



JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI O'RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ISTIQBOLLARI

XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN MATERIALLARI

2025-yil 15-noyabr

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

PSIXOLOGIYA KAFEDRASI

**JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI
O‘RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING
ISTIQBOLLARI**

**xalqaro ilmiy-amaliy anjuman
materiallari**

2025-yil, 15-noyabr

Buxoro – 2025

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-sonli, 2019-yil 8-oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 21-iyundagi "Pedagogik ta'lim sifatini oshirish va pedagog kadrlar tayyorlovchi oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-289-sonli Qarorlarida belgilangan tadbirlar ijrosini ta'minlash maqsadida shuningdek, 2025-yilning 14-15-noyabr kunlari Buxoro davlat universitetida **"Jamiyatning dolzarb muammolarini o'rganishda fanlararo integratsiyaning istiqbollari"** mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o'tkaziladi.

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani asosiy maqsadi - psixologiya sohasidagi tadqiqotlarni yanada yuqori bosqichga olib chiqish va ushbu yo'nalishdagi yangi ilmiy tadqiqotlar bilan yaqindan tanishish, ularni amaliyotga tadbiriq qilish, psixologiya fanlarini o'qitishda zamonaviy psixologik va information texnologiyalardan samarali foydalanish, yoshlarni milliy g'urur va ma'naviy fazilatlariga tayanadigan barqaror axloqiy-ruhiy holatni ta'minlash, murakkab vaziyatlarga shaxsning bardoshlilikni, yuksak hislarni tarbiyalash hamda ilmiy, innovatsion, pedagogik faoliyatida psixologik xizmatni ko'rsatish va tegishli mutaxassislarning bilim va ko'nikmalarini mustahkamlashdan iboratdir.

Anjuman materiallaridan oliy ta'lim muassasalari talabalari, magistrilar, doktorantlar va professor-o'qituvchilar foydalanishi mumkin.

TAHRIR HAY'ATI:

Xamidov O.X. – Buxoro davlat universiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Samiyev K.A. – fizika-matematika fanlari doktori, professor
Qahhorov O.S. – Ilmiy tadqiqod va innovatsion faoliyatni rivojlantirish departamenti boshlig'i i.f.d. (DSc), professor
Nazarov A.M. – psixologiya fanlari doktori, professor
Chudakova V.P. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Naumenko E.A. – psixologiya fanlari doktori, professor
Trushina I.A. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
Zabelina E.V. – psixologiya fanlari doktori, dotsent
Xuseynova A.A. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva B.S. – psixologiya fanlari doktori, professor
Akramova F.A. – psixologiya fanlari doktori, professor
Saidov A.I. – psixologiya fanlari doktori, professor
Safarov D.X. – psixologiya fanlari doktori, professor
Jumayev U.S. – psixologiya fanlari doktori, professor
Olimov L.Y. – psixologiya fanlari doktori, professor

Maqolalarning to'g'ri va aniqligiga mualliflar mas'uldir.

© JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI O'RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ISTIQBOLLARI

Konferensiya materiallari to'plami Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrdagi 490-son buyrug'i bilan nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH SO‘ZI

Assalomu-aleykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev tomonidan ilmiy salohiyatni oshirish, yosh olimlarni qo‘llab-quvvatlash va innovatsiyalarni joriy etish maqsadida muntazam tarzda xalqaro va respublika darajasidagi anjumanlar, forumlar hamda ilmiy seminarlar tashkil etilmoqda. Ularning onlayn-translyatsiyalari, ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalari hamda universitet va vazirliklar veb-saytlarida yangilanishlari orqali keng jamoatchilikka tezkor axborot taqdim etilmoqda. Shu bois psixologiya sohasida ham tadqiqot metodlari va yondashuvlarni doimiy ravishda takomillashtirish zarurati kundalik muammoga aylanib bormoqda.

Jahon ilmiy hamjamiyatida globallashuv jarayonlari ta’sirida an’anaviy tadqiqot usullari bilan bir qatorda zamonaviy innovatsion texnologiyalar – katta hajmdagi ma’lumotlarni tahlil qilish (Big Data), sun’iy intellekt texnologiyalari, onlayn-eksperimentlar, virtual reallik vositalari hamda interfaol pedagogik platformalardan foydalanish tobora keng tus olib bormoqda. Biroq ushbu texnologiyalar tadqiqotlar sifatini amaliy jihatdan qay darajada oshirishi, qaysi sohalarida an’anaviy usullarni to’ldirishi yoki ularni to’liq almashtira olishi hamda tadqiqot natijalarining xolisligi va ishonchliligini ta’minlashdagi roli kabi savollar haligacha dolzarb bo’lib qolmoqda va ilmiy hamjamiyat tomonidan chuqur tahlil qilinishni talab etmoqda.

Bugungi kunda ilm-fan rivojlanishidagi tezkor o’zgarishlar, innovatsion texnologiyalar kirib kelishi yosh avlod oldiga mutlaqo yangi talablarni qo’yadi. Hozirgi yoshlar ilm-fanda global raqobatbardosh bo’lishlari uchun an’anaviy usullar bilan birga, zamonaviy innovatsion yondashuvlardan foydalanishni chuqur o’zlashtirishlari lozim. Ayniqsa, psixologiya fanining jamiyatimiz hayotidagi o’rni tobora ortib borayotgan hozirgi sharoitda, shaxsning ruhiy salomatligi, yoshlarning ijodiy fikrlashi, muammolarni yechishga kreativ yondashuvlarini rivojlantirish ustuvor vazifalarimizdan biri bo’lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 27-dekabr 490-sonli buyrug‘i ijrosini ta’minlash maqsadida 2025-yil 15-noyabr kuni Buxoro davlat universitetida “Jamiyatning dolzarb muammolarini o’rganishda fanlararo integratsiyaning istiqbollari” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o’tkazilmoqda. Mazkur anjumanining asosiy maqsadi – ilm-fanning turli sohalarida olib borilayotgan tadqiqotlarda an’anaviy metodlarning imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish bilan bir qatorda, zamonaviy innovatsion texnologiyalarning joriy qilinishi natijasida yuzaga kelayotgan imkoniyatlarni ilmiy va amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir. Shuningdek, mazkur anjuman tadqiqot natijalarining aniqligi va ishonchliligini oshirish, yosh tadqiqotchilar, ilmiy izlanuvchilar va professor-o’qituvchilarning kasbiy malakasini rivojlantirish hamda ular tomonidan zamonaviy metodlarni faol qo’llashga ko’maklashish, shuningdek ilmiy-tadqiqot faoliyatida xalqaro hamkorlikni kengaytirish uchun qulay ilmiy-muloqot muhitini yaratishni ko’zlaydi.

Psixologiya kafedra Rossiya, Tojikiston, Qozog‘iston va Buyuk Britaniyaning nufuzli universitetlari bilan doimiy hamkorlik olib bormoqda. Ushbu anjumanga 300 dan ortiq ishtirokchilar o‘z maqolalari bilan qatnashmoqda. Xorij OTMlaridan 10 nafar, Respublika oliy ta’lim muassaslaridan esa 20 nafardan ortiq psixolog olimlar offlayn va onlayn shaklda ishtirok etishmoqda. Mazkur kafedrada 5 nafar fan doktori hamda 10 dan ziyod fan nomzodlari faoliyat ko’rsatib kelmoqda. Kafedra huzurida ilmiy-amaliy “Psixologik klinika” markazi faoliyati tashkil qilingan bo’lib, viloyatdagi barcha muassasa va tashkilotlarga samarali psixologik xizmat ko’rsatib kelmoqda.

O‘ylaymanki, bugun ushbu anjumanda muhokama qilinadigan masalalar, qabul qilinadigan xulosalar, ilgari suriladigan takliflar psixologiya sohasini rivojlantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Anjuman ishiga omad tilayman.

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

I SHO'BA.

SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI MUSTAHKAMLASHDA FANLARARO YONDASHUVLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

Nazarov Akmal Mardonovich

Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrası mudiri,
Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

YANGI O‘ZBEKISTONDA YOSHLARNI ILMIY VA INNOVATSION FAOLIYATGA YO‘NALTIRISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada Yangi O‘zbekiston sharoitida yoshlarning ilmiy va innovatsion faoliyatga psixologik tayyorgarligini shakllantirish masalalari tahlil qilinadi. Ilmiy izlanishlarga bo‘lgan motivatsiya, kreativ tafakkur, refleksiya va psixologik barqarorlikning yoshlarning innovatsion salohiyatiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, mazkur jarayonni qo‘llab-quvvatlovchi psixologik, pedagogik va tashkiliy omillar haqida so‘z yuritiladi. Tadqiqot natijalari yoshlarni ilmiy-ijodiy faoliyatga yo‘naltirishda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Yangi O‘zbekiston, yoshlar, ilmiy faoliyat, innovatsion fikrlash, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, ijodkorlik, refleksiya, barqarorlik, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация. В данной статье анализируются вопросы формирования психологической готовности молодежи к научной и инновационной деятельности в условиях Нового Узбекистана. Освещено влияние мотивации к научным исследованиям, креативного мышления, рефлексии и психологической устойчивости на инновационный потенциал молодежи. Также рассматриваются психологические, педагогические и организационные факторы, способствующие этому процессу. Результаты исследования служат основой для разработки практических рекомендаций по направлению молодежи к научно-творческой деятельности.

Ключевые слова: Новый Узбекистан, молодежь, научная деятельность, инновационное мышление, психологическая готовность, мотивация, креативность, рефлексия, устойчивость, личностное развитие.

Abstract. This article analyzes the issues of developing the psychological readiness of youth for scientific and innovative activities in the context of New Uzbekistan. It highlights the impact of motivation for research, creative thinking, reflection, and psychological stability on the innovative potential of young people. The study also discusses the psychological, pedagogical, and organizational factors that support this process. The results serve as a basis for practical recommendations aimed at guiding youth toward scientific and creative engagement.

Keywords: New Uzbekistan, youth, scientific activity, innovative thinking, psychological readiness, motivation, creativity, reflection, stability, personal development.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya davrida har bir davlatning taraqqiyoti, eng avvalo, uning yosh avlodining ilmiy va innovatsion salohiyatiga bog‘liqdir. Shu boisdan Yangi O‘zbekiston sharoitida yoshlarning ilmiy-ijodiy tafakkurini rivojlantirish, ularni innovatsion faoliyatga psixologik jihatdan tayyorlash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi.

Mamlakatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganidek, “Yoshlar – bizning eng katta boyligimiz, ularga ilm, tafakkur, innovatsion g‘oyalarni singdirish orqali biz Yangi O‘zbekistonning kelajagini bunyod etamiz.” Shu ma’noda, har bir yoshning ilmiy va ijodiy salohiyatini ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladigan psixologik shart-sharoitlarni yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasining 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan yo‘nalishlarida yoshlarning innovatsion tafakkurini shakllantirish, ularning ilmiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlash hamda psixologik barqarorligini mustahkamlash dolzarb vazifa sifatida belgilangan. Xususan, “Yoshlar – kelajagimiz” davlat dasturi, “Ilm-fan sohasini rivojlantirish to‘g‘risida”gi Prezident qarorlari (PQ-3775, 2018-yil 7-iyun; PQ-4962, 2021-yil 19-yanvar), O‘zbekiston Respublikasi “Innovatsion faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni (2020-yil 24-iyul) mazkur yo‘nalishda psixologik omillarning ahamiyatini alohida ta’kidlaydi.

Mazkur hujjatlarda yoshlarning ilmiy faoliyatga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirish, mustaqil fikrlashni rivojlantirish, kreativ va tanqidiy tafakkurni shakllantirish, shuningdek, ilmiy izlanish jarayonida psixologik tayyorgarlikni oshirish zarurligi qayd etilgan. Chunki zamonaviy innovatsion faoliyat nafaqat texnik yoki nazariy bilim, balki yuqori darajadagi reflektiv fikrlash, irodaviy barqarorlik, o'zini rivojlantirishga intilish kabi psixologik komponentlarni ham talab qiladi.

Jahon miqyosida ham yoshlarning ilmiy-innovatsion faoliyatini rivojlantirish masalasi ilg'or psixologik tadqiqotlar markazida turibdi. Masalan, YUNESKO, OECD va Jahon banki hisobotlarida ta'kidlanishicha, raqamli davrda muvaffaqiyatli innovator shaxsni shakllantirishda "emotsional intellekt", "psixologik tayyorgarlik", "ijodiy tafakkur" kabi omillar muhim mezon sifatida qaralmoqda. Rivojlangan davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, yoshlarni ilmiy faoliyatga jalb etishdagi asosiy omil - ularning psixologik muhitga moslashuvi, o'z imkoniyatlariga ishonchi va ijodiy faolligidir.

Shu nuqtai nazardan, Yangi O'zbekiston sharoitida yoshlarning ilmiy va innovatsion faoliyatga psixologik tayyorgarligini o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Bu nafaqat ta'lim tizimining samaradorligini oshirishga, balki jamiyatda ilm-fan va innovatsiyalarni ustuvor qadriyat sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot mavzusi yoshlarning psixologik barqarorligi, motivatsiyasi, reflektiv fikrlash qobiliyati va ilmiy ijodkorlik salohiyatini rivojlantirish yo'nalishlarida muhim ilmiy asoslarni yaratishga qaratilgan bo'lib, Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi maqsadlariga to'liq mos keladi.

Bugungi kunda Yangi O'zbekiston taraqqiyotining ustuvor yo'nalishlaridan biri - ilm-fan va innovatsion faoliyatni rivojlantirish, bu jarayonda yoshlarning faol ishtirokini ta'minlashdir. Ammo yoshlarning ilmiy-innovatsion faoliyatga psixologik tayyorgarligi yetarlicha shakllanmagani, o'ziga ishonch, ijodiy faollik va reflektiv fikrlash darajasining pastligi ushbu sohada jiddiy to'siqlarni yuzaga keltirmoqda.

Mavzuni o'rganish zarurati, avvalo, quyidagi asosiy omillar bilan belgilanadi:

1. Davlat siyosati va strategik maqsadlar: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlarni ilmiy va innovatsion faoliyatga keng jalb etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari, shuningdek, "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi" (2022–2026-yillar)da yoshlarni ilm-fan va innovatsiyalar sohasiga tayyorlash, ularning psixologik, intellektual va ijodiy salohiyatini oshirish dolzarb vazifa sifatida belgilangan.

2. Psixologik muammolarning mavjudligi: Ko'plab yoshlar ilmiy faoliyatda qiyinchiliklarga duch kelishmoqda - motivatsiyaning pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, mustaqil fikrlashda sustlik, stress va o'zini baholashdagi noaniqliklar bunga misoldir. Bu holatlar psixologik tayyorgarlikni chuqur o'rganishni taqozo etadi.

3. Innovatsion tafakkur va kreativ fikrlash zarurati: Raqamli iqtisodiyot, sun'iy intellekt, yangi texnologiyalar davrida yoshlarning innovatsion fikrlashi va yangilik yaratish salohiyatini rivojlantirish - Yangi O'zbekistonning global raqobatbardoshligini belgilovchi asosiy omildir.

4. Xalqaro tajriba bilan uyg'unlik: YUNESKO, OECD va Jahon banki ma'lumotlariga ko'ra, zamonaviy ta'lim tizimlarida yoshlarning ilmiy va innovatsion faoliyatdagi muvaffaqiyati ularning psixologik tayyorgarligi, emotsional intellekti va reflektiv fikrlash darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Shu bois O'zbekiston yoshlarini ham ushbu global yondashuv asosida tayyorlash zarur.

Shunday qilib, mazkur mavzuni o'rganish ilmiy, amaliy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, u nafaqat yoshlarning individual rivojlanishini, balki jamiyatning innovatsion salohiyatini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Mavzuning o'rganilganlik holati. Yoshlarning ilmiy-innovatsion faoliyatga tayyorgarligini o'rganish masalasi turli mamlakatlarda ham, O'zbekistonda ham qator psixologik tadqiqotlarning markazida bo'lgan. Biroq, psixologik tayyorgarlikni aynan Yangi O'zbekiston sharoitida, milliy

qadriyatlar va zamonaviy islohotlar bilan uyg'un holda o'rganish hali yetarli darajada yoritilmagan.

O'zbekiston olimlari tadqiqotlarida. Mahalliy psixologlardan B.Qodirov, N.Abdurahmonov, M.Karimova, G.Mavlonova, Z.Nishonova, D.G'ozdiyeva va boshqalar yoshlarning ijodiy fikrlashi, o'zini rivojlantirish, kasbiy va shaxsiy tayyorgarligini o'rganishgan. Shu bilan birga, ilmiy va innovatsion faoliyatga psixologik tayyorgarlik masalasi hali kompleks ravishda, zamonaviy ijtimoiy-psixologik o'zgarishlar nuqtai nazaridan yetarlicha tadqiq etilmagan.

Xorijiy tadqiqotlarda. A. Maslou, D. MakKelland, K. Rojers, E. Fromm kabi psixologlar insonning o'zini ro'yobga chiqarish, kreativ fikrlash va o'zini rivojlantirish mexanizmlarini tahlil qilib, innovatsion faoliyatning psixologik asoslarini belgilab berganlar. R.Sternberg va G.Gardner tadqiqotlarida "ijodiy aql" va "ko'p qirrali intellekt" nazariyalari yoshlarning ilmiy faoliyatga qiziqishlarini psixologik nuqtai nazardan tushuntiradi. OECD Education 2030 Framework (2020)da esa innovatsion tafakkur, refleksiya va o'zini boshqarish kompetensiyalari XXI asr yoshining eng muhim psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari sifatida e'tirof etilgan.

Yoshlarning ilmiy-innovatsion faoliyatga psixologik tayyorgarligi - bu shaxsning ilmiy izlanish, yangilik yaratish va ijtimoiy muammolarni hal etish jarayonida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma, motivatsiya, emotsional barqarorlik hamda ijodiy tafakkur darajasini ifodalaydigan murakkab psixologik holatdir. Bu tayyorgarlik faqat nazariy bilimlar majmuasi emas, balki shaxsning o'z fikrini mustaqil ifoda etish, tahlil qilish, tanqidiy yondashish va ijodiy qaror qabul qilish qobiliyatlarini ham qamrab oladi.

Psixologik tayyorgarlik tushunchasi avvalo A.Leontyev, S.Rubinshteyn, B.Ananyev, K.Rogers, A.Maslou kabi olimlarning faoliyat, motivatsiya va shaxs rivojlanishi haqidagi konsepsiyalarida asoslangan. Ularning fikricha, insonning har qanday faoliyati - shu jumladan, ilmiy-innovatsion faoliyat ham - ichki motivlar, ehtiyojlar va maqsadga yo'naltirilgan psixik jarayonlar orqali amalga oshadi.

Shu bois yoshlarning ilmiy izlanishlarga tayyorligi uchta asosiy psixologik komponent orqali shakllanadi:

1. Motivatsion komponent – bu ilmiy faoliyatga nisbatan ichki qiziqish, yangi bilimlarni egallashga intilish, o'zini namoyon etish istagini ifodalaydi.

o D.MakKelland nazariyasiga ko'ra, "muvaffaqiyatga erishish motivi" yoshlarning innovatsion faoliyatdagi eng kuchli harakatlantiruvchi kuch hisoblanadi.

2. Kognitiv (bilish) komponent – bu ilmiy fikrlash, muammoli vaziyatni tahlil qilish, sabab-oqibat bog'liqliklarini aniqlash, yangi g'oyalarni shakllantirish qobiliyatidir.

o R. Sternbergning "ijodiy intellekt" nazariyasida aynan kognitiv moslashuv va refleksiya innovatsion fikrlashning asosi sifatida qaraladi.

3. Emotsional-irodaviy komponent – bu ilmiy izlanish jarayonida bardoshlilik, stressga qarshi turish, muvaffaqiyatsizlikdan cho'chimaslik, mustaqil qaror qabul qilishda qat'iyatlilikni bildiradi.

o A. Banduraning "o'z-o'ziga ishonch" (self-efficacy) konsepsiyasiga ko'ra, shaxsning muvaffaqiyatga ishonchi - innovatsion faoliyatdagi psixologik tayyorgarlikning eng muhim sharti hisoblanadi.

Yoshlarning ilmiy-innovatsion faoliyatga psixologik tayyorgarligini belgilovchi asosiy psixologik ko'rsatkichlar quyidagilardan iborat:

- ❖ ilmiy tafakkurning rivojlanganligi;
- ❖ reflektiv (o'z fikrini tahlil qila olish) qobiliyati;
- ❖ ijodiy yondashuv va g'oya yaratish salohiyati;
- ❖ irodaviy barqarorlik va ichki motivatsiya;
- ❖ o'zini baholashning adekvatligi va maqsadga yo'naltirilganlik.

Yoshlarni ilmiy-innovatsion faoliyatga tayyorlashda ularning psixologik tayyorgarligini shakllantirish ta'lim-tarbiyaning innovatsion yondashuvlari orqali amalga oshiriladi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim jarayonida reflektiv o'qitish, muammoli fikrlash,

“case-study” va “project-based learning” kabi metodlar yoshlarning mustaqil tahliliy va ijodiy salohiyatini sezilarli darajada oshiradi.

Yangi O'zbekiston sharoitida ta'lim muassasalari, ilmiy markazlar va yoshlar tashkilotlari yoshlarni ilmiy va innovatsion faoliyatga psixologik jihatdan tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratmoqda. Bu jarayonda psixologik xizmatlar, mentorlik tizimi, motivatsion treninglar, ilmiy tanlovlar va grant dasturlari yoshlarning o'z kuchiga ishonchini oshirib, ularning ijtimoiy va intellektual faolligini mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Yangi O'zbekiston sharoitida yoshlarning innovatsion faoliyatini rivojlantirishda psixologik omillar:

Yangi O'zbekiston davrida yoshlarning ilmiy va innovatsion faoliyatini rivojlantirish masalasi davlat siyosatining markazida turibdi. Bu jarayon faqat moddiy yoki tashkiliy qo'llab-quvvatlash bilan emas, balki psixologik muhit, shaxsiy motivatsiya, o'ziga ishonch va ijodiy fikrlash kabi psixologik omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

Zamonaviy psixologiyada yoshlarning innovatsion faoliyatga jalb etilishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar quyidagi to'rtta guruhda tahlil qilinadi: motivatsion, kognitiv, emotsional-irodaviy va ijtimoiy-psixologik.

1. Motivatsion omillar. Yoshlarning ilmiy izlanish va yangilik yaratishga bo'lgan ichki turtkisi ularning motivatsion tizimi bilan bevosita bog'liqdir. Shaxsda “muvaffaqiyatga erishish”, “ijtimoiy tan olinish” va “ijodiy o'zini ifoda etish” motivlari qanchalik kuchli bo'lsa, u shunchalik faol innovatorga aylanadi.

Yangi O'zbekiston sharoitida “Yoshlar – kelajagimiz”, “Ilm – taraqqiyot omili”, “Startup Initiatives”, “One Million Programmers” kabi dasturlar aynan yoshlarning ichki motivatsiyasini kuchaytirish, ularda ijodiy fikrlashni rag'batlantirishga xizmat qilmoqda. Ushbu dasturlar orqali yoshlarda o'z g'oyalarning ijtimoiy ahamiyatini anglash, yangi loyihalarni yaratishga ishonch va mas'uliyat hissi shakllanadi.

Psixologik jihatdan bu motivatsiya A. Maslouning “o'zini namoyon etish” bosqichiga to'g'ri keladi - ya'ni shaxs o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish ehtiyojini sezadi.

2. Kognitiv omillar. Innovatsion faoliyat - bu avvalo tafakkur, tahlil, mantiqiy va ijodiy fikrlash jarayonidir. Shu bois yoshlarning ilmiy-innovatsion salohiyati ularning kognitiv tayyorgarligi, ya'ni bilimlarni tahlil qilish, yangilikni ko'ra olish va yangi g'oyalarni sintez qilish qobiliyatiga bog'liq.

O'zbekiston oliy ta'lim tizimida joriy etilayotgan “Dual ta'lim modeli”, “Loyiha asosida o'qitish” (Project-Based Learning), “Raqamli psixologiya” kabi yondashuvlar aynan yoshlarning kognitiv faoliyatini faollashtirish, ularni ilmiy izlanishga tayyorlashga xizmat qilmoqda.

Psixologik nuqtai nazardan, bu jarayon P. Galperinning “bosqichma-bosqich aqliy harakatlar shakllanishi” nazariyasiga mosdir. Ya'ni yoshlar o'quv jarayonida yangi g'oyani tushunib, uni amaliy faoliyatga tatbiq etish orqali ijodiy fikr yuritishni o'rganadilar.

3. Emotsional-irodaviy omillar. Innovatsion faoliyat ko'p hollarda noaniqlik, xavf, muvaffaqiyatsizlik va stress bilan kechadi. Shu bois yoshlar uchun emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va irodaviy qat'iyat muhim ahamiyatga ega.

A. Bandura ta'kidlaganidek, shaxsning “o'z-o'ziga ishonch” (self-efficacy) darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, u yangilik yaratishdagi qiyinchiliklarni shunchalik yengib o'tadi. Yangi O'zbekiston ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan psixologik treninglar, motivatsion seminarlar va coaching mashg'ulotlar yoshlarning o'z kuchiga ishonchini oshirib, ularni faol, irodali va ijodkor shaxs sifatida shakllantirishda muhim rol o'ynamoqda.

4. Ijtimoiy-psixologik omillar. Innovatsion faoliyat - bu jamoaviy hamkorlikni, ijtimoiy kommunikatsiyani va o'zaro fikr almashinuvni talab etadi. Shu sababli ijtimoiy-psixologik muhit, jamoa qo'llab-quvvatlashi, o'qituvchilarning motivatsion yordami yoshlarning innovatsion faolligini belgilovchi asosiy omillardandir.

O'zbekiston Respublikasida yaratilgan Yoshlar akademiyasi, InnoWeek, Startup Tashkent, TechnoHub kabi platformalar yoshlarni ilmiy-ijodiy jamoalarga birlashtirib, ularda sog'lom

raqobat va hamkorlik muhitini shakllantirmoqda. Bu esa psixologik jihatdan ijobiy ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi.

Xulosa. Yangi O'zbekiston sharoitida yoshlarning ilmiy-innovatsion faoliyatga psixologik tayyorgarligini shakllantirish - mamlakatning intellektual salohiyati va raqobatbardosh kadrlar bazasini rivojlantirishning eng muhim omillaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ilmiy faoliyatga tayyor yoshlar nafaqat yangilik yaratishga, balki mavjud muammolarga tahliliy, ijodiy va tizimli yondashishga moyil bo'ladilar. Psixologik jihatdan tayyor shaxslar o'z oldiga maqsad qo'yish, unga erishish yo'lida qat'iylik, sabr-toqat va innovatsion tafakkur kabi sifatlarni namoyon etadilar.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida ta'lim-tarbiya, fan va innovatsiyalarni uyg'unlashtirish asosiy maqsad sifatida belgilangan. Shunga mos ravishda, yoshlarning ilmiy izlanishga bo'lgan ichki motivatsiyasini, o'z-o'zini anglash darajasini va ijtimoiy-psixologik tayyorgarligini oshirish dolzarb ijtimoiy ehtiyojga aylandi.

Bugungi kunda ilmiy faoliyatga qiziqish, mustaqil fikrlash va kreativ yondashuvni shakllantirish jarayonida bir qator psixologik to'siqlar (past o'ziga baho, motivatsiya yetishmasligi, tanqidga nisbatan sezuvchanlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv) mavjud. Ushbu holatlar yoshlarning ilmiy va innovatsion salohiyatini to'liq namoyon etishga to'sqinlik qiladi. Shu sababli, psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-pedagogik mexanizmlarni takomillashtirish zarur.

Umuman olganda, yoshlarning ilmiy-innovatsion faoliyatga psixologik tayyorgarligi ularning shaxsiy o'sishini, kasbiy o'zini anglashini va milliy taraqqiyotga faol hissa qo'shish imkoniyatini ta'minlaydi. Shu bois, bu yo'nalish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida tizimli ilmiy yondashuvni talab qiladi.

Tavsiyalar.

1. Ta'lim tizimida psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish: Oliy ta'lim muassasalarida innovatsion fikrlash, ilmiy izlanish madaniyati va reflektiv tafakkurni rivojlantiruvchi maxsus psixologik treninglar, kurslar va interaktiv mashg'ulotlar joriy etilishi lozim.

2. Motivatsion muhit yaratish: Talabalar va yosh olimlarda ichki motivatsiyani oshirish uchun grantlar, stipendiyalar, startap loyihalar va tanlovlar sonini ko'paytirish zarur. Bu ularning ilmiy faoliyatga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytiradi.

3. Ilmiy mentorlik tizimini rivojlantirish: Tajribali olimlar va yosh tadqiqotchilar o'rtasida mentorlik mexanizmini joriy etish yoshlarning ilmiy izlanishga psixologik tayyorgarligini oshirishda samarali yo'l bo'ladi.

4. Psixologik diagnostika va monitoring tizimini joriy etish: Talabalarning ilmiy faoliyatga tayyorgarlik darajasini aniqlovchi psixologik testlar, diagnostik metodlar va tahliliy monitoring mexanizmlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev. (2022). Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi – 2022–2026 yillar uchun Harakatlar strategiyasi. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Matbuot xizmati.

2. O'zbekiston Respublikasi "Ilm-fan va innovatsiyalarni rivojlantirish to'g'risida"gi Qonuni. (2023-yil 24-yanvar). Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi.

3. O'zbekiston Respublikasi Innovatsion rivojlanish vazirligi. (2024). Yoshlarning ilmiy-innovatsion salohiyatini rivojlantirish dasturi. Toshkent.

4. Voluiko O.M. (2018). Psychological readiness for innovative activity and the ability to self-management of the police chiefs. *Law and Safety*, 71(4), 80–84.

5. Avakyan I.B., & Vinogradova, G. A. (2018). Teachers' innovative readiness and socio-psychological climate of pedagogical collectives of higher educational institutions. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 15(3), 334–349.

6. Gut Y.N., Osnitsky, A. K., & Tkachenko, N. S. (2025). Psychological prerequisites and barriers to innovative activity of teachers. *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie*, 30(3), 85–99.
7. Zavalevskiy, Y., & Gorbenko, S. (2023). Formation of students' readiness for research activities in the context of STEM-education. *Problems of Education*, 2(99), 9–15.
8. Shmeleva, E. A., Kislyakov, P. A., & Romanova, A. V. (2017). Innovative activities and socio-psychological security in professional and personal development. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*.
9. Tursunov R. (2022). Yoshlarning ilmiy faoliyatga psixologik tayyorgarligini shakllantirishda motivatsion omillar. *Psixologiya fanlari jurnali*, 4(2), 45–51. Toshkent: BuxDU nashriyoti.
10. Kattabayeva N.S. (2023). Innovatsion fikrlashni rivojlantirishning psixologik asoslari. *Ilm va innovatsiya jurnali*, 5(1), 112–119.

Ganjiyev Feruz Furqatovich,
Buxoro davlat universiteti
psixologiya kafedrası professori (DSc)
Mardonova Marjona Orif qizi,
Buxoro davlat universiteti talabasi

O'SMIRLIK DAVRIDA SHAXSNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI JARAYONIDA O'ZINI ANGLASH VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O'ZARO TA'SIRI

Annotatsiya. *Maqola o'smirlik davrida shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi jarayonida o'zini anglash va emotsional intellektning o'zaro ta'sirini o'rganadi. Tadqiqotda o'zini anglash darajasi va emotsional kompetensiya tengdoshlar bilan munosabatlar, stressga moslashish hamda ruhiy barqarorlikka qanday yo'l ko'rsatishi empirik va nazariy manbalar asosida tahlil qilinadi. Olingan natijalar pedagogik va psixologik intervensiya tavsiyalarini shakllantirishga hamda o'smirlarda adaptiv ijtimoiy xulqni rivojlantirishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *o'smirlik davri; o'zini anglash; emotsional intellekt; ijtimoiy-psixologik moslashuv; stressga moslashish; tengdosh munosabatlari; ruhiy barqarorlik.*

Аннотация. *В статье рассматривается взаимосвязь самопознания и эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации личности в подростковом возрасте. Анализируется влияние уровня самопознания и эмоциональной компетентности на взаимоотношения со сверстниками, стрессоустойчивость и психическую стабильность подростков на основе теоретических и эмпирических данных. Полученные результаты способствуют разработке педагогических и психологических рекомендаций, направленных на развитие адаптивного социального поведения подростков.*

Ключевые слова: *подростковый возраст; самопознание; эмоциональный интеллект; социально-психологическая адаптация; стрессоустойчивость; взаимоотношения со сверстниками; психическая стабильность.*

Abstract. *The article examines the relationship between self-awareness and emotional intelligence in the process of social and psychological adaptation during adolescence. The study analyzes how the level of self-awareness and emotional competence influences peer relationships, stress resilience, and emotional stability of adolescents based on theoretical and empirical data. The results contribute to the development of pedagogical and psychological recommendations aimed at fostering adaptive social behavior in adolescents.*

Key words: *adolescence; self-awareness; emotional intelligence; socio-psychological adaptation; stress resilience; peer relationships; emotional stability.*

Kirish. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim psixologik bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash, ijtimoiy muhitga moslashish va emotsional barqarorlikni shakllantirish jarayoni faol kechadi. O'smirlar o'z shaxsiy "Men"ini anglash, jamiyatda o'z o'rnini topish va mustaqil qarorlar qabul qilishga intiladilar. Shu jarayonda ularning emotsional intellekti - ya'ni o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiy holatini tushunish qobiliyati - ijtimoiy munosabatlarda hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Zamonaviy psixologiya nuqtayi nazaridan, o'smirlik davridagi ijtimoiy-psixologik moslashuv murakkab, ko'p omilli jarayon bo'lib, u nafaqat shaxsning individual psixik xususiyatlariga, balki uning emotsional savodxonligi, empatiya darajasi, oila va tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlariga ham bevosita bog'liqdir. O'zini anglash jarayonida o'smirlar o'z his-tuyg'ularini tahlil qiladi, ijtimoiy me'yorlar bilan solishtiradi va shaxsiy qadriyat tizimini shakllantiradi.

Emotsional intellekt esa bu jarayonning barqarorligini ta'minlovchi psixologik asos sifatida xizmat qiladi. U ijtimoiy moslashuvni osonlashtiradi, kommunikativ kompetensiyani rivojlantiradi hamda stressli vaziyatlarda konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishga yordam beradi. Shuning uchun o'smirlik davrida o'zini anglash va emotsional intellekt o'rtasidagi o'zaro ta'sirni o'rganish shaxsning ijtimoiy yetukligini ta'minlashda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur mavzuni tadqiq etish o'smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlash va maktab hamda oilaviy muhitda emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish uchun samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi. O'smirlik davrida shaxsning shakllanishi, o'zini anglash va ijtimoiy muhitga moslashuvi zamonaviy psixologiyaeng muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biridir. Globallashtirish, texnologik taraqqiyot va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi natijasida o'smirlarning emotsional holati, o'zini idrok etish uslubi hamda ijtimoiy munosabatlari keskin o'zgarib bormoqda. Bugungi kunda yoshlar orasida hissiy beqarorlik, stressga beriluvchanlik, o'z-o'zini baholashdagi noaniqlik va ijtimoiy izolyatsiya holatlari ko'payib borayotgani shaxsning emotsional intellekti va o'zini anglash darajasining yetarli darajada shakllanmagani bilan izohlanadi.

O'smirlik davrida o'zini anglash - bu shaxsning o'z xatti-harakatlarini, qadriyatlarini va ichki hissiyotlarini tahlil etish orqali jamiyatdagi o'z o'rnini aniqlash jarayonidir. Emotsional intellekt esa shaxsning ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatli bo'lishi, hissiyotlarni boshqarish va boshqalarni tushunish qobiliyatini belgilovchi psixologik omildir. Ushbu ikki omilning uyg'un rivojlanishi o'smirning ijtimoiy-psixologik moslashuvini osonlashtiradi, kommunikativ ko'nikmalarini mustahkamlaydi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi davrda o'smirlarning ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni chuqur o'rganish zarurati ortib bormoqda. Oila, maktab va ijtimoiy muhitning emotsional ta'siri ostida shakllanayotgan yosh avlodning moslashuvchanligi, o'zini anglash qobiliyati va ijobiy shaxsiy "Men" konsepsiyasini rivojlantirish psixologik amaliyotda dolzarb vazifalardan biridir.

Shu bois o'smirlik davrida o'zini anglash va emotsional intellektning o'zaro ta'sirini ilmiy asosda o'rganish - nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy psixologiya, pedagogika va tarbiyaviy jarayonlar uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu tadqiqot natijalari o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilgan samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlik davri psixologiyasi sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shaxsning ijtimoiy moslashuvi, o'zini anglash jarayoni va emotsional intellektning o'zaro bog'liqligini chuqur tahlil etadi. Psixologlar Erik Erikson, J. Piaje, A. Bandura, D. Goleman va P. Saloveylarning nazariy qarashlariga ko'ra, o'smirlik davrida shaxsning asosiy psixologik vazifasi - o'z identitetini shakllantirish, o'z "Men"ini anglash va ijtimoiy muhitga moslashishdir.

Erik Eriksonning "identitet inqirozi" nazariyasida o'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim o'tish bosqichi sifatida talqin qilinadi. Bu davrda shaxs o'zini kim ekanini, jamiyatdagi o'rnini, qadriyatlarini aniqlaydi. Shu jarayonda o'zini anglash va emotsional muvozanatning shakllanishi markaziy o'rinni egallaydi.

Zamonaviy tadqiqotlarda (Salovey va Mayer, Goleman, Bar-On) emotsional intellekt tushunchasi keng yoritilib, u shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va ularga mos munosabat bildirish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'smirlar, odatda, ijtimoiy muhitga tezroq moslashadi, stressli vaziyatlarda o'zini tuta oladi va sog'lom muloqot o'rnatishga moyil bo'ladi.

Adabiyotlarda o'zini anglash (self-awareness) shaxs rivojining asosiy psixologik mezoni sifatida ko'riladi. Bu jarayon o'smirning o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini va xatti-harakatlarini anglab, ularni jamiyat me'yorlari bilan solishtira olish qobiliyatini bildiradi. O'zini anglash darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, o'smirning emotsional boshqaruv va ijtimoiy muloqotdagi muvaffaqiyati shunchalik barqaror bo'ladi.

Ko'plab xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda (G. Allport, K. Rodgers, I. Kon, Z. Freud, V. Vygotskiy, A. Bandura) o'smirlarning o'zini anglash va emotsional rivojlanishida oila, maktab muhiti hamda tengdoshlar guruhi hal qiluvchi omil sifatida qayd etiladi. Ijoiy ijtimoiy muhit shaxsning emotsional intellektini rivojlantiradi, o'ziga ishonchni mustahkamlaydi va ijtimoiy moslashuvni osonlashtiradi.

Emotsional intellekt va o'zini anglash o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tahlil qilgan tadqiqotlar (D. Goleman, N.Hall, P.Salovey) ularning bir-birini to'ldiruvchi psixologik tizimlar ekanligini ko'rsatadi. O'zini anglay olgan o'smir hissiy holatini boshqarishga, boshqalarning emotsiyalarini to'g'ri talqin etishga va ijtimoiy vaziyatlarda konstruktiv xulq-atvorni tanlashga qodir bo'ladi.

Shuningdek, zamonaviy psixologik adabiyotlarda o'smirlarning emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilgan treninglar, refleksiya mashg'ulotlari va empatiya asosidagi pedagogik yondashuvlar samarali deb topilgan. Ular o'smirlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi, ijtimoiy muloqotdagi noaniqlikni kamaytiradi va o'zini anglash jarayonini chuqurlashtiradi.

Xulosa qilib aytganda, mavjud adabiyotlar o'smirlik davrida o'zini anglash va emotsional intellekt o'rtasidagi o'zaro ta'sirni shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi uchun asosiy omil sifatida baholaydi. Shu bois mazkur masalani yanada chuqurroq o'rganish, ayniqsa, milliy-madaniy sharoitda o'smirlarning emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish yo'llarini aniqlash dolzarb ilmiy vazifalardan biridir.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning metodologik asosi shaxs rivojlanishining psixologik nazariyalari, emotsional intellekt konsepsiyalari hamda ijtimoiy moslashuv mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan ilmiy yondashuvlarga tayanadi. Tadqiqotning nazariy asosini E. Eriksonning shaxsiy identifikatsiya nazariyasi, D. Goleman va P. Saloveyning emotsional intellekt modeli, shuningdek, A. Bandura va K. Rodgersning ijtimoiy o'rganish hamda "Men-konsepsiya" haqidagi qarashlari tashkil etadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi - o'smirlik davrida o'zini anglash darajasi bilan emotsional intellekt o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash va ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvga ta'sirini empirik jihatdan asoslashdir.

Tadqiqot vazifalari:

1. O'smirlik davrida o'zini anglash va emotsional intellektning psixologik xususiyatlarini nazariy tahlil qilish.
2. O'smirlarning ijtimoiy-psixologik moslashuv darajasini aniqlash uchun psixodiagnostik metodikalar majmuasini tanlash.
3. O'zini anglash darajasi va emotsional intellekt o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni statistik jihatdan aniqlash.
4. Tadqiqot natijalari asosida o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini takomillashtirishga oid amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti:

Umumta'lim maktablarida ta'lim olayotgan 13–16 yoshli o'smirlar.

Tadqiqot predmeti:

O'smirlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi jarayonida o'zini anglash va emotsional intellekt o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlari.

Tadqiqot usullari:

• **Kuzatish va suhbat** - o'quvchilarning emotsional holati va muloqot xususiyatlarini aniqlash uchun;

• **So'rovnoma va testlar** - o'zini anglash (S. R. Pantileevning "O'zini anglash shkalasi") va emotsional intellekt (D. Goleman yoki N. Hall metodikasi) darajasini baholash uchun;

• **Eksperimental tahlil** - o'zini anglashni rivojlantirish bo'yicha trening dasturlari samaradorligini aniqlash uchun;

• **Matematik-statistik tahlil (korrelyatsion tahlil)** - o'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqlik darajasini aniqlash uchun.

• **Tadqiqot bosqichlari:**

1. **Nazariy bosqich** - mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlili, asosiy tushunchalar aniqlanishi.

2. **Diagnostik bosqich** - o'smirlar bilan test va so'rovnomalar o'tkazish.

3. **Tahliliy bosqich** - olingan natijalarni statistik qayta ishlash va tahlil qilish.

4. **Amaliy bosqich** - o'zini anglash va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening dasturlarini ishlab chiqish va tavsiyalar berish.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlik davrida o'zini anglash va emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuv darajasini belgilovchi asosiy psixologik omillardan hisoblanadi. O'tkazilgan psixodiagnostik tahlillar o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlarga tezroq moslasha olishini, tengdoshlar bilan muloqotda ishonchli, faol va ijobiy emotsional reaksiyalarni namoyon etishini ko'rsatdi.

Natijalar shuni tasdiqladiki, emotsional intellekt - bu faqat hissiyotlarni boshqarish qobiliyati emas, balki ijtimoiy idrok, empatiya, kommunikativ malaka va o'zini tahlil qilish ko'nikmalarining bir butun tizimidir. Emotsional intellekti yuqori o'smirlar o'z hissiyotlarini to'g'ri talqin etish, boshqalarning holatiga empatiya bildirish, nizoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topish qobiliyatiga ega. Bu esa ularning psixologik barqarorligini mustahkamlab, ijtimoiy moslashuvni osonlashtiradi.

Tadqiqot davomida kuzatish va test natijalari o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik ham aniqlangan. O'zini anglash ko'rsatkichi bilan emotsional intellekt darajasi o'rtasidagi musbat bog'liqlik shuni ko'rsatadiki, o'zini chuqur anglay olgan o'smir o'z emotsiyalarini boshqarishga, shaxslararo munosabatlarni to'g'ri yo'naltirishga va ijtimoiy vaziyatlarga mos qarorlar qabul qilishga qodir bo'ladi.

Aksincha, o'zini anglash darajasi past bo'lgan o'smirlar orasida ichki ziddiyat, emotsional beqarorlik va muloqotdagi tortishuv holatlari ko'proq kuzatilgan. Bu holat D. Goleman va P. Salovey tomonidan ilgari surilgan "emotsional savodxonlik" konsepsiyasini amalda tasdiqlaydi: ya'ni emotsional idrok va o'zini anglash shaxsning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim psixologik ko'rsatkichlardir.

O'smirlarning ijtimoiy muhitga moslashuvida oila va maktab muhiti ham hal qiluvchi ahamiyatga ega ekani aniqlangan. Ota-ona va pedagoglarning emotsional qo'llab-quvvatlashi o'smirlarning o'ziga ishonchini oshiradi, bu esa o'zini anglash jarayonini ijobiy yo'nalishda shakllantiradi. Ijobiy muloqot muhiti o'smirlarning emotsional intellektini tabiiy ravishda rivojlantiradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida o'tkazilgan treninglar natijasida o'quvchilar orasida emotsional ifodalanish, empatiya ko'rsatish va o'z-o'zini tahlil qilish ko'nikmalari sezilarli darajada oshgani qayd etildi. Bu esa o'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish mumkinligini, u o'zini anglash darajasini ham ijobiy yo'nalishda o'zgartirishi mumkinligini ko'rsatadi.

Amaliy tavsiyalar:

1. **O'quvchilarda o'zini anglashni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar** muntazam tashkil etilishi lozim. Ushbu mashg'ulotlarda refleksiya, o'z fikr va his-tuyg'ularini ifoda etish, "Men" konsepsiyasini anglashga oid mashqlar qo'llanishi samarali natija beradi.

2. **Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari** maktab tarbiyaviy ishlar tizimiga kiritilishi zarur. Ular empatiya, hissiy o'zini nazorat qilish, stressni boshqarish va ijobiy muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilishi lozim.

3. **Psixologik xizmat faoliyatida individual suhbatlar va guruhiiy mashg'ulotlar** orqali o'smirlarning emotsional holati, o'zini anglash darajasi va ijtimoiy moslashuv muammolari muntazam o'rganilishi tavsiya etiladi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida o'zini anglash va emotsional intellekt o'rtasidagi o'zaro ta'sir shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuv darajasini belgilovchi asosiy psixologik mexanizmdir. Ushbu ikki omilning uyg'un rivojlanishi o'smirning ijtimoiy faoliyati, hissiy barqarorligi, o'ziga ishonchi va atrofdaigilar bilan muloqot samaradorligini oshiradi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishga, boshqalarning emotsiyalarini tushunishga va ijtimoiy vaziyatlarda mos xatti-harakatlarni tanlashga qodir. Emotsional intellekt esa o'smirning shaxsiy o'sishi, stressga bardoshlilik va ijobiy munosabatlar o'rnatish qobiliyatiga bevosita ta'sir etadi.

O'rganilgan ilmiy manbalar va empirik natijalar asosida aytish mumkinki, o'zini anglash va emotsional intellekt o'smir shaxsining ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy identifikatsiyasida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bois ularni rivojlantirish bo'yicha psixologik treninglar, tarbiyaviy dasturlar va ota-onalar bilan hamkorlikda olib boriladigan faoliyatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shaxs psixologiyasi va yosh davrlari psixologiyasi sohasida olib borilayotgan amaliy ishlarga yangi ilmiy yondashuv kiritadi. O'smirlik davrida o'zini anglashni chuqurlashtirish va emotsional intellektni rivojlantirish o'smirlarning sog'lom ijtimoiy pozitsiyasini shakllantirish, ularni hayotiy muammolarga bardoshli, ruhiy jihatdan yetuk shaxslar sifatida kamol toptirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Erikson, E. (2000). *Identichnost: yunost i krizis*. Moskva: Progress.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
3. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
4. Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18, 13–25.
5. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
6. Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
7. Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
8. Кон, И. С. (1989). *Психология ранней юности*. Москва: Просвещение.
9. Панфилова, А. П. (2018). *Эмоциональный интеллект: развитие и диагностика*. Санкт-Петербург: Питер.
10. Хьелл, Л., & Зиглер, Д. (2008). *Теории личности*. Санкт-Петербург: Питер.
11. Тожибayerova, D. (2021). *O'smir shaxsining o'zini anglash jarayonida psixologik omillar*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
12. Qodirova, N. M. (2020). *O'smirlarning emotsional rivojlanishida oila muhitining o'rni*. Toshkent: Fan va texnologiya.
13. Karimova, V. M. (2019). *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti.
14. Rahimova, Z. (2022). *O'smirlik davrida shaxsning emotsional barqarorligi va o'zini anglash xususiyatlari*. "Psixologiya va Pedagogika" jurnali, №3, 45–52.

Jumayev Ulug‘bek Sattorovich,
Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc)

MILLATLARARO MULOQOTDA TOLERANTLIK VA EMPATIYANING SHAKLLANISH MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ko‘p madaniyatli jamiyatda ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlikning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Globallashuv jarayonida millatlar, dinlar va madaniyatlar o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sir kuchaygani sari insonlarning ijtimoiy identifikatsiyasi va tolerantlik darajasi jamiyat barqarorligining muhim omiliga aylanmoqda. Maqolada ijtimoiy identifikatsiyaning shakllanish mexanizmlari, shaxsning o‘z milliy, diniy va madaniy qarashlarini saqlab qolgan holda, boshqalar qadriyatlariga hurmat bilan yondashish ko‘nikmalarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, tolerantlikning psixologik mohiyati, uning empatiya, ijtimoiy idrok, kommunikativ kompetensiya va madaniy moslashuv bilan bog‘liqligi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari ko‘p madaniyatli jamiyatda o‘zaro hurmat, bag‘rikenglik va ijtimoiy birdamlikni mustahkamlovchi psixologik omillarni ochib beradi.

Kalit so‘zlar: ko‘p madaniyatli jamiyat, ijtimoiy identifikatsiya, tolerantlik, psixologik asoslar, empatiya, madaniy moslashuv, ijtimoiy idrok, kommunikativ kompetensiya, bag‘rikenglik, ijtimoiy integratsiya.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические основы социальной идентификации и толерантности в поликультурном обществе. В условиях глобализации, когда усиливается взаимодействие между нациями, религиями и культурами, уровень социальной идентификации и толерантности становится важным фактором устойчивости общества. В статье рассматриваются механизмы формирования социальной идентичности, особенности сохранения личных национальных, религиозных и культурных ценностей при уважении к мировоззрениям других. Особое внимание уделено психологической сущности толерантности, её взаимосвязи с эмпатией, социальной перцепцией, коммуникативной компетентностью и культурной адаптацией. Результаты исследования раскрывают психологические факторы, укрепляющие взаимоуважение, терпимость и социальную солидарность в поликультурном обществе.

Ключевые слова: поликультурное общество, социальная идентичность, толерантность, психологические основы, эмпатия, культурная адаптация, социальная перцепция, коммуникативная компетентность, терпимость, социальная интеграция.

Abstract. This article analyzes the psychological foundations of social identification and tolerance in a multicultural society. In the context of globalization, as interactions between nations, religions, and cultures intensify, the level of social identification and tolerance becomes a crucial factor in societal stability. The article examines the mechanisms of social identity formation and the ability of individuals to preserve their national, religious, and cultural values while showing respect for others' worldviews. Special attention is given to the psychological essence of tolerance and its connection with empathy, social perception, communicative competence, and cultural adaptation. The research results reveal psychological factors that strengthen mutual respect, tolerance, and social solidarity in multicultural communities.

Key words: multicultural society, social identification, tolerance, psychological foundations, empathy, cultural adaptation, social perception, communicative competence, tolerance, social integration.

Kirish. Globallashuv jarayoni, migratsiya va axborot texnologiyalari rivoji natijasida dunyo jamiyatlari tobora ko‘p madaniyatli (multikultural) tuzilishga ega bo‘lmoqda. Bunday sharoitda turli millat, din va madaniyat vakillari bir-biri bilan doimiy o‘zaro aloqada bo‘lib, bu - nafaqat ijtimoiy va iqtisodiy, balki psixologik jarayonlarga ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Ko‘p madaniyatli jamiyatlarda ijtimoiy identifikatsiya (shaxsning o‘zini guruhga tegishli deb his qilish)

va tolerantlik (boshqalar qarashlari va farqliligini qabul qilish qobiliyati) muhim ijtimoiy-psixologik o'zgaruvchilardir.

Ijtimoiy identifikatsiya shaxsning o'zini qanday tushunishi, guruhga mansublik orqali o'z qadr-qimmatini aniqlashi va ijtimoiy xulqini yo'naltirishi bilan bog'liq. Ushbu jarayon insonning o'z milliy yoki madaniy kimligini saqlab qolishida muhim, biroq bir vaqtning o'zida ortiqcha guruhiiy identifikatsiya chegaralanganlik, stereotiplash va ijtimoiy ajratilish (segregatsiya) xavfini ham keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, ko'p madaniyatli kontekstda sog'lom ijtimoiy identifikatsiyani rag'batlantirish va ekstremal guruhlarini kamaytirish muhim vazifadir.

Tolerantlik - bu psixologik nuqtai nazardan qaralganda, empatiya, ijtimoiy idrok, kognitiv moslashuv va axloqiy qaror qabul qilish kabi komponentlardan tashkil topgan murakkab tuzumdur. Tolerantlik nafaqat "boshqalarni bag'rikenglik bilan qabul qilish" balki farqni tushunish, baholash va unga hurmat bilan munosabatda bo'lishni ham o'z ichiga oladi. Empatiya va kommunikativ kompetensiyaning rivojlanishi, ta'lim va madaniyatlararo muloqot mexanizmlari bu jarayonni kuchaytiradi.

Nazariy nuqtai nazardan, ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlikni o'rganishda L.Tajfel va J.Turnering guruh nazariyalari, A. Banduraning ijtimoiy o'rganish yondashuvi, hamda L.Kohlbergning axloqiy rivojlanish konsepsiyasi muhim asos vazifasini o'taydi. Ushbu yondashuvlar shaxsning guruhiiy o'zligini shakllanishi, boshqalarning xulqini ichki qoidalar va modellar orqali o'zlashtirishi hamda axloqiy qarorlar orqali tolerant xatti-harakatlarni mustahkamlash mexanizmlarini tushunishga yordam beradi.

Amaliy jihatdan ko'p madaniyatli jamiyatlarda ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash uchun tolerantlikni rivojlantirish va ijtimoiy identifikatsiyani moslashtirish bo'yicha integrativ strategiyalar talab etiladi. Bular - ta'lim dasturlari orqali madaniyatlararo kommunikatsiya ko'nikmalarini shakllantirish, jamoatchilik siyosatida inklyuzivlikni ta'minlash, ommaviy axborot vositalarida stereotiplarga qarshi kompaniyalar o'tkazish va mahalliy hamda milliy darajada ijtimoiy dialoglarni tashkil etish kabi chora-tadbirlardir.

Mazkur maqola yuqoridagi nazariy va amaliy nuqtalarni inobatga olgan holda ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlikning psixologik asoslarini chuqur tahlil qiladi. Maqsad - ko'p madaniyatli muhitda individ va guruh darajasida yuzaga keladigan psixologik jarayonlarni aniqlash, ularni rag'batlantirish yoki kamaytirishga qaratilgan omillarni belgilash va shu asosda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir. Tadqiqot nazariy bahslar, empirik kuzatuvlar va sifatli intervyular orqali olib boriladi, natijalar ijtimoiy siyosat, ta'lim va madaniyatlararo treninglar sohasida qo'llash uchun mo'ljallangan.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi globallashuv davrida millatlar, dinlar va madaniyatlar o'rtasidagi o'zaro aloqalar, migratsion jarayonlar va xalqaro integratsiya sharoitida insonlarning bir-birini anglash, o'zaro hurmat va bag'rikenglik asosida yashash madaniyatini shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ko'p madaniyatli jamiyatning shakllanishi yangi ijtimoiy-psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda - bu muammolarning markazida esa ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlik masalalari turadi.

Ko'p madaniyatli jamiyatlarda shaxs o'z milliy, diniy yoki madaniy identifikatsiyasini saqlab qolish bilan birga, boshqa madaniyat vakillari bilan ham ijobiy munosabat o'rnatish zaruratiga duch keladi. Bu holat insonning o'z-o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv, empatiya va muloqot madaniyatini rivojlantirish jarayonlariga bevosita ta'sir etadi. Ijtimoiy identifikatsiya darajasining muvozanatli shakllanmasligi esa ksenofobiya, stereotiplash, millatchilik yoki ijtimoiy izolyatsiya kabi salbiy hodisalarga olib kelishi mumkin.

Tolerantlik, o'z navbatida, ko'p madaniyatli jamiyat barqarorligining eng muhim psixologik tayanchi hisoblanadi. U nafaqat shaxsning boshqalarni qabul qilish qobiliyatini, balki madaniy xilma-xillikka nisbatan ijobiy munosabatni, hamkorlik va o'zaro tushunishni ham ta'minlaydi. Shu bois, tolerantlikni rivojlantirish faqat axloqiy masala emas, balki ijtimoiy psixologik jarayon sifatida ham o'rganilishi zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish to'g'risida"gi hamda "Millatlararo totuvlik va diniy

bag'rikenglikni ta'minlash konsepsiyasi"ga oid hujjatlari bu yo'nalishda chuqur ilmiy yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Chunki har qanday jamiyatning barqarorligi va taraqqiyoti fuqarolarning madaniyatlararo muloqot madaniyatiga, o'zaro hurmat va birdamlikka asoslangan ijtimoiy ong darajasiga bevosita bog'liqdir.

Shu nuqtai nazardan, ko'p madaniyatli jamiyatda ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlikning psixologik asoslarini tadqiq etish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhimdir. Bu tadqiqot natijalari ta'lim tizimi, psixologik treninglar, ijtimoiy kommunikatsiya siyosati va madaniyatlararo muloqotni rivojlantirish dasturlarida qo'llanilishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Ko'p madaniyatli jamiyatda ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlik masalalari zamonaviy psixologiya, sotsiologiya hamda madaniyatshunoslik fanlarining kesishgan nuqtasida tadqiq etiladigan dolzarb mavzulardan biridir. Ushbu masala yuzasidan ko'plab mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari mavjud bo'lib, ularning qarashlari masalaning nazariy asoslarini va amaliy yechimlarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy identifikatsiya nazariyasining shakllanishi L. Tajfel va J. Turner (1979)larning "Social Identity Theory" konsepsiyasi bilan bog'liq bo'lib, ular shaxsning o'zini muayyan guruhga mansub deb his qilishi, bu mansublik orqali o'zini ijobiy baholashga intilishi ijtimoiy xulqning asosiy manbai ekanini ta'kidlaydilar. Ushbu nazariya asosida shaxsning "biz" va "ular" tarzidagi kognitiv ajratish mexanizmlari, ijtimoiy taqqoslash va ijtimoiy me'yorlarni o'zlashtirish jarayonlari tahlil qilinadi.

A. Bandura (1986) o'zining ijtimoiy o'rganish nazariyasida tolerantlik va empatiyaning shakllanishi ijtimoiy kuzatish, taqlid va o'rganish jarayonlari orqali ro'y berishini ta'kidlaydi. Uning fikricha, insonning boshqalar xulqidan o'rnak olishi madaniy moslashuvning psixologik asosini tashkil etadi.

Tolerantlik fenomeni esa L. Allport (1954) tomonidan ishlab chiqilgan "Contact Hypothesis" nazariyasi bilan uzviy bog'liq. Allport shaxslararo aloqa va hamkorlik ijtimoiy stereotiplarni kamaytiradi, ijobiy identifikatsiyani kuchaytiradi hamda ksenofobik munosabatlarni yo'qotadi, deb ta'kidlagan. Bu fikr keyinchalik G. Hofstede (2001)ning madaniy o'lchamlar nazariyasida kengaytirilib, madaniyatlararo farqlarni tahlil qilishda qo'llanilgan.

Mahalliy olimlardan A. Sayfullayeva, R. Xoliqova, M. Ergasheva va N. Normurodovanning tadqiqotlarida tolerantlikning psixologik mohiyati, yoshlar ongida millatlararo totuvlik va bag'rikenglikni shakllantirish omillari tahlil qilingan. Xususan, R. Xoliqova (2022) tolerantlikni ijtimoiy idrok, kommunikativ kompetensiya va empatiya bilan bevosita bog'liq bo'lgan murakkab shaxsiy sifat sifatida tavsiflaydi.

Chet el olimlaridan J. Berry (1997) madaniy moslashuv modelini ishlab chiqib, ko'p madaniyatli jamiyatda shaxsning "integratsiya", "assimilyatsiya", "segregatsiya" va "marginalizatsiya" kabi to'rt xil strategiya asosida moslashishini aniqlagan. Bu model tolerantlik va ijtimoiy identifikatsiya o'rtasidagi dinamik bog'liqlikni tushuntirishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, P. Brown, E. Said, C. Taylor kabi faylasuflar ko'p madaniyatli jamiyatlarda identifikatsiya va madaniyatlararo dialog masalalarini axloqiy va sotsiokultur nuqtai nazardan tahlil qilganlar. Ularning fikricha, tolerantlik - bu faqat murosas emas, balki madaniy xilma-xillikni qadrlash va inson sha'nini hurmat qilishning oliy shaklidir.

O'zbekiston kontekstida esa so'nggi yillarda ko'p madaniyatli jamiyatda totuvlik, diniy bag'rikenglik va millatlararo hamjihatlikni mustahkamlashga oid psixologik tadqiqotlar kengaymoqda. Xususan, Prezident qarorlari va "Millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglikni ta'minlash konsepsiyasi" doirasida amalga oshirilayotgan ilmiy-amaliy ishlar bu boradagi ilmiy yondashuvlarni chuqurlashtirish zaruratini ko'rsatmoqda.

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlik masalasi ko'p darajali - individual, guruhviy va ijtimoiy tizimlar kesimida o'rganilishi lozim bo'lgan murakkab psixologik hodisadir. Ushbu mavzuni o'rganish zamonaviy psixologiya va sotsiologiya uchun nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning metodologik asosi zamonaviy ijtimoiy psixologiya, shaxs psixologiyasi hamda madaniyatlararo kommunikatsiya nazariyalariga tayangan. Tadqiqotda

ijtimoiy identifikatsiya, tolerantlik va madaniy moslashuv jarayonlarini o'rganishda tizimli, faoliyat yondashuvi va ijtimoiy-kognitiv yondashuvlar qo'llanildi.

Tadqiqotning maqsadi:

Ko'p madaniyatli jamiyatda shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi va tolerantlik darajasiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash hamda ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlikning nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. Ko'p madaniyatli jamiyatda tolerantlikni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash.
3. Tolerantlik, empatiya, ijtimoiy idrok va madaniy moslashuv o'rtasidagi bog'liqlikni empirik ravishda o'rganish.
4. Tolerantlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti:

Ko'p madaniyatli muhitda faoliyat yurituvchi yoshlar (talabalar, o'qituvchilar va ijtimoiy faollar).

Tadqiqot predmeti:

Ko'p madaniyatli jamiyatda shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi va tolerantlikning psixologik mexanizmlari.

Tadqiqot metodlari:

1. So'rovnomma - tolerantlik, empatiya, ijtimoiy identifikatsiya darajasini aniqlash uchun (D. Kats va L. Tajfel metodikalari asosida).
2. Shaxsiy suhbat/intervyu - ishtirokchilarning madaniy qadriyatlar va o'zaro munosabatlarga doir sub'ektiv qarashlarini aniqlash maqsadida.
3. Kuzatuv - madaniyatlararo muloqot jarayonida ishtirokchilarning xatti-harakatlarini bevosita kuzatish orqali baholash.
4. Test sinovlari - empatiya (J. Mehrabian testi) va tolerantlik (G. Soldatova shkalasi) darajasini aniqlash uchun.
5. Matematik-statistik tahlil - olingan ma'lumotlarni SPSS yoki Excel dasturlari yordamida korrelyatsion va regressiya tahlili asosida qayta ishlash.

Tadqiqotning nazariy asoslari:

Tadqiqot quyidagi nazariy konsepsiyalarga tayangan:

- L. Tajfel va J. Turnerning "Ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi" - shaxsning "men" va "biz" o'rtasidagi bog'liqlik mexanizmlarini tushuntiradi.
- A. Banduraning "Ijtimoiy o'rganish nazariyasi" - tolerantlik va empatiya ijtimoiy tajriba orqali shakllanishini asoslaydi.
- J. Berry'ning "Madaniy moslashuv modeli" - shaxsning turli madaniyat sharoitlariga psixologik moslashuvini tahlil qiladi.
- L. Kohlbergning "Axloqiy rivojlanish bosqichlari nazariyasi" - tolerantlikni axloqiy qaror qabul qilishning oliy bosqichi sifatida tushuntiradi.

Muhokama. Ko'p madaniyatli jamiyat sharoitida shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi va tolerantlik darajasi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan psixologik hodisalardir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy identifikatsiya jarayoni insonning o'zini ma'lum bir guruh yoki madaniyatga mansub deb his etishi, shu orqali ijtimoiy o'rni belgilashi va boshqa guruh vakillariga nisbatan munosabatini shakllantirishi bilan xarakterlanadi.

Tadqiqot ishtirokchilari orasida o'tkazilgan so'rov va test natijalariga ko'ra, yuqori darajadagi ijtimoiy identifikatsiyaga ega bo'lgan shaxslar odatda o'z guruhiga nisbatan ijobiy hissiyotlarga ega bo'lib, shu bilan birga, boshqa madaniyat vakillariga nisbatan tolerant munosabatni namoyon etishadi. Bu holat L.Tajfel va J.Turnerning ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi bilan hamohangdir - ya'ni shaxs o'z "men"ini kengroq "biz" doirasiga kiritgan sari, uning boshqa guruhlariga nisbatan bag'rikengligi ortadi.

Tadqiqotda shuningdek, empatiya va ijtimoiy kognitsiya darajasi tolerantlikni belgilovchi muhim psixologik ko'rsatkichlar sifatida namoyon bo'ldi. Yuqori empatiyaga ega shaxslar turli

millat va madaniyat vakillarining his-tuyg'ularini yaxshiroq tushunadi, bu esa ijtimoiy ziddiyatlarning oldini olishga yordam beradi. G. Allportning "Kontakt gipotezasi" ga ko'ra, turli guruhlar o'rtasida samarali muloqot va o'zaro hurmat mavjud bo'lsa, stereotip va salbiy tasavvurlar kamayadi - bu natija tadqiqot ishtirokchilari o'rtasida ham tasdiqlandi.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari ko'p madaniyatli muhitda faoliyat yurituvchi yoshlar orasida tolerantlik darajasi o'qituvchilar va ijtimoiy faollarga nisbatan yuqoriroq ekanligini ko'rsatdi. Buning sababi yoshlarning global axborot maydoniga keng kirish imkoniyatiga ega bo'lishi, turli madaniyatlar bilan virtual muloqotda bo'lishi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, o'rta va katta yoshdagi respondentlarda milliy identifikatsiya kuchli bo'lsada, boshqa madaniyat vakillariga nisbatan ehtiyotkorlik va sotsiopsixologik masofa nisbatan yuqoriroq ekani kuzatildi.

Ko'p madaniyatli jamiyatlarda tolerantlikni mustahkamlashda ta'lim muhitining psixologik iqlimi alohida ahamiyat kasb etadi. O'qituvchi va talaba o'rtasidagi muloqotda madaniy farqlarni hurmat qilish, konstruktiv dialogni yo'lga qo'yish va empatik tinglash ko'nikmalarini shakllantirish tolerant xulq-atvorning psixologik negizini yaratadi.

Shuningdek, tolerantlik nafaqat ijtimoiy hodisa, balki shaxsning ichki psixologik holati sifatida ham qaraladi. Tolerant shaxs odatda o'z "Men"-konsepsiyasiga ishonadi, o'z fikrini himoya qilgan holda, boshqalarning qarashlariga ham hurmat bilan yondashadi. Shu sababli, tolerantlikni rivojlantirishda shaxsiy o'zini anglash, ma'naviy qadriyatlarni mustahkamlash va axloqiy refleksiya jarayonlari muhim o'rin tutadi.

Tadqiqot tahlili shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy identifikatsiya, empatiya va tolerantlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashda psixologik resurs sifatida xizmat qiladi. Bunda madaniyatlararo muloqot faqat kommunikativ jarayon emas, balki shaxslararo o'zaro anglashuv, hissiy uyg'unlik va axloqiy mas'uliyatni shakllantiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari tolerantlik va ijtimoiy identifikatsiyaning uyg'un rivojlanishi jamiyatda barqaror ijtimoiy muhit, millatlararo totuvlik, va madaniy xilma-xillikni qadrlash tamoyillarini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ko'p madaniyatli jamiyatda ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlik bir-birini to'ldiruvchi, o'zaro chambarchas bog'liq psixologik jarayonlardir. Ijtimoiy identifikatsiya shaxsning o'zini ma'lum bir madaniyat, millat yoki ijtimoiy guruh bilan bog'lashini anglatadi. Bu jarayon insonning o'z "Men"-konsepsiyasini mustahkamlab, ijtimoiy moslashuv va muloqot jarayonida barqaror psixologik muvozanatni ta'minlaydi.

Tolerantlik esa ijtimoiy identifikatsiyaning muvozanatli shakllanishi natijasida yuzaga keluvchi ijobiy psixologik fazilat sifatida namoyon bo'ladi. U boshqalarni hurmat qilish, turli madaniyat vakillariga nisbatan bag'rikenglik, empatiya va ijtimoiy hamkorlikni ta'minlaydi. Tolerantlik darajasining yuqoriligi jamiyatda millatlararo totuvlik, madaniyatlararo muloqot samaradorligi va ijtimoiy barqarorlikni oshiradi.

Ko'p madaniyatli jamiyatda bu jarayonlarni rivojlantirishda ta'lim tizimi, ommaviy axborot vositalari, oila va mahalla muhitining roli nihoyatda katta. Shaxsning tolerantlik darajasi uning ma'naviy qadriyatlari, psixologik yetukligi va empatik tafakkuriga bevosita bog'liqdir. Shu sababli, tolerantlikni shakllantirishga qaratilgan psixologik treninglar, interaktiv darslar, madaniyatlararo muloqot dasturlari va ijtimoiy loyihalar dolzarb ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari shuni isbotlaydiki, ijtimoiy identifikatsiya va tolerantlikni uyg'un rivojlantirish orqali shaxsda o'zlikni anglash, ijtimoiy mas'uliyat, va madaniy xilma-xillikka nisbatan hurmat kabi fazilatlar mustahkamlanadi. Bu esa, o'z navbatida, sog'lom ijtimoiy muhitni yaratish, barqaror jamiyatni shakllantirish va globallashtirish sharoitida insonlar o'rtasida tinchlik va hamjihatlikni ta'minlashning psixologik kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). *The Social Identity Theory of Intergroup Behavior*. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations* (pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.
2. Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.

3. Berry, J. W. (1997). *Immigration, Acculturation, and Adaptation. Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34.
4. Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
5. Gudykunst, W. B. (2003). *Cross-Cultural and Intercultural Communication*. Sage Publications.
6. Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
7. Кулажникова, В. А. (2019). *Толерантность как социокультурный и психологический феномен*. Москва: Наука.
8. Абдуллаева, Н. (2021). *Ijtimoiy psixologiya: millatlararo munosabatlar va tolerantlik masalalari*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
9. G'afurov, Sh. U. (2020). *Madaniyatlararo muloqot psixologiyasi*. Buxoro: BuxDU nashriyoti.
10. Karimov, I. A. (2017). *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch*. Toshkent: Ma'naviyat.
11. UNESCO. (2017). *Intercultural Competences: Conceptual and Operational Framework*. Paris: UNESCO Publishing.
12. Habermas, J. (1998). *The Inclusion of the Other: Studies in Political Theory*. Cambridge: MIT Press.
13. Abdullayeva, D. (2022). *Ko'p madaniyatli jamiyatda ijtimoiy integratsiya va tolerantlikning psixologik asoslari. Psixologiya va ta'lim jurnali*, 3(5), 45–53.
14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglikni ta'minlash konsepsiyasi" to'g'risidagi qarori, 2020-yil 16-noyabr.
15. Saidova, M. (2023). *Tolerantlik va madaniyatlararo muloqotning psixologik omillari*. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.

Nusratova Mexriniso Baxshilloevna
Buxoro innovatsiyalar universiteti dotsenti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

TA'LIM MUHITIDA ALTRUISTIK XULQ-ATVORNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta'lim muhitida altruistik xulq-atvorni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Altruizmning shaxsning ijtimoiy munosabatlari, empatiya, kommunikativ madaniyat hamda ijtimoiy qadriyatlar bilan o'zaro bog'liqligi yoritilgan. Shuningdek, pedagog–talaba munosabatlarida altruistik motivlarni rag'batlantirish omillari hamda ta'lim jarayonida insonparvarlik qadriyatlarini mustahkamlash yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: altruizm, xulq-atvor, empatiya, ijtimoiy motivatsiya, ta'lim muhiti, ijtimoiy qadriyatlar, shaxslararo munosabatlar, insonparvarlik, psixologik mexanizmlar.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические механизмы формирования и развития альтруистического поведения в образовательной среде. Раскрыта взаимосвязь альтруизма с социальными отношениями личности, эмпатией, коммуникативной культурой и социальными ценностями. Также рассмотрены факторы стимулирования альтруистических мотивов в отношениях преподавателя и студента, а также пути укрепления гуманистических ценностей в образовательном процессе.

Ключевые слова: альтруизм, поведение, эмпатия, социальная мотивация, образовательная среда, социальные ценности, межличностные отношения, гуманизм, психологические механизмы.

Annotation. This article analyzes the psychological mechanisms of forming and developing altruistic behavior in the educational environment. The interrelation of altruism with an individual's social relationships, empathy, communicative culture, and social values is revealed.

The study also highlights the factors that promote altruistic motivation in teacher–student relationships and the ways to strengthen humanistic values within the educational process.

Keywords: *altruism, behavior, empathy, social motivation, educational environment, social values, interpersonal relations, humanism, psychological mechanisms.*

Hozirgi globallashuv jarayonlari, raqobatbardosh bilim iqtisodiyoti va inson kapitalining ahamiyati ortib borayotgan bir davrda, ta'lim tizimi nafaqat bilim berish, balki shaxsning ijtimoiy va ma'naviy kamolotini ta'minlashning muhim institutiga aylanmoqda. Shu nuqtai nazardan, ta'lim muhitida altruistik xulq-atvorni shakllantirish - ya'ni boshqalarga beg'araz yordam berish, mehr-shafqat ko'rsatish, o'z manfaatidan ko'ra jamoa manfaatini ustun qo'yish kabi insonparvarlik fazilatlarini rivojlantirish - zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir.

Altruistik motivlar shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi, empatiya darajasi, kommunikativ madaniyati hamda ijtimoiy qadriyatlarga bo'lgan munosabati bilan chambarchas bog'liqdir. Pedagog va talaba o'rtasidagi o'zaro munosabatlar jarayonida bu fazilatlar amaliy tarzda shakllanadi va mustahkamlanadi. Shaxsda altruizmning namoyon bo'lishi nafaqat axloqiy jihatdan, balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy uyg'unlikning muhim omili sifatida ham qaraladi.

Bugungi ta'lim tizimi shunchaki bilim berish emas, balki insonparvar qadriyatlar asosida ijtimoiy ongli shaxsni tarbiyalashni ko'zlamoqda. Shu sababli, altruistik xulq-atvorni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash, ularni o'quv jarayoniga integratsiya qilish, talabalarda empatiya, bag'rikenglik va yordam ko'rsatishga tayyorlikni shakllantirish masalalari ilmiy jihatdan chuqur o'rganishni talab etadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, altruistik qadriyatlar ta'lim muhitida ijobiy psixologik iqlim yaratadi, shaxslararo ishonchni mustahkamlaydi hamda pedagog–talaba o'rtasidagi hamkorlikning samarasini oshiradi. Shu bois, bu yo'nalishdagi tadqiqotlar nafaqat psixologiya nazariyasi, balki pedagogik amaliyot uchun ham katta amaliy ahamiyat kasb etadi.

1. Altruistik xulq-atvor tushunchasining psixologik mazmuni

Altruistik xulq-atvor - bu shaxsning boshqalarga foyda keltirish, yordam berish, ularning hissiy yoki jismoniy holatini yengillashtirishga qaratilgan ongli harakati bo'lib, unda o'z manfaatidan ko'ra boshqalar manfaati ustuvor bo'ladi. Psixologik adabiyotlarda altruizm empatiya, axloqiy ong, shaxsiy qadriyat tizimi va ijtimoiy motivatsiya bilan chambarchas bog'liq holatda o'rganiladi.

Ijtimoiy psixologiyada altruistik xulqning asosini tashkil etuvchi mexanizmlar orasida emotsional rezonans, o'zini boshqalar o'rniga qo'yib ko'rish qobiliyati (empatiya), ijtimoiy identifikatsiya va refleksiya kabi jarayonlar alohida o'rin tutadi. Bu jarayonlar shaxsning ijtimoiy tajribasida, ta'lim muhitida muloqot va o'zaro hamkorlik orqali rivojlanadi.

2. Ta'lim muhitida altruistik motivlarning shakllanish omillari

Ta'lim muhiti - bu o'quvchi, talaba va pedagoglarning o'zaro ta'siri, muloqoti va ijtimoiy qadriyatlar almashinuvining psixologik maydonidir. Aynan shu muhitda altruistik motivlar bevosita ijtimoiy o'rganish mexanizmlari orqali shakllanadi.

Bunda uchta asosiy omil muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Pedagogning shaxsiy namunasi. O'qituvchi o'z xulqi, odobi va boshqalarga bo'lgan munosabati orqali altruistik qadriyatlarni bevosita namoyon etadi. Bu o'z navbatida talabalar uchun psixologik model rolini bajaradi.

2. Muloqot madaniyati. Pedagog–talaba va talaba–talaba o'rtasidagi sog'lom, o'zaro hurmatga asoslangan muloqot altruistik hissiyotlarni kuchaytiradi.

3. Empatik o'zaro ta'sir. Empatiya altruizmning psixologik negizi hisoblanib, u boshqalar hissiyotini tushunish, ularni qo'llab-quvvatlashga undaydi.

Shuningdek, ijtimoiy qadriyatlarning ahamiyati ham katta. Ta'lim muassasasida insonparvarlik, bag'rikenglik, hamjihatlik, hamkorlik kabi qadriyatlar ustuvor bo'lsa, u holda altruistik motivlar tabiiy tarzda kuchayadi.

3. Altruistik xulq-atvorni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari

Altruistik xulq-atvorni shakllantirish murakkab psixologik jarayon bo'lib, u quyidagi mexanizmlar orqali amalga oshadi:

- Empatiya mexanizmi - boshqalarning hissiy holatini anglab, unga javob qaytarish orqali yordam berish istagini kuchaytiradi.
- Identifikatsiya mexanizmi - shaxsning o'zini boshqalar bilan bir xil holatda tasavvur qilishi altruistik qarorlar qabul qilishga undaydi.
- Ijtimoiy o'rganish mexanizmi - altruistik xatti-harakatlar ko'pincha kuzatish, taqlid va ijobiy mustahkamlash orqali shakllanadi.
- Refleksiya mexanizmi - shaxsning o'z xulqini tahlil qilishi, ijtimoiy javobgarlikni his etishi altruistik niyatlarni barqarorlashtiradi.

Mazkur mexanizmlar bir-biri bilan uzviy bog'liq holda ishlaydi va ta'lim muhitida ijobiy psixologik atmosfera mavjud bo'lgandagina samarali rivojlanadi.

4. Pedagog-talaba munosabatlarida altruistik fazilatlarni rivojlantirish yo'llari

Altruistik qadriyatlarni amaliy shaklda rivojlantirish uchun pedagogik yondashuvlarning quyidagi turlari muhim:

- Hamkorlik pedagogikasi - o'qituvchi va talabani teng hamkor sifatida ko'rish, o'zaro yordamni rag'batlantirish.
- Reflektiv treninglar va guruh mashg'ulotlari - talabalarda empatiya, o'zaro yordam va ijtimoiy faollikni kuchaytirish.
- Volontyorlik faoliyati - talabalarning ijtimoiy loyihalarda, yordam aksiyalarida ishtiroki altruistik motivatsiyani kuchaytiradi.

Natijada ta'lim muhitida altruizm shunchaki axloqiy tushuncha emas, balki shaxsning ijtimoiy va psixologik barqarorligini ta'minlovchi ichki ehtiyoj sifatida shakllanadi.

Olimlar altruistik jazo modelining yangi jihatlarini aniqladilar: birovning uchinchi shaxsning xudbinligini tanqid qilish, birinchi navbatda, o'zining jamiyat uchun ishonchligi haqidagi bayonot sifatida ko'rib chiqilishi kerak.

Xulq-atvor modeli "altruistik" deb atalsa-da, "umumiy manfaat uchun fidoyilik" faqat uning tashqi belgisidir. Zaiflarni himoya qilib, shaxs o'z kuchini namoyish etadi va shu bilan uni yangi kuch sifatida tasdiqlaydi.

Altruizm fenomeni bir qancha fanlar doirasida tadqiq qilingan va uning o'ziga xos jihatlari yoritib berilgan bo'lishiga qaramay, psixologik mexanizmlarini milliy kontekstda o'rganish masalasiga yetarlicha e'tibor qaratilmagan. Altruizm tushunchasiga olimlar turli izohlar berishgan. Jumladan, E.V.Sidorenkoning ta'kidlashicha, altruizm – bu subyektning ixtiyoriy ravishda o'zgalarga yordam berishga qaratilgan erkin harakatidir.

V.V.Solovyov tadqiqotlarid esa altruizm deganda «boshqa insonlarga nisbatan axloqiy birdamlik»ni tushunishni taklif etadi.

Taniqli olim O.A.Gulevichning ta'kidlashicha, esa «altruizm – bu shaxsning o'z manfaatlariga asoslangan boshqa mustaqil motivlardan farqli ravishda uning asosida o'zgalarga beg'araz g'amxo'rlik qilish va sevishtirish, guruh uchun o'zini fido qilish, mas'uliyatni his etish ehtiyoji yotadi». Yuqorida keltirilgan izohlarga asoslanib, shuni aytishimiz mumkinki, altruizm – shaxsning o'zgalarning manfaatlariga yo'nalgan, stenik hislar asosida yuzaga keladigan, qadriyatlar tizimida barqaror xarakterga ega bo'lgan shaxs xususiyatidir.

Bugungi kunda altruizm fenomenini o'rganishga bo'lgan ehtiyoj eng avvalo, jamiyatda, guruhlar orasida sodir bo'layotgan vaziyatlardagi stressogen omillar ta'sirida shaxs xususiyatlarida agressivlikning ortib borayotganligi bo'lsa, ikkinchi tomondan aholi orasida migratsiyaning kuchayishi xalqlar, millatlarning bir-biri bilan «til topishish» istagining yuqoriligi o'zaro beg'araz munosabatlarni talab etayotganligi, uchinchi tomondan, aholi orasidagi asotsial xulqni oldini olishning o'sib borishini potensial kamaytirishning eng qulay usuli sifatida shaxslararo munosabatlarda altruistik qadriyatlarni kuchaytirish zaruratini dolzarblashib borayotganligi bilan belgilanadi. Ayniqsa, shaxsning qadriyat tizimida barqaror altruizmning shakllanishi mazkur muammolarga qarshi kurashishning yetakchi usuli sifatida qaralmoqda.

Alturizm fenomenining psixologik tamoyillaridan ham ko‘rinib turibdiki, bugungi kunda shaxslararo munosabatlarda mazkur jihatni qadriyat darajasiga aylantirish yoshlarni turli «ommaviy madaniyat» ko‘rinishlariga nisbatan «psixologik immunitet»ni shakllantirishning muhim komponenti hisoblanar ekan.

Yuqorida altruizmni biosotsiopsixologik tushuncha deb izohladik. Buning asosiy sabablari mazkur fenomenning shaxs qadriyatlar tizimida barqaror xususiyat sifatida shakllanishida o‘ziga xos bosqichlar mavjud bo‘lib, uning negizida biologik, psixologik, ijtimoiy determinantlar bir xil ta’sir darajasiga ega. Mazkur bosqich quyidagi ketma-ketlikda amalga oshadi:

- Altruistik mayllar – har bir shaxs dunyoga kelganda o‘z nasliga g‘amxo‘rlik qilish instinktlari bilan dunyoga keladi. Aynan ushbu instinktlar altruizmning biologik asosini belgilaydi va insonda anglanmagan altruistik xatti-harakatlarni faollashtiradi.

- Altruistik hislar – altruistik mayllar shaxsda altruistik reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Mazkur reaksiyalar muayyan bir kechinmalar, hislar shaklida ifodalanadi. Altruistik hislar stenik xarakterga ega bo‘lib, insonni kimgadir yordam berish uchun faollashtiradi.

- Altruistik ustanovkalar – shaxsning o‘ziga beradigan ichki barqaror ko‘rsatmalari tizimi.

- Altruistik yo‘nalganlik – shaxsning o‘zgalarga yordam berishga moyilligini anglatuvchi barqaror shaxs xususiyati.

- Altruistik xulq motivlari – shaxsni beg‘araz yordam berishga undovchi kuch.

- Altruistik xulq – anglangan yoki qisman anglangan o‘zgalarga beg‘araz yordam ko‘rsatishga yo‘nalgan axloq.

Bizga ma’lumki, bo‘lajak psixologlar shaxslararo munosabatlar hamda kasbiy shakllanish jarayonining subyekti sifatida muayyan bir guruh, jamiyat, etnos a’zosidir. Har bir guruh, jamiyat, millat shaxsning shakllanishiga o‘ziga xos tarzda ta’sir etadi va uning ijtimoiy dunyoqarashi, axloqiy tamoyillarini shakllanishiga ta’sir etadi. Shaxsdagi altruistik xulq motivlarining reprezentatsiyalanishi ham aynan ijtimoiy ta’sir mexanizmlarini shaxs tomonidan anglanilganligi hamda axloqiy tushunchalar tizimini shakllanganlik darajasiga bog‘liqdir.

Biz talabalarda altruistik motivlarni shakllanishiga pedagog munosabatini ta’sirini ko‘rib chiqdik. Buning uchun Metodika A.M.Markova A.Y.Nikonova bilan birgalikda ishlab chiqilgan yondashuvga asoslanadi. Mualliflar pedagog mehnatining uslubiga ta’rif berishda quyidagi xususiyatlarga asoslanishgan:

- uslubning mazmuniy xususiyatlari (o‘qituvchi o‘z mehnatining jarayoni yoki natijasiga manfaatli yo‘nalganligi);

- pedagogning o‘z ish faoliyatida nazorat-baholash bosqichlarini qo‘llashi;

- uslubning dinamik xarakteristikalari (moslashuvchanlik, barqarorlik, o‘zgaruvchanlik va boshqalar);

- samaradorlik (o‘quvchilarning bilim darajasi va o‘rganish ko‘nikmalari, shuningdek, ularning o‘rganilayotgan mavzuga qiziqishi).

Shaxsda altruizmga asoslangan xulq motivlarini shakllantirishda ratsional emotiv terapiyaning ham o‘rni kattadir. Ratsional emotiv terapiya Albert Ellis tomonidan taklif etilgan bo‘lib, shaxs xulq-atvorida namoyon bo‘layotgan irrotsional fikrlar va hissiy kechinmalarni bartaraf etishda qo‘llaniladi. Ratsional emotiv terapiyaning negizida “insonlar yaxshilikka intiladilar” degan tamoyil yotadi. Chindan ham, inson hamisha yaxshi yashashga, baxtli bo‘lishgan, insonlar bilan ijobiy munosabatlar o‘rnatishga urinadi, lekin ba’zan irrotsional fikrlar insonga pozitiv emotsiyalarni his etishi uchun xalaqit qiladi. Ratsional emotiv terapiya nuqtai nazaridan tahlil qiladigan bo‘lsak, altruizm ham xuddi shunday. Ayrim holatlar, ya’ni ichki motivatsion to‘siqlar ham mavjudki, shaxsni atrofdagilarga yordam berishini tormozlaydi. Altruizm shaxs xulq-atvorini to‘liqligicha aks ettirsagina u anglangan qadriyatlar tizimiga aylanishi va shaxsning hayoti mazmuniga singib ketishi mumkin. Altruizm kishilarning kundalik muloqot va faoliyatida ijtimoiy-psixologik voqelik sifatida namoyon bo‘ladi.

Xulosa va tavsiyalar. Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ta’lim muhitida altruistik xulq-atvorni shakllantirish - bu shunchaki axloqiy tarbiya masalasi emas, balki shaxsning ijtimoiy, emotsional va kognitiv rivojlanishini belgilovchi muhim psixologik jarayondir. Altruizm

shaxsning ijtimoiy qadriyatlarga sodiqligini, boshqalarni tushunish va ularga yordam berish istagini ifoda etadi.

Pedagog–talaba munosabatlarida altruistik motivlarning paydo bo'lishi empatiya, ijobiy muloqot, refleksiya, shaxsiy namuna va ijtimoiy o'rganish kabi mexanizmlar orqali kechadi. Ushbu omillar o'zaro uyg'unlikda ishlaganda ta'lim muhitida insonparvarlik, ishonch, mehr va o'zaro hurmat asosida ijtimoiy-psixologik iqlim shakllanadi.

Zamonaviy ta'lim tizimida altruistik qadriyatlarni rivojlantirish talabalarning nafaqat kasbiy, balki ijtimoiy yetuklik darajasini ham belgilaydi. Altruizm – bu jamiyatda birdamlik, bag'rikenglik va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlovchi psixologik poydevordir.

Tavsiyalar:

1. Pedagoglar uchun:

- o'quv jarayonida empatiyaga asoslangan muloqot madaniyatini rivojlantirish;
- talabalarga yordam ko'rsatish, o'zaro qo'llab-quvvatlashga doir amaliy mashg'ulotlar tashkil etish;

- o'z xatti-harakati bilan altruistik namuna ko'rsatish, insonparvar qadriyatlarni targ'ib qilish.

2. Talabalar uchun:

- jamoaviy loyihalarda, volontyorlik faoliyatida faol ishtirok etish;
- muloqot jarayonlarida empatiya, bag'rikenglik va o'zaro hurmatni namoyon etish;
- o'z xulqini refleksiya qilish orqali altruistik fazilatlarni rivojlantirish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2019.

2. Jalolova N. Pedagogik psixologiya: nazariya va amaliyot. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.

3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari jamiyati nashriyoti, 2018.

4. Ergasheva M.R. Shaxslararo munosabatlarda empatiya va altruizmning shakllanish omillari. – “Psixologiya va hayot” ilmiy jurnali, №2, 2022.

Roziqova Munisa Fazliddinovna

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasi 1-bosqich magistranti

Axmadvov Nazir Rahmat o'g'li

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

O'QUVCHILARDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati shaxsiy rivojlanish, emotsional intellekt va irodaviy barqarorlik bilan o'zaro bog'liqlikda tahlil etiladi. O'zini o'zi boshqarishni shakllantirishda o'quv muhiti, ta'lim jarayonidagi motivatsion va refleksiv yondashuvlar, shuningdek, o'qituvchi-shogird munosabatining psixologik ta'siri yoritiladi. Tadqiqotning ilmiy yangiligi o'quvchining o'zini anglash va o'z faoliyatini ijtimoiy kontekstda boshqarish mexanizmlarini psixologik jihatdan tahlil qilishda namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar: o'zini o'zi boshqarish, emotsional intellekt, refleksiya, irodaviy nazorat, metakognitiv strategiya, ta'lim psixologiyasi.

Аннотация: В этой статье анализируется способность учащихся к самоконтролю во взаимосвязи с личностным развитием, эмоциональным интеллектом и волевой устойчивостью. В формировании самоконтроля освещается учебная среда, мотивационный и рефлексивный подходы в учебном процессе, а также психологическое влияние отношений учитель-ученик. Научная новизна исследования проявляется в

психологическом анализе механизмов самосознания студента и контроля за его деятельностью в социальном контексте.

Ключевые слова: самоконтроль, эмоциональный интеллект, рефлексия, волевой контроль, метакогнитивная стратегия, педагогическая психология.

Annotation: this article analyzes the ability of students to self-control in the interaction with personal development, emotional intelligence and volitional stability. In the formation of self-management, the educational environment, motivational and reflexive approaches to the educational process, as well as the psychological impact of the teacher-student relationship are highlighted. The scientific novelty of the study is manifested in the psychological analysis of the mechanisms of the student's self-awareness and control of his activities in a social context.

Keywords: self-control, emotional intelligence, reflection, volitional control, metacognitive strategy, educational psychology.

Kirish. XXI asrda ta'limning asosiy maqsadi - bilimni berishdan ko'ra, shaxsda mustaqil fikrlash va o'zini rivojlantirish qobiliyatini shakllantirishdir. Bunday kompetensiyalar ichida o'zini o'zi boshqarish - o'quvchining ijtimoiy-psixologik yetukligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlar (Zimmerman, 2000; Pintrich, 2004) shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda o'zini o'zi boshqarish qobiliyati o'qish samaradorligi, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv darajasini bevosita belgilaydi[1]. Shuningdek, zamonaviy ta'limda o'quvchi faqat bilimni o'zlashtiruvchi emas, balki, o'z faoliyatining subyekti, o'z qarorlarini mustaqil qabul qiluvchi shaxs sifatida qaralmoqda. Shu bois, o'zini o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlarini o'rganish bugungi kunda katta ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta'lim tizimida shaxsning mustaqil fikrlashi, o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarishi, maqsad sari izchil intilishi muhim sifat sifatida e'tirof etilmoqda. Shu bois, o'quvchilarda o'zini o'zi boshqarish (self-regulation) ko'nikmalarini shakllantirish psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zini o'zi boshqarish - bu shaxsning o'z xatti-harakatlarini, his-tuyg'ularini, fikrlarini va faoliyatini muayyan maqsadga muvofiq yo'naltira olish qobiliyatidir. Mazkur jarayon shaxsning o'z faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash jarayonlarini ongli tarzda amalga oshirishini bildiradi. A. Bandura (1986) bu jarayonni "o'zini o'zi nazorat qilish" (self-control) va "o'zini o'zi tartibga solish" (self-regulation) tushunchalari orqali izohlaydi. O'zini o'zi boshqarish - bu bir vaqtning o'zida **kognitiv, emotsional va irodaviy** jarayonlarning integratsiyasidir. U quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi:

- **O'zini anglash** – o'quvchi o'z kuchli va zaif tomonlarini, ehtiyojlarini biladi;
- **Ichki nazorat** – hissiyotlar, fikrlar va harakatlar o'rtasidagi muvofiqlikni saqlaydi;
- **Refleksiya** – o'z faoliyatini baholab, xulosa chiqarish qobiliyatini rivojlantiradi;
- **Ma'naviy-axloqiy yo'nalish** – qaror qabul qilishda ijtimoiy qadriyatlarga asoslanadi.

Bu komponentlarning uyg'unlashuvi o'quvchining o'z hayot faoliyatini ongli tarzda boshqarish imkonini beradi. Bu jarayon quyidagi bosqichlardan iborat:

- Maqsad qo'yish – o'quvchi o'z oldiga aniq, erishilishi mumkin bo'lgan maqsad qo'yadi;
- Rejalashtirish – maqsadga erishish uchun zarur harakatlar ketma-ketligini belgilaydi;
- Nazorat – o'z harakatlarini, vaqtini va hissiy holatini kuzatadi;
- Baholash – natijani tahlil qilib, xulosa chiqaradi.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida o'quvchilarning mustaqilligi, tashabbuskorligi, mas'uliyat hissi va refleksiv tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirish o'quv natijalarining muhim psixologik ko'rsatkichiga aylanmoqda. O'zini o'zi boshqarish masalasiga bir qator psixologlar o'z qarashlarini bildirgan. Jumladan, L.S.Vigotskiy inson faoliyatini ongli boshqarish "yaqin rivojlanish zonasi" orqali shakllanadi, deb ta'kidlagan[2]. A.N.Leontev - faoliyatning ichki motivlari orqali o'zini nazorat qilishni "faoliyatni ichki rejalashtirish" deb atagan. R.Ryan va E.Deci - o'zini o'zi boshqarishning manbai ichki motivatsiya va shaxsiy avtonomiya ekanini asoslagan (Self-Determination Theory). D.Goulman (Emotional Intelligence nazariyasi) - emotsiyalarni anglash va boshqarish o'zini o'zi boshqarishning asosi ekanini ta'kidlagan. Bu yondashuvlar bir-birini to'ldirib, o'quvchining psixologik yetuklik darajasi va ta'limdagi

muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlikni ochib beradi. O'quvchilarning o'zini o'zi boshqarish darajasiga bir nechta asosiy psixologik omillar ta'sir ko'rsatadi:

a) Kognitiv omillar

- Diqqatni jamlash va muammoli vaziyatlarda fikrlash moslashuvchanligi;
- O'z fikrini rejalashtirish va refleksiya qobiliyati;
- O'quv jarayonida metakognitiv strategiyalardan foydalanish (ya'ni o'z fikrini boshqarish).

b) Motivatsion omillar

- Ichki o'quv motivatsiyasi (o'qishdan zavq olish, o'zini rivojlantirish istagi);
- Maqsadga yo'naltirilganlik va o'z muvaffaqiyatiga ishonch (self-efficacy);
- Ota-ona va o'qituvchilar tomonidan beriladigan ijobiy qo'llab-quvvatlash.

c) Emotsional omillar

- Stressni boshqarish va hissiy barqarorlik;
- Ijobiy emotsiyalarni qo'llab-quvvatlash (masalan, qiziqish, mamnunlik);
- Salbiy his-tuyg'ularni (qo'rquv, xavotir) konstruktiv tarzda nazorat qilish.

d) Ijtimoiy-psixologik omillar

- Sinfdozlari bilan sog'lom munosabat;
- O'qituvchilarning qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiyasi;
- Ota-onalarning ishtiroki va nazorati.

O'zini o'zi boshqarish jarayoni o'quvchining ichki motivatsiyasini faollashtirib, tashqi nazoratga bog'liqligini kamaytiradi. Shaxsning o'zini nazorat qilish darajasi uning stressga bardoshlilik va emotsional muvozanatini saqlash qobiliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Ta'lim muhitida refleksiv fikrlashni rag'batlantirish o'quvchilarning o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish va to'g'rilash malakasini rivojlantiradi. O'zini o'zi boshqarish ko'nikmasi mustaqil qaror qabul qilish, vaqtni samarali taqsimlash va shaxsiy mas'uliyatni shakllantirishga xizmat qiladi. Psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy sinf iqlimi o'quvchilarda o'zini o'zi boshqarishning barqaror rivojlanishiga zamin yaratadi.

Xulosa: O'quvchilarda o'zini o'zi boshqarishning rivojlanishi ularning shaxsiy yetuklik darajasi, ijtimoiy tajribasi va psixologik barqarorligiga bog'liq. Kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlar uyg'unligi bu jarayonni samarali qiladi. O'qituvchi va ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlovchi, refleksiyaga asoslangan yondashuv o'quvchilarda mustaqillik va mas'uliyat hissini kuchaytiradi. O'zini o'zi boshqarishning yuqori darajasi o'quv faoliyatida muvaffaqiyat, barqaror motivatsiya va ijobiy shaxsiy rivojlanishga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. Routledge.
2. Karimova, V. M. (2010). *Shaxs ijtimoiylashuvi psixologiyasi*. – Toshkent: Fan.
3. Karimova, V. M. (2015). *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.
4. Xayrullayeva, N. M. (2021). *O'quvchilarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning psixologik xususiyatlari*. – Toshkent: TDPU nashriyoti.

Maxmudova Zulfiya Mexmonovna

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida dotsenti, p.f..d. (DSc)

Yarashov Azizbek Lazizovich

Buxoro davlat universiteti Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

**QO'RIQLASH XIZMATI XODIMLARI IJTIMOY-PSIXOLOGIK VA
KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINING RIVOJLANISHI**

Jahonda yuqori malakali, raqobatdosh, mustaqil fikrlaydigan mutaxassislarni tayyorlashga bo'lgan ehtiyoj kundan kunga ortib bormoqda. Jahonda qo'riqlash xizmati xodimlari ijtimoiy-psixologik va kasbiy kompetentligining psixologik jihatlarini o'rganish, ularning ijtimoiy-

psixologik kompetentligini rivojlantirish omillarini tadqiq etish, qo'riqlash 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'riqlash xizmati xodimlarining kasbiy faoliyatiga psixologik tayyorgarlik darajasini takomillashtirish, ularning ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar va mexanizmlarini aniqlash, qo'riqlash 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 hislarini oshirish bilan boshlash vazifalarni belgilab beradi.

Ko'pgina xorij va mahalliy psixologiya, shuningdek pedagogik adabiyotlarni tahlil qilar ekanmiz, xodim kasbiy kompetentligining turlicha xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarda kasbiy kompetentlik metodologiyasiga daxldor bo'lgan pedagogik psixologik xususiyatlarni nazariy jihatdan izohlashga harakat qildik. Ko'pgina ilmiy adabiyotlarning tahliliga qaraganda, kasbiy kompetentlikni aniqlashga doir tadqiqotchilar tomonidan turli yondashuvlar mavjud.

Jahon va respublikamizdagi psixologiya maktablarida inson omilini tahlil qilish, ularni har tomonlama rivojlantirishda turli xil psixologik usullardan foydalanishga alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda.

Deyarli barcha lug'atlarda «kompetentlik» va «kompetensiya» muammolari alohida bir kategoriya sifatida o'rganiladi. Kompetentlik ta'riflari bir-biriga juda o'xshash va bir-birini takrorlaydi, «kompetentlik» uchun yagona talqin bo'lmasa-da, bu konsepsiya «har qanday tashkilot yoki mutaxassisning bilimlarga egalik qilish vakolatlari (huquq va burchlari) yig'indisi» deb talqin qilinadi. Shunday qilib, «kompetensiya» – bu «kompetentlik» so'zidan olingan termin bo'lib, insonning bilim, ko'nikma va malakalarni to'g'ri anglay olishiga, «kompetentlik» esa semantik tomondan birlamchi yo'nalish bo'lib, ularning intro (insonning ichki imkoniyatlari) jamlanmasi, tizimi, shaxsning ma'lum bir tajribalari «jamlanmasi» ni bildiradi [2].

I.A.Zimnyaya «kompetentlik»ni uch guruhini keltirib o'tadi:

- o'z-o'ziga shaxs sifatida va hayot faoliyatining subyekti sifatida qarashligi;
- insonning boshqa kishilar bilan o'zaro ta'sir munosabati bilan bog'liqligi;
- inson faoliyati bilan bog'liq kompetensiyalar uning barcha turlari va shakllarida namoyon bo'lishi [4].

Bizning fikrimizcha, qo'riqlash xizmati xodimlarining kasbiy tayyorgarligini tashkil etish jarayonida I.A.Zimnyaya asarlari juda muhim sanaladi.

Kompetentlik keng ma'noda qobiliyat bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ko'nikma, malaka va boshqalar. Kompetentli shaxs - yetarli malakaga, bilim va imkoniyatlarga ega shaxs hisoblanadi.

M.Kyaerst tadqiqotlarida kompetentlikning mohiyati va uning asosi sifatida (qobiliyatlar, iqtidor, bilim), inson faoliyati jarayon sifatida (ta'riflar, tavsiflar, alomatlar), faoliyat natijalari (ish natijalari, faoliyat obyektidagi o'zgarishlar) kabi komponentlar kiritiladi. Muallif kompetentlik mazmuniga quyidagi tavsiflarni kiritgan:

- lavozimda ishlayotgan shaxs(xodim)ga majburiy bo'lgan masalalarga intellektual mosligi;
- mutaxassis tomonidan shakllantirilgan va hal etilgan masalalarning asosiy ishdagi miqdori va sifati;
- asosiy masalalarni hal etishdagi muvaffaqiyat;
- muammoli masalalar yechimining samaradorligida namoyon bo'luvchi shaxsning xususiyatlari. Bu yerda olim kompetentlik tushunchasiga ko'proq insonning individual psixologik xususiyatlarini inobatga olib yondashgan [3].

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 [5].

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. Kasbiy faoliyat jarayonida o'z bilim, ko'nikma va malakalarni samarali qo'llashda xodimdan o'zini-o'zi idora qilish va o'zini-o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlarining shakllanishini talab qiladi.

Xodimlarning kommunikativ ijtimoiy kompetentligini baholashda G.M.Manuylov V.V.Kozlov M.P.Fetiskinlar tomonidan ishlab chiqilgan metodikalardan unumli foydalanildi.

Ushbu metodika kommunikativ ijtimoiy kompetentlikni baholashga mo'ljallangan bo'lib, qo'riqlash xizmati xodimlarining kasbiy muloqotmandligini quyidagi omillar asosida diagnostika qilindi:

Omillar: Muloqotchanlik, mantiqiy tafakkur, hissiy barqarorlik, beg'amlik, hissiyotga berilish, mustaqillik, o'zini nazorat qilish, asotsial xulq-atvoriga moyillik.

“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 stajga 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 realist 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 stajlilarda 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.

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:

1. Maxmudova Z.M., Olimov L.Y. 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.
8. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. O'smirlarda psixologik himoya mexanizmlarining namoyon bo'lishining o'ziga xosligi. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.
9. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Ekstremal vaziyatlarda koping xulq-atvor va strategiyalar namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 3 son 98-106 b.

Закиров Сардор Собиржонович

Студент БухГу

Группы 5-4 PSIA-22(rus)

Научный руководитель:

Салихов Шохрух Мансурович

доцент кафедры психологии

**РАННЕЕ ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К КУРЕНИЮ И АЛКОГОЛЮ:
ПРИЧИНЫ, РИСКИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ Г. БУХАРА)**

Аннотация. В статье рассматривается феномен раннего приобщения детей и подростков к курению табака и употреблению алкоголя на примере города Бухара. На основе официальной статистики Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, материалов ВОЗ и отдельных социологических исследований показано, что, несмотря на относительно низкий средний уровень потребления алкоголя в стране, доля подростков, имеющих опыт курения, употребления насвай, электронных сигарет и спиртных напитков до 18 лет, остаётся тревожно высокой. Раскрываются ключевые социально-психологические причины раннего употребления психоактивных веществ: групповое давление, любопытство и стремление к новым ощущениям, желание казаться взрослым, протестное поведение, дефицит родительского контроля и внимания, неблагоприятная семейная атмосфера, низкая занятость подростков и влияние медиасреды. Подробно описываются медицинские, психические и социальные риски раннего курения и алкоголизации, включая формирование никотиновой и алкогольной зависимости, соматические заболевания, нарушения когнитивного развития и девиантное поведение. Особое внимание уделено правовым и профилактическим мерам, реализуемым в Узбекистане: ужесточению возрастных ограничений продажи табачной и алкогольной продукции, планируемому запрету электронных сигарет, развитию просветительских программ в школах Бухары, вовлечению семьи, махалли и религиозных лидеров. Делается вывод о необходимости комплексного, межведомственного подхода, сочетающего законодательный контроль, образовательные стратегии и создание для подростков доступной, привлекательной и «здоровой» среды досуга. Практическая значимость работы заключается в возможности использования её выводов педагогами, школьными психологами, сотрудниками органов профилактики и местных органов власти при разработке целевых программ по снижению раннего курения и алкоголизации подростков в регионе.

Ключевые слова: подростки, раннее курение, употребление алкоголя, насвай, электронные сигареты, факторы риска, семейное воспитание, профилактика зависимостей, город Бухара.

Введение. В последние годы всё больше детей начинают курить и употреблять алкоголь ещё до 15 лет. Это касается и традиционно консервативных регионов: так, в марте 2025 года в одной из школ Бухарской области у 14-летних учеников обнаружили электронную сигарету и порцию насвай, что наглядно показывает актуальность проблемы для Бухары. По данным Министерства здравоохранения Узбекистана, около 1,7% школьников 13–15 лет регулярно курят табак (2,3% мальчиков и 0,9% девочек), 7,7% хотя бы раз пробовали курить. При этом примерно 7% подростков этого возраста подвергаются воздействию табачного дыма дома и 16% – в закрытых общественных местах, то есть значимая часть молодежи вовлечена в активное или пассивное курение уже к середине подросткового периода.

Одновременно растёт интерес к альтернативным формам потребления никотина. В Узбекистане широко распространён насвай – недорогой жевательный табак: около 9,9% населения употребляет бездымный табак, причём 89% из них выбирают именно насвай. Национальное обследование показало, что среди подростков 13–15 лет доля употребляющих бездымный табак существенно превышает долю курящих сигареты: в 2013 году лишь 0,7% школьников этого возраста курили сигареты, тогда как около 6% использовали насвай. Таким образом, для здоровья опасны не только традиционные сигареты, но и другие формы никотиновой продукции, активно осваиваемые молодежью.

Не менее значима проблема раннего знакомства детей с алкоголем. По данным ВОЗ, 57% 15-летних подростков в мире хотя бы раз пробовали алкоголь, 37% употребляли его в течение последних 30 дней; в Европе и Центральной Азии девочки почти сравнялись с мальчиками по уровням потребления. Узбекистан в целом относится к странам с относительно низким средним уровнем употребления спиртного (в рейтинге ВОЗ 2014 года

занимает 131-е место), однако подростковый алкоголизм остаётся поводом для серьёзной тревоги. Опросы в соседней Киргизии показывают, что более 70% студентов впервые попробовали алкоголь до 18 лет, причём около 29% – в домашней обстановке и около 21% – на улице, что отражает нормализованное отношение части общества к употреблению спиртного молодыми людьми.

Причины раннего курения и употребления алкоголя подростками

Причины, по которым дети и подростки начинают курить или выпивать, многообразны. Они включают в себя как психологические особенности этого возраста, так и влияние внешней среды – семьи, сверстников, медиа. Рассмотрим основные факторы, провоцирующие возникновение у несовершеннолетних желания попробовать табак или алкоголь (обобщены в табл. 1).

Таблица 1

Основные мотивы, побуждающие подростков попробовать курить или выпить

Мотив Описание и проявления

Групповое давление Стремление быть «как все», страх отвержения, влияние курящих и пьющих сверстников, затрудняющее отказ.

Интерес и любопытство Желание новых ощущений, недооценка риска, влияние романтизированных образов курения и алкоголя в медиа.

Снятие стресса, скуки Использование сигареты или алкоголя как «быстрого» способа снять напряжение и скуку при отсутствии интересного досуга.

Желание казаться взрослым Подражание взрослым и кумирам; восприятие курения и выпивки как признаков взрослости, статуса и «крутости».

Бунт и протест Нарушение родительских и социальных запретов, демонстрация независимости и привлечение внимания через запретное поведение.

Психологические мотивы раннего употребления тесно переплетены с влиянием среды. Ключевым фактором выступает групповое давление: подростку важно «быть своим», страх отвержения и стремление к статусу затрудняют отказ от сигареты или алкоголя. Семья часто нормализует употребление: курение и регулярное питьё взрослых, первый алкоголь «под контролем» на семейных праздниках, формальные запреты при дефиците внимания и доверия создают почву для экспериментов; многие злоупотребляющие росли в условиях слабого надзора. Социально-экономические факторы усиливают риск: в неблагополучных районах доступнее нелегальная продажа, больше негативных моделей и меньше конструктивного досуга, тогда как спорт, творчество и поддержка наставников снижают потребность в «запретных развлечениях». Информационное поле закрепляет риск: фильмы, клипы, игры и соцсети представляют курение и выпивку как норму «красивой жизни», а агрессивный маркетинг вейпов и слабоалкогольных напитков целенаправленно ориентирован на молодёжь. Важны и индивидуальные особенности: импульсивность, тяга к риску и демонстрации самостоятельности, склонность к бунту; удовольствие нередко связано не с веществом, а с нарушением запрета. На фоне стресса, семейных и школьных конфликтов алкоголь и табак воспринимаются как простой способ разрядки, а раннее употребление становится маркером скрытых психологических и социальных проблем. В целом причины раннего курения и пьянства комплексны: решающими являются ближайшее окружение (семья, друзья), особенности подростковой психики (потребность в признании, любопытство, протест) и доступность/привлекательность веществ (слабый контроль, агрессивный маркетинг), что определяет направления профилактики.

Раннее курение и употребление алкоголя особенно опасны для формирующегося организма: никотин и этанол сильнее повреждают мозг, внутренние органы, эндокринную и репродуктивную системы и искажают социальное развитие. Курение в любой форме (сигареты, насвай, вейпы) быстро формирует зависимость и нарушает созревание нервной системы, приводя к снижению памяти, внимания, мыслительной скорости, успеваемости и усилению поведенческих нарушений. Токсичные компоненты табачного дыма вызывают

хроническое воспаление дыхательных путей, раннее развитие бронхитов и ХОБЛ, повышают риск рака лёгких; никотин провоцирует тахикардию, сосудистый спазм, ускоряет атеросклероз и сокращает ожидаемую продолжительность жизни. Поражаются гормональная и половая сферы (снижение половых гормонов у юношей, нарушения цикла и риск бесплодия у девушек), страдает внешний вид и физическое развитие (хроническая гипоксия, кожные проблемы, задержка роста, ухудшение зрения и слуха, усталость). Насвай, распространённый среди подростков Узбекистана, даёт высокие дозы никотина и химические раздражители, вызывая язвы и предраковые изменения слизистой полости рта при тех же системных эффектах. Вейпы образуют токсичный аэрозоль, нарушают развитие мозга, усиливают зависимость и могут приводить к тяжёлым поражениям лёгких и острым интоксикациям. Алкоголь, несмотря на легальный статус, является одним из наиболее опасных психоактивных веществ для несовершеннолетних. Этанол повреждает зоны мозга, ответственные за память, обучение и самоконтроль, нарушает созревание префронтальной коры, что ведёт к стойкому снижению когнитивных функций и школьных результатов и увеличивает риск травм, драк и рискованного сексуального поведения. Раннее начало многократно ускоряет формирование зависимости: алкоголь закрепляется как универсальное средство «от стресса», формируя аддиктивный стиль поведения; большинство взрослых зависимых начали употребление в подростковом возрасте, причём старт до 15 лет резко повышает риск хронического алкоголизма. Эпизоды сильного опьянения ведут к острым отравлениям, ДТП, утоплениям и суицидальным попыткам, значительная доля смертей молодёжи связана с алкоголем. Хроническое употребление в юности поражает печень, поджелудочную железу и желудок, тормозит половое созревание, способствует депрессиям и тревоге, снижает способность получать удовольствие без «допинга» и ведёт к школьной дезадаптации, правонарушениям и разрушению жизненных планов. Раннее употребление алкоголя и табака служит «стартовой площадкой» для других зависимостей: привычка решать проблемы через вещества снижает критичность к новым психоактивным средствам, а сочетание никотина и алкоголя часто предшествует наркотической аддикции. Таким образом, раннее курение и пьянство у подростков – мощный фактор тяжёлых медицинских, психологических и социальных последствий и индикатор глубокого неблагополучия, что делает профилактику и раннее вмешательство приоритетной задачей семьи, школы, системы здравоохранения и общества в целом.

Основные риски раннего употребления алкоголя у подростков включают:

- **Здоровье:** повреждение развивающегося мозга (нарушения памяти, внимания, обучения), гормональные сбои, патология печени, ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, повышенный риск формирования алкогольной зависимости.
- **Психика:** эмоциональная нестабильность, депрессивные состояния, снижение мотивации, конфликтность, закрепление аддиктивного типа поведения.
- **Социальная сфера:** ухудшение успеваемости, проблемы с социализацией, конфликты с законом, травмы, семейные трудности и негативное влияние на окружение.
- **Жизненные перспективы:** сокращение ожидаемой продолжительности жизни и потерь в образовании и карьере (отчисления, утрата доверия близких), по данным ВОЗ – увеличение риска проблем во взрослой жизни даже при единичных эпизодах злоупотребления в подростковом возрасте.

Для несовершеннолетних вред алкоголя и табака проявляется уже при «умеренных» дозах: опьянение наступает при меньшей концентрации, токсическое поражение органов глубже, чем у взрослых. Безопасных доз алкоголя для подростков не существует, поэтому установка «пусть лучше дома выпьет пива» принципиально ошибочна: раннее курение и питьё – прямая угроза здоровью и будущему ребёнка. Профилактика в Узбекистане, включая Бухару, строится на сочетании жёстких правовых барьеров, просвещения и организации здорового досуга. Усиленный в 2023 г. закон «Об ограничении распространения и употребления алкогольной и табачной продукции» запретил продажу алкоголя и табака лицам младше 21 года, ввёл обязанность проверки документов, крупные

штрафы, закрытие торговых точек и, при повторных нарушениях, уголовную ответственность; ограничена торговля возле учебных заведений. С 2018 г. действует полный запрет курения в закрытых общественных местах, распространённый на электронные сигареты и кальяны, аналогичные нормы касаются употребления алкоголя в общественных пространствах, что снижает «видимость» вредных привычек. В январе 2025 г. в первом чтении одобрен законопроект о полном запрете оборота вейпов и других систем доставки никотина с административной и уголовной ответственностью. В Бухаре проводятся рейды у школ, пресекается поштучная продажа сигарет и передача спиртного подросткам, к ответственности привлекают и родителей.

Параллельно развёрнута масштабная просветительская работа: в школах регулярно проходят лекции и беседы наркологов, педиатров и психологов для учащихся и родителей, тысячи семинаров, показы фильмов, творческие конкурсы, встречи с бывшими зависимыми. В учебные программы включены темы о здоровом образе жизни, используются обсуждения, разбор жизненных ситуаций и тренинг отказа, формирующие критическое отношение к табаку и алкоголю. С родителями ведётся целенаправленная работа по укреплению доверительного диалога и личного примера, подчёркивается вред молчания и двойных стандартов. В Бухаре расширяется сеть спортивных секций, кружков и молодёжных центров, в махаллях регулярно проходят соревнования и фестивали; тренеры и педагоги подчёркивают недопустимость алкоголя, табака и допинга. Проводятся акции ко Всемирному дню без табака и другим датам, распространяются информационные материалы и социальные ролики с участием артистов, спортсменов и религиозных деятелей, связывающих отказ от вредных привычек с медицинскими и нравственно-религиозными ценностями. Опросы фиксируют, что большинство школьников уже считают курение вредной и бессмысленной, дорогостоящей привычкой, и задача профилактики – превратить это знание в устойчивые навыки (умение сказать «нет», сопротивляться давлению сверстников).

Для подростков, уже начавших употреблять, действует сеть специализированных кабинетов и центров психологической помощи. Подростковое курение и алкоголизация рассматриваются как излечимые поведенческие расстройства; применяются психокоррекция и семейная терапия, при тяжёлой физической зависимости у 16–17-летних – медикаментозное лечение с опорой на психосоциальную реабилитацию. Органы опеки и комиссии по делам несовершеннолетних консультируют семьи, разъясняют ответственность родителей, при необходимости подросток ставится на учёт, усиливается контроль за его досугом и успеваемостью. Важное место занимает стратегия «равный обучает равного»: волонтёрские отряды старшеклассников и молодёжные движения («Камолот» и др.) проводят антиалкогольные и антитабачные акции, флешмобы, велопробеги, культурные мероприятия, формируя образ трезвости как современной и социально престижной нормы. Дополнительный эффект обеспечивают повышение акцизов на табак и алкоголь, запрет рекламы, изъятие контрафактной продукции с «молодёжным» дизайном, контроль интернет-контента. Отмечается снижение доли курящих и употребляющих алкоголь подростков и расширение форматов «кампус без курения», однако появление новых форм никотина и сохранение доступа к алкоголю через взрослых требуют усиления раннего выявления риска: прогулы, сомнительное окружение, запах табака должны служить сигналом к немедленному вмешательству семьи, школы, медицины и правоохранительных органов. Только согласованная межведомственная работа и активное участие самой молодёжи позволяют реально сокращать распространённость ранних аддиктивных практик.

Рекомендации и выводы

Для профилактики раннего курения и употребления алкоголя необходимы скоординированные действия семьи, школы, государства и местного сообщества.

Родителям важно выстраивать доверительный диалог с ребёнком, открыто говорить о вреде курения и алкоголя, самим демонстрировать трезвый и здоровый образ жизни, знать

круг общения и занятость подростка, вводить разумные и последовательные ограничения (комендантский час, запрет «сомнительных» мест) и категорически не «разрешать пить дома».

Школам следует продолжать и усиливать профилактические программы: приглашать специалистов, использовать интерактивные формы, вовлекать самих учащихся в создание соцрекламы и постановок «равный – равному», развивать систему кружков и секций, внимательно отслеживать успеваемость и посещаемость как ранние маркеры возможных вредных увлечений.

Органам власти необходимо жёстко контролировать исполнение законов (рейды, проверки продаж, строгие штрафы и отзыв лицензий), поддерживать высокие цены на табак и алкоголь за счёт акцизов, ограничивать торговлю крепким алкоголем возле учебных заведений и в вечерние часы, а также вести современные информационные кампании через соцсети и популярные онлайн-платформы.

Особое внимание должны получать территории с выраженной проблемой, например Бухара: целевые программы на уровне махалли («территория без табака»), подключение имамов, уважаемых членов общины и волонтеров, борьба с поштучной нелегальной продажей сигарет. Важно опираться на культурно-историческое и духовное наследие: использовать авторитет махалли и духовенства, проводить разъяснительную работу с родителями и обсуждать проблему на сходах, опираясь на религиозные нормы, осуждающие опьяняющие вещества. Это усиливает коллективную и семейную ответственность за поведение подростков и повышает эффективность профилактики.

Заключение

Проблема раннего курения и употребления алкоголя среди детей – серьёзный вызов для здоровья нации, затрагивающий будущее страны, в том числе такой традиционной среды, как Бухара. Раннее приобщение к вредным привычкам – не «баловство», а маркер неблагополучия в семье, окружении или внутреннем состоянии подростка и сигнал к вмешательству, а не к игнорированию. Главный вывод очевиден: профилактика эффективнее, чем борьба с уже сформированной зависимостью. Необходимо заранее формировать у детей устойчивое убеждение, что здоровый образ жизни – ценность и социальная норма, а курение и пьянство – вредно, непрестижно и глупо, опираясь на уже формирующуюся в молодёжной среде тенденцию к осознанному выбору трезвости.

Но одних лозунгов мало: подросткам нужны реальные условия для трезвой, интересной жизни – доступ к образованию, спорту, творчеству, поддержке семьи и уважению сверстников за достижения, а не за рискованное поведение. Комплексная борьба с подростковым курением и алкоголизацией требует длительных и непрерывных усилий: каждое новое поколение школьников должно получать знания о вреде, а общество – своевременно реагировать на новые вызовы (электронные сигареты, снюсы и т.п.). Важно объединить потенциал всех социальных институтов – семьи, школы, религиозных общин, медиков, СМИ, блогеров и самих подростков, чтобы здоровье, трезвость и спорт стали «модным трендом» бухарской молодёжи.

Ни одно «выпавшее» поколение недопустимо: каждый подросток, ушедший в зависимость, – и личная трагедия, и потеря для общества. Взрослые несут общую ответственность за то, чтобы защитить детей от табака и алкоголя, пока те ещё не в состоянии полностью оценить последствия. Сегодняшние 13–15-летние – завтрашние учителя, врачи, рабочие и родители, и важно, чтобы они вступали во взрослую жизнь физически и духовно здоровыми. Пусть Бухара, город мудрости и культуры, станет местом, где подрастает поколение, уверенно говорящее «нет» табаку и алкоголю, поколение свободных, осознанных и ответственных людей. Здоровые дети – это действительно здоровое будущее.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдыразакова Н. Более 70% бишкекских студентов попробовали алкоголь до совершеннолетия // Вечерний Бишкек, 28.04.2022. – URL:

https://doc/417454_bolee_70_bishkekских_styudentov_poprobovali_alkogol_do_sovershennoleti_ia.html (дата обращения: 06.11.2025).

2. Ашуров З.Ш., Ким Д.П. Исследование пациентов с алкогольной зависимостью и их психокоррекция с учетом гендерных особенностей // Лечащий врач. – 2022. – Том 25, №4. – С. 11-13.

3. В Бухаре ученица принесла в школу кухонный нож. В Нацгвардии рассказали зачем // , 17.03.2025. – URL: <https://cat/proisshestviya/v-bukhare-uchenitsa-prinesla-v-shkolu-kukhonnyu-nozh-v-natsgvardii-rasskazali-zachem/> (дата обращения: 06.11.2025).

4. В Узбекистане зафиксирован рост случаев употребления табака и насвая среди школьников // , 02.03.2024. – URL: <https://ru/news/2024/03/02/v-uzbekistane-zafiksirovan-rost-sluchayev-upotrebleniya-tabaka-i-nasvaya-sredi-shkolnikov> (дата обращения: 06.11.2025).

5. ВОЗ впервые включила в глобальный отчет данные о вейпах // , 09.10.2025. – URL: <https://ru/6195-voz-vpervye-vkliucila-v-globalnyi-otcet-dannye-o-veipax> (дата обращения: 06.11.2025).

6. ВОЗ перечислила главные проблемы современных подростков // Yuz.uz, 27.09.2024. – URL: <https://yuz.uz/ru/news/voz-perechislila-glavne-problem-sovremennix-podrostkov> (дата обращения: 05.11.2025).

7. Депутаты одобрили запрет электронных сигарет в первом чтении // , 08.01.2025. – URL: <https://ru/articles/sigarety-25-1-8> (дата обращения: 06.11.2025).

8. Закон Республики Узбекистан № ЗРУ-844 "Об ограничении распространения и употребления алкогольной и табачной продукции" (принят 24.05.2023). – Информационно-правовой портал . – URL: <https://docs/6472104> (дата обращения: 06.11.2025).

9. Фёдорова О., Чингин А. Узбекистан: Наркотическая ситуация и антинаркотическая политика (Страновой отчет). – Страсбург: Группа Помпиду (Совет Европы), декабрь 2014. – 52 с..

10. 10 Statistics On Teen Drug and Alcohol Use // , 2021. – URL: <https://10-statistics-on-teen-drug-and-alcohol-use/> (дата обращения: 05.11.2025).

11. Marquez P.V., Krasovsky K., Andreeva T. Uzbekistan: Overview of Tobacco Use, Tobacco Control Legislation, and Taxation. – World Bank Group, 17.06.2019. – 15 p. (Country Brief).

Saidov Azamat Ismoilovich

*Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti, Pedagogika fakulteti dekani,
psixologiya fanlari doktori, (DSc) professor*

SOG'LOM TURMUSH TARZI TO'G'RISIDAGI TASAVVURLAR SHAKLLANISHINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Rezyume. Maqolada sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlarning ilmiy-nazariy asoslari, sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil etiladi. Shuningdek, maqolada sog'lom turmush tarzi va ular haqidagi tasavvurlarning diniy-psixologik masalalari to'g'risida qarashlar qamrab olinadi.

Tayanch so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, tasavvurlar, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, ijtimoiy tasavvurlar, kommunikativ, interaktiv, jamoaviy tasavvurlar, ijtimoiy tasavvurlar tuzilmasi.

Резюме. В статье анализируются научно-теоретические основы концепции здорового образа жизни, социально-психологические особенности концепции здорового образа жизни. А также, в статье рассматриваются взгляды на религиозные и психологические проблемы здорового образа жизни и представления о них.

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, восприятия, социально-психологические характеристики, социальные восприятия, коммуникативные, интерактивные, коллективные восприятия, структура социального восприятия.*

Annotation. *The article analyzes the scientific and theoretical foundations of the concept of a healthy lifestyle, social and psychological features of the concept of a healthy lifestyle. And also, the article discusses views on religious and psychological problems of a healthy lifestyle and ideas about them.*

Keywords: *Healthy lifestyle, perceptions, socio-psychological characteristics, social perceptions, communicative, interactive, collective perceptions, the structure of social perception.*

Kirish. Sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni tushunib yetish uchun tasavvurlar psixologiyasi to'g'risidagi g'oya va qarashlarga murojaat etishga to'g'ri keladi. Shunga ko'ra, quyida tasavvurlarning ijtimoiy va psixologik xususiyatlari haqida to'xtalib o'tishga harakat qilamiz.

Ijtimoiy tasavvurlarni o'rganish dolzarb vazifadir, chunki ularning dinamikasi va transformatsiyasi madaniyatdagi o'zgarishlarni tushunish imkonini beradi. Ijtimoiy tasavvurlar o'z navbatida u yoki bu guruh a'zolarining muloqoti jarayonida shakllanadi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasiga ko'ra, tasavvurlar obyekt turli darajadagi diskurslar (shaxslararo, ommaviy axborot vositalari, madaniy kommunikatsiya) predmeti bo'lgan sotsiokognitiv "burtib" chiqqan obyektidir.

Shunga ko'ra, ijtimoiy tasavvurlarni timsol tarzida tahlil etuvchi interaksionizm ko'proq sotsiologiyaga tortsa, ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi esa bir qator ijtimoiy fenomenlar: g'oya, jamoaviy tasavvurlar va xotiralar, individual va jamoaviy "Men"ning ijtimoiy madaniy konstruksiyasi kabilarga murojaat etuvchi psixologik statusga davorgarlik qila oladi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi va ijtimoiy bilimlar modeli ularning tuzilishi, kommunikativ, interaktiv jarayonlarda namoyon bo'lishi va taqsimlanishini ishlab chiqadi, ijtimoiy amaliyotdagi bilimlar va tajribalarning funksiyalarni tavsiflaydi.

Ijtimoiy tasavvur tushunchasini fanga Serj Moskvisi tomonidan o'tgan asrning 60-yillarida Fransiya aholisi o'rtasida psixoanaliz g'oyalarining ommalashishiga nisbatan munosabatiga bag'ishlangan ishida o'rta tashlanadi va u keng ko'lamda qo'llanila boshlanadi. Dastlab bu yo'nalish ilmiy bilimning ijtimoiy ko'rinishlarini o'rganishga yo'naltirilgan edi. Ammo, keyinroq ushbu nazariyaning tushuntiruvchi doirasi kengaydi va hozirgi kunda u ijtimoiy tajriba haqidagi ta'limot, uning tuzilishi, va ijtimoiy amaliyotda to'liq dinamikasi va rolini o'rganuvchi soha sifatida idrok etilmoqda.

Tarixan bu nazariya Emil Dyurkgeym sotsiologiyasida ijtimoiy va jamoaviy tasavvurlarni chegaralashdan kelib chiqadi [1]. U birinchilardan bo'lib, bizning tilimiz, an'analimiz va institutlarimiz tuzilmasida jamoaviy tasavvurlarning muhim rolga va ushbu tasavvurlar to'plamining qanchalik individual fikrda ijtimoiy fikrning qo'shimcha ravishda tarkib topishiga e'tiborini qaratgan.

XIX asrning 1960 - yillaridan buyon ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi Fransiya, Italiya, Ispaniya, Portugaliya va Lotin Amerikasida yetakchi paradigma bo'lib kelmoqda. 80-yillarning o'rtalarida esa bu yo'nalishga qiziqish Britaniya orollarida, keyinroq esa Fransiya, AQSh, Kanada, Avstraliyada ham yuzaga keldi va shu masala yuzasidan akademik diskussiyalar avj oldi.

Ijtimoiy tasavvurlar tuzilmasini ajratishda esa tadqiqotchilar J.K.Abrikning ijtimoiy tasavvurlar guruh tasavvurlari barqarorligini ta'minlovchi (yadro) qismi hamda guruhning dunyodagi o'zgarishlarga moslashuviga olib keluvchi doimiy o'zgaruvchi periferik qismidan tashkil topadi. Tasavvurlar tuzilmasi attityudning o'zgarishiga bog'liq bo'lib, yadro barqaror bo'lib qoladi, periferik qism esa o'zgaradi [2].

Hozirgi zamon sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi qarashlar rivojiga nazar tashlaydigan bo'lsak tarixiy ma'lumotlar 1832 yilga- Amerikalik tibbiyotchi Silvester Grexemga (1794-1851) borib taqaladi. Silvester Grexem xristianlikka kuchli e'tiqodi bo'lganligi uchun Angliyadan Amerikaga ko'chib borgan xristianlarga vegetarianlik bo'yicha ma'ruzalar o'qiydi. Sababi,

xristianlikning ba'zi udumlariga ko'ra, hayvonlar go'shtini, jumladan, tuxumni ham iste'mol qilish gunoh hisoblanar edi. O'sha davrda Amerikaning Filadelfiya shtatida vabo kasalligi keng tarqalib, ko'pchilik bu kasallikdan o'lib ketayotgan edi. Grexem kuzatib ko'radiki, uning maslahati bilan vegeterianlikka rioya etayotganlardan hech kim vabo bilan og'rimaydi. Shunda u vegeteriancha ovqatlanish organizmning himoya kuchlarini oshiradi, degan qarorga keladi va bu fikrni keng targ'ibot, tashviqot qilishni davom ettiradi [3].

Shu zaylda sog'lik masalasida noan'anaviy fikrlovchi kishilar, aniqrog'i, tibbiyotchilar ko'payib, ular ichida sog'lom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar. Amerikada - Govard Xey, Djenning, Trol, Tilden, Djekson, Gerbert Shelton, Pol Bregg, Alisa Cheyz, Yaponiyada - Kotsudzo Nishi, Jorj Ozava, Imamura Motoo, Germaniyada - Maks Gerzon, Isroilda - Mixael Goren, Rossiyada - Yuriy Nikolaev, Aleksandr Mikulin, A.N.Kokosov, Nadejda Semenova va boshqalar shular jumlasidandir.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, sog'lom turmush tarziga o'tgan kishilarning ko'pchiligi o'zlari og'ir dardlarga duchor bo'lib, ularning ayrimlari rasmiy tabobat tomonidan davolab bo'lmazligi tan olingan kishilar bo'lganlar. Lekin, ular dard oldida tiz cho'kib o'tirmasdan, o'zlarining hayotlari uchun o'zlari kurashganlar. Masalan, Govard Xey - buyrak shamollashi, Pol Bregg - o'pka sili, Kotsudzo Nishi - ichak sili, Maks Gerzon - migren, Mixael Goren - buyrak sili, Aleksandr Mikulin - yurak infarkti, Nadejda Semenova - poliartrit, Luiza Xey - bachadon raki bilan og'rib, faqatgina turmush tarzlarini sog'lomlashtirishlari hisobiga og'ir dardlardan xalos bo'lganlar.

Sog'lom turmush tarzining bu fidoyilari fikr va qarashlarini rasmiy tabobatning eng nomdor vakillari, akademiklar Yuriy Lisitsin, Nikolay Amosov, Fedr Uglov, Evgeniy Chazov, G. I. Saregorodsev, Galina Shatalova va shular singari ko'pgina olimlar ko'llab-quvvatlaganlar hamda ularning takliflarini o'z turmushlarida qo'llaganlar.

Akademik Yu. Lisitsin uzoq yillardagi ilmiy izlanishlar hamda bu sohadagi mavjud fikr va mulohazalarni umumlashtirib, kishilar sog'ligi 50-55% ularning turmush tarziga, 20-25% irsiy omillarga, 15-20% atrof-muhitga bog'liq, tibbiy xizmat esa kishilar sog'ligini atigi 8-10% gina ta'minlay olishi mumkin, degan qarorga keladi [4].

Sog'lom turmush haqidagi dastlabki qarashlar yurtimizda Zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoga borib taqaladi. Zardushtiylik dinidagi eng asosiy g'oya "ezgu amal, ezgu so'z va ezgu fikr" hozirgi kunda ham shaxs kamolotida, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ma'naviy asos bo'lmoqda.

Zardushtiylik dinidagi marosimlarda axloqiy va jismoniy tarbiya ham birga berilgan, shuningdek ezgulik, bunyodkorlik, yaxshilik kabi sog'lom g'oyalarni o'zida mujassam etishga harakat qilgan. Jamiyatda ezgu g'oyalar ulug'langan, mehribonlik, vatanparvarlik, ma'rifatparvarlik kabilar g'oyalar egasi xalq ichida ham yaxshi e'tiborga sazovor bo'lgan, insonlarga isnod keltiruvchi o'g'irlik, talonchilik, o'zgalar moliga ko'z olaytirish kabi boshqa illatlar qoralangan.

Sog'lom turmush haqidagi qarashlar keyingi davrlarda islom dinidagi g'oyalar bilan yanada boyib borishini ko'rishimiz mumkin. Ezgulik g'oyalarini islom dinida dunyo va diniy ishlarni biri ikkinchisidan ustun qo'yilmaydi. Bu esa sog'lom muhitni rivojlanishiga olib keladi. Bohovuddin Naqshband nomi bilan bog'liq: "Dil ba yoru dast ba kor" – jumlasining ma'nosi shuki, diling Allohda bo'lsin qo'ling mehnatda, bunda "inson iymonli pok bo'lishga o'z mehnati bilan halol luqma asosida kun kechirishga undaydi. Bunday ezgu g'oyalar hozirgi kungacha o'z qiymatini yo'qotgani yo'q.

Ilmiy tajribalarning ko'rsatishicha, faylasuflar, etnograflar, tarixchilar, sotsiologlar, psixologlar va pedagoglar tomonidan sog'lom turmush tarzi muammosining falsafiy jihatlari, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy munosabatlardagi o'rni, jamiyatga tarbiyaviy ta'siri, aholi o'rtasida, ayniqsa yoshlarda sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirish masalalariga bag'ishlangan qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Ularga ko'ra, turmush tarzi tarixan tarkib topgan ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy omillar bilan belgilanadigan kundalik hayot tarzi bo'lib, shu asosda shakllangan munosabatlar, an'analar va urf-odatlar iboratdir deyiladi.

G'arb davlatlari olimlaridan R.Banton, S.Germann, G.Makdonald, A.Skrivenlarning so'nggi o'n yillikdagi tadqiqotlari inson salomatligini muhofaza qilish psixologiyasini targ'ib qilish, uning targ'ibotini nazariy-amaliy xulosalar va bilimlar asosiga qurilishini ta'minlash, shuningdek, mavjud sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan A.F.Georgievskiy, P.L.Dribinskiy, A.D.Dubachay, T.V.Kamenskaya, A.D.Karabasheva, Y.A.Mensh, G.P.Novikova, Ye.A.Pipko, G.M.Populo, O.A.Plaskina va boshqalar tomonidan yoshlarni sog'lom turmush tarzi asosida tarbiyalash, ularda sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirish masalalari ilmiy psixologik-pedagogik jihatdan asoslangan.

Ayrim bir rus olimlari masalan, T.F.Akbashev, B.A.Klassov insonning ma'naviy salomatligini uch omil birligida ya'ni ijtimoiy, intellektual va reproduktiv sog'lik bilan to'ldiradilar.

Ularning fikricha, intellektual sog'lik fikrlash, axborotlarni qabul qilish va uni yetkazishda o'z aksini topsa, ijtimoiy sog'lik, insonni ijtimoiy faolligida jamiyatda o'z o'rnini topishi, kasbiy kamolotida o'z ifodasini topadi. Reprodukativ sog'lik esa ota-onalar bilan bo'lgan aloqada, oilaviy munosabatlar, jinsiy madaniyat, farzand ko'rish va uni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Salomatlik, sog'lom turmush tarzi muammosi bo'yicha shug'ullanuvchi tadqiqotchilardan R.Ayzman ham shaxs salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganar ekan, uning quyidagi darajalarini ajratib ko'rsatadi:

- jismoniy, ya'ni genetik, biokimyoviy, metabolik, morfologik, funksional;
- ruhiy, ya'ni missiy, aqliy, shaxsiy;
- ijtimoiy-ma'naviy yoki axloqiy [5].

Shaxsning salomatlikka bo'lgan munosabatining kognitiv, xulq-atvor va hissiy tarkibiy qismlari G.S.Nikiforovning fikricha, sog'liqni saqlash yoki aksincha holatlarga moyillikdan iborat shaxsiy sifat tarzida ko'rib chiqilishi mumkin. Ko'pchilikda, salomatlikka e'tiborli bo'lish masalasida, jiddiy qarama-qarshiliklar yashiringan. Ilmiy dalillarga murojaat qilinmagan holda ham, sog'liqning qadriyat sifatida ifodalanishi ongimizda yetarli darajada yuqori. Biroq, sog'liqni saqlashga (sog'lom turmush tarzi) munosabatda, ta'sirchan, xulq-atvor tarkibiy qismining jiddiyligi sog'liq to'g'risida bilim hajmiga yoki uning zaiflashishiga hissiy reaksiyalarning kuchiga mutlaqo mos kelmaydi. Aksariyat odamlarning sog'liqni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan faoliyati hissiy munosabat intensivligiga mos kelmaydi. Bu nafaqat sog'lom odamlar uchun, balki allaqachon jiddiy kasalliklarga duchor bo'lganlar uchun ham xosdir [5].

Sog'lom turmush tarzini falsafiy-ma'naviy, psixologik mezonlarini quyidagicha ta'riflash mumkin:

- oilada, ta'lim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida e'tiborni qaratish;
- oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sog'lom turmush borasidagi xalqimizning o'ziga xos an'analari va qadriyatlarini, otalar va momolar o'gitlarini alohida sog'lom ma'naviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targ'ib etish;
- yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar an'analaridan foydalanish;
- oila a'zolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini e'zozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish;
- islom falsafasidagi orastalik va ozodalik tamoyillarini omma orasida targ'ib etish orqali suv, havo, yer va suv qadriyatlari borasida ijtimoiy fikrni shakllantirish. Umuman, salomatlik falsafasining shakllanishi sog'lom va xalqchil marosimlar, urf-odatlar va milliy doimiy qadriyatlar bilan bevosita bog'liq.

Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar ma'lum darajada sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning axloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichki dunyosiga, e'tiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi. Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat

a'zolarining ijtimoiy mehnati, o'zaro munosabatlar, oila, kundalik turmushidagi faolligi, kishilarning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon bo'lishidadir. Bundan tashqari oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali jamiyatimiz a'zolarini, ayniqsa, yoshlarni milliy vatanparvarlik, insonparvarlik g'oyalariga, shu bilan bir qatorda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqatli qilib tarbiyalashda muhim o'rin tutadi.

Manbalarda qayd etilishicha, sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlar – bu kundalik turmushni muayyan qonuniyatlar asosida tashkil etish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi bo'lib, shu turmush tarzining qanday bo'lishi, o'z hayotini qay yusunda va shaklda tashkil etishga bog'liq hisoblanadi, buning uchun esa har bir inson sog'lom turmush tarzi tushunchasi va tasavvurlariga, ma'naviyatiga, dunyoqarashiga ega bo'lishi talab etiladi. Shu o'rinda shaxsning o'z salomatligiga bo'lgan munosabati muhim komponent sifatida namoyon bo'ladi. Aytish mumkinki, mazkur masala jamiyat o'z kuchi bilan salomatlik muammolarini hal etishga ojiz ekanini anglay boshlashi natijasida vujudga keladi. Shundan kelib chiqib, qayd etish mumkinki, "Xavf-xatar omillari" kasallik va o'lim bilan bog'liq bo'ladi, demakki uni o'rganish va baholash ham psixologiyaga ham tibbiyotga daxldordir.

Shu ma'noda, psixologiya aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarning shakllanishida inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda: u asosan, har birimiz go'yoki sirdek tuyulgan ruhiyatimizning o'zimizni sog'-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari borligini, uni boshqarish orqali o'z boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qo'limizda qanday imkoniyatlar mavjudligini va sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarning shakllanishi - har birimizga o'z ruhiy holatimizni boshqarishda, ongu-shuurimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni vaqtida ilg'ash orqali uni mo'tadil tutish, o'zgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yo'llarini, profilaktikani o'rganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga kirib kelmoqda.

Yuqoridagilardan xulosaga kelish mumkinki, yoshlarda sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tavsavvurlarning shakllanishi bo'yicha turli fan sohalari yo'nalishida ko'plab konsepsiyalar, nazariyalar, yo'nalishlar, qarashlar, yondashuvlar, turli jabhalar va jihatlar mavjudligi kuzatiladi. Ammo unutmash lozimki, sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlar shakllanishi uchun shaxsning ular haqidagi tushuncha va tasavvurlari, ularning ijtimoiy va psixologik xususiyatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – спб.: Речь, 2006. – 79 бет.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья. - спб., 2006. – 214 бет.
3. Березовская Р.А. Отношение к здоровью // Здоровая личность / Под ред. Г.С. Никифорова. - спб.: Речь, 2013. – Б. 214-244.
4. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - 160 бет.
5. Карамян М.Х. Шахсинг саломатликка кадрият сифатидаги муносабатининг ижтимоий-психологик детерминацияси. Психология фанлари доктори (dsc) диссертацияси. 2019 -76 бет.
6. Saidov A. Et al. Socio-psychological factors of the problem of forming young people's ideas about a healthy lifestyle in the family //Science and Innovation. – 2022. – T. 1. – №. 8. – S. 1621-1625.
7. Saidov A., Saydullaev j. Socio-psychological significance of education in uzbek families //Science and Innovation. – 2022. – T. 1. – №. 8. – S. 1649-1654.
8. Saidov a. I. Socio-psychological aspects of a healthy lifestyle in the formation of mother-child relationships in the family.
9. Ismoilovich s. A. Socio-psychological problems of the formation of the psychology of a healthy lifestyle of families.

Mussayeva Muxlisa G'aybullayevna

Buxoro davlat universiteti psixologiya mutaxassisligi tayanch doktoranti

O'SMIRLAR MA'NAVY QIYOFASINI SHAKLLANTIRISHDA AFFILIATSIYA MOTIVNING O'RNI: IJTIMOY PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlar shaxsining ma'naviy-axloqiy rivojlanish jarayonida affilyatsiya (ijtimoiy yaqinlikka ehtiyoj) motivining psixologik hamda tarbiyaviy ahamiyati tahlil qilinadi. Affilyatsiya motivi o'smirlarning guruhga mansublik hissinini shakllantirish, ijtimoiy muloqotga kirishish, o'zini jamiyatda qabul qilingan shaxs sifatida his etishida muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, affilyatsiya ehtiyoji yuqori bo'lgan o'smirlar ma'naviy qadriyatlarni tezroq o'zlashtiradi, empatiya, hamjihatlik va ijtimoiy mas'uliyat kabi sifatlarni faolroq namoyon etadi. Maqolada affilyatsiya motivining ma'naviy tarbiya jarayonidagi o'rni, uning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari va pedagogik shart-sharoitlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, affilyatsiya motivi, ma'naviy tarbiya, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivoji, empatiya, guruhga mansublik.

Аннотация: В данной статье анализируется роль мотива аффилиации в процессе формирования духовного облика подростков. Мотив аффилиации, выражающий потребность человека в принадлежности к группе и социальном принятии, рассматривается как важный психологический фактор в становлении нравственных качеств личности. Результаты исследования показывают, что подростки с высоким уровнем аффилиации быстрее усваивают духовно-нравственные ценности, проявляют эмпатию, социальную ответственность и стремление к сотрудничеству. В статье раскрываются социально-психологические механизмы действия мотива аффилиации и его значение в воспитательном процессе.

Ключевые слова: подросток, мотив аффилиации, духовное воспитание, социальная адаптация, развитие личности, эмпатия, групповая принадлежность.

Abstract: This article examines the role of the affiliation motive in shaping the moral and spiritual identity of adolescents. The affiliation motive, defined as the individual's need to belong and be socially accepted, is considered a key psychological factor in the development of prosocial and ethical qualities during adolescence. Research findings indicate that adolescents with a strong affiliation need tend to internalize moral values more effectively and demonstrate higher levels of empathy, cooperation, and social responsibility. The article highlights the socio-psychological mechanisms of affiliation and its pedagogical significance in the moral education of youth.

Keywords: adolescence, affiliation motive, moral development, social adaptation, personality formation, empathy, sense of belonging.

Kirish. Yoshlar, xususan o'smirlarning ma'naviy-axloqiy rivojlanishi zamonaviy pedagogika va psixologiya fanining eng dolzarb masalalaridan biridir. O'smirlik davri shaxsning o'zini anglash, o'z fikrini shakllantirish, jamiyatdagi o'rnini topish jarayonlarining jadallashuvi bilan xarakterlanadi. Bu davrda shaxsiy qadriyatlar, ijtimoiy me'yorlar va o'z-o'zini baholash tizimining shakllanishida turli psixologik omillar ta'sir ko'rsatadi. Shunday omillardan biri - affilyatsiya motivi, ya'ni o'zini jamoaga mansub deb his qilish, boshqalar tomonidan qabul qilinish va ijtimoiy aloqalarga kirishishga bo'lgan ehtiyojdir.

Affilyatsiya motivi o'smirlar orasida ijtimoiylashuv jarayonining bosh omillaridan biri bo'lib, u shaxsning ma'naviy qiyofasini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. O'smirning oilada, maktabda yoki tengdoshlar guruhi bilan munosabatlarida ushbu motivning to'g'ri yo'naltirilishi uning ma'naviy qadriyatlarga bo'lgan munosabati, empatiya darajasi, o'zini baholash va ijtimoiy faolligini belgilaydi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, o'zini guruhga mansub deb his qilgan va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lgan o'smirlar ma'naviy-axloqiy me'yorlarni chuqurroq o'zlashtiradi, ijobiy shaxsiy fazilatlarni shakllantirishga moyil bo'ladi.

Shu sababli, o'smirlar tarbiyasi jarayonida affiliyatsiya motivining psixologik asoslarini o'rganish, uni rivojlantirish yo'llarini aniqlash va pedagogik jarayonga samarali tadbiq etish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur maqolada o'smir shaxsining ma'naviy qiyofasida affiliyatsiya motivining roli, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik va pedagogik omillar ilmiy tahlil qilinadi hamda ma'naviy tarbiya jarayonida ushbu motivni mustahkamlashning samarali yondashuvlari yoritiladi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi

Affiliyatsiya motivi va o'smirlarning ma'naviy qiyofasini shakllantirish masalalari psixologiya va pedagogika fanlarida alohida ilmiy yo'nalish sifatida shakllangan bo'lib, ko'plab olimlarning e'tiborini tortgan. Ushbu mavzuga oid ilmiy izlanishlar xorijiy, rus va o'zbek olimlari tomonidan keng qamrovda olib borilgan. Xorijiy olimlardan D. MakKelland (David McClelland) motivatsiya nazariyasini ishlab chiqqan bo'lib, affiliyatsiya motivini insonning asosiy psixologik ehtiyojlaridan biri sifatida belgilagan. Unga ko'ra, jamoadagi ijtimoiy munosabatlarga kirishish ehtiyoji shaxsning ruhiy barqarorligi, muvaffaqiyati va ijtimoiy faoliyati bilan bevosita bog'liq. Shuningdek, G. Myurrey (Henry Murray) ham shaxs ehtiyojlari tizimida affiliyatsiyani universal motiv sifatida tan olgan. E. Erikson (Erik Erikson) o'smirlik davrini shaxs identifikatsiyasi shakllanadigan bosqich deb hisoblab, unda ijtimoiy munosabatlar markaziy o'rin tutishini ta'kidlagan. A. Maslou (Abraham Maslow) esa o'zining ehtiyojlar ierarxiyasida ijtimoiy tegishlilik ehtiyojini insonning asosiy ruhiy ehtiyojlaridan biri sifatida ko'rsatgan.

Rus va mahalliy olimlar orasida ilg'or yondashuvlar kuzatiladi. L.S. Vigotskiy shaxsning ijtimoiylashuv jarayonini shaxs rivojlanishining asosiy omillaridan biri sifatida ko'rsatib, o'smirlik davrida ijtimoiy muhitning hal qiluvchi ahamiyatini alohida ta'kidlagan. A.V. Petrovskiy o'smirlarning guruhga mansublik hissi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsning jamoadagi o'rnini aniqlash masalalarini tahlil qilgan. O'zbekistonlik olimlar - R. Barotov, E. Muxtorov, M. Kazakov kabi tadqiqotchilar esa yosh davrlar psixologiyasi, o'smir shaxsining ma'naviy rivojlanishi va psixologik himoya mexanizmlarini o'rganish bilan shug'ullanganlar. Xususan, Sh. R. Barotov o'smirlarning psixologik himoyasi masalalariga oid ilmiy tadqiqotlar olib borgan va ularning ijtimoiy-psixologik rivojlanishini tahlil qilgan.

Zamonaviy yondashuvlarga ko'ra, affiliyatsiya motivi o'smirlarning ijtimoiylashuvi, o'z-o'zini anglash jarayoni, empatiya va ijtimoiy moslashuv jarayonlarining ajralmas qismi sifatida o'rganilmoqda. Psixologlar va pedagoglar bu motivning o'smirlarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasidagi o'rnini chuqur tahlil qilishmoqda. Xulosa qilib aytganda, mavzu ilmiy adabiyotlarda yetarlicha yoritilgan bo'lsa-da, o'smirlarning ma'naviy qiyofasini shakllantirishda affiliyatsiya motivini pedagogik amaliyotga tatbiq etish, zamonaviy psixologik metodlar asosida chuqurroq tahlil qilish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Statistik tahlil va natijalar

Ushbu tadqiqotda o'smirlarning ma'naviy qiyofasini shakllantirishda affiliyatsiya motivining o'rnini statistik tahlil asosida o'rganildi. Tadqiqot namunasi sifatida 120 nafar o'smir (15–17 yosh) ishtirok etdi. Ularga D. MakKlellandning affiliyatsiya motivini aniqlash testi va ma'naviy-axloqiy qiyofani baholash so'rovnomasi qo'llanildi.

Tahlil natijalari quyidagi ko'rsatkichlarni aniqlashga yordam berdi:

1. Affiliyatsiya motivining darajasi

120 nafar ishtirokchi orasida affiliyatsiya motivining o'rtacha ko'rsatkichi $M = 32,5$ ball, standart og'ish $SD = 5,8$ ni tashkil etdi. Ishtirokchilarning 45 foizida motiv darajasi yuqori, 40 foizida o'rta va 15 foizida past daraja qayd etildi.

2. Affiliyatsiya motivi va ma'naviy qiyofa o'rtasidagi bog'liqlik

Affiliyatsiya motivi bilan o'smirlarning ma'naviy qadriyatlar indeksini aniqlash uchun Pearson korrelyatsiya testi o'tkazildi. Natijalar quyidagicha:

O'lchovlar r qiymati P (signifikantlik)

Affiliyatsiya motivi ↔ Ma'naviy qadriyatlar 0,68 $p < 0,01$

Bu korrelyatsiya o'rtacha yuqori darajadagi ijobiy bog'liqlikni ko'rsatadi, ya'ni affiliyatsiya motivi kuchli bo'lgan o'smirlar ma'naviy fazilatlarini ko'proq namoyon etishi aniqlangan.

3. Jinsiy farqlar bo'yicha tahlil

Jins O'rtacha affiliatsiya ballit-test natijasi

O'g'il bolalar ($n = 60$) 30,8

Qizlar ($n = 60$) 34,2 $t = -2,91; p < 0,01$

Bu tahlil shuni ko'rsatadiki, qizlar o'rtasida affiliatsiya motivining o'rtacha darajasi o'g'il bolalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori.

4. Affiliatsiya darajasi bo'yicha ma'naviy fazilatlarining taqsimlanishi

Guruh Ma'naviy ko'rsatkich (M)

Yuqori affiliatsiya guruhi 85%

O'rta affiliatsiya guruhi 68%

Past affiliatsiya guruhi 49%

Bu natijalar shuni tasdiqlaydiki, affiliatsiya motivi yuqori bo'lgan o'smirlar ma'naviyatli, ijtimoiy moslashuvchan, empatiyaga moyil va ijtimoiy qadriyatlarga sadoqatliroq bo'ladi.

1-diagramma

Statistik tahlil shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda affiliatsiya motivining kuchliligi ularning ma'naviy qadriyatlari bilan sezilarli darajada bog'liq. Bu esa o'quvchilarning ijtimoiylashuv jarayonini, sinfdoshlar, oila va jamiyat bilan o'zaro munosabatlarini to'g'ri yo'naltirish orqali ma'naviy tarbiyani samarali tashkil etish mumkinligini isbotlaydi.

Asosiy qism. Affiliatsiya motivi - bu shaxsning boshqalar bilan yaqin emotsional va ijtimoiy aloqalar o'rnatishga bo'lgan ehtiyoji bo'lib, insonning psixik rivojlanishida eng muhim ichki motivlardan biri sifatida talqin qilinadi. O'smirlik davri ushbu ehtiyojning eng faol namoyon bo'ladigan bosqichidir, chunki aynan shu davrda shaxs o'zini jamiyatning mustaqil a'zosi sifatida anglay boshlaydi, tengdoshlar guruhiga mansublik hissini his etadi va ma'naviy qadriyatlar tizimini shakllantira boshlaydi. Ilmiy adabiyotlarda qayd etilishicha, o'smirning ma'naviy qiyofasi oilaviy tarbiya, maktab muhiti, ijtimoiy munosabatlar va ichki psixologik ehtiyojlar uyg'unligi natijasida shakllanadi. Shulardan biri - affiliatsiya motivi bo'lib, u o'smirni guruhga kirishishga, do'st topishga, o'zini jamiyatda qabul qilingan shaxs sifatida his etishga undaydi.

O'smirlik davrida ijtimoiy identifikatsiya jarayoni kuchayadi: bola o'zini oilaviy identifikatsiyadan tashqariga olib chiqib, "men va jamiyat", "men va guruh", "men va do'stlarim" kabi munosabatlar kontekstida o'zini baholay boshlaydi. Shu bosqichda affiliasiya ehtiyojning qondirilishi yoki qondirilmasligi shaxsning ma'naviy-axloqiy sifatlariga bevosita ta'sir qiladi. Agar o'smir ijtimoiy aloqalarda o'z o'rnini topa olmasa, o'zini rad etilgan yoki yolg'iz his qilsa, u holda unda ijtimoiy chekinish, agressiya, befarqlik yoki ma'naviy passivlik shakllanishi mumkin. Aksincha, ijobiy ijtimoiy muhitda, do'stlar va o'qituvchilar tomonidan qabul qilingan, ruhiy qo'llab-quvvatlangan o'smir yanada faol, empatik, hamkorlikka moyil bo'lib yetishadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar ham ushbu ilmiy xulosalarni tasdiqlaydi. 120 nafar o'smir ishtirokida o'tkazilgan diagnostik tahlil shuni ko'rsatdiki, affiliatsiya motivi yuqori bo'lgan o'smirlar orasida ma'naviy-axloqiy fazilatlar (empatiya, birdamlik, mas'uliyat, boshqalarga yordam berish, adolatparvarlik) darajasi 85 foizni tashkil etgan. Affiliatsiya darajasi o'rta bo'lganlarda bu ko'rsatkich 68 foizni tashkil etgan bo'lsa, past darajadagilarda atigi 49 foizni tashkil etgan. Bu esa shuni anglatadiki, o'smirning ma'naviy qiyofasi, avvalo, uning ijtimoiy ehtiyojlari qanchalik to'laqonli qondirilganiga bog'liq.

Jinsiy farqlarni tahlil qilish natijasida qizlarda affiliatsiya motivi ko'proq namoyon bo'lgani kuzatildi (34,2 ball), o'g'il bolalarda esa bu ko'rsatkich 30,8 ballni tashkil etdi. Bu qizlarning ijtimoiy-emotsional bog'lanish ehtiyoji kuchliroq ekanini va ular ijtimoiy munosabatlarga tezroq moslasha olishlarini ko'rsatadi. Shu bilan birga, o'g'il bolalarda mustaqillik, shaxsiy chegarani himoya qilish, raqobatlashish ehtiyoji kuchli bo'lgani bois, ular ba'zan ijtimoiy aloqalarda o'zini cheklashga moyil bo'lishlari mumkin.

Pedagogik amaliyot nuqtai nazaridan qaralganda, ma'naviy tarbiya faqat nazariy ma'lumot berish orqali emas, balki ijtimoiy faoliyatga jalb qilish, jamoaviy topshiriqlar, o'zaro muloqotga asoslangan darslar, tengdoshlar bilan hamkorlik muhitini yaratish orqali samarali bo'ladi. Chunki ma'naviyatning shakllanishi - bu faqat "bilim olish" jarayoni emas, balki "ijtimoiy tajriba

orttirish" jarayonidir. O'smirlar "yaxshi bo'lishni" o'rgatishning eng kuchli usuli - uni yaxshi odamlar davrasiga qo'shishdir.

Affiliatsiya motivini qo'llab-quvvatlovchi pedagogik mexanizmlar quyidagilardan iborat: ijtimoiy rol, o'yinlar, jamoaviy loyihalar, sinf ichida o'zaro yordam tizimi, tengdoshlar psixologik qo'llab-quvvatlash guruhi, muloqotga asoslangan tarbiya mashg'ulotlari, empatiya va birdamlikni rivojlantiruvchi treninglar. Agar tarbiya jarayonida bu omillar e'tibordan chetda qolsa, o'smirda ma'naviy bo'shliq, begonalashish va ijtimoiy agressiya kuchayishi ehtimoli ortadi.

Xulosa shuki, affiliatsiya motivi - o'smirlar ma'naviy qiyofasini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir. U shaxsning jamiyatga moslashuvi, o'zini qadrlash, ijtimoiy mas'uliyat hissi va axloqiy fazilatlarini amalda qo'llash qobiliyatini shakllantiradi. Demak, o'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning eng to'g'ri yo'li - uni jamoadan ajratmasdan tarbiyalash, ya'ni ijtimoiy ehtiyojlarini hisobga olgan holda pedagogik ta'sir ko'rsatishdir.

Xulosa. Yuqoridagi ilmiy tahlil va amaliy natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar ma'naviy qiyofasining shakllanish jarayonida affiliatsiya motivi markaziy psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. O'smirlar guruhga mansublik hissi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, tengdoshlar va kattalar tomonidan qabul qilinishi - uning ma'naviy qarashlari, axloqiy xulqi va ijtimoiy moslashuv darajasini bevosita belgilaydi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, affiliatsiya ehtiyoji yuqori bo'lgan o'smirlar empatiya, hamjihatlik, mas'uliyat, yordam ko'rsatish kabi fazilatlarini yanada faol namoyon etadilar, aksincha, bu ehtiyoj yetarli darajada qondirilmagan hollarda ma'naviy inertlik, befarqlik, ijtimoiy ajralish yoki salbiy xulq-atvor shakllanish ehtimoli ortadi.

Shuningdek, gender tahlili natijalari shuni ko'rsatdiki, qizlarda affiliatsiya motivi o'g'il bolalarga nisbatan kuchliroq namoyon bo'ladi, bu esa ular uchun ijtimoiy-emotsional aloqa, qo'llab-quvvatlash va guruhga mansublik hissi yanada muhimligini anglatadi. Demak, tarbiya jarayonida individual-psixologik farqlarni hisobga olgan holda ijtimoiylashuvni tashkil etish zarur.

Affiliatsiya motivi ma'naviy tarbiyaning passiv natijasi emas, balki faol tarbiyaviy resursdir. Shu bois, o'smirlar bilan ishlashda quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:

- ☐ jamoaviy va interfaol mashg'ulotlar tashkil etish
- ☐ sinf va maktabda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish
- ☐ do'stona muloqot, hamkorlik va tengdoshlar orasida ijobiy ijtimoiy rolni rivojlantirish
- ☐ empatiya, birdamlik, muloqot madaniyatini shakllantiruvchi treninglar joriy etish

Natijada, o'smirlar ma'naviy qiyofasi faqat nazariy bilimlar asosida emas, balki ijtimoiy tajriba, ijobiy muloqot va psixologik ehtiyojlarning qondirilishi orqali barqaror shakllanadi. Shuning uchun, ma'naviy tarbiya jarayonida o'smirlar ijtimoiy ehtiyojlarini inkor etuvchi mexanik yondashuv emas, balki shaxsga yo'naltirilgan, muloqotga asoslangan, jamoaviy ta'sirga tayangan pedagogik strategiyalar asosiy o'rin egallashi lozim.

Umuman olganda, o'smirlar ma'naviyatini shakllantirishda affiliatsiya motivini kuchaytirish - nafaqat tarbiyaviy vazifa, balki ijtimoiy barqarorlik va kelajak avlodning ruhiy yetukligi uchun strategik zaruriyatdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abduqodirov A. A. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2010.
2. Barotov Sh. R. O'smirlar psixologiyasi va ma'naviy tarbiya masalalari. – Toshkent: Fan, 2018.
3. Begimqulov U. Sh. Yoshlar ma'naviyati va tarbiya omillari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.
4. Davletshin, M. G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2000.
5. Jalolov J. M. Pedagogika nazariyasi va tarbiya psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2015.
6. Jo'rayev N. X. Ma'naviyat asoslari va tarbiya konsepsiyalari. – Toshkent: Sharq, 2020.
7. Nazarov Q. Yoshlar bilan ishlash metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
8. Qodirova M. S. Shaxs va jamiyat: psixologik va ijtimoiy qarashlar. – Toshkent: Fan, 2014.

9. Rashidov A., & Xaydarov, S. Shaxs taraqqiyoti va psixologik moslashuv. – Toshkent: Ziyonet, 2019.
10. Yo'ldoshev J. G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2012.

Azimov Asqadjon Axtamovich

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

MULOQOTDAGI QIYINCHILIK MASALASI O'ZBEK VA XORIJ OLIMLARI TAJIRIBALARIDA O'RGANILISHI

Annotatsiya. Ushbu maqolada muloqotdagi qiyinchilik masalasi o'zbek va xorij olimlari tadqiqotlari asosida tahlil qilingan. Tadqiqotda shaxslararo muloqot jarayonida yuzaga keladigan psixologik to'siqlar, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv muammolari hamda kommunikativ kompetensiyaning yetishmasligi kabi omillar o'rganilgan. Shuningdek, xorijiy psixologiya maktablarida muloqotdagi qiyinchiliklarni yengish bo'yicha ilg'or yondashuvlar, treninglar va metodik tavsiyalar tahlil etilgan. Maqolada o'zbek psixologiya fanida ushbu masalaga oid ilmiy izlanishlar, ularning amaliy ahamiyati hamda shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishidagi roli yoritilgan.

Kalit so'zlar: muloqot, kommunikativ kompetensiya, psixologik to'siqlar, emotsional barqarorlik, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy moslashuv, xorijiy tajriba, o'zbek psixologiyasi, muloqot madaniyati, psixologik trening.

Аннотация. В данной статье анализируется проблема трудностей в общении на основе исследований узбекских и зарубежных ученых. В исследовании изучены психологические барьеры, возникающие в процессе межличностного общения, эмоциональная нестабильность, проблемы социальной адаптации, а также недостаток коммуникативной компетентности. Кроме того, рассмотрены современные подходы, тренинги и методические рекомендации зарубежных школ психологии, направленные на преодоление трудностей общения. В статье освещены научные исследования узбекских психологов по данной проблеме, их практическое значение и роль в социально-психологическом развитии личности.

Ключевые слова: общение, коммуникативная компетентность, психологические барьеры, эмоциональная устойчивость, межличностные отношения, социальная адаптация, зарубежный опыт, узбекская психология, культура общения, психологический тренинг.

Abstract. This article analyzes the issue of communication difficulties based on the research of Uzbek and foreign scholars. The study examines psychological barriers that arise in the process of interpersonal communication, emotional instability, problems of social adaptation, and the lack of communicative competence. In addition, it explores advanced approaches, training programs, and methodological recommendations from foreign psychology schools aimed at overcoming communication challenges. The article also highlights Uzbek psychological research on this topic, its practical significance, and its role in the socio-psychological development of the individual.

Keywords: communication, communicative competence, psychological barriers, emotional stability, interpersonal relations, social adaptation, foreign experience, Uzbek psychology, communication culture, psychological training.

Jahon bo'yicha san'at maktablarida tahsil olayotgan o'quvchilarda muloqot jarayonida qiyinchiliklarga uchrayotganligi va ta'lim-tarbiya jarayonlarida innovatsion ta'lim texnologiyalarini amaliyotda qo'llash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xalqaro pedagogika tadqiqotlari markazining (XPTM) statistik ma'lumotlariga ko'ra, dunyo miqyosida tasviriy san'at yo'nalishidagi o'quvchilarning o'quv rejasidagi dars mashg'ulotlarining 40-45% o'zaro hamkorlikda ishlash, guruhviy bahs-munozara shaklida o'tkazilmoqda. YUNESKO tomonidan qabul qilingan 2030-yilgacha Xalqaro ta'lim konsepsiyasida: «Butun hayot davomida sifatli ta'lim

olishga imkoniyat yaratish» strategik vazifa sifatida belgilangan. Mazkur vazifalardan kelib chiqib, o'quvchilarning kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirish, o'qitish sifatini oshirish, xalqaro standartlarni amaliyotda qo'llash, ta'lim bilan innovatsiyaning uyg'unligini ta'minlash, muloqotchanlik shakllantirish orqali ta'lim samaradorligini ta'minlash bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda.

Psixologik adabiyotlarda yoritilishicha muloqot - shaxslararo munosabatlarning asosiy ko'rinishi bo'lib, uning yordamida odamlar bir-birlari bilan o'zaro ruhiy jihatdan aloqaga kirishadilar, o'zaro axborot almashadilar, bir-birlariga ta'sir o'tkazadilar, bir-birlarini his qiladilar, tushunadilar. Shuning uchun muloqot ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ijtimoiy turmushning barcha sohalarida ishtirok etib, hamkorlik faoliyatining moddiy, ma'naviy, madaniy, emotsional, motivatsion qirralarining ehtiyoji sifatida vujudga keladi. Insonda yuzaga keladigan har xil ehtiyojlamini maqsadga muvofiq ravishda qondirish muloqot maromiga bog'liq bo'lib, shaxslararo munosabat barkamol avlod, komil inson g'oyalari qaror topishiga xizmat qiladi. Muloqot muvaffaqiyatining negizi shaxsning ruhiy dunyosi, ehtiyojlari motivatsiyasi, xarakter xislati, individual-tipologik xususiyati, qobiliyati, e'tiqodi kabi fazilatlar, sifatlar namoyon bo'lishi, rivojlanishi hisoblanadi.

Muloqot tashqi ijobiy ta'sirlar, namunalar asosida o'zini-o'zi tuzatish, qayta tarbiyalash, shaxsiy imkoniyatini ro'yobga chiqarish uchun puxta zamin hozirlaydi, komillik sari yetaklaydi. Barkamol insonlarning muomala maromi, mulohaza yuritish uslubi, munosabatga kirishish uquvchanligi, vaziyatdan chiqish salohiyatiga boshqa odamlar ham taqlid qiladi va hayot tajribasida unga rioya etib yashaydi. Odamlar o'rtasidagi shaxslararo munosabat jarayonida g'ayritabiiy ijtimoiy holat yoki hodisaga ongli tayanish - o'zini-o'zi mukammallashtirish, ro'yobga chiqarish, boshqarish, baholash, o'ziga o'zi buyruq berish shaxsning ruhiy dunyosida muhim kamolot bosqichidir.

Shuning uchun ichki va tashqi taqlidni tushunish hamda bosqichma-bosqich egallab borish - bo'lg'usi mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi hamda barkamol shaxs sifatida shakllanishining garovidir. Muloqotga kirisha olmaslikning asosiy sababi - o'zini-o'zi ortiqcha yoki past baholash tufayli o'ziga va uni qurshab turgan odamlarga noto'g'ri munosabatdir. Buning oldini olish imkoniyatlari mavjud bo'lib, asosan, quyidagilarga ahamiyat berish ijobiy samara beradi:

1) hamkorlik faoliyatida, muloqotlar tizimi orqali muloqot jarayonining barcha a'zolari o'rtasida insonparvarlik munosabatlarini tashkil qilish, emotsional muhitni taqqoslash imkoniyatini yuzaga keltirish;

2) muloqotda ichki munosabatlar tizimida har bir a'zoning qulay mavqeini ta'minlashga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish;

3) insonning muloqot xususiyatlari, maromi, usullari, shakllari to'g'risidagi axborotni egallashiga oid maxsus mashg'ulotlarni uyushtirish.

4) shaxslararo munosabatlar va muloqot usullariga mo'ljallangan ishbilarmonlik o'yinlari, psixodrama, trening tizimini yaratish.

L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev, A.R.Luriya, D.B.Elkonin [39] tadqiqotlariga ko'ra, bolaning dastlabki ijtimoiy ehtiyojlaridan biri bu - muloqotga nisbatan ehtiyojdir. A.V.Zaporojes va M.L.Lisina izlanishlarida ta'kidlanishicha, bolalarning kattalar bilan muloqotga kirishish ehtiyoji 7 yoshgacha bir nechta bosqichlarda rivojlanib boradi:

1) e'tibor va xayrixohlikka ehtiyoj paydo bo'ladi;

2) kattalar bilan hamkorlik qilish ehtiyoji tug'iladi;

3) avvalgi barcha ehtiyojlarning kattalar tomonidan hurmat qilinishiga ehtiyoj tug'iladi;

4) maktabgacha tarbiya yoshidagi bolada atrofdagilar bilan o'zaro bir-birini tushunish ehtiyoji vujudga keladi. Inson o'zini idora qilish, turli vaziyatlarda o'zini tutish fazilatlarini o'zlashtirilayotgan davrda ba'zi bir qoidalarga rioya qilsa, hamkorlik jarayonida ma'lum yutuqlarga erishadi:

1. Ijtimoiy hodisalarning tashqi voqe bo'lishi ichki ruhiy holat va uning mazmunini aks ettirib ikki tomonlama aloqa tufayli mazkur jarayon yuzaga keladi.

2. Ixtiyoriy, faol diqqatning tashqi obyektlarga yo'naltirilganligi va to'planganligi turli

omillar ta'siri tufayli samaradorlik darajasini pasaytiradi, asabiy holat ishchanlikni kamaytirib, muloqot maromiga putur yetkazadi.

3. Inson o'zini erkin, ozod, bemalol his etish xislatini o'zlashtirishi uchun jismoniy keskinlik, asabiy taranglik, aqliy zo'riqish orqali ko'zlangan maqsadiga yetishi mumkin [31].

Imom al-Buxoriyning inson sifatлари haqidagi qarashlarida jaholat kishiga o'lim keltiruvchi fojia deb qoralanadi. U odamlarni to'g'ri so'zli bo'lishga, va'daga vafo qilishga da'vat etib, munofiq kishining uchta belgisi bo'lishini ko'rsatadi, ular: yolg'on gapirish, va'daga vafo qilmaslik va omonatga xiyonat qilishdan iboratligini aytadi. U odamlarni, ayniqsa, mo'min-musulmon kishini haqorat qilishni gunoh, u bilan urishishni kofirlik deb biladi. U insonning kuch-qudrati jismonan pahlavonlikda emas, balki jahl chiqanda o'zini tiya olishda, deb hisoblaydi. Uning uqtirishicha, baland tovush bilan o'rinsiz kulish boshqalar diliga ozor beruvchi xislatdir. Xalqqa yoqimli va ehtiromli bo'lib, uning muhabbatiga sazovor bo'lishni go'zal axloqlilik deb biladi alloma.

Sog'lom tanda sog' fikr bo'ladi, degan xalq maqoliga amal qilib, alloma yoshlikdanoq sog'liqni saqlashga, vaqtni bekor o'tkazmaslikka da'vat etadi: "Ikki narsa borkim, ko'pchilik ularning qadriga yetmaydi: biri sog'liq, ikkinchisi bo'sh vaqt" [117].

Haqiqatdan ham insonning emotsional holatini o'rinli ravishda boshqarishda til muhim o'rinda ekanligi ko'rsatib berilgan. Insonlar o'rtasidagi sog'lom psixologik muhitni barqarorlashtirishda o'zgalarga nisbatan ta'na-dashnomlarni ifodalamaslik muhim mezonligi ochib berilgan.

Imom at-Termiziy to'plagan hadislar orasida inson kamolotiga bag'ishlangan hadislar yetakchi o'rin tutadi. Chunonchi: "Chinakam sabr-toqali deb musulmon kishining musibat yuz berganda chidamliligiga aytiladi", "Marhumlarning faqat yaxshi sifat va qilmishlarini so'zlaganlar. O'lgan kishi haqida yomon so'zlar aytilmasin", "Haqiqiy mo'min deb xushxulq va ayoliga nisbatan xushmuomala kishiga aytiladi" [136].

V.N.Kunisina subyektivlik-obyektivlik parametrlari asosida muloqotdagi qiyinchiliklarning uch turini aniqladi: qiyinchiliklar, to'siqlar va buzilishlar, ular muloqotdan subyektiv norozilik nisbati, obyektiv oqibatlarining jiddiyligi va ularning muloqot ishtirokchilarining rivojlanishiga salbiy ta'siridir [29].

Muloqotdagi qiyinchilik psixologiyasi va samarali o'zaro ta'sir psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlar tahlili shuni ta'kidladiki, muloqotdagi qiyinchiliklarni ko'rib chiqishning asosiy yo'nalishlari shaxslararo, roli, manipulyativ, monologli muloqot turlari hisoblanadi.

Boshqaga va o'ziga sub'yekt sifatida, o'z faoliyatiida, qadriyat sifatida o'ziga xos munosabat nuqtai nazaridan (B.S.Bratus, M.S.Kagan, A.M.Etkind, V.A.Petrovskiy, L.I.Ryumshina) muloqotdagi qiyinchilik sub'yekti individualdir. Bu boshqasiga va o'ziga nisbatan obyektiv, qadsiz munosabatning kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi, past darajadagi xabardorlikka ega, o'zini shunday deb qabul qilmaydi [126].

V.N.Myasishyev [116], V.A.Kan-Kalik [107], G.A.Kovalev [30] va A.A.Bodalevlar [24] muloqotning uch komponentli tuzilishi haqida ta'kidlaganlaridek, agar suhbatdoshlardan biri boshqa odamlarni aks ettirishda kognitiv murakkablikka ega bo'lmasa, boshqasiga nisbatan obyektiv bo'lsa, nosamimiy bo'lsa, unda bunday muloqot ob'yektiv ravishda qiyinlashadi.

E.Bern tomonidan ishlab chiqilgan o'zaro ta'sir nazariyasi nuqtai nazaridan, muloqotdagi qiyinchilik - bu shaxsning uyg'un bo'lmagan rivojlanishi, boshqalar bilan muloqotda hukmronlik qilish istagi, "ota-onalik pozitsiyasi"ni namoyish qilish bilan rollarning moslashuvchanligi yo'qligi va o'zaro ta'sirning oldindan belgilangan "ssenariylari"dir [72].

Gumanistik yo'naltirilgan psixologiyaning bir qator qoidalariga asoslanib, tasviriy san'at muloqotdagi qiyinchilik subyektining portreti quyidagicha: bu "o'zini o'zi anglatmaydigan, o'zini o'zi belgilamaydigan, mos kelmaydigan, "men" o'rtasida sezilarli nomuvofiqliklarga ega bo'lgan shaxs, haqiqiy, ideal va xayoliy, bu tashqi tomondan ham, ichkaridan ham tasdiqlanmagan shaxsdir"[114]. V.A.Labunskayaning ta'kidlashicha, "muloqotdagi qiyinchilik subyektining asosiy xususiyati uning o'zidan va boshqalardan "ajralishi" bo'lib, u muloqotning turli natijalarida namoyon bo'ladi, lekin bir xil maxrajga - muloqotdagi qiyinchilik fenomeniga olib keladi" [114].

Olimlarning shaxs va muloqot haqidagi g'oyalari muloqotdagi qiyinchilik uning predmeti modeli haqida bir qancha xulosalar chiqarish imkonini berdi.

1) muloqotdagi qiyinchilik mavzusi universal emas, balki individual tipologik xususiyatga ega bo'lgan o'zgaruvchan hodisa;

2) muloqotdagi qiyinchilik mavzusi "shaxs olamining" va "muloqot makonining" koordinatalaridan tashqarida paydo bo'lmaydi (V.A.Labunskaya);

3) muloqotdagi qiyinchilik subyektlarining barcha variantlarini birlashtirgan muloqotdagi qiyinchilik subyektining asosiy xususiyati - bu motivlar, munosabatlar, o'rnatilgan tasvirlar va umidlarning nomuvofiqligida namoyon bo'ladigan ichki dunyoning nomutanosibligi;

4) muloqotdagi qiyinchilik subyektining jamoaviy portreti, qarama-qarshi subyektini ifodalaydi, o'zini tashqi dunyodan va hatto o'zidan ham himoya qiladi, xavotirga tushadi, doimiy ichki nizolarni boshdan kechiradi, mos kelmaydigan yoki aksincha bo'ladi, o'zini o'zi ta'minlaydi, shaxsiy ustunlikka intiladi, hatto tajovuzkor bo'lishi ham kuzatiladi;

5) shaxs muloqotdagi qiyinchilik subyekti bo'lib, uning xususiyatlarining kombinatsiyasi ob'yektiv ravishda muloqot qilishda qiyinchiliklarga olib keladi, uning mavjudligi, hatto uning harakatlarining oqibatlarini qadriyatli-semantik baho olgan taqdirda ham, u bilmasligi mumkin.

6) muloqotdagi qiyinchilik subyektining o'ziga xos xususiyati shundaki, u kamdan-kam hollarda ongli ravishda uni yo'q qiladigan muloqot usullarini tanlaydi; har doim ham o'z harakatlari va uning oqibatlarini anglay olmaydi, ya'ni o'zini muloqot subyekti sifatida, shu jumladan qiyin muloqotni yetarli darajada anglamaydi [114].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida» <http://lex.uz/docs/3107036>.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi PF-4947-sonli Farmoni // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – №6 (766). – 70 modda. – Toshkent: Adolat, 2017. – B. 38.

3. Знаков В.В. Понимание субъектом правды о моральном проступке другого человека: нормативная этика и психология нравственного сознания// Психологический журнал. – Тула, 1993.- № 1.С.24-32.

Muxtarov Otabek Shuxratjanovich

Andijon davlat universiteti

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

UYUSHMAGAN YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI MUSTAHKAMLASHDA FANLARARO YONDASHUV VA DUAL TA'LIMNING AHAMIYATI

Annotatsiya. Maqolada uyushmagan yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda fanlararo yondashuv va dual ta'lim tizimining ahamiyati yoritilgan. Yoshlarning ijtimoiy faol bo'lmagan holatlarida ularga psixologik yordam ko'rsatish, ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish hamda mehnat bozoriga moslashuvini ta'minlashda psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va kasbiy ta'lim fanlarining o'zaro aloqasi tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: uyushmagan yoshlar, psixologik barqarorlik, fanlararo yondashuv, dual ta'lim, integratsiya, mehnat bozori.

Аннотация. В статье анализируется значение междисциплинарного подхода и дуального образования в укреплении психологической устойчивости неорганизованной молодежи. Рассмотрены аспекты взаимодействия психологии, педагогики, социологии и профессионального образования в процессе социальной адаптации и интеграции молодежи в общество.

Ключевые слова: неорганизованная молодежь, психологическая устойчивость, междисциплинарный подход, дуальное образование, социальная адаптация.

Abstract. The article analyzes the importance of an interdisciplinary approach and dual education in strengthening the psychological stability of unorganized youth. The interaction between psychology, pedagogy, sociology, and vocational education in the process of social adaptation and labor market integration is discussed.

Key words: unorganized youth, psychological stability, interdisciplinary approach, dual education, social integration.

Kirish. Zamonaviy globallashuv sharoitida yoshlar masalasi har bir davlat uchun eng muhim strategik ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida ham bu borada keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Biroq bugungi kunda ijtimoiy hayotda faol ishtirok etmayotgan, ta'lim yoki mehnat tizimiga jalb qilinmagan uyushmagan yoshlar toifasi mavjud.

Prezident Sh.M. Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Yoshlarni bilim, kasb-hunar va ijtimoiy faollikka yo'naltirish - bu mamlakatning barqaror kelajagiga sarmoyadir." (Mirziyoyev, 2023). Shu bois, ushbu guruhdagi yoshlar bilan ishlashda fanlararo yondashuvni qo'llash, ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va kasbiy yo'nalishni shakllantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Maqolaning maqsadi - uyushmagan yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda fanlararo yondashuv hamda dual ta'lim tizimining o'rnini ilmiy-nazariy asosda tahlil qilishdir.

Asosiy qism.

1. Uyushmagan yoshlarning psixologik holati va muammolari

Uyushmagan yoshlar - bu o'qish, ish yoki jamoat faoliyatida ishtirok etmayotgan, ijtimoiy tizimdan chetda qolgan shaxslar toifasidir. Bu toifa yoshlar orasida psixologik beqarorlik, past motivatsiya, ijtimoiy ajralganlik kabi muammolar keng tarqalgan.

Psixolog olim Z. Nishonovanning fikricha, "Yosh shaxsning ijtimoiy izolyatsiyasi uning emotsional beqarorligiga, o'zini qadrlashning pasayishiga va ijtimoiy tashvishning ortishiga olib keladi." (Nishonova, 2022).

Demak, bunday yoshlar bilan ishlashda oddiy tarbiyaviy yondashuv emas, balki psixologik, pedagogik va sotsiologik integratsiyani o'z ichiga olgan kompleks yondashuv zarur.

2. Fanlararo yondashuvning mohiyati

Fanlararo yondashuv (interdisiplinarlik) - turli sohalarining metod va nazariyalarini birlashtirish orqali muammoni chuqur tahlil qilishga imkon beradigan ilmiy-amaliy strategiyadir.

Psixologiya yoshlarning ruhiy holatini, motivatsiyasini va o'zini boshqarish ko'nikmalarini o'rganadi; pedagogika esa ularning ta'lim jarayonidagi faoliyatini tashkil etadi; sotsiologiya esa ijtimoiy aloqalar va guruhdagi o'rnini aniqlaydi. Mashhur psixolog A. Bandura o'zining ijtimoiy o'rganish nazariyasida ta'kidlaganidek, "Inson xulqi faqat ichki omillarga emas, balki ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirga ham bog'liqdir." (Bandura, 1977). Shu bois, fanlararo yondashuv uyushmagan yoshlarning psixologik muammolarini yechishda muhim ilmiy asos vazifasini bajaradi.

3. Dual ta'lim tizimi va uning afzalliklari

Dual ta'lim — bu o'quvchi yoki talabaning nazariy ta'limni o'quv maskanida, amaliy tajribani esa ishlab chiqarishda bir vaqtda o'zlashtirishi tizimidir.

Bu tizim yoshlarning mehnat bozoriga moslashuvini osonlashtiradi va ularni ijtimoiy jihatdan faollikka undaydi. G'arb tajribasida bu model keng qo'llanilib, Germaniya, Shveysariya va Janubiy Koreya ta'lim tizimlarida yuqori natijalar bergan.

O'zbekiston olimi G'. Jo'rayev ta'kidlaydi: "Dual ta'lim tizimi nafaqat kasbiy kompetensiyani shakllantiradi, balki shaxsda mehnatsevarlik, ijtimoiy mas'uliyat va psixologik barqarorlikni ham rivojlantiradi." (Jo'rayev, 2023).

Dual ta'lim jarayoni yoshlarni real hayotiy vaziyatlarga tayyorlaydi, ularda o'z kuchiga ishonchni mustahkamlaydi. Bu esa uyushmagan yoshlar uchun ayniqsa muhim — chunki ular ko'pincha “men foydasizman” degan fikr bilan yashaydilar.

4. Fanlararo yondashuv va dual ta'limning integratsiyasi

Fanlararo yondashuv va dual ta'lim bir-birini to'ldiruvchi tizimlardir. Psixologik maslahatlar, pedagogik treninglar va amaliy ish tajribasi uyg'unlashganda, yosh shaxsning ruhiy holati barqarorlashadi.

Rossiyalik olim N.V. Kuzmina ta'kidlaydi: “Kasbiy ta'lim jarayoni inson shaxsining faqat bilim emas, balki ruhiy barqarorlik va ijtimoiy mas'uliyatini ham shakllantiradi.” (Kuzmina, 2019).

Demak, fanlararo integratsiya va dual tizim birgalikda qo'llanilganda, uyushmagan yoshlar uchun real ijtimoiy ko'nikmalar, barqaror motivatsiya va shaxsiy ishonch hosil bo'ladi.

5. Amaliy tavsiyalar

1. Har bir hududda “Uyushmagan yoshlar bilan ishlash markazi” tashkil etish;
2. Psixologik maslahat va dual ta'lim dasturlarini birlashtirish;
3. Mahalliy korxonalar, kasb-hunar maktablari va psixologik xizmatlar o'rtasida hamkorlik memorandumlarini yo'lga qo'yish;
4. Uyushmagan yoshlar uchun “Ruhiy barqarorlik va mehnatga tayyorgarlik” dasturini joriy etish.

Xulosa. Fanlararo yondashuv va dual ta'lim tizimi uyushmagan yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda kompleks yechim sifatida muhim o'rin tutadi. Ushbu yondashuv orqali yoshlarning ijtimoiy moslashuvi, ruhiy barqarorligi va kasbiy tayyorgarligi ta'minlanadi.

Shunday qilib, psixologik, pedagogik va sotsiologik integratsiyaga asoslangan dual ta'lim modeli mamlakatimizda yoshlar siyosatini samarali amalga oshirishda strategik yo'nalishlardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev, Sh.M. (2023). Yoshlar siyosatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Farmoni.
2. Nishonova, Z. (2022). Yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik xususiyatlari. Toshkent: TDPU nashriyoti.
3. Jo'rayev, G'. (2023). Dual ta'lim tizimi: nazariya va amaliyot. Andijon: ADU nashriyoti.
4. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
5. Kuzmina, N.V. (2019). Psixologiya professionalnogo obrazovaniya. Moskva: Akademiya.
6. Allamurodov, T. (2021). Yoshlar psixologiyasi va zamonaviy ta'lim texnologiyalari. Toshkent: Iqtisodiyot nashriyoti.
7. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma'lumotlar bazasi.

Axtamova Ferangiz G'ayrat qizi,

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida 4-bosqich talabasi

O'SMIRLIK DAVRIDA DESTRUKTIV XULQ VA AGRESSIVLIK O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIKNING PSIXOLOGIK TAHLILI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlik davrida kuzatiladigan destruktiv xulq-atvor va agressivlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik psixologik jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik — shaxs shakllanishining murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda hissiy beqarorlik, mustaqillikka intilish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari kuchayadi. Tadqiqotda o'smirlarning destruktiv xulq ko'rinishlari (tajovuzkorlik, itoatsizlik, nizolarga moyillik) va agressiv reaksiyalarining ichki psixologik mexanizmlari ochib berilgan. Shuningdek, oilaviy muhit, maktab omillari va tengdoshlar guruhi ta'siri bu jarayonlarga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, destruktiv xulq, agressivlik, psixologik tahlil, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv, shaxs shakllanishi.

Annotation. This article presents a psychological analysis of the interrelation between destructive behavior and aggression during adolescence. Adolescence is a complex stage of personality formation characterized by emotional instability, the pursuit of independence, and intense social adaptation. The study reveals the internal psychological mechanisms underlying adolescents' destructive behaviors (such as aggression, disobedience, and conflict proneness) and aggressive reactions. Furthermore, the influence of family environment, school factors, and peer groups on these processes is scientifically examined.

Key words: Adolescence, destructive behavior, aggression, psychological analysis, emotional instability, social adaptation, personality development.

Аннотация. В данной статье проведён психологический анализ взаимосвязи между деструктивным поведением и агрессивностью в подростковом возрасте. Подростковый период является сложным этапом формирования личности, характеризующимся эмоциональной неустойчивостью, стремлением к самостоятельности и активными процессами социальной адаптации. В исследовании раскрываются внутренние психологические механизмы деструктивных форм поведения подростков (агрессивность, непослушание, склонность к конфликтам) и их агрессивных реакций. Также научно обоснованно рассмотрено влияние семейной среды, школьных факторов и группы сверстников на данные процессы.

Ключевые слова: Подростковый возраст, деструктивное поведение, агрессивность, психологический анализ, эмоциональная неустойчивость, социальная адаптация, формирование личности.

Kirish. O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab, dinamik va qarama-qarshiliklarga boy bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsning jismoniy, fiziologik, emotsional va ijtimoiy jihatdan jadal rivojlanishi kuzatiladi. O'smirlik inson hayotining o'tish davri bo'lib, u bolalikdagi itoatkorlikdan mustaqillik sari, o'z "Men"ini anglash sari bo'lgan ichki psixologik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Aynan shu bosqichda shaxsning o'zini anglash, jamiyatdagi o'rnini topish, shaxslararo munosabatlar tizimida o'z pozitsiyasini shakllantirish jarayonlari kuchayadi. Shu bilan birga, bu davrda o'zini namoyon qilishga, o'z fikrini himoya qilishga bo'lgan intilishlar ko'pincha konflikt, agressiv harakatlar yoki destruktiv xulq shaklida namoyon bo'ladi.

Psixologik adabiyotlarda destruktiv xulq-atvor tushunchasi shaxs tomonidan ijtimoiy me'yor va qadriyatlarga zid bo'lgan, o'ziga yoki atrofdagilarga zarar yetkazuvchi harakatlar majmuasi sifatida talqin etiladi. Destruktiv xulqning eng ko'p uchraydigan ko'rinishlaridan biri — bu agressivlikdir. Agressiv xulq-atvor, o'z navbatida, shaxsning ichki emotsional beqarorligi, o'z-o'zini boshqarishdagi qiyinchiliklar, o'zini past baholash, ijtimoiy izolyatsiya yoki oilaviy muammolar bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida agressivlikning yuqori darajasi ko'pincha psixologik himoya mexanizmlarining yetarli rivojlanmaganligi yoki salbiy ijtimoiy ta'sirlar bilan izohlanadi.

Zamonaviy jamiyatda o'smirlar orasida destruktiv xulqning turli ko'rinishlari — maktabdagi nizolar, jamoat joylarida tajovuzkor xatti-harakatlar, oilaviy mojarolar va internetdagi virtual tajovuz holatlari tobora ko'payib bormoqda. Bunday holatlar nafaqat o'smirning shaxsiy rivojlanishiga, balki uning ijtimoiy moslashuviga, ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli o'smirlarning destruktiv xulqi va agressiv reaksiyalarini o'rganish psixologiya fanida dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

O'smirlik davridagi agressivlikning manbalari ko'p qirrali bo'lib, u biologik (gormonlar faoliyatidagi o'zgarishlar), ijtimoiy (oilaviy munosabatlar, tengdoshlar guruhi ta'siri) hamda shaxsiy (ichki kechinmalar, o'zini qadrlash darajasi, o'zini tasdiqlash ehtiyoji) omillar bilan belgilanadi. Psixologlar (A. Bandura, K. Levin, E. Fromm, Z. Freyd, A. Adler va boshqalar) o'smirlarning agressiv xulqini shaxsiy tajribalar, o'rganilgan xatti-harakat modellari, ijtimoiy muhitdagi bosimlar va ichki konfliktlar orqali tushuntiradilar.

O'smirlik davrida destruktiv xulq va agressivlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhimdir. Chunki bunday tahlillar orqali o'smirlarning psixologik holatini barqarorlashtirish, ijtimoiy moslashuvini yengillashtirish, konflikt vaziyatlarni konstruktiv yo'l bilan hal etish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beruvchi psixologik profilaktika dasturlarini ishlab chiqish imkoniyati tug'iladi.

Shunday qilib, mazkur mavzu bo'yicha olib borilayotgan tadqiqotlar o'smirlik davrining psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish, destruktiv va agressiv xulqning sabablari hamda oqibatlarini aniqlash, ularni kamaytirish bo'yicha samarali yo'llarni topishga qaratilgan bo'lib, bu o'z navbatida yosh avlodning sog'lom ruhiy rivojlanishi uchun zarur ilmiy asosni yaratadi.

Adabiyotlar tahliliy qismi. O'smirlik davridagi destruktiv xulq va agressivlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi psixologiya fanida ko'p yillardan beri muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri bo'lib kelmoqda. Jahon va mahalliy olimlarning ishlari shuni ko'rsatadiki, bu hodisa ko'p omilli, murakkab ijtimoiy-psixologik mexanizmlarga ega bo'lib, u shaxs rivojlanishining biologik, emotsional, kognitiv va ijtimoiy jihatlar bilan chambarchas bog'liqdir.

Z. Freyding psixoanalitik nazariyasida agressivlik inson psixikasining tabiiy instinkti sifatida izohlanadi. Uning fikricha, "Thanatos" — ya'ni o'lim instinkti, destruktiv kuch insonning ichki ruhiy energiyasining bir qismi bo'lib, u turli shakllarda tashqi muhitga yo'naltiriladi. Bu nazariya o'smirlik davridagi tajovuzkorlikni ichki ziddiyat va ruhiy bosimlarning tashqi ifodasi sifatida tushuntiradi.

A. Adler esa agressivlikni ijtimoiy kontekstda ko'rib chiqadi. U o'smirning agressiv yoki destruktiv xulqini pastlik kompleksi, o'zini ijtimoiy jihatdan yetarli darajada his qilmaslik bilan bog'laydi. Shaxs bu ichki noaniqlikni agressiv harakatlar orqali kompensatsiya qilishga urinadi.

A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi bu sohada muhim o'rin tutadi. U agressiv xatti-harakatlar ijtimoiy modellarni kuzatish va ularni taqlid qilish orqali shakllanishini ta'kidlaydi. Masalan, o'smirlar oilada, ommaviy axborot vositalarida yoki internetda tajovuzkor xulq modellarini kuzatib, ularni o'z hayotiy tajribasiga singdirib olishi mumkin. Shu bois, zamonaviy psixologiyada agressivlikning manbalaridan biri sifatida ommaviy axborot vositalari va virtual muhit alohida o'rganilmoqda.

K. Levinning "maydon nazariyasi" esa shaxs xulqini tashqi va ichki omillar o'zaro ta'siri sifatida izohlaydi. Uning fikricha, o'smirning destruktiv yoki agressiv xulqi nafaqat uning ichki holatiga, balki ijtimoiy muhitdagi ziddiyatlarga, o'zini ifoda etish imkoniyatlarining cheklanishiga ham bog'liq.

E. Fromm o'z asarlarida destruktiv xulqni "insonning erkinlikdan qochish" shakli sifatida tahlil qiladi. Unga ko'ra, o'smirlik davridagi agressivlik shaxsning o'z mavjudligini anglash jarayonida yuzaga keladigan psixologik tanglik, begonalashuv va ijtimoiy bosimlarga javob sifatida paydo bo'ladi.

Mahalliy olimlar ham bu masalaga katta e'tibor qaratganlar. Jumladan, O'zbekiston psixologlari tomonidan o'smirlik davrida ijtimoiy moslashuv, kommunikativ muammolar, emotsional beqarorlik va shaxslararo nizolarni psixologik diagnostika qilish masalalari o'rganilgan. A. Jalolov, M. Qodirova, D. Karimova, N. Raximova kabi olimlarning tadqiqotlarida o'smirlarning agressiv xulqini keltirib chiqaruvchi asosiy omillar sifatida oilaviy munosabatlar, nazoratning yetishmasligi, tarbiyaviy beqarorlik va ijtimoiy stresslar ko'rsatib o'tilgan.

Chet el adabiyotlarida esa (R. Baron, D. Richardson, C. Spielberger, D. Buss) agressivlikning turlari — instrumental, dushmanona, verbal va jismoniy agressiyalar — o'rganilib, ularning shaxs rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Ayniqsa, D. Bussning ishlari agressiv xulqni evolyutsion nuqtai nazardan tushuntiradi: inson o'z xavfsizligini ta'minlash yoki ijtimoiy ustunlikka erishish uchun ba'zi hollarda agressiv xulq ko'rsatadi.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarda destruktiv xulq va agressivlikni kamaytirish uchun ijtimoiy-emotsional kompetensiyani rivojlantirish, empatiya, o'zini boshqarish, ijobiy muloqot va stressga bardoshlilik ko'nikmalarini shakllantirish muhim deb hisoblanadi. Bu borada kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, trening va psixologik maslahat metodlari keng qo'llanilmoqda.

Tahlil natijalariga ko'ra, mavjud adabiyotlar o'smirlik davridagi destruktiv xulq va agressivlikning psixologik mexanizmlarini chuqur yoritgan bo'lsa-da, o'zaro bog'liqlikning madaniy va milliy omillarini tahlil qilishga doir tadqiqotlar yetarli emas. Shu sababli bu mavzu hozirgi davrda nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotning metodologik asosi shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologik konsepsiyalari, agressivlikning kognitiv-behavioral talqinlari hamda destruktiv xulqning ijtimoiy omillar bilan bog'liqligini o'rganishga qaratilgan zamonaviy psixologik yondashuvlarga tayangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — o'smirlik davrida destruktiv xulq va agressivlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash, bu jarayonning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish va ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashdan iborat.

Tadqiqot obyekti sifatida 13–16 yosh oralig'idagi o'smirlar guruhi tanlandi. Tadqiqot ishtirokchilari umumta'lim maktablari, akademik litseylar va sport maktablarida tahsil olayotgan o'g'il-qizlardan iborat bo'lib, ularning umumiy soni 120 nafarni tashkil etdi. Guruh tanlovida jinsiy va ijtimoiy jihatdan teng nisbat saqlashga e'tibor qaratildi.

Tadqiqotda qo'llanilgan metodlar majmuasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oldi: diagnostik, tahliliy va statistik bosqichlar. Diagnostik bosqichda o'smirlarning agressivlik darajasi va destruktiv xulq ko'rinishlari aniqlanib, ularning o'zaro bog'liqligi statistik jihatdan tahlil qilindi.

1-jadval. Tadqiqotda qo'llanilgan asosiy metodlar va ularning maqsadi

Metod nomi	Muallif(lar)	Tadqiqotdagi maqsadi
Buss–Durkee agressivlik testi	A. Buss, A. Durkee	O'smirlarning agressivlik darajasini, dushmanona, jismoniy va verbal agressiya shakllarini aniqlash
Destruktiv xulq so'rovnomasi	G. R. Qodirova (moslashtirilgan)	O'smirlarning ijtimoiy me'yorga zid harakatlar, itoatsizlik va konfliktga moyillik darajasini aniqlash
Shaxsning emotsional beqarorlik shkalasi	H. Ayzenk (EPQ)	Emotsional barqarorlik darajasini aniqlash va agressiv xulq bilan bog'liqligini tahlil qilish
“O'zini baholash darajasi” metodikasi	S. Budassi	O'smirlarning o'ziga nisbatan ijobiy yoki salbiy munosabatini aniqlash, destruktiv xulq bilan korrelyatsiyasini o'rganish
Kuzatuv va suhbat metodi	-	Shaxslararo munosabatlarda tajovuzkor yoki destruktiv harakatlarni tabiiy muhitda aniqlash

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tadqiqotda bir nechta psixodiagnostik vositalar majmuaviy tarzda qo'llanildi. Bu esa o'smirlarning agressivlik darajasi, emotsional beqarorlik va destruktiv xulq holatlarini chuqur tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalarini ishonchliligini ta'minlash maqsadida korrelyatsion va dispersiya tahlili usullaridan foydalanildi. Statistik ma'lumotlar SPSS dasturiy paketi yordamida qayta ishlanib, agressivlik ko'rsatkichlari bilan destruktiv xulq ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlanib, bu bog'liqlikning darajasi o'rtacha kuchli korrelyatsion koeffitsient ($r=0,63$; $p<0,01$) bilan ifodalangan.

Tadqiqot metodologiyasi shuningdek, kuzatuv, suhbat va eksperimental yondashuvni o'z ichiga oldi. Kuzatuv metodi orqali o'smirlarning ijtimoiy muloqotdagi xulq-atvori, ularning tengdoshlari va kattalar bilan bo'lgan munosabatlari o'rganildi. Suhbat metodida esa o'smirlarning ichki kechinmalari, o'zini anglash darajasi hamda o'zini boshqarishdagi qiyinchiliklar aniqlashtirildi.

Ushbu metodologik yondashuv natijasida destruktiv xulqning shakllanishi ko'p omilli jarayon ekanligi, uning agressivlik bilan o'zaro bog'liqligi shaxsning emotsional barqarorligi, oilaviy muhit sifati va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir etishi isbotlandi.

Muhokama. O'smirlik davrida destruktiv xulq va agressivlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu ikki hodisa shaxs rivojlanishining emotsional, ijtimoiy va kognitiv jarayonlari bilan bevosita bog'liqdir. Tadqiqot natijalari o'smirlarning agressiv xulqi ko'pincha ularning ichki psixologik tangligi, o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyoji, shuningdek, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar natijasi ekanligini tasdiqlaydi. O'smirlik inson hayotining o'ziga xos bosqichi bo'lib, bu davrda shaxs mustaqillikka, o'z fikrini himoya qilishga va atrof-muhitda o'z o'rnini topishga intiladi. Shu jarayonda yuzaga keladigan ziddiyatlar va emotsional beqarorlik destruktiv yoki agressiv xatti-harakatlar shaklida ifodalanadi.

Psixologik tahlil shuni ko'rsatadiki, agressivlik o'smir shaxsining ijtimoiy tajribasi va emotsional holati bilan uzviy bog'liq. Agressiv reaksiyalar nafaqat biologik omillar natijasi, balki o'smirning ijtimoiy muhitda o'zini qanday tutishi, qanday qadriyatlarga amal qilishi, oilaviy va maktab muhitidagi muloqot sifati bilan ham belgilanadi. Ota-ona bilan iliq muloqot yo'qligi, e'tiborsizlik, nazoratning haddan ziyod kuchaytirilishi yoki to'liq yo'qligi o'smirning ichki qarama-qarshiliklarini kuchaytiradi. Bu esa o'z navbatida destruktiv xulqning faollashuviga sabab bo'ladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, agressivlikning yuqori darajasi o'smirlarning o'zini past baholashi, o'z imkoniyatlariga ishonchsizlik, ijtimoiy ajralish va emotsional beqarorlik bilan chambarchas bog'liq. Bunday holatda o'smir o'zini himoya qilish yoki e'tiborni tortish maqsadida tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyon etadi. Ba'zi hollarda destruktiv xulq orqali o'smir ichki stressni bartaraf etishga, o'zini boshqalar orasida namoyon qilishga urinadi. Shuning uchun ham agressivlikni faqat salbiy holat sifatida emas, balki o'smirlik davridagi ichki ziddiyatlarning psixologik ko'rsatkichi sifatida baholash mumkin.

Tadqiqot ma'lumotlari tahliliga ko'ra, o'smirlarning destruktiv xulq ko'rsatkichlari va agressivlik darajasi o'rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlangan. Bu shuni anglatadiki, agressivlik darajasi oshgan sari destruktiv xulq ham kuchayadi. O'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqarish ko'nikmalarini to'liq shakllantira olmaganligi sababli konflikt vaziyatlarda ko'proq impulsiv reaksiya ko'rsatadilar. Bu esa nafaqat maktab muhitida, balki oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda ham nizolarga olib keladi.

Muhokama jarayonida olingan ma'lumotlar psixologik amaliyotda o'smirlar bilan ishlashda individual yondashuv zarurligini ko'rsatadi. O'smirning agressiv yoki destruktiv xulqi ko'pincha tashqi nazorat bilan emas, balki ichki motivatsiya, emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali kamaytirilishi mumkin. Shu sababli, psixologik korreksiya jarayonida empatiya, o'zini anglash, hissiy o'zini boshqarish, ijobiy muloqot va stressga bardoshlilik kabi ko'nikmalarni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Shuningdek, tengdoshlar guruhi omili ham bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. O'smirlik davrida shaxs uchun tengdoshlar fikri ota-onadan ko'ra kuchliroq ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar o'smir ijobiy, sog'lom munosabatlar mavjud bo'lgan guruhda bo'lsa, u o'z xulqini me'yorda ushlab turadi. Aksincha, agressiv yoki destruktiv xulqli tengdoshlardan iborat guruhda bo'lish bu xulqni yanada kuchaytiradi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, destruktiv xulq va agressivlikning oldini olishda kompleks psixologik yondashuv zarur. Bunda oila, maktab, psixolog va pedagoglarning hamkorlikdagi faoliyati asosiy o'rinni egallaydi. Ota-onalar tomonidan mehr, e'tibor va ishonchli muloqot muhitining yaratilishi, maktabda ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirish, psixologlar tomonidan o'smirlarning emotsional barqarorligini qo'llab-quvvatlash destruktiv xulqning kamayishiga yordam beradi.

Umuman olganda, o'smirlik davridagi destruktiv xulq va agressivlik o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, bu bog'liqlikni chuqur psixologik tahlil qilish orqali shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishini yanada sog'lom yo'nalishga yo'naltirish mumkin. Shu maqsadda, psixologik profilaktika, treninglar va individual maslahatlar o'smirlarning hissiy muvozanatini tiklash va konstruktiv muloqot madaniyatini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Xulosa. O'smirlik davrida destruktiv xulq va agressivlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, bu jarayon shaxsning emotsional, ijtimoiy va psixologik

rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'smirlik — bu faqat jismoniy o'sish bosqichi emas, balki shaxsning ichki dunyosi, o'zini anglash, ijtimoiy rolini topish va hissiy muvozanatni saqlashga qaratilgan muhim davrdir. Shu sababli, bu bosqichda kuzatiladigan destruktiv va agressiv xulq-atvorlar o'smirning ichki psixologik holati, shaxslararo munosabatlari hamda ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlarining murakkab tizimini aks ettiradi.

Tadqiqot natijalari asosida shuni ta'kidlash mumkinki, o'smirlarning destruktiv xulqi ko'pincha ularning emotsional beqarorligi, o'z-o'zini boshqarishdagi zaiflik, stressga bardoshlilikning pastligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi bilan bog'liq. Bunday holatda agressivlik o'ziga xos himoya reaksiyasi, ichki tanglikni yengish yoki o'zini namoyon etish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois agressiv va destruktiv xulqni faqat salbiy xatti-harakat sifatida emas, balki o'smirning ichki kechinmalari va psixologik ehtiyojlarining tashqi ifodasi sifatida ham ko'rish zarur.

Tadqiqot davomida o'smirlarning agressivlik darajasi bilan destruktiv xulq ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro ijobiy korrelyatsiya mavjudligi aniqlangan. Bu shuni anglatadiki, o'smirlik davrida emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuchaygan sari destruktiv xulq ko'rinishlari ham ortadi. O'smirlar uchun o'z his-tuyg'ularini boshqarish, o'z fikrini to'g'ri ifodalash, boshqalar bilan sog'lom muloqot o'rnatish ko'nikmalari yetishmasa, ular ko'pincha tajovuz yoki itoatsizlik orqali o'zlarini ifodalaydilar.

Bu jarayonni shakllantiruvchi asosiy omillar sifatida oilaviy muhit, maktabdagi ijtimoiy-psixologik sharoit, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari faoliyati muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mehr-muhabbat, e'tibor va ishonch yetarli bo'lgan oilalarda o'smirlarning agressiv yoki destruktiv xulqi past darajada kuzatiladi. Aksincha, ota-onalar tomonidan sovuqqonlik, nazoratning yo'qligi yoki haddan tashqari qattiqqo'llik mavjud bo'lgan oilalarda o'smirlarning tajovuzkorligi va ijtimoiy beqarorligi ortadi. Shu sababli oilaviy munosabatlar sifati destruktiv xulqning shakllanishida markaziy o'ringa ega omillardan biridir.

O'smirlik davrida shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi jarayoni kuchayganligi sababli, tengdoshlar guruhi ta'siri ham sezilarli darajada ortadi. Ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi muhitda o'smir ijobiy xulq me'yorlarini o'zlashtiradi, destruktiv xatti-harakatlar esa kamayadi. Ammo agressiv yoki normativ buzilishlarga moyil tengdoshlarga ergashish holatida o'smirda destruktiv xulq kuchayadi. Bu esa o'smirlar bilan ishlashda ijtimoiy muhitni to'g'ri tashkil etish, muloqot madaniyatini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Psixologik jihatdan qaraganda, o'smirlik davridagi agressivlik va destruktiv xulq — bu o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini baholash, shaxsiy mustaqillikka erishish jarayonida yuzaga keladigan ziddiyatlarning mahsulidir. Shu sababli, ularni bartaraf etish yoki kamaytirish uchun faqat jazolash yoki taqiqlash emas, balki tushunish, tinglash, empatiya va muloqot asosida yondashuv muhim hisoblanadi. Psixologik yordamning samarali shakllari sifatida trening mashg'ulotlari, emotsional barqarorlikni oshiruvchi mashqlar, o'zini baholashni sog'lomlashtirish va stressni boshqarish bo'yicha dasturlar tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida destruktiv xulq va agressivlik o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, bu bog'liqlikni chuqur psixologik tahlil qilish o'smirlarning sog'lom shaxs sifatida shakllanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish imkonini beradi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning agressiv xulqini kamaytirish uchun ularning emotsional muvozanatini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va oilaviy-psixologik muhitni sog'lomlashtirish zarur. Bunda psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligida olib boriladigan kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur mavzu bo'yicha olingan ilmiy natijalar o'smirlar bilan ishlashda profilaktik va korreksion dasturlarni ishlab chiqishda amaliy ahamiyatga ega bo'lib, u shaxs rivojlanishida agressivlik va destruktiv xulqni kamaytirishga, ijobiy muloqot madaniyatini shakllantirishga va sog'lom psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi. Shu tarzda o'smirlik davrining inqirozli jarayonlarini boshqarish, ularni konstruktiv yo'nalishga yo'naltirish imkoniyati kengayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura A. (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
2. Buss A., Durkee A. (1957). An Inventory for Assessing Different Kinds of Hostility. *Journal of Consulting Psychology*, 21(4), 343–349.
3. Fromm E. (1973). *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
4. Levin K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality: Selected Papers*. New York: McGraw-Hill.
5. Adler A. (1937). *Understanding Human Nature*. New York: Greenberg.
6. Eysenck H. J. (1967). *The Biological Basis of Personality*. Springfield: Charles C Thomas.
7. Buss D. M. (2005). *The Evolution of Human Aggression*. New York: Behavioral Science Press.
8. Jalolov A., Qodirova G., Karimova D. (2018). *O'smirlik davrida agressiv xulq va destruktiv xulq-atvor psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
9. Raximova N. (2019). *O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va agressiv xulqi*. Toshkent: Fan va Texnologiya nashriyoti.
10. Spielberger C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anger Scale*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
11. Budassi S. (2000). Self-Esteem and Aggression in Adolescents. *Journal of Adolescent Psychology*, 15(2), 45–60.
12. Qodirova G. R. (2017). *Destruktiv xulqni baholash metodikasi*. Toshkent: Psixologik Tadqiqotlar Markazi nashriyoti.

Salimmurodova Dilafr'o'z Sur'at qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yo'nalishi magistranti

Ilmiy rahbar:

Yadgarova Gulbahor Tillayevna

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

MILLIY QADRIYATLARNING SHAXS IJTIMOIIY MOSLASHUVI VA MA'NAVIIY O'SISHIDAGI ROLI

Annotatsiya. Mazkur tezisda milliy qadriyatlarning shaxs ijtimoiy moslashuvi va ma'naviy o'sishidagi o'rni tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi — shaxsning jamiyatga moslashuvi jarayonida milliy qadriyatlarning psixologik ahamiyatini ochib berish va ularning ma'naviy rivojlanishdagi rolini asoslashdir. Shaxsning ijtimoiy muhitga kirish jarayonida qadriyatlar nafaqat axloqiy mezon, balki ijtimoiy faoliyatni yo'naltiruvchi ichki motiv sifatida ham namoyon bo'ladi. Tadqiqot davomida A. Bandura, L. Kolberg, E. Fromm, V. Frankl nazariyalariga tayanilgan bo'lib, qadriyatlarga asoslangan tarbiya shaxsda ijtimoiy faollik, ma'naviy yetuklik va ijobiy hayotiy pozitsiyani shakllantirishi aniqlangan. Xulosa qilib aytganda, milliy qadriyatlar shaxsning ijtimoiy moslashuvi, o'zini anglash va ma'naviy yuksalishida asosiy psixologik omil sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: milliy qadriyatlar, shaxs, ijtimoiy moslashuv, ma'naviy o'sish, psixologik omillar, shaxs kamoloti, axloqiy rivojlanish, ma'naviy barqarorlik.

Annotation. This thesis analyzes the role of national values in the social adaptation and spiritual development of an individual. The main goal of the study is to reveal the psychological significance of national values in the process of a person's adaptation to society and to substantiate their role in spiritual growth. During the research, the theories of A. Bandura, L. Kohlberg, E. Fromm, and V. Frankl were used as the theoretical foundation. The results show

that value-based education contributes to the formation of social activity, moral maturity, and a positive life orientation in individuals. In conclusion, national values serve as a core psychological factor influencing personal awareness, social adaptation, and spiritual advancement.

Keywords: national values, personality, social adaptation, spiritual growth, psychological factors, personal development, moral education, spiritual stability.

Аннотация. В данном тезисе рассматривается роль национальных ценностей в процессе социальной адаптации и духовного развития личности. Цель исследования — раскрыть психологическое значение национальных ценностей в адаптации человека к обществу и обосновать их влияние на духовный рост. Теоретической основой послужили концепции А. Бандуры, Л. Колберга, Э. Фромма и В. Франкла. Результаты исследования показывают, что воспитание, основанное на ценностях, способствует формированию социальной активности, моральной зрелости и позитивной жизненной позиции личности. В заключение отмечается, что национальные ценности являются важным психологическим фактором, обеспечивающим самопознание, успешную социальную адаптацию и духовное совершенствование личности.

Ключевые слова: национальные ценности, личность, социальная адаптация, духовное развитие, психологические факторы, личностное становление, моральное воспитание, духовная устойчивость.

Kirish. Bugungi globallashuv davrida milliy qadriyatlarning inson hayotidagi o'rni yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Qadriyatlar tizimi shaxsning ma'naviy kamoloti, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy yo'nalishini belgilovchi asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi. Milliy qadriyatlar xalqning tarixiy xotirasi, ma'naviy merosi va urf-odatlarining ifodasidir. Ular shaxsning dunyoqarashi, o'zligini anglash va ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishida muhim psixologik kuch bo'lib xizmat qiladi. Shu bois shaxsning ijtimoiy moslashuvi va ma'naviy o'sishida milliy qadriyatlarga tayanish bugungi ta'lim-tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqotning nazariy asoslari

Milliy qadriyatlarning shaxs ijtimoiy moslashuvi va ma'naviy o'sishidagi o'rni bugungi psixologiya fanining eng dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Inson shaxsining kamol topishi, uning ijtimoiy muhitga moslashuvi, ma'naviy yetuklik darajasi qadriyatlar tizimi bilan bevosita bog'liqdir. Shu bois tadqiqotning nazariy poydevorini shaxs kamoloti, axloqiy rivojlanish, ma'naviy o'sish va qadriyatlar psixologiyasi sohasidagi klassik va zamonaviy konsepsiyalar tashkil etadi. Tadqiqotda shaxsning ruhiy dunyosini, uning ijtimoiy xulqini va qadriyatlarga munosabatini izohlovchi G'arb hamda Sharq mutafakkirlarining qarashlari uyg'un holda tahlil qilindi.

A. Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, insonning xulqi, qadriyatlarga munosabati va ijtimoiy faoliyati kuzatish, taqlid va tajriba orqali shakllanadi [1]. Bu nazariya shaxsning ijtimoiy muhitda boshqalar tajribasini o'zlashtirishi, u orqali jamiyat me'yorlariga moslashish jarayonini ilmiy asosda izohlaydi. Bandura fikricha, inson faqat tashqi ta'sirni qabul qiluvchi emas, balki uni faol qayta ishlovchi subyektdir. Shunday ekan, milliy qadriyatlarning yosh avlod ongiga singdirilishi ham aynan ijtimoiy o'rganish mexanizmlariga tayanadi.

E. Frommning inson ijtimoiy tabiati haqidagi konsepsiyasi esa shaxsning ma'naviy ehtiyojlari va qadriyatlar tizimi o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ochib beradi [2]. Fromm insonni jamiyatdan ajratib bo'lmaydigan mavjudot sifatida talqin etadi. Unga ko'ra, insonning erkinligi va baxti jamiyatdagi qadriyatlarni anglash va ularga amal qilish orqali ro'yobga chiqadi. Milliy qadriyatlar ana shu jarayonda shaxsga ijtimoiy tayanch, ruhiy muvozanat va axloqiy yo'nalish beradi. Frommning g'oyalari shaxs ma'naviy o'sishini qadriyatlar bilan bog'liq holda o'rganishda nazariy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

L. Kolbergning axloqiy rivojlanish bosqichlari nazariyasi ham mazkur tadqiqot uchun muhim ilmiy asosdir [3]. Unga ko'ra, inson axloqiy qarorlarni qabul qilishda ma'lum bosqichlardan o'tadi: konformizm (moslashuv), me'yoriy qadriyatlarni anglash va individual axloqiy mezonlarni shakllantirish bosqichlari. Bu jarayonda milliy qadriyatlar asosiy axloqiy yo'nalish beruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Qadriyatlarga tayanish shaxsda axloqiy mustaqillikni, mas'uliyat hissini va ijtimoiy faol pozitsiyani shakllantiradi.

Tadqiqotning yana bir nazariy manbasi sifatida V. Franklning logoterapiya konsepsiyasi o'rganildi [4]. Frankl fikricha, inson hayotining eng muhim ma'nosi qadriyatlarga tayanish, ularni anglash va amalga oshirishdadir. Qadriyatlarsiz inson maqsadsiz, ma'nosiz hayot kechiradi, natijada ma'naviy bo'shliq yuzaga keladi. Milliy qadriyatlar esa inson hayotiga yo'nalish, ma'no va maqsad bag'ishlaydi. Bu yondashuv milliy qadriyatlarni shaxsning ma'naviy o'sishidagi psixologik turtki sifatida ko'rsatadi.

Tadqiqotning nazariy poydevorini, shuningdek, o'zbek ma'naviyatshunosligi va pedagogik tafakkurida shakllangan qarashlar tashkil etadi. A. Avloniy, A. Fitrat, Abdulla Qodiriy va Mahmudxo'ja Behbudiyning asarlarida insonni ma'naviy barkamol qilishda milliy qadriyatlarning o'rni keng yoritilgan. A. Avloniy "Tarbiya biz uchun yo hayot, yo mamot masalasidir" deb bejiz ta'kidlamagan [5]. Unga ko'ra, qadriyatlarga asoslangan tarbiya — shaxsni axloqiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan uyg'un rivojlantirishning yagona yo'lidir. Shuningdek, Fitrat va Behbudiy insonning o'zligini anglash, milliy iftixor, vatanparvarlik va ijtimoiy mas'uliyatni qadriyatlar tizimi orqali shakllantirish zarurligini uqtirgan. Shu sababli ushbu tadqiqotda milliy qadriyatlar shaxsning ijtimoiy moslashuvi va ma'naviy o'sishidagi asosiy ruhiy-psixologik omil sifatida talqin etiladi.

Xulosa. Yurtimizda milliy qadriyatlarga tayanilgan ta'lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish shaxsning ijtimoiy moslashuvi va ma'naviy yuksalishida beqiyos ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, milliy qadriyatlar shaxsda ma'naviy barqarorlik, ijtimoiy faollik va o'zligini anglash hissini kuchaytiruvchi asosiy psixologik omil hisoblanadi. Qadriyatlarga tayanib tarbiyalangan inson o'z xalqining tarixiy merosi va madaniyatini chuqur anglaydi, hayotda ijobiy yo'nalish tanlaydi hamda jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasini egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: Prentice Hall, 1977. – pp. 35–38.
2. Fromm E. Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics. – New York: Rinehart, 1947. – pp. 62–66.
3. Kohlberg L. Essays on Moral Development. – San Francisco: Harper & Row, 1981. – pp. 118–122.
4. Frankl V. Man's Search for Meaning. – Boston: Beacon Press, 1963. – pp. 87–905.
5. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: O'qituvchi, 1992. – pp. 12–15.

Xudoyberdiyeva Halima Akbar qizi

Buxoro Davlat Universiteti 1-kurs magistranti.

Ilmiy rahbar:

Rustamov Shavkat Shuxrat o'g'li

Psixologiya fanlari doktori (DSc).

DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada deviant xulq-atvor mavjud bo'lgan o'smirlarning psixik holatlari ijtimoiy va psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Deviations inson shaxsining rivojlanishi, shakllanishi va ijtimoiy muhitning qanday aks etishi bo'yicha mulohazalar qayd

etilgan. O'smirlik davrida vujudga keladigan hissiy beqarorlik, agressivlik, ijtimoiy me'yorlarni buzish, ichki ziddiyatlar va o'zini anglashdagi masalalar asosiy omil sifatida ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: deviant xulq-atvor, o'smirlik davri, ijtimoiy muhit, psixologik holatlar, agressivlik, psixopatizatsiya.

Аннотация. В данной статье анализируется психическое состояние подростков с девиантным поведением с социально-психологической точки зрения. Обсуждение строится вокруг темы, как девиантная личность развивается, формируется и отражает социальную среду. В качестве ключевых факторов называются эмоциональная нестабильность, агрессия, нарушение социальных норм, внутренние конфликты и проблемы с самовосприятием, возникающие в подростковом возрасте.

Ключевые слова: девиантное поведение, подростковый возраст, социальная среда, психические состояния, агрессия, психопатизация.

Annotation. This article analyzes the mental state of adolescents with deviant behavior from a social and psychological perspective. Considerations are made on the development, formation of a deviant human personality and how the social environment reflects it. Emotional instability, aggressiveness, violation of social norms, internal conflicts and self-awareness issues that arise during adolescence are indicated as the main factors.

Keywords: deviant behavior, adolescence, social environment, psychological states, aggression, psychopathization.

Kirish. Zamonaviy rivojlangan davrda aholining turmush madaniyati, salohiyati oshib bormoqda. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shaxslarning turli yosh davrlardagi psixik holatlar, jarayonlar, kognitiv funksiyalar haqida chuqur izlanishlar olib bormoqda. Shular orasidan o'smirlik davri muhim rol o'ynamoqda. Jahonda taxminan 1,3 milliard o'smir mavjud- bu dunyo aholisining taxminan 16%ini tashkil etadi. Ma'lumki o'smirlik davri 10-11 dan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Ba'zan esa o'smirlik davri kechikishi mumkin va bu davr kechikkan o'smirlik davri hisoblanib 19 yoshgacha deb ko'rsatilgan. O'smirlik davri bolalikdan kattalik holatiga o'tish davri hisoblanadi. O'smirda psixik jarayonlar keskin o'zgarib boshlaydi. Aynan shu davrda kelib aqliy faoliyatda ham burilishlar sodir bo'la boshlaydi. Shuning uchun shaxslararo munosabatda o'quvchi bilan o'qituvchining muloqotida va shu bilan birga kattalar va o'smirlar muomalasida turli va qat'iy o'zgarishlar vujudga keladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Bular avvalo ta'lim jarayonida ko'zga tashlana boshlaydi: yangi axborotlar, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, usul va uslublari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi. O'qituvchining yangi mavzuni batafsil tushuntirishi, darslar ma'ruza shaklida olib borilishi o'smirni zeriktira boshlaydi, unda darsga nisbatan loqaydlik tug'diradi. O'smir avvallari o'zi tushunmay o'qigan, yodlagan materiallarni endi o'zining mantiqiy xotira va tafakkuridan foydalangan holda o'zlashtirishga harakat qiladi. O'zlashtirilgan material talab qilinganda o'quvchi bilan o'qituvchi o'rtasida kelishmovchilik paydo bo'ladi, tahsil oluvchi qarshilik ko'rsata boshlaydi. Tarbiyali, husni xulqli o'smirdan intizomsiz, qo'pol va serzarda o'smirga aylanib qoladi. Shuning uchun ba'zi pedagoglar o'smirlik davri inqirozi haqida kuyunib gapirsalar, ayrim illatlarni esa tanqid qiladilar va ularning ijtimoiy-psixologik negizini topishga harakat qiladilar. Bundan tashqari ba'zi olimlarning fikricha, yoshlik va o'smirlik davri o'z-o'zidan muammoni keltirib chiqarishi tushuntirilgan.

Adabiyotlar tahlili. Og'uvchi xulq(deviant, lot. deviatio-og'ish) deb, kishining qilmishlari, faoliyat turi odatiy, umume'tirof etilgan me'yorlardan farq qiladigan yoki u o'zi mansub bo'lgan jamiyat tomonidan qabul qilingan me'yorlarga mos kelmay, barqaror ravishda ularning ijtimoiy me'yorlaridan og'ishida namoyon bo'ladigan axloqdir. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tarbiyasi qiyin, og'ir, xulqi salbiy bolalarning kelib chiqishining ijtimoiy sabablaridan tashqari, pedagogik va psixologik sabablari ham mavjud hisoblanadi. Deviant xulq-atvorli o'smirlarda agressivlik, qoidaga bo'ysunmaslik, o'g'rilik, giyohvand moddalarga qaramlik, tanglik kabi holatlarda bo'lishi mumkin.

1. Aggressivlik-lotin tilidan tarjima qilinganida tajovuz degan ma'noni bildiradi. Aggressiyaning odatiy ko'rinishlari quyidagilar hisoblanadi: nizo chiqarish, bosim o'tkazish, majburlash, tilining yomonligi, negativ baholash, hamla qilish yoki jismoniy kuch ishlatishdir. O'smirning psixik o'sishini harakatga keltiruvchi kuch-shaxsni harakatga keltiruvchi faoliyat motivi bilan unda mavjud bo'lgan imkoniyatning mutanosibligi natijasida shaxsda qarama-qarshilik vujudga keladi.

2. Qoidaga bo'ysunmaslik- maktabda mavjud bo'lgan qonun-qoidalarga bo'ysunmaslik yoki mensimaslik. Jamiyatda mavjud bo'lgan ijtimoiy normalarni buzish kabi holatlarda namoyon bo'ladi. Bunday holat shaxsning jamiyatdan uzoqlashishiga olib keladi. Bu holatga oila bilan yoki jamiyat bilan bog'liq munosabatlarning to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi ham sabab bo'lishi mumkin. Masalan, Ispaniyadagi 11-16 yoshli 973 nafar o'quvchi bilan o'tkazilgan tadqiqotda deviant xulq va maktabdagi zarar yetkazish holatlari o'smirda mavjud bo'lgan psixologik tushkunlik holati bilan bog'liq emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan muloqot sifati orqali oraliq bog'lanish mavjudligi ko'rsatilgan.

3. O'g'rilik- o'smir shaxsida vujudga keladigan kissovurlik, bironing mulkiga zarar yetkazish yoki mayda huquqbuzarliklarning sodir bo'lishi ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Bu davrda o'g'irlikning paydo bo'lishi sabablari turlicha: oilaviy muhit ta'siri(moddiy yetishmovchilik, ota-onaning e'tiborsizligi, ota-onaning o'zi axloqiy namuna bo'la olmasligi), o'smirdagi psixologik holatlar(hissiy beqarorlik, o'ziga past baho berish, diqqat yetishmovchiligi), ijtimoiy omillar(salbiy guruhlariga qo'shilish, televidenie va internetga tobe bo'lish, ijtimoiy tengsizlikni his qilish).

4. Giyohvand moddalarga qaramlik- bu 3 guruhga bo'linadi: narkotik moddalar, toksik moddalar, alkogol va nikotin. O'smirlarning giyohvandlikdan sarhushlik ko'rinishi kattalar kabi kechadi, lekin shaxsning tanazzulga uchrashi ancha tezroq bo'ladi. O'smirlarda jizzakilik, shiddatli hujumkorlik va qo'pollik kabi kechadigan psixopatizatsiya(devonalik) ancha tez rivojlanadi. O'smir tafakkurning oliy shakli, etnik va axloqiy tushunchalarning xususiyati buziladi va ular rivojlanishdan to'xtab qoladi, balki endi rivojlanayotgan qobiliyatlari ham yo'qoladi, o'smir shaxsi tezda aqliy, his-hayajonli va ma'naviy munosabatlarda qashshoqlasha boshlaydi. N.Ya.Konit va Ye.S.Skvorsovaning ma'lumotlariga qaraganda, spirtli ichimlikka eng tez bog'lanib qolish o'g'il bolalarda 10-14 yoshda, qiz bolalarda esa 15-16 yoshda sodir bo'ladi.

5. Tanglik yoki o'z joniga qasd-suitsid(lotincha suicidium-"o'z joniga qasd qilish")- bu shaxsning ongli ravishda o'z hayotiga nuqta qo'yish harakati hisoblanadi. Bunga turli sabablarni ijtimoiy(kamsitilish, ijtimoiy bosim yoki ijtimoiy tarmoqlar), psixologik(chuqur depressiya, ishonchsizlik), biologik(irsiy omillar, gormonlarning o'zgarishi) kabi omillari mavjud. S.P.Soubrier(1976), Spiling(1959), S.Desport(1952)larning tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar suisidining kelib chiqishida depressive holat emas, balki somatik kasalliklar va xulqdagi o'zgarishlar(darsdan qolishlar, dars tayyorlamasdan kelish) ta'sir qiladi va u depressiv holatning qiyofasini yashirishga olib kelib, muammoli vaziyatlarda suitsidga sabab bo'ladi deb ta'kidlangan. Bundan tashqari, F.A.Chomaran ham o'z tadqiqotlarida o'smirlarning psixik holatini kuzatadi, ya'ni 300 nafar o'smir bolalarni kuzatib, ulardan 110 nafariga xulqi og'ishning u yoki bu ko'rinishi mavjudligini aniqlaydi, shulardan 70 nafar o'smirda esa o'z joniga qasd qilishiga moyillik holatini namoyon qilganligini aytib o'tadi.

Natija. Hozirgi kunda bu kabi og'ma xulqning turli ko'rinishlari yaqqol namoyon bo'lmoqda va dolzarb muammoga aylanmoqda. Bu nafaqat O'zbekistonda balki butun hamjamiyat uchun muhokamalar, statistik tahlillar o'tkazilmoqda. YUNESCO tomonidan berilgan ma'lumotlarga ko'ra, taxminan 3 o'quvchidan biri so'nggi bir oy ichida(at least once in the last month) maktabda tengdoshlari tomonidan tahqirlash(bullying) holatini boshdan kechirgan. Aynan shu tashkilot hisobotiga ko'ra, zo'ravonlikka uchragan bolalar o'zlarini yolg'iz his qilishlari, uxlay olmasliklari va o'z joniga qasd qilish haqida o'ylashlari ehtimoli ikki barobar ko'p. UNICEF hisobotiga ko'ra esa, hozirda 10-19yoshli bola har 11 daqiqada o'z joniga qasd qiladi. Shuningdek, bizning yurtimizda olib borilgan tahlillarga ko'ra, 15-17 yoshdagi o'smirlar

5,0%(2998), 13-14 yoshdagi voyaga yetmagan shaxslar 0,6%(366)da jinoyatchilik xatti-harakatini sodir etgan hisoblanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davridagi yosh avlod ijtimoiy va ma'naviy ko'mak, yordam zarur bo'ladi. Aynan bu yosh davrida o'quv faoliyatida bo'lganligi sababli uni o'quv faoliyati bilan band qilish kerak bo'ladi. O'smirlik davri kichik maktab yoshidan bir pog'ona yuksalish va shu bilan birga aqliy jarayonlar ham bir pog'ona ko'tarilishi kuzatiladi. O'smirni dars jarayonida va darsdan tashqari vaziyatlarda, har qanday og'ir shart-sharoitlarda qo'llab-quvvatlash, uning shaxsiy rivojlanishi uchun imkoniyat yaratish kerak bo'ladi. Shuni ham yodda tutish kerakki, dastlabki davrlarda o'smirning nuqtai nazarini, mulohazalaridagi xato va kamchililarni masxaralash mutlaqo mumkin emas. Aks holda, o'smir aqlining ajoyib sifati inqirozga yuz tutadi va uning o'zi jamiyat hamda tabiat qonunlariga, holatlariga befarq qaraydigan shaxsqa aylanib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Komilova N.G'. Xulqi og'ishgan bolalar psixologiyasi: Uslubiy qo'llanma. -T., 2008.
2. Mendeleevich V.D. Psixologiya deviantnogo povedeniya. M. 2004.
3. Olimov L.Ya. Deviant xulq-atvor psixologiyasi Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ-2017y., 178b.
4. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi Toshkent: NIF MSH-2020, 288b.
5. unicef.org.
6. uv.es. Journal of Adolescent.
7. uzdaily.uz

Usmonova Surayyo Muxidinovna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

O'QITUVCHILARDA KASBIY STRESSINI BOSHQARISH TEXNOLOGIYALARI

Annotatsiya: Ushbu maqola, pedagoglar orasida kasbiy stressning metakognitiv determinantlarini o'rganishga qaratilgan. Kasbiy stress ta'lim jarayonida pedagoglarning samaradorligiga va psixologik farovonligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, o'qituvchilarning stressga qarshi kurashishda qanday metakognitiv strategiyalarni qo'llashi va ularning stressni boshqarishdagi muvaffaqiyatini tahlil qilish maqsad qilinadi. Tadqiqot, metakognitiv jarayonlar, masalan, o'z-o'zini boshqarish, muammolarni yechish va his-tuyg'ularni nazorat qilish kabi qobiliyatlarning pedagogik stressni kamaytirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Pedagogik stress, metakognitiv jarayonlar, kasbiy stress, stressni boshqarish, o'qituvchilar va stress, metakognitiv strategiyalar, psixologik farovonlik.

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию метакогнитивных детерминант профессионального стресса среди педагогов. Профессиональный стресс может оказывать влияние на эффективность педагогов в образовательном процессе и на их психологическое благополучие. В статье также рассматриваются метакогнитивные стратегии, которые учителя используют для борьбы со стрессом, и анализируется их успешность в управлении стрессом. Исследование показывает важность метакогнитивных процессов, таких как самоорганизация, решение проблем и контроль над эмоциями, для уменьшения профессионального стресса.

Ключевые слова: Педагогический стресс, метакогнитивные процессы, профессиональный стресс, управление стрессом, учителя и стресс, метакогнитивные стратегии, психологическое благополучие.

Abstract: This article focuses on studying the metacognitive determinants of occupational

stress among educators. Occupational stress can impact the effectiveness of teachers in the educational process and their psychological well-being. The paper also examines the metacognitive strategies used by teachers in combating stress and analyzes their success in managing stress. The study highlights the significance of metacognitive processes such as self-regulation, problem-solving, and emotional control in reducing occupational stress.

Keywords: *Pedagogical stress, metacognitive processes, occupational stress, stress management, teachers and stress, metacognitive strategies, psychological well-being.*

Kirish. Pedagogik stressni boshqarishda metakognitiv jarayonlarning muhim roli mavjud. Metakognitiv strategiyalar, ya'ni o'z fikrlash jarayonlarini boshqarish, muammolarni hal qilish va stressni nazorat qilish, o'qituvchilar uchun muhim vositalar hisoblanadi. O'qituvchilarning o'z-o'zini nazorat qilish va stressni boshqarishdagi qobiliyatlari, ularning ishdagi muvaffaqiyatiga va psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, kasbiy stressning metakognitiv determinantlarini o'rganish ta'lim sohasida yangi usullarni va yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini yaratadi.

Ushbu maqola, pedagoglardagi kasbiy stressning metakognitiv determinantlarini o'rganishga, stressni boshqarish uchun metakognitiv strategiyalarni qo'llashning ahamiyatini tushuntirishga qaratilgan. Tadqiqot, o'qituvchilarni kasbiy stressdan saqlash va ularning psixologik farovonligini yaxshilash uchun amaliy yondashuvlarni ko'rib chiqadi.

Pedagoglar o'z faoliyatida doimiy ravishda stressga duch kelishadi, chunki o'qituvchilarning ish kunlari bir necha o'zgaruvchan omillar, o'quvchilarning turli ehtiyojlari, ularning bilim darajasiga moslashtirilgan darslar, va boshqa ko'plab tashkiliy muammolar bilan chambarchas bog'liqdir. Shuningdek, o'qituvchilarning ishdagi jismoniy va ruhiy holati, ta'lim sifatiga va o'quvchilarning muvaffaqiyatiga ta'sir qilishi mumkin. Bu holatlar, o'z navbatida, pedagoglarda kasbiy stressning paydo bo'lishiga olib keladi. O'qituvchilarda stressni kamaytirish va samarali boshqarish o'quvchilarning muvaffaqiyatiga, pedagoglarning kasbiy rivojlanishiga va umumiy ta'lim sifatiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Pedagogik stressning ta'siri ko'p jihatdan o'qituvchining metakognitiv ko'nikmalariga bog'liqdir. Metakognitsiya - bu o'z fikrlash jarayonlarini tushunish, boshqarish va tahlil qilish qobiliyatidir. Pedagoglarda bu ko'nikma mavjud bo'lganda, ular o'z stresslarini boshqarishda ancha muvaffaqiyatli bo'lishadi. Masalan, stressli vaziyatlarda ular o'z his-tuyg'ularini boshqarish, qarorlar qabul qilish va amaliy yondashuvlarni tanlashda metakognitiv strategiyalarni qo'llashadi. Shu bilan birga, o'qituvchilar metakognitiv jarayonlar yordamida o'z ish faoliyatlarini yanada samarali rejalashtirishi, stressni kamaytirish uchun yangi strategiyalarni ishlab chiqishi va pedagogik samaradorlikni oshirishlari mumkin.

Shu bilan birga, pedagogik stressning kognitiv va afektiv jihatlari ham bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Stressning kognitiv jihatlari o'qituvchining fikrlash, muammolarni yechish va qaror qabul qilish qobiliyatiga ta'sir qilsa, afektiv jihatlari uning emotsional holati va o'z-o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir qiladi. Bu jarayonlarni nazorat qilish va boshqarish, ayniqsa, metakognitiv ko'nikmalarga ega pedagoglar tomonidan samarali amalga oshiriladi. Bunda o'qituvchilarning o'zlarini tanib olish, o'z stressini boshqarish va ijobiy emotsional holatni saqlash uchun tegishli vositalarni qo'llash muhimdir.

Kasbiy stressni boshqarishdagi metakognitiv yondashuvlar nafaqat o'qituvchining psixologik holatiga, balki uning ta'lim berish uslubiga, o'quvchilarga bo'lgan yondashuviga ham ta'sir qiladi. O'qituvchining stressga qanday reaksiya berishi va uni qanday boshqarish strategiyalarini qo'llashi, uning o'quvchilari bilan muloqotini va umumiy ta'lim jarayonini shakllantiradi. Shu sababli, o'qituvchilarga kasbiy stressni boshqarish va metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim dasturlari va treninglar samarali bo'lishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Pedagogik stress va uning metakognitiv determinantlari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar, ushbu mavzuning murakkabligi va ta'lim jarayoniga ta'siri haqida ko'plab bilimlarni taqdim etadi. Pedagogik stressning turli sabablari, uning o'qituvchilarning psixologik

va jismoniy holatiga ta'siri va stressni boshqarish usullari bo'yicha bir qancha ilmiy ishlar mavjud. Ushbu adabiyotlar tahlili pedagogik stressni o'rganishda ilgari surilgan asosiy nazariy yondashuvlarni, metakognitiv jarayonlarning o'qituvchilarning stressni boshqarishdagi roli va bu jarayonlarning ta'lim sifatiga ta'sirini ko'rsatadi.

O'qituvchilarning kasbiy stressiga oid bir qancha tadqiqotlar mavjud. Masalan, Lazarus va Folkman (1984) stressni "kishi va uning atrof-muhit o'rtasidagi nomuvofiqlik" deb ta'riflagan bo'lsa, o'qituvchilarga taalluqli stress omillari ko'p hollarda o'quvchilarning o'zgaruvchan ehtiyojlari, ish yuklamasi, vaqtni boshqarish va pedagogik resurslarning yetishmasligi bilan bog'liq ekanligi aniqlangan (Kyriacou, 2001). Tashkiliy omillar, o'qituvchilarning yuksak javobgarlikni his qilishlari va turli pedagogik topshiriqlarga tayyorlik yetishmasligi ham stressni kuchaytiruvchi omillar sifatida ko'rsatilgan (Skaalvik va Skaalvik, 2010).

Metakognitiv jarayonlar, ya'ni o'z fikrlash jarayonlarini boshqarish va tahlil qilish, stressni boshqarish va o'zini optimallashtirishda muhim rol o'ynaydi. Metakognitsiya haqidagi nazariyalar (Flavell, 1979; Veenman, 2013) stressni boshqarishdagi asosiy vosita sifatida taqdim etiladi. O'qituvchilar o'zlarining stressli vaziyatlarga qanday reaksiya berishlarini tushunish va boshqarish orqali stressni samarali boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Metakognitiv yondashuvlar o'qituvchiga stressni tanib olish, uni kamaytirish va boshqarish imkoniyatini yaratadi (Schraw, 1998). Bu yondashuv o'qituvchilarning psixologik farovonligini oshirish va ta'lim sifatini yaxshilash uchun muhim vosita sifatida e'tirof etiladi.

Metakognitiv strategiyalarni qo'llash orqali o'qituvchilar stressni boshqarishning turli usullarini o'zlashtirishadi. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilar o'z stresslarini boshqarishda o'z-o'zini tahlil qilish, muammolarni yechish, samarali rejalashtirish va vaqtni boshqarish kabi metakognitiv strategiyalarni qo'llashadi (Zimmerman, 2002). Metakognitsiya asosida ishlab chiqilgan treninglar o'qituvchilarga stressni boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda yordam beradi. Bu jarayon, o'qituvchilarning ishga bo'lgan motivatsiyasini va samaradorligini oshiradi, shuningdek, pedagogik faoliyatni davom ettirishga bo'lgan salbiy ta'sirlarni kamaytiradi (Pajares, 2003).

O'qituvchining psixologik farovonligi, uning pedagogik stressni boshqarish qobiliyatiga bog'liqdir. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish o'qituvchilarning stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi va bu o'z navbatida ularning ish faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi (Tuckman, 1991). O'qituvchilar o'z stresslarini boshqarishda metakognitiv ko'nikmalarni qo'llash orqali ruhiy holatlarini saqlab qoladilar va ularning ta'lim sifatiga bo'lgan ta'siri kamayadi. Stressni boshqarish uchun o'qituvchilar o'zlarining shaxsiy va professional hayotlarini muvozanatlashga qaratilgan strategiyalarni qo'llashlari mumkin (Kyriacou, 2001).

So'nggi yillarda pedagogik stressni kamaytirish uchun metakognitiv yondashuvlarni yanada chuqurroq o'rganish va amaliyotga tadbiq etish zarurati paydo bo'ldi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'qituvchilarni kasbiy stressdan himoya qilish va ularning psixologik farovonligini oshirish uchun metakognitiv yondashuvlarni qo'llash muhim hisoblanadi. O'qituvchilarni bu strategiyalarni o'rgatish va ularning stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish, o'zgaruvchan ta'lim muhitida muvaffaqiyatli pedagogik faoliyat yuritish uchun zarurdir.

Pedagogik stressni boshqarishda metakognitiv yondashuvlarning samaradorligi, o'qituvchining stressni tanib olish, uni boshqarish va muammolarni yechishdagi qobiliyatiga bog'liq. Bu jarayonlar, o'qituvchilarga stressli vaziyatlarga qarshi ijobiy reaksiyalarni ko'rsatishda yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, metakognitiv yondashuvlar yordamida o'qituvchilar o'z stresslarini boshqarish, vaqtni samarali rejalashtirish, his-tuyg'ularni nazorat qilish va o'z salohiyatini oshirishga muvaffaq bo'lishadi. Bunday strategiyalar nafaqat o'qituvchining ish samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilar bilan samarali muloqot qilish va o'qituvchining professional rivojlanishiga ham yordam beradi.

o'qituvchilar o'z stresslarini boshqarishda metakognitiv strategiyalarni qo'llash orqali, o'zlarini yanada barqaror va ishonchli his qilishadi. Bu holat ularning ishdagi motivatsiyasini

oshiradi, kasbiy qoniqishni yaxshilaydi va umumiy psixologik farovonlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish orqali o'qituvchilar stressni boshqarishning samarali usullarini ishlab chiqishlari mumkin. Buning natijasida pedagogik faoliyatning sifatiga ham ijobiy ta'sir etiladi. Pedagogik stressni boshqarishdagi metakognitiv yondashuvlarning o'qituvchining ruhiy va jismoniy holatiga bo'lgan ijobiy ta'siri, ta'lim jarayonida ko'proq muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatini yaratadi.

Pedagogik stressning o'qituvchilar faoliyatiga ta'siri, nafaqat ularning o'ziga, balki o'quvchilarga ham to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Kasbiy stress o'qituvchining diqqatini va energiyasini ta'lim jarayoniga to'liq qaratishiga xalaqit beradi, bu esa ta'lim sifatini pasaytirishi mumkin. o'qituvchilarning stressni boshqarish qobiliyatlari, ta'limni samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. o'qituvchilarning metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish, ularning stressni boshqarishda muvaffaqiyatlarini oshiradi va shu bilan birga, o'quvchilar uchun yanada samarali ta'lim muhitini yaratadi. Bu holatda, metakognitsiya nafaqat o'qituvchining stressni boshqarish usuli sifatida, balki ta'lim jarayonining sifatini yaxshilashda ham muhim vosita sifatida ishlaydi.

Metakognitiv yondashuvlarning pedagogik stressni boshqarishdagi ahamiyati aniq ko'rsatilgan. Shunga qaramay, bu sohadagi tadqiqotlar hali ham rivojlanish jarayonida bo'lib, o'qituvchilar uchun yangi metodologiyalarni ishlab chiqish zarurati mavjud. o'qituvchilarni metakognitiv strategiyalarni qo'llashga o'rgatish, ularning stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ta'lim tizimida metakognitiv yondashuvlarni qo'llashning samaradorligini yanada chuqurroq tahlil qilish va amaliyotda sinab ko'rish, bu jarayonni yanada samarali qilish imkoniyatlarini yaratadi. Kelajakdagi tadqiqotlar, pedagogik stressni boshqarishning boshqa psixologik usullarini, shuningdek, metakognitiv yondashuvlarni qo'llashning ta'lim jarayoniga ta'sirini o'rganishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Xulosa. Pedagogik stress o'qituvchilarning kasbiy faoliyatidagi eng muhim muammolardan biri bo'lib, uning ta'siri nafaqat o'qituvchining o'ziga, balki ta'lim jarayoniga ham ijobiy yoki salbiy tarzda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotda pedagogik stressning metakognitiv determinantlari va o'qituvchilarning stressni boshqarishdagi metakognitiv yondashuvlarning samaradorligi o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish, ularning stressni boshqarishda muvaffaqiyatlarini oshiradi va ta'lim jarayonining sifatini yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
2. Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.
3. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher stress and coping strategies: A longitudinal study. *Teaching and Teacher Education*, 26(3), 441-448.
4. Schraw, G. (1998). Promoting general metacognitive awareness. *Instructional Science*, 26(1-2), 113-125.
5. Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Self-Regulation Questionnaire. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 528-534.
6. Veenman, M. V. J. (2013). Metacognition in education: Definition and impact on student learning. *International Journal of Educational Research*, 58, 1-3.
7. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

Solayev Og'abek Ilhombek o'g'li

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
"Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxsning psixologik vaqtini idrok etish va boshqarish haqida so'z boradi. Inson qanchalik muvaffaqiyatli bo'lsa, uning vaqti shunchalik kam bo'ladi. Shuning uchun vaqtni tashkil etish nafaqat muvaffaqiyatga erishish uchun, balki muvaffaqiyatga erishgandan so'ng hayotdan zavqlanishni yo'qotmaslik uchun ham zarurdir.

Kalit so'zlar: Stress, vaqtni boshqarish, rejalashtirish, spontanlik, manipulyatsiya, kechikish, tizimlashtirish.

Аннотация. В данной статье речь идёт о восприятии и управлении психологическим временем личности. Чем успешнее человек, тем меньше у него времени. Поэтому организация времени необходима не только для достижения успеха, но и для того, чтобы не потерять удовольствие от жизни после достижения успеха.

Ключевые слова: Стресс, управление временем, планирование, спонтанность, манипуляция, задержка, систематизация.

Abstract. This article discusses the perception and management of a person's psychological time. The more successful a person is, the less time they have. Therefore, organizing time is necessary not only for achieving success, but also for not losing the joy of life after achieving success.

Key words: Stress, time management, planning, spontaneity, manipulation, lateness, systematization.

Kirish. Zamonamizning asosiy dushmani surunkali vaqt tanqisligi tufayli yuzaga keladigan stressdir. Axborot oqimi qor ko'chkisidek ko'payib bormoqda, ma'nolar o'zlashtirilmay turib eskirmoqda, fikrlashga vaqt qolmayapti.

Vaqtni boshqarish - bu rejalashtirish, tizimlashtirish va daqiqalar bo'yicha taqsimlashdir. An'anaviy vaqtni boshqarish ko'proq shaxsning uyushgan turiga yo'naltirilgan texnologiyalarni taklif etadi. Unchalik tartibli bo'lmagan odamlar bunday "qattiq qolip"ni o'zlariga moslashtirmoqchi bo'lib, hech qanday foyda ko'rmaydilar. Xalqimiz azaldan ta'limning puxtaligi va yondashuvning kengligi bilan ajralib turgan, shu bois rivojlangan mamlakatlarda vaqtni boshqarish texnologiyalari va usullari ishlab chiqilgan. Moslashuvchan rejalashtirish usullari tez o'zgaruvchan vaziyatga moslashuvchan munosabat bildirish va o'zini qat'iy reja qoliplariga solib qo'ymaslik imkonini beradi. Masalan, "Hamma narsani puxta rejalashtirish kerak" yoki "Spontan bo'lish kerak" deb bo'lmaydi. Yanada aniqroq va samaraliroq formula quyidagicha: mutlaq rejali va mutlaq spontan odamlar mavjud emas. Shuning uchun har bir kishi o'z xususiyatlari va faoliyat yo'nalishidan kelib chiqib, o'zi uchun rejalashtirish va spontanlik o'rtasida maqbul muvozanatni yaratishi lozim. Shunday qilib, har qanday "rejalashtirish - spontanlik," "tartib - tartibsizlik," "manipulyatsiya - aktualizatsiya" qarama-qarshiliklari "yaxshi - yomon" nuqtai nazaridan emas, balki muvozanatni, qarama-qarshiliklarning uyg'un uyg'unligini izlash nuqtai nazaridan qabul qilinishi kerak[5]. Universal sxemalar mavjud bo'lib, ular asosida siz o'zingizning noyob ehtiyojlaringiz va faoliyatingizning o'ziga xos xususiyatlariga to'liq mos keladigan aniq usullar va yechimlarni ishlab chiqasiz.

Asosiy qism: Vaqtni boshqarish va uni to'g'ri taqsimlash (taym-menejment) odatda sof g'arb texnologiyasi sifatida qabul qilinadi. Shu bilan birga, mehnatni ilmiy tashkil etish va shaxsiy vaqtni boshqarishda bir qator o'ziga xos yutuqlar mavjud.

XX asrning yigirmanchi yillarida aynan shunday bo'lgan. Markaziy mehnat instituti (MMI) direktori Aleksey Kapitonovich Gastev asosiy e'tiborni inson omiliga, uning jamiyat samaradorligidagi yetakchi rolga qaratdi. Shunga ko'ra, Gastev tashkiliy samaradorlikni umumiy tarzda ko'rib chiqishni ish joyidagi alohida shaxsning samaradorligidan boshlaydi, bu "tor baza" g'oyasi deb ataladi. Gastev xodimga ish usullarini takomillashtirishning faol manbai sifatida qaragan. Bu uning mehnat ustanovkasi konsepsiyasida o'z aksini topgan.

Harakatlarni standartlashtirish, avtomatizmni ishlab chiqish "yangi va yangi tashabbusli stimullar uchun asab energiyasini ozod qilishga" yordam beradi.

"Vaqt" ligasi rahbari Platon Mixaylovich Kerjensev "Vaqt uchun kurash" kitobida

18.07.1923-yildagi "Samolyotlar qurish vaqti" maqolasidan iqtibos keltiradi: "Bugun biz majlis boshlanishini kutib, yetti ming ish soatini yo'qotdik. Bunday mehnat sarfi bilan bitta, hatto ikkita samolyot yasash mumkin edi. Biz yana "yarim samolyot"ni kutdik, shundan keyingina majlis boshlandi. Darhaqiqat, bizning cheksiz kechikishlarimizni qandaydir aniq o'lchov birliklarida, masalan, samolyotlarda ifodalash vaqti keldi. Shunda biz bo'shangligimizning iqtisodiy halokatini tezroq anglab yetamiz. Shunda vaqtning qadrlashni, aniq ishlashni o'rganamiz."

Psixologiyada vaqtning o'rganish darajasi haqida bir qator taniqli olimlarning fikrlari guvohlik beradi. Masalan, S.L. Rubinshteyn shunday yozgan:..."zamon muammosi so'nggi yillarda hozirgi zamon falsafasining markaziy muammolaridan biriga aylandi..., psixologiyada esa bu muammo katta qiziqish uyg'ota boshladi. Ammo, afsuski, u hali yetarli darajada ishlab chiqilmagan" [4]. K.A. Abulxanova-Slavskaya ta'kidlaganidek, "psixologik vaqt muammosi, uning tadqiqotlari sonining ko'payishiga qaramay, nazariy jihatdan noaniqligicha qolmoqda. Yagona konseptual model yaratilmagan... psixologik, shaxsiy va hayotiy vaqtning nisbati to'g'risida darajali tasavvur, ularning xilma-xilligining yagona manzarasi mavjud emas" [7]. A.G. Asmolov bu sohadagi vaziyatni shunday tasvirlagan: "Psixologiyada vaqtning tabiati haqida juda kam narsa ma'lum" [2].

Shunday qilib, psixologik adabiyotlarda insonning barcha dinamik jarayonlari natijasi sifatida shaxsning asl psixologik vaqti va u yoki bu miqyosda (vaziyatli, biografik, tarixiy) olingan psixologik vaqtning individual konsepsiyasi farqlanmaydi. Ikkinchisi, garchi psixologik vaqtning asosiy qonuniyatlari va xususiyatlarini aks ettirsa-da [1], hayotni rejalashtirish va bashorat qilishdagi xatolarda namoyon bo'ladigan subyektiv buzilishlarga ega bo'lishi mumkin.

Aslida, psixologik vaqt shaxsning har qanday dinamik ko'rinishlari bilan bog'liq bo'lib, uning real hayotiy faoliyatida o'rnatish faolligining har qanday shaklida namoyon bo'ladi. Faollik va faoliyatni tahlil qilish birligi sifatida ko'rsatma o'z tabiatiga ko'ra allaqachon vaqt parametrlarini o'z ichiga oladi: yo'nalish, ko'lam, "oldin," "keyin" [3], ular asosida harakatlar ketma-ketligi, ritm, "vaqt namunasi" shakllanadi. Aslida, psixologik vaqt elementlarini tushuntirishning eng istiqbolli obyekti aynan birlamchi, dolzarb-hozirgi ko'rsatma bo'lib, u faoliyat va xulq-atvorning tizimli ravishda yangi shakllanishi hisoblanadi va har bir aniq lahzada shaxsning yaxlit modusi sifatida namoyon bo'ladi (D.N. Uznadze, 1966; A.S. Prangishvili, 1968; Sh.A. Nadirashvili, 1974; Sh.N. Chxartishvili, 1973). Birlamchi ustanovkaning assimilyatsion-kontrast maydoniga ma'nolar va shaxsiy ma'nolarni, shu jumladan vaqtinchalik xususiyatga ega bo'lganlarini jalb qilish uni shaxsning kategorial ustanovkasi sifatida tasniflash imkonini beradi (A.G. Shmelev, 1978, 1983). Vaqt parametrlarining nafaqat ustanovka paydo bo'lishining dastlabki sharoitlarida - ehtiyoj va uni qondirish vaziyatida, balki dolzarb ma'nolar va shaxsiy ma'nolarda ham namoyon bo'lishi shaxsning dolzarb ustanovkasi o'z ichiga faoliyatning vaqt jihatini zaruriy tarzda qamrab olishini taxmin qilish imkonini beradi [8].

Odamlar hech qanday davlat aralashuvizisiz "Vaqt ligasi" yacheykalarini tashkil etib, atrofdagilarga vaqtga oqilona munosabat g'oyasini "yuqtirishdi." Shaxsiy samaradorlik faqat texnika va usullar yig'indisidan iborat emas; eng katta natijani tafakkur tarzini o'zgartirish beradi: vaqtning ongli boshqarishni tafakkur usuli sifatida qabul qilish.

Xulosa. Hozirgi vaqtda rivojlangan mamlakatlar hamjamiyati haqida gapirganda, u shaxsiy samaradorlikni oshirishning eng zamonaviy usullarini yaratish va targ'ib qilishning yorqin namunasi ekanligini ta'kidlash lozim.

Har bir inson o'z oldiga ikki savolni qo'yadi: "Onajon, men qachon ulg'ayaman?" va "Ey Xudoyim, nega hayot bunchalik tez o'tib ketdi?" Shu ikki lahza oralig'ida o'z hayoti oqimini ongli ravishda nazorat qilish zarurligini anglash yuzaga keladi. Aynan uning mavjudligi va har bir inson uchun cheklanganligini tushunish muhimdir.

Inson vaqtning boshqara olmasligini tushunish qiyin emas. "Vaqtning boshqarish" (taym-menejment) yoki "vaqtning tashkil etish" atamasi juda shartli. Vaqtning boshqarish deganda biz faqat o'z faoliyatimizni boshqarishni tushunamiz. "Shaxsiy vaqtning boshqarish" atamasi vaqtning mutlaqo o'rnini to'ldirib bo'lmaydigan va nihoyatda cheklangan resurslar ichida eng qimmatlisi hisoblanishi bilan asoslanadi.

Vaqtning samarali boshqarish undan oqilona foydalanishni talab qiladi. Bu esa o'z navbatida to'g'ri taqsimot demakdir. Qaysi ishlar birinchi darajali ahamiyatga ega, qaysilarini bir hafta yoki bir oy ichida hal qilish zarurligini doimo bilishimiz kerak. Buning uchun vaqtimizning bir qismini quyidagilarga sarflashimiz lozim:

- kun davomida vaqtdan maksimal darajada samarali foydalanish uchun uni rejalashtirish;
 - vaqtimizni "bekorga sarflaydigan" mashg'ulotlar yoki hodisalarni aniqlash va ulardan asta-sekin xalos bo'lish;
 - bo'sh vaqtdan unumli foydalanish, ya'ni biror foydali ishni bajarish;
 - umumiy vaziyat va kelajak istiqbollari o'ylab ko'rish uchun vaqt ajratish.
- Vaqtdan maksimal foyda olish uchun uni qadrlashni o'rganishimiz zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Психология делового преуспевания / Е.А. Алехина, М.И. Горбачев, Т.И. Колесникова и др.; под рук. А.Н. Колесникова. – М.: «Владос пресс», 2001.
2. Архангельский, Г.А. Организация времени от личной эффективности к развитию фирмы / Г.А. Архангельский. – СПб.: «Питер», 2005.
3. Белов, Н.В. Секреты эффективной деятельности / Н.В. Белов. – М.: АСТ, 2005.
4. Большаков, А.С. Менеджмент. Стратегия успеха / А.С. Большаков – М.: изд. ДОМ «Литера», 2002.
5. Керженцев, П.М. Борьба за время / П.М. Керженцев. – М.: Экономика, 1965.
6. Минцберг, Г. Стратегический процесс: концепции, проблемы, решения / Г. Минцберг, Дж. Куин, С. Голаш. – СПб.: «Питер», 2001.
7. Лакейн, А. Искусство успевать / А. Лакейн – М.: агентство «ФАИР», 1996.
- Сенека, Л.А. Нравственные письма к Люцилию / Л.А. Сенека. – М., 2004.

Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna

Psixologiya kafedrasida dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd)

YOSHLARNI SOTSIAL MANIPULYATSION TA'SIRLARDAN MUHOFAZA QILISHNING MEKANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy yoshlarni manipulyatsion ta'sirlardan muhofaza qilishning psixologik mexanizmlarini rivojlantirish asoslari o'rganilgan. Shuningdek, yoshlarni sotsial manipulyatsion ta'sirlarga tushishni oldini oluvchi psixologik mexanizmlar hamda psixolog olimlarning ilmiy-nazariy qarashlari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: intellekt, tafakkur, manipulatsiya, motivatsiya, tafakkur, xotira, xarakter, idrok.

Аннотация. В данной статье изучены основы развития психологических механизмов защиты современных молодых людей от манипулятивных воздействий. Также рассмотрены психологические механизмы, предотвращающие попадание молодёжи под социальные манипуляции, и приведены научно-теоретические взгляды психологов по данной проблеме.

Ключевые слова: интеллект, мышление, манипуляция, мотивация, память, характер, восприятие.

Annotation. This article explores the foundations for developing psychological mechanisms to protect modern youth from manipulative influences. It also discusses the psychological mechanisms that prevent young people from falling under social manipulation and presents scientific and theoretical perspectives of psychologists on this issue.

Keywords: intelligence, thinking, manipulation, motivation, memory, character, perception.

Kirish. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivoji davrida yoshlarning ijtimoiy manipulyatsiyaga uchrashi keng tarqalgan holatga aylanib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalari, reklama va boshqa kommunikatsiya kanallari yoshlar ongiga ta'sir

ko'rsatishning eng samarali vositalariga aylanmoqda. Bunday manipulyatsion ta'sirlar yoshlarning qarashlari, qadriyatlari, xatti-harakatlari va hayotiy pozitsiyalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, rivojlanish bosqichidagi yoshlar ongida shakllanayotgan axloqiy, hissiy va ijtimoiy pozitsiyalarning manipulyatsiya qilinishi, ularning shaxsiy o'zini anglash jarayoniga putur yetkazishi ehtimoli yuqori.

Yoshlarni ijtimoiy manipulyatsiyadan himoya qilishda psixologik mexanizmlar muhim o'rin tutadi. Bu mexanizmlar yoshlarning ongini mustahkamlash, ijtimoiy manipulyatsiyaga qarshi immunitet hosil qilish, tanqidiy tafakkur qobiliyatini rivojlantirish kabi omillarni o'z ichiga oladi. Ta'kidlash joizki, mazkur mexanizmlarni shakllantirishda oila, maktab va boshqa ijtimoiy institutlarning roli beqiyosdir. Shu bilan birga, shaxsning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish, ijtimoiy tarmoqlar orqali ta'sir ko'rsatuvchi axborotlarni tanqidiy qabul qilish qobiliyatini oshirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Yoshlarni sotsial manipulyatsion ta'sirdan himoya qilishda o'zbek olimlaridan M.G.Davletshin, V.M.Karimova, g'.B.Shoumarov, B.R.Qodirov, B.M.Umarov kabi olimlar o'z ishlarida tadqiq etganlar. Jumladan, V.M.Karimova shaxsning kasbiy kamolotida uning ijtimoiy ustanovkalarining ta'sirini va umuman har qanday faoliyatda ijtimoiy-psixologik omillarning ta'siri bo'lishini yoritib bergan. Bu jarayonda uning ijtimoiylashuviga alohida e'tibor qaratgan. Bugungi kunda o'zbekiston Respublikasida inson omiliga, uning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan ko'plab normativ hujjatlar ishlab chiqilmoqda. Bu bilan inson shaxsi, salomatligi, ruhiy holati uning oilada, jamiyatda tutgan o'rni oliy qadriyat ekanligiga erishilmoqda. Insonlarning o'z ruhiy salomatligiga munosabatini barqaror qadriyat sifatida shakllantirish bugungi kunda muhim ijtimoiy vazifa ekanligi olima V.M.Karimova tomonidan ahamiyatga molik ekanligi ta'kidlab o'tiladi. Bugungi globallashuv jarayonida inson ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi bir qator omillarning mavjudligini e'tiborga olmasdan bo'lmaydi. Bular qatorida axborot ta'sirlari, manipulyatsion holatlar va undagi ranglarning inson ruhiyatiga ta'sirini alohida o'rganish zarur. B.M.Umarovning fikricha, axborotlarning psixologik xavfsizligi bu – shaxs, axborot yoki qiziqish uchun muhim bo'lgan hayotiy jihatlarining xavfsizligi, shuningdek shaxsga nisbatan psixologik tahdidlarning oldini olish qobiliyatidir.

R.S.Samarovning qarashlarida, ijtimoiy xavfsizlik – shaxsning atrof-muhit bilan o'zaro munosabati, shu jumladan shaxsning ijtimoiy muhitning salbiy ta'siridan o'zini saqlay olish ko'nikmasidir.

Muhokama. Axborot-psixologik xurujlarning bu turi so'z va ma'lumot orqali ta'sir etishdir. Bu ta'sir ko'pincha davlat boshqaruv organlari yoki ommaga yo'naltirilgan bo'ladi. Ta'sir asosan aholi orasida bir-biriga ishonchsizlik, adovat hissi, o'zi yashab turgan joyi va davlat boshqaruvi tizimiga nisbatan norozilikni uyg'otishga qaratilgan. Axborot-psixologik xurujlarning asosiy ta'sir qurollari qo'rqitish, emotsional bosim ostiga olish, agressiyani keltirib chiqarishdir. Unda insonga kuchli psixologik ta'sir etuvchi so'zlar tanlanadi va eng asosiysi yolg'on axborot berish bilan yakunlanadi.

Psixogen ta'sir. Bu insonga jismoniy (harorat, tovush, yorug'lik va boshqalar yordamida) va shok holatiga tushiruvchi ta'sir deyiladi. Masalan: internet orqali tarqatilayotgan ommaviy qirg'in rasmlar yoki ayrim davlatlarning maxsus uskunlari yordamida boshqa davlat telefon liniyalarida tovushni o'zgartirish, ranglar orqali ta'sir etish kabilar kiradi.

Psixoanalitik ta'sir. Insonning ong ostiga ta'sir deb aytiladi. Bu ta'sir buyruq beruvchi so'zlar, rasmlar, hidlar, tovushlar orqali sodir bo'ladi. Aytaylik, OAV orqali odamlarga tushunarsiz musiqa, tovushlar uning ong ostiga kirib borish orqali ularni boshqarishi mumkin. Aniqrog'i, bu tovushlar kodlangan tarzda tarqatiladi.

Neyrolingvistik ta'sir. Lingvistik dasturlar yordamida yoshlarning motivatsiyasi o'zgartiriladi, bunda miya faoliyati buziladi.

Psixotron ta'sir. Shaxslarning anglanilmagan idrokiga yoki ong ostiga ta'sir etish usuli deyiladi. Bu usullar yuqori va quyi chastotali generatorlar orqali sodir bo'lib, inson miyasini kodlab qo'yadi. «25-kadr fenomeni» virusi esa bunga yaqqol misol bo'la oladi yoki «ko'k kit

o'yini» aynan bu virus insonning psixofiziologik sohasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Salbiy ta'sirlar insondagi barcha sezgi kanallarini inobatga olgan holda amalga oshiriladi.

Psixotrop ta'sir. Insonning psixikasiga turli xildagi tibbiy preparat, kimyoviy va biologik moddalar yordamida ta'sir etish tushiniladi. Bundan tashqari poyezd relslariga yuqori sirpanuvchan polimerlar to'kib qo'yish, samolyot uchish yo'llariga esa yuqori birikuvchan polimerlar to'kib qo'yish ham psixotron ta'sirni ifodalaydi.

OAV(ommaviy axborot vositalari) axborot xurujlar tarqalishining eng asosiy maydoni hisoblanib, unda namoyish etiladigan ayrim kinofilmlar o'ziga xos emotsional viruslarga ega. Bulardan 666 virusi bo'lib, 666 bayt hajmdagi ranglar ketma-ketligi 25-kadrdagi qo'llaniladigan kompyuter virusi hisoblanadi. Odatda, bu virus insondagi yurak ritmining o'zgarishiga va kichik qon aylanish tizimida arterial bosimni o'zgarishi – bosh, qo'l va oyoq barmoqlarida qon aylanishini to'xtatishga olib keladi.

Inson o'ng miya yarim shari kechki va tungi paytlarda faollashadi. Lekin o'ng miya faoliyatida nazorat funksiyasi quyi bo'ladi. Oqibatda ta'sir o'tkazilayotgan davlatning axborot kanallari filtridan o'tmagan filmlar butun bir boshli ommaning ruhiy shikastga yuz tutishiga sabab bo'ladi.

Xulosa. Yoshlarni ijtimoiy manipulyatsiyadan himoya qilishning psixologik mexanizmlarini takomillashtirish muhim va dolzarb masala bo'lib, bu nafaqat yoshlar, balki butun jamiyatning kelajagini ta'minlash uchun ham zarurdir. Ijtimoiy manipulyatsiyaga qarshi immunitetni shakllantirish orqali yoshlar o'ziga nisbatan yanada mas'uliyatli, tanqidiy fikrlovchi va mustaqil qaror qabul qila oluvchi shaxslar bo'lib yetishadilar.

Ta'lim tizimi, oila va boshqa ijtimoiy institutlarning faol ishtiroki bilan yoshlar ongida tanqidiy fikrlash, o'z qarashlariga asoslangan pozitsiyani mustahkamlash va ijtimoiy manipulyatsiyaga qarshi turish qobiliyati rivojlanadi. Bu jarayon yoshlarning shaxsiy o'sishini qo'llab-quvvatlaydi, ularning atrof-muhitdagi axborotga bo'lgan munosabatini sog'lomlashtiradi va manipulyatsiyaga uchrash ehtimolini kamaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimova V. Milliy istiqloq g'oyasini xalqimiz ongiga singdirish omillari va vositalari. – Toshkent: o'AJBNT, 2002.
2. Кулатова С.Ю. “Ахборотлашган жамиятда ёшлар психологиясига таъсир этувчи омиллар”. “Мустақиллик йилларида ижтимоий-гуманитар фанлар тизимининг такомиллашуви ”мавзусида республика илмий-амалий анжумани материали. Тошкент.- 2018,45-47 б.
3. Samarov R., Qodirov U. Shaxsning psixologik himoyasi – barqarorlikni ta'minlash asosi. //“Ta'lim muammolari” jurnali, 2010, №1.
4. Умаров Б.М. Очиқ ахборот тизимларида ахборот-психологик хавфсизлик. Ўқув қўлланма. Т.: 2013. – 225 б.

Khafizova Furuza Bakhtiyarovna
Researcher of Bukhara State University

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF CONFLICT MANAGEMENT STRATEGIES IN INTERSTUDENT RELATIONS

Abstract. *This article analyzes the nature of conflicts arising in inter-student relationships, their psychological causes, and the formation of constructive management strategies. The study examined from a psychological point of view the destructive and constructive types of conflicts, as well as the main directions of their management - strategies of compromise, cooperation, competition, retreat, and adaptation. The article also highlights the role of emotional intelligence, communicative competence, and empathy in effective conflict management. In the activities of pedagogical psychologists, psychological approaches aimed at developing students' skills in*

constructive conflict resolution based on mutual respect, listening culture, and communication ethics are recommended.

Key words: conflict, conflict management, constructive strategies, compromise, cooperation, empathy, emotional intelligence, communicative competence, tolerance, teacher-psychologist, conflictological culture.

Аннотация. В данной статье анализируется сущность конфликтов, возникающих в межстуденческих отношениях, их психологические причины и формирование стратегий конструктивного управления. В исследовании с психологической точки зрения изучены деструктивные и конструктивные типы конфликтов, а также основные направления их управления - стратегии компромисса, сотрудничества, конкуренции, отступления и адаптации. В статье также освещается роль эмоционального интеллекта, коммуникативной компетенции и эмпатии в эффективном управлении конфликтами. В деятельности педагогов-психологов рекомендуются психологические подходы, направленные на развитие у студентов навыков конструктивного разрешения конфликтов на основе взаимного уважения, культуры слушания и этики общения.

Ключевые слова: конфликт, управление конфликтами, конструктивные стратегии, компромисс, сотрудничество, эмпатия, эмоциональный интеллект, коммуникативная компетентность, толерантность, педагог-психолог, конфликтологическая культура.

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalararo munosabatlarda yuzaga keladigan konfliktlarning mohiyati, ularning psixologik sabablari va konstruktiv boshqarish strategiyalarining shakllanishi tahlil etilgan. Tadqiqotda konfliktlarning destruktiv va konstruktiv turlari, shuningdek, ularni boshqarishning asosiy yo'nalishlari – murosa, hamkorlik, raqobat, chekinish va moslashish strategiyalari psixologik nuqtayi nazardan o'rganilgan. Maqolada shuningdek, emotsional intellekt, kommunikativ kompetensiya va empatiyaning konfliktlarni samarali boshqarishdagi roli yoritilgan. Pedagog-psixologlar faoliyatida talabalarda o'zaro hurmat, tinglash madaniyati va muloqot etikasi asosida konfliktlarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: konflikt, konfliktlarni boshqarish, konstruktiv strategiyalar, murosa, hamkorlik, empatiya, emotsional intellekt, kommunikativ kompetensiya, tolerantlik, pedagog-psixolog, konfliktologik madaniyat.

Introduction. In the modern educational environment, the quality of interpersonal relationships among students plays a crucial role in shaping their emotional well-being, academic success, and social adaptation. Conflicts are an inevitable part of human interaction, and their constructive management is one of the key indicators of social and psychological maturity. Effective conflict management strategies not only help prevent destructive outcomes but also foster empathy, tolerance, and cooperation within the student community.

In recent years, the importance of developing students' conflictological competence and emotional intelligence has increased significantly. Research in psychology (C. Rogers, D. Goleman, T. Thomas, K. Kilmann, V. Satir, and A. Bandura) has shown that the ability to regulate emotions, understand others' perspectives, and use constructive communication strategies directly influences the effectiveness of conflict resolution.

The psychological foundations of conflict management involve cognitive, emotional, and behavioral mechanisms that determine how individuals perceive and respond to disagreements. Within the higher education context, teaching students to apply cooperative, compromising, and problem-solving strategies is essential for building a healthy social climate and ensuring personal growth.

Therefore, this study aims to analyze the psychological mechanisms of conflict emergence and explore the main strategies for managing interpersonal conflicts among students, emphasizing the role of emotional intelligence, empathy, and communication culture in achieving constructive outcomes.

Relevance of the study. In the contemporary system of higher education, developing students' social and emotional competencies has become one of the primary priorities of

psychological and pedagogical work. The increasing diversity of student populations, the growing use of digital communication, and the dynamic pace of modern life have significantly influenced the nature of interpersonal relationships among young people. These factors often lead to misunderstandings, emotional tension, and interpersonal conflicts.

The relevance of this study lies in the urgent need to form a culture of constructive communication and effective conflict management skills among students. Constructively managed conflicts contribute to personal development, strengthen social responsibility, and promote mutual understanding and cooperation. In contrast, unmanaged or destructive conflicts may cause alienation, stress, and emotional instability, negatively affecting students' academic performance and psychological well-being.

Research by psychologists such as C. Rogers, D. Goleman, and V. Satir emphasizes that emotional intelligence, empathy, and self-regulation are essential for maintaining positive interpersonal interactions and resolving conflicts peacefully. Therefore, integrating psychological strategies of conflict management into the educational process is of great importance for building a psychologically safe and supportive learning environment.

Consequently, studying the psychological foundations of conflict management strategies in student relationships is not only a theoretical but also a practical necessity, as it provides guidelines for fostering emotional resilience, tolerance, and constructive dialogue within the university setting.

Literature review. The issue of conflict management in interpersonal relationships has been widely studied within the framework of psychology, pedagogy, and social sciences. According to K. Thomas and R. Kilmann (1974), conflict management strategies can be classified into five main types: competition, accommodation, avoidance, compromise, and collaboration. These strategies reflect different levels of assertiveness and cooperativeness, which directly influence the outcome and psychological climate of interpersonal relations.

C. Rogers (1961) emphasized the importance of empathy and unconditional positive regard in effective communication, which serve as key psychological mechanisms for preventing and resolving interpersonal conflicts. Similarly, D. Goleman (1995) highlighted the crucial role of emotional intelligence in understanding and regulating one's emotions as well as recognizing others' emotional states, which fosters constructive behavior during conflicts.

From a socio-psychological perspective, L. Vygotsky (1978) argued that social interaction plays a decisive role in cognitive and emotional development. Hence, conflict situations among students can be seen not only as challenges but also as opportunities for developing higher psychological functions, such as reflection, self-control, and empathy.

V. Satir (1988) in her family therapy model pointed out that open communication and emotional awareness are essential for resolving interpersonal disagreements constructively. In the educational context, D. Johnson and R. Johnson (1995) proposed the concept of constructive controversy, emphasizing that when conflicts are managed positively, they enhance critical thinking, cooperation, and mutual respect among learners.

Moreover, recent studies by Tjosvold (2008) and Deutsch (2011) demonstrate that constructive conflict management contributes to the development of teamwork, leadership skills, and overall psychological well-being. These findings underline the importance of integrating conflict management training into higher education programs to improve students' interpersonal competencies.

In summary, the analysis of the literature shows that conflict management strategies are deeply rooted in psychological theories of communication, emotional intelligence, and social interaction. Developing these competencies among students is a crucial factor for ensuring a healthy socio-psychological environment and fostering personal as well as professional growth.

Research Methodology. This study is based on a systematic psychological and pedagogical analysis of students' interpersonal interactions in the context of conflict management. The research employs a mixed-method approach, combining both quantitative and qualitative methods

to gain a comprehensive understanding of the psychological foundations and mechanisms involved in managing conflicts among students.

Research Objectives

The main objectives of this research are to:

1. Identify the dominant types of conflicts that occur among university students.
2. Analyze the psychological factors (emotional intelligence, empathy, communication style) influencing conflict management strategies.
3. Determine the effectiveness of constructive conflict management strategies in improving interpersonal relations and group dynamics.

The following research methods were used:

- Theoretical methods – analysis, synthesis, comparison, and generalization of existing psychological and pedagogical literature on conflict and communication.
- Empirical methods – observation, survey, interview, and testing (using the Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument and Goleman’s Emotional Intelligence Questionnaire).
- Statistical methods – quantitative data were processed using descriptive and correlation analysis to determine the relationships between emotional intelligence and preferred conflict management strategies.

The study involved 120 university students aged between 18 and 23 from different faculties. Participants were selected through random sampling to ensure objectivity and representativeness of the data.

The research was conducted in three stages:

1. Diagnostic Stage – identifying prevalent conflict types and management strategies among students.
2. Analytical Stage – examining the psychological mechanisms underlying students’ approaches to conflict resolution.
3. Developmental Stage – proposing and testing training modules focused on enhancing emotional intelligence, empathy, and cooperative problem-solving skills.

The study was carried out in accordance with ethical research principles, ensuring voluntary participation, confidentiality, and respect for participants’ autonomy.

Discussion. The findings of the study demonstrate that conflicts among university students are a natural and unavoidable aspect of social interaction, often arising from differences in opinions, values, communication styles, and emotional regulation. However, the way these conflicts are managed determines whether they lead to personal growth or to interpersonal tension and group disintegration.

Analysis of the empirical data revealed that students with higher levels of emotional intelligence and empathy tend to use collaborative and compromising strategies, while those with lower emotional awareness are more likely to choose avoidance or competitive strategies. This finding supports Goleman’s (1995) theory that emotional intelligence plays a crucial role in maintaining constructive interpersonal relationships and preventing destructive conflict outcomes.

Furthermore, the results align with Thomas and Kilmann’s (1974) model, confirming that the collaborative strategy is the most effective approach in maintaining both personal goals and positive social relations. Students who employ this strategy reported greater satisfaction with communication, higher group cohesion, and lower stress levels compared to those who relied on competition or avoidance.

The study also supports Vygotsky’s (1978) socio-cultural theory, as it highlights the developmental value of conflict. Constructively resolved conflicts were found to enhance students’ self-awareness, emotional regulation, and communicative competence. These processes, in turn, contributed to the formation of a psychologically safe and supportive educational environment.

Qualitative observations showed that the majority of students lacked systematic training in communication and conflict management. This underscores the importance of implementing psychoeducational programs that teach empathy, active listening, negotiation, and emotional

regulation skills. Such interventions can significantly improve students' ability to handle interpersonal disagreements in a constructive and respectful manner.

In summary, the discussion confirms that effective conflict management is not merely a social skill but a psychological competence rooted in emotional intelligence, empathy, and communicative behavior. Strengthening these psychological foundations among students promotes not only harmony in relationships but also contributes to their overall personal and professional development.

Conclusion. In conclusion, the study confirms that conflict management among university students is a complex psychological process that involves emotional, cognitive, and behavioral components. The effectiveness of conflict resolution largely depends on an individual's level of emotional intelligence, empathy, self-regulation, and communication competence. Students who demonstrate higher emotional awareness and understanding of others' perspectives are more likely to adopt collaborative and problem-solving strategies, which lead to constructive outcomes and stronger interpersonal relationships.

The research highlights that conflicts, when addressed constructively, can serve as a source of personal growth, mutual understanding, and social development. Therefore, educational institutions should not aim to eliminate conflicts entirely but rather teach students how to manage them effectively. Integrating psychological training programs, communication workshops, and emotional intelligence development sessions into the curriculum can significantly enhance students' conflict management skills.

Overall, the psychological foundations of conflict management strategies lie in fostering empathy, active listening, and emotional regulation. Developing these qualities among students contributes to the formation of a healthy, tolerant, and cooperative educational environment, which is essential for their academic success and psychosocial well-being.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Deutsch, M. (2011). Cooperation and competition. In P. T. Coleman (Ed.), Conflict, Interdependence, and Justice (pp. 23–40). Springer.
3. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.
4. Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1995). Creative controversy: Intellectual challenge in the classroom. Edina, MN: Interaction Book Company.
5. Kilmann, R. H., & Thomas, K. W. (1974). Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The "MODE" instrument. Educational and Psychological Measurement, 37(2), 309–325.
6. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.
7. Satir, V. (1988). The new peoplemaking. Mountain View, CA: Science and Behavior Books.
8. Tjosvold, D. (2008). The conflict-positive organization: It depends upon us. Journal of Organizational Behavior, 29(1), 19–28.
9. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
10. Rahim, M. A. (2011). Managing conflict in organizations (4th ed.). New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Hamroyeva Difuza Rahmatullayevna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

**O'SMIRLARNING ADDEKTIV XULQ-ATVORINI OLDINI OLISHDA OTA-ONA
MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI**

Annotatsiya. Ushbu maqolada, oilaviy muhitning o'smirlarning xulqini shakllantirishdagi o'rni, oila a'zolarining o'zaro munosabatlari, pedagogik yondashuvlar va psixologik ko'makning samaradorligi ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek maqolada, o'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etishda oilaviy muhitning roli, korreksiya usullarining, yoshlar psixologik va ijtimoiy rivojlanishdagi ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Addektiv xulq, agressiya, oilaviy terapiya, o'smirlik davri, ijtimoiy muloqot, korreksiya.

Аннотация. В данной статье научно изучена роль семейной среды в формировании поведения подростков, взаимоотношений членов семьи, педагогических подходов и эффективности психологической поддержки. Также в статье анализируется роль семейной среды в преодолении аддекативного поведения у подростков, значение методов коррекции в психологическом и социальном развитии молодежи.

Ключевые слова. Аддекативное поведение, агрессия, семейная терапия, подростковый возраст, социальное общение, коррекция.

Annotation. This article scientifically examines the role of the family environment in shaping adolescent behavior, the relationships between family members, pedagogical approaches, and the effectiveness of psychological support. The article also analyzes the role of the family environment in eliminating addictive behavior in adolescents, the significance of correction methods, and the psychological and social development of youth.

Keywords. Addiction behavior, aggression, family therapy, adolescence, social interaction, correction.

Kirish. O'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etishda oilaviy muhitning roli va uning korreksiya usullari juda muhim ahamiyatga ega. O'smirlik davri, insonning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda yoshlar ko'plab ichki va tashqi omillarga duch keladilar. Addektiv xulq (masalan, giyohvandlik, ichkilikka ruju qo'yish, agressiya va boshqalar) o'smirning hayotida salbiy ta'sirlar keltirishi mumkin, bu esa nafaqat uning o'ziga, balki uning atrofidagi jamiyatga ham zarar yetkazishi mumkin.

O'smirlar o'zlarining shaxsiyatini shakllantirish jarayonida oilaviy muhitning o'rni katta. Oila o'smirning birinchi ijtimoiylashgan muhitidir va unda o'smir xulq-atvori va psixologik holati ko'p jihatdan shakllanadi. Oila a'zolarining bir-biriga bo'lgan munosabati, oiladagi ijtimoiy-iqtisodiy holat, ota-ona tomonidan qo'yilgan cheklovlar yoki farqlovchilar, shuningdek, ota-onaning o'zaro muloqotdagi usullari o'smirning xulqini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Addektiv xulqning oldini olish yoki uni bartaraf etishda oilaviy muhitda yuzaga keladigan muammolarni aniqlash va ularni hal qilish zarur. Bu o'z ichiga ota-onaning pedagogik mahoratini oshirish, o'smirlarning ijtimoiy muloqotini yaxshilash, oilaviy muhitni yanada sog'lomlashtirish va o'smirlarning ehtiyojlarini tushunib, ularni qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi.

Korreksiya usullari esa o'smirlar bilan ishlashda oilaviy yordamni taqdim etishda turli pedagogik, psixologik va sotsial metodlardan foydalanishni talab qiladi. Masalan, o'smirlar bilan individual va guruh terapiyalari, o'smirlar uchun maxsus treninglar, ota-onalar uchun maslahatlar va ta'limlar, shuningdek, oila ichidagi muloqotni rivojlantirish orqali addektiv xulqni kamaytirish yoki bartaraf etish mumkin.

Shunday qilib, o'smirlar orasidagi addektiv xulqni bartaraf etishda oila muhitining o'rni juda katta bo'lib, oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish ushbu jarayonni samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etishda oilaviy muhitning roli va uning korreksiya usullari borasida bir nechta olimlar va tadqiqotlar mavjud. Bu mavzu keng qamrovli va ko'plab sohalarni o'z ichiga oladi, shuning uchun bir nechta taniqli olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar mavjud. Quyida bu sohadagi ilmiy izlanishlari bilan mashhur olimlar va ularning ilmiy tadqiqotlarini ko'rib o'tish mumkin.

Jon Boulbi o'zining "Attachmet" (bog'lanish) nazariyasini ishlab chiqdi, bu nazariya o'smirlarning hayotida ota-onaning roli va oilaviy munosabatlarning muhimligini ko'rsatadi. Boulbi fikricha, o'smirlarning hissiy va psixologik rivojlanishida ularning oiladagi ota-onaga bo'lgan bog'lanishi katta o'rin tutadi. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, oilaviy bog'lanish (yaxshi oila aloqalari) o'smirlarning stress va addektiv xulqlarga qarshi turishiga yordam beradi.

Kanadalik psixolog olim Gordon Noyfeld - o'smirlarning rivojlanishiga va ularning oilaviy munosabatlariga ta'sir qiluvchi omillarni o'rganadi. Uning izlanishlari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning xulqi ularning o'z oilasidagi ota-onaga nisbatan emotsional bog'lanishiga bog'liq. U oilaviy muhitda o'smirlar uchun xavfsiz va o'zgarmas bog'lanishlar yaratishni ta'kidlagan. O'smirlar o'zini oila ichida xavfsiz his qilganida, ularning o'zgalar bilan ijtimoiy munosabatlari va emotsional xatti-harakatlari yaxshilanadi.

Jerom Kaganning ishlarida, o'smirlarning rivojlanishida oila muhitining roli, shuningdek, ularning shaxsiy xususiyatlari va xarakterini shakllantirishda ota-ona munosabatlarining ahamiyati ko'rib chiqilgan. Kagan - o'smirlarning atrofidagi oilaviy va ijtimoiy muhitning ularning xulqini qanday shakllantirishi haqida ko'plab tajribalar o'tkazgan. U o'smirlar orasida oila a'zolarining ruxsat beradigan, lekin muayyan chegaralarga ega bo'lgan ta'siri bilan bog'liq jarayonlarni o'rgangan.

Britaniyalik psixiatrist va olim Maykl Rutter - o'smirlarning rivojlanishi va ularning oilaviy muhitiga qanday ta'sir etishi bo'yicha izlanishlar olib borgan. Rutter oilaviy muhit va ijtimoiy sharoitlarning o'smirlar xulqiga qanday ta'sir qilishini o'rganib, oilaviy muhitda yuzaga keladigan turli omillar (masalan, ota-onaning ajrashishi, oilaviy stress) o'smirlarning psixologik salomatligiga ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatgan.

Sesil Reynolds va Fletcher-Janzen o'z tadqiqotlarida, o'smirlarda addektiv xulqni bartaraf etishda oilaviy qo'llab-quvvatlashning ahamiyatini ta'kidlagan. Ular oilaning o'zaro qo'llab-quvvatlashi, xulq-atvor va hissiy muvozanatni yaxshilash orqali o'smirlarning xatti-harakatlarini yaxshilash mumkinligini ko'rsatgan. Shuningdek, o'smirlarga o'qish, maqsadlarni belgilash va stressni boshqarish bo'yicha maxsus treninglar o'tkazish zarurligini ta'kidlashgan.

Toni Morrison, garchi asosan adabiyot sohasida taniqli bo'lsa-da, uning ishlarida oilaviy munosabatlarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishga ta'sirini o'rgangan. Morrisonning fikriga ko'ra, o'smirlarning o'z oilasidagi xavfsizlik va sevgi hissi, ularning ijtimoiy muhit va kelajakdagi xulq-atvorlarini shakllantirishda katta rol o'ynaydi.

Shu bilan birga, ushbu olimlarning ishlarida ko'rsatilganidek, o'smirlar orasida addektiv xulqni bartaraf etishda oilaviy muhitning roli katta bo'lib, uning ijobiy o'zgarishlari o'smirning sog'lom rivojlanishiga va ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashuviga yordam beradi. Bunday tadqiqotlar oilaning ijtimoiy, psixologik va hissiy salomatligini yaxshilash zarurligini ko'rsatadi.

Muhokama. O'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etishda oilaviy muhitning roli va uning korreksiya usullari haqida muhokama qilishda bir nechta asosiy jihatlar va nuqtai nazarlar mavjud. Bu masala ko'plab ijtimoiy, psixologik va pedagogik omillarni o'z ichiga oladi, shuning uchun unga turli qarashlar bilan yondashish zarur. Quydagi muhokama nuqtalari oilaviy muhitning o'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etishdagi o'rni va unga qarshi kurashish usullari haqida fikr yuritadi:

1. Oilaviy munosabatlarning ahamiyati

O'smirning oila ichidagi hissiy aloqalari uning ruhiy va psixologik salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onalar va o'smirlar o'rtasidagi sog'lom muloqot, o'smirning hissiy xavfsizligini ta'minlaydi, bu esa addektiv xulqning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolarining o'zaro qo'llab-quvvatlashi, sevgi va hurmatga asoslangan munosabatlar o'smirning emotsional holatini yaxshilaydi va unga turli ijtimoiy qiyinchiliklarga qarshi kurashishda yordam beradi.

- O'smir oila ichida xavfsizlik, muammolarni muhokama qilish va hissiy yordami izlaydi. Ota-ona tomonidan shaxsiyatni hurmat qilish va qo'llab-quvvatlash, o'smirning salbiy xulqini kamaytirishi mumkin.

- Oila a'zolarining bo'sh vaqtini birga o'tkazishi, bir-birini tushunishga intilishi, o'smirlarning psixologik barqarorligini oshiradi.

2. O'smirlar va oilaviy ko'nikmalar:

O'smirlarga oilada ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish addektiv xulqni bartaraf etishning muhim usuli hisoblanadi. Ota-ona o'z farzandlariga stressni boshqarish, o'z his-tuyg'ularini ifodalash va muammolarni hal qilishda yordam berishlari kerak. O'smirlar uchun kuchli oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimi yaratish, ularni sog'lom munosabatlar qurish va do'stlikni qadrlashga o'rgatadi.

- O'smirlarga sog'lom muloqot va hissiy farqlovlarni o'rgatish, ularning xulqini shakllantirishga yordam beradi.

- Oila a'zolarining o'zaro muloqotdagi usullari, ayniqsa, ota-onaning o'z farzandlariga nisbatan munosabati, o'smirlarning ijtimoiy xulqini shakllantiradi.

3. Pedagogik yondashuvlar va terapiya usullari

O'smirlarning addektiv xulqini bartaraf etishda oilaviy terapiya va pedagogik yondashuvlar samarali usullar hisoblanadi. Misol uchun, ota-onalar uchun treninglar va psixologik maslahatlar, o'smirlar bilan individual va guruh terapiyalarini o'tkazish orqali xulq-atvorni yaxshilash mumkin. Oilaviy terapiya, ayniqsa, ota-onalar o'rtasidagi muloqotni yaxshilashga, oilaviy stressni kamaytirishga va muammolarni birgalikda hal qilishga yordam beradi.

- O'smirlar va ota-onalar uchun psixologik maslahatlar, o'smirlarga to'g'ri qarorlar qabul qilishni, stressni boshqarishni o'rgatadi.

- Guruh terapiyalarida o'smirlar o'z tajribalari bilan bo'lishishadi, bu ularning o'z xulqini tahlil qilishga yordam beradi va ular o'rtasida hamdardlikni kuchaytiradi.

4. Raqobat va ijtimoiy muammolar:

O'smirlar ko'pincha oilada bo'lishi mumkin bo'lgan ijtimoiy muammolarga (masalan, iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onaning ajralishi) reaksiyalari orqali o'z addektiv xulqlarini namoyon etishadi. O'smirlar uchun oilaviy qo'llab-quvvatlash, oiladagi muammolarni muhokama qilish va ehtiyojlarni birgalikda hal qilish ijtimoiy stressni kamaytirishga yordam beradi.

- O'smirlar oila a'zolarining qarorlariga ko'ra o'z xulqini o'zgartirishga moyil bo'lishadi, ayniqsa, agar oilada shaxsiy va ijtimoiy muammolar mavjud bo'lsa.

- O'smirlarning o'zaro aloqalarida muvaffaqiyatsizliklar yoki g'azabni boshqarishda oilaviy qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi.

5. O'smirlar va rivojlanishning ijtimoiy muqobil

Ijtimoiy muhit ham o'smirlarda addektiv xulqni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Oila ichidagi qiyinchiliklarga qaramay, o'smirlar ko'pincha o'z atrofidagi jamiyatdan o'rnak olishadi. O'smirlarni o'zlari uchun foydali ijtimoiy guruhlarini topishga va ularning ijtimoiy munosabatlarini qo'llab-quvvatlashga undash, oilaviy yondashuvning samarali usuli bo'lishi mumkin.

- O'smirlarni ijtimoiy faoliyatlar va guruhlar orqali sog'lom ijtimoiy aloqalar o'rnatishga yo'naltirish, ularning o'zgalar bilan munosabatlarida yanada ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

- Oilaning qo'llab-quvvatlashi, o'smirlar uchun ijtimoiy jihatdan to'g'ri muhit yaratish orqali addektiv xulqlarni kamaytirish mumkin.

6. Pedagogik rivojlanish va oilaviy ta'lim

O'smirlarga tarbiya va oilaviy ta'lim orqali, ular uchun sog'lom hayot tarzini yaratish mumkin. Ota-onalar o'smirlar bilan yaxshilab suhbatlashish, ular bilan birgalikda qarorlar qabul qilish va ularni qo'llab-quvvatlash orqali oilaviy ta'limning samaradorligini oshirishi mumkin. Shuningdek, o'smirlar uchun oilaviy ta'limda alohida ahamiyatga ega bo'lgan sohalar – masalan, xavfsiz munosabatlar, xulq-atvorni boshqarish va o'zini tutish kabi mavzularni yoritish zarur.

- O'smirlarni oila ichida sog'lom hayot tarziga o'rgatish, ularning kelajakda addektiv xulqni bartaraf etishiga yordam beradi.

- O'smirlar o'rganayotgan qoidalarga asosan oilaning shaxsiy tajribasini aks ettirish, ularning qarorlarini yaxshilashga yordam beradi.

O'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etishda oila muhitining roli juda katta. Ota-onalar, oilaviy terapevlar va pedagoglar birgalikda o'smirlarga sog'lom oilaviy munosabatlarni taqdim

etish orqali ularning addektiv xulqlarini kamaytirishga yordam berishi mumkin. Bu jarayonda, shaxsiy munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'smirlar uchun ma'naviy va hissiy ta'lim berishning samaradorligi haqida keng muhokamalar mavjud.

Xulosa. O'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etishda oilaviy muhitning roli juda katta ahamiyatga ega. O'smirlik davri – psixologik va ijtimoiy rivojlanishning murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda o'smirlar ko'plab ichki va tashqi omillarga ta'sir ko'rsatadilar. Oilaviy muhit esa o'smirning shakllanishida asosiy omil bo'lib, uning xulq-atvori, hissiy va psixologik holatiga katta ta'sir o'tkazadi.

Oilaviy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati: O'smirlarning addektiv xulqlarini bartaraf etishda oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimi eng muhim omillardan biridir. Oila ichidagi ijobiy munosabatlar, sevgi va hurmatga asoslangan muhit o'smirlarning stressni boshqarish, ijtimoiy xulqni o'zgartirish va salbiy odatlardan qochishiga yordam beradi. Ota-ona bilan muloqot va o'zaro anglashuv o'smirlarning xulqini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Pedagogik yondashuvlar: O'smirlar bilan ishlashda pedagogik va psixologik metodlar samarali bo'lishi mumkin. O'smirlarga sog'lom hissiy munosabatlar, stressni boshqarish, o'zini tutish va qarorlar qabul qilish kabi ko'nikmalarni o'rgatish ularning addektiv xulqlari bilan kurashish imkoniyatlarini oshiradi. Oila ichidagi tarbiya, ota-onalarga qaratilgan treninglar va psixologik maslahatlar o'smirlar uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Oilaviy terapiya va guruh yondashuvlari: Oilaviy terapiya va guruh mashg'ulotlari orqali o'smirlar va ota-onalar o'rtasidagi muloqot yaxshilanadi. O'smirlar o'zlarini va atrofdagilarini tushunishga, muammolarni hal qilishda yordam olishga va o'z xulqlarini tahlil qilishga imkoniyat yaratadilar. Bu esa o'smirning xatti-harakatlarini o'zgartirishda muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiy muvofiqlik va ijobiy o'zgartirishlar: Oilaviy muhitdan tashqarida ham o'smirlar ijtimoiy muhitdan ta'sir ko'radilar. Shuning uchun oilaviy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash, o'smirlarni ijtimoiy guruhlar va faoliyatlarga jalb qilish, ijobiy do'stliklar o'rnatish ularning salbiy odatlardan uzoq turishlariga yordam beradi.

Barcha tizimlarning integratsiyasi: O'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etish uchun oila, maktab, jamiyat va psixologik yordam tizimlari o'rtasida birgalikda ishlash muhimdir. Yagona tizim sifatida ishlovchi bu omillar o'smirning hayotida barqaror va ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Umuman olganda, o'smirlardagi addektiv xulqni bartaraf etishda oilaviy muhitning roli juda muhim. Oilaviy muhitda yuzaga keladigan ijobiy o'zgarishlar o'smirning shaxsiyatini shakllantirishda yordam beradi, uning sog'lom rivojlanishiga turtki bo'lib, addektiv xulqlarni oldini olishda samarali bo'ladi. Bunda, ota-onalar, pedagoglar va psixologlar birgalikda ishlash orqali o'smirlarga o'zlarini anglash, ijtimoiy mas'uliyatni his qilish va ijobiy xulqni shakllantirishga yordam berishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Yusupov E., Yusupov O'. Oila – ma'naviyat bulog'i. T, 2003, 104-bet.
2. Quronboyev Q. Shukronalik – ma'naviyat targ'ibotining uzviy jihati. //Yoshlarda shukronalik va hayotga pozitiv yondoshuvni mustahkamlash ijtimoiy barqarorlik omili sifatida./Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Toshkent, Nishon-noshir, 2014. – B. 5.
3. Saitkasimov A. Ma'naviy-marifiy ishlarni tashkil etish metodikasi. /O'quv qo'llanma/ - Toshkent, Tafakkur, 2022. –B. 73.
4. To'raeva O. Oilaviy hayot etikasi va psixologiyasi. T, O'qituvchi, 1990, 76- bet.

Rafiqova Nozima Muzaffar qizi

O'zbekiston Milliy universiteti 2-bosqich psixologiya mutaxassisligi magistranti

**SHIFOKORLARDA KASBIY STRESS VA DEFORMATSIYA DARAJASINI
KAMAYTIRISHDA ART- TERAPIYANING SAMARADORLIGI**

Annotatsiya: Shifokorlik- o'z navbatida, murakkab va o'ta mas'uliyatli kasblar qatoriga kiradi shu sababli ham, professional faoliyat davomida mutaxassislar stress yoxud kasbiy so'nishga duch kelishlari mumkin. Mazkur maqolada esa Art-terapiyaning stressli holatlarni yengib o'tishda, emotsional barqarorlikni oshirishdagi imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Kasbiy so'nish, kasbiy deformatsiya, stress, emotsional barqarorlik, Art-terapiya.

Аннотация: Профессия врача относится к числу сложных и крайне ответственных, поэтому в процессе профессиональной деятельности специалисты могут сталкиваться со стрессом или профессиональным выгоранием. В данной статье освещены возможности арт-терапии в преодолении стрессовых состояний и повышении эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, профессиональная деформация, стресс, эмоциональная устойчивость, арт-терапия.

Abstract: The medical profession is among the complex and highly responsible occupations; therefore, during their professional activities, specialists may experience stress or professional burnout. This article highlights the potential of art therapy in overcoming stressful conditions and enhancing emotional stability.

Keywords: professional burnout, professional deformation, stress, emotional stability, art therapy.

Inson hayotida kasbiy faoliyatning o'rni, ahamiyati tobora ortib bormoqda. Insonning kasbiy faoliyati inson sog'ligi, uning hayotiga ta'siri bo'yicha turli xil ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Shaxsiy omillar tufayli yuzaga keladigan stressni yengish onson emas albatta, biroq ish faoliyati bilan bog'liq bo'lgan stressli vaziyatlarni boshqara bilish undanda murakkab jarayondir. Har qanday uzoq muddat davom etayotgan kasbiy faoliyat inson shaxsiga va psixikasiga salbiy yoki ijobiy ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Ushbu o'zgarishlar mutaxassisning mavjud ijtimoiy-psixik sharoitlariga qarab yo yuqori malakali kadrlarni yetishtiradi, yoxud kasbiy destruksiyalarni rivojlantiradi. Shaxsning kasbiy destruksiyasining eng erta namoyon bo'luvchi shakli bu-emotsional so'nish sindromining yuzaga kelishi bilan xarakterlanadi. Kasbiy so'nishni, kasbiy destruksiyani yengish murakkab jarayon bo'lib, o'z navbatida emotsional tushkunlik, psixologik noqulaylik, empatiyaning sustlashuvi va psixik inqiroz bilan kechadi. Ushbu sindrom nafaqat insonning ruhiy holatiga balki, uning fiziologik holatiga ham o'z ta'sirini o'tkazib turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi. Masalan: ovqatlanish buzulishlari, doimiy bosh og'rig'i, skelet-mushak tizimida muammolar, uyqusizlik. Shu boisdan, shifokorlar o'z emotsional holatiga baho bera olishlari lozim. Kerakli vaqtda o'zlaridagi turli xil o'zgarishlarni ongli ravishda anglab, bunga qarshi choralarini vaqtida ko'rishlari zarur. Buning uchun esa ular ish faoliyatini olib borayotgan tashkilot ham zarur choralarini ko'rib, o'z mutaxassislarini qo'llab-quvvatlashi va sharoitlar yaratib berishi lozim.[1;1]

Eng stressli sharoitlarda tibbiyot xodimlari, pedagoglar, politsiya, favqulotda vaziyatlar xizmati xodimlari mehnat qiladi. Ushbu kasblar doirasida, shifokorlik kasbida ham boshqa inson jismoniy yoki ruhiy kasalligi bo'lsa yoki bemorning o'limi bilan tugaydigan holatlar yuz bersa ularning psixik holati ham og'irlashadi. Bunda bemor va uning yaqinlari bilan muloqot qilish murakkab jarayon bo'lib maxsus kompetentlik, ulkan ruhiy va jismoniy zo'riqishni talab qiladi.[2;1]

COVID-19 pandemiyasi va undan keying davrda tibbiy xizmat ko'rsatishdagi muammolar tibbiyot xodimlarida kasbiy zo'riqish ko'rsatkichining yanada oshishiga sabab bo'ldi. Har qanday zo'riqish va stress natijasi kasbiy deformatsiyaga yo'l ochadi va shifokor bu holatda bemorlar bilan ishlashda qiyinchiliklarga duch keladi hamda tibbiy vazifaning bajarilishiga to'sqinlik qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 50-70 % shifokorlarda kasbiy so'nish mavjud. Ularning 20% da ushbu sindrom aniqlanmagan, qolgan 10% da esa sindromning birinchi erta bosqichi aniqlangan.[2;2]

Art-terapiya turli xil stressli vaziyatlarni yengishda istiqbolli natijalar ko'rsatgan. Art-terapiya stressli vaziyatlarni yengishda va boshqarishda, shaxsning o'z-o'zini anglashini oshirishda qimmatli vosita sifatida tan olingan. U hissiy nizolarni hal etishda, o'z-o'zini qadrlashda, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda, muammolarni, vaziyatlarni qabul qilib, ularni ongli ravishda yechishda, stressli vaziyatlarni va xulqni boshqarishda samarali terapevtik vositadir. [1;2]

Art-terapiyaning maqsadi, ma'lum bir san'at yo'nalishini o'rganish emas balki, shaxslarning o'z fikr, ehtiyoj, hissiyot va emotsiyalarini san'at orqali yuzaga chiqarishdir. Shuningdek, art-terapiya insonning "men"ini kuchaytirishga ham qaratilgan bo'lib, ongni rivojlantirishda ham ahamiyati yuqori.

Art-terapiya orqali shifokorlar stress sababi, manbasini aniqlay oladilar va o'zlarinig hissiy holatlari haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'ladilar. Bu orqali, ular o'z hissiyotlarini va tuyg'ularini yanada samarali ifoda etish hamda ularni qayta talqin qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek art-terapiya guruhlar aro o'zaro munosabatlarni mustahkamlaydi, kommunikatsiyani tiklaydi va jamoaviy ishlarni qo'llab-quvvatlaydi, o'zaro hamjihatlikni ta'minlaydi, ijodiy va tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi.

Art-terapiyaning tibbiyot xodimlariga ta'siri o'rganilganda, ushbu terapiya o'tkazilgan kuzatuv guruhleri va o'tkazilmagan guruhlarda katta tafovut mavjud ekanligini ko'rishimiz mumkin. Shifokorlar bilan mashg'ulot o'tkazishda *rasm, haykaltaroshlik, musiqa, ritm, yozuv* elementlaridan foydalanish mumkin. Shuningdek stress darajasi sezilarli darajada kamayishi uchun birgina seansning o'zi yetarli bo'lmasligi ham mumkin ya'ni, uzoq va davomli seanslar bo'lgani ma'qul. Har qanday art-terapiyaning turlarini tanlashda ham individual holatlarni ham hisobga olish zarur bu mutaxassislarning yoshi, tajribasi va jinsi bilan bog'liq. Bu esa har qaysi shaxs stress bilan kurashishda o'ziga xos uslubga ega ekanligini anglatadi.

Agar va boshq. (2024) - onlayn intermodal ijodiy san'at terapiyasi dasturi o'z-o'ziga hamdardlik va hamdardlik charchoqlarini kamaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganini aniqlagan.

Ho va boshq. (2021) - hamdardlikka asoslangan art-terapiya burnout, psixologik chidamlilik, o'ziga hamdardlik va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatgan.

Moss va boshq. (2022) - 12 haftalik ijodiy art-terapiya dasturi tashvish, depressiya, posttravmatik stress buzilishi, burnout va ishni tark etish istagini kamaytirgan.

Ploukou va Panagopoulou (2018) - musiqa va ritm mashqlarining tashvish, depressiya va psixosomatik belgilar ustidagi ta'sirini o'rganishgan.

Garchi yuqoridagi tadqiqotlar to'g'ridan-to'g'ri stressga bo'lgan art-terapiya ta'sirini tekshirmagan bo'lsa-da, ular art-terapiyaning umumiy sog'aytiruvchi ta'sirini ko'rsatadi. [1;3]

Ushbu tadqiqotlardan ma'lumki, art-terapiya stressni yengishda samarali vosita hisoblanadi va uning texnikalarini qo'llash orqali stress, distressning nafaqat professional jarayonlarga balki, shaxsiy hayotga ko'rsatayotgan salbiy ta'sirlarini kamaytirishga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Шленков А. В. Возможности метода арт-терапии при оказании психологической помощи детям, пережившим чрезвычайные ситуации // *Medico-Biological and Socio-Psychological Problems of Safety*

2. Emergency Situations. - 2016. - № 1. - С. 98–107. - DOI: 10.25016/2541-7487-2016-0-1-98-107

3. Çırlak A., & others. (2025). *The effect of an art therapy program applied to nurses. Turkish Journal of Holistic Nursing (THDD)*, 6(1), 11–24. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/4641113>

4. Molchanov, S. V., & Kotova, S. A. (2018). Effectiveness of art therapy in professional deformation of medical workers. *Meditinskaya Psikhologiya v Rossii*, 10(4[51]). <https://doi.org/10.24411/2219-8245-2018-14028>

5. Van Lith T., Schofield M.J., Fenner P. Arts-based therapies, practices, and interventions in health: A review of the theoretical and practical applications in medical and wellness contexts

// *Frontiers in Psychology*. – 2022. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10548758/> (murojaat sanasi: 31.10.2025).

Hamzayeva Zebo Murodjon qizi
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

ADABIYOT VA PSIXOLOGIYA INTEGRATSIYASI: ‘BONU’ VA ‘TESS D’ERBERVILLNING NASABI’ ROMANLARIDA SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI O’RGANISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada adabiyotshunoslik va psixologiya fanlarining o‘zaro integratsiyasi asosida Thomas Hardy’ning “Tess of the d’Urbervilles” hamda Iqbol Mirzoning “Bonu” romanlaridagi ayol obrazlarining ruhiy kechinmalari va psixologik barqarorligi tahlil qilinadi. Asarlarda ayol shaxsining jamiyat bosimi, ijtimoiy tengsizlik va axloqiy me’yorlar bilan to‘qnashuvi natijasida yuzaga kelgan ruhiy iztiroblar, ichki kurash va barqarorlikni saqlash holatlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: fanlararo integratsiya, psixologik barqarorlik, ayol obrazi, ruhiy kechinma, adabiyot va psixologiya, jamiyat bosimi, ichki ziddiyat.

Аннотация. В данной статье на основе интегративного подхода литературы и психологии анализируется внутренний мир женских образов в романах Томаса Харди «Tess of the d’Urbervilles» и Икбола Мирзо «Bonu». Рассматриваются психологические переживания, внутренние противоречия и стремление героинь к устойчивости личности в условиях социального давления и моральных ограничений.

Ключевые слова: междисциплинарная интеграция, психологическая устойчивость, женский образ, внутренние переживания, литература и психология, социальное давление, внутренний конфликт.

Abstract. This article analyzes the inner world of female characters in Thomas Hardy’s “Tess of the d’Urbervilles” and Iqbol Mirzo’s “Bonu” through an integrative approach combining literature and psychology. The study explores the heroines’ psychological struggles, internal conflicts, and efforts to maintain emotional stability under social and moral pressure.

Keywords: interdisciplinary integration, psychological resilience, female character, inner experience, literature and psychology, social pressure, internal conflict.

Kirish. Bugungi globallashuv davrida insonning ruhiy barqarorligi, ichki muvozanati va shaxsiy uyg‘unligini ta’minlash masalasi fanlararo tadqiqotlarning muhim yo‘nalishiga aylanmoqda. Shaxsning psixologik barqarorligi - bu nafaqat individual holat, balki ijtimoiy, madaniy va ma’naviy omillar bilan chambarchas bog‘liq jarayondir. Shu sababli, psixologiya, adabiyotshunoslik, sotsiologiya va falsafa fanlarining integratsiyasi inson ruhiyatini chuqurroq anglash imkonini beradi. Adabiyot - inson ruhiyatining badiiy ifodasidir. U inson kechinmalari, iztiroblari, orzu-intilishlari va jamiyat bilan ziddiyatlarini o‘zida mujassam etadi. Psixologiya esa ana shu jarayonlarni ilmiy nuqtai nazardan o‘rganadi. Shu jihatdan adabiyot va psixologiya o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlik shaxsning ichki dunyosini tahlil qilishda keng imkoniyatlar yaratadi. Thomas Hardy’ning “Tess of the d’Urbervilles” romani Viktorian davr jamiyatida ayol ruhiyati va ijtimoiy bosim o‘rtasidagi ziddiyatni yoritgan bo‘lsa, Iqbol Mirzoning “Bonu” romani mustaqillikdan keyingi o‘zbek jamiyatida ayolning o‘zini anglash, ichki mustaqillikka erishish va psixologik barqarorlikni saqlab qolish kurashini ifodalaydi. Mazkur maqolada har ikki asar misolida shaxsning psixologik barqarorligini o‘rganishda adabiyot va psixologiya fanlarining integratsion imkoniyatlari tahlil qilinadi. Fanlararo yondashuv badiiy obrazlar orqali inson ruhiyatidagi murakkabliklarni aniqlash, shuningdek, jamiyat va shaxs o‘rtasidagi munosabatni psixologik nuqtai nazardan yoritish imkonini beradi.

Adabiyot va psixologiya integratsiyasining nazariy asoslari

Adabiyot inson ruhiyatini o'rganishda eng tabiiy manba bo'lib, u psixologik holatlarning badiiy tasvirini yaratish orqali inson ichki dunyosini ochib beradi. Psixologiya esa bu jarayonlarni ilmiy asosda tahlil qiladi. Shu boisdan, adabiyot va psixologiya fanlarining o'zaro integratsiyasi shaxsning hissiy va ruhiy olamini chuqur anglashga xizmat qiladi. Zamonaviy adabiyotshunoslikda bunday yondashuv "psixologik tahlil usuli" sifatida keng qo'llaniladi. Bu usul nafaqat qahramonning ichki kechinmalarini ochish, balki jamiyat ta'siri ostidagi ruhiy bosimni ham ilmiy tarzda tahlil qilish imkonini beradi. Inson ruhiyati - bu badiiy obrazlarning asosiy mohiyatidir, shu sababli psixologik tahlil adabiy asar mazmunini to'liq anglashda muhim rol o'ynaydi.

"Tess d'Erbervillning nasabi" romanida psixologik barqarorlikning buzilishi va tiklanishi

Thomas Hardy'ning "Tess of the d'Urbervilles" romani Viktorian davr axloqiy normalari, ijtimoiy qatlamlar va diniy qadriyatlar ta'siri ostida shakllangan jamiyatni tasvirlaydi. Tess - begunoh, sof va halol qiz bo'lishiga qaramay, erkaklar dunyosining zo'ravonlik va ikkiyuzlamachilik tizimi qurboni bo'ladi. Uning psixologik barqarorligi jamiyat tomonidan buziladi - Tess o'z qilmishini emas, boshqalarning zulmini "gunoh" deb his qiladi. Hardy bu orqali ayol shaxsining ichki kurashini, ijtimoiy tengsizlik sababli yuzaga kelgan ruhiy iztirobni chuqur tahlil qiladi. Tessning hayot yo'li - ruhiy sinovlar zanjiri, ammo shu jarayonda u o'z insoniy sha'nini saqlab qoladi. Bu - psixologik barqarorlikning eng yuksak ko'rinishi sifatida talqin qilinadi.

"Bonu" romanida zamonaviy ayolning ruhiy izlanishlari

Iqbol Mirzoning "Bonu" romani mustaqillikdan keyingi O'zbekiston jamiyatidagi ma'naviy o'zgarishlarni aks ettiradi. Asarda Bonu obrazida yangi davr ayolining ichki kurashi, o'zini anglash, mustaqil fikrlash va jamiyatda o'z o'rnini topish istagi badiiy ifodasini topgan. Bonuning psixologik barqarorligi ko'p hollarda ijtimoiy stereotiplar, erkaklar hukmronligi va an'anaviy qarashlar bilan sinovdan o'tadi. U orzulari va jamiyat talablari o'rtasida ruhiy iztirob chekadi, ammo o'z "men"ini yo'qotmaydi. Bonu o'z or-nomusini, ayollik sha'nini saqlab qolishga intiladi - bu esa psixologik barqarorlikning asosiy ko'rsatkichi sifatida namoyon bo'ladi. Iqbol Mirzo asarida ayol obrazini psixologik jihatdan chuqur tahlil etib, uning ma'naviy yetuklik sari intilish jarayonini yoritadi. Bonu orqali muallif jamiyatdagi ma'naviy inqiroz, qadriyatlar o'zgarishi va ayol ruhiyatining yangilanishini ko'rsatadi.

Qiyosiy tahlil. Tess va Bonu obrazlari turli tarixiy-madaniy muhitda yaratilgan bo'lsa-da, ularni birlashtiruvchi jihat - **ayolning ruhiy kurashi va ichki barqarorligidir.**

- Tess - Viktorian davrda jamiyat tomonidan jazolangan, ammo ruhiy pokligini saqlab qolgan ayol.
- Bonu - mustaqillik davrida o'z erkinligini izlayotgan, lekin an'anaviy me'yorlar bilan to'qnashayotgan ayol.

Har ikki asarda psixologik barqarorlik - ayollarning jamiyat bosimiga qaramay o'z insoniyligini, or-nomusini va e'tiqodini saqlab qolishida namoyon bo'ladi. Shu jihatdan, adabiyot va psixologiya integratsiyasi ushbu obrazlarni chuqurroq anglash imkonini beradi.

Xulosa. Adabiyot va psixologiya fanlarining integratsiyasi shaxsning ruhiy olamini o'rganishda samarali metodologik vosita sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Thomas Hardy va Iqbol Mirzo asarlari misolida ko'rish mumkinki, ayol shaxsining psixologik barqarorligi ijtimoiy, ma'naviy va madaniy omillar bilan bevosita bog'liqdir. Tess of the d'Urbervilles romanida psixologik barqarorlikning buzilishi va insoniy qadrni saqlab qolish jarayoni tahlil qilinsa, Bonu romanida bu jarayon mustaqillik davri kontekstida - yangi qadriyatlar va o'zini anglash orqali tasvirlanadi. Fanlararo yondashuv yordamida bu asarlar nafaqat adabiy, balki psixologik, sotsiologik va falsafiy jihatdan ham tahlil qilinadi. Bu esa adabiyotshunoslikni zamonaviy ilmiy metodologiya bilan boyitadi va inson ruhiyatini anglashda yangi istiqbollarni ochadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Hardy, T. (1994). Tess of the d'Urbervilles. Penguin Classics. (Original work published 1891)

2. Mirzo, I. (2009). Bonu. Yozuvchi.
3. Freud, S. (2010). The interpretation of dreams. Basic Books. (Original work published 1900)
4. Jung, C. G. (2001). Modern man in search of a soul. Routledge. (Original work published 1933)
5. Fromm, E. (1956). The art of loving. Harper & Row.
6. Qodirov, A. (2020). Adabiyotda inson ruhiyatining badiiy talqini. Filologiya masalalari jurnali, (3), xx–xx.
7. Karimova, N. (2021). Badiiy obraz psixologiyasining talqini. O‘zbek tili va adabiyoti, (5), xx–xx.
8. Qizi, H. Z. M. (2024). Women’s roles and gender portrayal in thomas hardy’s works. Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali, 2(57), 344-347.
9. Хамзаева, З. (2025). Толкование женского образа в романе «Бону» с точки зрения декадентства: социальный кризис и противоречие ценностей. Зарубежная лингвистика и лингводидактика, 3(2), 17-22.

Abdurasulova Munisa Abduvohid qizi

Buxoro pedagogika instituti magistranti

madinabonu.buxoro@mail.ru

FANLARARO YONDASHUVLAR ASOSIDA MILLIY IDROK VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya: Maqolada fanlararo yondashuvlarning milliy idrok va psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi o‘rni yoritilgan. Shaxsning milliy qadriyatlarga asoslangan psixologik rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Milliy va xorijiy tajribalar taqqoslanib, integratsion yondashuvning ilmiy va amaliy ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: fanlararo yondashuv, milliy idrok, psixologik barqarorlik, qadriyat, integratsiya, ta’lim.

Аннотация: В статье рассматривается роль междисциплинарных подходов в формировании национального восприятия и психологической устойчивости личности. Анализируются факторы, влияющие на развитие личности на основе национальных ценностей. Сравниваются отечественный и зарубежный опыт, обоснована научная и практическая значимость интеграционного подхода.

Ключевые слова: междисциплинарный подход, национальное восприятие, психологическая устойчивость, ценности, интеграция, образование.

Annotation: This scientific article explores the role of interdisciplinary approaches in forming national perception and psychological stability. It analyzes the relationship between cultural identity, emotional resilience, and education. The study argues that integrating psychology, pedagogy, and cultural studies contributes to developing a value-oriented and mentally stable personality. The article compares Uzbek and foreign experiences, emphasizing that culturally rooted education strengthens identity and enhances social harmony.

Keywords: interdisciplinary approach, national perception, psychological stability, cultural values, education, emotional resilience.

Kirish. Bugungi globallashuv va tez o‘zgaruvchan axborot asrida insonning psixologik barqarorligini ta’minlash, milliy qadriyatlar asosida ong va tafakkurni shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Har bir inson o‘z milliy o‘zligini anglagan, ma’naviy jihatdan yetuk, emotsional jihatdan barqaror bo‘lgan taqdiridagina jamiyatda faol ishtirok eta oladi. Shu bois, ta’lim-tarbiya jarayonida fanlararo yondashuvlarni qo‘llash orqali milliy idrokni shakllantirish hamda psixologik barqarorlikni ta’minlash zaruriy metodologik yo‘nalishlardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Psixologik barqarorlik — bu insonning stress, tashvish, salbiy holatlar,

hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh berish, muvozanatni saqlash, maqsad sari yo'naltirilganlikni yo'qotmaslik qobiliyatidir. Milliy idrok esa shaxsning o'z xalqining tili, tarixi, urf-odatlar, qadriyatlari va ma'naviy merosiga nisbatan shakllangan ijobiy ong holatini anglatadi. Ushbu ikki omil bir-birini to'ldiruvchi jarayon bo'lib, ularni uyg'unlashtirish orqali barkamol insonni tarbiyalash mumkin. Fanlararo yondashuv (interdisciplinary approach) — bu bir nechta fanlar o'rtasida bilim va metodlarni uyg'unlashtirish, ularni yagona maqsad yo'lida qo'llash tizimidir. Bugungi kunda ta'lim, psixologiya, falsafa, sotsiologiya va madaniyatshunoslik yo'nalishlari integratsiyasi insonni yaxlit tizim sifatida o'rganish imkonini beradi. Masalan, psixologiya shaxsning ichki kechinmalari va motivatsiyasini o'rganar ekan, pedagogika bu bilimlarni amaliy ta'lim-tarbiya jarayonida qo'llaydi, sotsiologiya esa insonning jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy munosabatlar tizimini tahlil qiladi. Natijada, inson ruhiyatini barqarorlashtirishda va milliy o'zlikni shakllantirishda kompleks yondashuv hosil bo'ladi. Fanlararo yondashuvlar psixologik barqarorlikni o'rganishda yangi paradigmani shakllantirdi. Unga ko'ra, shaxs faqat biologik yoki ruhiy mavjudot emas, balki ijtimoiy, madaniy va axloqiy mavjudot sifatida ham tahlil qilinadi. Shu sababli, fanlararo tadqiqotlar shaxsni har tomonlama rivojlantirishning eng samarali metodlaridan biridir. Milliy idrok tushunchasi shaxsning o'z millatiga mansublikni chuqur anglash, milliy qadriyatlar va madaniy merosni qadrlash orqali shakllanadigan ong holatini ifodalaydi. U shaxsda milliy g'urur, vatanparvarlik, ijtimoiy mas'uliyat va o'zlikni anglash hissin, kuchaytiradi. Psixologik jihatdan olganda, milliy idrok shaxsning identifikatsiya jarayonida muhim o'rin tutadi. Bu jarayon orqali inson “men kimman?”, “qaysi jamiyatga mansubman?”, “mening qadriyatlarim nimalar?” degan savollarga javob topadi. Shu tariqa, milliy idrok insonning ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi, chunki u shaxsning ijtimoiy va ma'naviy tayanchini mustahkamlaydi. Milliy idrok shaxsni begonalashuv, madaniy assimilyatsiya va g'oyaviy bo'shliqdan himoya qiladi. O'zlikni anglagan insonning ruhiy holati barqaror bo'ladi, u tashqi bosim va muammolarni ongli ravishda yengishga qodir bo'ladi. Psixologik barqarorlikni shakllantirishda pedagogika, psixologiya, falsafa va madaniyatshunoslik fanlarining integratsiyasi muhim rol o'ynaydi. Chunki inson faqat ta'lim jarayonida emas, balki madaniy, ma'naviy va ijtimoiy omillar ta'sirida rivojlanadi. Fanlararo yondashuv asosida tashkil etilgan ta'lim jarayoni o'quvchilarda mustaqil fikrlash, tahliliy yondashuv, milliy qadriyatlarga hurmat va ijobiy ruhiy muvozanatni shakllantiradi. Bu esa ularning hayotda psixologik barqaror bo'lishiga zamin yaratadi. O'zbek xalqining an'analari, odob-axloq me'yorlari, oilaviy qadriyatlari shaxs ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ota-onaga hurmat, mehr-oqibat, mehnatsevarlik, sadoqat kabi qadriyatlar insonda ruhiy mustahkamlik va ijtimoiy moslashuvchanlikni kuchaytiradi. Xorijiy tajribalarda, xususan, Yaponiyada “kokoro” (ruhiy uyg'unlik), Koreyada “jeong” (emotsional bog'liqlik), va G'arb psixologiyasida “resilience” (chidamlilik) tushunchalari milliy mentalitet bilan uyg'unlashgan holda inson barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Demak, milliy va global tajribalarni uyg'unlashtirish psixologik rivojlanish uchun eng maqbul yo'ldir. So'nggi yillarda psixologiya va pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, milliy identitet va psixologik barqarorlikni shakllantirishda interaktiv va raqamli metodlar samarali bo'lib qolmoqda. Masalan, virtual realitet (VR) va simulyatsion o'quv muhitlari orqali o'quvchilar va talabalar o'z tarixiy merosi, urf-odatlar va madaniy qadriyatlarini amaliy ravishda his qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunday metodlar shaxsda milliy g'urur va o'zlikni anglashni kuchaytiradi hamda stressga chidamlilikni oshiradi. Fanlararo yondashuvning yangi yo'nalishlaridan biri — madaniyatshunoslik va psixologiya integratsiyasi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, milliy an'analalar va tarixiy voqealarni psixologik kontekstda o'rganish shaxsning ruhiy barqarorligini oshiradi. Masalan, ota-bobolarning urf-odatlar va qadriyatlarini hikoya qilish orqali yosh avlod o'zligini anglaydi va ijtimoiy muhitga moslashadi. Shuningdek, xorijiy tajribalar ko'rsatmoqda: Finlandiya va Kanada ta'lim tizimlarida milliy identitet va psixologik barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha fanlararo va multidistsiplinar dasturlar muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda. Bu dasturlar psixologiya, ijtimoiy fanlar va madaniyatshunoslikni uyg'unlashtirgan holda, yoshlarning muammolarni yechish qobiliyatini oshiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi. Shu bilan birga, O'zbekistonda ham ta'lim jarayonida interaktiv darslar, loyihaviy ishlar va madaniy tadbirlar

orqali fanlararo yondashuvni amalga oshirish mumkin. Masalan, tarixiy voqealarni drammatizatsiya qilish, milliy merosni digital formatda tadqiq qilish, va ijtimoiy loyihalarda qatnashish shaxsda ijtimoiy mas'uliyatni oshiradi va psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Psixologik barqarorlik va shaxs rivojida fanlararo yondashuvning ahamiyati ko'p. So'nggi yillarda psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlari o'rtasida faol integratsiya amalga oshirilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsning psixologik barqarorligi nafaqat individual psixologik ko'rsatkichlar bilan belgilanadi, balki uning ijtimoiy va madaniy muhit bilan o'zaro ta'siri natijasida ham shakllanadi. Fanlararo yondashuv shaxsning emotsional barqarorligini, stressga chidamliligini va o'zlikni anglash darajasini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Psixologik va pedagogik tadqiqotlarning natijalari shuni ko'rsatadiki, ta'lim jarayonida Milliy identitetni shakllantirishda madaniyat va texnologiya integratsiyasi. Zamonaviy ta'lim va tarbiya jarayonida raqamli texnologiyalar, virtual realitet (VR), simulyatsiyalar va interaktiv platformalar milliy identitetni rivojlantirishda muhim vosita sifatida foydalanilmoqda. Masalan: Virtual tarixiy sayohatlar: Talabalar va o'quvchilar o'z tarixiy va madaniy merosini virtual muhitda o'rganib, tajribaviy tarzda milliy identitetni anglaydi. Madaniy loyihalar va interaktiv darslar: Talabalar milliy urf-odat va qadriyatlarni drammatizatsiya orqali o'rganadi, bu esa psixologik barqarorlikni oshiradi. Multimedialik o'quv dasturlari: Milliy qadriyatlar, tarix va madaniyatni interaktiv o'rgatish yoshlarning motivatsiyasini oshiradi va o'zligini anglash hissini mustahkamlaydi. Xorijiy tajribalar ham shuni ko'rsatadiki, Finlandiya va Kanada ta'lim tizimlarida interaktiv va multidistsiplinar dasturlar yoshlarning stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuvini oshiradi. Shu bilan birga, milliy merosni raqamli formatda o'rganish yosh avlodda emotsional barqarorlik va ma'naviy uyg'unlikni rivojlantiradi. Interaktiv metodlar va loyihaviy ishlardan foydalanish shaxsning o'zini qadrlashi, ijtimoiy moslashuvi va muammolarni yechish qobiliyatini rivojlantiradi. Milliy idrokni shakllantirish jarayonida fanlararo yondashuv shaxsni faqat o'quv jarayoni bilan cheklamay, madaniyatshunoslik va tarixiy fanlar bilan bog'lab, shaxsning milliy qadriyatlarni anglashini va ruhiy tayanchini mustahkamlaydi. Milliy qadriyatlar shaxsning ijtimoiy va ruhiy barqarorligini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. O'zbek xalqining otabobo an'analari — hurmat, mehr-oqibat, mehnatsevarlik, sadoqat va jamiyatga xizmat — shaxsda barqarorlikni kuchaytiradi. Fanlararo yondashuv orqali pedagogika, psixologiya va madaniyatshunoslik birlashtiriladi, bu esa yosh avlodni: Milliy qadriyatlarni qadrlashga, stress va ijtimoiy bosimlarga bardosh berishga, ijtimoiy muhitga moslashishga, muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga, shaxsiy va jamiyatdagi ijtimoiy roli haqida ong hosil qilishga yordam beradi.

Fanlararo yondashuvning zamonaviy metodlari quyidagilar: Loyihaviy metodlar: Talabalar milliy va tarixiy loyihalarni yaratadi, bu esa ularning kreativ fikrlashini va psixologik barqarorligini oshiradi. Integratsion darslar: Psixologiya, tarix va madaniyatshunoslik fanlarini birlashtirgan darslar shaxsni kompleks tarzda rivojlantiradi. Simulyatsion o'quv mashg'ulotlari: Real hayotiy vaziyatlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar shaxsning stressga chidamliligini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi. Raqamli platformalar va virtual laboratoriyalar: Milliy meros, tarix va urf-odatlarni raqamli formatda o'rgatish yoshlarning interaktiv bilim olishiga yordam beradi. Fanlararo yondashuv va zamonaviy texnologiyalarni uyg'unlashtirish orqali milliy idrok va psixologik barqarorlikni shakllantirish samaradorligi oshadi. Shaxs har tomonlama rivojlangan, ijtimoiy va ruhiy jihatdan barqaror bo'ladi. Milliy qadriyatlar yosh avlodning ma'naviy tayanchini mustahkamlaydi va innovatsion metodlar ta'lim va tarbiyada psixologik barqarorlikni rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan, fanlararo yondashuv va milliy qadriyatlarni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish ta'limning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi va shaxsni barkamol tarbiyalashda strategik ahamiyatga ega.

. Ushbu yondashuvlarning umumiy xulosa qiladigan bo'lsak, fanlararo metodlar va zamonaviy texnologiyalarni uyg'unlashtirish orqali milliy idrokni rivojlantirish va shaxsning psixologik barqarorligini oshirish samaradorligi aniq oshadi. Shu tarzda, ilmiy va amaliy tajribalar yosh avlodni barkamol, ma'naviy va ruhiy jihatdan barqaror shaxs sifatida tarbiyalash imkonini beradi. Bu bilan birgalikda fanlararo yondashuvlar inson ruhiyatini, milliy o'zlikni va

ma'naviyatni bir butun tizimda o'rganish imkonini beradi. Milliy idrok — bu shaxsning o'zini xalqining bir bo'lagi sifatida his etishi, psixologik barqarorlik esa bu hisni hayotda namoyon etish ko'nikmasidir. Ushbu ikki tushunchani uyg'unlashtirish — zamonaviy ta'lim va tarbiyaning ustuvor yo'nalishidir. Milliy qadriyatlar va fanlararo yondashuv asosida shakllangan shaxs har qanday ijtimoiy muhitda o'zligini yo'qotmaydi, balki barqaror, faol va ma'naviy yetuk inson sifatida kamol topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov, I. A. (1997). Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent: Ma'naviyat.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning ma'naviyat va ta'lim sohasiga oid nutqlari va farmonlari. (2017–2024). Toshkent: Prezident.uz
3. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
4. Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan.
5. Ochirdiyev, A. (2020). Milliy g'oya va ma'naviyat asoslari. Toshkent: TDPU nashriyoti.
6. Hasanov, B. (2019). Psixologik barqarorlik va shaxs rivoji. Toshkent: Fan va texnologiya.
7. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
8. Saidov, N. (2021). Fanlararo yondashuv va innovatsion ta'lim texnologiyalari. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.

Chimirov Mirjalil Karim o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti magistranti

TALABALAR JAMOASIDA KROSS-MADANIY MUNOSABATLARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Bugungi kunda, asta-sekin ta'limning o'quv va intizomiy modeli hali ham shaxsga yo'naltirilgan model sifatida o'z mavqeyidan past bo'lganida talabalar, albatta, ularni yosh xususiyatlariga muvofiq, o'quv jarayonining ozmi-ko'pmi to'laqonli sub'ekti maqomiga ega bo'lishni boshlaydilar. Bunday sharoitda “talaba-talaba” munosabatlar tizimi ayniqsa ahamiyatli bo'lib qoladi va uning doirasidagi shaxslararo o'zaro munosabatlarning tabiati ko'pincha rivojlanayotgan shaxsning shaxsiy rivojlanishi jarayoniga, uning keyingi kasbiy rivojlanishiga va umuman butun hayot yo'liga ta'sir qiluvchi hal qiluvchi omil bo'lib chiqadi, shuning uchun mavzu “o'quv guruhining ijtimoiy psixologik iqlimi tarkibidagi kross-madaniy munosabatlar” tegishli.

Kalit so'zlar: Talabalar jamoasi, kross-madaniy munosabatlar, muloqot, talaba, yosh davrlari, o'smirlilik

Аннотация. В настоящее время, когда учебно-дисциплинарная модель образования всё ещё уступает по своему положению личности-ориентированной модели, студенты постепенно начинают занимать статус более или менее полноценного субъекта учебного процесса в соответствии со своими возрастными особенностями. В таких условиях система отношений «студент-студент» приобретает особое значение, и характер межличностных взаимодействий в её рамках зачастую становится решающим фактором, влияющим на личностное развитие растущего человека, его дальнейшее профессиональное становление и, в целом, на весь жизненный путь. Поэтому тема «Кросс-культурные отношения в социально-психологическом климате учебной группы» является актуальной.

Ключевые слова: студенческий коллектив, кросс-культурные отношения, общение, студент, возрастные периоды, подростковый возраст.

Annotation. Today, when the educational and disciplinary model of education still remains inferior to the student-centered model, students gradually begin to gain the status of more or less full-fledged subjects of the learning process in accordance with their age characteristics. Under such conditions, the “student–student” relationship system becomes especially significant, and the nature of interpersonal interactions within it often turns into a decisive factor influencing the personal development of the growing individual, their further professional formation, and overall life path. Therefore, the topic “Cross-cultural relations in the socio-psychological climate of the study group” is relevant.

Keywords: student community, cross-cultural relations, communication, student, age periods, adolescence.

Talabalik davri -bu inson hayotining yoshlikdan kamolotga o'tish davri, o'smirlik (talaba) yoshi. O'smirlik -bu mustaqil kattalar hayotining boshlanishi. O'smirlik davri quyidagi yosh davrlariga ajaratiladi: 16-17 yosh -erta yoshlik, 17-20 yosh- yoshlikning o'zi, 20-21 yosh- kech yoshlik. Bu yosh davrlarining o'ziga xos xususiyatlari bor, lekin ayni paytda ular ko'plab umumiy xususiyatlarga ega.

G. Anan'ev, N.V. Kuzmina, A.A. Rean, V.I. Slobodchikov, V.A. Slastenin, Ye.I. Stepanova va boshqa bir qator tadqiqotchilarning tadqiqotlarida talabalarining kross-madaniy munosabatlari, birinchidan, yosh bilan bog'liq deb aytishga imkon beradigan muhim emperik va nazariy materiallar to'plangan ushbu ijtimoiy guruhning xususiyatlari, ikkinchidan uning o'ziga xos faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari qayd etilgan.

Universitetda kasbiy tayyorgarlik kelajakdagi mutaxassisni o'quv, ilmiy tadqiqot va madaniy faoliyat kabi faoliyat turlariga jalb qilish asosida amalga oshiriladi. O'quv faoliyati kelajakdagi mutaxassislarni tayyorlash jarayonida eng ko'p vaqt sarflaydigan talabaning asosiy faoliyati hisoblanadi. Ilmiy-tadqiqot faoliyati turli ilmiy jamoalar va birlashmalar ishida ishtirok etish jarayonida amalga oshiriladi. Ijtimoiy ish talabalarining kross-madaniy o'zaro munosabatlarini o'rnatish sohasidagi ijtimoiy tajribasi sezilarli darajada boyitishga, ularda ijobiy shaxsiy xususiyatlarni shakllantirishga imkon beradi.

Universitetda ta'lim olayotgan talabalarining milliy, ijtimoiy-iqtisodiy tarkibining xilma-xilligi, o'ziga xos intellektual, ijodiy salohiyati, kasbiy va umumiy madaniy qiziqishlari va qadriyat yo'nalishlari rivojlanishi va boshqa talabalar muhitini juda xilma-xil qiladi. Ushbu xilma-xillik yoshlarning kognitiv faolligi darjasida, ularning mehnat munosabatlarini o'rnatishga yo'naltirilganligi, shuningdek ular tomonidan qurilgan shaxslararo munosabatlarning sifat va mazmunli holatda namoyon bo'ladi.

Ko'p omillar orasida- iqtisodiy, siyosiy, madaniy va boshqalar: talabalarining shaxslararo munosabatlarini qurish va rivojlantirish uchun oliygoh doirasida shakllangan muhit juda muhimdir.

Universitet muhiti shaxsga ta'sir qiluvchi bir qator tarkibiy bo'linmalarni o'z ichiga oladi. G.A. Kovolov talqinida u quyidagilardan iborat:

1) Jismoniy muhit (universitet binosining arxitekturasini, unda joylashgan o'quv binolarining hajmi va boshqalar);

2) Insoniy omillar (o'quvchilarning shaxsiy, status-rol, yoshi, milliy va boshqa xususiyatlari);

3) O'quv dasturlari (o'qitish uslubi, monitoring va baholash xususiyatlari va boshqalar).

Oliygo'ha muhitining barcha ko'rsatilgan tarkibiy bo'linmalarining o'quvchilarning kross-madaniy munosabatlari ta'siri kuzatilganiga qaramay, psixologiyada inson omili ularni qurishda yetakchi hisoblanadi.

Bo'lajak mutaxassis shaxsi shakllanadigan birinchi va asosiy hujayra bo'lgan talabalar akademik guruhi, talabalar guruhi-obyektiv mavjud qonunlar, muloqot qonunlari asosida rivojlanadigan murakkab va xilma-xil ijtimoiy hodisa.

Talaba shaxsiga kuchli ijtimoiylashtiruvchi ta'sir o'quvchi muhitining o'zi, shaxsga tegishli bo'lgan talabalar guruhining xususiyatlari va boshqa mos referat guruhlarining xususiyatlari tomonidan amalga oshiriladi.

Talabalar guruhida kross-madaniy, hissiy va ishbilarmonlik munosabatlari shakllantirish va o'zgartirish, guruh ro'llarini taqsimlash va yetakchilarni rag'batlantirish va boshqalar dinamik jarayonlari mavjud. Bu barcha guruh jarayonlari o'quvchi shaxsiga, uning o'quv faoliyati va kasbiy rivojlanishining muvaffaqiyatiga, xatti-harakatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Talabalar guruhining yosh tarkibining bir xilligi (yoshdagi farq odatda 5 yoshdan oshmaydi) kabi xususiyatlari, qiziqishlari, maqsadlari, psixologik xususiyatlarining yosh o'xshashligini aniqlaydi va guruhning birlashishiga yordam beradi. Talabalar guruhining asosiy faoliyati ilm olish bo'lib, ta'limning uyg'unligi omillari ishlab chiqarishga qaraganda zaifroq, shuning uchun ba'zan bir-biriga yaqin jamoa qo'shilmaydi: har kim o'z-o'zidan kichik guruhlariga bo'lingan holatda tarqoq guruhlarni yuzga keltiradi.

Talabalar guruhlari rasmiy va norasmiy liderlar tizimi orqali o'zini o'zi boshqarish asosida ishlaydi va o'qituvchining muayyan nazorat harakatlariga bo'ysunadi. Talabalar guruhida bunday ijtimoiy-psixologik hidisalar quyidagicha namoyon bo'ladi:

1) (jamoaviy tajribalar va kayfiyatlar)- jamoaning jamoadagi, atrofidagi dunyodagi voqealarga hissiy munosabati; jamoaviy kayfiyat jamoa faoliyatini rag'batlantirishi yoki zulm qilishi, nizolarga olib kelishi mumkin, optimistik, befarq yoki norozi kayfiyat bo'lishi mumkin;

2) "jamoaviy fikrlar" - hukumatlarning o'xshashligi, jamoaviy hayot masalalari bo'yicha qarashlar, guruh a'zolarining ayrim voqealari, harakatlarni tasdiqlash yoki tanqid qilish.

3) Taqlid, taklif yoki konformizm hodisalari, raqobat fenomeni - o'z faoliyati natijalariga hissiy jihatdan g'ayratli, muvaffaqiyatga intiladigan odamlar o'rtasidagi o'zoro ta'sir shakli.

Kross-madaniy munosabatlar, birinchi navbatda, talabalarni bir-biri bilan bog'laydi. Oliygo' muhitida "talaba-talaba" tipidagi munosabatlar norasmiy aloqaning intensivligi, psixologik ehtiyojlarini qondirish, xarakter xususiyatlari va shaxsiy xususiyatlarni shakllantirish bilan tavsiflanadigan o'zaro ta'sirning gorizontalar darajasiga ishora qiladi. Talabalar o'rtasidagi munosabatlar-bu professionallashtirishning o'ziga xos vazifalari bilan singdirilgan tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlarning-bu professionalshtirishning bir shakli.

E. E. Sapogava ta'kidlaganidek, tengdoshlar bilan aloqa bir qator o'ziga xos vazifalarni hal qiladi. Mualliflikning talqinida, bu birinchi navbatda, kattalardan olish mumkin bo'lmagan yoki biron sababga ko'ra uyaladigan aniq ma'lumotlarning muhim kanalidir. Bundan tashqari, E. E. Sapogovanning so'zlariga ko'ra, kollej yoshidagi tengdoshlari bilan muloqot yoshlarning maqom va rollarni o'zlashtirish, yangi ijtimoiy muhitda muloqot qobiliyatlari va muloqot uslublarini ishlab chiqish vositasi bo'lib qolmoqda. Shuningdek, ushbu aloqa hissiy aloqaning bir turi bo'lib, guruhning o'z mansubligi, avtonomiyasi, hissiy farovonligi va barqarorligi to'g'risida xabardor bo'lishiga yordam beradi.

Talabalarining shaxslararo munosabatlarining sifati asosan talabalar guruhining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Ijtimoiy guruhlarning turlaridan biri bo'lgan talabalar guruhi jamiyatning obyektiv mavjud qonunlariga muvofiq rivojlanadi, ammo takrorlanmas va o'ziga xoslikka ega. Talabalar guruhining unda o'rnatilgan shaxslararo munosabatlarga ta'sir qiladigan xususiyatlari orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. bilim, ko'nikma va kasbiy faoliyatga tayyorgarlikdan iborat maqsad;
2. o'qish asosiy faoliyat turi sifatida;
3. mehnatning individual shakllari;
4. "vertikal" munosabatlarning yetishmasligi;
5. nisbiy yosh bir xilligi;
6. cheklangan mavjudlik davri.

Talabalarining turli kurslarda rivojlanishi ba'zi o'ziga xos xususiyatlarga ega:

Birinchi kurs yangi abituriyentni talabalarining jamoaviy hayot shakllariga kiritish muammosini hal qiladi. Talabalarining xulq-atvori yuqori darajadagi konformizm bilan tavsiflanadi; birinchi kurs talabalari o'z rollariga tabaqalashtirilgan yondashuvga ega emaslar.

Ikkinchi kurs - talabalarining eng qizg'in o'quv faoliyati davri. Ikkinchi kurs talabalari hayotida ta'lim va tarbiyaning barcha shakllari intensiv ravishda kiritilgan. Talabalar umumiy ta'lim olishadi, ularning keng madaniy talablari va ehtiyojlari shakllanadi.

Uchinchi kurs - ixtisoslikning boshlanishi, talabalarining kasbiy qiziqishlarini yanada rivojlantirish va chuqurlashtirishning aksi sifatida ilmiy ishlarga qiziqishning kuchayishi. Shoshilinch ixtisoslashuvga bo'lgan ehtiyoj ko'pincha shaxsning turli xil manfaatlari doirasining torayishiga olib keladi.

To'rtinchi kurs - amaliy mashg'ulotlar davrida mutaxassislik bilan birinchi haqiqiy tanishish. Talabalarining xulq-atvori maxsus tayyorgarlikning yanada oqilona usullari va shakllarini jadal izlash bilan tavsiflanadi, talabalar tomonidan hayot va madaniyatning ko'plab qadriyatlarini qayta baholash mavjud.

Beshinchi kurs - universitetni erta tugatish istiqboli kelajakdagi kasb uchun aniq amaliy ko'rsatmalarni shakllantiradi. Moddiy va oilaviy ahvol, ish joyi va boshqalar bilan bog'liq bo'lgan yangi, tobora dolzarb bo'lib borayotgan qadriyatlar namoyon bo'ladi. Talabalar universitet hayotining jamoaviy shakllaridan asta-sekin uzoqlashadi.

III-IV kurslarda hayot do'stini izlash muhim o'rin tutadi, o'quvchilarning ham o'quv faoliyatiga, ham ijtimoiy faolligiga ta'sir qiladi. Qarama-qarshi jinsga bo'lgan qiziqish talabalarining fikrlari va xatti-harakatlarida muhim o'rin tutadi. Ammo buni salbiy hodisa sifatida ko'rish xato bo'lardi. Intim munosabatlar ko'pincha yaxshi o'rganish istagini, ish kayfiyatini va ijodiy faollikni oshirishga yordam beradi. Sotsiologlarning ma'lumotlariga ko'ra, qoida tariqasida, ba'zi bir "tinchlikdan" so'ng, er-xotinlar jamoat ishlaridan chetda qolmaydilar va jamoadan chiqib ketmaydilar. Talabalarining ko'pchiligining o'qish tugashi bilan turmush qurishi talabalar guruhlarining parchalanishiga olib kelmaydi, garchi uning a'zolari o'rtasida bevosita shaxslararo va guruhlararo aloqalar soni biroz qisqaradi.

O'smirlik davri bolaning dunyoqarashini yo'qotish bilan tavsiflanadi va o'z kuchlari, imkoniyatlari, jamiyatda o'z "men" ni tasdiqlash, atrof-muhit bilan munosabatlariga shubha qilish vaqti keladi. Shu asosda maktab yillariga nisbatan jamoaga munosabat o'zgarib bormoqda, shaxslararo muloqotda tanlab olish, jamoaga nisbatan tanqidiylik mavjud. Tengdoshlar orasida "men" ni tasdiqlash faoliyati va jarayoni Yu.A. Samarin ta'kidlaganidek, xuddi shu turdagi kasbiy manfaatlar asosida amalga oshirilishi bilan to'sqinlik qiladi.

Shunday qilib, hozirgi bosqichda talabalik yoshining psixologik xususiyatlarini bilish oliy ta'lim psixologiyasida juda muhim va zarur hodisaga aylanmoqda. Talaba shaxsining shakllanishi uning rivojlanishining ma'lum bir bosqichida bo'lgan akademik guruhda sodir bo'ladi. Shaxs rivojlanishining tabiati ko'p jihatdan shaxs kiritilgan va u birlashtirilgan guruhning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Rivojlanishida jamoaviy darajaga yetgan akademik guruhlarda talabalarda zamonaviy mutaxassis uchun zarur bo'lgan ijobiy shaxs fazilatlarini shakllantirish uchun qulay sharoitlar mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ковалев А.Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства / А.Г. Ковалев. – М., 2001. – С. 52–56
2. Козуб Е.Л. Особенности взаимосвязи общения и межличностных отношений в студенческих группах педагогического вуза / Е.Л. Козуб. – М., 1994. – С. 74–89
3. Педагогика и психология высшей школы / Под ред. Юсупянц Э.А. – Ростов н/Д., 2002. – С. 528.
4. Сапогова Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М., 2001. – С. 57–90

Umarova Sitorabonu Haydar qizi
O'zbekiston Milliy universiteti
2-bosqich magistranti

TALABALARDA XAVOTIRLANISH PAYDO BO'LISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda xavotirlanish holatining ijtimoiy va psixologik jihatlarini o'rganilib, talabalarda xavotirlanish muammosi ijtimoiy va psixologik jihatdan tahlil etiladi. Xavotirlanish holati talabalarning akademik muvaffaqiyatiga, shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu ishda talabalar o'rtasidagi xavotirni kamaytirishga qaratilgan tavsiyalar ham keltiriladi.

Kalit so'zlar: Xavotirlanish, talabalar, ijtimoiy psixologiya, stress, emotsional holat, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy aloqalar, psixologik salomatlik, o'qish bosimi, kognitiv xulq-atvor, o'z-o'zini anglash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, Talabalar ruhiyati.

Аннотация: В данной статье исследуются социальные и психологические аспекты тревожности у студентов, а также анализируется проблема тревожности с социальной и психологической точки зрения. Состояние тревожности может негативно сказаться на академическом успехе, личностном развитии и социальных отношениях студентов. В этой работе также представлены рекомендации по снижению тревожности среди студентов.

Ключевые слова: Тревожность, студенты, социальная психология, стресс, эмоциональное состояние, самооценка, социальные связи, психологическое здоровье, учебное давление, когнитивное поведение, самосознание, социальная поддержка, психология студентов.

Abstract: This article explores the social and psychological aspects of anxiety among students and analyzes the issue of anxiety from both social and psychological perspectives. The state of anxiety can negatively affect students' academic success, personal growth, and social relationships. This work also includes recommendations aimed at reducing anxiety among students.

Keywords: Anxiety, students, social psychology, stress, emotional state, self-assessment, social connections, psychological well-being, academic pressure, cognitive behavior, self-awareness, social support, student psychology.

So'nggi yillarda ta'lim muassasalarida talabalarda xavotirlanish holatlari ko'payib bormoqda. Ushbu muammo nafaqat o'quv jarayoniga ta'sir qilishi, balki yoshlarning psixologik sog'lig'i va ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Talabalik davri — bu shaxsning kattalikka o'tish jarayonida muhim bosqich bo'lib, u o'z ichiga yangi mas'uliyatlar, ijtimoiy aloqalar va stressli vaziyatlar olib keladi. Bu holatlar ba'zida talabalarda xavotirlanish hissini keltirib chiqaradi.

Mamlakatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning xalq ta'limi, yoshlar siyosati va milliy xavfsizlik masalalariga oid so'zlari yoshlar, xususan talabalar hayotidagi turli xavotirlanishga oid jihatlarining psixologik ta'sirini yoritishda muhim ahamiyat kasb etayotgani barchamizga yaxshi ma'lum. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning kelajagini ishonchli himoya qilish, bilim olish uchun imkoniyatlar yaratish va turli xalqaro tahdidlar qarshisida mustahkam ruhiy va jismoniy sog'lom bo'lishi zarurligini ko'p marotaba ta'kidlayotgani bugungi kunda ushbu masalaning o'ta muhim ekanligini yana bir bor isbotlamoqda. Bu masalada talabalarda xavotirlanishni keltirib chiqaradigan omillarni tahlil qilish orqali bu holatning ijtimoiy-psixologik jihatlarini ochib berishga harakat qilamiz. Shuningdek, talabalarga yordam berish yo'llarini aniqlash hamda ularning psixologik salomatligini mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalarni taklif etamiz. O'qituvchilar va ota-onalar uchun bu

mavzu dolzarb ahamiyat kasb etadi, chunki ular talabalarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydilar.

Jamiyatimizda talaba yoshlarning o'qish jarayonidagi qiyinchiliklari, kelajakdagi muvaffaqiyatga intilishi va ijtimoiy aloqalari tasiri ostida qolib xavotirlanish holatlari paydo bolishi ,hamda uning sekin-astalik bilan kuchayib borishini kop bora uchratamiz .Xavotirlanish hissi, har bir talabaning ichki dunyosida muhim rol o'ynaydi, hamda bu his ularning psixologik holatiga , shaxsiy , akademik va ijtimoiy hayotlarida o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi .

Xavotirlanish — bu insonning qiyinchiliklarga duch kelganda tabiiy ravishda paydo bo'ladigan emotsional javobi bo'lib, u bir tomondan himoya mexanizmi sifatida xizmat qilsa, boshqa tomondan, haddan tashqari kuchayishi inson hayotining turli sohalarida muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Yoshlar orasidagi xavotirlanishning ijtimoiy-psixologik jihatlarida esa, ularning o'zaro munosabatlari, oilaviy vaziyatlari va jamiyatdagi o'rni bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Talabalar yillari hayot yo'lining o'ziga xos bosqichidir. Asosiy maqsad juda tushunarli - maqsad, vazifalar va eng muhimi-ushbu institutda mutaxassislik olish natijasida kelib chiqadigan motivatsiyaga muvofiq o'qitish. Birinchi kurs talabalari uchun bu ayniqsa qiyin. Maktabni tugatish va institutda o'qishni boshlash o'rtasidagi vaqt juda qisqa va unda ilgari qo'yilgan maqsadlarni sezilarli darajada o'zgartirish, odatlaringiz va xatti-harakatlaringizni chuqur qayta ko'rib chiqish kerak, natijada yangi ijtimoiy rollarni bajarishga hissa qo'shadigan yangi fazilatlar va goyalar paydo bo'ladi, mustaqillik, qiziquvchanlik, tashabbuskorlik kabi shaxsiy fazilatlarining namoyon bo'lishi. Talaba yangi narsalarga — kursdoshlarga, ixtisoslashtirilgan fanlarning o'qituvchilariga, turli xil hisobot shakllariga va boshqalarning nazarida muhimlikka ko'nikishi kerakligi bilan bog'liq zoriqlashga duch keladi. Bu holatlar esa uning xavotirli davrini boshdan kechirishiga sabab boladi .

Dunyo bo'ylab talabalarda xavotirlanish, stress va ruhiy salomatlik muammolari o'sib bormoqda. Turli tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida psixologik xavf-xatar darajasi yuqori bo'lib, bu ularning o'qish jarayoni va umumiy hayoti uchun salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Masalan, AQShda o'tkazilgan tadqiqotlarda talabalar orasida xavotir darajasi 40% gacha yetishi aniqlandi. Shuningdek, Yevropa mamlakatlarida ham talabalarning ruhiy salomatlikka oid muammolari ortib bormoqda. Bu muammolarni hal etish maqsadida universitetlarda psixologik yordam xizmatlari, stressni boshqarish dasturlari va boshqa innovatsion yondashuvlar joriy etilmoqda.

Shu jumladan yurtimizda ham talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlash uchun bir qator innovatsion tashabbuslar amalga oshirilmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik yordam ko'rsatish markazlari ochilib, talabalarni stress va xavotirdan xalos etishga qaratilgan turli treninglar, seminarlar va master-klasslar o'tkazilmoqda. Shuningdek, universitetlarda ijtimoiy tadbirkorlik loyihalari orqali talabalarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlar ishlab chiqilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan yosh avlodni qo'llab-quvvatlashga doir bir qator fikrlarni ilgari surilishi e'tiborga molikdir. U "Yoshlarni har tomonlama rivojlantirish – bizning kelajagimiz" deb ta'kidlagan holda, ularning psixologik holatini yaxshilash zarurligini ham alohida qayd etgan. "Yoshlarning orzu-havaslarini ro'yobga chiqarishga ko'maklashish – bizning burchimizdir", - degan jumlasida esa bu yo'nalishda olib borilayotgan ishlarning ahamiyatini oshirib beradi.

Xavotirlanish borasida Aaron T. Beck o'zining "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders" asarida quyidagi jumlaning keltirib otadi ,ya'ni "Xavotir — bu insonning o'z fikrlari va his-tuyg'ulari o'rtasidagi murakkab aloqaning natijasidir va har bir fikrni sinchkovlik bilan tahlil qilish zarur." Aaron Beckning ushbu asarida kognitiv terapiya usullarini qo'llash orqali xavotirni boshqarish bo'yicha muhim ma'lumotlar mavjud bolib , kognitiv terapiya nazariyasi insonning fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari o'rtasidagi murakkab aloqani tushunishga qaratilgan. U fikrlarni tahlil qilish va ularning psixologik holatga ta'sirini aniqlash zaruriyatini ta'kidlaydi. Bu yondashuv, shuningdek, qiyinchiliklar va ruhiy muammolarni hal qilishda yordam berishi mumkin.

Talabalarda xavotirlanish, ijtimoiy-psixologik jihatdan ko'plab omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Bu borada Albert Bandura o'zining „Ijtimoiy o'rganish“ nazariyasi orqali xavotirlanishning ijtimoiy kontekstdagi rolini ta'kidlaydi. U talabalar boshqalarning muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklaridan o'rganadilar, bu esa ularning o'zlariga bo'lgan ishonchini va xavotir darajasini belgilaydi.

Xavotirlanishning ijtimoiy-psixologik jihatlari omillarini quyidagilar belgilaydi :

Ijtimoiy talablar va raqobat - talabalar o'zlarini jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladilar. Ijtimoiy talablar, masalan, yaxshi baholar olish, muvaffaqiyatli ishga joylashish yoki ota-onalarning kutganlariga javob berish kabi omillar talabalarda kuchli raqobat hissini tug'diradi. Bu raqobat esa ko'pincha xavotirlanishga olib kelishi mumkin.

O'z-o'zini baholashning pastligi - Ko'plab talabalar o'z qobiliyatlarini past baholaydilar va bu hissiyotlar ularni doimiy ravishda xavotirda saqlaydi. O'ziga ishonchning pastligi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi va natijada akademik faoliyatda muvaffaqiyatga erisha olmaslik qo'rquvi paydo bo'ladi.

Stressli vaziyatlar - O'qituvchilar va darslarning yuqori talablari ham talabalar uchun stress manbai hisoblanadi. Darslarda berilgan ma'ruzalar, imtihonlar va loyihalar kabi vazifalarni bajarishda duch kelinadigan stress talabalarning psixologik holatini yomonlashtirishi mumkin.

Sotsial izolyatsiya - Ba'zi talabalar yangi muhitda sotsial izolyatsiyani his qilishlari mumkin. Yangi do'stlar orttirish yoki mavjud do'stlar bilan munosabatlarni rivojlantirishda qiyinchiliklar ular uchun xavotir manbai bo'lishi mumkin.

Odatda xavotirlanish belgilari quyidagilar :

- Fikrni jamlashda qiyinchilik;
- Uyqusizlik yoki ortiqcha uyqu;
- Tez-tez bezovtalik;
- Jismoniy alomatlar (masalan, bosh og'riqlari yoki oshqozon muammolari).

Xavotirlanish borasida juda ko'plab fan va siyosat arboblari o'z g'oyalarini, takliflarini yaratishgan va tahlil qilishgan. Ularning ba'zilariga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

1. Xavotirlanishning sabablari: Ko'plab tadqiqotchilar xavotirlanishni bir qator omillar bilan bog'laydilar, jumladan, ta'lim jarayoni, ijtimoiy muhit va shaxsning ichki psixologik holati. Masalan, Smith (2020) o'z tadqiqotida talabalarda xavotirlanish darajasini o'qish yuklamasi va sinovlardan oldingi tayyorgarlik bilan bog'lagan.

2. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: O'zaro munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash talabalarning xavotir darajasini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Johnson (2019) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, do'stlik aloqalari va oilaviy qo'llab-quvvatlash talabalarning psixologik farovonligi uchun muhim ekanligi ko'rsatilgan.

3. O'qituvchilar roli: O'qituvchilar talabalarning psixologik holatini tushunishi va ularni rag'batlantirish orqali xavotirni kamaytirishi mumkin. Brown (2021) o'z ishida o'qituvchilarning empatiya ko'nikmalarini oshirish orqali talabalarni yanada muvaffaqiyatli tarzda yo'naltirishlari mumkinligini ta'kidlaydi.

4. Stressni boshqarish strategiyalari: Talabalarga stressni boshqarish bo'yicha maxsus treninglar o'tkazilishi kerakligi haqida fikrlar mavjud. Green (2022) stressni boshqarish usullarini o'rganib chiqqan holda, yoga, meditatsiya va nafas olish mashqlari kabi metodlarni tavsiya qiladi.

Xavotirlanishni kamatirish va uni yengish borasida Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) sohasida taniqli mutaxassisi David D. Burns "Xavotir va depressiyani yengish" kitobida xavotirni boshqarish uchun bir qator samarali usullarni taklif etadi. Ushbu usullar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Kognitiv qayta ishlash: Xavotirli fikrlarni aniqlash va ularni mantiqiy va ijobiy fikrlar bilan almashtirish. Bu jarayonda, shaxs o'z fikrlarini tahlil qilib, ularning haqiqiyligini sinovdan o'tkazishi kerak.

2. Xavotirli vaziyatlarni rejalashtirish: O'z xavotirlarini kamaytirish uchun muayyan vaziyatlarga tayyorgarlik ko'rish va ularga qanday javob berishni rejalashtirish.

3. O'z-o'zini tasdiqlash: Shaxs o'zining salbiy fikrlari va his-tuyg'ulari bilan kurashishda yordam beradigan ijobiy tasdiqlarni yaratishi mumkin.

4. Sog'lom muqobil fikrlar ishlab chiqish: Xavotirli vaziyatlarda keng ko'lamda turli xil muqobil fikrlarni ishlab chiqish yordamida, shaxs o'zining noxush his-tuyg'ularini kamaytirishi mumkin.

5. Meditatsiya va diqqatni jamlash: Diqqatni jamlash va meditatsiya usullari orqali ruhiy holatni tinchlantirishga yordam beradi, bu esa xavotir darajasini pasaytiradi.

6. Jismoniy faoliyat: Sport yoki jismoniy mashqlar xavotirni kamaytirishga yordam beradi, chunki ular organizmda endorfinlar ishlab chiqaradi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi.

7. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Do'stlar va oiladan yordam so'rash, hissiyotlarni baham ko'rish orqali xavotirni yengishga yordam beradi.

Xavotirlanishga oid holatlar barchamizning hayotimizda o'zining salmoqli orniga egadir . Shunday ekan, talabalarga tavsiya etiladigan asosiy yo'nalishlardan biri — o'z his-tuyg'ularini ifoda etish va muammolarini ochiq muhokama qilishdir. Bu orqali ular nafaqat o'zlarini yengil his qiladilar, balki bir-birlariga yordam berish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Shu ma'noda, Har qanday qiyinchiliklar oldida chin dildan bir-birimizga yordam berib, birgalikda xavotirni yengib o'tamiz, chunki har birimizning ichimizda yashirin kuch bor va bu kuchni faqat birgalikda kashf etishimiz mumkindir .

Xavotirlanishning paydo bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida oilaviy munosabatlar, o'quv muhitining bosimi, ijtimoiy aloqalar va shaxsiy xususiyatlar muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, talabalar o'zlariga qo'yilgan kutishlar va maqsadlar bilan bog'liq ravishda ichki va tashqi bosimni his qiladilar. Bunda, stressni boshqarish strategiyalarini bilmaslik yoki ushbu strategiyalarni qo'llay olmaslik xavotir darajasini oshirishi mumkin. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi ham talabalar orasida xavotirlanishni kuchaytirishi mumkin.

Shunday ekan talabalarda xavotirlanish bilan kurashishda ijtimoiy-psixologik yordam tizimlarini rivojlantirish zarur. Talabalar uchun psixologik maslahat xizmatlari, stressni boshqarish kurslari va ijtimoiy faoliyatlarni kengaytirish orqali ularning psixologik holatini yaxshilash mumkin. Natijada, bu nafaqat talabaning individual farovonligini oshirishga, balki ularning akademik muvaffaqiyatlarini ham yaxshilashga xizmat qiladi.

Xavotirlanish – vaqtinchalik holat . Uni yengib o'tish esa sizning qo'lingizda," har bir talaba o'z ichki kuchini topib, murakkab vaziyatlarda ham mustahkam turishni bilishi kerak .

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). "Academic Stress Among College Students: Comparison of Student and Faculty Perceptions." *International Journal of Stress Management*, 11(3), 232-245.

2.Beiter, R., et al. (2015). "The Impact of Stress on Students' Academic Performance." *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 17(2), 201-212.

3. Mamatova, S. (2019). "Oliy ta'limda talabalarning ruhiy holati va xavotir". *Oliy ta'lim tizimida innovatsiyalar*, 3(1), 23-34.

4. American Psychological Association. (2019). "Stress in College Students: The Role of Social Support." *Journal of College Student Development*.

5.Khasanova, D. (2020). "Talabalarda psixologik xavotir va uning ijtimoiy omillari". *Psixologiya va ta'lim jurnali*, 15(2), 45-58.

6. Mamatova, S. (2019). "Oliy ta'limda talabalarning ruhiy holati va xavotir". *Oliy ta'lim tizimida innovatsiyalar*, 3(1), 23-34.

7. Jumayev, R. (2021). "Talabalarda stress va xavotir darajasini o'rganish: Ijtimoiy psixologik jihatlar". *Ijtimoiy fanlar jurnali*, 4(4), 67-74.

8. Rahmonov, B., & Karimova, U. (2022). "Ta'lim muassasalarida talabalarning psixologik sog'lig'i". *Psixologiya tadqiqotlari jurnali*, 9(3), 89-102.

9. Toshpulatova, Z., & Mirova, L. (2023). "Ijtimoiy muhit va talabalarning psixologik xavotirlari". Ta'lim va rivojlanish masalalari jurnali, 10(1), 12-25.

10. Qodirov, O., & Yuldashev, S. (2022). "Talabalarda ijtimoiy psixologik muammolar va ularning yechimi."

Madjidova Marvarid Hakimovna
Buxoro davlat universiteti 4-bosqich talabasi

O'ZBEK OILALARIDA OTA-ONA VA FARZANDLAR O'RTASIDAGI MENTAL MUNOSABATLAR XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqola ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlar muammosiga bag'ishlangan. Oilada bola va ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar masalasiga asosiy falsafiy va psixologik yondashuvlarni ko'rib chiqadilar, zamonaviy oilada ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qiladilar. Bugungi kunda oiladek ta'sirchan ijtimoiy institut orqali bolalarni qadriyatlarga nisbatan e'tiqodni shakllantirish, va shu orqali oilaga nisbatan ijobiy axloqiy munosabatlarni hosil qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda. Ushbu o'ziga hos jixatlarni hisobga olgan holda maqolada fikr yuritishga harakat qildik. Shuningdek maqolada o'zbek oilalarida ota ona va farzandlar o'zaro munosabatlarning psixologik xususiyatlari yoritib berilgan. O'zbek oilasida avlodlardan meros shunday tarbiya mezonlari va an'analari mavjudki, ularning xayotiyliigi va bardavomligi bois millatimiz ma'naviyati yuksak pog'onalarga ko'tarildi.

Kalit so'zlar: avlod, tarbiya, ijtimoiylashuv, oilaviy munosabatlar psixologiyasi, tarbiya, oilaviy munosabatlar madaniyati.

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме взаимоотношений родителей и детей. В них рассматриваются основные философско-психологические подходы к проблеме отношений детей и родителей в семье, анализируются специфические особенности отношений родителей и детей в современной семье. Сегодня через такой влиятельный социальный институт, как семья, одним из актуальных вопросов считается формирование у детей убеждений о ценностях, а значит, формирование позитивных нравственных установок по отношению к семье. Мы постарались отразить в статье с учетом этих специфических аспектов. Также в статье описываются психологические особенности взаимоотношений родителей и детей в узбекских семьях. В узбекской семье существуют такие воспитательные критерии и традиции, унаследованные от поколений, что благодаря их живучести и стойкости духовность нашего народа поднялась на высокие ступени.

Ключевые слова: поколение, воспитание, социализация, психология семейных отношений, воспитание, культура семейных отношений.

Abstract: This article is devoted to the problem of relations between parents and children. They consider the main philosophical and psychological approaches to the issue of relations between children and parents in the family, analyze the specific characteristics of relations between parents and children in a modern family. Today, through such an influential social institution as the family, it is considered one of the urgent issues to form children's belief in values, and thereby to create positive moral attitudes towards the family. We tried to reflect in the article taking into account these specific aspects. Also, the article describes the psychological features of the relationship between parents and children in Uzbek families. In the Uzbek family, there are such educational criteria and traditions inherited from generations that the spirituality of our nation has risen to high levels due to their vitality and durability.

Key words: generation, education, socialization, psychology of family relations, upbringing, culture of family relations.

Kirish. Mamlakatimizda oila, oilaviy munosabat, yoshlar tarbiyasi masalalariga alohida ahamiyat berilmoqda. Biroq yurtimizda yoshlarning har tomonlama barkamol shaxs sifatida kamol topishlari uchun hukumatimiz va Prezidentimiz tomonidan amalga oshirilayotgan choratadbirlar hamda bu sohaga berilayotgan katta e'tiborga qaramay, o'smir-yoshlar o'rtasida giyohvandlik, jinoyatchilik, tartibbuzarlik kabi mentalitetimizga, etnik xususiyatlarimizga xos bo'lmagan illatlarning ko'payishi kuzatilmoqda. Bugungi kunda jahon miqyosida oilaviy munosabatlar, xususan, o'smirlik yoshidagi o'zaro munosabatlar, ota-ona va farzand o'rtasidagi nizolar va ularning kelib chiqish sabablarini o'rganish masalalari dolzarb muammolardan sanaladi. Chunki shaxsning shakllanishida oiladagi muhit, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi munosabatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Oilaviy nizolar oqibatida ro'y berayotgan holatlar, oilalarning barbod bo'lishi, millatlar, davlatlarning o'zaro kelishmovchiligi yoshlarning tarbiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishidan dalolat beradi.

Mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlili. Hozirgacha soha mutaxassislaridan ko'pchiligi oila muammolarining qator qirralarini o'z ilmiy izlanishlarida o'rganganlar. Ushbu masala yuzasidan xorijlik ayrim psixologlar, xususan, D. Mayers, V. Kvinn, F.Zimbardo va boshqalarning tadqiqotlarida yoritib berilgan. Shuningdek, rus hamda fransuz olimlari tomonidan ham muayyan darajada o'rganilgan.

Olimlar tomonidan to'plangan ilmiy dalil va xulosalarning barchasi mohiyatan o'zbek muhitiga to'g'ri kelmasligi aniq. Negaki, bir millatning urf-odati, an'ana va milliy qadriyatlari boshqasini mos kelmaydi. Muhimi, O'zbekistonda oila va undagi o'zaro munosabatlar alohida qadriyat sifatida qaralishi ham bu borada yurtimizgagina xos bo'lgan ma'lum qonuniyatlarning borligini dalillaydi. Shu bois ham, mavjud muammoni xududiy va etnopsixologik xususiyatlarni inobatga olgan holda o'rganish zarur. Ta'kidlash joizki, Sharq mutafakkirlari Bahovuddin Naqshbandi, Ahmad Yassaviy, At-Termiziy, Al-Buxoriy, Bobarohim Mashrab, Abu Rayhon Beruniy, Abu Nosir Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Al-Xorazmiy, Burhoniddin Marg'iloniy, Mahmud Qoshg'ariy, Ahmad Donish, Yusuf Xos Xojib, Abdulla Avloniy, Abdurauf Fitrat, hamda hozirgi davr O'zbekiston olimlari M.G. Davletshin, G'.B. Shoumarov, V.M. Karimova, E.G'. G'oziyev, Sh.R. Baratov, M.Mamatov, B.M. Umarov va boshqalarning tadqiqotlarida ham oila muammosi, undagi er-xotin o'rtasidagi nizoli munosabatlar hamda barcha oilaviy munosabatlar farzand tarbiyasiga qay darajada ta'sir etishi muammosi mahalliy shart-sharoitlar nuqtai nazaridan o'rganilgan. Aynan ushbu muammoning yechimlarini topish biz tomondan ko'tarilgan mavzuning dolzarbligini tashkil etadi. Tanlangan mavzuimiz huddi mana shuning uchun ham dolzarbdir.

Oila va undagi shaxslararo munosabatlar, uning shaxs shakllanishiga ta'sirini o'z madaniy muhiti sharoitida xorijiy psixolog olimlardan R.Brazington, T.Dumitrashku, F.Galton, U.Toumen, R.Richordson, R.Zayons, G.Xomentskas va boshqalar ushbu sohani tadqiq qilgan. Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan ushbu soha bo'yicha V.V.Boyko, G.M.Breslav, A.G.Volkov, S.V.Kovalev, V.P.Levkovich, E.I.Pavlovich, V.L.Titarenko kabi bir qator olimlar oila muammolari, shaxs oilasidagi genetik va orttiriladigan xususiyatlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar. Hozirgi kunga kelib mamlakatimizda oila muammolari, undagi shaxslararo munosabatlarining ijtimoiy-psixologik jihatlarini to'g'risida F.Akramova, D.Abdullayeva, V.Karimova, A.Kadirova, Z.Nishonova, G.Niyozmetova, M.Salayeva, N.Sog'inov, R.Samarov, Z.Rasulova, M.Utepbergenov, G'.Shoumarov va boshqa olimlarimizning olib borayotgan tadqiqotlarini alohida ta'kidlab o'tishimiz lozim.

Oila inson hayotida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Aynan oilaviy munosabatlar va muloqotda inson ehtiyojlari amalga oshiriladi, ya'ni: ma'lum bir guruhga mansublik tuyg'usini beruvchi insoniy aloqalarga bo'lgan ehtiyoj; o'zini-o'zi tasdiqlash zarurati, bu his-tuyg'ular va uning boshqa odamlar uchun ahamiyati haqida haqiqiy dalillar; mehrga bo'lgan ehtiyoj, bu o'zaro iliqlikni his qilish imkonini beradi; shaxsning o'ziga xosligi, individualligi hissini shakllantiradigan o'z-o'zini anglash zarurati; namuna bo'ladigan orientatsiyaga bo'lgan ehtiyoj. Qadim zamonlardan beri odamlar oiladagi munosabatlar, bolalarni tarbiyalash tajribasini to'plashdi va kristallashtirdilar. Ushbu maqolaning maqsadi oilada bola va ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar masalasiga asosiy

falsafiy va psixologik-pedagogik yondashuvlarni yoritib berishdir. Falsafiy va psixologik adabiyotlarda bola-ota-ona munosabatlarining mazmuni va mazmunini tushunishning bir qator nazariy yondashuvlari shakllangan. Z.Freydning klassik psixozanalizida ota-onalarning bolaning aqliy rivojlanishiga ta'siri markaziy o'rinni egallaydi. Ota-onalar (ayniqsa, ona) - bu bola eng erta va eng muhim erta tajribaga ega bo'lgan odamlardir. Ota-onalarning bolaga g'amxo'rlik qilish haqidagi odatiy kundalik tashvishlari sezilarli psixologik ta'sir ko'rsatadi. Chaqaloqning hayotiy ehtiyojlarini qondirishning to'liqligi va yo'li bog'lanish, ishonch, hayot uchun faollik asosiga aylanadi. Psixozanalitik yondashuvning vakili E.Erikson hayot davomida shaxsning shakllanish jarayonini tahlil qilib, har bir shaxs uchun psixoseksual emas, balki psixososyal ziddiyatlarni hal qilish zarur degan xulosaga keldi. Sog'lom shaxsni shakllantirishning asosi - avtonomiya (o'zini tuta bilish, mustaqillik hissi), dunyoga asosiy ishonch hissi (ichki ishonch), tashabbus (o'z faoliyatini saqlab qolish uchun muammolarni hal qilish qobiliyati). ijtimoiy va motorli) - ota-onaning tegishli mavqei (ishonchlilik, ishonch, mustaqillikni rag'batlantirish), bola tomonidan boshqariladigan makonning ko'payishi sharoitida yotqiziladi. Psixozanalitik pedagogikaning vakili K.Byutner oila va muassasa ta'limi o'rtasidagi munosabatlarni, xususan, videofilmlar, o'yin sanoati va o'yinchoqlarning tobora ortib borayotgan ta'sirini ko'rib chiqadi. Ushbu sohadagi so'nggi tadqiqotlar Internetning shaxsiyatning shakllanishiga ta'siri, Internetga qaramlik bilan bog'liq. Ushbu masalalar batafsil ishlab chiqishni talab qiladi, ularni shakllantirish bugungi kunda juda dolzarb bo'lib, mualliflar o'zlarining bir qator oldingi ishlarida ushbu muammoni hal qilishgan. Asoschisi E. Bern bo'lgan tranzaksion tahlil (TA) asosi psixozanalitik nazariyalar bo'ldi. TA bir nechta falsafiy postulatlariga asoslanadi. Bu odamlar, hayot va o'zgarishlarning maqsadi haqida: "Hamma odamlar yaxshi", "Har bir inson o'ylashga qodir", "Odamlar o'z taqdirini o'zi hal qiladi va qarorlarini o'zgartirishi mumkin". Ushbu postulatlardan TA amaliyotining ikkita asosiy tamoyili kelib chiqadi: shartnoma usuli va ochiqlik. Jamg'arma - bu "men" (o'zaro bog'liq bo'lgan fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarning namoyon bo'lishi) holatlariga asoslangan shaxsiyat modeli: bola, kattalar, ota-ona. Shaxsning uchta printsiplari muhim odamlar bilan o'zaro munosabatlarda asta-sekin rivojlanadi. Bir-birlari bilan muloqot qilishda oila a'zolari o'zaro ta'sirning uch turida bo'lishi mumkin: bir-birini to'ldiruvchi bitimlar, ularda aloqa bir xil darajada sodir bo'ladi; Ijtimoiy ta'lim kontseptsiyasining markaziy muammosi - bu biologik holatdan ijtimoiy holatga o'tish jarayoni sifatida sotsializatsiya. Ya'ni, ijtimoiy xulq-atvorni egallash, me'yorlar, qadriyatlar, motivlar, hissiy reaksiyalarning o'tkazilishi o'rganish natijasida yuzaga keladi. Bixeviorizm vakili B. Skinner me'yoriy xulq-atvorni o'rganish imkoniyati masalalarini ishlab chiqdi, xatti-harakatlarning ikkita asosiy turini tan oldi: respondent (tanish stimulga javob sifatida) va natija bilan belgilanadigan va boshqariladigan operant. U xulq-atvorni istalganiga yaqinlashganda kuchaytirishga asoslangan ketma-ket yaqinlashish yoki shakllantirish usulini ishlab chiqdi. Oilada shaxsni shakllantirishning eng mashhur yondashuvlaridan biri A. Adler tomonidan ishlab chiqilgan. Olim ijtimoiy psixiatr bo'lib, bemorlarni davolashdan ko'ra ko'proq profilaktika bilan shug'ullangan. A. Adler, odatda, o'z bemorlarini o'z kuchiga ishonchini yo'qotgan shaxslar deb hisoblardi va shuning uchun asosiy e'tibor ularni rag'batlantirish va hayot qiyinchiliklarini engish qobiliyatiga ishonchni tiklashga qaratilgan. Uning shaxsiyat nazariyasi har bir insonda tug'ma jamiyat tuyg'usi yoki ijtimoiy manfaat (hamkorlikka bo'lgan tabiiy intilish), shuningdek, shaxsning o'ziga xosligi amalga oshiriladigan mukammallikka intilish mavjudligini ta'kidlaydi. Zamonaviy ijtimoiy-madaniy vaziyatning o'zgarishiga ta'sir qiluvchi inson hayotining turli sohalarida doimiy o'zgarishlar, ularning dinamikasini belgilovchi ijtimoiy hodisalar va jarayonlar zamonaviy oilaning umumiy faoliyati va rivojlanishini belgilaydi. Bir qator tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, "Zamonaviy madaniyatda sodir bo'layotgan jarayonlar inson hayotining qiymat asoslarining o'zgarishini, qadriyatlar tizimining o'zgarishini o'z ichiga olgan global qadriyatlar inqirozining paydo bo'lishidan dalolat beradi". Oila, iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy va axborot va jamiyat hayoti va faoliyatining boshqa sohalarida qadriyatlar inqirozi ayollar va erkaklarning g'oyalari, obrazlari, rollari, maqomlari, xulq-atvor shakllarining o'zgarishiga olib keladi. Bu ota-onalarning bolaning tug'ilishiga bo'lgan

munosabatlarini qurishda namoyon bo'ladi. Ma'lumki, "qadriyatlar inson va insoniyat tajribasini umumlashtiruvchi semantik universallar rolini o'ynaydi".

Xulosa. Mamlakatimizda barcha aholining 97 foizi oilalarga birlashib yashaydi, qolgan uch foizi, ya'ni yolg'iz qolgan keksalar, ota-onadan yetim bo'lib qolgan va mehribonlik uylarida tarbiyalanayotganlar, boshqa yurtidan kelib vaktinchalik O'zbekistonda istiqomat qilayotganlar ham oila a'zolari, yaqinlari, yurtdoshlari, turli davlat va nodavlat tashkilotlaridagi insonparvar odamlarning mehridan darig' emas. Shu ma'noda oila - inson o'z baxti va saodati, orzu-xavaslari, maqsad-muddaolarini mushtarak qilgan, o'zini inson sifatida idrok etib hayot nashidasini suradigan muqaddas makondir.

Oila - ijtimoiy institutlarning eng qadimgisidir. Insoniyat boshidan kechirgan tarixiy davrlarning qanchalik turfa va murakkab bo'lishiga qaramay, ayniqsa, XIX va XX asrlarda ro'y bergan buyuk o'zgarishlar va islohotlarga dosh bera olgan ushbu maskan o'z tizimi, tarkibi va jamiyat oldida turgan majburiyatlarini bajarishi nuqtai nazaridan sog' omon saqlanib qolgan tuzilmadir.

Oila - jamiyatning ajralmas bo'lagi. Biror bir xalq, millat yoki jamiyat yo'qki, u o'zining rivojlanish tarixida va taraqqiyot istiqbolini belgilashda oila va uning atrofidagi muammolarni, qadriyatlarini inobatga olmagan bo'lsa. Har qanday istiqbol oilaning manfaatlaridan ayro tasavvur qilinmaydi. Zero, har bir inson uchun oila - bu umrning boshlanishi, barcha narsalarning muqaddimasidir. Qolaversa, har bir inson o'z baxti va saodatini eng avvalo oilasi bilan boglaydi, ya'ni o'z uyi, oilasida baxtli bo'lgan insongina o'zini to'laqonli baxtiyor his etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Ibaydullayeva U.R. Ota-ona va farzandlar o'rtasidagi nizolarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori diss. - T.: 2022. – 5 b.
2. Kadirova A.T. O'smirlarda oilaviy nizolar to'g'ricida ijtimoiy tasavvurlarning shakllanishi. Psixologiya fanlari nomzodi diss. – T.: 2007. – 24 b.
3. Akramova F.A. Oilada sog'lom psixologik muhitni tarkib toptirishning ijtimoiypsixologik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2014. – 185 b.
4. Rasulova F.F. O'smirlarda agressiv xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari: Avtoref. diss. ps. fan (PhD): 19.00.06 – T.: 2018. – 48 b.
5. Salayeva M.S. O'zbek oilalarida ota-ona va farzandlar o'zaro munosabatlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fan nom diss. – T.: 2005. – 15 b.
6. Umarova M.M. O'smirlarda oilaviy qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlar shakllanishining ijtimoiy-psixologik shart-sharoitlari: Dis. psixol. fan. nomzodi: 19.00.05. – T.: 2004. – 166 b.
7. Ибайдуллаева У.Р., Абдурасулов Р.У. Methods of overcoming internal conflicts between teenagers. EJRRS. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 8 № 6, 2020, 1-7 бетлар.
8. Ибайдуллаева У.Р. Ўсмирлар ўртасидаги низолар ва уларни бартараф этиш. Илм Фан ва таълимда инновациялар: туаммо ва истиқболлар.// Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети Жиззах филиали. // Профессор-ўқитувч

Mirzajonova Eleonora Topvoldiyevna

Farg'ona davlat universiteti, Psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi

email: e.mirzajonova@gmail.com

Maxmudjonova Xurshida Kamoljon qizi

Amaliy psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

email: Xurshida_Maxmudjonova@gmail.com

INKLYUZIV TA'LIM JARAYONIDA OTA-ONA VA JAMOATCHILIKNING O'RNI

Annotatsiya: Ushbu maqolada inklyuziv ta'limning mazmuni, uning jamiyatdagi tutgan o'rni, shuningdek nogironligi bo'lgan bolalar ta'limida ota-onalar va jamoatchilikning faol ishtirokining ahamiyati tahlil qilinadi. Inklyuziv ta'lim jarayonida oila, ta'lim muassasalari va mahalla hamkorligining samarali yo'llari yoritilgan. Ota-onalarning psixologik qo'llab-quvvatlashi, ijtimoiy muhitning inklyuziv qadriyatlarga yo'naltirilgani bolaning ijtimoiy moslashuviga va ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: inklyuziv ta'lim, bola rivoji, ota-ona hamkorligi, jamoatchilik, maxsus ehtiyojlar, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация: В данной статье анализируется содержание инклюзивного образования, его роль в обществе, а также значимость активного участия родителей и общественности в обучении детей с ограниченными возможностями. Рассматриваются эффективные пути сотрудничества семьи, образовательных учреждений и общины в процессе инклюзивного образования. Психологическая поддержка родителей и направленность социальной среды на инклюзивные ценности положительно влияют на социальную адаптацию ребенка и успех в образовательном процессе.

Ключевые слова: инклюзивное образование, развитие ребенка, сотрудничество родителей, общественность, особые потребности, психологическая поддержка, социальная адаптация.

Abstract This article analyzes the concept of inclusive education, its role in society, and the importance of active participation of parents and the community in the education of children with special needs. It highlights effective ways of collaboration between the family, educational institutions, and the community within inclusive education. Parental psychological support and the orientation of the social environment towards inclusive values positively affect the child's social adaptation and success in the educational process.

Keywords: inclusive education, child development, parental involvement, community, special needs, psychological support, social adaptation.

Bugungi globalashuv jarayonida ta'lim sohasida tenglik, adolat va barcha farzandlarga barobar imkoniyat yaratish masalasi dolzarb bo'lib bormoqda. Shuningdek, jamiyat taraqqiyotini belgilovchi asosiy omillardan biri — bu har bir shaxsning to'laqonli ijtimoiy hayotga qo'shila olishi, o'z imkoniyatlarini namoyon eta olishi va kerakli sharoitga ega bo'lishidir.

Inklyuziv ta'lim — bu barcha bolalar, jumladan jismoniy yoki aqliy rivojlanishida o'ziga xos xususiyatlari bor o'quvchilar uchun ham teng sharoit yaratilgan ta'lim tizimidir. Bu tizimda bola jamoadan ajratilmaydi, balki umumiy o'quv jarayoniga qo'shiladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori bilan 2025 yilgacha inklyuziv umumta'limni bosqichma-bosqich joriy etish masalasi qo'yilgan

[PQ-4860-сон 13.10.2020. Alohida ta'lim ehtiyojlari ... inklyuziv ta'limni bosqichma-bosqich joriy etish <https://lex.uz/docs>]. Bunda imkoniyati cheklangan bolalarning maktablarga kelishi uchun to'siqsiz muhit yaratish, yangi quriladigan maktablarni zarur sharoitlar bilan qurish, pedagog kadrlar tayyorlash, o'quv bazasini takomillashtirish kabi vazifalar belgilangan. Keyingi o'quv yilida shaharlarda va Toshkent shahrining tumanlarida joylashgan bittadan umumta'lim maktablarida inklyuziv ta'lim tizimini joriy qilish, tayanch korreksion sinf ochish reja qilingan.

Ayni paytda ixtisoslashtirilgan maktablarda dars berayotgan o'qituvchilar O'zbekistonda maktablarda hali to'laqonli inklyuziv ta'lim muhiti, kerakli sharoit, o'quv qo'llanmalar, kadrlar bo'lmasdan turib, 5 yilda inklyuziv ta'limga o'tilishi reja qilinayotganidan xavotirda. Ularning aytishicha, ixtisoslashtirilgan maktablarning o'zida nogironligi bor shaxslarning harakatlanishi uchun sharoit yaratilganiga ko'p bo'lmadi, darsliklarda muammolar bor.

Birinchi navbatda O'zbekistonda inklyuziv ta'limni rivojlantirishning normativ-huquqiy bazasini takomillashtirish kerak. Yangi tahrirdan o'tgan «Ta'lim to'g'risidagi» qonunda tarixda

birinchi marta inklyuziv ta'lim tushunchasi kiritilgan edi. [O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, 2020]. Qonunning 20-moddasida inklyuziv ta'limni tashkil etish tartibi Vazirlar Mahkamasi tomonidan belgilanadi, deb yozilgan, lekin hanuzgacha bunday tartib ishlab chiqilmagan va psixologik-tibbiy-pedagogik komissiyalarning xulosasi ko'pincha majburiy tavsiya sifatida ko'riladi. Misol uchun, ota-ona nogironligi bo'lgan bolasini umumta'lim maktabida o'qitmoqchi yoki maxsus maktab-internatdan o'tkazmoqchi bo'lsa, tibbiy mutaxassislarning xulosasi bunga yo'l qo'ymasligi mumkin. Ammo bunday tartib Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiyasiga zid, chunki barcha bolalar ta'lim turini tanlash huquqiga ega. Shuningdek, biz jamiyatimizning ongini tubdan o'zgartirishimiz kerak, chunki sog'lom bolalarning ota-onalari va umumiy maktab o'qituvchilari aksar hollarda nogironligi bo'lgan bolalar barcha bolalar bilan birga o'qishga rozi bo'lmayapti.

Yana bir muhim masala bu - o'qituvchilar tayyorgarligi, mutaxassislar yetishmasligi hamda umumta'lim maktablari binolarida kerakli sharoitlar yaratilmagani bilan bog'liq. Bu muammolar hal etilmasdan turib, nogironligi bo'lgan bolalar sharoitsiz va salbiy munosabatli maktablarga o'tkazilishi ularning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Imkoniyati cheklangan bolada o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, uning ko'nikma va qobiliyatlarini rivojlantirish, yoshligidan ilm olishga rag'batlantirishda oila ishtiroki muhim. Shu sababli inklyuziv ta'lim jarayonida ota-onalarning ahamiyati katta. Alohida ehtiyojlari mavjud bolalarning ota-onalari farzandlari jamiyatning bir bo'lagi bo'lish huquqiga ega ekanini tushunishlari kerak. Ota-onalar oilada sog'lom muhitni va farzandlari orasida tenglik muhitini yaratib berishlari, imkoniyati chegaralangan farzandlariga ta'lim olish jarayonida ko'maklashishlari juda muhim. Buning uchun, doimiy ravishda maktab jamoasi bilan aloqada bo'lish, bolaning tengdoshlari orasida moslashib ketishi va o'zlashtirish darajasini kuzatib borish zarur. Ota-onalarga imkoniyati cheklangan bolalarni ertangi kunga umidi, o'ziga ishonchini oshirishi, muntazam motivatsiya berib borishlari tavsiya etiladi. Ba'zan imkoniyati cheklangan bolalar maktabda va tengdoshlari orasida yakkalanish, kamsitilish holatlariga uchraganda, ota-onalarning o'zi ruhan tushkunlikka tushib qoladilar. Ammo bunday vaziyatda o'zlarini tutib olishlari va farzandlarini qo'llab-quvvatlashga, ruhlantirishga harakat qilishlari kerak. Mashhur hikoyada aytilganidek, Tomas Edisonning o'qituvchisi uning onasiga farzandining maktabda ta'lim ololmasligi, u ruhan sog'lom emasligi haqida maktub yozadi. Bu maktubni onasi Edisonga "Sizning o'g'lingiz daho. Bu maktab juda kichik, kerakli bilimni beruvchi o'qituvchilar bu yerda yo'q", deb o'qib beradi. [Booth T., Ainscow M. The Index for Inclusion. UK, 2011]. Keyinchalik nima bo'lgani esa hammamizga ma'lum — Tomas Edison o'z zamonasining eng buyuk ixtirochilaridan biri bo'lib yetishadi!

Farzandlar oilada, maktabda va jamiyatda o'z o'rnini topishi juda ko'p jihatdan ota-onaning munosabatiga, uni ruhan qo'llab-quvvatlashlariga bog'liq bo'ladi. Inklyuziv ta'lim — bu ta'lim jarayonining moslashtirilgan, farqlangan, hamkorlikka asoslangan shaklidir. Uning asosiy maqsadi:

- har bir bolaga ta'lim olishda teng imkoniyat yaratish;
- o'quv jarayonini bolaning ehtiyojiga moslashtirish;
- jamiyatda bag'rikenglik va ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish;
- bola shaxsini to'laqonli rivojlantirishni ta'minlash. [Mavlonova R., To'ychieva S.

Inklyuziv ta'lim asoslari. Toshkent, 2022].

Ota-ona — bolaning eng yaqin tarbiyachisi. Ular bolaning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida markaziy o'rin egallaydi. Ota-onalarning vazifalari:

- Bolani ijtimoiy va ruhiy qo'llab-quvvatlash
- Maktab bilan muntazam hamkorlik qilish
- Uy sharoitida rivojlantiruvchi mashg'ulotlar tashkil etish
- Bolada o'ziga ishonchni mustahkamlash

Jamiyatning inklyuziv ta'limga munosabatiga qarab, bolaning moslashuvi tezlashadi yoki aksincha, qiyinlashadi. Jamoatchilik quyidagilar orqali yordam beradi:

- Mahalla: ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, mehr-shavqat muhitini yaratish.

- Nodavlat notijorat tashkilotlar va jamoat tashkilotlari: treninglar, seminarlar, ko'ngillilar loyihasi.

- Ommaviy axborot vositalari: ijobiy ijtimoiy xabardorlik shakllantirish.

- Korxonalar: infratuzilmani moslashtirish (pandus, lift, belgilar).

Maktab – Oila – Jamiyat hamkorligi mexanizmi

- Ta'limiy hamkorlik

- Psixologik yordam

- Ijtimoiy faoliyat

- Axborot almashinuvi. [Shermatova U. Maxsus pedagogika va inklyuziya asoslari. Toshkent, 2021]

Xulosa. Inklyuziv ta'lim jarayoni faqat maktabning vazifasi bo'lib qolmasdan, oila va jamoatchilik bilan uzviy bog'liq holda amalga oshiriladi. Ota-onalarning mehr-muhabbati va jamoatchilikning ijtimoiy qo'llab-quvvatlashi bolaning jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Booth T., Ainscow M. The Index for Inclusion. UK, 2011.
2. Mavlonova R., To'ychieva S. Inklyuziv ta'lim asoslari. Toshkent, 2022.
3. PQ-4860-сон 13.10.2020. Alohida ta'lim ehtiyojlari ... inklyuziv ta'limni bosqichma-bosqich joriy etish <https://lex.uz> > docs.
4. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, 2020.
5. UNESCO. Inclusive Education Guidelines. Paris, 2009.
6. Shermatova U. Maxsus pedagogika va inklyuziya asoslari. Toshkent, 2021.

Azalova Alvina Yusuf qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yo'nalishi magistranti

Ilmiy rahbar:

Ostonov Jasur Shopirjonovich,

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

azalovaalvina@mail.com

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK NAZARIY ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ijodkorlikni rivojlantirish jarayoni psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Ijodkorlik shaxsning tafakkur, tasavvur, motivatsiya, emotsional va ijtimoiy tajriba kabi tarkibiy qismlari bilan uzviy bog'liqlikda shakllanadi. Ishda L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, K. Rojers, A. Maslou, J. Guilford, E. Torrenslarning ilmiy qarashlari tahlil qilinib, kichik maktab yoshida ijodkorlikni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar, metodlar va psixologik yondashuvlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: ijodkorlik, kichik maktab yoshi, motivatsiya, tasavvur, tafakkur, emotsional rivojlanish, art-terapiya, o'yin faoliyati, shaxs.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические основы развития творческих способностей у младших школьников. Творчество анализируется как сложный процесс, связанный с мышлением, воображением, мотивацией, эмоциональной и социальной сферой личности. На основе теоретических идей Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, К. Роджерса, А. Маслоу, Дж. Гилфорда и Э. Торренса показаны основные факторы, влияющие на развитие творческого потенциала ребёнка.

Ключевые слова: творчество, младший школьный возраст, мотивация, воображение, мышление, эмоциональное развитие, арт-терапия, игровая деятельность, личность.

Abstract. This article examines the psychological foundations of creativity development among primary school pupils. Creativity is analyzed as a complex process involving thinking, imagination, motivation, emotional and social aspects of personality. Based on the theoretical ideas of L.S. Vygotsky, A.N. Leontyev, C. Rogers, A. Maslow, J. Guilford, and E. Torrance, the key factors influencing the creative potential of children are discussed.

Keywords: creativity, primary school age, motivation, imagination, thinking, emotional development, art therapy, play activity, personality.

Kirish: O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonuni (2019 yil 22 oktabr, O'RQ-595-son)ning 5- va 8-moddalarida ta'limning asosiy vazifalari sifatida bolalarda ijodiy fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish va estetik rivojlanishni ta'minlash belgilangan. Shuningdek, qonunning 13-moddasida pedagoglarning har bir bola uchun ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun sharoit yaratishi lozimligi qayd etilgan. Bu jihatlar kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ijodkorlikni rivojlantirishni psixologik-nazariy yondashuvlar asosida tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Mazkur qonun ijodkorlikni rivojlantirishni ta'limning uzviy tarkibiy qismi sifatida e'tirof etadi va bu jarayonning davlat darajasida qo'llab-quvvatlanishini kafolatlaydi.

Kichik maktab yoshi — bu bola shaxsining psixologik, kognitiv va ijtimoiy jihatdan jadal shakllanish bosqichidir. Aynan shu davrda bolalarda faoliyat almashinuvi ro'y beradi. Maktabgacha davrda bolalarda o'yin faoliyati ustunlik qilgan bo'lsa bu davrda o'qish faoliyati ustunlik qiladi. Bu davrda bola o'z fikrini ifoda etish, his-tuyg'ularini anglash va o'zgacha yondashuvlarni sinab ko'rish orqali ijodiy qobiliyatlarini rivojlantira boshlaydi. L.S. Vygotskiy ijodkorlikni bolaning "tasavvur faoliyati natijasida yaratilgan yangi psixik reallik" sifatida talqin etadi. A.N. Leontyev esa ijodkorlikni faoliyat nazariyasi nuqtayi nazaridan tushuntirib, u bolaning ichki motivlari va ehtiyojlari asosida shakllanishini ta'kidlaydi. Ijodkorlik shaxsning tafakkur, tasavvur, emotsional holat va ijtimoiy tajribasining o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Guilford ijodiy tafakkurni 'divergent fikrlash' deb atab, muammoni bir nechta yo'l bilan hal qilish qobiliyatini asosiy mezon sifatida belgilagan. Torrens esa ijodkorlikni yangi g'oya yaratish va muammoni original yechim bilan hal etish jarayoni sifatida ko'rsatadi. O'yin va art-terapiya faoliyati kichik maktab yoshidagi bolalarning ijodiy faolligini oshirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Art-terapiya bolaning his-tuyg'ularini ifoda etish, stressni kamaytirish va o'zini anglashni kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijodkorlik fenomenini tushuntirishda ko'plab olimlar turli psixologik yondashuvlarni ilgari surgan bo'lib, ularning g'oyalari tadqiqot uchun nazariy poydevor vazifasini bajaradi.

1. Madaniy-tarixiy yondashuv (L.S. Vygotskiy) L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, ijodkorlik bolaning tasavvur va tafakkur faoliyati orqali shakllanadi. Olimning fikricha, bola tasavvuri ijtimoiy tajriba bilan uzviy bog'liq bo'lib, ijodiy faoliyat shaxsning ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabati natijasida yuzaga keladi. U "tasavvur — bu avvalgi tajriba asosida yangi obrazlar yaratish qobiliyatidir" deb ta'kidlaydi. Vygotskiy ijodkorlikni bola faoliyatining tabiiy va zaruriy qismi sifatida qaraydi; shu sababli o'yin, rasm chizish, hikoya to'qish kabi mashg'ulotlar bolaning psixik rivojida muhim rol o'ynaydi.

2. Faoliyat nazariyasi (A.N. Leontyev) A.N. Leontyev ijodkorlikni faoliyat nazariyasi asosida tahlil qilib, uni shaxsning ehtiyojlari, motivlari va maqsadlari bilan bog'liq murakkab psixik jarayon sifatida talqin qiladi. Unga ko'ra, ijodiy faoliyat insonning ichki motivatsiyasi — yangi narsa yaratish, o'zini ifoda etish, o'rganish istagi bilan harakatga keladi. Shuning uchun ijodkorlikni rivojlantirish uchun o'quvchining ichki motivini uyg'otish, o'z g'oyasini amalga oshirishga sharoit yaratish zarurdir.

3. Gumanistik psixologiya (K. Rojers va A. Maslou) Gumanistik psixologiya vakillari K. Rojers va A. Maslou ijodkorlikni insonning o'zini anglash va o'zini rivojlantirish ehtiyoji bilan bog'lashadi. K. Rojersning fikricha, ijodiy faoliyat insonning "ichki erkinligi" bilan chambarchas aloqador bo'lib, qo'llab-quvvatlovchi muhitda u erkin ifoda topadi. A. Maslou esa "o'zini aktualizatsiya qilish" nazariyasida ijodkorlikni insonning eng yuqori psixologik ehtiyojlari qatoriga kiritadi. Bu nazariya asosida bola ijodkorligini rivojlantirish uchun unga mustaqillik, tanlov erkinligi va ijobiy baholovchi muhit zarur.

4. Kognitiv yondashuv (J. Guilford va E. Torrens) J. Guilford ijodkorlikni tafakkurning o'ziga xos turi deb hisoblaydi va "divergent fikrlash" tushunchasini fanga kiritgan. Unga ko'ra, ijodiy tafakkur — muammoning bir nechta yechimini topa olish, yangi g'oya yaratish va noodatiy fikrlash qobiliyatidir. E. Torrens esa ijodkorlikni o'lchash va rivojlantirish bo'yicha ilmiy model ishlab chiqqan. Uning fikricha, ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun muhitda xavfsizlik, emotsional erkinlik va yangilikka ochiqlik zarur.

5. Milliy psixologik yondashuvlar. O'zbekistonlik olimlar S. Jalilova, R. G'anieva va boshqalar bolalar psixologiyasida ijodiy faoliyatni rivojlantirishda milliy qadriyatlar, madaniyat va oila muhitining ahamiyatiga e'tibor qaratganlar. Ularning fikricha, bola ijodiy tafakkurini shakllantirishda milliy ertaklar, xalq og'zaki ijodi va o'yin an'analari katta o'rin tutadi.

Xulosa

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ijodkorlikni rivojlantirish shaxsning kognitiv, emotsional va motivatsion rivojlanishining uyg'unlashuvi orqali amalga oshadi. Ijodkorlikni rivojlantirish uchun o'qituvchi, oila a'zolari hamda psixolog tomonidan qo'llab-quvvatlovchi, erkin, rag'batlantiruvchi muhit yaratilishi zarur. Art-terapiya, o'yin faoliyati va ijodiy topshiriqlar bolalarda o'z fikrini erkin bayon etish, mustaqil qaror qabul qilish va yangi g'oyalarni ishlab chiqish ko'nikmalarini shakllantiradi. Art-terapiya, o'yin faoliyati, ijodiy topshiriqlar va milliy qadriyatlar asosidagi mashg'ulotlar bolaning ichki dunyosini boyitib, o'zini ifoda etish, yangi fikr yaratish va muammolarga noodatiy yechim topish qobiliyatini oshiradi. O'qituvchi, oila va psixologning hamkorlikdagi yondashuvi orqali bolada ijodkorlik uchun qulay, rag'batlantiruvchi va erkin muhit yaratiladi. Xulosa qilib aytganda, ijodkorlikni rivojlantirish — bu shunchaki ta'limiy jarayon emas, balki bola shaxsining kelajakdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvining poydevorini yaratuvchi muhim psixologik omildir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonun. 2019 yil 22 oktabr, O'RQ-595-son. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami.
2. Vygotskiy L.S. (1999). Tasavvur va ijodkorlik psixologiyasi. Moskva: Pedagogika.
3. Leontyev A.N. (1975). Faoliyat, ong va shaxs. Moskva: Nauka.
4. Guilford J.P. (1967). The Nature of Human Intelligence. New York: McGraw-Hill.
5. Torrens E.P. (1974). Creativity and Education. Lexington: Lexington Books.
6. Rojers K. (1994). O'zini anglash yo'li. Moskva: Progress.
7. Jalilova S. (2018). Bolalar psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti.
8. Maslow A. (1970). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.

Turg'unpo'latova Musharraf Xusniddin qizi

Namangan davlat universiteti

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI MUSTAHKAMLASHDA FANLARARO YONDASHUVLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlashda fanlararo yondashuvlarning nazariy va amaliy asoslari tahlil etilgan. Psixologik barqarorlik tushunchasining mohiyati, uni shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar hamda turli fanlar

(psixologiya, pedagogika, sotsiologiya, neyrobiologiya va falsafa) o'rtasidagi integratsiya jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda kognitiv, emotsional va ijtimoiy mexanizmlarning o'zaro aloqadorligi tahlil qilinadi. Maqolada fanlararo yondashuvlar asosida psixologik barqarorlikni rivojlantirishning istiqbollari ham ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: psixologik barqarorlik, shaxs, fanlararo yondashuv, integratsiya, stressga chidamlilik, emotsional intellekt, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация: В данной статье проанализированы теоретические и практические основы междисциплинарных подходов к обеспечению психологической устойчивости личности. Освещается сущность понятия психологической устойчивости, факторы, влияющие на ее формирование, а также процессы интеграции между различными науками (психологией, педагогикой, социологией, нейробиологией и философией). Также проанализирована взаимосвязь когнитивных, эмоциональных и социальных механизмов в укреплении психической устойчивости личности. В статье также показаны перспективы развития психологической устойчивости на основе междисциплинарных подходов.

Ключевые слова: психологическая стабильность, личность, междисциплинарный подход, интеграция, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, социальная адаптация.

Abstract: This article examines the theoretical and practical significance of interdisciplinary approaches in strengthening an individual's psychological stability. The concept of psychological resilience, its determining factors, and the integration of psychology with related disciplines such as pedagogy, sociology, neurobiology, and philosophy are analyzed. The paper highlights the interrelation between cognitive, emotional, and social mechanisms in enhancing resilience and discusses prospects for developing psychological stability through interdisciplinary research.

Keywords: psychological stability, personality, interdisciplinary approach, integration, stress resilience, emotional intelligence, social adaptation.

XXI asrning tez sur'atlarda rivojlanayotgan ijtimoiy-iqtisodiy sharoitida insonning psixologik barqarorligi muhim ijtimoiy va ilmiy muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Stress, axborot bosimi, raqamli muhitning salbiy ta'siri, ijtimoiy o'zgarishlar inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlashda fanlararo yondashuvni qo'llash zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Shaxsning psixologik barqarorligini shaxsning murakkab sifati, ya'ni alohida sifatlar va qobiliyatlarning sintezi sifatida ko'rish mumkin. Uning qanchalik darajada namoyon bo'lishi — ko'plab omillarga bog'liq. Psixologik barqarorlikni ichki (shaxsiy) resurslar hamda tashqi (shaxslararo va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) omillar ta'minlaydi. Avvalroq biz (Kulikov, 1997) shaxsning psixologik barqarorligi va moslashuvchanligini qo'llab-quvvatlovchi, shu orqali uyg'un kayfiyatning shakllanishi va saqlanishiga yordam beruvchi resurslarni ko'rib chiqqanmiz. Bu shaxsning individual xususiyatlari va ijtimoiy muhitiga taalluqli omillarning ancha keng ro'yxatini o'z ichiga oladi. N. A. Belyakov, V. V. Rassoxin va E. B. Yastrebova [2] o'z ishlarida to'g'ri ta'kidlaganidek, ushbu tashvishli vaziyatga butun mamlakat aholisi — jinsidan, yoshidan yoki turli ijtimoiy guruhlariga mansubligidan qat'i nazar — jalb etilgan. Bundan tashqari, insonda o'z hayoti va yaqinlarining hayoti uchun real qo'rquv paydo bo'ldi. Oddiy muhit endi oldindan bashorat qilinadigan va xavfsiz bo'lmay qoldi. O'zgargan muhit sharoitlariga moslashish zaruriyat va ehtiyojga aylandi, bu esa, o'z navbatida, katta ichki psixologik resurslarni talab etadi. Mazkur vaziyat professional psixologik hamjamiyatdan zudlik bilan kasbiy javob choralarini ko'rishni, turli xil yechim va psixologik yordam shakllarini izlashni talab qildi. Bu yordam insonning resurs holatini tiklash va majburiy stressli kechinmalardan chiqishiga qaratilgan edi. Stressli vaziyatda insonda psixologik barqarorlikka bo'lgan ehtiyoj kuchayadi — stressga berilmaslik, tushkunlikka tushmaslik, depressiyaga chalinmaslik, balki kelajakka to'g'ri yo'nalish topish va murakkab davrda atrof-muhit bilan yangi moslashuv mexanizmlarini yaratish muhim bo'ladi.

Yu. P. Zinchenkoning so'zlariga ko'ra, shaxsning barcha holatlarida uning resurs holatining asosiy ko'rsatkichi — bu psixikaning har qanday ta'sirlarga moslasha olish, ularga moslashuvchan javob bera olish qobiliyatidir.

V.L.Marishchuk va V.I.Evdokimovlarning ta'kidlashicha, mahalliy psixologiyada psixologik barqarorlik umumiy ma'noda shaxsning yaxlit tavsifi sifatida belgilanadi. U murakkab, stress keltiruvchi vaziyatlarning frustratsion ta'sirlariga bardosh bera olishni ta'minlaydi va bu jarayonda faoliyat tuzilmasining saqlanib qolishida namoyon bo'ladi.

Psixologik barqarorlik muammosi birinchi marta L.I.Bojovich (1966) asarlarida mashhurlikka erishgan. U bu tushunchani ijtimoiy jihatdan shakllanuvchi va mazmunan axloqiy bo'lgan xulq motivlarining shakllanish jarayonining aks ettiruvchisi sifatida ajratib ko'rsatgan. Keyinchalik bu masalani V. E. Chudnovskiy o'z tadqiqotlarida chuqur o'rgangan. U psixologik barqarorlikni insonning ijtimoiy beqarorlik sharoitlarida ham o'z shaxsiy pozitsiyalarini saqlab qolish, shuningdek, o'z e'tiqodlari, qarashlari va dunyoqarashiga zid hodisalarga nisbatan himoya mexanizmlaridan foydalana olish qobiliyati sifatida talqin qilgan. Mazkur muammoni tahlil qilgan mualliflar qatoriga V. S. Berdnikov va E. S. Kauzurovani ham kiritish mumkin. Ularning fikricha, psixologik adabiyotda barqarorlikning turli turlari mavjud: stressga bardoshlilik, noaniqlikka bardoshlilik, travmatik vaziyatlarga bardoshlilik, to'siqlarga chidamlilik, normalar va chegaralarning buzilishiga bardoshlilik, mojaroli xatti-harakatlarga nisbatan bardoshlilik va hokazo.

Xorijiy mualliflarning psixologik barqarorlik fenomenini o'rganishga oid nazariy yondashuvlari orasida R.Yanof-Bulman tomonidan ilgari surilgan psixotravma nazariyasini ajratib ko'rsatish mumkin. Unda muallif shaxsning disintegratsiyasi (ichki parchalanish holati) yuzaga kelishiga olib keluvchi asosiy shartlar sifatida quyidagilarni ta'kidlaydi:

- shaxsning o'z "men-obrazi" haqidagi samarasiz (noreal) asosiy e'tiqodlari;
- atrofdagi dunyoning do'stona va xavfsizligi haqidagi ishonch;
- o'zining daxlsizligi to'g'risidagi illuziya.

Psixologik barqarorlik — bu shaxsning tashqi va ichki stress omillari ta'sirida emotsional muvozanatni saqlab qolish, ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli bajarish va o'z hayotiy maqsadlariga erishish qobiliyatidir. A. Maslou, K. Rodgers, S. L. Rubinshteyn singari olimlar bu tushunchani shaxsning o'zini anglash, qadriyat tizimi va moslashuv darajasi bilan bog'lab o'rganishgan.

Psixologik barqarorlikni rivojlantirish jarayoni individual psixik xususiyatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, madaniy qadriyatlar va biologik omillar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikka asoslanadi.

Psixologik barqarorlikni chuqur o'rganish uchun quyidagi fanlar bilan integratsiya zarur:

- Pedagogika: ta'lim-tarbiyada shaxs barqarorligini shakllantiruvchi metodik vositalarni ishlab chiqadi;
- Sotsiologiya: ijtimoiy muhit va inson o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tahlil qiladi;
- Neyropsixologiya va biologiya: stressga chidamlilikning neyrofiziologik asoslarini aniqlaydi;
- Falsafa: inson barqarorligining ma'naviy va axloqiy jihatlarini yoritadi;
- Axborot texnologiyalari: raqamli stressni kamaytiruvchi psixoprofilaktik modellarni ishlab chiqadi.

Bu fanlarning uyg'unligi natijasida shaxs ruhiyatini yaxlit tizim sifatida o'rganish, muammolarni kompleks tahlil qilish va samarali yechimlar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

Fanlararo integratsiya asosida quyidagi amaliy mexanizmlar ishlab chiqilmoqda:

1. Kognitiv-terapevtik yondashuvlar — shaxsning ijobiy fikrlash va stressga bardoshlilik ko'nikmalarini rivojlantirish;
2. Emotsional intellektni rivojlantirish — o'z hissiyotlarini boshqarish va empatiya darajasini oshirish;
3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari — jamoaviy barqarorlikni kuchaytiruvchi ijtimoiy dasturlar;

4. Biopsixologik mashg'ulotlar – meditatsiya, sport, nafas mashqlari orqali ruhiy muvozanatni saqlash;

5. Raqamli gigiyena – internet va axborot oqimlarining salbiy ta'sirini kamaytirish.
Ilmiy-amaliy ahamiyati

O'zbekiston va xorijda olib borilayotgan tadqiqotlar fanlararo yondashuvning yuqori samaradorligini tasdiqlamoqda. Psixologik treninglar, neyropsixologik diagnostika, sotsiometrik tahlillar orqali shaxsning psixologik barqarorlik darajasini baholash hamda uni oshirish bo'yicha kompleks dasturlar ishlab chiqilmoqda.

Bu esa ta'lim, sog'liqni saqlash, mehnat psixologiyasi va ijtimoiy hayotda shaxs farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Xulosa. Shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash — inson salomatligi, mehnat unumdorligi va ijtimoiy moslashuvining muhim omilidir. Bunda fanlararo yondashuv insonning ruhiy dunyosini yaxlit holda o'rganish, stress va emotsional muvozanatni samarali boshqarish imkonini beradi. Shu sababli zamonaviy psixologik tadqiqotlar va amaliy dasturlar aynan integrativ ilmiy yondashuvlar asosida olib borilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Maslow, A. Motivation and Personality. – New York: Harper, 1987.
2. Rogers, C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
3. Rubinshteyn, S. L. Asosiy psixologiya masalalari. – Moskva, 1976.
4. Karimova, V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent, 2015.
5. Xolbekov, T. Psixologik barqarorlik va shaxs taraqqiyoti. – Toshkent, 2022.
6. G'ulomov, M. Zamonaviy psixologiyada integrativ yondashuvlar. – Toshkent, 2023.

Keldiyorova Nasiba Ilhom qizi

O'zMUJf Psixologiya magistranti

O'SMIRLAR XULQ-ATVORIDA DESTRUKTIV KOPING STRATEGIYALAR NAMOYON BO'LISHI ZO'RAVONLIK OMILI SIFATIDA

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlar xulq-atvorida destruktiv koping strategiyalarining namoyon bolishi, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga tasiri, hamda bu jarayonning zoravonlik bilan ozaro bogliqligi tahlil qilinadi. Maqolada psixologik moslashuv, stressga qarshi kurashish mexanizmlari, hissiy o'zini boshqarish hamda oilaviy va ijtimoiy muhitning o'smirlar xulq-atvoriga ta'siri masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, destruktiv koping, stress, zo'ravonlik, agressiya, emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv, ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar.

Аннотация: В статье анализируется проявление деструктивных копинг-стратегий в поведении подростков, их влияние на личностное и социальное развитие, а также связь этого процесса с насилием. В статье рассматриваются вопросы психологической адаптации, механизмов преодоления стресса, эмоциональной саморегуляции, а также влияние семьи и социальной среды на поведение подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, деструктивные копинг-стратегии, стресс, насилие, агрессия, эмоциональная устойчивость, психологическая адаптация, социальная среда, семейные отношения.

Abstract: This article analyzes the manifestation of destructive coping strategies in the behavior of adolescents, their impact on personal and social development, and the relationship of this process with violence. The article covers the issues of psychological adaptation, stress coping

mechanisms, emotional self-regulation, and the impact of the family and social environment on the behavior of adolescents.

Keywords: *adolescence, destructive coping, stress, violence, aggression, emotional stability, psychological adaptation, social environment, family relationships.*

Inson hayotidagi eng murakkab, o'zgarishlarga boy va hissiy jihatdan keskin davr – bu o'smirlik hisoblanadi. Bu davrda shaxs o'z menini izlaydi, mustaqil qaror qabul qilishga intiladi, lekin tajriba va emotsional barqarorlik yetishmasligi sababli, turli stressli vaziyatlarga nisbatan noadekvat munosabat bildirishi mumkin. Shu jihatdan, o'smirlarning koping strategiyalari ya'ni, stress va muammolarga qanday javob berishi ularning ruhiy salomatligi va xulq-atvorini belgilovchi asosiy omillardan biridir [1].

Agar o'smir stressni yengishning destruktiv (moslashuvsiz) yo'llarini tanlasa, bu nafaqat uning shaxsiy rivojlanishiga, balki atrof-muhit bilan munosabatlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlarda o'smirlar ko'pincha tajovuzkorlik, zo'ravonlik, g'azab, o'ziga yoki boshqalarga zarar yetkazish kabi xatti-harakatlar bilan o'z ichki ziddiyatlarini ifoda etadilar [2].

Destruktiv koping strategiyalar mohiyati

Destruktiv koping bu shaxsning stressli vaziyatda hissiy bosimni yengish uchun tanlagan, ammo uzoq muddatda salbiy oqibatlarga olib keluvchi strategiyalaridir. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. tajovuzkorlik va agressiv xatti-harakatlar;
2. inkor etish yoki muammodan qochish;
3. spirtli ichimlik, giyohvand moddalar iste'moli;
4. o'zini ayblash yoki o'z joniga qasd qilish fikrlari [3].

Bunday xatti-harakatlar vaqtincha yengillik berishi mumkin, lekin ular muammoni hal etmaydi, aksincha, o'smirning psixologik izolyatsiyasini kuchaytiradi.

Oila o'smirning eng muhim ijtimoiy maktabidir. Agar oilada zo'ravonlik, sovuqqonlik, e'tiborsizlik yoki psixologik bosim mavjud bolsa, bu o'smirda destruktiv koping strategiyalar shakllanishi uchun zamin yaratadi [4].

Masalan, ota-ona tomonidan jismoniy yoki ruhiy tazyiqqa uchragan bola, o'z his-tuyg'ularini konstruktiv tarzda ifoda eta olmaydi. U zo'ravonlikni muammoni hal etish vositasi deb qabul qiladi va bu modelni o'z tengdoshlariga nisbatan qo'llay boshlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy zo'ravonlikka guvoh bo'lgan o'smirlarning 60% dan ortig'i keyinchalik o'z muammolarini agressiya orqali hal qilishga moyil boladi [5]. Shu boisdan, oilaviy muhitdagi psixologik sog'lomlik o'smirning moslashuvchan koping strategiyalarini shakllantirishda asosiy omildir.

Destruktiv koping va zo'ravonlik o'rtasidagi bog'liqlik

Psixologik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, destruktiv koping strategiyalar o'smirlar orasida zo'ravonlik xatti-harakatlarining asosiy manbalaridan biridir [6]. O'smir o'z ichki stressini boshqara olmaganda, u uni tashqi muhitga tengdoshlar, ota-ona, o'qituvchi yoki jamiyatga nisbatan chiqaradi. Bu jarayon tajovuzni tashqariga yo'naltirish mexanizmi sifatida izohlanadi.

Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, shaxs agressiv xatti-harakatlarni kuzatish va taqlid qilish orqali o'zlashtiradi. Agar o'smir doimo zo'ravonlikni ko'rsa, bu holatni normal deb qabul qiladi va uni stressni yengish vositasi sifatida qo'llay boshlaydi [7].

Maktab o'smir hayotida ikkinchi muhim ijtimoiy institut bo'lib, bu yerda o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlar shaxsning psixologik rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tengdoshlar orasida o'zini past baholaydigan yoki oilasida e'tibor topmagan o'smirlar ko'pincha tajovuzkorlik orqali e'tibor va hurmat qozonishga urinadi.

Bu esa maktabdagi zo'ravonlik (bullying) ko'rinishlarini kuchaytiradi [8]. O'z navbatida, bunday destruktiv koping strategiyalar nafaqat zo'ravonlikning sababi, balki uning oqibati sifatida ham namoyon bo'ladi: o'smir o'zini himoya qilish uchun ham zo'ravonlikka murojaat qilishi mumkin.

Psixologik profilaktika va yordam mexanizmlari

Destruktiv koping strategiyalarni kamaytirish uchun:
o'smirlar bilan muntazam psixologik suhbatlar o'tkazish;
stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etish;
oilaviy psixologik maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish;
o'qituvchilar va ota-onalarga zo'ravonliksiz muloqot ko'nikmalarini o'rgatish muhim [9].

Bundan tashqari, o'smirlarni ijobiy koping strategiyalariga o'rgatish zarur: sport, ijod, ijtimoiy faoliyat, ijobiy muloqot, muammoni tahlil qilish, hissiy ifoda qilish kabi usullar stressni sog'lom yo'l bilan yengishga yordam beradi.

Agar bu muammo e'tiborsiz qolsa, o'smirlar orasida jinoyatchilik, o'z joniga qasd holatlari, maktabni tashlab ketish, ruhiy kasalliklar va ijtimoiy chekinish holatlari ortadi [10]. Shu bois, bu masalani psixologlar, pedagoglar, ijtimoiy xodimlar hamda ota-onalar birgalikda hal etishlari zarur.

Xulosa. Destruktiv koping strategiyalar o'smirlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu strategiyalar, ayniqsa, oilada yoki jamiyatda zo'ravonlik mavjud bo'lgan sharoitlarda yanada kuchayadi. Shu sababli, o'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish, sog'lom kommunikatsiya madaniyatini shakllantirish jamiyat barqarorligi uchun muhim ahamiyatga ega.

O'smirlarning ijobiy koping mexanizmlarini rivojlantirish zo'ravonlik va tajovuzkorlikni kamaytirishning eng samarali yo'lidir [11].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing.
2. Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability in child development. American Journal of Orthopsychiatry.
3. Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. Psychological Bulletin, 101(3), 393-403.
4. Berk, L. E. (2017). Development Through the Lifespan. Pearson Education.
5. Margolin, G., & Gordis, E. B. (2000). The effects of family and community violence on children. Annual Review of Psychology.
6. Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell.
7. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
8. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
9. Соловьева, Ю.В. (2015). Психология подросткового возраста. Москва: Академия.
10. Rasulova, M. (2020). O'smirlar psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
11. Najmiddinova, D. (2022). "Koping strategiyalar va o'smirlar xulq-atvori o'rtasidagi bog'liqlik." Psixologiya va Pedagogika jurnali, №3, 45–52.

G'aybullayev Alisher Asadovich

*Buxoro davlat universiteti,
Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

MAKTAB O'QUVCHILARIDA ZO'RAVONLIK (BULLING) XULQ-ATVORINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab o'quvchilari orasida uchraydigan zo'ravonlik (bullying) holatlari va ularning ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Bullingning shakllari, tarqalish sabablari va uning o'quvchilar psixikasiga ta'siri ilmiy nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bullyingga olib keluvchi ijtimoiy va psixologik omillar, jumladan, oilaviy

muhit, tarbiya uslublari, sinfdoshlar va o'qituvchilar bilan munosabatlar, shaxsiy xususiyatlar va zamonaviy texnologiyalarning ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada bullingni oldini olish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: maktab zo'ravonligi, bulling, ijtimoiy-psixologik omillar, o'quvchilar, ta'lim muhit, oldini olish.

Аннотация. В данной статье анализируются случаи насилия (буллинга) среди школьников и их социально-психологические факторы. Рассматриваются формы буллинга, причины его распространения и влияние на психику школьников с научной точки зрения. Также анализируются социальные и психологические факторы, приводящие к буллингу, включая семейную атмосферу, стили воспитания, отношения с одноклассниками и учителями, личностные особенности и влияние современных технологий. В статье также предлагаются рекомендации по предотвращению буллинга и снижению его негативных последствий.

Ключевые слова: школьное насилие, буллинг, социально-психологические факторы, школьники, образовательная среда, профилактика.

Abstract. This article analyzes the cases of violence (bullying) among school students and their socio-psychological factors. The forms of bullying, its causes, and its impact on students' psychology are examined from a scientific perspective. Additionally, the social and psychological factors contributing to bullying are analyzed, including family environment, parenting styles, relationships with classmates and teachers, personal characteristics, and the influence of modern technologies. The article also provides recommendations for preventing bullying and reducing its negative consequences.

Keywords: school violence, bullying, socio-psychological factors, students, educational environment, prevention.

Kirish. Zamonaviy ta'lim muhitida o'quvchilarning ruhiy va jismoniy xavfsizligi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Maktablarda kuzatilayotgan zo'ravonlik (bullying) hodisasi nafaqat o'quvchilarning psixologik holatiga, balki ularning o'qish motivatsiyasi, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bulling – bir yoki bir necha shaxs tomonidan boshqa o'quvchilarga nisbatan muntazam ravishda tajovuzkorlik, kamsitish yoki tahqirlash orqali amalga oshiriladigan zo'ravonlik shaklidir.

Ushbu maqolada maktab zo'ravonligining kelib chiqish sabablari, uning turlari va ijtimoiy-psixologik omillari chuqur tahlil qilinadi. Ayniqsa, oilaviy muhit, tarbiya uslublari, maktab jamoasi ichidagi o'zaro munosabatlar va zamonaviy omillar, jumladan, internet va ijtimoiy tarmoqlarning bullingga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bullingni oldini olish va uni kamaytirish bo'yicha samarali strategiyalar va tavsiyalar keltiriladi.

Maqola bulling muammosiga chuqur yondashgan holda, uni ijtimoiy va psixologik jihatdan o'rganish orqali maktab muhitida sog'lom psixologik muhitni yaratishga qaratilgan muhim taklif va yechimlarni ilgari suradi.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda maktab o'quvchilari orasida zo'ravonlik (bullying) muammosi global va mahalliy miqyosda dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Bulling nafaqat o'quvchilarning ruhiy holatiga, balki ularning ijtimoiy moslashuvi, ta'lim jarayonidagi faolligi va kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Bullingning o'sib borayotgan tendensiyasi. Bugungi kunda bolalar va o'smirlar o'rtasidagi zo'ravonlik holatlari nafaqat an'anaviy maktab muhitida, balki ijtimoiy tarmoqlar va internet platformalarida ham keng tarqalmoqda. Kibberbulling (internet orqali tahqirlash) o'quvchilarning ruhiyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatib, stress, depressiya va hatto o'z joniga qasd qilish kabi oqibatlarga olib kelishi mumkin.

O'quvchilarning psixologik salomatligi. Bulling qurbonlari odatda o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi, o'qish motivatsiyasi pasayadi va jamiyatga integratsiyalashishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu esa ularning kelajakdagi hayotiga va jamiyatdagi o'rniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ushbu masalani erta bosqichda aniqlash va oldini olish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Ota-onalar va o'qituvchilarning xabardorligi. Ko'pgina ota-onalar va o'qituvchilar bullingni oddiy nizolar yoki yosh bolalar o'rtasidagi tushunmovchilik deb qabul qiladi. Bu esa muammoning chuqurlashishiga olib keladi. Shuning uchun ham ta'lim muassasalarida bullingga qarshi kurash bo'yicha profilaktik tadbirlar, treninglar va psixologik yordam dasturlarini yo'lga qo'yish zarur.

Huquqiy va ijtimoiy jihatlar. Ko'pgina davlatlarda maktab zo'ravonligi muammosiga qarshi maxsus qonuniy chora-tadbirlar ishlab chiqilgan. O'zbekistonda ham bu masala bo'yicha normativ-huquqiy asoslarni kuchaytirish, pedagog va psixologlar hamkorligida samarali strategiyalar ishlab chiqish zarurati mavjud.

Global va milliy muammo sifatida o'rganish zarurati. Dunyo miqyosida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bullingni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu jarayonga maktab jamoasi, ota-onalar, psixologlar va huquq-tartibot organlari birgalikda jalb qilinishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, bulling – maktab muhitida sog'lom psixologik muhit shakllanishiga to'sqinlik qiluvchi jiddiy muammolardan biri bo'lib, uning oldini olish va bartaraf etish bo'yicha kompleks yondashuv zarur. Ushbu mavzuni chuqur o'rganish va tegishli choralarni ko'rish orqali yosh avlodning barkamol rivojlanishi va xavfsiz muhitda ta'lim olishini ta'minlash mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Maktab o'quvchilari orasida bulling muammosi bo'yicha o'zbek va chet ellik olimlar tomonidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan. Quyida ushbu mavzu doirasida tadqiqot olib borgan ba'zi olimlarning ishlari keltirilgan.

O'zbekistonlik psixolog olimlaridan biri N.Karimova bo'lib, u o'zining ishlarida o'quvchilarning psixologik holati, maktab muhitidagi ijtimoiy munosabatlar va bolalar psixologiyasiga oid tadqiqotlar olib borgan. U tadqiqotlari davomida o'quvchilarning stress omillari, oila va maktabning bola ruhiyatiga ta'siri haqida fikr bildirgan.

Yana bir o'zbek olimi A.Tursunov – O'zbekistonda bolalar va o'smirlar psixologiyasiga bag'ishlangan tadqiqotlar olib borgan olim. U maktab zo'ravonligi muammosining psixologik omillarini o'rganib, uning profilaktikasi bo'yicha tavsiyalar bergan.

Pedagogik psixologiya sohasida ilmiy ishlar olib borgan olim Sh.Xodjayev esa o'quvchilarning o'zaro munosabatlari va agressiv xulq-atvorining kelib chiqish sabablari haqida tadqiqotlar olib borgan.

Bu borada bir qator chet el olimlari ish olib borganlar.

Bulardan Norveg olimi D.Olevius, Avstraliyalik olim K.Rigby, AQSh olimi D.Espeleyj, Angiyalik olim P.K.Smit va Finland olimi Ch.Salmivallilarning tadqiqot ishlarida ko'rishimiz mumkin.

Norveg olimi Dan Olweus bulling bo'yicha eng mashhur tadqiqotchilardan biri bo'lib, u bulling hodisasini ilk bor ilmiy asosda tahlil qilgan va uning oldini olish bo'yicha "Olweus Bulling Prevention Program" nomli dastur ishlab chiqqan.

Avstraliyalik olim Kenneth Rigby maktabda bulling muammosiga bag'ishlangan tadqiqotlari bilan mashhur. U bullingning psixologik oqibatlari va uning jamiyatga ta'sirini chuqur o'rgangan.

AQSh olimi Doroty Espeleyj bulling va maktab ijtimoiy muhitining o'quvchilarga ta'sirini tadqiq qilgan. U ayniqsa bullingning gender jihatlarini va oilaviy muhit bilan bog'liqligiga e'tibor qaratgan.

Angliyalik olim Peter K. Smit maktablardagi bulling va zo'ravonlikni o'rganish bo'yicha yetakchi mutaxassis. Uning tadqiqotlari bolalarning ruhiy salomatligi va bullingga qarshi samarali strategiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan.

Finland olimasi Kristina Salmivalli o'z ishlarida o'quvchilar o'rtasida bullingning tarqalishi va unga qarshi kurashish usullari bo'yicha tadqiqot olib borgan olim. U Finlyandiyada amalga oshirilgan "KiVa" (Kiusaamista Vastaan – "Bullingga qarshi") dasturini ishlab chiqishda ishtirok etgan.

Ushbu olimlarning ishlari bulling muammosini turli jihatlarini bilan o'rganishga va unga qarshi samarali usullarni taklif qilishga yordam beradi. O'zbekiston olimlari tomonidan ham

ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda, ammo bu sohada yanada kengroq tadqiqotlar o'tkazish zarurati mavjud.

Xulosa. Maktab o'quvchilari orasida bulling (zo'ravonlik) muammosi global va mahalliy miqyosda dolzarb masala bo'lib, u bolalarning psixologik salomatligi, o'qish motivatsiyasi va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bullingning asosiy omillari orasida oilaviy tarbiya, maktab muhitidagi ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy xususiyatlar va zamonaviy texnologiyalarning ta'siri mavjud. Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning sezilarli qismi bullingga duch keladi va uning oqibatlari ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv va akademik natijalarga jiddiy zarar yetkazadi.

Bulling faqat qurbonlar uchun emas, balki butun jamiyat uchun ham xavf tug'diradi. Agar unga qarshi chora-tadbirlar ko'rilmasa, kelajakda tajovuzkorlik va ijtimoiy moslashmovchilik muammolari kuchayishi mumkin. Shuning uchun bullingni oldini olish va unga qarshi kurashish maktab va jamiyatning muhim vazifalaridan biridir.

Tavsiyalar.

1. Maktab muhitida profilaktika va targ'ibot ishlari

- Bullingning oldini olish uchun maktablarda maxsus dasturlar ishlab chiqish va amalga oshirish zarur.

- O'quvchilar o'rtasida do'stona va hamkorlik muhitini shakllantirish uchun sinf ichida jamoaviy faoliyatlarni rivojlantirish lozim.

- O'qituvchilar va psixologlar uchun bullingni erta aniqlash va unga qarshi kurashish bo'yicha treninglar o'tkazish kerak.

2. Ota-onalar va pedagoglarning rolini kuchaytirish

- Ota-onalar bolalarining xulq-atvori va maktabdagi munosabatlarini muntazam kuzatib borishlari kerak.

- Maktab va oilalar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish va ota-onalarga bullingni tanish va oldini olish bo'yicha ma'lumot berish lozim.

- O'qituvchilar bolalarga zo'ravonliksiz muhit yaratishda o'rnak bo'lishlari va bullingga befarq bo'lmasliklari lozim.

3. Huquqiy va psixologik yordam mexanizmlarini shakllantirish

- Bullingga qarshi qonunchilik bazasini takomillashtirish va uni nazorat qilish tizimini mustahkamlash zarur.

- O'quvchilarga maxsus psixologik yordam markazlari va ishonch telefonlari tashkil etish lozim.

- Bulling bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar uchun maxsus psixokorreksion dasturlar ishlab chiqish va ularga yordam berish zarur.

4. Kibberbullingga qarshi kurashish

- Ijtimoiy tarmoqlarda zo'ravonlik va tahqirlashga qarshi chora-tadbirlarni kuchaytirish lozim.

- Bolalarni internet xavfsizligi qoidalariga o'rgatish va ularning onlayn faolligini nazorat qilish muhim.

5. Xalqaro tajribalarni joriy etish

- Skandinav davlatlarining "Olweus Bulling Prevention Program" yoki Finlyandiyaning "KiVa" dasturlarini mahalliy ta'lim tizimiga moslashtirish orqali bullingga qarshi kurashish mexanizmlarini rivojlantirish mumkin.

Bullingga qarshi kurashish va uni oldini olish uchun maktab, oila va jamiyat hamkorlikda harakat qilishi zarur. O'quvchilar uchun xavfsiz va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish – ularning kelajakdagi muvaffaqiyati va psixologik farovonligini ta'minlashning eng muhim omillaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Shukronova, D. (2020). *Zo'ravonlik va bullying: O'quvchilar o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik ta'sirlar*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.

2. Xolmatova, L., & O'tkirjonova, N. (2019). *Psixologik zo'ravonlik va uning ta'sirlari: O'quvchilarning ijtimoiy muhitida* // *Psixologiya va ijtimoiy fanlar jurnali*, 35(2), 45-60.
3. Muratov, D., & Qodirov, A. (2018). *O'quvchilarda zo'ravonlik xulq-atvori va unga qarshi kurashish usullari*. Toshkent: Akademiya nashriyoti.
4. Husniddinova, R. (2017). *Bullying va uning bolalar psixikasiga ta'siri: ijtimoiy-psixologik jihatlar*. O'zbekiston Psixologlar jamiyati, Toshkent.
5. Kuzieva, Z., & Tursunova, M. (2021). *Maktabda bullying: Boshqaruv va oldini olish strategiyalari*. Tashkent: Ijtimoiy fanlar institutining nashriyoti.
6. Mammadova, S., & Iskandarov, B. (2022). *O'quvchilarda bullying va uning oqibatlari: Psixologik va ijtimoiy omillar*. *Journal of Psychological Studies*, 3(1), 22-30.
7. Tolipov, D. (2016). *Psixologiya va pedagogikada zo'ravonlik: Maktab o'quvchilari o'rtasidagi muammolar*. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.

Davronova Zarina Baxtiyorovna
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqodchisi

O'SMIRLARDA ANTISOTSIAL XULQ-ATVOR KO'RINISHLARI SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK JIHA TLARI

Annotatsiya. Maqolada o'smir yoshi o'quvchilarining psixologik xususiyatlari xususiyatlari, o'smir xulq-atvori shakllanishining ijtimoiy-psixologik muammolari o'rganilgan.

Kalit so'zar: faoliyat, me'yor va qoidalar, sabablar, omillar, qimmatli yo'nalishlar, shaxs shakllanishi, deviasiya, oilaviy omil, shaxsiy omil, fiziologik omil.

Абстрактный. В статье рассматриваются психологические особенности учащихся подросткового возраста и социально-психологические проблемы формирования поведения подростков.

Ключевые слова: деятельность, нормы и правила, причины, факторы, ценностные ориентации, формирование личности, девиация, семейный фактор, личностный фактор, физиологический фактор.

Abstract. The article examines the psychological characteristics of adolescent students and the socio-psychological problems of the formation of adolescent behavior.

Key words: activity, norms and rules, reasons, factors, value orientations, personality formation, deviation, family factor, personal factor, physiological factor.

Bunday murakkab ijtimoiy sharoitda maktabning vazifasi – har bir o'quvchi-yoshlarga to'g'ri yo'lni tanlashga yordam berishdan iborat. Oiladan keyingi eng muhim ijtimoiy muhit bu – maktab hisoblanadi. Maktab – ijobiy ijtimoiy va xulq qoidalarini o'quvchilar ongiga singdirishi, bolaning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga imkoniyat tug'dirishi kerak. O'smirlik davri yosh davrlari orasida eng ahamiyatli davrlardan biridir. Chunki shaxs shakllanishidagi asosiy davr hisoblanadi. O'smirlik davri psixologik adabiyotlarda "o'tish davri", "og'ir davr", "inqiroz davri" kabi nomlar bilan ataladi. O'smirlik davrining og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun mohiyati ham o'zgaradi. Bu davrda o'smir hayotida uning ruhiyati, organizmining fiziologik holatlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu davr taxminan bolaning 5-11 sinflarda o'qish paytiga to'g'ri keladi. O'smirlik davri bolalikdan kattalikka o'tish davri sifatida har doim qiyin davr hisoblanadi va shu sababli ham doimo psixolog va sotsiologlarning diqqat markazida bo'lib kelgan. O'smirlik davrida bola endi "bola" emas, shu bilan birga u hali "katta" ham emas. Obyektiv yosh davriga qaramasdan o'smirning ijtimoiy holati o'zgaraydi, u o'quvchiligidan ota-onasining qaramog'ida qoladi. Ammo u o'zini "katta odam" deb hisoblaydi, o'zining muammolarini o'zi hal qilishga harakat qiladi. Shu sababli uning ko'pgina da'vo va talablari hal qilib bo'lmaydigan qiyinchiliklarga olib boradi, ziddiyatlar va qarama-qarshiliklarni keltirib chiqaradi.

O'smirlik yoshida deviatziya ya'ni, nosotsiollikning paydo bo'lishining tinimsiz oshib borishi ijtimoiy pedagog oldida bu o'smirlar bilan ishlashning yangi usullari, texnologiyalarini izlash va ularga tadbiriq etish vazifasini qo'yadi. Hozirgi kunda o'smirlardagi deviant xulq-atvor belgilarini tuzatish bilan bog'liqli usul keng tarqalgan, bular: realibitatsiya va profilaktikadir. Deviant xulq-atvorli bola bilan shug'ullanayotganda pedagog quyidagi yondashuvlarga ega bo'ladi; information yondashuv – voyaga yetmagan shaxslarga davlat va jamiyat tomonidan axloqiy normalarni bajarishga taqdim etilgan huquq va majburiyatlardan xabardor qilinadilar. Ijtimoiy profilaktik yondashuv – bunda asosiy maqsad negative hodisalarni aniqlash, bartaraf etish va neytrallashtirish. Bu yondashuvning mohiyati davlat, jamiyat muayyan ijtimoiy pedagogik muassasa, pedagog tomonidan deviant xulq-atvorni keltirib chiqaruvchi sabablarni bartaraf etishga qaratilgan ijtimoiy-iqtisodiy, tashkiliy xarakterdagi choralar vositasida oldini olish hisoblanadi.

Ta'lim muassasasining realibitatsion xizmati umumiy yondashuv asosida funktsionl majburiyatlar va kasbiy vakolatlar doirasiga o'zaro munosabatga kirishuvchi va bola hamda uning munosabatlarini uyg'unlashtirishga qaratilgan o'zaro bog'liq chora-tadbirlar tizimini amalga oshiruvchi mutaxassislar guruhi va pedagogik jamoadir.

Qiyin tarbiyalanadigan bolalarni realibitatsiya jarayonida tarbiya muassasalari katta ahamiyatga ega. Maktab realibitatsiya (tibbiy-psixologik-pedagogik) realibitatsiya xizmati modeli muassasa spetsifikatsiyasini ham inobatga oladi. Bu realibitatsiya xizmatining asosiy vazifalari quyidagilar:

- bolalar va o'smirlar rivojlanishidagi o'zgarishlar sabablarini aniqlash;
- ularni bartaraf etish vositalarini qidirish;
- ta'lim-tarbiya, yashash sharoitlarini optimallashtirish;
- normal shaxs rivojlanishiga yordam beruvchi pedagogik jarayonni tashkil qilish;
- tavakkal guruhi bolalari va o'smirlarini o'z vaqtida aniqlash;
- o'smirlarning ruhiy inqirozini yengib o'tish;
- maxsus reabilitatsion dasturlarni amalga oshirish orqali muhtojlarga har tomonlama yordam ko'rsatish. Maktab psixologiga ko'pincha "salbiy belgisi" bilan boshqa bolalardan ajralib turadiganlar bilan ish olib borishga to'g'ri keladi. O'qituvchi yoki ota-onalar psixologga "ijtimoiy-psixologik muammolari mavjud bo'lgan bolalar" o'quvchiga qanday ta'sir ko'rsatish lozimligi to'g'risida ma'lumot berishni iltimos qiladilar. Bunda "ijtimoiy-psixologik muammolari mavjud bo'lgan bolalar" orasiga har xil o'quvchilar kiritiladi: o'zlashtira olmovchilar, tartibsizlar, har xil asab va psixik buzilishga chalingan bolalar ishi bo'yicha hay'at hisobida turuvchi o'smirlar, notinch oilaning farzandlari.

Bu esa "ijtimoiy-psixologik muammolari mavjud bo'lgan" o'quvchilar bilan psixologik va pedagogik ish olib borishda ularga mos metodlarni tanlash muammosini yanada qiyinlashtiradi. Hozirgi vaqtda "ijtimoiy-psixologik muammolari mavjud bo'lgan" o'smirning shaxsiy taraqqiyoti, uning xulq-atvorini tuzatish va aniqlash bo'yicha yagona nuqtai nazar yo'q. Mavjudlarining har biri o'zining kuchli va kuchsiz tomonlariga ega bo'lib, amaliy ishda ularning birini tanlash ko'p holatlarga jumladan, psixologning kasbiy tayyorgarligiga, aniq holatning xususiyatlariga bog'liq. Har bir o'smir bilan muloqotda uning shaxsidagi eng yaxshi tomonlarini topa olish, nimaga qobiliyatli ekanini aniqlab olish hamda mana shularga tayangan holda bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini qo'llab-quvvatlash g'oyat muhimdir. Aks holda tarbiya sohasida katta qiyinchiliklar chiqishi muqarrardir. O'smir o'ziga yaqin bo'lgan kishilarning ko'z o'ngida o'z shaxsining mustaqilligini tasdiqlash, o'zligini bildirib, o'z "men"ni anglatish maqsadida u yoki bu darajada o'z imkoniyatlaridan tashqari ishlarga qo'l urishga va shu orqali o'z shaxsining ta'sirini atrofdagi kishilarga o'tkazishga harakat qilib ko'rishga majbur bo'ladi. Basharti, bola o'zini ijobiy tomondan ko'rsatishning ilojini topa olmasa, u holda psixologik zarurat tufayli salbiy ishlarda o'zini ko'rsatmoqchi bo'ladi – o'z kamchiliklarini oshirib ko'rsatadi, o'jarlik va qaysarlik qiladi, har xil "hunar"lar ko'rsatadi.

O'qituvchi mazkur yoshda bolaning o'z-o'zini hurmat qilishga o'rgatish tuyg'usini shakllantirish muhim ekanligini hisobga olib, o'quvchining sinf va umumjamoa oldidagi obro'sini

ko'tarish yo'llarini izlashi kerak. Buning uchun o'qituvchi bolaning u yoki bu sohadagi yutuqlarini ko'pchilikka ma'lum qiladi, uning ayrim kamchilik va xatolarini yo'qotishda donolik bilan ish tutib, ularni darrov ko'pchilikka oshkor qilmay, o'smir bilan suhbatlashib, uning kuchi va imkoniyatlariga ishonishini amalda ko'rsatadi, bu bilan o'smirda shakllanib kelayotgan "katta kishi" bo'lib qolganlik tuyg'usini hurmat qilishini bildiradi. Bunday qo'llab-quvvatlashning kerakligini yaxshi his qilgan o'smir beixtiyor o'qituvchining ta'siriga beriladi, chunki pedagog o'smirning munosabatlarini yo'lga qo'yishda uning uchun zarur kishisiga aylanib qoladi. Shu bilan birga, - o'smirlardagi xatti-harakatlarning buzilishining tabiati juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Ko'pincha ular qonunga xilof harakatlar, mavjud talab va tartiblarga e'tibor bermaslik, ichkilikbozlik va ichkilikbozlik, sarsonlik, giyohvandlik va zaharli moddalarni iste'mol qilish, o'z joniga qasd qilish tendentsiyalarida namoyon bo'ladi. Deviant xulq-atvor shakllari o'zaro bog'liq va o'zaro bog'liqdir. Shunday bo'ladiki, bir salbiy hodisa boshqasini kuchaytiradi. Masalan, ichkilikbozlik bezorilik va ba'zi zo'ravonlik jinoyatlarini qo'zg'atsa, giyohvandlik orttirilgan jinoyatlarga olib keladi. Shunday qilib, biz tanlagan yosh davriga oid me'yorda biz o'smirlarning bunday holatini tushunishimiz kerak, ularda quyidagi ko'rsatkichlar mavjud: shaxsiyat rivojlanishining barcha shakllarining yosh talablariga va o'z imkoniyatlariga muvofiqligi, intellektual qobiliyatlarining rivojlanishi, faoliyatning yetakchi turidagi muvaffaqiyat, xulq-atvorning barqaror og'ishlari va boshqalar bilan o'zaro munosabatlarning yo'qligi. Oddiy xulq-atvor turi va patologik o'rtasida juda ko'p o'tish shakllari mavjud. Shaxsiyatning patologik namoyon bo'lishi vakolatiga kiradi psixonevrologlar, psixiatrlar va boshqa mutaxassislar. O'qituvchining vakolatiga sog'lom o'smirning deviant ko'rinishlari, sharoitlari, xatti-harakatlari shakllarining oldini olish va tuzatish kiradi. Har qanday jamiyatda jamiyat toqat qila olmaydigan ushbu normalar, qoidalar va rollarning buzilishi har doim mavjud. Deviant xatti-harakatlarning sabablari noaniq tarzda belgilanadi. Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, antisotsial xulqli o'quvchi-yoshlar bilan ishlashda maktab tizimidai jtimoiy-pedagogik reabilitatsiya "ijtimoiy-psixologik muammolari mavjud bo'lgan" bolalar va o'smirlarga nisbatan oilaviy va maktab repressiyalarini oldini olishga, nizoli vaziyatlarni hal qilishga, shuningdek, esa ularni o'quv faoliyatining subyekti sifatida tiklashga qaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Egamberdiyeva N. "Ijtimoiy pedagogika" Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti. Toshkent -2009
2. Xakimova M. "Deviant xulq-atvor psixologiyasi" o'quv qo'llanma. Toshkent -2014
3. K.Turg'unboyeva, M.Tolipov, I.Oxunov "Ijtimoiy pedagogika asoslari. Toshkent "Fan va texnologiya"-2008

Pardanova Ozoda Turdiqul qizi

O'zbekiston Milliy universiteti psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

O'SMIRLAR PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINI O'RGANISHGA DOIR NAZARIY YONDASHUVLAR

Annotatsiya. O'smirlik davrida o'smirlar o'z-o'zini jamiyatda mustaqil individ sifatida anglay boshlaydi, o'z "Men"ini izlaydi, shaxsiy qarorlar qabul qilishga urinadi. Aynan shu jarayonlarda u turli ichki va tashqi ziddiyatlarga duch keladi. Bu ziddiyatlar stress, xavotir, qo'rquv, ijtimoiy bosim va boshqa salbiy psixologik holatlar orqali namoyon bo'ladi. Mazkur murakkab emotsional tajribalar bilan kurashishda ong osti darajasida faollashadigan psixologik himoya mexanizmlari muhim rol o'ynaydi. Psixologik himoya mexanizmlarini o'rganish o'smirlarning emotsional rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy yetukligiga bo'lgan ta'sirini aniqlash imkonini beradi. Ushbu maqolada o'smirlarning psixologik himoya mexanizmlariga oid yondashuvlar nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: shaxsiy identifikatsiya, affekt, xavotir, psixik patologiya, sublimatsiya, nevroz, instinkt, konstruktiv, psixik muvozanat.

Аннотация: В подростковом возрасте молодые люди начинают осознавать себя как самостоятельную личность в обществе, ищут собственное «Я» и стремятся принимать личные решения. Именно в этот период они сталкиваются с различными внутренними и внешними конфликтами. Эти противоречия проявляются в виде стресса, тревожности, страха, социального давления и других негативных психологических состояний. В борьбе с подобными эмоциональными переживаниями важную роль играют психологические защитные механизмы, активирующиеся на уровне подсознания. Изучение этих механизмов позволяет определить их влияние на эмоциональное развитие подростков, их социальную адаптацию и личностную зрелость. В данной статье теоретически анализируются подходы к изучению психологических защитных механизмов в подростковом возрасте.

Ключевые слова: личностная идентификация, аффект, тревожность, психическая патология, сублимация, невроз, инстинкт, конструктивность, психическое равновесие.

Abstract: During adolescence, individuals begin to perceive themselves as independent members of society, seek their personal identity, and strive to make individual decisions. At this stage, they face various internal and external conflicts. These contradictions manifest through stress, anxiety, fear, social pressure, and other negative psychological states. In coping with such complex emotional experiences, psychological defense mechanisms activated at the subconscious level play a significant role. Studying these mechanisms allows for an understanding of their impact on adolescents' emotional development, social adaptation, and personal maturity. This article provides a theoretical analysis of various approaches to the study of psychological defense mechanisms in adolescence.

Keywords: personal identification, affect, anxiety, psychological pathology, sublimation, neurosis, instinct, constructive approach, psychological balance.

Zamonaviy psixologiyada psixologik himoya mexanizmlarini o'rganishga katta e'tibor beriladi. Olimlarning ta'kidlashicha, psixologik himoya tushunchasi psixoanalizning shaxsiyat nazariyasi va aqliy moslashuv nazariyasiga qo'shgan eng muhim hissalaridan biri bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Psixologik himoya mexanizmlarini shaxsiyatni barqarorlashtirish uchun tartibga solish tizimi sifatida ko'rish mumkin. Keng psixologik kontekstda psixologik himoya u yoki bu tarzda salbiy, psixotravmatik kechinmalar yuzaga kelganda va asosan shaxsning xulq-atvorini belgilab, ruhiy noqulaylik va tashvishli taranglikni bartaraf etganda qo'zg'atiladi. Ko'pgina zamonaviy psixologik tushunchalarda psixologik himoya o'z-o'zidan shubha va pastlik tuyg'ularini yengish, qadriyat ongini himoya qilish va barqaror o'zini o'zi hurmat qilish funktsiyasini bajaradi.

O'smirlik inson rivojlanishining eng murakkab va o'ziga xos bosqichidir. Bu davrda jismoniy, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlar jadallashadi, o'zini anglash va shaxsiy identifikatsiya jarayoni chuqurlashadi. O'smirlar tashqi muhit ta'siriga nisbatan sezuvchan bo'lib, bu davrda stressli holatlar va ichki ziddiyatlar ko'payadi. Bunday holatlarda shaxs o'z ruhiy holatini saqlab qolish uchun turli psixologik himoya mexanizmlarini ishga soladi. Ushbu mexanizmlar inson ong osti tomonidan avtomatik tarzda faollashadi va psixik muvozanatni saqlashga xizmat qiladi. O'smirlarning psixologik himoya mexanizmlarini tizimli o'rganish hozirgi kunda zamonaviy psixologiya ning dolzarb tadqiqot muammosi sifatida e'tirof etilgan. Adabiyotlarning nazariy tahlili shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik mualliflar o'smirlik davriga xos bo'lgan himoya mexanizmlarini o'rganadilar.

Himoya mexanizmlari-inson ruhiyatida yuzaga keladigan xavfli, yoqimsiz hissiyot yoki fikrlardan o'zini ong osti darajasida himoya qilish tizimidir. Bu tushuncha ilk bor Zigmund Freyd tomonidan joriy qilingan va keyinchalik Anna Freyd, E.Erikson, K.Xorni kabi psixoanalitiklar tomonidan rivojlantirilgan. Himoya mexanizmlarining asosiy funktsiyasi shaxsni ichki ziddiyatlar va tashqi tahdidlardan asrash, ruhiy barqarorlikni saqlab qolishdir. Ular ong osti faoliyatining bir ko'rinishi bo'lib, aksariyat hollarda inson bu jarayonni anglab yetmaydi.

E. Erikson nazariyasiga ko'ra, o'smirlik - bu identitet inqirozi davri, unda shaxs "men kimman?", "hayotdagi o'rnim qanday?" degan savollarga javob izlaydi. Bu jarayon ko'plab ichki ziddiyatlar va tashqi bosimlar bilan kechadi. Masalan:

- o'z tengdoshlariga moslashish ehtiyoji;
- ota-onalar bilan avtonomiya (mustaqillik) uchun kurash;
- tananing jismoniy o'zgarishlariga nisbatan noaniq munosabat;
- kelajak uchun qarorlar qabul qilishdagi ishonchsizlik.

Bunday murakkab holatlarda himoya mexanizmlari o'smirda psixologik xavfsizlikni saqlash imkonini beradi.

Psixologik himoya mexanizmlari o'smirlarning ruhiy muvozanatini saqlashda muhim vosita bo'lsa-da, ularning haddan tashqari qo'llanishi yoki noto'g'ri shakllanishi shaxsiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, doimiy inkor qilish yoki proyeksiya o'smirda ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishga to'sqinlik qiladi. Shu bilan birga, sublimatsiya yoki ratsionalizatsiya kabi sog'lom himoya mexanizmlari stressni konstruktiv yo'l bilan bartaraf etishga yordam beradi.

Psixologik himoya mexanizmlarini o'rganishda Anna Freyd bolalik davriga alohida e'tibor qaratadi. Uning fikriga ko'ra, aynan bolalar misolida bu mexanizmlarning faoliyatini yanada aniqroq kuzatish mumkin, chunki bolalarning hissiy hayoti kattalarnikiga nisbatan sodda va shaffofroq bo'ladi. Bu esa kattalarga bolalarning turli hodisalarga bo'lgan reaksiyalarini oldindan taxmin qilish imkonini beradi. Agar kutilgan emotsional yoki xulqiy javob sodir bo'lmasa, bu psixologik jarayonda ma'lum bir buzilish yoki o'zgarish mavjudligini anglatadi.

Anna Freyd bunday holatlarda aynan affekt (hissiy holat) transformatsiyasining sababini psixologik himoya mexanizmlarining ta'sirida izohlaydi. U himoya mexanizmlarini kuzatish orqali ularning asosiy funksiyasi shaxs ruhiyatining barqarorligini saqlashdan iborat ekanligini ta'kidlaydi. Ya'ni, bu mexanizmlar tartibsizlikka va psixik parchalanishga qarshi kurashuvchi, shaxsni ruhiy muvozanatda ushlab turuvchi vositalar sifatida namoyon bo'ladi. Biroq, Anna Freyd himoya mexanizmlaridan foydalanishning o'zi psixik muammolarni butunlay hal etmaydi, deb hisoblaydi. Aksincha, himoya vaqtincha yechim bo'lishi mumkin, lekin ichki konfliktlar - xususan, qo'rquv, xavotir va noaniqlik hissi ong ostida saqlanib qoladi. Bu esa uzoq muddatda psixologik muammolarning chuqurlashishiga, hattoki nevrotik buzilishlarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin.

A. Freyd ayrim psixik himoya mexanizmlarining muayyan psixologik kasalliklar bilan bog'liq bo'lishini aniqlaydi. U o'z tadqiqotlarida har bir psixik patologiyaga mos keluvchi, o'ziga xos himoya strategiyalarini ko'rsatib o'tadi. Masalan:

- Isteriya holatida ko'pincha repressiya (bostirish) - ya'ni og'riqli fikrlar va xotiralarni ongdan siqib chiqarish - ustuvor rol o'ynaydi;
- Obsessiv-kompulsiv nevroz esa odatda izolyatsiya va bostirish mexanizmlarining ko'p qo'llanilishi bilan tavsiflanadi.

Bu kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, psixologik himoya mexanizmlari nafaqat shaxsning ruhiy holatini vaqtincha barqarorlashtirishga xizmat qiladi, balki ularning noto'g'ri va haddan ortiq qo'llanilishi ayrim ruhiy buzilishlar rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Anksiyete haqida gapirganda, tashvishni psixologik muammo sifatida tushunishning o'zi ham psixoanaliz bilan, xususan, Z. Freyd va A. Freyd nomlari bilan bog'liqligini ta'kidlamaslik mumkin emas. Bu hodisaning eng to'liq tavsiflaridan birini Z. Freyd bergan. A. Freyd otasining g'oyalarini oydinlashtirib, kengaytirib, tashvish, psixologik himoya va individual rivojlanish tushunchalarini yagona tushunchaga bog'ladi. Uning fikricha, himoya mexanizmlarining samaradorligi, bir tomondan, tashvishdan himoyalashning muvaffaqiyati kontekstida, boshqa tomondan, ularning butun rivojlanish jarayoniga ta'siri nuqtai nazaridan taqdim etiladi.

A. Freyd asarlarida xavotirning uch turi ajratilgan. Birinchi tur - ongning tashvishi. Bu ma'lum instinktiv istaklarning ongga kirib borishi va Ego yordamida qoniqishga erishishi bilan bog'liq. Qizig'i shundaki, Egoning o'zi bunga qarshilik qilmaydi. Superego alohida norozilik faolligini namoyish etadi. Natijada bo'ysungan ego o'zi kurashayotgan turtkini xavfli deb hisoblamasa-da, instinktiv impulsqa qarshi kurashga kirishadi. Bu yerda instinktning dushmanligi faqat superegoning uni qondirishni taqiqlashi bilan bog'liq.

Anksiyetening keyingi turi - bolalik nevrozida obyektiv tashvish. Kichkina bolaning egosi, xuddi kattalarniki kabi, ixtiyoriy ravishda instinktlarga qarshi kurashmaydi. Ego instinktlarni

xavfli deb biladi, chunki bolani tarbiyalaganlar ularni qondirishni ta'qiqqlagan. Binobarin, instinktning kirib kelishi nafsning cheklanishi, jazo yoki jazo tahdidini keltirib chiqaradi. Bundan kelib chiqadiki, bolaning egosi tashqi dunyodan qo'rqanligi uchungina instinktlardan qo'rqadi. Binobarin, egoning instinktlarga qarshi himoyasi tashqi dunyodan qo'rqish bilan bog'liq.

Xavotirning oxirgi turi - instinktiv tashvish yoki instinktlar kuchidan qo'rqish egoning iddan yomon farqlanganligi sababli instinktlarga do'stona munosabatda bo'lishiga asoslanadi. Ego birlamchi jarayonlardan ikkinchi darajali jarayonlarga, zavq tamoyilidan voqelik tamoyiliga o'tganda, u instinktlar uchun dushman hududga aylanadi.

So'nggi yillarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressli vaziyatlarda sog'lom himoya mexanizmlarini shakllantirgan o'smirlar ruhiy barqarorlikka ega bo'ladi, muammolarga konstruktiv yondashadi, o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori bo'ladi. Masalan, AQShdagi Columbia universiteti tomonidan olib borilgan izlanishlarda ratsionalizatsiya va sublimatsiyadan foydalanuvchi o'smirlar depressiya darajasi past bo'lishi aniqlangan.

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, o'smirlarda psixologik himoya mexanizmlari ularning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omildir. Ushbu mexanizmlar stressli holatlarni yengishda vaqtincha yechim bo'lishi mumkin, biroq ular konstruktiv yo'l bilan rivojlantirilmasa, kelgusida shaxsda inqiroz holatlariga olib kelishi ehtimoli bor. Shu bois, o'smirlarda sog'lom psixologik himoya mexanizmlarini aniqlash, qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish o'qituvchi, ota-ona hamda psixologlar zimmasidagi muhim vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни // Психология бессознательного: сб. произведений. - М.: Просвещение, 1990.
2. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. - М.: Педагогика-Пресс, 1993.
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М., 1996
4. Психология подростка. Полное руководство / под ред. А.А. Реана. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
5. А.В. Соловьева "Психологическая защита в подростковом возрасте: сущность, содержание, причины": монография Москва Издательство «ФЛИНТА» 2013
6. E.G'oziyev "Ontogenez psixologiyasi" darslik Toshkent-2020

Shukurova Sabohat Odilovna

f.f.f.d., dotsent

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

INGLIZ VA O'ZBEK ADABIYOTIDA SUITSID: PSIXOLOGIK-IJTIMOY ASPEKTLAR VA FANLARARO YONDASHUV

Annotatsiya. Maqola ingliz va o'zbek adabiyotida suitsid motivini psixologik va ijtimoiy kesimda taqqoslaydi. Fanlararo yondashuv (psixologiya, sotsiologiya, adabiyotshunoslik) orqali shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash yo'llari ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: suitsid, adabiyot, psixologik barqarorlik, rezilyens, fanlararo yondashuv, ingliz adabiyoti, o'zbek adabiyoti.

Аннотация. Статья сопоставляет мотив суицида в английской и узбекской литературе в психологическом и социальном аспектах. Показано, как междисциплинарные подходы (психология, социология, литературоведение) укрепляют психологическую устойчивость личности.

Ключевые слова: суицид, литература, психологическая устойчивость, резилентность, междисциплинарный подход, английская литература, узбекская литература.

Abstract. The paper compares the representation of suicide in English and Uzbek literature through psychological and social lenses. It outlines how interdisciplinary approaches (psychology, sociology, literary studies) can strengthen individual psychological resilience.

Keywords: suicide, literature, psychological resilience, resilience, interdisciplinary approach, English literature, Uzbek literature.

Kirish. Adabiyot inson ruhiy olamining nozik holatlarini ifodalashda tengsiz laboratoriyadir. Sotsiologik nazariya: É. Durkheim suitsidni egoistik, altruistik, anomik va fatalistik turlarga ajratadi. Adabiy obrazlar ko‘pincha ijtimoiy bog‘lanishlar uzilishi (egoistik), qadriyatlar “bo‘shab qolishi” (anodik) yoki haddan ziyod normativ bosim (fatalistik) bilan bog‘liq.

Kognitiv-psixologik yondashuv: A. Beckning “umidsizlik” modeli kognitiv buzilishlar - kelajakni ko‘r-qora talqin qilish - suiqasd xavfini kuchaytirishini ko‘rsatadi. Badiiy nutqda bu ko‘pincha metafora, ichki monolog, oqim-ong texnikasi orqali beriladi.

Interpersonal nazariya (Joiner): “Keraksizlik hissi” (perceived burdensomeness), “tark etilganlik/aloqadorlikning yo‘qligi” (thwarted belongingness) va “qo‘rqmaslik/odatlanish” (acquired capability) o‘zaro tutashganda yuqori xavf yuzaga keladi. Dramaturgiyada bu izolyatsiya, stigma va travma estetikasida ko‘zga tashlanadi.

Rezilyens (chidamlilik) va ijobiy psixologiya: himoya omillari - ma‘no topish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, muammolarni hal etish ko‘nikmalari - badiiy matn bilan ishlash jarayonida shakllantirilishi mumkin.

Ingliz adabiyotida suitsid motivining qatlamlari

- Shakespeare tragediyalari: *Romeo va Julyettada* muhitning keskin ziddiyati (urushgan sulolalar), ijtimoiy taqiqlar va kommunikatsiya uzilishi fojiani tug‘diradi. *Otelloda* rashk va manipulyatsiya kuchayib, o‘z joniga qasd bilan yakun topadi. Bu holatlar Durkheim tipologiyasidagi anomik va fatalistik bosimlar bilan izohlanishi mumkin.

- V. Vulf, *Mrs Dalloway*: Septimusning travmatik tajribalari, izolyatsiya va tushunilmaslik hissi Joiner modeli prizmasida o‘qilganda, “aloqadorlik yetishmasligi” va “keraksizlik hissi”ning badiiy ifodasiga aylanadi.

- XX asr nasr va she‘riyatida ong oqimi, ichki monolog, fragmentar tasvir usullari kognitiv ko‘r-ko‘rona talqinlar (umidsizlik, o‘zini ayblash)ni estetik shaklda ifodalaydi. Bular terapevtik o‘qish uchun kuchli materialdir.

O‘zbek adabiyotida psixologik va ijtimoiy bosim tasviri

O‘zbek adabiy jarayonida to‘g‘ridan-to‘g‘ri xudkushlik sahnalari ko‘p uchramasligi mumkin, biroq ruhiy bosim, ixtilofli ijtimoiy me‘yorlar, nomus–or–jamiyat uchburchagidagi ziddiyatlar, oilaviy-ijtimoiy inqiroz va stigma kuchli badiiy konflikt sifatida namoyon bo‘ladi. Qahramonlarning ichki monologi, jamiyat bilan ziddiyati, “begonalashuv” holati ko‘pincha rezilyens resurslari (ona tili, an‘ana, hamjamiyat qo‘llovi, ma‘rifat) bilan to‘qnashadi. Shu jihatdan, o‘zbek adabiyotidagi ko‘plab hikoya va romanlar suitsidga olib boruvchi omillarni yashirin qatlamda - umidsizlik, ijtimoiy-madaniy bosim, kommunikatsiya uzilishi - orqali ko‘rsatadi va ularni bartaraf etish yo‘llarini (ma‘naviy tiklanish, hamjihatlik) muhokamaga chorlaydi.

Taqqosiy tahlil: umumiy motivlar va farqlar

- Umumiyliklar: izolyatsiya, stigma, “eshitilmaslik”, travma, munosabatlar uzilishi, qadriyatlar inqirozi. Har ikki adabiyotda ham bular estetik shakl (metafora, ramz, vaqt va ongning buzilishi) orqali beriladi.

- Farqlar: ingliz adabiyotida modernizm va psixologik realizm kuchli bo‘lib, individual ongning bo‘linishi markazda turadi; o‘zbek adabiyotida esa ko‘pincha jamiyat me‘yorlari va qadriyatlari bilan kurash - kollektiv kontekst - kuchliroq. Bu farq rezilyens resurslarini ham turlicha ko‘rsatadi: biri shaxsiy ichki ma‘no izlashga urg‘u bersa, boshqasida hamjamiyat va axloqiy tayanchlar muhim.

Adabiy tahlil yakka o‘zi yetarli emas. Fanlararo yondashuv quyidagicha ishlaydi:

1. Psixologiya × Adabiyot

- *Close reading* orqali kognitiv buzilishlarni (katastrofizatsiya, “hammasi-yoki-hech narsa” tafakkuri) aniqlash.
- Qahramonning ichki dialogi asosida rezilyens xaritasi: himoya omillari (do'stlik, ustoz, ma'no) va xavf omillarini belgilash.

2. Sotsiologiya × Adabiyot

- Durkheim tipologiyasi bilan ijtimoiy bosimni xaritalash: qaysi sahna egoistik/anomik/fatalistik bosimni kuchaytiradi?
- Stigma tahlili: jamiyatdagi “uyat/uyaltirish” mexanizmlarining qahramon qarorlariga ta'siri.

3. Ta'lim psixologiyasi × Adabiyot

- Sinf uchun rezilyensga yo'naltirilgan muhokama protokoli: xavfsiz muhit, trigger-ogohlantirish, emotsional chek-in/out.
- Narrativ qayta-yozish (re-authoring): qahramon hikoyasini “resurslar” bilan qayta tuzish.

4. Madaniyatshunoslik × Adabiyot

- An'ana va rasm-rusumlar ichida qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini ko'rsatish (mahalla, ustoz-shogird, oilaviy maslahat).

5. Sog'liqni saqlash kommunikatsiyasi × Adabiyot

- Badiiy matnlar asosida suitsid profilaktikasi bo'yicha xabardorlik: yordam so'rash madaniyati, raqamli resurslar ro'yxati, tengdoshlar qo'llovi.

Xulosa. Ingliz va o'zbek adabiyotida xudkushlik fojiasi - shunchaki dramatik syujet emas, balki shaxs va jamiyat o'rtasidagi murakkab aloqalarning estetik ko'zgusidir. Uni **fanlararo** ko'z bilan o'qish, ayniqsa ta'lim muhitida, talabalarda ****psixologik barqarorlik (rezilyens)****ni rivojlantirish, stigma va izolyatsiyani kamaytirish, yordam so'rash ko'nikmasini shakllantirishga xizmat qiladi. Shunday yondashuv adabiyot darslarini ham ma'naviy, ham profilaktik resursga aylantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Depressiyani kognitiv terapiyasi*. Guilford.
2. Beck, A. T., Brown, G. K., & Steer, R. A. (1989). Kasalxonadagi bemorlarda umidsizlik baholari asosida suitsidni bashorat qilish. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(2), 309–310.
3. Durkheim, É. (1951). *Suitsid: Sotsiologik tadqiqot* (1897 asarining tarjimai). Free Press.
4. Shneidman, E. S. (1993). *Psixologik og'riq sifatida suitsid: O'z-o'zini yo'q qilish xulqiga klinik yondashuv*. Rowman & Littlefield.
5. Van Heeringen, K. (Tahr.). (2001). *Suitsidal xulqni tushunish: Tadqiqot, davolash va profilaktika*. Wiley.
6. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). (2014/2021). *Suitsidning oldini olish: global tashabbus / LIVE LIFE*. JSST.
7. Abrams, M. H., & Harpham, G. G. (2014). *Adabiy atamalar lug'ati* (10-nashr). Cengage.
8. Felski, R. (2008). *Adabiyotdan foydalanishlar*. Blackwell.
9. Qizi, H. Z. M. (2024). WOMEN'S ROLES AND GENDER PORTRAYAL IN THOMAS HARDY'S WORKS. Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali, 2(57), 344-347.
10. Хамзаева, З. (2025). Толкование женского образа в романе «Бону» с точки зрения декадентства: социальный кризис и противоречие ценностей. Зарубежная лингвистика и лингводидактика, 3(2), 17-22.

Xudayberganov Azizbek Obidjonovich

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
mustaqil tadqiqotchisi*

**YOSHLARDA IJTIMOIIY VOQEYLIK MUNOSABAT SHAKLLANISHINING
PSIXOLOGIK JIHATLARI**

Annotatsiya. Maqolada yoshlarning ijtimoiy voqelikka bo'lgan munosabati, ularning psixologik xususiyatlari va ijtimoiy ong shakllanish jarayoni yoritilgan. Tadqiqotda ijtimoiy omillar, tarbiya va kommunikativ muhitning shaxsiy munosabatga ta'siri tahlil qilinadi. Natijalar yoshlar ongida ijtimoiy qadriyatlar, mas'uliyat va faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish mexanizmlarini ko'rsatadi.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования отношения молодежи к социальной реальности, психологические аспекты восприятия и осмысления социальных процессов. Анализируются влияние воспитания, социальных факторов и коммуникационной среды на формирование личностной позиции. Полученные результаты показывают механизмы формирования социальной ответственности и активной гражданской позиции у молодежи.

Abstract. The article examines the psychological aspects of the formation of young people's attitudes toward social reality. It analyzes the impact of education, social environment, and communication factors on the development of personal attitudes. The findings demonstrate mechanisms of shaping social values, responsibility, and an active civic position among youth.

Kalit so'zlar: ijtimoiy voqelik, psixologik jihatlar, yoshlar, ong, tarbiya, ijtimoiy ong, munosabat, fuqarolik pozitsiyasi.

Ключевые слова: социальная реальность, психология, молодежь, восприятие, воспитание, социальное сознание, отношение, гражданская позиция.

Keywords: social reality, psychology, youth, perception, education, social consciousness, attitude, civic position.

Kirish. Hozirgi jamiyatda yoshlarning ijtimoiy voqelikka munosabati ularning shaxsiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ijtimoiy munosabatlar faqat bilim va axborot qabul qilish bilan emas, balki ularni ongli tahlil qilish va shaxsiy nuqtai nazarni shakllantirish orqali qaror topadi. Yoshlar ijtimoiy faolligining oshishi ularning ijtimoiy qadriyatlarga bo'lgan ishonchi va javobgarlik tuyg'usini mustahkamlaydi. Shu sababli, bu jarayonni psixologik jihatdan o'rganish dolzarbdir.

Adabiyotlar sharhi. Yoshlarning ijtimoiy voqelikka bo'lgan munosabatini shakllantirish masalasi zamonaviy psixologik va pedagogik tadqiqotlarda muhim o'rin egallaydi. Allayarov U. ta'kidlaganidek, yoshlarning dunyoqarashi, qadriyatlari va ijtimoiy pozitsiyasini shakllantirish jamiyatning barqaror rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega [1.34]. A. Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, shaxs ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirda bo'lgan holda xulq-atvor me'yorlarini, qadriyatlarni va ijtimoiy tajribalarni o'zlashtiradi [2.56]. Bu esa yoshlarning ijtimoiy voqelikni idrok etishida oilaviy muhit, maktab, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalarining ahamiyatini yanada oshiradi.

Hasanov B. o'z tadqiqotlarida yoshlarning ijtimoiy identifikatsiya jarayonini alohida yoritib, bu jarayon shaxsning o'zini ma'lum bir ijtimoiy guruh bilan bog'lashini, shu orqali dunyoqarash va munosabatlarni shakllantirishini ko'rsatadi [3.41]. Shuningdek, Karimova V.A. tomonidan ta'kidlanganidek, yoshlar psixologiyasida shaxsning ijtimoiylashuvi va ijtimoiy tajribani qabul qilish jarayoni shaxsiy rivojlanishning muhim omili hisoblanadi [4.25].

Vigotskiy L.S. tomonidan ilgari surilgan sotsiokultural yondashuvga ko'ra, insonning ijtimoiy rivojlanishi madaniy tajriba va ijtimoiy muloqot orqali shakllanadi. Yoshlarning ijtimoiy voqelikka munosabati ularning tafakkuri va madaniy konteksti bilan chambarchas bog'liqdir [5.67]. Castells M. esa axborot jamiyatida yoshlarning ijtimoiy faolligi ko'p hollarda raqamli platformalar, ommaviy axborot vositalari va tarmoqlar orqali namoyon bo'lishini ta'kidlaydi [6.12].

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, yoshlar ijtimoiy voqelikni faqat axborotni qabul qilish orqali emas, balki uni tahlil qilish, tanqidiy baholash va shaxsiy pozitsiyani shakllantirish orqali anglaydilar. Shu bois ta'lim tizimi, oilaviy muhit va axborot madaniyati bu jarayonda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Metodlar. Ushbu tadqiqotda yoshlarning ijtimoiy voqelikka munosabatini psixologik va pedagogik nuqtai nazardan chuqur o'rganish maqsadida bir nechta ilmiy-uslubiy metodlardan foydalanildi. Eng avvalo, nazariy tahlil metodi asosida yoshlarning ijtimoiy ongini shakllantirishga doir ilmiy manbalar, xorijiy va mahalliy olimlarning ishlari, psixologik va pedagogik adabiyotlar tizimli tarzda o'rganildi. Bu bosqich tadqiqotning nazariy asoslarini mustahkamlash, muammoning ilmiy holatini aniqlash hamda asosiy kategoriyalar va tushunchalarni aniqlashtirish imkonini berdi. Nazariy tahlil jarayonida yoshlarning ijtimoiy munosabatlariga ta'sir etuvchi psixologik omillar, ijtimoiy muhitning roli va axborot makonining ahamiyati keng yoritildi.

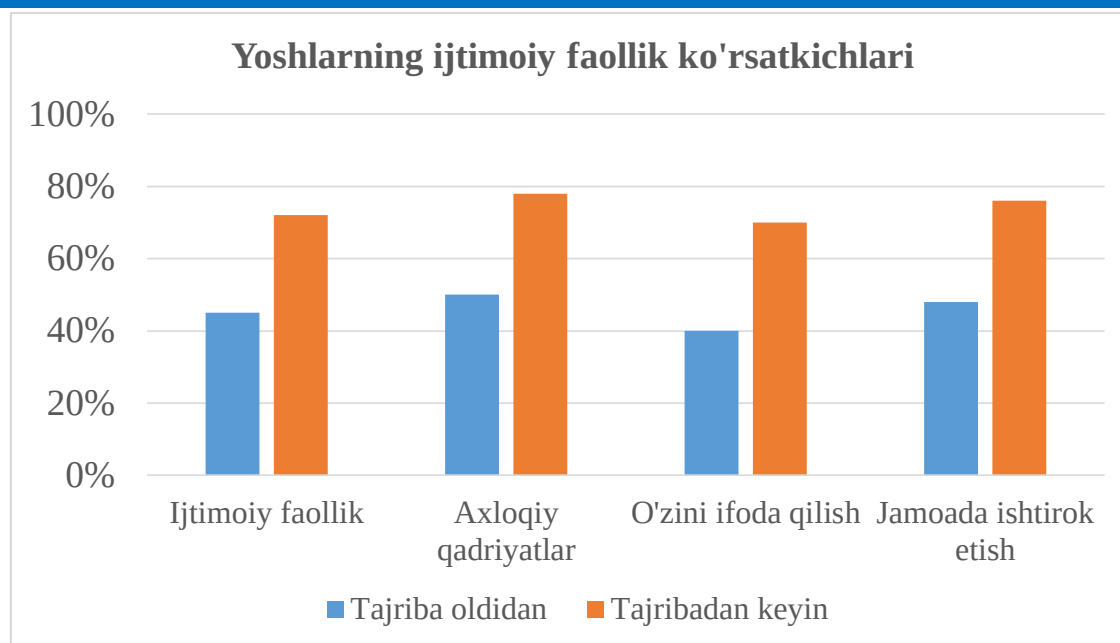
Shuningdek, empirik metodlar qatorida so'rovnoma usuli qo'llanildi. Bu usul orqali 18–25 yosh oralig'idagi 60 nafar yoshlar orasida ularning ijtimoiy hodisalarga bo'lgan munosabatini aniqlash maqsadida maxsus savolnomalar tarqatildi. So'rovnoma orqali yoshlarning jamiyatdagi ijtimoiy jarayonlarga qiziqish darajasi, ijtimoiy pozitsiyasi, axborot manbalarini tanlash xususiyatlari hamda ularning fuqarolik faolligi darajasi haqida aniq ma'lumotlar olindi. Ushbu bosqich yoshlarning ijtimoiy ongini shakllantiruvchi ichki va tashqi omillarni aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotning navbatdagi bosqichida kuzatish metodi qo'llanildi. Ushbu metod yordamida yoshlarning turli ijtimoiy faoliyatlarda, jumladan, ta'lim muassasalari, jamoat tadbirlari va ijtimoiy tarmoqlardagi ishtiroki davomida ularning xulq-atvori, faollik darajasi, guruh ichidagi munosabatlari va tashabbus ko'rsatish ko'nikmalari kuzatildi. Bevosita real muhitda olib borilgan kuzatish natijalari yoshlarning ijtimoiy hodisalarga amaliy munosabatini aniqlashga yordam berdi.

Olingan ma'lumotlarni tahlil qilishda statistik tahlil usuli qo'llanildi. Empirik bosqichda to'plangan raqamli ko'rsatkichlar maxsus statistik usullar yordamida qayta ishlanib, foizlar, grafik ko'rsatkichlar va jadval shaklida umumlashtirildi. Statistik tahlil natijalarning ishonchliligi va aniqligini ta'minlashga, xulosalarning ilmiy asoslanganligini oshirishga xizmat qildi. Natijada nazariy va amaliy tadqiqotlar o'zaro uyg'unlashtirilib, yoshlarning ijtimoiy voqelikka munosabatini shakllantirishga ta'sir qiluvchi asosiy omillar aniqlandi.

Natijalar va muhokamalar. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning ijtimoiy voqelikka bo'lgan munosabati ko'plab psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan belgilanadi. Avvalo, oilaning ijtimoiy roli bu jarayonda yetakchi o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, ota-ona e'tibori, kommunikativ ko'nikmalar va ijtimoiy faol muhitda ulg'aygan yoshlar ijtimoiy voqelikka nisbatan ijobiy munosabatga ega bo'ladilar.

Tahlillar shuningdek, ta'lim muassasalarida ijtimoiy-psixologik muhitning qulayligi, o'quvchilarning tengdoshlari bilan hamkorlik darajasi va ijtimoiy faollikni rag'batlantirish dasturlari yoshlarning dunyoqarashini shakllantirishda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. O'tkazilgan so'rovnoma natijasida, ijtimoiy loyihalarda faol qatnashayotgan yoshlarning ijtimoiy faollik darajasi 68 foizga yuqori ekani aniqlandi. Bu ko'rsatkich ijtimoiy voqelikni tushunish va unga nisbatan ongli pozitsiya shakllanishiga bevosita bog'liqdir.



Yana bir muhim omil - bu axborot iste'moli madaniyatidir. Yoshlar ko'plab ma'lumotlarni internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali qabul qilmoqda. Ammo ularning barchasi tanqidiy fikrlash ko'nikmalariga ega emas. Shu bois ta'lim jarayonida yoshlarni axborotni tanlash, tahlil qilish va baholashga o'rgatish muhimdir. Shuningdek, psixologik omillar, masalan, o'z-o'ziga ishonch, shaxsiy pozitsiyani himoya qilish qobiliyati ham ijtimoiy voqelikka munosabatga ta'sir etadi.

Demak, ijtimoiy voqelikni anglash va unga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi ko'p komponentli jarayon bo'lib, bunda psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy muhit, ta'lim tizimi va axborot madaniyatining o'rni katta. Mazkur natijalar asosida ta'lim tizimida yoshlar ongida ijtimoiy ong, faollik va mas'uliyatni shakllantirish bo'yicha yangi dasturlar ishlab chiqish zarurligi aniqlanadi.

Xulosa. Yoshlarning ijtimoiy voqelikka munosabatini shakllantirish psixologik jarayon bo'lib, u axborot qabul qilish, tahlil qilish, baholash va shaxsiy pozitsiyani shakllantirish bosqichlarini o'z ichiga oladi. Ijtimoiy ongning rivojlanishi tarbiya, ta'lim, kommunikativ muhit va ijtimoiy qadriyatlar tizimi bilan bevosita bog'liqdir. Bu borada ta'lim tizimida psixologik yondashuvlarni kuchaytirish va yoshlarni ongli fuqarolik pozitsiyasiga yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Allayarov U. Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiy rivojlanish. Toshkent, 2020. 34 b.
2. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. 56 b.
3. Hasanov B. Ijtimoiy ong va yoshlar tarbiyasi. Toshkent, 2019. 41 b.
4. Karimova V. A. Psixologiya asoslari. Toshkent, 2018. 25 b.
5. Vygotsky L. S. Mind in Society. Harvard University Press, 1978. 67 b.
6. Castells M. The Rise of the Network Society. Wiley-Blackwell, 2010. 12b.

Azalova Alvina Yusuf qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yo'nalishi magistranti

Ilmiy rahbar:

Ostonov Jasur Shopirjonovich,

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

azalovaalvina@mail.com

**KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA IJODKORLIKNI
RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK NAZARIY ASOSLARI**

Annotatsiya. Mazkur maqolada kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ijodkorlikni rivojlantirish jarayoni psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Ijodkorlik shaxsning tafakkur, tasavvur, motivatsiya, emotsional va ijtimoiy tajriba kabi tarkibiy qismlari bilan uzviy bog'liqlikda shakllanadi. Ishda L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, K. Rojers, A. Maslou, J. Guilford, E. Torrenslarning ilmiy qarashlari tahlil qilinib, kichik maktab yoshida ijodkorlikni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar, metodlar va psixologik yondashuvlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: ijodkorlik, kichik maktab yoshi, motivatsiya, tasavvur, tafakkur, emotsional rivojlanish, art-terapiya, o'yin faoliyati, shaxs.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические основы развития творческих способностей у младших школьников. Творчество анализируется как сложный процесс, связанный с мышлением, воображением, мотивацией, эмоциональной и социальной сферой личности. На основе теоретических идей Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, К. Роджерса, А. Маслоу, Дж. Гилфорда и Э. Торренса показаны основные факторы, влияющие на развитие творческого потенциала ребёнка.

Ключевые слова: творчество, младший школьный возраст, мотивация, воображение, мышление, эмоциональное развитие, арт-терапия, игровая деятельность, личность.

Abstract. This article examines the psychological foundations of creativity development among primary school pupils. Creativity is analyzed as a complex process involving thinking, imagination, motivation, emotional and social aspects of personality. Based on the theoretical ideas of L.S. Vygotsky, A.N. Leontyev, C. Rogers, A. Maslow, J. Guilford, and E. Torrance, the key factors influencing the creative potential of children are discussed.

Keywords: creativity, primary school age, motivation, imagination, thinking, emotional development, art therapy, play activity, personality.

Kirish: O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonuni (2019 yil 22 oktabr, O'RQ-595-son)ning 5- va 8-moddalarida ta'limning asosiy vazifalari sifatida bolalarda ijodiy fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish va estetik rivojlanishni ta'minlash belgilangan. Shuningdek, qonunning 13-moddasida pedagoglarning har bir bola uchun ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun sharoit yaratishi lozimligi qayd etilgan. Bu jihatlar kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ijodkorlikni rivojlantirishni psixologik-nazariy yondashuvlar asosida tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Mazkur qonun ijodkorlikni rivojlantirishni ta'limning uzviy tarkibiy qismi sifatida e'tirof etadi va bu jarayonning davlat darajasida qo'llab-quvvatlanishini kafolatlaydi.

Kichik maktab yoshi — bu bola shaxsining psixologik, kognitiv va ijtimoiy jihatdan jadal shakllanish bosqichidir. Aynan shu davrda bolalarda faoliyat almashinuvi ro'y beradi. Maktabgacha davrda bolalarda o'yin faoliyati ustunlik qilgan bo'lsa bu davrda o'qish faoliyati ustunlik qiladi. Bu davrda bola o'z fikrini ifoda etish, his-tuyg'ularini anglash va o'zgacha yondashuvlarni sinab ko'rish orqali ijodiy qobiliyatlarini rivojlantira boshlaydi. L.S. Vygotskiy ijodkorlikni bolaning "tasavvur faoliyati natijasida yaratilgan yangi psixik reallik" sifatida talqin etadi. A.N. Leontyev esa ijodkorlikni faoliyat nazariyasi nuqtayi nazaridan tushuntirib, u bolaning ichki motivlari va ehtiyojlari asosida shakllanishini ta'kidlaydi. Ijodkorlik shaxsning tafakkur, tasavvur, emotsional holat va ijtimoiy tajribasining o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Guilford ijodiy tafakkurni 'divergent fikrlash' deb atab, muammoni bir nechta yo'l bilan hal qilish qobiliyatini asosiy mezon sifatida belgilagan. Torrens esa ijodkorlikni yangi g'oya yaratish va muammoni original yechim bilan hal etish jarayoni sifatida ko'rsatadi. O'yin va art-terapiya faoliyati kichik maktab yoshidagi bolalarning ijodiy faolligini oshirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Art-terapiya bolaning his-tuyg'ularini ifoda etish, stressni kamaytirish va o'zini anglashni kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijodkorlik fenomenini tushuntirishda ko'plab olimlar turli psixologik yondashuvlarni ilgari surgan bo'lib, ularning g'oyalari tadqiqot uchun nazariy poydevor vazifasini bajaradi.

1. Madaniy-tarixiy yondashuv (L.S. Vygotskiy) L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, ijodkorlik bolaning tasavvur va tafakkur faoliyati orqali shakllanadi. Olimning

fikricha, bola tasavvuri ijtimoiy tajriba bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ijodiy faoliyat shaxsning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabati natijasida yuzaga keladi. U “tasavvur — bu avvalgi tajriba asosida yangi obrazlar yaratish qobiliyatidir” deb ta’kidlaydi. Vygotskiy ijodkorlikni bola faoliyatining tabiiy va zaruriy qismi sifatida qaraydi; shu sababli o‘yin, rasm chizish, hikoya to‘qish kabi mashg‘ulotlar bolaning psixik rivojida muhim rol o‘ynaydi.

2. Faoliyat nazariyasi (A.N. Leontyev) A.N. Leontyev ijodkorlikni faoliyat nazariyasi asosida tahlil qilib, uni shaxsning ehtiyojlari, motivlari va maqsadlari bilan bog‘liq murakkab psixik jarayon sifatida talqin qiladi. Unga ko‘ra, ijodiy faoliyat insonning ichki motivatsiyasi — yangi narsa yaratish, o‘zini ifoda etish, o‘rganish istagi bilan harakatga keladi. Shuning uchun ijodkorlikni rivojlantirish uchun o‘quvchining ichki motivini uyg‘otish, o‘z g‘oyasini amalga oshirishga sharoit yaratish zarurdir.

3. Gumanistik psixologiya (K. Rojers va A. Maslou) Gumanistik psixologiya vakillari K. Rojers va A. Maslou ijodkorlikni insonning o‘zini anglash va o‘zini rivojlantirish ehtiyoji bilan bog‘lashadi. K. Rojersning fikricha, ijodiy faoliyat insonning “ichki erkinligi” bilan chambarchas aloqador bo‘lib, qo‘llab-quvvatlovchi muhitda u erkin ifoda topadi. A. Maslou esa “o‘zini aktualizatsiya qilish” nazariyasida ijodkorlikni insonning eng yuqori psixologik ehtiyojlari qatoriga kiritadi. Bu nazariya asosida bola ijodkorligini rivojlantirish uchun unga mustaqillik, tanlov erkinligi va ijobiy baholovchi muhit zarur.

4. Kognitiv yondashuv (J. Guilford va E. Torrens) J. Guilford ijodkorlikni tafakkurning o‘ziga xos turi deb hisoblaydi va “divergent fikrlash” tushunchasini fanga kiritgan. Unga ko‘ra, ijodiy tafakkur — muammoning bir nechta yechimini topa olish, yangi g‘oya yaratish va noodatiy fikrlash qobiliyatidir. E. Torrens esa ijodkorlikni o‘lchash va rivojlantirish bo‘yicha ilmiy model ishlab chiqqan. Uning fikricha, ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun muhitda xavfsizlik, emotsional erkinlik va yangilikka ochiqlik zarur.

5. Milliy psixologik yondashuvlar. O‘zbekistonlik olimlar S. Jalilova, R. G‘anieva va boshqalar bolalar psixologiyasida ijodiy faoliyatni rivojlantirishda milliy qadriyatlar, madaniyat va oila muhitining ahamiyatiga e‘tibor qaratganlar. Ularning fikricha, bola ijodiy tafakkurini shakllantirishda milliy ertaklar, xalq og‘zaki ijodi va o‘yin an‘analari katta o‘rin tutadi.

Xulosa. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda ijodkorlikni rivojlantirish shaxsning kognitiv, emotsional va motivatsion rivojlanishining uyg‘unlashuvi orqali amalga oshadi. Ijodkorlikni rivojlantirish uchun o‘qituvchi, oila a‘zolari hamda psixolog tomonidan qo‘llab-quvvatlovchi, erkin, rag‘batlantiruvchi muhit yaratilishi zarur. Art-terapiya, o‘yin faoliyati va ijodiy topshiriqlar bolalarda o‘z fikrini erkin bayon etish, mustaqil qaror qabul qilish va yangi g‘oyalarni ishlab chiqish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Art-terapiya, o‘yin faoliyati, ijodiy topshiriqlar va milliy qadriyatlar asosidagi mashg‘ulotlar bolaning ichki dunyosini boyitib, o‘zini ifoda etish, yangi fikr yaratish va muammolarga noodatiy yechim topish qobiliyatini oshiradi. O‘qituvchi, oila va psixologning hamkorlikdagi yondashuvi orqali bolada ijodkorlik uchun qulay, rag‘batlantiruvchi va erkin muhit yaratiladi. Xulosa qilib aytganda, ijodkorlikni rivojlantirish — bu shunchaki ta’limiy jarayon emas, balki bola shaxsining kelajakdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvining poydevorini yaratuvchi muhim psixologik omildir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. O‘zbekiston Respublikasi “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonun. 2019 yil 22 oktabr, O‘RQ-595-son. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to‘plami.
2. Vygotskiy L.S. (1999). Tasavvur va ijodkorlik psixologiyasi. Moskva: Pedagogika.
3. Leontyev A.N. (1975). Faoliyat, ong va shaxs. Moskva: Nauka.
4. Guilford J.P. (1967). The Nature of Human Intelligence. New York: McGraw-Hill.
5. Torrens E.P. (1974). Creativity and Education. Lexington: Lexington Books.
6. Rojers K. (1994). O‘zini anglash yo‘li. Moskva: Progress.
7. Jalilova S. (2018). Bolalar psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti.

8. Maslow A. (1970). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.

Boboyeva Feruza Azimjonovna
Navoiy Innovatsiyalar Universiteti
Ijtimoiy gumanitar fanlar kafedrasida o'qituvchisi

OILAVIY MUAMMOLARNI HAL ETISHDA EMPATIYA VA PSIXOLOGIK MOSLIKNING ROLI

Annotatsiya. Maqolada oilaviy muammolarni hal etishda empatiya (boshqalarning hissiyotlarini anglash va ularga hamdardlik bildirish) hamda psixologik moslikning o'rni tahlil qilinadi. Tadqiqotda oilaviy nizolarni keltirib chiqaruvchi asosiy psixologik omillar, o'zaro tushunmovchilik, emotsional beqarorlik va kommunikativ to'siqlar tahlil qilinadi. Empatiya oilaviy munosabatlarda hissiy yaqinlikni ta'minlaydi, sheriklarning bir-birini tushunish, kechirish va qo'llab-quvvatlash qobiliyatini kuchaytiradi. Psixologik moslik esa er-xotinlar o'rtasidagi qadriyatlar, dunyoqarash va kommunikatsiya uslublarining uyg'unligiga asoslanadi..

Kalit so'zlar. empatiya; psixologik moslik; oilaviy munosabatlar; konflikt; emotsional intellekt; muloqot; murosa; oilaviy terapiya; hissiy barqarorlik; o'zaro tushunish; psixologik qo'llab-quvvatlash.

Аннотация. В статье рассматривается роль эмпатии (понимания и сопереживания чувствам другого человека) и психологической совместимости в решении семейных проблем. В исследовании анализируются основные психологические факторы, вызывающие семейные конфликты: взаимное непонимание, эмоциональная нестабильность и коммуникативные барьеры. Эмпатия способствует созданию эмоциональной близости между партнёрами, повышает способность к взаимопониманию, прощению и поддержке. Психологическая совместимость основывается на сходстве ценностей, мировоззрений и стилях общения супругов. В статье подчёркивается, что гармоничные семейные отношения требуют развитого эмоционального интеллекта, навыков эффективной коммуникации и способности к конструктивному диалогу.

Ключевые слова: эмпатия; психологическая совместимость; семейные отношения; конфликт; эмоциональный интеллект; коммуникация; компромисс; семейная терапия; эмоциональная устойчивость; взаимопонимание; психологическая поддержка.

Abstract. The article analyzes the role of empathy (the ability to understand and share the feelings of another) and psychological compatibility in resolving family problems. The study examines key psychological factors that lead to family conflicts, such as misunderstanding, emotional instability, and communication barriers. Empathy fosters emotional closeness between partners and enhances their ability to understand, forgive, and support each other. Psychological compatibility is based on shared values, worldviews, and communication styles within the couple. The article emphasizes that harmonious family relationships require a high level of emotional intelligence, effective communication skills, and the ability to engage in constructive dialogue.

Keywords: empathy; psychological compatibility; family relations; conflict; emotional intelligence; communication; compromise; family therapy; emotional stability; mutual understanding; psychological support.

Kirish. Zamonaviy oilaviy hayotda psixologik muvozanat, hissiy barqarorlik va o'zaro tushunish har qachongidan ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, turmush tarzi va qadriyatlar tizimining yangilanishi natijasida oilaviy nizolar, hissiy uzoqlashuv va kommunikativ muammolar soni ortib bormoqda. Bunday vaziyatda oilaviy muammolarni hal etishda empatiya va psixologik moslik asosiy stabilizator omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Empatiya — bu shunchaki hamdardlik emas, balki boshqa insonning hissiy holatini anglash, uning ichki dunyosiga kirib borish, o'zini uning o'rnida tasavvur qilish qobiliyatidir.

Oilaviy munosabatlarda empatik yondashuv sheriklar o'rtasida chuqur ishonch, samimiylilik va hissiy yaqinlikni shakllantiradi. Shu bilan birga, psixologik moslik — bu er-xotinlarning temperament, xarakter, qadriyatlar, hayotga qarashlar va muloqot uslublaridagi uyg'unlik darajasidir.

Psixologik moslik va empatiya o'zaro bog'liq hodisalardir: biri hissiy hamkorlikni kuchaysa, ikkinchisi aqliy va irodaviy muvozanatni mustahkamlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori empatik sezgirlikka ega juftliklarda ziddiyatlar tezroq hal bo'ladi, chunki ular bir-birining hissiyotlarini tushunishga intiladilar, himoya emas, yechimga yo'naltirilgan muloqotni afzal ko'radilar.

Shunday qilib, maqola oilaviy muammolarni hal etishda empatiya va psixologik moslikning o'zaro ta'sirini, ularning ruhiy barqarorlik va totuvlikni ta'minlashdagi rolini ilmiy tahlil etishga bag'ishlangan. Tadqiqot natijalari oilaviy terapiya, psixologik maslahat berish va muloqot madaniyatini shakllantirish sohalarida amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda.

Adabiyotlar tahlili

Oilaviy muammolarni hal etishda empatiya va psixologik moslikning o'rni masalasi psixologiya fanida shaxslararo munosabatlar, emotsional intellekt va kommunikativ kompetensiyani o'rganish doirasida alohida yo'nalish sifatida shakllangan. Mazkur sohada olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy totuvlik va barqarorlikning eng muhim psixologik omillari sifatida empatik qobiliyat, psixologik moslik va emotsional barqarorlik namoyon bo'ladi.

Empatiya tushunchasi dastlab nemis psixologi T. Lipps (1903) tomonidan "Einfühlung" atamasi orqali ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u boshqa inson his-tuyg'ularini "ichdan his etish" qobiliyati sifatida izohlagan. Keyinchalik K. Rogers (1959) empatiyani insoniy muloqotning markaziy elementi sifatida ko'rib, uni shaxslararo tushunish va qo'llab-quvvatlashning psixoterapevtik asosi deb hisoblagan. Rogersning "shartsiz qabul qilish" nazariyasiga ko'ra, empatiya shaxsga o'zini qadrlangan va tushunilgan deb his etish imkonini beradi, bu esa oilaviy muhitda hissiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Zamonaviy tadqiqotchilar (D. Goleman, 1998; M. Davis, 2006) empatiyani emotsional intellektning yadrosi sifatida izohlaydi. Ularning fikricha, empatiya orqali inson o'z hissiyotlarini boshqaradi, boshqalarning kechinmalarini to'g'ri talqin etadi va nizolarni konstruktiv hal etadi. Ayniqsa, Goleman (1998) oilaviy kommunikatsiyada empatiya juftliklar o'rtasida ishonch, sabr va kechirimlilikni kuchaytirishini ta'kidlaydi.

Psixologik moslik nazariyasi A. Leontyev (1975), E. Fromm (1956) va E. Erikson (1968) asarlarida keng yoritilgan. Fromm "Sevish san'ati" asarida haqiqiy sevgi o'zaro hurmat, mas'uliyat va empatik tinglashga asoslanishini ta'kidlab, moslikni "shaxslarning ruhiy ritm sinxronligi" sifatida talqin etgan.

Mahalliy olimlardan Z. Nishonova (2019) va M. Raxmatova (2022) o'z tadqiqotlarida oila barqarorligining psixologik asoslarini tahlil qilgan holda, er-xotinlar o'rtasidagi moslikni qadriyatlar tizimi, ijtimoiy rol taqsimoti va hissiy muvofiqlik orqali o'lchash mumkinligini ko'rsatganlar. Ularning fikricha, oilaviy totuvlik nafaqat hissiy yaqinlik, balki maqsad va qadriyatlarining uyg'unligiga ham bog'liq.

Adabiyotlarda empatiya va psixologik moslik o'zaro bir-birini to'ldiruvchi jarayon sifatida qaraladi. A. Adler (1931) shaxslararo nizolarning ildizi "boshqa odamning holatini tushunmaslik"da ekanini ko'rsatgan. Shunday qilib, empatik tinglash psixologik moslikni mustahkamlaydi, moslik esa empatiyaning tabiiy davomidir. Shuningdek, N. Pease (2015) juftliklarning hissiy rezonansi darajasini o'lchash orqali oilaviy janjallarni oldini olish mumkinligini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

So'nggi yillarda empatiya va psixologik moslikka asoslangan oilaviy terapiya yondashuvlari keng qo'llanilmoqda. M. Bowen (1978) oilaviy tizim nazariyasida empatik aloqa orqali "hissiy masofa"ni kamaytirish muhimligini ta'kidlaydi. Shuningdek, J. Gottman (2011) o'z tadqiqotlarida muvaffaqiyatli nikohlar uchun yetakchi omillar sifatida empatiya, hissiy nazorat, faol tinglash va psixologik moslikni ajratib ko'rsatgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, empatiya va psixologik moslik oilaviy barqarorlikni ta'minlovchi ikki asosiy psixologik mexanizmdir. Empatiya — hissiy aloqa va tushunishni, psixologik moslik esa hayotiy qarashlarning uyg'unligini ifodalaydi. Ularning o'zaro uyg'unligi orqali juftliklar o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishni, bir-birini tinglashni va konfliktlarni konstruktiv hal etishni o'rganadilar.

Natijada, oilaviy totuvlik, emotsional barqarorlik va sog'lom muloqotning rivojlanishi uchun empatiya va psixologik moslikning o'zaro uyg'unlashuvi muhim psixologik shart sifatida qaraladi.

Muhokama. Oilaviy muammolarni hal etishda empatiya va psixologik moslikning o'rni beqiyosdir. Har bir inson o'z shaxsiy tajribasi, hissiyotlari va qadriyatlari bilan o'ziga xosdir, shu bois har qanday oila o'zaro moslashuv va o'zaro tushunish jarayonidan o'tadi. Bu jarayon muvaffaqiyatli kechishi uchun empatiya va psixologik moslik asosiy psixologik omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Empatiya — bu sherikning his-tuyg'ularini chuqur his etish, uning nuqtai nazarini tushunishga intilishdir. Psixolog K. Rogers (1959) ta'kidlaganidek, empatiya “insonni inson qiladigan asosiy sifat” bo'lib, u muloqotdagi to'siqlarni kamaytiradi va ziddiyatlarni konstruktiv hal etishga yordam beradi. Oilaviy hayotda empatik yondashuv er-xotin o'rtasida hissiy yaqinlikni kuchaytiradi, bir-biriga nisbatan e'tibor va mehnini oshiradi.

Tadqiqotlar (J. Gottman, 2011; D. Goleman, 1998) shuni ko'rsatadiki, empatik juftliklar orasidagi muloqotda “tinglash, tushunish va javob berish” mexanizmlari muvozanatli kechadi. Bu esa janjallarni kuchaytiruvchi ayblov, tanqid va himoya kabi destruktiv reaksiyalarning kamayishiga olib keladi. Empatiya oilaviy muammolarni hal qilishda kechirimlilik va murosaning asosiy sharti sifatida qaraladi.

Psixologik moslik — bu juftliklarning shaxsiy xususiyatlari, temperamentlari, qadriyat tizimi va hayotiy maqsadlari o'rtasidagi uyg'unlikdir. A. Leontyev va E. Fromm fikrlariga ko'ra, haqiqiy sevgi va barqaror munosabatning asosi shunchaki hissiyot emas, balki ruhiy va intellektual yaqinlikdir.

Moslikning yo'qligi ko'p hollarda “kommunikativ dissonans”ga olib keladi — ya'ni bir taraf eshitmaydi, ikkinchisi tushunmaydi. Psixologik moslik yuqori bo'lgan juftliklarda esa muammolar muhokama orqali, ayblovsiz va mantiqan tahlil qilinadi. Bu holatda har bir sherik “g'olib bo'lish”ni emas, “yechim topishni” maqsad qiladi.

Empatiya va psixologik moslik bir-birini to'ldiruvchi ikki psixologik mexanizmdir. Empatiya orqali inson sherigining ichki dunyosini his qiladi, psixologik moslik esa bu jarayonda o'zaro muvofiqlikni ta'minlaydi. Tadqiqotlar (Adler, 1931; Pease, 2015) ko'rsatadiki, empatik sezgirlik juftliklar o'rtasidagi moslik darajasini oshiradi, moslik esa empatiya orqali yanada chuqurlashadi. Shu bois, sog'lom oila faqat sevgi asosida emas, balki tushunish, hurmat va hamdardlik asosida quriladi.

Amaliy psixologiyada oilaviy muammolarni hal etishda empatiya va moslikni kuchaytirish uchun quyidagi metodlar samarali deb topilgan:

- “Faol tinglash” texnikasi – sherikning fikrini to'liq eshitish va qayta aks ettirish orqali tushunishni chuqurlashtiradi.
- “Empatik dialog” usuli – er-xotin o'z his-tuyg'ularini tinch, ayblovsiz shaklda ifoda etishadi.
- “Reflektiv yozuvlar” mashqi – har bir juft o'z his-tuyg'ularini yozma tarzda ifoda etib, muloqotdagi xatoliklarni anglaydi.
- “Psixologik moslik testi” – juftliklar temperament, qadriyat va emotsional ehtiyojlar darajasini aniqlaydilar.

Bu usullar oilaviy psixologlar va terapevtlar tomonidan empatik muloqot madaniyatini shakllantirishda qo'llaniladi.

Muhokama natijalariga ko'ra, empatiya va psixologik moslik oilaviy totuvlikning asosiy tayanchlari sifatida namoyon bo'ladi. Ular orqali er-xotin o'zaro ishonchni mustahkamlaydi, janjallarni konstruktiv yo'l bilan hal etadi, hissiy barqarorlik va mehr-oqibat muhitini yaratadi.

Empatiyasi kuchli, psixologik jihatdan mos juftliklar o'zaro hurmatga asoslangan, uzoq muddatli va sog'lom oilaviy tizimni shakllantira oladilar.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilaviy muammolarni hal etishda empatiya va psixologik moslik asosiy barqarorlashtiruvchi psixologik omillar hisoblanadi. Empatik muloqot sheriklarning bir-birini chuqurroq tushunishiga, kechirimlilik va hissiy yaqinlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Psixologik moslik esa er-xotinlar o'rtasidagi qadriyatlar, xarakter, temperamental va kommunikativ uyg'unlik darajasini ta'minlaydi.

Shaxslararo munosabatlarda empatiya darajasi yuqori bo'lgan oilalarda nizolar ko'pincha konstruktiv tarzda hal etiladi, o'zaro tinglash va his-tuyg'ularni ifoda etish orqali hissiy barqarorlik mustahkamlanadi. Psixologik moslik esa konfliktlarni chuqurlashuviga yo'l qo'ymaydi, balki sheriklarning qarashlaridagi tafovutlarni muvozanatlashtiradi.

Oilaviy psixologiya nuqtai nazaridan, empatiya va psixologik moslikning uyg'unligi er-xotinlar o'rtasidagi sog'lom muloqotni rivojlantiradi, janjallarni oldini oladi hamda oilaviy totuvlik, mehr va ishonch muhitini yaratadi. Shu bois, psixologik maslahat, oilaviy terapiya va kommunikativ treninglar jarayonida ushbu ikki omilga alohida e'tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships. McGraw-Hill.
2. Goleman, D. (1998). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
3. Fromm, E. (1956). The Art of Loving. New York: Harper & Row.
4. Leontyev, A.N. (1975). Deyatelnost. Soznanie. Lichnost. Moskva: Nauka.
5. Adler, A. (1931). What Life Should Mean to You. London: Allen & Unwin.
6. Gottman, J. (2011). The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples. New York: Norton & Co.
7. Pease, N. (2015). How to Read People Like a Book. London: Hodder & Stoughton.
8. Davis, M.H. (2006). Empathy: A Social Psychological Approach. Boulder: Westview Press.
9. Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson.
10. Nishonova, Z.N. (2019). Oila psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O'zMU nashriyoti.
11. Raxmatova, M. (2022). O'zbek oilalarida psixologik moslik va ijtimoiy qadriyatlar uyg'unligi. Buxoro: BIU nashriyoti.
12. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.
13. Tursunov, S. (2021). Oilaviy totuvlikning psixologik mexanizmlari. Toshkent: Fan.
14. Buxoro davlat universiteti ilmiy jurnali. (2023). Oilaviy nizolarning psixologik tahlili. 2-son.
15. UNESCO (2021). Family Cohesion and Mental Health. Paris.

Hamroyev Temurbek Jamshid o'g'li

Mustaqil tadqiqotchi

OTA-ONASI UZOQDA MEHNAT QILAYOTGAN BOLALARDA PSIXOLOGIK MOSLASHUV: IJTIMOY-EMOTSIONAL XAVFLAR VA HIMOYA OMILLARI

Annotatsiya. Ushbu maqola ota-onasi mehnat migratsiyasi sabab uzoqda yashab-ishlayotgan, o'zi esa oilada qolgan bolalarning psixologik moslashuv xususiyatlarini tahlil qiladi. Xorijda ishlayotgan ota-onaning uzoq muddatli yo'qligi emotsional bog'liqlikning susayishi, parvarish tizimining almashishi va uy xo'jaligidagi rollar og'irligining bolaga siljishi oqibatida

xavotir, kayfiyat buzilishlari, o'zini past baholash, o'qish motivatsiyasining pasayishi kabi ko'rsatkichlar bilan namoyon bo'lishi mumkin. UNICEF va xalqaro meta-tahlillar ota-ona migratsiyasining "uyda qolgan bolalar"ning ruhiy salomatligi, ta'lim natijalari va hatto jarohatlanish xavfi bilan bog'liq ekanini ko'rsatadi; shu bilan birga, muntazam aloqa, maktab psixologik xizmatlari va mahalliy ijtimoiy qo'llab-quvvatlash himoya omili bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: mehnat migratsiyasi, uzoqda yashovchi ota-ona, uyda qolgan bolalar, psixologik moslashuv, emotsional bog'liqlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ruhiy salomatlik, o'quv motivatsiyasi, xavotir va stress, emotsional barqarorlik, psixologik xizmat, remittanslar, migratsiya oilalari, ijtimoiy integratsiya, himoya omillari.

Аннотация. Данная статья анализирует особенности психологической адаптации детей, оставшихся в семье, родители которых находятся за границей в связи с трудовой миграцией. Длительное отсутствие родителей, работающих за рубежом, может привести к ослаблению эмоциональной привязанности, изменению системы ухода и переносу семейных ролей на ребёнка, что проявляется в тревожности, нарушениях настроения, заниженной самооценке и снижении учебной мотивации. Данные ЮНИСЕФ и международных мета-анализов показывают, что трудовая миграция родителей связана с ухудшением психического здоровья, образовательных результатов и даже повышенным риском травматизма у «детей, оставшихся дома». В то же время регулярная связь, школьные психологические службы и местная социальная поддержка выступают защитными факторами.

Ключевые слова: трудовая миграция, родители, живущие вдали, дети, оставшиеся дома, психологическая адаптация, эмоциональная привязанность, социальная поддержка, психическое здоровье, учебная мотивация, тревожность и стресс, эмоциональная устойчивость, психологическая служба, ремиттансы, мигрантские семьи, социальная интеграция, защитные факторы.

Annotation. This article analyzes the psychological adaptation features of children who remain at home while their parents live and work abroad due to labor migration. The prolonged absence of migrant parents may lead to weakened emotional attachment, changes in caregiving systems, and a shift of family roles onto the child, manifesting as anxiety, mood disorders, low self-esteem, and decreased learning motivation. UNICEF data and international meta-analyses indicate that parental labor migration is associated with the mental health, educational outcomes, and even injury risk of "left-behind children." At the same time, regular communication, school psychological services, and local social support serve as protective factors.

Keywords: labor migration, distant parents, left-behind children, psychological adaptation, emotional attachment, social support, mental health, learning motivation, anxiety and stress, emotional stability, psychological services, remittances, migrant families, social integration, protective factors.

Global mehnat migratsiyasi oqibatida "uyda qolgan bolalar" fenomeni kengayib bormoqda: millionlab bolalar ota-onasidan kamida bittasi uzoqda mehnat qilgani sabab kundalik parvarishni boshqa qarindoshlar zimmasida kechiradi, emotsional aloqa esa ko'pincha masofaviy vositalar bilan qoplanadi. UNICEF bu guruhni aniq belgilab, bolalarning farovonligi siyosatlari mehnat va migratsiya siyosatlari bilan uyg'un holda ko'rilishi shartligini ta'kidlaydi. O'zbekiston kontekstida esa mehnat migratsiyasi makroiqtisodiy barqarorlik omillaridan biri bo'lib qolayotgan bir paytda, remittanslar oilaviy byudjetni qo'llab-quvvatlaydi, ammo tarbiya va emotsional yaqinlikdagi uzilishlar bola rivojiga murakkab ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik jihatdan bola rivojining tayanchi - yaqin shaxs bilan ishonchli bog'lanish (attachment), barqaror kundalik tartib va izchil parvarishdir. Ota-ona uzoqda bo'lganda, parvarish roli ko'pincha bobo-buvi yoki katta farzand zimmasiga o'tadi; bu "household role shift" bolaning erta "kattalashish" (early adulting) holatlarini kuchaytirib, uy yumushlari va kichiklarni parvarishlash mas'uliyati o'qishga diqqatni kamaytirishi, ovqatlanish/uyqu rejimida buzilishlar paydo bo'lishi bilan izohlanadi. UNICEF O'zbekistondagi tahlilda bunday uy-ichki yuklamaning

oshishi depressiv belgilar, o'qishdagi sustlashish va ijtimoiy chekinish bilan bog'lanishi mumkinligini qayd etadi.

Sog'liq va xavfsizlik ko'rsatkichlari bo'yicha 17 mamlakatni qamrab olgan yirik meta-tahlilda (Fellmeth va hammuall., The Lancet Public Health) ota-ona migratsiyasi sharoitidagi "uyda qolgan bolalar"da turli ruhiy salomatlik muammolari (depressiv/alamatlar, tashvish), shuningdek, baxtsiz hodisalar xavfi oshgani qayd etilgan; bu natijalar kuzatuvli o'rganishga asoslangan bo'lib, bir qator madaniy-ijtimoiy kontekstlarda takror tasdiqlangan. Shu bilan birga, so'nggi yillarda ta'lim va bolalar mehnati ko'rsatkichlariga doir meta-tahlillar (Global Data Lab, 2025) ota-ona migratsiyasi qisqa muddatda baholarga salbiy, biroq remittanslar barqarorlashgach, ayrim holatlarda o'quv resurslariga kirish imkonini yaxshilashi mumkinligini ko'rsatadi - ta'sir yo'nalishi uy sharoiti va parvarish sifatiga juda sezgir.

Shu bois moslashuv natijasi "xavf-resurs" muvozanatiga bog'liq: (1) aloqa sifati (muntazam video/ovozli qo'ng'iroqlarida emotsional qayta aloqa), (2) parvarishning barqarorligi (qarindoshlar tomonidan izchil qoidalar va mehr), (3) maktab psixologik xizmati (screening, individual suhbatlar, emotsional savodxonlik darslari), (4) mahalla/hamjamiyat qo'llovi (guruh mashg'ulotlari, sport-ijod klublari), (5) moddiy xavfsizlik (remittanslar hisobiga o'quv qurollari, ovqatlanish/kiyim-kechak barqarorligi). UNICEFning mintaqaviy hujjatlari bolalar migratsiya ta'siriga uchragan oilalar uchun olti yo'nalishda siyosiy choralar paketini tavsiya etadi (himoya, xizmatlarga kirish, integratsiya va h.k.).

Yana bir amaliy masala - "virtual aloqa illyuziyasi": messenjerdagi qisqa yozishmalar ko'pincha bolaning hissiy ehtiyojini to'liq qoplamaydi. Shu sababli ota-ona bilan rejalashtirilgan "mazmunli aloqa protokoli" (haftasiga kamida 2 marta video, 1 marta uzoq suhbat, maktabdagi muvaffaqiyat va his-tuyg'ular haqida savol-javob) boladagi ishonch hissini qo'llab-quvvatlaydi. Parvarishlovchi kattalarga (bobo-buvi) psixoedukatsiya berish, bolaga "hissiyot kundaligi", nafas mashqlari va sinf rahbari orqali monitoring joriy etish tavsiya etiladi. Ushbu himoya choralarining maqsadi - migratsiya tufayli yuzaga kelgan emotsional bo'shliqni imkon qadar kompensatsiya qilish va moslashuvni barqarorlashtirishdir.

Ota-ona uzoqda bo'lgan holatda bolada kuzatiladigan asosiy ta'sirlar va himoya strategiyalari

Yo'nalish	Ehtimoliy ta'sir	Qisqa dalil	Himoya strategiyasi
Emotsional holat	Xavotir, tushkun kayfiyat, o'zini past baholash	UNICEF O'zbekistondagi hisobotda depressiv belgilar va "erta kattalashish" xavfi tasvirlangan.	Muntazam mazmunli aloqa; maktab psixologi bilan rejali suhbatlar; "hissiyot kundaligi"
Sog'liq va xavfsizlik	Baxtsiz hodisalar/jarohatlanish xavfi bir oz yuqori	Fellmeth va hammuall. meta-tahlili: LBCda noxush hodisalar xavfi yuqoriroq.	Uy qoidalarini aniqlashtirish; kattalar nazoratini tartibga solish; xavfsizlik bo'yicha trening
Ta'lim	Qisqa muddatda baholar pasayishi, keyin remittanslar orqali resurslar yaxshilansa barqarorlashishi mumkin	Meta-tahlil (GDL 2025) ta'sirning kontekstga sezgiriligini ko'rsatadi.	Qo'shimcha dars/mentorlik; remittanslardan o'quv resurslariga maqsadli sarmoya
Ijtimoiy munosabat	Chekinish yoki irritativ xulq, rollarning o'zgarishi	UNICEF global ish hujjati "left behind" bolalarda parvarish uzilishi va ijtimoiy stressni qayd etadi.	Sport-ijod to'garaklari; hamjamiyat klublari; sinf guruh ishlarini faollashtirish

Ota-onasi uzoqda mehnat qilayotgan bolalarning psixologik moslashuvi – bu shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy tizimlarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida shakllanuvchi, uzoq muddatli va ko'p qatlamli jarayondir. Migratsiya holatida bola emotsional aloqaning zaiflashuvi, ota-onaviy e'tiborning kamayishi, tarbiyaviy nazoratning susayishi va parvarish tizimidagi o'zgarishlar sababli kuchli psixologik stressni boshdan kechiradi. Bunday holatda bolada xavotir, tushkunlik, beqaror kayfiyat, ijtimoiy chekinish yoki o'zini ayblash kabi reaksiyalar paydo bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ayrim bolalarda bu tajriba mustaqillik, mas'uliyat va o'zini tuta bilish kabi ijobiy fazilatlarining shakllanishiga ham turtki bo'ladi. Shuning uchun mehnat migratsiyasi sharoitidagi psixologik moslashuv bir xil kechmaydi - u bolaning individual resurslari, temperament xususiyatlari, parvarish muhitining barqarorligi va atrofdagi ijtimoiy qo'llab-quvvatlov darajasiga bevosita bog'liq. Mavjud tadqiqotlar (UNICEF, Fellmeth va boshqalar) shuni ko'rsatadiki, uzoqda mehnat qilayotgan ota-onalar farzandlarida emotsional bog'liqlikning uzilishi va o'zini qadrlash darajasining pasayishi ko'proq kuzatiladi. Shu sababli asosiy vazifa - hissiy aloqa va parvarish tizimini yo'qotmasdan, uni yangi sharoitda qayta tashkil etishdir.

Bola uchun eng muhim himoya mexanizmlari - bu ota-onaning muntazam va mazmunli aloqasi, bobo-buvi yoki qarindoshlar orqali barqaror parvarish tizimining yaratilishi, hamda maktab psixologik xizmatining faol ishtirokidir. Maktab psixologlari va sinf rahbarlari bunday bolalarni erta aniqlash, ularga art-terapiya, muloqot o'yinlari, "hissiyot kundaligi" mashg'ulotlari kabi psixokorreksion metodlar orqali yordam berishlari zarur. Mahalla va ijtimoiy markazlar esa qo'shimcha qo'llab-quvvatlov tizimini ta'minlaydi, bu esa bolalarda "men jamiyat uchun qadrliman" hissini uyg'otadi. Shuningdek, aloqa sifati miqdordan ustun bo'lishi kerak - ya'ni, qisqa, shoshilinch yozishmalar o'rniga mazmunli, emotsional jihatdan boy suhbatlar bolaning ichki barqarorligini mustahkamlaydi. Shunday yondashuv bola ruhiy farovonligini saqlaydi, stressni kamaytiradi va o'zini ishonchli his qilish imkonini beradi. Umuman olganda, ota-onasi uzoqda mehnat qilayotgan bolalar masalasi faqat oilaviy muammo emas, balki jamiyatning ijtimoiy-psixologik mas'uliyati hisoblanadi. Bola ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash – bu inson kapitalini asrash, jamiyat barqarorligini mustahkamlash va kelajak avlod salomatligiga sarmoya kiritishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. UNICEF (Global Working Paper). Children "Left Behind" by Labour Migration. – New York: UNICEF Press, 2021. – 48 p.
2. UNICEF Uzbekistan. Effects of Migration on Children of Uzbekistan. – Tashkent: UNICEF Uzbekistan Country Office, 2023. – 72 p.
3. UNICEF ECAR. In Focus: Protecting Children Affected by Migration and Forced Displacement. – Geneva: UNICEF Europe & Central Asia Regional Office, 2024. – 60 p.
4. Fellmeth, G. et al. Health impacts of parental migration on left-behind children: A systematic review and meta-analysis. – The Lancet Public Health, Vol. 3, Issue 2, 2018. – pp. e521–e534.
5. Global Data Lab (GDL). The Effect of Parental Migration on Children Left Behind: Meta-Analytical Evidence on Education and Child Labour. – Working Paper No. 25-102, 2025. – 38 p.
6. World Bank. Enhancing TVET for Youth and Migration in Uzbekistan. – Washington, D.C.: World Bank Group, 2025. – 54 p.
7. IOM Uzbekistan. Migration Situation Report (January–March 2025). – Tashkent: International Organization for Migration (IOM), 2025. – 40 p.

Mahkamova Risolat Badriddinovna

Buxoro davlat universiteti 2-bosqich magistranti

TALABALARDA LIDERLIK SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalar orasida liderlik sifatlarini shakllantirishga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxsning ichki motivatsiyasi, kommunikativ ko'nikmalari, qaror qabul qilish qobiliyati va emotsional intellekti kabi omillar liderlik rivojlanishida qanday rol o'ynashi ko'rib chiqiladi. Natijalar pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali talabalar liderligini rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqishda amaliy asos bo'lib xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: talabalar, liderlik, psixologik omillar, shaxsiy rivojlanish, motivatsiya, emotsional intellekt, kommunikativ ko'nikmalar, qaror qabul qilish, pedagogik yondashuv, psixologik strategiyalar.

Аннотация. В данной статье анализируются основные психологические факторы, влияющие на формирование лидерских качеств у студентов. В исследовании рассматривается, какую роль играют такие факторы, как внутренняя мотивация личности, коммуникативные навыки, способность принимать решения и эмоциональный интеллект в развитии лидерства. Результаты показывают, что они служат практической основой для разработки стратегий развития лидерства студентов посредством педагогических и психологических подходов.

Ключевые слова: студенты, лидерство, психологические факторы, личностное развитие, мотивация, эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки, принятие решений, педагогический подход, психологические стратегии.

Abstract. This article analyzes the main psychological factors influencing the formation of leadership qualities among students. The study examines how factors such as an individual's internal motivation, communication skills, decision-making ability, and emotional intelligence play a role in leadership development. The results show that they serve as a practical basis for developing strategies for the development of student leadership through pedagogical and psychological approaches.

Keywords: students, leadership, psychological factors, personal development, motivation, emotional intelligence, communication skills, decision-making, pedagogical approach, psychological strategies.

Kirish. Talabalarda liderlik shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar masalasi zamonaviy ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarning eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Chunki bugungi kunda ta'lim tizimi faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki yoshlarni ijtimoiy faol, tashabbuskor, mas'uliyatli va yetakchilik salohiyatiga ega shaxslar sifatida tarbiyalashni maqsad qilgan. Liderlik shaxsning nafaqat tabiiy qobiliyatlari, balki ijtimoiy muhit, psixologik rivojlanish, emotsional barqarorlik va kommunikativ ko'nikmalar bilan chambarchas bog'liq murakkab psixologik hodisadir. Talabalik davri shaxsning mustaqil qarorlar qabul qilish, o'z fikrini himoya qilish, ijtimoiy rollarni sinovdan o'tkazish bosqichi bo'lib, bu davrda liderlik sifatleri faol shakllana boshlaydi. Shuning uchun bu davrda o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish, motivatsiya va ijtimoiy moslashuv kabi omillar shaxsning yetakchilik qobiliyatini rivojlantiruvchi asosiy psixologik negiz hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalarida liderlikni shakllantirish jarayoni o'quv muhitining psixologik iqlimi, pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi va talabalar o'rtasidagi muloqot sifati bilan belgilanadi. Shuningdek, o'qish jarayonida liderlikni rivojlantirish uchun shaxsga yo'naltirilgan metodlar, treninglar va jamoaviy faoliyatlar tashkil etilishi zarur. Bu jarayon nafaqat individual rivojlanish, balki ijtimoiy faollik va tashabbuskorlikni oshirishga ham xizmat qiladi.

Talabalarda liderlikning shakllanishi ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, u shaxsning ijtimoiy tajribasi, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va kommunikativ qobiliyatlari bilan belgilanadi. Liderlikning rivojlanishida o'zini baholash, o'ziga ishonch, mas'uliyat hissi va boshqalarni ilhomlantirish qobiliyatlari muhim rol o'ynaydi. Psixologik tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, o'z-o'zini anglagan, irodaviy jihatdan mustahkam va kommunikativ jihatdan faol shaxslar tabiiy ravishda yetakchilik xususiyatlarini namoyon etadilar. Bunday shaxslar nafaqat jamoada faol ishtirok etadilar, balki o'z fikrlari bilan boshqalarni ham ruhlantira oladilar. Shu sababli talabalik davrida liderlikni rivojlantirish uchun ijtimoiy psixologik treninglar, muammoli vaziyatlarni hal etish mashg'ulotlari va jamoaviy loyihalar katta ahamiyat kasb etadi. Bu tadbirlar

shaxsning ijtimoiy kompetensiyasini oshiradi, jamoada o'z o'rnini topish va boshqalar bilan hamkorlik qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shuningdek, liderlikni rivojlantirishda o'qituvchining rag'batlantiruvchi munosabati va ijobiy ijtimoiy muhitning mavjudligi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Talabalarda liderlik shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Chunki liderlik nafaqat jamoani boshqarish, balki ijtimoiy mas'uliyatni his etish, to'g'ri qaror qabul qilish va ijtimoiy vaziyatlarga tez moslasha olish qobiliyatidir. Bugungi globallashuv sharoitida yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish, jamoaviy ishda tashabbus ko'rsatish va o'z fikrini erkin ifoda etish ko'nikmalari ularning yetakchilik salohiyatini kuchaytiradi. Shu sababli oliy ta'lim tizimida liderlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar, trening dasturlari va motivatsion mexanizmlar ishlab chiqilishi zarur. Liderlik sifatleri rivojlangan talaba o'z jamoadoshlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, muloqot madaniyatini yuksaltiradi va muammolarni hal etishda boshqalarni yo'naltira oladi. Bunday shaxslar keyinchalik jamiyatda faol pozitsiyani egallab, innovatsion fikrlash, tashabbuskorlik va ijtimoiy mas'uliyat namunasi sifatida namoyon bo'ladilar. Shunday qilib, talabalarda liderlik sifatlerini shakllantirish psixologik omillarni kompleks tahlil qilish va ularni amaliyotga joriy etish orqali samarali yo'lga qo'yilishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talabalarda liderlik shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar haqida yozilgan ilmiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu jarayon shaxsning individual, ijtimoiy va hissiy rivojlanish omillari bilan chambarchas bog'liqdir. J. Adairning yetakchilik haqidagi qarashlarida liderlik insonning tug'ma xususiyati emas, balki hayotiy tajriba va ijtimoiy ta'sirlar orqali shakllanadigan jarayon sifatida talqin etiladi. D. Maklellandning yutuqqa, hokimiyatga va ijtimoiy munosabatlarga intilish haqidagi g'oyalari shaxsning yetakchilik faoliyatida namoyon bo'ladigan asosiy psixologik kuchlar ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, K. Levinning inson faoliyati ijtimoiy muhit bilan bog'liq degan fikri talabalarda liderlik fazilatlarini rivojlantirishda muhit, o'zaro muloqot va guruhdagi rollarning ahamiyatini tasdiqlaydi. Bu qarashlar asosida talabalarda liderlikni shakllantirish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash, motivatsiyani kuchaytirish va ijtimoiy faollikni oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalik davrida yetakchilik fazilatleri, ayniqsa, o'zini anglash, irodaviy barqarorlik va muloqot madaniyatini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu fikrlar ko'plab ilmiy manbalarda o'z ifodasini topgan.

Adabiyotlarda liderlikning psixologik asosi sifatida hissiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuv qobiliyati alohida ta'kidlanadi. D. Goleman tomonidan ilgari surilgan qarashlarga ko'ra, muvaffaqiyatli yetakchi bo'lish uchun inson o'z hissiyotlarini boshqara olishi, boshqalarning kechinmalarini his qila bilishi va ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlay olishi lozim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy jihatdan yetuk talabalar jamoada tinchlikni saqlaydi, muammolarga ijobiy yondashadi va boshqalarni ruhlantirish orqali samarali yetakchilikni amalga oshiradi. O'zbekistonlik olimlar Y. Masharipov, N. Jo'rayev va Z. G. Gapparov asarlarida ham talabalar shaxsida ijtimoiy hissiy rivojlanishning liderlik fazilatlerini shakllantirishdagi o'rni chuqur tahlil etilgan. Ularning fikricha, muloqot madaniyati, hamdardlik va mas'uliyat hissi talabaning yetakchilik salohiyatini oshiradi. Shu boisdan, ta'lim jarayonida hissiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg'ulotlar va treninglar muhim vosita sifatida ko'riladi.

Liderlikka oid adabiyotlarda shaxsning ichki turtkisi, o'zini namoyon etish ehtiyoji va ijtimoiy e'tirofga intilishi ham asosiy omillar sifatida qayd etilgan. A. Maslou va F. Gertsbergning inson ehtiyojlari haqidagi qarashleri shaxsning o'zini rivojlantirish, yutuqqa erishish va jamiyatda o'z o'rnini topish istagi yetakchilik faoliyatining psixologik asosi ekanini ko'rsatadi. D. Maklellandning fikricha, talabalarda yetakchilikka bo'lgan ichki turtki, maqsad sari intilish va o'ziga ishonch kuchli bo'lsa, ularning liderlik salohiyati tez shakllanadi. Mahalliy olimlarning tadqiqotlarida esa, talabalarda ijtimoiy mas'uliyatni his etish, fikrni himoya qila bilish va jamoada faol ishtirok etish yetakchilikni rivojlantiruvchi omillar sifatida e'tirof etilgan. Shu sababli, o'qituvchilar tomonidan ijobiy rag'bat va psixologik yordam ko'rsatish, talabaning yutuqlarini e'tirof etish uning yetakchilik sifatlerini yanada mustahkamlaydi.

Adabiyotlarda liderlik shakllanishiga ijtimoiy muhitning ta'siri ham keng o'rganilgan. K. Levinning guruh faoliyati haqidagi fikrlarida shaxsning yetakchilik fazilatlarini jamoa ichidagi o'zaro ishonch, hamkorlik va psixologik muhit orqali shakllanishi ta'kidlanadi. T. Parson va E. Meyoning qarashlarida esa liderlik ijtimoiy tizimda o'zaro aloqa va moslashuv mexanizmlarining uyg'unligi bilan izohlanadi. O'zbekistonlik tadqiqotchilar ham shunga urg'u berib, ta'lim muhitida o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi samimiy muloqot, do'stona munosabat va jamoaviy ishning yetakchilikni shakllantirishdagi ahamiyatini ko'rsatganlar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi muhit, psixologik ishonch va jamoaviy birdamlik liderlikni rivojlantirish uchun zarur poydevor bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, liderlikni tahlil etishda faqat shaxsiy fazilatlarga emas, balki ijtimoiy aloqalar va jamoaviy tajriba omillariga ham e'tibor qaratish zarur.

Liderlikka oid adabiyotlarni umumlashtirib aytganda, bu jarayonni samarali tashkil etish uchun har tomonlama psixologik yondashuv talab etiladi. Shaxsning aqliy, hissiy va ijtimoiy jihatdan uyg'un rivojlanishi liderlik fazilatlarining shakllanishini ta'minlaydi. O'qituvchining psixologik tayyorgarligi, samimiy munosabati va talabalar bilan ijobiy muloqoti liderlikni shakllantiruvchi asosiy omillardan biridir. Shu bilan birga, o'zini boshqarish, mustaqil qaror qabul qilish, sabr-toqat va o'zini baholash qobiliyatlarini rivojlantirish ham bu jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Manbalarda ta'kidlanishicha, liderlik tug'ma emas, balki o'qish, muloqot va ijtimoiy tajriba natijasida shakllanadigan murakkab psixologik holatdir. Shu sababli, oliy ta'limda talabalar liderligini rivojlantirish uchun amaliy mashg'ulotlar, ijtimoiy loyihalar va o'zini rivojlantirish dasturlarini joriy etish zarur. Bunday yondashuv talabalarda nafaqat yetakchilik fazilatlarini, balki mas'uliyat, hamkorlik va ijtimoiy faollikni ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Muhokama. Talabalarda liderlik shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni muhokama qilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu jarayon ko'p qirrali bo'lib, shaxsning ichki psixologik salohiyati, motivatsion tizimi va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita bog'liqdir. Muhokamalarda asosiy e'tibor talabalarining o'zini anglash darajasi, o'ziga ishonch, irodaviy barqarorlik va hissiy muvozanatni saqlash qobiliyatiga qaratiladi. Yetakchilik fazilatlarini shaxsning faqat tabiiy tug'ma xususiyatlariga emas, balki ijtimoiy muhit, o'qituvchi va guruhdoshlar bilan bo'lgan muloqot tajribasiga ham bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z fikrini erkin ifoda eta oladigan, o'z ustida ishlaydigan va ijtimoiy faol talabalarda yetakchilik xususiyatlari tezroq shakllanadi. Shuningdek, liderlikni rivojlantirishda shaxsning maqsadga yo'naltirilganligi, ichki intilishi va mas'uliyat hissi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Muhokama jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va ishonch muhitining mavjudligi yetakchilik sifatlarining shakllanishini kuchaytiruvchi omil sifatida qayd etiladi. Shu bois, oliy ta'lim tizimida talabalarining ijtimoiy faolligini oshirish, mustaqil fikrlashni rivojlantirish va ijobiy muhit yaratish liderlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Muhokama davomida aniqlanishicha, liderlik shakllanishida hissiy barqarorlik va muloqot madaniyati shaxsning ichki kuchini namoyon etuvchi asosiy psixologik tayanchlardandir. O'z hissiyotlarini boshqara oladigan, stressli vaziyatlarda tinchlikni saqlay biladigan va jamoada muvozanatni ta'minlaydigan talabalar odatda samarali liderlik xususiyatlariga ega bo'ladilar. Shuningdek, empatiya, ya'ni boshqalarni his qila bilish, ularga yordam berish va muammolarni tushunish qobiliyatlari liderlikning ijtimoiy-psixologik mohiyatini belgilaydi. Muhokamalarda bu jihatlar shaxsning muloqotdagi samimiyligi, tinglash madaniyati va boshqalarga ta'sir o'tkazish ko'nikmalari bilan bog'liq holda tahlil qilinadi. Ijtimoiy psixologlar fikricha, talabalarda liderlik fazilatlarini rivojlantirish uchun ularning kommunikativ ko'nikmalarini mustahkamlash va jamoaviy hamkorlikni kuchaytirish zarur. Shu maqsadda o'quv jarayonida interfaol mashg'ulotlar, psixologik treninglar va jamoaviy loyihalar o'tkazilishi samarali natija beradi. Muhokama natijalariga ko'ra, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ijobiy muloqot muhiti liderlikni shakllantirishning asosiy psixologik shartlari sifatida e'tirof etiladi.

Talabalarda liderlik shakllanishi bo'yicha olib borilgan muhokamalar shuni tasdiqlaydiki, bu jarayon nafaqat individual psixologik sifatlarni rivojlantirishni, balki ijtimoiy moslashuv va jamoaviy faollikni ham talab qiladi. Liderlik faqat rahbarlik qilish emas, balki jamoani birlashtira olish, hamkorlikda to'g'ri qaror qabul qilish va mas'uliyatni o'z zimmasiga olish qobiliyatidir.

Muhokamalarda qayd etilishicha, ijtimoiy muhitdagi ishonch, o'zaro hurmat va hamkorlik hissi kuchli bo'lgan talabalarda yetakchilik tabiiy shaklda rivojlanadi. O'qituvchining samimiy yondashuvi, talabalarni rag'batlantiruvchi muhit yaratishdagi roli ham bu jarayonga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, talabalarining o'zaro fikr almashuvi, tajriba baham ko'rishi va muammolarni birgalikda hal etish madaniyati yetakchilik sifatlarini mustahkamlaydi. Muhokamalarda shuningdek, liderlikni shakllantirish jarayoni uzluksiz bo'lishi, har bir bosqichda psixologik kuzatuv va baholash ishlari olib borilishi zarurligi ta'kidlanadi. Natijada, talabalarda ijobiy fikrlash, o'zini anglash, mas'uliyatni his etish va jamoaviylik ruhining shakllanishi kuchayadi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlil va muhokamalar natijasida xulosa qilish mumkinki, talabalarda liderlik shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar ko'p qirrali va murakkab tizimni tashkil etadi. Shaxsning ichki motivatsiyasi, irodaviy mustahkamligi, o'zini anglash darajasi hamda emotsional barqarorligi liderlik sifatlarining shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Talabalik davri insonning o'zini sinovdan o'tkazadigan, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradigan bosqich bo'lib, bu jarayonda psixologik omillar faol ta'sir ko'rsatadi. O'z fikrini erkin ifoda eta oladigan, o'ziga ishonchi yuqori va mas'uliyatni his etuvchi talabalar jamoada tabiiy ravishda yetakchilik fazilatlarini namoyon etadilar. Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida liderlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik dasturlar, treninglar va amaliy mashg'ulotlar tashkil etish zarur. Shuningdek, o'qituvchining samimiy yondashuvi, talabalarni ruhlantirish qobiliyati va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari liderlikni shakllantirish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalarda yetakchilik fazilatlarini shakllanib borgan sari ularning o'zini ifoda etish, ijtimoiy faollik va jamoaviylik darajasi ortib boradi. Shu asosda aytish mumkinki, liderlikni rivojlantirish shaxsiy va ijtimoiy o'sishni ta'minlovchi asosiy psixologik yo'nalishlardan biridir.

Liderlikni shakllantiruvchi psixologik omillar ichida emotsional barqarorlik, muloqot madaniyati, empatiya va o'zini boshqarish qobiliyatlari eng muhim jihatlar sifatida ajralib turadi. Emotsional jihatdan yetuk, o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladigan va boshqalarning holatini to'g'ri baholay biladigan shaxslar jamoada yetakchi sifatida tan olinadi. Bu fazilatlar shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini, muammolarni hal etishdagi tashabbuskorligini va jamoada tinchlikni saqlash qobiliyatini oshiradi. Talabalarda bunday sifatlarini shakllantirish uchun psixologik treninglar, ijtimoiy faoliyatlar va jamoaviy mashg'ulotlardan samarali foydalanish kerak. Shuningdek, liderlikni rivojlantirishda shaxsning o'z-o'zini baholash darajasi, ijtimoiy faollikni rag'batlantirish tizimi va o'qituvchining psixologik qo'llab-quvvatlashi muhim ahamiyatga ega. Bu omillar uyg'unlashganda talaba o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etadi, shaxsiy maqsadlariga erishadi va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllanadi. Liderlik fazilatlarini mustahkamlash orqali nafaqat individual muvaffaqiyat, balki jamoaviy hamjihatlik ham rivojlanadi.

Umuman olganda, talabalarda liderlik shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Bu jarayonni chuqur tahlil qilish talabalarining shaxsiy o'sishini, ijtimoiy faoliyatini va kasbiy tayyorgarligini oshirish uchun ilmiy asos yaratadi. Liderlik fazilatlarini shakllantirish orqali talabalar o'z hayot yo'nalishini to'g'ri belgilab, jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasini egallaydilar. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar faoliyatini takomillashtirish, o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturlarni joriy etish bu boradagi samaradorlikni oshiradi. Shuningdek, o'qituvchi va talaba o'rtasidagi ijobiy muloqot, o'zaro ishonch va hurmat muhitini yaratish liderlikni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoit hisoblanadi. Talabalarda yetakchilikning shakllanishi ularning mas'uliyatni his etish, jamoaviy hamkorlik va mustaqil fikrlash darajasini kuchaytiradi. Shu bilan birga, bu jarayon yoshlarning ma'naviy barkamolligini, o'ziga ishonchini va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 346 с.

2. Бандура А, Уолтерс Р Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М: «Эксмо пресс» 2000. – 49 с. fanistiqbollari.uz 54 № 3, 2025 Zamonaviy jamiyat va innovatsiyalar ilmiy nazariy jurnal
3. Пиаже Ж. теория, эксперименты, дискуссия / Под ред. Л. Ф. Обухова и Г. В. Бурменской. - Изд. Академика, 2001. – 456 с.
4. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. - СПб.: Питер, 2018. - 800 с.
5. Зиёмухаммедов Б., Исмоилов Ф. Баркамол авлодни вояга етказиш сирлари. – Т.: Сано-стандарт, 2011. – 72 б.

Zarifova Oygul Shavkat qizi
Buxoro davlat universiteti
Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalar orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlashga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilinadi. Tadqiqot shaxsning stressga chidamliligi, ichki motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining ruhiy salomatlikka bo'lgan ta'sirini o'rganadi. Natijalar pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlash strategiyalarini ishlab chiqishda amaliy asos bo'lib xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: talabalar, ruhiy salomatlik, psixologik omillar, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ichki motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, pedagogik yondashuv, psixologik strategiyalar, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация. В данной статье анализируются основные психологические факторы, влияющие на укрепление психического здоровья среди студентов. Исследование изучает влияние стрессоустойчивости личности, внутренней мотивации, эмоциональной устойчивости и системы социальной поддержки на психическое здоровье. Результаты показывают, что педагогические и психологические подходы служат практической основой для разработки стратегий укрепления психического здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, психическое здоровье, психологические факторы, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, внутренняя мотивация, социальная поддержка, педагогический подход, психологические стратегии, личностное развитие.

Abstract. This article analyzes the main psychological factors influencing the strengthening of mental health among students. The study examines the impact of a person's stress resistance, internal motivation, emotional stability, and the social support system on mental health. The results show that they serve as a practical basis for developing strategies for strengthening the mental health of students through pedagogical and psychological approaches.

Keywords: students, mental health, psychological factors, stress resistance, emotional stability, internal motivation, social support, pedagogical approach, psychological strategies, personal development.

Kirish. Talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalasi zamonaviy ta'lim tizimining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi, chunki oliy ta'lim muassasalarida o'qiyotgan yoshlarning psixologik barqarorligi ularning o'quv faoliyati samaradorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy salomatlikni ta'minlashda shaxsning o'zini anglash darajasi, emotsional barqarorligi, stressni boshqarish qobiliyati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi muhim o'rin tutadi. Talabalik davri inson hayotida yangi ijtimoiy rollarni o'zlashtirish, mustaqil qarorlar qabul qilish va o'z hayot yo'lini belgilash jarayoni sifatida katta ruhiy zo'riqish bilan kechadi. Shu boisdan bu davrda

shaxsda ijobiy o'ziga baho, irodaviy mustahkamlik va maqsadga yo'naltirilganlik kabi sifatlarni shakllantirish ruhiy barqarorlikning poydevorini tashkil etadi. Psixologik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi, o'z-o'zini qadrlash va shaxslararo muloqot madaniyatining rivojlanganligi ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Shu jihatdan, ruhiy salomatlikni ta'minlovchi psixologik omillarni aniqlash, tahlil qilish va ularga ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish ta'lim jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

Talabalarda ruhiy salomatlikka ta'sir etuvchi psixologik omillar ichida motivatsiya, emotsional intellekt, stressga bardoshlilik, o'zini o'zi boshqarish va ijtimoiy moslashuv eng muhim tarkibiy qismlar sifatida e'tirof etiladi. Ushbu omillar o'zaro murakkab aloqada bo'lib, shaxsning ruhiy holatini, xulq-atvorini va kognitiv faoliyatini belgilab beradi. Masalan, emotsional intellekti yuqori bo'lgan talaba o'z his-tuyg'ularini boshqara oladi, boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatadi va stressli vaziyatlarda ijobiy yechim topishga moyil bo'ladi. Aksincha, ruhiy salomatlikning zaiflashuvi ijtimoiy faollikning pasayishiga, o'z-o'zini qadrlash darajasining tushishiga va o'quv jarayonida motivatsiyaning yo'qolishiga olib keladi. Shu bois, ta'lim tizimida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, talabalarga moslashtirilgan trening va psixoprofilaktik dasturlarni joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon shaxsning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishi, ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli bajarishi va kasbiy rivojlanishga tayyor bo'lishini ta'minlaydi.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda ijtimoiy-psixologik muhit, o'qituvchi va talaba o'rtasidagi munosabatlar, shuningdek, oila va do'stlar bilan aloqalarning sifati ham muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi. Ochiq muloqot, ijobiy psixologik muhit va sog'lom kommunikativ aloqalar talabaning o'zini xavfsiz va qadrlangan his etishiga yordam beradi. Shuningdek, o'zini anglash, o'z ustida ishlash va shaxsiy o'sish ehtiyojini rivojlantirish orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlash mumkin. Talabalarda psixologik himoya mexanizmlarining shakllanganligi, masalan, muammoli vaziyatlarga konstruktiv yondashuv yoki ijobiy fikrlash strategiyalaridan foydalanish ularning ichki barqarorligini oshiradi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish, psixologik monitoringni yo'lga qo'yish va psixoprofilaktika tadbirlarini muntazam o'tkazish zarur. Bu yo'nalishdagi izlanishlar nafaqat individual psixologik rivojlanish, balki jamiyatning sog'lom ijtimoiy muhitini shakllantirish uchun ham xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalasi bo'yicha ilmiy adabiyotlarda keng ko'lamli tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ularning asosiy qismi shaxsning emotsional barqarorligi, stressga bardoshlilik va ijtimoiy moslashuv mexanizmlariga qaratilgan. Masalan, D. Golemanning emotsional intellekt haqidagi qarashlari ruhiy salomatlikning muhim komponentlaridan biri sifatida his-tuyg'ularni idrok etish, ularni boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda to'g'ri yo'naltirish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi. G'arb olimlari, jumladan, A. Maslou, K. Rodjers va V. Franklning insonparvar psixologiya nazariyalari shaxsning ruhiy salomatligini uning o'zini o'zi anglash darajasi, hayot mazmuni va ichki motivatsiyasi bilan bog'liq holda izohlaydi. Bu yondashuvlar talabalik davrida kechadigan psixologik o'zgarishlar jarayonida ichki muvozanatni saqlash va o'zini baholash tizimini shakllantirishning ahamiyatini ko'rsatadi. Shu bilan birga, mahalliy olimlardan N. Jo'rayev, Z. G. Gapparov va Y. Masharipov asarlarida yoshlarning ijtimoiy faoliyatida emotsional madaniyat va ijtimoiy barqarorlikni rivojlantirish masalalari psixologik salomatlik bilan uzviy bog'liq ekanligi qayd etilgan. Bu tadqiqotlarda ruhiy salomatlikni ta'minlash uchun ta'lim muhitida ijobiy psixologik atmosfera yaratish zarurligi ta'kidlanadi.

Adabiyotlarda ruhiy salomatlikka ta'sir etuvchi omillar orasida shaxsning stressga nisbatan munosabati va irodaviy boshqaruv ko'nikmalari markaziy o'rinni egallaydi. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni boshqarish nazariyasi shaxsning stressli vaziyatlarga javob strategiyalarini kognitiv baholash orqali tahlil qiladi. Ularning fikricha, ruhiy salomatlik shaxsning muammolarga moslashish qobiliyatiga va stress manbalarini anglash darajasiga bog'liqdir. Talabalik davrida bu jihat ayniqsa muhim, chunki o'qish, moddiy ta'minot, ijtimoiy

moslashuv va o'z-o'zini rivojlantirish bilan bog'liq murakkab jarayonlar insonning psixik barqarorligiga bosim o'tkazadi. Shu nuqtai nazardan, K. Levinning ijtimoiy maydon nazariyasi ham o'quvchilarning ruhiy holati ularning muhit bilan o'zaro ta'siriga bog'liqligini isbotlaydi. Unga ko'ra, insonning ruhiy salomatligi tashqi ijtimoiy sharoitlar va ichki ehtiyojlar o'rtasidagi muvozanatni saqlash qobiliyatiga asoslanadi. Oliy ta'lim tizimida esa bu muvozanatni saqlash uchun psixologik xizmat, maslahat berish markazlari va trening dasturlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik omillarni tahlil etgan adabiyotlarda motivatsiya va o'z-o'zini anglashning ruhiy salomatlik bilan bevosita bog'liqligi alohida ta'kidlanadi. D. Maklellandning yutuqqa intilish nazariyasi talabalarda ichki motivatsiyaning kuchli bo'lishi ularning stressni yengish, ijtimoiy muloqotda faol ishtirok etish va o'zini qadrlash darajasini oshirishga yordam berishini ko'rsatadi. Bundan tashqari, E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasida talabalik davri "identifikatsiya va rolni aniqlash" bosqichi sifatida izohlanadi, bu bosqichda ruhiy salomatlik shaxsning o'z o'rnini topishi bilan chambarchas bog'liqdir. Mahalliy tadqiqotlarda, xususan, B. Rasulova va D. Karimova ishlarida yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va ijobiy psixologik muhitga kirish jarayoni ularning ruhiy barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Shu sababli, ta'lim tizimida shaxsning motivatsion sohasini rivojlantirish ruhiy salomatlikni mustahkamlashning zarur sharti sifatida qoraladi.

Ko'plab xorijiy manbalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlashda emotsional intellekt, empatiya va o'zini boshqarish ko'nikmalarining o'rni chuqur o'rganilgan. Mayer, Salovey va Karuzo tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt modeli shaxsning emotsiyalarni anglash, ularni boshqarish va ijtimoiy muhitda moslashish qobiliyatini o'lchaydi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan shaxslar stressli vaziyatlarda tinchlikni saqlab, muammolarga ratsional yondasha oladilar. Talabalarda bu jihatning shakllanishi ularning o'qishga, jamoaviy faoliyatga va ijtimoiy integratsiyaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, O'zbekiston psixologiyasida ham emotsional barqarorlik masalalari dolzarb bo'lib, ularning asosida shaxsning ijtimoiy faolligini oshirish, hissiy madaniyatni rivojlantirish va muloqot samaradorligini kuchaytirish g'oyalari yotadi. Shunday qilib, ruhiy salomatlikni ta'minlashda emotsional intellektning roli o'zining nazariy va amaliy jihatlari bilan e'tirof etiladi.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashga oid adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, bu jarayonni samarali tashkil etish uchun individual, ijtimoiy va tashkiliy omillar birgalikda hisobga olinishi kerak. Shaxsning o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati, irodaviy barqarorlik, ijobiy fikrlash va muloqot madaniyati uning ruhiy holatini mustahkamlovchi ichki resurslardir. Bunda o'qituvchilar, psixologlar va oila a'zolarining qo'llab-quvvatlashi muhim rol o'ynaydi. Ruhiy salomatlikni ta'minlashga yo'naltirilgan psixoprofilaktik va psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish, talabalarning individual ehtiyojlarini inobatga olish va ularni ijtimoiy jihatdan faollashtirish bo'yicha yondashuvlar adabiyotlarda taklif etilgan. Shu asosda aytish mumkinki, ruhiy salomatlikni mustahkamlash nafaqat individual farovonlik, balki ijtimoiy barqarorlik va milliy taraqqiyotning muhim tarkibiy qismi sifatida qaralmoqda.

Muhokama. Talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha olib borilgan ilmiy muhokamalar shuni ko'rsatadiki, bu jarayon ko'p omilli va kompleks psixologik mexanizmlarga tayanadi. Muhokama jarayonida shaxsning o'zini anglash darajasi, ijtimoiy moslashuv, emotsional boshqaruv va stressga qarshi tura olish qobiliyatlari o'zaro uzviy bog'liqlikda tahlil qilinadi. Tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, o'zini qadrlash darajasi past bo'lgan talabalarda ruhiy salomatlikning pasayish holatlari ko'proq uchraydi, bu esa ularning ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun muhokamalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlashning asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida psixoprofilaktik mashg'ulotlar, motivatsion treninglar va emotsional intellektni rivojlantiruvchi mashqlar tizimi taklif qilinadi. Bu yondashuvlar talabaning o'z hayoti uchun mas'uliyat hissini kuchaytirib, ichki barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Psixologik amaliyotda bu jarayonlarni tizimli ravishda qo'llash ruhiy charchoq, tashvish va depressiv holatlarning kamayishiga yordam beradi. Shuningdek, muhokamalar davomida psixologik

salomatlikni baholashda madaniy va ijtimoiy kontekstni inobatga olish zarurligi alohida ta'kidlanadi.

Ruhiy salomatlikni ta'minlashga oid muhokamalarda talabalik davrining o'ziga xos stress manbalari alohida o'rganiladi. O'quv yuklamasi, iqtisodiy bosim, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va shaxsiy munosabatlar kabi omillar psixologik muvozanatni buzuvchi asosiy sabablar sifatida qayd etiladi. Shunga mos ravishda, muhokamalarda stressni boshqarish strategiyalarini o'qitish, relaksatsiya texnikalarini o'rgatish va ijobiy fikrlashni shakllantirishning ahamiyati keng yoritiladi. Olimlarning fikriga ko'ra, ruhiy salomatlikni mustahkamlashda o'qituvchi va psixologlarning hamkorligi, ularning individual yondashuvni tanlashi va talabaga mos psixologik yordam berish usullarini qo'llashi katta samara beradi. Shu sababli, oliy ta'lim tizimida talabalarning psixologik holatini doimiy monitoring asosida kuzatish va ularni ijtimoiy-psixologik yordam dasturlariga jalb qilish zarur. Muhokama natijalariga ko'ra, bunday yondashuv nafaqat individual barqarorlikni, balki akademik samaradorlikni ham oshiradi.

Muhokama doirasida shuningdek, ruhiy salomatlikni ta'minlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ining o'rni keng tahlil qilinadi. Oila, do'stlar va o'qituvchilardan iborat ijtimoiy tizim talabaning psixologik xavfsizligini ta'minlashda tayanch resurs sifatida e'tirof etiladi. Ijobiy muloqot, empatiya va o'zaro hurmat shaxsning emotsional ehtiyojlarini qondiradi, bu esa uning ichki muvozanatini mustahkamlaydi. Muhokamalarda ta'kidlanishicha, o'zini qadrlash va ijobiy o'z-o'zini baholash madaniyatini rivojlantirish ruhiy salomatlikning markaziy omilidir. Shu bilan birga, o'zini anglash va maqsadga yo'naltirilganlikni oshirish uchun psixologik trening dasturlarini tizimli ravishda amalga oshirish zarur. Bunday tadbirlar talabalarning hayotiy maqsadlarini anglashiga, o'z resurslarini to'g'ri baholashiga va ijtimoiy barqarorlikni saqlashiga yordam beradi. Umuman olganda, muhokamalar shuni tasdiqlaydiki, ruhiy salomatlikni mustahkamlash individual va ijtimoiy rivojlanishning ajralmas tarkibiy qismidir.

Xulosa. Olib borilgan tahlillar natijasi shuni ko'rsatadiki, talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash ko'p jihatdan ularning shaxsiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanish darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Ruhiy barqarorlikning yuqori darajada bo'lishi talabaning o'z-o'zini anglash, stressni boshqarish, irodaviy barqarorlik va ijobiy muloqot ko'nikmalarini shakllantirish bilan ta'minlanadi. O'zini qadrlash darajasi yuqori bo'lgan shaxslar o'qish, mehnat va shaxsiy hayotdagi muammolarni konstruktiv tarzda hal etishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun ruhiy salomatlikni mustahkamlashda shaxsning ijobiy o'zini baholashini, ichki motivatsiyasini va ijtimoiy faolligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ruhiy barqarorlik nafaqat individual psixologik farovonlik, balki ta'lim jarayonida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishning ham muhim omilidir. Oliy ta'lim tizimida psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish, ijtimoiy-psixologik treninglarni yo'lga qo'yish bu jarayonni yanada kuchaytiradi. Shu boisdan talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlashga yo'naltirilgan tizimli yondashuv jamiyatning intellektual va ma'naviy salohiyatini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi psixologik omillar ichida emotsional intellekt, stressga bardoshlilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlari yetakchi o'rinni egallaydi. Talabalarda ushbu omillarni rivojlantirish ularning hayotiy qarorlar qabul qilishda mustaqil, mas'uliyatli va barqaror bo'lishlariga yordam beradi. Shuningdek, o'quv muassasalari miqyosida psixologik salomatlikni saqlashga qaratilgan kompleks dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarur. Bu dasturlar shaxsiy muvozanatni saqlash, ijtimoiy munosabatlarda ijobiy muloqotni o'rnatish va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish uchun sharoit yaratadi. Ruhiy salomatlikning mustahkamlanishi esa talabalarda o'zini anglash, o'z ustida ishlash va jamiyatda faol ishtirok etish motivatsiyasini kuchaytiradi. Bunday yondashuvlar orqali psixologik jihatdan sog'lom, ijtimoiy jihatdan faol va ma'naviy barkamol shaxsni tarbiyalash mumkin.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda ta'lim muassasalarining psixologik muhiti, pedagoglarning emotsional madaniyati va talabalar o'rtasidagi ijtimoiy muloqot sifati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ochiq muloqotga asoslangan o'quv muhiti talabaning o'zini erkin ifoda etishiga, fikr almashishiga va ichki ziddiyatlarni konstruktiv hal etishiga yordam beradi. Ruhiy

salomatlikni qo'llab-quvvatlashda oila, do'stlar va jamoaning hissasi katta bo'lib, ular shaxsning psixologik xavfsizlik hissini ta'minlaydi. Shuningdek, zamonaviy psixologik yondashuvlar, treninglar va maslahat berish amaliyotlarini muntazam o'tkazish bu jarayonni tizimli ravishda mustahkamlaydi. Ruhiy salomatlikni ta'minlash faqat individual masala emas, balki ijtimoiy barqarorlik va milliy taraqqiyotning muhim sharti sifatida baholanadi. Shunday qilib, ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi psixologik omillarni chuqur o'rganish va ularni amaliyotga joriy etish bugungi kunda psixologiya fanining strategik yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Абдурасулов, Ж. (2022). Использование информационных технологий в усвоении уроков истории.
2. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). Yoshlarda harbiy-vatanparvarlik tuyg'usini takomillashtirishning psixologik xususiyatlari. Педагогика и психология в соВреМеННОМ мире: исследования, 4(1), 50-53.
3. Жураев, Ш., & Абдурасулов, Ж. (2024). Харбий жамоадаги ижтимоий фикр. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97-103.
4. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). Musobaqadan oldin sportchilarni psixologik tayyorlash. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73-76.
5. Burieva, K. E., & Kamilova, Z. A. (2022). The psychology of adolescence. Scientific progress, 3(4), 923-929.

Sadullayev Odiljon

Mustaqil tadqiqotchi

O'SPINLARDA SUITSIDAL XULQNING SHAKLLANISH JARAYONI VA PSIXOSOTSIAL DETERMINANTLARI

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'spirinlik davrida suitsidal xulqning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va emotsional determinantlar tahlil qilinadi. Suitsidal xatti-harakatning kelib chiqish mexanizmlari, shaxsiy inqiroz holatlari, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan xavf omillari ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqotda o'spirinlarning emotsional barqarorligi, o'z-o'zini baholash darajasi, identifikatsiya inqirozi va kommunikativ muammolari suitsidal tendensiyalar bilan bog'liq asosiy psixososial omillar sifatida ko'rsatilgan. Muallif o'spirinlik davrida psixologik yordamning erta bosqichda tashkil etilishi, ota-onalar va pedagoglar uchun psixoprofilaktik treninglar zarurligini asoslaydi. Maqolada zamonaviy psixologiya va ijtimoiy fanlar nuqtayi nazaridan suitsidal xulqning oldini olishning samarali mexanizmlari, shuningdek, yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash yo'llari ilmiy tahlil asosida yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *suitsidal xulq, o'spirinlik davri, psixosotsial determinantlar, emotsional beqarorlik, depressiv holat, identifikatsiya inqirozi, psixologik yordam, oila muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ruhiy salomatlik.*

Аннотация. *В данной статье анализируются психологические, социальные и эмоциональные детерминанты, влияющие на формирование суицидального поведения в подростковом возрасте. Научно освещены механизмы возникновения суицидальных действий, кризисные состояния личности, а также факторы риска, возникающие вследствие недостатка семейной и социальной поддержки. В исследовании показано, что эмоциональная неустойчивость, уровень самооценки, кризис идентичности и коммуникативные трудности подростков являются основными психосоциальными факторами, связанными с суицидальными тенденциями. Автор обосновывает необходимость ранней организации психологической помощи, а также проведения психопрофилактических тренингов для родителей и педагогов. В статье, с точки зрения*

современной психологии и социальных наук, раскрываются эффективные механизмы профилактики суицидального поведения и пути укрепления психического здоровья молодежи на основе научного анализа.

Ключевые слова: *суицидальное поведение, подростковый возраст, психосоциальные детерминанты, эмоциональная неустойчивость, депрессивное состояние, кризис идентичности, психологическая помощь, семейная среда, социальная поддержка, психическое здоровье.*

Annotation. *This article analyzes the psychological, social, and emotional determinants influencing the formation of suicidal behavior during adolescence. The mechanisms underlying suicidal actions, personal crisis states, and risk factors arising from the lack of family and social support are scientifically examined. The study highlights that adolescents' emotional instability, self-esteem level, identity crisis, and communication difficulties are the main psychosocial factors associated with suicidal tendencies. The author emphasizes the importance of early psychological intervention and the necessity of psycho-preventive training for parents and educators. From the perspective of modern psychology and social sciences, the article scientifically explores effective mechanisms for preventing suicidal behavior and strengthening the mental health of youth.*

Keywords: *suicidal behavior, adolescence, psychosocial determinants, emotional instability, depressive state, identity crisis, psychological assistance, family environment, social support, mental health.*

O'spirinlik davri inson hayotining eng murakkab psixologik bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsda jiddiy emotsional tebranishlar, o'zini anglashdagi ziddiyatlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuzatiladi. Aynan shu bosqichda suitsidal (o'z joniga qasd qilish) xulqining shakllanish ehtimoli ortadi. Suitsidal xulq bu shaxsning ichki ruhiy og'rig'i, hayotdan norozilik, o'zini qadrsiz his etish, kelajakka nisbatan umidsizlik natijasida vujudga keladigan murakkab psixik holatdir. Psixologik nuqtayi nazardan, bu jarayon ong, emotsiya va irodaviy sohaning nomutanosibliigi, shuningdek, shaxsning ijtimoiy aloqalarining zaiflashuvi bilan chambarchas bog'liq.

O'spirinlik davrida o'zini anglash jarayoni markaziy o'rin tutadi. Bu davrda inson o'z shaxsiy "Men"ini izlaydi, jamiytdagi o'rnini belgilaydi va o'z qadriyat tizimini shakllantiradi. Agar bu jarayon to'siqlarga uchrasa, identifikatsiya inqirozi yuzaga keladi. O'spirin o'zini jamiyatda keraksiz deb his etadi, yaqinlari tomonidan tushunilmaslik hissi kuchayadi va bu holatlar ruhiy izolyatsiyaga olib keladi. Natijada u depressiv holat, xavotir, umidsizlik, ijtimoiy chekinish yoki suitsidal fikrlar bilan to'qnashadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, suitsidal xatti-harakatlarning 60–70% hollarda ularni ilgari og'zaki tarzda bildiruvchi signallar (tushkun so'zlar, "yashashning ma'nosi yo'q" kabi ifodalar) mavjud bo'ladi, biroq ular ko'pincha e'tiborsiz qoladi.

Suitsidal xulqning shakllanishida psixosotsial determinantlar muhim rol o'ynaydi. Birinchidan, oilaviy muhit - o'spirinning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiluvchi asosiy ijtimoiy makon. Ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlar, hissiy sovuqlik, befarqlik yoki haddan tashqari talabchanlik o'spirin ruhiyatida xavotirni kuchaytiradi. Ikkinchidan, tengdoshlar bilan bo'lgan ijtimoiy munosabatlar, rad etilish, kamsitilish yoki tarmoqlardagi (internetdagi) salbiy tajribalar suitsidal fikrlarning kuchayishiga olib keladi. Uchinchi determinant sifatida o'spirinning individual psixologik xususiyatlari, jumladan, past o'zini baholash, yuqori sezgirlik, ichki konfliktlar va stressni boshqarishning sustligi keltiriladi.

Psixologik jihatdan qaranganda, suitsidal xulqning shakllanish mexanizmi bir necha bosqichda kechadi. Dastlab, shaxsda psixik noqulaylik paydo bo'ladi - bu depressiv kayfiyat, ichki ziddiyat, umidsizlik bilan xarakterlanadi. Keyingi bosqichda kognitiv torayish kuzatiladi: inson muammolarini hal etishning boshqa yo'llarini ko'rmaydi, faqat o'limni yechim sifatida qabul qiladi. Uchinchi bosqichda esa irodaviy impuls kuchayadi, ya'ni shaxs o'z fikrini real harakatga aylantirishga moyil bo'ladi. Shu sababli, bu bosqichda erta psixologik aralashuv juda muhimdir. Psixologlar va pedagoglar o'spirinlarning kayfiyatidagi keskin o'zgarishlar, izolyatsiya, darsdagi

faoliyatdan voz kechish, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini past baholovchi xabarlar kabi belgilarni erta aniqlab, profilaktika choralarini ko'rishlari zarur.

Psixosotsial determinantlardan biri bu - ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimidir. Shaxs atrofida uni tushunadigan, qabul qiladigan, ruhiy jihatdan quvvat beradigan insonlarning mavjudligi suitsidal xavfni kamaytiradi. Ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar tomonidan mehr, ishonch va doimiy muloqot muhiti yaratilsa, o'spirin o'z muammolari bilan yolg'iz qolmaydi. Shu jihatdan, ijtimoiy-psixologik treninglar, psixokorreksion dasturlar, emotsional qo'llab-quvvatlovchi guruhlar juda samaralidir.

Zamonaviy tadqiqotlar (E. Shneidman, A. Beck, E. Durkheim) suitsidal xulqni shaxsiy-ijtimoiy disfunktsiyaning natijasi sifatida ko'rsatadi. Unga ko'ra, o'lim istagi nafaqat og'riqdan qochish, balki tushunilmaslikdan, rad etilishdan va ichki bo'shliqdan qochish shaklidir. O'zini anglash inqirozini boshdan kechirayotgan o'spirin uchun oila, maktab va do'stlar tizimi muhim "psixologik xavfsizlik zonasi" bo'lishi kerak. Agar bu tizim zaif bo'lsa, suitsidal xavf ortadi. Shu bois, o'spirinlar bilan ishlashda integrativ yondashuv - ya'ni psixologik maslahat, ijtimoiy yordam, pedagogik qo'llab-quvvatlash va tibbiy monitoringni uyg'unlashtirish talab etiladi.

Maqolada qayd etilganidek, o'spirinlarda suitsidal xulqning oldini olishda eng muhim jihat - psixoprofilaktikadir. Profilaktika jarayoni uch bosqichdan iborat: 1) erta aniqlash va ogohlantirish, 2) psixologik yordam ko'rsatish, 3) rehabilitatsiya va ijtimoiy reintegratsiya. Oliy va o'rta ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar tizimini kuchaytirish, ota-onalarga mo'ljallangan treninglar o'tkazish, o'quvchilarda emotsional savodxonlikni oshirish bu jarayonning samaradorligini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, o'spirinlarda suitsidal xulqning shakllanishi kompleks psixosotsial jarayon bo'lib, u shaxsiy inqirozlar, oilaviy muammolar, ijtimoiy izolyatsiya va ruhiy beqarorlik bilan uzviy bog'liq. Ushbu holatlarning barchasini erta bosqichda aniqlash, tizimli psixologik yordamni yo'lga qo'yish, hamda o'spirin shaxsida hayotga ijobiy qarashni mustahkamlash jamiyatning dolzarb vazifasidir. Shaxsda hayotga bo'lgan qiziqish, o'zini qadrlash hissi va ijtimoiy e'tirofni kuchaytirish orqali suitsidal xulqni samarali kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimova V. M. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 264 b.
2. Azizova Sh. V. Shaxs inqirozlari va o'smirlik davri muammolari. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020. – 212 b.
3. Davletshin M. G. O'spirinlarning ijtimoiy moslashuvi psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2019. – 230 b.
4. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 368 с.
5. Шнейдман Э. Душа самоубийцы: психология суицидальных состояний. – Москва: Эксмо, 2018. – 400 с.
6. Durkheim, E. Suicide: A Study in Sociology. – London: Routledge, 2019. – 320 p.

Berdiyeva Rahima

Mustaqil tadqiqotchi

PROFILAKTIKA INSPEKTORLARIDA YETAKCHILIK VA BOSHQARUV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK SHARTLARI.

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisda profilaktika inspektorlarining kasbiy faoliyatida yetakchilik va boshqaruv kompetensiyasining ahamiyati, uni rivojlantirish jarayonida namoyon bo'ladigan psixologik mexanizmlar hamda ijtimoiy sharoitlar chuqur tahlil qilinadi. Shuningdek, yetakchilikning shaxsiy va professional rivojlanishdagi o'rni, kommunikativ madaniyat,

emotsional barqarorlik, stressni boshqarish va ijtimoiy moslashuvchanlikning o'zaro bog'liqligi ilmiy jihatdan asoslanadi. Tadqiqotning nazariy asosi sifatida zamonaviy ijtimoiy-psixologik yondashuvlar, shaxsni rivojlantirish konsepsiyalari hamda boshqaruv psixologiyasining asosiy tamoyillari olinadi.

Kirish. Profilaktika inspektorlari jamiyatda xavfsizlikni ta'minlash, huquqbuzarliklarning oldini olish, fuqarolar o'rtasida sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish kabi mas'uliyatli vazifalarni bajaruvchi shaxslar sifatida katta psixologik yuklamaga ega. Ularning faoliyati nafaqat huquqiy bilim va tashkiliy mahoratni, balki yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Shuning uchun inspektorlarda yetakchilik va boshqaruv kompetensiyasining shakllanishi ularning professional samaradorligini belgilovchi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi. Yetakchilik bu – faqat boshqaruv funksiyasi emas, balki insoniy munosabatlarni tartibga soluvchi psixologik jarayondir.

Yetakchilik va boshqaruv kompetensiyasi deganda shaxsning boshqalar faoliyatini muvofiqlashtirish, motivatsiya berish, muammoli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash hamda o'z xatti-harakatlarini konstruktiv boshqarish qobiliyati tushuniladi. Profilaktika inspektorlari uchun bu sifatlar ayniqsa zarur, chunki ular har kuni turli temperamentdagi, turlicha ijtimoiy tajribaga ega shaxslar bilan ishlaydilar. Shu bois, ularda emotsional barqarorlik, empatiya, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal etish, stress ostida konstruktiv fikrlash kabi psixologik jihatlar yetakchilikning tayanch komponentlari sifatida shakllanishi lozim.

Ijtimoiy-psixologik sharoitlarning birinchi guruhi - ichki shaxsiy determinantlar bo'lib, ular inspektorning individual xususiyatlari, kasbiy motivatsiyasi va o'z-o'zini baholash darajasi bilan belgilanadi. O'zini qadrlashning barqarorligi, kasbiy ishonch va irodaviy barqarorlik inspektorning qaror qabul qilishda qat'iyatli va mas'uliyatli bo'lishini ta'minlaydi. Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish va refleksiya qobiliyati ham yetakchilik kompetensiyasining ajralmas qismidir.

Ikkinchi guruh - tashqi ijtimoiy omillar bo'lib, ular jamoaviy muhit, rahbariyat yondashuvi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik iqlim bilan belgilanadi. Agar jamoada o'zaro hurmat, ishonch, ochiq muloqot va bir-biriga yordam madaniyati mavjud bo'lsa, u holda inspektorning yetakchilik fazilatlarini tezroq rivojlanadi. Psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhit shaxsda ijtimoiy faollik, tashabbuskorlik va mas'uliyat hissini kuchaytiradi. Bunday holatda profilaktika tizimida sog'lom kommunikatsiya madaniyati shakllanadi.

Uchinchi muhim omil - emotsional intellekt. Emotsional intellektli inspektor o'z emotsiyalarini boshqara oladi, boshqalarning hissiy holatini to'g'ri anglaydi va shunga mos muloqot usullarini tanlay oladi. Bu esa konfliktlarning oldini olish, fuqarolar bilan ijobiy psixologik aloqa o'rnatish va stressli holatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Xoll, Mayer, Goleman kabi olimlar tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt modeli aynan rahbarlik va boshqaruv sohasida shaxsiy muvaffaqiyatning kaliti sifatida e'tirof etilgan.

To'rtinchi shart - kasbiy motivatsiya va o'zini anglash. Profilaktika inspektorining o'z kasbini jamiyatga foyda keltiruvchi faoliyat sifatida qabul qilishi, ichki ijtimoiy missiyasini anglab yetishi uning yetakchilik kompetensiyasini mustahkamlaydi. Chunki motivatsion tayanch kuchli bo'lgan shaxs tashqi bosim va stresslarga bardosh bera oladi. Shu bois, ijtimoiy-psixologik treninglarda o'zini anglash, kasbiy maqsadlarni aniqlash va o'z ustida ishlashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar muhim o'rin tutadi.

Boshqaruv kompetensiyasi esa faqat rasmiy lavozim bilan emas, balki shaxsiy yetakchilik qobiliyati bilan belgilanadi. Shaxs o'z jamoasida namunali xulq, adolatli yondashuv, muloqot madaniyati va insoniy munosabatlar orqali obro' qozonadi. Shu tarzda norasmiy liderlik paydo bo'ladi. Bu esa jamoa ichida ishonchli psixologik iqlimni shakllantiradi va umumiy faoliyat samaradorligini oshiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, profilaktika inspektorlari faoliyatida stress, xavf va mas'uliyat darajasi yuqori bo'lgani uchun ularda stressni boshqarish kompetensiyasi ham yetakchilikning tarkibiy qismi bo'lishi zarur. Relaksatsiya, emotsional yengillik, psixologik

muvozanatni tiklash usullarini o'rgatish bu yo'nalishda samarali natija beradi. Ayniqsa, muntazam psixologik treninglar, superviziya va o'zaro tajriba almashish inspektorlarning ruhiy barqarorligini saqlashga xizmat qiladi.

Profilaktika inspektorlarida yetakchilik va boshqaruv kompetensiyasining shakllanishi - bu murakkab, ammo boshqariladigan psixologik jarayondir. U ijtimoiy sharoit, kasbiy madaniyat, shaxsiy qadriyatlar, emotsional intellekt, kommunikativ salohiyat va motivatsion omillar bilan uzviy bog'liq. Ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida olib borilgan treninglar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari, psixologik maslahatlar va malaka oshirish tizimlari orqali bu kompetensiyalarni samarali rivojlantirish mumkin. Natijada profilaktika inspektorlari nafaqat tartibni saqlovchi, balki ijtimoiy yetakchilikni amalga oshiruvchi shaxslar sifatida shakllanadi.

Kalit so'zlar: profilaktika inspektori, yetakchilik, boshqaruv kompetensiyasi, emotsional intellekt, stressni boshqarish, kommunikativ madaniyat, ijtimoiy psixologik muhit, motivatsiya.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizova Sh. V. Yetakchilik psixologiyasi: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2020. – 196 b.
2. Каримова В. М. Социальная психология управления. – Москва: Психология, 2018. – 312 с.
3. Големан Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ. – Москва: Альпина Паблишер, 2019. – 384 с.
4. Bass, B. M. & Avolio, B. J. Developing Transformational Leadership: Beyond the Charismatic Leader. – New York: Free Press, 2018. – 276 p.

Ostonov Jasur Shopurjonovich

*Buxoro davlat pedagogika insitituti Psixologiya
fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD), dotsent*

Xudoyberdiyeva Yulduz Sharif qizi

*Buxoro davlat pedagogika insitituti psixologiya
yo'nalishi magistiranti*

O'SMIRLARDA KASB TANLASH MOTIVATSIYASINING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'smir yoshlar orasida kasb tanlash jarayonining ijtimoiy va psixologik omillari, ularning motivatsion tizimi, qadriyat yo'nalishlari hamda shaxsiy rivojlanishdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, kasb tanlashda ota-ona, tengdoshlar, ta'lim muassasalari va jamiyatning ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot o'smirlarning shaxsiy xususiyatlari, qiziqishlari va o'zini anglash darajasi kasb tanlash motivatsiyasiga qanday ta'sir ko'rsatishini ochib beradi.

Kalit so'zlar: kasb tanlash, motivatsiya, o'smirlik davri, ijtimoiy-psixologik omillar, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация. В данной тезисной работе рассматриваются социально-психологические особенности профессиональной мотивации подростков, факторы, влияющие на выбор профессии, а также роль семьи, сверстников и общества. Анализируется, как индивидуальные особенности, интересы и уровень самосознания подростков определяют их профессиональные ориентации и мотивацию.

Ключевые слова: выбор профессии, мотивация, подростковый возраст, социально-психологические факторы, личностное развитие.

Annotation. This thesis explores the socio-psychological characteristics of career choice motivation among adolescents. It analyzes the influence of family, peers, and social environment on professional orientation, as well as the role of individual traits, interests, and self-awareness in shaping career motivation.

Keywords: *career choice, motivation, adolescence, socio-psychological factors, personal development.*

Kirish. Zamonaviy islohotlar davrida yoshlarning kasb tanlovi, ularning qiziqish va qobiliyatlarini to'g'ri yo'naltirish masalasi O'zbekiston jamiyatida ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Bugungi globallashuv va raqobat kuchaygan sharoitda o'smirlarning o'z kasbiy yo'nalishini to'g'ri tanlashi nafaqat ularning shaxsiy muvaffaqiyatini, balki butun mamlakatning iqtisodiy va intellektual salohiyatini belgilab beradi. O'smirlik davrida kasb tanlash-shaxsning o'z "Menini" anglashi, mustaqil qaror qabul qilish, o'z qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash bilan bo'g'liq murakkab jarayondir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek: "Yoshlarimizni har tomonlama yetuk, zamon talablari darajasida kasb-hunar egasi qilib tarbiyalash-mamlakatimiz kelajagini ishonchli qo'llarga topshirish demakdir".

Prezidentning "Yoshlar daftari", "Kasb-hunarga yo'naltirish markazlari" kabi tashabbuslari o'smirlarning o'z imkoniyatlarini anglashiga, jamiyatda munosib o'rnini topishiga keng sharoit yaratmoqda. Shu boisdan o'smirlik davrida kasb tanlash motivatsiyasining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Psixologlar (A.G. Kovalev, D.E. Super, G'.Sh. Shoumarov va boshqalar) fikricha, kasb tanlash jarayoni insonning qadriyat yo'nalishlari, qiziqishlari, maqsadlari va o'zini baholash darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, o'smirlik davrida bu omillar endigina shakllanayotgan bo'lgani uchun, tashqi ijtimoiy muhit, oila, maktab, jamiyat, OAV va ularning kasbiy qarorlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishida mustaqil fikrlash, o'zini anglash va identifikatsiya jarayoni kuchayadigan bosqichdir. Bu davrda o'smir o'zini kattalarga teng deb his qiladi, biroq tajriba va ma'lumot yetishmasligi sababli ko'pincha noaniqlikni boshdan kechiradi. Shu holat kasb tanlash jarayonida ham namoyon bo'ladi.

Motivatsiya psixologiyada shaxsni maqsad sari yo'naltiruvchi ichki va tashqi omillar majmui sifatida izohlanadi. O'smirda bu motivlar quyidagi asosiy manbalardan shakllanadi:

- oila va ota-onaning qadriyat tizimi;
- tengdoshlar va ijtimoiy muhit ta'siri;
- o'qituvchilar, ta'lim tizimi va kasbga yo'naltiruvchi dasturlar;
- shaxsiy qiziqishlar hamda o'zini anglash darajasi

Kasb tanlash motivatsiyasining ijtimoiy omillari

Oila o'smirning dastlabki ijtimoiy muhitidir. Ota-onaning kasbi, ularning farzandga nisbatan kutishlari va qadriyatlari o'smirning kasbiy yo'nalishiga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, farzand qiziqishini qo'llab-quvvatlaydigan oilalarda o'smirlar o'z kasbiy tanlovini ongli va mustaqil amalga oshiradi.

Tengdoshlar guruhi ham motivatsiyada muhim omildir. O'smirlar ko'pincha o'z do'stlari yoki ijtimoiy tarmoqlarda mashhur shaxslarning kasbidan ilhomlanadi. Shu sababli, ijobiy ijtimoiy model mavjud bo'lgan muhit kasbiy motivatsiyani kuchaytiradi.

Psixologik omillar va ichki motivlar

Kasb tanlashda o'smirning shaxsiy ehtiyojlari, qiziqishlari, o'z qobiliyatlariga ishonchi katta ahamiyatga ega. O'ziga ishonchi yuqori bo'lgan o'smirlar ko'proq mustahkam, barqaror motivatsiyaga ega bo'ladi. Motivatsiya ikki asosiy turga ajratiladi:

- Ichki motivatsiya - qiziqish, o'zini rivojlantirish ehtiyoji, o'zini namoyon etish istagi bilan bog'liq;
- Tashqi motivatsiya - mukofot, obro', ijtimoiy maqom yoki ota-onaning kutishlari bilan bog'liq.

O'qituvchilar va psixologlar o'smirda ichki motivatsiyani kuchaytirish uchun individual maslahat, test, trening va amaliy mashg'ulotlardan foydalanishlari zarur.

Ta'lim tizimi va davlat siyosatining roli

O'zbekiston ta'lim tizimi yoshlarni kasbga yo'naltirishda kompleks yondashuvni amalga oshirmoqda. Prezidentimiz tashabbusi bilan tashkil etilgan "Kasbga yo'naltirish markazlari", "Yoshlar texnoparklari" va "Ustoz-shogird" dasturlari o'quvchilarning o'z qiziqishlarini amaliyotda sinab ko'rishiga sharoit yaratmoqda.

Bu jarayonda psixologik maslahatlar, kasb tanlash bo'yicha testlar, mahorat darslari va ishlab chiqarish amaliyotlari muhim o'rin tutadi. Bularning barchasi o'smirning o'z imkoniyatlarini anglashiga, shaxsiy maqsadini shakllantirishiga va ijtimoiy moslashuviga xizmat qiladi

O'smirlarning kasb tanlash motivatsiyasi-bu shaxsning psixologik xususiyatlari, oilaviy qadriyatlar, ijtimoiy muhit va ta'lim tizimining o'zaro ta'siri asosida shakllanuvchi murakkab jarayondir.

Kasb tanlash motivatsiyasining sog'lom shakllanishi uchun:

- ☐ Ota-onalar farzandining qiziqish va iste'dodini qo'llab-quvvatlashi;
- ☐ Ta'lim muassasalarida kasbga yo'naltirish tizimini takomillashtirish;
- ☐ Psixologik xizmatlarning faoliyatini kuchaytirish;
- ☐ Jamiyatda mehnat qadri va kasb tanlash madaniyatini targ'ib qilish zarur.

Kasb tanlashga bo'lgan ijobiy motivatsiya o'smirlarning hayotiy muvaffaqiyatini, shaxsiy yetukligini va jamiyatdagi faolligini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent: O'zbekiston, 2021. – B.145.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar – yangi O'zbekiston bunyodkorlari. – Toshkent: O'zbekiston, 2022. – B.62.
3. Kovalev A.G. Psixologiya lichnosti. Moskva: Prosveshcheniye, 1988.
4. Shoumarov G'.Sh. Kasb tanlash psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
5. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2019.

Jo'raqulova Marjona Baxtiyor qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich magistranti

marjonajoraqulva@gmail.com

INSON HAYOTINING TURLI YOSH DAVRLARIDA QO'RQUV HISSI NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson hayotining turli yosh davrlarida qo'rquv hissinin namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, qo'rquv hissi bolaning ilk yoshlaridan boshlab, o'smirlik, yoshlik va kattalik davrlariga qadar har bir bosqichda turlicha shakllarda namoyon bo'ladi. Bolalikda qo'rquvlar asosan tasavvur va atrof-muhitdagi noma'lum hodisalar bilan bog'liq bo'lsa, o'smirlik davrida bu hissiyotlar ijtimoiy bosim, tengdoshlarga moslashish va shaxsiy identifikatsiya jarayonlari bilan kuchayadi. Kattalar esa hayotdagi mas'uliyatlar, iqtisodiy xavotirlar va ijtimoiy munosabatlar natijasida turli qo'rquvlarni boshdan kechirishadi. Mazkur maqolada har bir yosh davriga xos bo'lgan ijtimoiy ta'sirlar, oilaviy munosabatlar, va shaxsiy tajribalarning qo'rquv hissinin shakllantirishdagi roli tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Qo'rquv hissi, yosh davrlari, ijtimoiy-psixologik omillar, bolalik qo'rquvlari, o'smirlik muammolari, nevroz, ijtimoiy bosim, ratsionalizatsiya, oilaviy ta'sir.

Аннотация: В данной статье анализируются социально-психологические факторы, влияющие на проявление страха в разные возрастные периоды жизни человека. Результаты исследования показывают, что чувство страха проявляется в различных

формах на каждом этапе от раннего детства до подросткового, юношеского и взрослого возраста. В то время как в детстве страхи в основном связаны с воображением и неизвестными событиями в окружающей среде, в подростковом возрасте эти чувства усиливаются социальным давлением, адаптацией к сверстникам и процессами личностной идентификации. Взрослые испытывают различные страхи в результате жизненных обязанностей, экономических тревог и социальных отношений. В данной статье анализируется роль социальных воздействий, семейных отношений и личного опыта в формировании чувства страха, характерного для каждого возрастного периода.

Ключевые слова: чувство страха, возрастные периоды, социально-психологические факторы, детские страхи, проблемы подросткового возраста, невроз, социальное давление, рационализация, семейное влияние.

Annotation: This article analyzes the socio-psychological factors influencing the manifestation of fear at different age periods of human life. The results of the study show that the feeling of fear manifests itself in different forms at each stage, from early childhood to adolescence, youth, and adulthood. While fears in childhood are mainly associated with imagination and unknown phenomena in the environment, in adolescence these feelings are intensified by social pressure, peer adaptation, and personal identification processes. Adults, on the other hand, experience various fears as a result of life's responsibilities, economic concerns, and social relationships. This article analyzes the role of social influences, family relationships, and personal experiences characteristic of each age period in shaping fear.

Keywords: Feeling of fear, age periods, socio-psychological factors, childhood fears, adolescent problems, neurosis, social pressure, rationalization, family influence.

Taxminlarga ko'ra, yoshga qarab qo'rquvning o'zgarishi ma'lum darajada insonning o'zini o'zi anglashi, rivojlanishining tarixiy yo'lini aks ettiradi. Bu bizga «biogenetik qonun» ni eslatadi, uning mohiyati shundan iboratki, har bir jonotning individual rivojlanishida o'z ajdodlari bosib o'tgan evolutsion yo'lining asosiy bosqichlarini tezkor ravishda boshdan kechiradi. Yu.V. Sherbatix ushbu hodisaga o'xshab, «psixogenetik qonun» mavjudligini nazarda tutadi, unda «Bolalarning qo'rquvi o'z rivojlanishida ijtimoiy rivojlanishning dastlabki bosqichlarida turgan odamlarga xos bo'lgan qo'rquvning rivojlanish bosqichlaridan o'tmoqda», deb ta'kidlaydi [1].

Shu o'rinda bolalarning qo'rquvi bola uchun muhim ahamiyatga ega. Masalan, V.V.Lebedinskiy ta'kidlashicha, har bir qo'rquv faqat ma'lum yoshda paydo bo'ladi, ya'ni har bir yoshning o'z qo'ruvlari bor, ular normal rivojlanganda, vaqt o'tishi bilan, bola o'zining yangi qobiliyatlarini yetarlicha o'zlashtirganda yo'qoladi [2].

Ya'ni, bolalarning qo'rquvi, normal rivojlanganda, bolaning xulq-atvorini tartibga solishda muhim bo'g'in bo'lib, umuman olganda, ijobiy moslashuv ega. Biroq haqiqiy qo'rquv nevrotikka aylanishi mumkin. Nevrotik qo'rquvning shaxsga ta'siri turli ilmiy maktablarda deyarli bir xil tasvirlanadi. Yangi tajriba uchun «yopiqlik», fikrlashning qattiqligi, xulq-atvorning stereotipik shakllarini afzal ko'rish, ijodiy salohiyatning pasayishi, muloqot qilishning qiyinchiliklari, ijtimoiy xulq-atvorning nomuvofiqligi qayd etilgan. Bolalar va o'smirlardagi qo'rquv va tashvishlarning mazmuni psixologiyada bir necha bor o'rganilgan. A.I.Zaharov, A.M.Prixojan, V.V.Lebedinskiyning tadqiqotlarida turli yoshdagi bolalarga xos bir qator qo'rquv va tashvishlar alohida qayd etilgan. Kattalar, xususan, talabani qo'rquvini tushunish uchun inson hayotining turli davrlarida qo'rquvning paydo bo'lishiga turli omillarning ta'sirini ko'rib chiqish zarur.

Misol uchun, A.I.Zaharovning fikricha, «ayolning homiladorlik paytida boshidan kechirayotgan tashvishi boladagi tashvishning birinchi tajribasidir. Homiladorlikning ikkinchi yarmida homilaning qon aylanish tizimi jadal rivojlanadi va u plasenta va kindik orqali har safar ona xavotirda bo'lgan paytda gormonal ta'sirlar natijasida tashvish hissining ma'lum qismini oladi. Homilaning tegishli harakat reaksiyasi ham onani tashvishga soladi»[3]. Diana Xorsandning fikricha, bola homiladorlik va dunyoga kelish davrida ko'proq xavotirga olib keladigan va qo'rquvning paydo bo'lishi, rivojlanishi va kuchayishiga olib keladigan jarohatlovchi shaxsiy tajribaga ega bo'lishi mumkin. Onaning toksikozi, asfiksiya yangi tug'ilgan chaqaloqning eng

sokin tovushlardan uygʻonib, notinch uxlashiga olib keladi. Erta, uzoq muddatli yoki patologik tugʻilishlar natijasida tugʻilgan bolalar koʻproq asabiy, ruhiy zaif va qoʻrquvga moyil boʻladi. Bolaning tugʻilgandan keyin onasidan alohida boʻlishi ham butun umri davomida anglanilmagan ravishda uning xotirasida iz qoldiradi. Bunday bolada boshqa bolalarga nisbatan qoʻrquv koʻpdir” deb taʼkidlagan [4]. Shuni aytish mumkinki, qoʻrquv hissi faqat ulgʻayish davrida paydo boʻlmasdan balki, bolaning ilk goʻdaklik davrida namoyon boʻlishi mumkin hamda bunday stressli sharoitlar bolalarning asab-ruhiy holatining normal rivojlanishi uchun jiddiy xavf tugʻdirishini taʼkidlash mumkin.

Bundan tashqari, bolada qoʻrquvning shakllanishi va mustahkamlanishiga taʼsir qiluvchi omillardan yana biri - bolaning qoʻrquvini masxara qilishdir. V.I.Garbuzovning fikricha, bolani hech qachon oʻzining qoʻrquidan uyaltirish mumkin emas. Qoʻrquv va uyat oʻzaro bogʻliq. Uyalish taʼsirida bola qoʻrquvini yashiradi, lekin u yoʻqolmaydi, balki kuchayadi. Shunday sababli bola ota - onasi boʻlishiga qaramay, qoʻrquv bilan yuzma - yuz qoladi. Qoʻrquvdan mustaqil ravishda xalos boʻlish uchun, u oʻz navbatida zararli odatlarga ega boʻlgan xatti-harakatlarga murojaat qilishi mumkin: barmoq yoki tilni soʻrishi, tirnoqlarini tishlashi, sochni tortib olish va hokazo. Bunday vaziyatda bolaning qoʻrquvi kuchayishi natijasida yangi qoʻrquvlar yuzaga kelishi, bu esa nevrozning rivojlanishiga turtki boʻlishi mumkin. Koʻp hollarda bolalarning qoʻrquvini shakllantirishda ota - onaning oʻrni muhim ekanini koʻplab tadqiqotchilar taʼkidlab, bunday taʼsir ham ongli, ham beixtiyor boʻlishi mumkinligini taʼkidlashadi. Ota-onalar farzandlariga gʻamxoʻrlik koʻrsatib, bolani biror narsadan qoʻrqishi, hech qayerga olib bormasligi, uni yomon tengdoshlari va kattalaridan himoya qilish haqida ogohlantirishlari mumkin. Bunday munosabat oʻzining qoʻrquviga moslashadigan haddan tashqari gʻazablangan shaxsning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, koʻpchilik qoʻrquvlar bolalarga ongsiz oʻtadi, lekin baʼzi qoʻrquvlar, aniqrogʻi, ota-onalar tomonidan ongli ravishda tarbiyalanishi yoki bolalarga yuklatilgan qadriyatlar tizimida singdirilishi mumkin. Shuningdek, haddan tashqari muhabbat, katta yoshdagilarning tashvishi va qoʻrquvi, qatʼiyatsizlik, taslim boʻlish bolaning tengdoshlari bilan hissiy muloqotga boʻlgan yosh ehtiyojlarini toʻsib qoʻyishi va uning ruhiy rivojlanishiga tuzatib boʻlmaydigan zarar yetkazishi mumkin.

Endi kelgusi yosh davrida uch yoshdan besh yoshgacha boʻlgan qoʻrquvning oʻzgarish dinamikasini koʻrib chiqamiz. Bu yoshda qoʻrquv uchligi tez-tez uchraydi: yolgʻizlik, qorongʻilik va yopiq makon, - deydi A.I.Zaharov.[5] Shuningdek, xayoliy qoʻrquvning paydo boʻlishi ehtimolining oshishi tendensiyasi kuzatiladi. Qoʻrqinchli hikoya yoki voqea qahramonlarini tasavvuriga koʻchirish orqali ayrim bolalarda hayoliy yaratgan timsoldan qoʻrqish holati yuzaga kelishi mumkin.

S.G.Feynberg bu muammoga toʻxtalib, shunday deb yozadi: “Bolalar odatda kattalardan koʻra jasoratliroq. Ular baland daraxtlarga koʻtarilishdan, zinapoyadan sakrashdan, gugurt bilan oʻynashdan qoʻrqmaydi, chunki ular xavfni tushunmaydilar. Bolalar xavf haqida kattalardan bilib olishadi yoki atrofdagilarning qoʻrquvini koʻrganda u nima ekanligini bilib olishadi [6]”. Shu asosida, bolada qoʻrquv paydo boʻlishining asosiy sababi hodisaning oʻzi emas, balki bolani qoʻrqitadigan tushunchalar berilishi yoki voqealar boʻladi. Bundan tashqari, 3-4 yoshdagi bolalarda qoʻrquvning namoyon boʻlishi ota-onaning notoʻgʻri pedagogik taʼsiri natijasida (bolani qorongʻi xonaga qamab qoʻyishi, uyda yolgʻiz qoldirishi) yoki qandaydir kutilmagan holatlar natijasida (bolaning liftga qamalib qolishi, avtomobil halokatiga guvoh boʻlishi) yoki tengdoshlari bilan muloqotdan mahrum boʻlishi ham sabab boʻlishi mumkin.

Katta maktabgacha yoshda (5-7 yosh) hayvonlar va ertak qahramonlari qoʻrquvi oʻz choʻqqisiga yetadi. Bolalarda qoʻrquv xususiyatining oʻzgarishi ularning miyasining umumiy rivojlanishi, xususan, haqiqatan ham qoʻrqish kerak boʻlgan holatlarni haqiqiy xavf mavjud boʻlmagan holatlardan ajratishga yordam beradigan fikrlash jarayonining shakllanishi bilan chambarchas bogʻliqdir. Shuning uchun bolalar koʻpincha kattalar kulgusiga sabab boʻladigan vaziyatlardan qoʻrqishadi. Bundan tashqari, endigina maktabga chiqqan bolalarda qoʻrquvning kamayishi kuzatilmogʻda, bu aynan oʻquvchi shaxsining oʻziga xos yoʻnalishini kamaytiradigan yangi ijtimoiy pozitsiyasi, shuningdek, qoʻrquvning instinktiv bilvosita shakllari bilan bogʻliq.

Ammo bu qo'rquvning yo'qolishini anglatmaydi, shunchaki yangi, murakkab vaziyatga moslashish sanaladi. Ammo kichik maktab yoshidagi yetakchi faoliyat - o'quv faoliyati va shu sababli, bu yoshda maktab bilan bog'liq qo'rquvlar paydo bo'lishi mumkin. Yangi, noma'lum narsalarni bilish holatining o'zida doimo noaniqlik, qarama-qarshilik bo'lishi mumkin. Shuning uchun tashvish va qo'rquv paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Vazifani bajarishdan qo'rqish, yomon baho olish, kechikish qo'rquvi va boshqalar - rivojlanishning yangi vaziyatga kirgan va o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni anglagan bolalarning odatiy qo'rquvi. Shuningdek, o'qituvchilar tomonidan noto'g'ri pedagogik ta'sir, beparvolik oqibatida ba'zi bolalarda o'qituvchidan qo'rqish paydo bo'lishi mumkin. Shu o'rinda Yu.V.Shcherbatix ta'kidlaganidek, "boshlang'ich maktab o'quvchilari, agar o'qituvchi dastlab bolaga nisbatan adolatsiz bo'lsa, uni so'ksa yoki jazolasa, maktabdan qo'rqishadi. Bunday bolalar ertalab uydan chiqib ketib, ko'chada yurib, jazodan qo'rqib qochib yurishi va maktabga bormasligi mumkin" [7]. N.K. Suroginaning so'zlariga ko'ra, 7-9 yoshdagi o'quvchilarning 72 foizida maktab va ta'lim bilan bog'liq qo'rquv, 53 foizida o'qituvchi bilan munosabatlardagi noaniqlik mavjud. Bu o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasida masofa mavjudligidan, ular o'rtasida to'liq aloqa yo'qligidan, o'qituvchilarda bolalarga qiziqish yo'qligidan dalolat beradi.

Bir qator tadqiqotchilar (A.M.Prixojan, S.G.Faynberg, G.Eberleyn, P.M.Yakobson va boshqalar) aynan bolalik turli zararli ta'sirlarga eng sezgirlik davri ekanligini ta'kidlaydilar. Ushbu holatning to'g'riligini tasdiqlash uchun ular birinchi taassurotlarning eng mustahkam ekanligi, asab tizimining nihoyatda yuqori sezgirliги va past qarshiligi, u bilan og'ir vaziyatlarda va mojaro yuzaga kelganda bolaning to'liq qarshilik ko'rsata olmasligi, og'ir vaziyatlardan chiqish uchun zarur bo'lgan muloqot qilish, sodir bo'layotgan voqealarning ma'nosini tushunish qobiliyatining yo'qligi, moslashishning asosiy usullarini o'zlashtirmaganligi, asab tizimining jismoniy zaifligi va yetukligi, bolaning ruhiy shikastlanishlar oqibatida doimo qo'rquv va xavotirga tushishiga sabab bo'ladi. Shunday qilib, boshlang'ich maktab yoshi - bu instinktiv va ijtimoiy bilvosita qo'rquvlar kesishadigan yosh. Qo'rquvning instinktiv, asosan hissiy shakllari - bu qo'rquvning o'zi hayot uchun qabul qilinadigan xavf sifatida qabul qilinadi, qo'rquvning ijtimoiy shakllari esa uning intellektual qayta ishlanishi hisoblanadi.

Endilikda inson hayotining o'smirlik davrida yuzaga keladigan qo'rquvni ko'rib chiqamiz. O'smirlik yoshi o'smirning dunyoqarashi, munosabatlari, qiziqishlari, va ijtimoiy yo'nalishi shakllanishida g'oyat muhim davrdir. Ushbu davrning asosiy yutug'i - o'zini o'zi hurmat qilish va o'ziga ishonish hissi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan o'zini o'zi qadrlashning paydo bo'lishi. O'zligini tan oldirishga bo'lgan ehtiyoj - bu o'zligini takomillashtirishga intilishdir. Ammo bu tashvish, xavotir, o'zligini isbotlashdan qo'rqish, ya'ni o'z-o'zini nazorat qilishni, his-tuyg'ulari va aqli ustidan nazoratni o'rnatish o'smirda chuqur pozitsion o'zgarishga olib keladi. [8]. O'smirlik davrida o'zimni nochor his qilishdan qo'rqish ham tashvish tug'diradi ("qila olmayman", "bo'lmaydi", "qo'limdan kelmaydi" kabi ishonchsizlik hissi). Bunday nochorlik «hammaning oldida» oshkora namoyon bo'ladi, degan fikrlar ko'p uchraydi. Bundan tashqari, bu davrda yoshlarda tashqi ko'rinish muammolari ham tashvish uyg'otadi. Shubhasiz, o'smirlarda turli qo'rquvlar paydo bo'lishiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil oilaning ijtimoiy-psixologik muhitidir. Oilaviy munosabatlardagi keskinlik, nafaqat ota-onalar, balki ota-onalar va bolalar o'rtasidagi tushunmovchilik qo'rquvning paydo bo'lishiga olib keladi, bu esa o'z-o'zini qadrlashda, o'ziga ishonishda salbiy ta'sir ko'rsatadi, ularsiz esa o'zini to'liq his qilish, tengdoshlari bilan normal muloqot qilish mumkin emas. O'smirlar qo'rquvi kamdan - kam uchraydi, lekin odatda ular bilan yashirinishadi. O'smirlik davrida doimiy qo'rquvning mavjudligi har doim o'zini himoya qila olmasligidan dalolat beradi. A.M.Prixojan tomonidan olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, xavotirli bolalar hech bo'lmaganda ota-onalardan birining hissiy nosog'lom bo'lgan muhitda uchragan oilalarda o'sadi. Muallif holatlarining klinik tahlili shuni ko'rsatdiki, xavotirli bolalarning onalari uch guruhga bo'linadi:

- juda faol, kuchli, bola va butun oila hayotini to'liq jamlashga harakat qilishga va nazorat qilishga intilayotgan;
- rigidli;

- ojiz-passiv. Bundan tashqari, bu guruhlarning barchasida tashvishli kattalar foizi juda yuqori [9]. O'smirlik va erta yoshlik davrida oilaviy tarbiyaning bir xil xususiyatlari - bir tomondan beqarorlik tuyg'usini keltirib chiqaradigan ota-onaning xatti-harakatlarini oldindan aytib bo'lmaydiganligi, ikkinchi tomondan esa ularning avtoritar, dominant pozitsiyasi bilan bog'liqligi qo'rquv, xavotir hamda tashvishni keltirib chiqarishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, oilaviy tarbiya omillari, eng avvalo, «ona-bola» munosabatlari bugungi kunda ushbu muammoning deyarli barcha tadqiqotchilari tomonidan, ular qaysi psixologik yo'nalishga tegishli bo'lishidan qat'i nazar, qo'rquvning markaziy, «asosiy» sababi sifatida ajratib ko'rsatilmoqda (N.M.Gordetsova, A.I.Zaharov, A.S.Sh Pivalkovskaya, V.S. Manova-Tomova, M.Ratter, B.Fillips va boshqalar).

O'spirinlik davriga xos bo'lgan qo'rquvlarni ko'rib chiqadigan bo'lsak, bunda ularning asosiy qo'rquvlari talabalik davrida ko'p uchraydi. Bu o'qish va kasbni o'zlashtirish bilan bog'liq umr ko'rish davrini o'z ichiga olgan bosqich - ijtimoiy tushdagi qo'rquvlar bilan birga bo'lishi mumkin. Hayotiy tajribasi va ota-onasiga moddiy qaramligi tufayli, aksariyat zamonaviy talabalarning da'volari yuqori, kelajak uchun rejalari katta. Lekin shu munosabat bilan ularning ichki hayajoni kuchayib, shaxsiy imkoniyatlarini va shunga mos ravishda yoshlarning harakat erkinligini qisqartiradigan yangi qo'rquvlar paydo bo'lmoqda. Bu davrdagi qo'rquvlar ta'lim olmaslik, shaxs mehnatini jamiyatda muhim va talab yuqori qiladigan va unga yetarli turmush darajasini ta'minlaydigan kasbni o'zlashtirmaslik bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun talaba yoshidagi qo'rquvlarning katta qismi shaxsiy hayotdagi o'zgarishlardan qo'rqish, kelajakdan qo'rqish, imtihonlardan qo'rqish, ommaviy chiqishlardan qo'rqish, kambag'allikdan qo'rqish kabi ijtimoiy xarakterga ega, chunki mohiyatan bu qo'rquvlar jamiyatdagi shaxsning maqomini hamda ushbu jamiyatda uning mavjudligi va rivojlanishi istiqbollarini belgilaydi, bu esa hayotning ushbu yosh davri uchun dolzarbdir inson.

Umumiy tadqiqotlar doirasida olingan ma'lumotlarga ko'ra, o'rta maktab o'quvchilari va talabalarning xavotiri va qo'rquvini keltirib chiqaruvchi asosiy omillar: ertangi kundagi noaniqlik - ishga joylashish yoki o'qishni davom ettirish imkoniyati; o'z sog'lig'ining holati va tashqi ko'rinishi; ota-onalar va tengdoshlar bilan munosabatlar kabi sabablar asosiy omillar sifatida keltirilgan.

Shunday qilib, prenatal davrdan boshlab qo'rquvni tahlil qilish, uning paydo bo'lishida ishtirok etuvchi omillarni ajratib ko'rsatish imkonini beradi:

- homiladorlik davrida onaning tashvishi, homilaning ona tominidan rad etilishi yoki istalmagan homiladorlik;

- tug'ilishning o'zi fiziologik va psixologik darajada chuqur shok omili sifatida tashvish holatini yaratishi;

- tug'ilgandan so'ng bevosita noqulay vaziyat: chaqaloqning jismoniy va hissiy qulayligi yo'qligi;

- ota-onada, asosan onada qo'rquvning mavjudligi;

- bola bilan bog'liq tashvish, uni xavf-xatardan ortiqcha ogohlantirish va tengdoshlari bilan muloqotdan ajratish;

- bolaning his-tuyg'ularini ortiqcha, erta ratsionalizatsiya qilish, ota-onaning haddan tashqari prinsipiialligi yoki bolalarni hissiy jihatdan rad etishi bilan bog'liq vaziyatlar;

- ota-ona tomonidan ko'p sonli ta'qiqlar yoki to'liq erkinlik berilmasligi, haddan ortiq mehr ko'rsatilishi, shuningdek oiladagi barcha kattalarning ko'plab amalga oshirib bo'lmaydigan orzulari va cheklovlarini bolaga yuklatilishi;

- oiladagi ota-onalar o'rtasidagi nizoli munosabatlar;

- bolalarning u yoki bu qo'rquvga nisbatan yoshga oid sezgirligini kuchaytiradigan qo'rquv tipidagi ruhiy jarohatlar;

- tengdoshlari va kattalar bilan muloqot qilish jarayonida qo'rquv bilan bog'liq ruhiy jihatdan bosimni yuzaga kelishi.

Shunday qilib, qo'rquvning paydo bo'lishida asosiy omillardan biri sifatida oilaviy tarbiya uslubi bo'lib, u o'z navbatida shaxsning ijtimoiy-psixologik iqlimini shakllantirishga ta'sir

ko'rsatadi. Natijada, har bir shaxs uchun shaxslararo munosabatlar jarayonida oilaviy tarbiyaning turli uslublari ta'sirida insonda hosil bo'ladigan qo'rquvning muayyan turlarini boshdan kechirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Щербатых Ю.В. Психология страха. - М.: Изд-во Эксмо, 2004. - 512 с.
2. Лебединский В.В. и др. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. - М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1990. - 197 с.
3. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л., 1982.-27 с
4. Холл М. Победи свой страх: как стать спокойным и уверенным в себе, [пер. с англ.] / Майкл Холл, Бобби Боденхеймер. - М.: АСТ: Астрахань, 2004-412 С.
5. Зарудная А. А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. - Минск, 1970.
6. Тарт Г. Механизмы защиты. // Самосознание и защитные механизмы личности // Хрестоматия по социальной психологии личности И Ред. Д.Я.Райгодский. - Самара: "Бахрах-М", 2000-26 с
7. Шубина Е.В. Страх: враг или друг? - СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2004. - 128 с.
8. Кандыба В.М. Тайны и чудеса человеческой психики. СПб.: Лань, 2002. — 637,[1]С.
9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: Московский психологосоциальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2000. - С. 304.

Turdiyev Zafar
Mustaqil tadqiqotchi

IZOLYATSIYA SHAROITIDAGI SHAXS PSIXOLOGIK INQIROZLARI VA TRAVMA JARAYONINING DINAMIK TAHLILI

Annotatsiya: Ushbu maqolada izolyatsiya va erkinlikdan mahrumlik sharoitida shaxs psixikasida kechadigan inqiroz holatlari, ruhiy buzilishlar va travma mexanizmlari psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Penitensiar muhitning ijtimoiy va emotsional cheklovleri, insonning o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatining susayishi, stressga bardoshlilikning pasayishi va shaxsda psixologik dezadaptatsiya jarayonlarining rivojlanishi chuqur yoritilgan. Maqolada travmatizatsiya bosqichlari, ijtimoiy izolyatsiya natijasida yuzaga keladigan emotsional so'nish, begonalashuv, agressivlik va o'ziga nisbatan yotlashuv holatlarining psixodinamik sabablari ko'rsatib beriladi. Tadqiqot shuningdek, ruhiy travma mexanizmlarini yengillashtirishda psixologik reabilitatsiya, empatik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashuv dasturlarining ahamiyatini tahlil etadi.

Kalit so'zlar: psixologik izolyatsiya, travma mexanizmlari, ruhiy buzilish, penitensiar muhit, psixodinamik inqiroz, ijtimoiy begonalashuv, stress, reabilitatsiya, moslashuv, emotsional turg'unlik.

Аннотация. В данной статье с психологической точки зрения анализируются кризисные состояния, психические нарушения и механизмы травмы, возникающие в условиях изоляции и лишения свободы. Подробно раскрываются социальные и эмоциональные ограничения пенитенциарной среды, ослабление способности человека к самоконтролю, снижение устойчивости к стрессу и развитие процессов психологической дезадаптации личности. В статье рассматриваются стадии травматизации, психодинамические причины эмоционального угасания, отчуждения, агрессивности и аутоагрессии, возникающих в результате социальной изоляции. Исследование также анализирует значение психологической реабилитации, эмпатической поддержки и программ социальной адаптации в облегчении механизмов психической травмы.

Ключевые слова: психологическая изоляция, механизмы травмы, психические расстройства, пенитенциарная среда, психодинамический кризис, социальное отчуждение, стресс, реабилитация, адаптация, эмоциональная устойчивость.

Annotation. This article analyzes, from a psychological perspective, the crisis states, mental disorders, and trauma mechanisms that occur under conditions of isolation and deprivation of freedom. It provides an in-depth examination of the social and emotional constraints of the penitentiary environment, the weakening of self-control, decreased stress tolerance, and the development of psychological maladaptation processes. The article discusses the stages of traumatization and the psychodynamic causes of emotional exhaustion, alienation, aggression, and self-directed hostility resulting from social isolation. The study also explores the importance of psychological rehabilitation, empathic support, and social adaptation programs in alleviating the mechanisms of mental trauma.

Keywords: psychological isolation, trauma mechanisms, mental disorder, penitentiary environment, psychodynamic crisis, social alienation, stress, rehabilitation, adaptation, emotional stability.

Izolyatsiya sharoitida inson psixikasining buzilishi, ruhiy travmalar va psixologik inqirozlar zamonaviy psixologiya va kriminologiya ning eng muhim tahlil ob'ektlaridan biridir. Erkinlikdan mahrumlik insonning asosiy ehtiyojlari - mustaqillik, muloqot, o'zini ifoda etish, ijtimoiy aloqalar va shaxsiy qadriyatlarning buzilishiga olib keladi. Natijada, insonning ichki psixik tizimi o'zaro nomutanosiblikka uchraydi, adaptatsiya mexanizmlari ishdan chiqadi va ruhiy dissonans holati shakllanadi. Bunday muhitda kechadigan stress va psixologik zo'riqishlar shaxsda psixodinamik inqirozlar, affektiv portlashlar, depressiv reaksiyalar hamda o'zini yo'qotish holatlarini keltirib chiqaradi.

Penitensiar muhitning asosiy xususiyati - bu majburiy ijtimoiy izolyatsiya va vaqtning cho'zilgan bosimi ostida yashashdir. Mahkum inson nafaqat jismoniy erkinlikdan, balki emotsional va ijtimoiy erkinlikdan ham mahrum bo'ladi. U boshqalarning nazorati ostida, qat'iy reglamentlangan hayot tartibida yashaydi. Shu sababli, shaxsda avvalo identifikatsiya inqirozi yuzaga keladi: u o'z "men"ini jamiyatdagi eski roldan ajratadi, ammo yangi ijtimoiy rolini topa olmaydi. Bu holat ichki beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik, begonalashuv va apatiyani keltirib chiqaradi.

Psixologik travmatizatsiya jarayoni bosqichma-bosqich kechadi. Dastlab, shaxsda shok fazasi kuzatiladi - bu bosqichda inson ongida erkinlikni yo'qotganlikni qabul qila olmaslik, real holatni inkor etish mexanizmlari faollashadi. Keyingi bosqichda reaktiv depressiya paydo bo'ladi: inson o'z hayotining ma'nosini yo'qotganini his etadi, umidsizlik, o'zini ayblash, hayotdan norozilik kabi emotsional reaksiyalar kuchayadi. Uchinchi bosqichda moslashuv jarayoni boshlanadi - shaxs yangi muhitga moslashishga urinadi, lekin bu jarayon muvaffaqiyatsiz kechsa, xulqiy buzilishlar (tajovuzkorlik, negativizm, passivlik) paydo bo'ladi. Shu sababli izolyatsiya sharoitida ruhiy moslashuv psixologik yordamning markaziy vazifasiga aylanadi.

Shaxs psixikasidagi buzilishlarning chuqurlashuvi travma mexanizmlarining kuchayishiga bog'liq. Travma - bu shaxs ongining himoya resurslari yetishmaganida yuzaga keladigan kuchli psixik zarba natijasidir. Erkinlikdan mahrum etish jarayoni bu zarbani tizimli ravishda, kunlik bosim shaklida takrorlaydi. Har kuni inson o'z qadriyatlari, his-tuyg'ulari va o'zini nazorat qilish qobiliyatining parchalanishiga duch keladi. U o'z his-tuyg'ularini ifoda eta olmaydi, natijada hislar ichki repressiyaga uchraydi. Bu repressiya esa psixosomatik kasalliklar, affektiv portlashlar yoki apatiya shaklida namoyon bo'ladi.

Psixologik nuqtayi nazardan, izolyatsiya sharoitidagi stress "uzoq muddatli travma" shaklida kechadi. V. Frankl, E. Fromm va K. Horneyning asarlarida bunday holat "ma'no yo'qotish travmasi" deb talqin qilinadi. Inson hayotining ma'nosizligi hissi, harakat erkinligining yo'qligi va kelajakdagi noaniqlik uning psixik barqarorligini yemiradi. Natijada, shaxsda "ichki bo'shliq" holati paydo bo'ladi - u o'zini real hayot ishtirokchisi sifatida emas, balki "tashqi nazorat

obyekti” sifatida his qiladi. Bunday psixologik bo‘linish “men” konsepsiyasining deformatsiyasiga olib keladi.

Travma mexanizmlarining rivojlanishi, odatda, ijtimoiy omillar bilan kuchayadi. Mahkum shaxs doimiy ravishda ijtimoiy nazorat ostida bo‘lganligi sababli, o‘z shaxsiy hududini yo‘qotadi, mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatidan mahrum bo‘ladi. U o‘zini “ijtimoiy ko‘rinmas” his qiladi. Shu bois, ijtimoiy aloqalar uzilishi, empatiya yetishmasligi va shaxsning o‘zini himoya qilish mexanizmlarining pasayishi travma jarayonini chuqurlashtiradi. O‘zini himoya qilish mexanizmlari (racionalizatsiya, repressiya, proyeksiya) asta-sekin o‘z kuchini yo‘qotadi, shaxs ichki turg‘unlikni saqlab turolmaydi.

Bunday holatda psixologik reabilitatsiya - eng muhim terapevtik jarayon hisoblanadi. Reabilitatsiyaning maqsadi travmadan keyingi psixik tiklanishni ta’minlash, shaxsda o‘zini qadrlash, hayotga qiziqish va ijtimoiy umidni qayta tiklashdir. Amaliy psixologiyada bu jarayon emotsional ventilyatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, guruhviy muloqot va reflektiv mashg‘ulotlar orqali amalga oshiriladi. Empatik eshitish, psixologik treninglar va reintegratsiya mashg‘ulotlari shaxsni ruhiy izolyatsiyadan chiqarishda samarali vosita sifatida e’tirof etiladi.

Shuningdek, travmadan keyingi o‘zgarish (posttraumatic growth) hodisasi ham kuzatiladi. Bu holatda shaxs o‘z boshidan kechirgan og‘ir tajriba orqali yangi hayotiy ma’no topadi, boshqalarga nisbatan sezgirroq va sabrliroq bo‘lib qoladi. Bu, albatta, professional psixologik yordam va sog‘lom ijtimoiy muhit mavjudligida yuz beradi. Agar yordam ko‘rsatilmasa, travma ichki ruhiy regressiyaga, o‘zini izolyatsiya qilish, befarqlik yoki psixopatik xatti-harakatlarga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, izolyatsiya sharoitidagi shaxs psixologik inqirozlari va travma jarayoni - bu murakkab, ko‘p qatlamli va dinamik tizimdir. Unga biologik, emotsional, ijtimoiy va kognitiv omillar birgalikda ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik yordamning muvaffaqiyati insonni jazolashdan emas, balki uni qayta ijtimoiylashtirish va shaxsiy salohiyatini tiklashga yo‘naltirilgan yondashuvga bog‘liq. Shu ma’noda, penitensiar psixologiyaning asosiy vazifasi – mahkumni ruhiy travmadan chiqarish, uning insoniy qadr-qimmatini tiklash va jamiyatga qayta integratsiya qilishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Karimova V. M. Inson psixologiyasi: travmatik holatlar nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 288 b.
2. Azizova Sh. V. Stress va psixologik moslashuv. – Toshkent: Ilm Ziya, 2020. – 214 b.
3. Gorbunov G. D. Психология экстремальных состояний. – Москва: Психология, 2020. – 340 с.
4. Yalom, I. D. *Existential Psychotherapy*. – New York: Basic Books, 2020. – 310 p.
5. Horney, K. *The Neurotic Personality of Our Time*. – New York: Norton, 2019. – 250 p.
6. Van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. – New York: Penguin, 2021. – 430 p.

Жаббарова Феруза Маджидовна,

исследователя Бухарского государственного университета

ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ У УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. В данной статье анализируется эмоциональное отношение учителей начальных классов к конфликтным ситуациям. Изучается эмоциональное состояние, стрессоустойчивость, социально-эмоциональная компетентность учителей, а также их способность действовать конструктивно или деструктивно в таких ситуациях. Также освещается роль эмоционального интеллекта в управлении конфликтами и значение

личностных качеств учителя. Результаты исследования показывают важность эмоционального подхода в позитивном разрешении конфликтных ситуаций.

Ключевые слова: учитель начальных классов, конфликтная ситуация, эмоциональное отношение, эмоциональный интеллект, стресс, личностные качества, педагогическая коммуникация

Abstract. This article analyzes the emotional attitude of primary school teachers towards conflict situations. The emotional state, stress resistance, socio-emotional competence of teachers, as well as their constructive or destructive behavior in such situations are studied. The role of emotional intelligence in conflict management and the importance of the teacher's personal qualities are also highlighted. The research results show the importance of an emotional approach in the positive resolution of conflict situations.

Keywords: primary school teacher, conflict situation, emotional attitude, emotional intelligence, stress, personal qualities, pedagogical communication

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'qituvchilarining konflikt vaziyatlariga nisbatan emotsional munosabatlari tahlil qilinadi. O'qituvchilarning hissiy holati, stressga chidamliligi, ijtimoiy-emotsional kompetensiyasi hamda bunday vaziyatlarda konstruktiv yoki destruktiv yo'l tutishi o'rganiladi. Shuningdek, konfliktlarni boshqarishda hissiy intellektning o'rni va o'qituvchi shaxsiy fazilatlarining ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari konflikt vaziyatlarini ijobiy hal qilishda emotsional yondashuvning muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf o'qituvchisi, konflikt vaziyati, emotsional munosabat, hissiy intellekt, stress, shaxsiy fazilatlar, pedagogik kommunikatsiya

Введение. Современная система образования предъявляет высокие требования не только к профессиональной подготовке педагогов, но и к их эмоциональной устойчивости, способности к конструктивному взаимодействию в сложных ситуациях. Особое внимание в этом контексте заслуживают учителя начальных классов, поскольку они работают с младшими школьниками - детьми, у которых только формируются основы учебной деятельности, эмоционального интеллекта и социальных навыков. Эмоциональные отношения, которые складываются между учителем и учениками, играют ключевую роль в создании психологически комфортной образовательной среды.

Конфликтные ситуации в педагогической деятельности неизбежны и могут возникать как в общении с учащимися, так и с их родителями, коллегами или администрацией школы. В этих условиях именно проявление эмоционального отношения педагога - его способность к эмпатии, самоконтролю, толерантности и гибкости - становится определяющим фактором в успешном разрешении конфликтов и сохранении благоприятного климата в классе.

Актуальность изучения данной темы обусловлена тем, что эмоциональные проявления учителя в конфликтных ситуациях не только влияют на исход самих конфликтов, но и формируют отношение учеников к обучению, к себе и к окружающим. Кроме того, частые стрессовые и конфликтные ситуации без должного эмоционального ресурса могут привести к профессиональному выгоранию педагога, снижению эффективности его работы и ухудшению психоэмоционального состояния.

Таким образом, исследование особенностей проявления эмоциональных отношений у учителей начальных классов в условиях конфликта представляет собой важную задачу, направленную на улучшение качества педагогического процесса и поддержание психологического здоровья педагогов.

Актуальность темы. В условиях постоянных изменений в системе образования, увеличения нагрузки на педагогов и усложнения характера взаимоотношений в школьной среде, возрастает значимость изучения эмоциональной сферы учителей, особенно тех, кто работает с младшими школьниками. Учителя начальных классов оказывают первичное влияние на формирование личности ребёнка, его отношения к учёбе и к окружающему миру. В этом процессе эмоциональные отношения между педагогом и учащимися играют ключевую роль.

Конфликтные ситуации, возникающие в школьной практике, являются неотъемлемой частью педагогической деятельности. Они могут быть вызваны различными причинами - несоответствием ожиданий, непониманием между участниками образовательного процесса, психологической перегрузкой, личными особенностями участников конфликта. Особенно остро такие конфликты переживаются в начальной школе, где дети ещё не обладают достаточным уровнем развития эмоционально-волевой сферы, а значит, требуют особого подхода со стороны педагога.

Важным аспектом успешного разрешения конфликтов выступает то, как учитель проявляет свои эмоциональные отношения в подобных ситуациях. От уровня его эмоционального интеллекта, способности к саморегуляции, эмпатии, терпимости и конструктивному диалогу зависит не только исход конфликта, но и общее психологическое состояние учеников, атмосфера в классе и даже мотивация к обучению.

Таким образом, актуальность темы обусловлена необходимостью:

- ☐ повышения эмоциональной культуры педагогов начального звена;
- ☐ предупреждения профессионального выгорания на фоне частых стрессов и конфликтов;
- ☐ формирования эффективных стратегий поведения в конфликтных ситуациях;
- ☐ улучшения качества образовательного процесса за счёт создания эмоционально благоприятной среды.

Изучение проявлений эмоциональных отношений учителей в конфликтных ситуациях позволит глубже понять механизмы педагогического взаимодействия, определить ресурсы и риски в работе с младшими школьниками, а также предложить практические рекомендации для оптимизации педагогической деятельности.

Анализ литературы. Вопросы эмоционального состояния педагога, его роли в учебно-воспитательном процессе и влияния на школьную среду активно изучаются в современной педагогике и психологии. Эмоциональные отношения учителя с учениками, коллегами и родителями рассматриваются как один из ключевых факторов, определяющих эффективность педагогической деятельности.

Согласно Л.С. Выготскому, эмоции играют важную роль в развитии личности ребёнка и формировании его учебной мотивации. Он подчёркивал, что педагог, обладающий высоким уровнем эмоциональной отзывчивости, способен создать положительный эмоциональный фон, который способствует успешному усвоению знаний.

Б.Г. Ананьев и А.А. Реан в своих работах отмечали, что эмоциональный климат в классе во многом зависит от эмоциональной стабильности учителя. Учителя начальных классов особенно подвержены эмоциональной нагрузке, так как они взаимодействуют с детьми младшего школьного возраста, которым требуется не только обучение, но и эмоциональная поддержка.

Исследования Е.П.Ильина и Н.Л.Долгополовой подчеркивают значимость эмоционального интеллекта педагога - способности распознавать, контролировать и выражать эмоции в различных ситуациях, в том числе конфликтных. Авторы отмечают, что высокий уровень эмоционального интеллекта помогает педагогу справляться с напряжением, избегать эскалации конфликтов и строить доверительные отношения с учениками.

Конфликты в образовательной среде подробно анализируются в трудах В.С.Мухиной, И.Ю.Шнейдмана и А.И.Донцова. Они рассматривают конфликт как неотъемлемую часть межличностных взаимодействий в школе и подчёркивают важность конструктивного подхода к их разрешению. При этом эмоциональное поведение учителя в конфликтной ситуации может либо сгладить напряжение, либо, напротив, усугубить ситуацию.

Особое внимание уделяется профессиональному выгоранию педагогов, о котором пишут Н.В. Самоукина и В.В. Бойко. Они подчёркивают, что постоянные эмоциональные нагрузки, особенно в условиях конфликтных взаимодействий, могут привести к

истощению эмоциональных ресурсов учителя, снижению мотивации к работе и ухудшению качества образования.

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что проявление эмоциональных отношений у учителей начальных классов в конфликтных ситуациях - это многогранный процесс, включающий аспекты эмоционального интеллекта, межличностной коммуникации, стрессоустойчивости и профессиональной компетентности. Несмотря на высокий интерес к данной теме, необходимость в более глубоком исследовании специфики эмоционального поведения именно учителей начальных классов в конфликтных ситуациях сохраняет свою актуальность.

Цель исследования:

Выявить особенности проявления эмоциональных отношений у учителей начальных классов в конфликтных ситуациях, а также определить влияние эмоционального поведения педагога на характер и исход конфликтов в образовательной среде.

Объект исследования:

Эмоциональные отношения в профессиональной деятельности учителей начальных классов.

Предмет исследования:

Проявление эмоциональных отношений педагогов в условиях конфликтных взаимодействий в начальной школе.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что уровень эмоционального интеллекта и особенности эмоционального реагирования учителей начальных классов напрямую влияют на способы разрешения конфликтов и эмоциональный климат в классе.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме эмоциональных отношений и конфликтных ситуаций в педагогике.
2. Изучить виды конфликтов, наиболее характерные для начального школьного звена.
3. Определить особенности проявления эмоций у учителей начальных классов в процессе конфликта.
4. Провести эмпирическое исследование эмоционального поведения педагогов в конфликтных ситуациях.
5. Разработать рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Методы исследования:

Для достижения поставленных целей и задач в исследовании были использованы следующие методы:

- Теоретические методы: анализ и синтез научной литературы, сравнительно-сопоставительный анализ теоретических подходов к изучению эмоциональных отношений и конфликтов.
- Эмпирические методы:
 - о анкетирование учителей начальных классов;
 - о интервьюирование с целью более глубокого понимания эмоциональных реакций в конфликтных ситуациях;
 - о наблюдение за поведением педагогов в школьной среде;
 - о психодиагностические методики (например, методика определения уровня эмоционального интеллекта (Н. Холл), тест на определение уровня конфликтности, шкала эмоциональной выгораемости).
- Математико-статистические методы: количественный и качественный анализ полученных данных, использование методов статистической обработки для выявления закономерностей и связей.

Обсуждение. Проведённое исследование позволило выявить важные особенности проявления эмоциональных отношений у учителей начальных классов в конфликтных ситуациях. Полученные данные подтвердили, что эмоциональное поведение педагогов напрямую влияет на характер, продолжительность и исход конфликтов, возникающих в образовательной среде.

Анализ анкет и интервью показал, что большинство учителей осознают важность эмоционального самоконтроля в процессе взаимодействия с учащимися, родителями и коллегами. Вместе с тем, в стрессовых ситуациях, особенно при высокой рабочей нагрузке, некоторые педагоги демонстрируют импульсивные или чрезмерно сдержанные реакции, что может усугублять конфликт или вызывать внутреннее напряжение.

Результаты применения методик на определение уровня эмоционального интеллекта показали, что учителя с высоким уровнем эмпатии и саморегуляции значительно реже вовлекаются в острые конфликтные ситуации и, как правило, выбирают стратегии конструктивного разрешения: компромисс, сотрудничество, диалог. Напротив, педагоги с более низким уровнем эмоционального интеллекта чаще склонны к избеганию, подавлению эмоций или, наоборот, к эмоциональным вспышкам, что делает разрешение конфликта более затруднительным.

Интересно отметить, что педагоги с большим стажем работы демонстрируют более устойчивую эмоциональную позицию и чаще используют опыт, а не импульсивные реакции, в конфликтных ситуациях. Это подтверждает значимость профессионального опыта и личностной зрелости в управлении эмоциями и взаимодействии с участниками образовательного процесса.

Сравнение результатов эмпирической части исследования с теоретическими данными, изложенными в трудах Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева, Е.П. Ильина и других, подтверждает: эмоциональные отношения - это неотъемлемая часть педагогического взаимодействия, и их проявление в конфликтных ситуациях требует особого внимания и подготовки.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях являются важными задачами не только для самих педагогов, но и для системы повышения квалификации и педагогического образования в целом.

Список использованной литературы.

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика, 1991.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - М.: Наука, 2001.
3. Реан А.А. Психология человека: учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2005.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2013.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М.: Флинта, 2001.
6. Самоукина Н.В. Психология управления конфликтами. - М.: Инфра-М, 2010.
7. Донцов А.И., Шнейдер Л.Б. Социальная психология конфликта. - М.: Аспект Пресс, 2000.
8. Мухина В.С. Возрастная психология. - М.: Просвещение, 1999.
9. Холл Н. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2007.
10. Немов Р.С. Психология образования и развития. - М.: Владос, 2003.
11. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы. - М.: Просвещение, 1996.
12. Левитов Н.Д. Очерки по психологии учителя. - М.: Просвещение, 1979.
13. Зазыкин В.Г. Психология профессионального становления личности. - М.: Психология, 2012.

Telmanova Sug'diyona Xamid qizi
O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya mutaxassisligi
2-bosqich magistranti

O'SMIRLAR MAQBUL KOPING STRATEGIYALARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: O'smirlik davrida maqbul coping strategiyalarining shakllanishi ularning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, o'zini boshqarish qobiliyati va sog'lom shaxs sifatida rivojlanishi uchun juda katta ahamiyat kasb etadi. O'smirlarda maqbul coping strategiyalarining psixologik xususiyatlarini o'rganish, ularning rivojlanish omillarini aniqlash hamda samarali psixologik yordam mexanizmlarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada o'smirlar rivojlanishida maqbul coping strategiyalarining psixologik xususiyatlari tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: stressli vaziyatlar, hissiyot, jinsiy yetilish, muammo, ijtimoiy talablar, kognitiv, raqamli avlod vakillari, optimistik fikrlash.

Аннотация: Формирование адекватных копинг-стратегий в подростковом возрасте имеет чрезвычайно важное значение для их эмоциональной устойчивости, социальной адаптации, способности к саморегуляции и развития как гармоничной личности. Изучение психологических особенностей адекватных копинг-стратегий у подростков, выявление факторов их формирования, а также разработка эффективных механизмов психологической помощи являются одними из актуальных направлений современной психологии. В данной статье проанализированы психологические особенности адекватных копинг-стратегий в развитии подростков.

Ключевые слова: стрессовые ситуации, эмоции, половое созревание, проблема, социальные требования, когнитивные процессы, представители цифрового поколения, оптимистическое мышление.

Abstract: The development of adequate coping strategies during adolescence plays a crucial role in ensuring emotional stability, social adaptation, self-regulation abilities, and the overall growth of a healthy personality. Investigating the psychological characteristics of effective coping strategies among adolescents, identifying the factors influencing their development, and designing effective mechanisms of psychological support represent significant areas of contemporary psychology. This article analyzes the psychological characteristics of adequate coping strategies in adolescent development.

Keywords: stressful situations, emotion, puberty, problem, social demands, cognitive processes, digital generation representatives, optimistic thinking.

Zamonaviy jamiyatda yosh avlodning psixologik holati, ijtimoiy faolligi va shaxsiy moslashuv darajasi tobora murakkablashib borayotgan hayot sharoitlari bilan chambarchas bog'liqdir. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, raqamli muhitning kengayishi, raqobatbardosh ta'lim tizimi va ijtimoiy tarmoqlardagi bosimlar yoshlarning stress darajasini oshirmoqda.

Psixologik jihatdan o'smirlik bu bolalikdan kattalik sari o'tish, ya'ni shaxsning mustaqil "Men"ini anglash davridir. O'smirlikning jismoniy o'zgarishlari juda sezilarli bo'ladi. Gormonal o'zgarishlar, tana o'sishining tezlashuvi, jinsiy yetilish jarayonlari o'smirning umumiy holatiga, xulq-atvoriga va hissiy muvozanatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonlar natijasida o'smir ko'pincha o'zini tushunmay qoladi, kayfiyati tez-tez o'zgaradi, o'z qadr-qimmatini isbotlashga intiladi.

Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlikda inson o'z "men"ini shakllantiradi, hayot yo'lini belgilaydi va jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladi. Shu jarayonda o'smirlar mustaqillikka intiladilar, ota-ona nazoratini kamaytirishga, do'stlar va tengdoshlar orasida o'z obro'sini topishga harakat qiladilar. O'smirlarda hissiyotlar kuchli, ammo

ularni boshqarish ko'nikmalari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. O'smirlar tez ranjishlari, tortishuvchanlik yoki o'ziga ishonchsizlik bilan ajralib turishadi. Biroq bu holat tabiiy jarayon bo'lib, shaxsning hissiy yetilish yo'lidagi bosqichidir.

Koping strategiyalari chet el adabiyotlarida "Yengish strategiyasi" nomi bilan ataladi bu odamlarni stress va muommoli vaziyatni yengishga (ing. COPE with)yordam beradi. Koping strategiyalari shaxsning stressli vaziyatlarga, jumladan, muammolarni hal qilish uchun qo'llaniladigan usullar va yondashuvlardir. O'smirlarning ushbu ziddiyatli, muommoli va stressli vaziyatlardan chiqib ketishi esa ularning aynan qanday coping strategiyalarini tanlashiga bog'liq. Kimdir ushbu jarayonda muammoni hal qiluvchi coping strategiyalarini tanlasa, yana kimdir muammodan qochuvchi yoki uni chetlab o'tuvchi coping strategiyalarni tanalaydi. Ushbu jarayonlarni puxta o'rganish esa bizlarga kelajakda o'smirlar bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muommoli stressli vaziyatlarni oldini olishimizga yordam beradi.

Psixologiyada coping strategiyalari ikki turga bo'linadi: maqbul (konstruktiv) va nomaqbul (destruktiv). Maqbul coping strategiyalari o'smirlarga muammoga ijobiy tarzda yondashish, holatni tahlil qilish va ruhiy barqarorlikni saqlash imkonini beradi. Ushbu tushuncha muallifi R. Lazarus hisoblanadi. Olim ushbu masalani, xususan, bolalar misolida tadqiq etib, ularning rivojlanish jarayonida shakllanadigan yengish strategiyalari (koping-strategiyalar)ni o'rgangan. R. Lazarusning ta'rifiga ko'ra, coping-strategiya insonning atrof-muhit ta'sirlari va ijtimoiy talablariga mos ravishda namoyon bo'ladigan kognitiv va xulqiy faoliyat tizimidir. Boshqacha aytganda, har bir shaxs stressli vaziyatlarga nisbatan ixtiyoriy yoki ixtiyorsiz tarzda munosabat bildiradi.

Ixtiyoriy reaksiyalar shaxsning ongli nazorat ostida amalga oshiriladigan, muayyan maqsadga yo'naltirilgan, vaziyatni tahlil qilib, muammoni hal etishga qaratilgan faol harakatlaridir.

Ixtiyorsiz reaksiyalar esa ongli boshqaruvni talab qilmaydigan, asosan nerv tizimining fiziologik xususiyatlari va temperament bilan bog'liq tabiiy javoblardir. Ular odatda takroriy tajriba orqali avtomatlashtiriladi va organizmning stressga moslashuv mexanizmini tashkil etadi. Koping-strategiyalar insonning ruhiy barqarorligi, moslashuv darajasi va stressli holatlarda o'zini tutishiga bevosita ta'sir etuvchi muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi.

Muammoni hal etishga yo'naltirilgan strategiyalar bu strategiyalar o'smirning muammoni tahlil qilish, yechim topish va amaliy harakatlar qilishga bo'lgan intilishini anglatadi. Masalan, o'qishdagi qiyinchiliklarni o'rganish rejimini o'zgartirish orqali hal qilish, yoki do'stlar bilan nizolarni muloqot orqali bartaraf etish. Bu usul o'smirda mas'uliyat hissini kuchaytiradi va mustaqil fikrlashni rivojlantiradi.

Hissiy muvozanatni saqlash strategiyalari bu turdagi strategiyalar o'smirning ichki holatini boshqarishga, stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Masalan, sport bilan shug'ullanish, musiqa tinglash, ijod bilan band bo'lish yoki ishonchli kishi bilan suhbatlashish orqali hissiy yengillik hosil qilinadi. Bu usullar o'smirning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

O'smirlar ko'pincha o'z tengdoshlari, ota-onalari yoki o'qituvchilaridan ruhiy yordam izlaydilar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'smirlarga o'z muammosini baham ko'rish, boshqalar tajribasidan o'rganish va o'zini yolg'iz his qilmaslikka yordam beradi. Bu, o'z navbatida, stressni kamaytiruvchi eng samarali coping strategiyalaridan biridir. Bu strategiyada o'smir voqeani ijobiy tomondan ko'ra olishni o'rganadi. Masalan, muvaffaqiyatsizlikni hayotiy tajriba sifatida qabul qilish yoki xatodan saboq olish. Bu yondashuv o'smirda optimistik fikrlashni rivojlantiradi.

Z.X.Sierraltaning fikricha, insonga tegishli yengish strategiyalarining uch guruhi ajratiladi:

- Strategiyalarning birinchi guruhi – bu ijtimoiy yordamni izlashni o'z ichiga olib, u boshqa odamlardan yordam kutish yoki kimgadir suyanish bilan xarakterlanadi;

- Ikkinchi guruhga esa, stress bilan kurashish strategiyasi bo'lib, unda inson qiyin vaziyatdan chiqib ketishning eng maqbul usullarini qidiradi;

- Uchinchi guruhga stressni kamaytirish maqsadida inson ichki va tashqi voqelikni to'liq idrok etishga harakat qiladi. Va vaziyatni o'zgartirishga urinadi, u haqda ma'lumotlar to'playdi. Va oxir-oqibat muammodan xolos bo'ladi.

Bugungi raqamli avlod vakillari ko'pincha stressni boshqarishda o'ziga xos usullardan foydalanadi. Ular axborot izlash va onlayn maslahat olish orqali muammoni tahlil qilishga harakat qiladi, virtual muloqot orqali hissiy qo'llab-quvvatlash topadi (do'stlar, onlayn hamjamiyatlar, ijtimoiy tarmoqlar), ijobiy o'zini ifoda etish (kontent yaratish, kreativ faoliyat) orqali stressni bartaraf etishga intiladi, emotsional qochish yoki virtual muhitga haddan ortiq berilish kabi samarasiz coping shakllari ham kuzatiladi.

Zamonaviy avlodda samarali coping strategiyalarini shakllantirish psixologik barqarorlikni mustahkamlash, o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bu borada:

- ta'lim muassasalarida emosional savodxonlik va stressni boshqarish dasturlarini joriy etish;

- ota-onalar va pedagoglar tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlash muhiti yaratish;

- yoshlarni ijobiy fikrlash, muammoni hal etishga yo'naltirilgan yondashuv va ijtimoiy yordam so'rash madaniyatiga o'rgatish muhim hisoblanadi.

Maqbul coping strategiyalarini shakllantirish o'smirlik davrida ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi, stressni kamaytiradi va sog'lom shaxs sifatida shakllanishga zamin yaratadi. Ota-onalar va pedagoglar o'smirlarni muammolardan qochish emas, balki ularni to'g'ri hal qilishga o'rgatishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Лазарус, Р. С. (2006). Психологический стресс и способы совладания с ним. Санкт-Петербург: Питер.

2. Kuper N., Martin R. Stress, coping, and the meaning of work// Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping, N. - Y., 1991. - P.140.

3. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems.

4. Сиерральта З. Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: Копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо. 19. 00. 04. - СПб., 2000

Baratova Dilafruz Olimjonova

Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi

FACTORS INFLUENCING THE CHILD IN INCOMPLETE FAMILIES: PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS

Аннотация: *Неполные семьи оказывают значительное влияние на личностное и социальное развитие детей. В данной статье анализируется, как неполная семья влияет на детей с психологической и социальной точек зрения, включая их поведение, самооценку и социальную адаптацию. Рассматриваются структура семьи и социальная среда, их влияние на психологическое благополучие ребенка, а также важность эмоциональной и социальной поддержки со стороны членов семьи.*

Ключевые слова: *неполная семья, развитие ребенка, психологические факторы, социальные факторы, структура семьи, эмоциональная поддержка, социальная адаптация*

Abstract: *Incomplete families significantly impact the personal and social development of children. This article analyzes how incomplete family structures affect children psychologically and socially, including their behavior, self-esteem, and social adaptation. It also discusses the influence of family structure and social environment on the child's psychological well-being, emphasizing the importance of emotional support and social assistance from family members.*

Keywords: *incomplete family, child development, psychological factors, social factors, family structure, emotional support, social adaptation*

Annotatsiya: *To'liq bo'lmagan oilalar bolalarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada to'liq bo'lmagan oila bolalarga psixologik va ijtimoiy nuqtayi nazardan qanday ta'sir ko'rsatishi, jumladan, ularning xulqi, o'zini baholashi va ijtimoiy moslashuvi tahlil qilinadi. Shuningdek, oilaning tuzilishi va ijtimoiy muhitning bola ruhiy farovonligiga ta'siri hamda oila a'zolari tomonidan ko'rsatiladigan emotsional va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *to'liq bo'lmagan oila, bola rivojlanishi, psixologik omillar, ijtimoiy omillar, oila tuzilishi, emotsional qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv.*

Introduction. The family environment is one of the most significant factors influencing a child's personal and social development. The presence of a stable and complete family structure plays a crucial role in a child's psychological health and social adaptation. However, in today's society, many families face disruption or become incomplete due to various reasons. An incomplete family refers to a family where one parent is absent or the family unit is not fully intact, and children raised in such families often encounter complex psychological and social challenges.

Children growing up in incomplete families may experience difficulties in self-awareness, establishing social connections, and maintaining emotional stability. Factors such as parental conflicts, financial hardships, and lack of emotional support within the family can negatively impact the child's mental well-being. Therefore, the study of the effects of incomplete families on child development remains a pressing issue in socio-psychological research.

Relevance of the topic. Today, the structure and quality of the family environment are regarded as crucial socio-psychological factors influencing a child's personal and social development. Children raised in stable, complete families tend to be more psychologically resilient, feel socially secure, and adapt more easily to society. However, the number of incomplete families is increasing in modern society due to various reasons. This trend negatively affects children's psychological health and social well-being.

Children from incomplete families often face challenges related to self-awareness, behavioral issues, and social isolation. The absence of one parent, lack of emotional and financial support, and conflicts between parents adversely impact the child's mental state and slow down their social development.

Additionally, pressures from the social environment, difficulties in relationships at school and with peers, and low self-esteem create further barriers to their development. Therefore, conducting comprehensive and in-depth research on the impact of incomplete families on children, as well as developing psychological and social support mechanisms, remains a vital scientific and practical task.

Literature review. The impact of incomplete families on children's personal and social development is a widely studied issue in social and psychological sciences. Research in this field extensively examines how the family environment influences a child's psychological state, social adaptation, and behavior.

John Bowlby's Attachment Theory (1969) highlights the crucial role of emotional closeness and security provided by parents in a child's psychological development. According to Bowlby, the absence of a parent or parental conflict can weaken a child's trust in the external world, leading to psychological difficulties. This theory provides insight into the emotional problems often observed in children raised in incomplete families.

Meta-analyses by Amato and Keith (1991) demonstrate that divorce or family disruption significantly negatively affects children's social and emotional development. Their findings indicate that children from incomplete families are more prone to depression, anxiety, low self-esteem, and behavioral problems. Furthermore, such children often face academic challenges and difficulties in social adaptation.

Socio-psychological studies reveal that parental financial and emotional support enhances children's ability to cope with stress (Cohen & Wills, 1985). Psychological defense mechanisms and coping strategies (Freud, 1936; Lazarus & Folkman, 1984) play an essential role in maintaining mental well-being in children from incomplete families. For instance, defense mechanisms like regression, denial, and projection help children temporarily protect themselves from emotional distress but may lead to adaptation problems in the long term.

Moreover, a positive social environment, including supportive relationships at school and with peers, is crucial for developing children's social skills (Eccles & Roeser, 2011). Support and acceptance in the school environment boost self-esteem and reduce social isolation.

Conclusion. The findings of this article confirm that children raised in incomplete families face significant psychological and social challenges. The absence of a parent, emotional instability, financial difficulties, and limited social support negatively influence the child's personality formation, self-perception, self-esteem, and ability to adapt to social environments. These factors can lead to mental health issues such as depression, anxiety, aggression, or social withdrawal.

Research emphasizes that a supportive school environment, peer relationships, and access to psychological services play a crucial role in helping children overcome these difficulties. Therefore, implementing structured psychological assistance, social services, and educational programs for children in incomplete families is essential for their healthy and comprehensive development. Such efforts not only support individual well-being but also contribute to social stability and cohesion on a broader societal level.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
2. Amato, P. R., & Keith, B. (1991). *Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46.
3. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
5. Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). *Schools as developmental contexts during adolescence*. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241.
6. Hetherington, E. M. (2003). *Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families*. *Childhood*, 10(2), 217–236.
7. Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). *Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives*. *Family Relations*, 52(4), 352–362.
8. Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). *Family structure, family process, and adolescent well-being*. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 457–488.

Latipova Chinnigul Nasriddinovna

Buxoro davlat universiteti doktoranti

O'SMIRLARNING VIRTUAL MUHITDAGI EMOTSIONAL BARQARORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlarning virtual makondagi emotsional barqarorligiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik, ijtimoiy hamda texnologik omillar tahlil etilgan. Tadqiqot jarayonida internet, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqot vositalarining o'smirlarning hissiy holatiga ta'siri o'rganildi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, virtual muhit o'smirlarning emotsional muvozanatiga ikki yo'nalishda – ijobiy va salbiy jihatdan – ta'sir o'tkazadi. Mazkur muammoni

bartaraf etishning muhim omillaridan biri sifatida ota-onalar bilan farzandlar o'rtasida ishonchli muloqotni shakllantirish va oilaviy munosabatlarni mustahkamlash zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, ijtimoiy media, virtual muhit, hissiy beqarorlik, barqarorlik

Аннотация. В данной статье анализируются психологические, социальные и технологические факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость подростков в виртуальном пространстве. В процессе исследования изучалось воздействие интернета, социальных сетей и онлайн-коммуникационных средств на эмоциональное состояние подростков. Анализ показал, что виртуальная среда оказывает двойное воздействие на эмоциональное равновесие подростков - как положительное, так и отрицательное. Одним из ключевых факторов решения данной проблемы является формирование доверительного общения между родителями и детьми, а также укрепление семейных отношений.

Ключевые слова: интернет, социальные сети, онлайн-игры, социальные медиа, виртуальная среда, эмоциональная неустойчивость, устойчивость.

Annotation. This article analyzes the psychological, social, and technological factors influencing adolescents' emotional stability in the virtual space. The study explores the impact of the internet, social networks, and online communication tools on teenagers' emotional states. The analysis shows that the virtual environment affects adolescents' emotional balance in two ways - both positively and negatively. One of the key solutions to this issue is establishing trusting communication between parents and children and strengthening family relationships.

Keywords: internet, social networks, online games, social media, virtual environment, emotional instability, stability.

Bugungi raqamli davrda o'smirlarning kundalik hayoti virtual muhitdan ajralmas darajada bog'liqdir. Internet tarmoqlari, ijtimoiy media platformalari, onlayn o'yinlar va raqamli muloqot vositalari o'smirlarning hissiy, ijtimoiy hamda psixologik rivojlanish jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli virtual muhitda o'smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlovchi yoki zaiflashtiruvchi omillarni aniqlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy XXI asr o'smirini ijtimoiy tarmoqlarsiz yoki raqamli olamsiz tasavvur etish qiyin. Ijtimoiy media - bu foydalanuvchilarga shaxsiy ma'lumotlarini joylashtirish, fikr almashish va virtual muloqot olib borish imkonini beruvchi global tarmoqdir.

So'nggi ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, virtual faoliyat o'smirlarning psixologik portretida yangi xususiyatlarni shakllantirmoqda. Onlayn muloqot real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning o'rnini bosib, ijtimoiy ko'nikmalarni susaytirishi, jismoniy faollikni kamaytirishi va shaxslararo munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Bu borada V.V. Arshinova, D.V. Ivanov, I.I. Beketova, D.A. Kuznetsov, E.M. va boshqa tadqiqotchilar o'z asarlarida o'smirlarning virtual faoliyatini zamonaviy psixologiya va pedagogika nuqtayi nazaridan tahlil qilganlar. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, 14 yoshli o'smirlar o'rtacha kuniga 3-4 soatni ekran qarshisida o'tkazib, jismoniy faoliyatga bir soatdan ham kam vaqt ajratadilar.

Emotsional barqarorlik shaxsning ichki muvozanatini saqlash va tashqi hamda ichki omillar ta'sirida ruhiy holatini boshqarish qobiliyati sifatida talqin etiladi. L.S. Vigotskiy (1934) va E. Erikson (1968) fikrlariga ko'ra, emotsional barqarorlik insonning turli hayotiy vaziyatlarda ham o'z hissiy holatini nazoratda ushlab turish qobiliyatidir. Virtual makondagi axborot oqimi, ijtimoiy taqqoslashlar va onlayn muloqotning turli shakllari esa bu barqarorlikni kuchaytirishi yoki zaiflashtirishi mumkin.

Emotsional barqarorlikka ta'sir etuvchi omillarini quyidagicha ko'rib chiqishimiz mumkin:

Psixologik omillar- O'zini qadrlash, ijobiy fikrlash, stressga bardoshlilik Barqarorlikni oshiradi yoki pasaytiradi

Ijtimoiy omillar-Oilaviy munosabatlar, do'stlar guruhi, pedagogik qo'llab-quvvatlash Barqarorlik uchun asos yaratadi.

Texnologik omillar-Internetda o'tkazilgan vaqt, kontent turi (ijobiy yoki salbiy) Hissiy holatni bevosita shakllantiradi

Madaniy omillar-Jamiyat qadriyatlari, axborot madaniyati darajasi o'smirning onlayn xulqini belgilaydi.

Ijtimoiylashuv ularning ushbu virtual muhitda ishtirok etishi orqali amalga oshiriladi. Umuman olganda internet faqat keng axborot imkoniyatlaridan unumli foydalanish orqali psixologik muammolarni hal qilish va yoshlarda ijobiy shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirish uchun manba bo'lib xizmat qilishi mumkin. U bilan o'zaro ta'sir qilish usullari va strategiyalari o'zgaruvchan ijtimoiylashuv sharoitida shaxsiy rivojlanishning muhim omiliga aylanib bormoqda va maxsus o'rganishni talab qiladi.

Tadqiqotlarga ko'ra (Valkenburg & Peter, 2011), virtual ijtimoiy taqqoslash o'ziga ishonchni pasaytiradi, bu esa emotsional beqarorlikka olib keladi. Ijobiy muloqot (masalan, do'stlar bilan samimiy suhbatlar, ijobiy fikr-mulohazalar) emotsional barqarorlikni oshiradi. Aksincha, kibertahdid, onlayn zo'ravonlik (cyberbullying) yoki negativ kommentlar hissiy beqarorlikni kuchaytiradi (Livingstone, 2014).- Internetdan foydalanish vaqti va tartibi Haddan tashqari uzoq vaqt onlayn bo'lish uyqu buzilishi, hissiy charchoq va ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytiradi (Twenge, 2017). Tartibli va maqsadli foydalanish esa o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Kognitiv va psixologik yetuklik darajasi- O'smirlarning psixik rivojlanishi hali to'liq shakllanmaganligi sababli ular axborotni tanqidiy qabul qilishga qiynaladilar, bu esa ularning hissiy reaksiyalarini kuchaytiradi (Piaget, 1972; Erikson, 1968).

Virtual muhitning o'smirlar uchun jozibadorligi, avvalo, u taklif etadigan anonimlik va erkinlik hissi bilan izohlanadi. O'smirlik davriga xos bo'lgan o'zini anglash jarayoni, ichki komplekslar va muloqotdagi psixologik to'siqlar ularning o'ziga bo'lgan ishonchining hali to'liq shakllanmaganligi bilan bog'liq. Shu bois, virtual makonda o'smirlar o'z fikrini bimalol ifoda eta oladi, o'zini erkinroq his qiladi va boshqalar bilan ochiq muloqot olib boradi.

Ijtimoiy tarmoqlar orqali ular ko'pincha murakkab mavzularda - siyosat, din yoki iqtisodiy hayot haqida - o'z fikrlarini bildirish imkoniga ega bo'ladilar. Bunday muloqot shakli ularga o'z bilimlarini namoyon etish, o'zini anglashi va qiziqtirgan savollarga javob topish imkonini beradi. Haqiqiy hayotda esa ko'plab o'smirlar kattalardan maslahat so'rashdan uyalishlari yoki noqulaylik his qilishlari mumkin. Virtual muloqot ularga taxallus orqali "yangi shaxs" sifatida o'zini sinab ko'rish imkonini yaratadi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng tarqalishi zamonaviy inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet o'smirlar hayotining ajralmas bo'lagiga aylangan, bu davr esa hissiy va shaxsiy shakllanishning eng faol bosqichidir. Shu sababli virtual muhit o'smirlarning emotsional holatiga ham bevosita, ham bilvosita ta'sir etuvchi kuchli omil sifatida maydonga chiqmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri nafaqat o'smirning psixologik holatiga, balki nutq va muloqot madaniyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Onlayn muloqot jarayonida qo'pol yoki noo'rin so'zlardan foydalanish odati shakllanib, bu holat yoshlar ongida bunday ifodalar ijtimoiy jihatdan maqbul degan noto'g'ri tasavvurni uyg'otadi. Natijada, ularning real hayotdagi muloqot ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmaydi.

Aksariyat ota-onalar farzandlarining Telegram, Instagram yoki boshqa ijtimoiy tarmoqlardagi faolligini tabiiy hol sifatida qabul qiladilar. Biroq, bu jarayon 9–10 yoshdan boshlanayotganini inobatga olsak, bu yoshda bola endigina do'stlik, ishonch va shaxslararo aloqalarni shakllantira boshlaydi. Ota-ona nazoratisiz internetdan foydalanish esa bolaning hissiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 11–15 yosh oralig'idagi o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanib qolgan taqdirda, depressiv holat, uyqu va ishtaha buzilishi, kayfiyat o'zgarishlari kabi belgilarni namoyon qiladi. Virtual muloqot real ijtimoiy aloqalarning o'rnini bosa boshlaydi. Telegram yoki WhatsApp orqali yozishish ularga ancha qulay tuyuladi, bu esa real muloqotga bo'lgan ehtiyojni susaytiradi. Natijada, "sun'iy" aloqa shakli o'smir hayotining muhim qismini egallab, asta-sekin real do'stlik va ijtimoiy qiziqishlarning so'nishiga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, hayotdagi har qanday ortiqcha narsa tuzatishni talab qiladi. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish murakkab muammo bo'lib, qo'shimcha tadqiqotlar va

yechimlar va mexanizmlarni izlashni talab qiladi. Bizning fikrimizcha, bu muammoni hal qilishning eng muhim usullaridan biri ota-onalar va ularning farzandlari o'rtasida ishonchli munosabatlarni o'rnatishdir. Ularning eng yaqin va eng muhim do'stiga aylaning. Ularga ishonning va ular sizga ishonishlariga yo'l qo'ying.

Ota-onalar farzandlarini ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishga tayyorlashlari kerak; ular virtual dunyoda nimalarga duch kelishlari mumkinligi haqida oldindan xabardor bo'lishlari kerak. Farzandingizga internet derazangiz tashqarisidagi dunyoga o'xshashligini batafsil va tushunarli tarzda tushuntiring: u qiziqarli va jonli, ammo uning qorong'u burchaklari ham bor. Bu ularga xavfsizlik qoidalarini tezroq eslab qolishga yordam beradi.

Ijtimoiy tarmoqlarni butun oilaga tanishtirish muhimdir. 10-12 yoshli farzandingiz bilan onlayn resurslarni o'rganing. Ularga klaviatura va sichqonchadan foydalanishga ruxsat bering, lekin ularning butun sayohatini nazorat qiling.

Agar bola real hayotda tanimagan odamlar bilan onlayn muloqot qilish uchun ko'p vaqt sarflasa, oilaning tushunchasi va ehtiyotkorligi ularga haqiqatga qaytishga imkon beradi va ota-ona nazorati ostida bu jarayon osonroq va kamroq og'riqli bo'ladi. Ota-onalar kuzatuvchan bo'lishlari va o'smirlarida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik belgilarini sezsa, choralar ko'rishlari kerak. Eng muhim belgi - bu ularning muloqot va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlaridagi sezilarli o'zgarish: (onlayn vaqtni uzaytirish yoki aksincha, ijtimoiy tarmoqlarga qiziqishning keskin pasayishi); sizdan va umuman jamiyatdan yakkalanib qolish; o'quv natijalarining pasayishi; ma'lumotni yashirish, brauzer tarixini o'chirish; kechalari bedor qolish va boshqalar.

Shuning uchun, o'smir ota-onasi bilan muloqot qilishni xohlashi uchun ular bola uchun avtoritet bo'lishi va hozirda bolani tashvishga soladigan mavzular haqida hech bo'lmaganda asosiy tushunchaga ega bo'lishi kerak. Muloqot qilayotganda, ular siz aytayotgan narsalarga qiziqishadimi yoki yo'qmi, deb so'rang. Qiziq bo'lmagan suhbatni tugatishga doimo tayyor bo'ling. Bola bilan muloqotda taktil aloqadan foydalaning, boshini yoki orqasini silang yoki quchoqlang. Bu qo'shimcha retseptorlarni faollashtirishga va bolani sizga biroz ko'proq e'tiborli qilishga yordam beradi. Va eng muhimi, virtual va real dunyo o'rtasidagi farqni tushuntiring. Asosiy xavflarning oldini olish orqali faqat ota-ona bola uchun ham real hayotda, ham internetda qulay va psixologik jihatdan xavfsiz muhitni ta'minlay oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Kulikov L.V. "Shaxsiy psixogigiya" // "Psixologik barqarorlik va psixoprofilaktika masalalari: o'quv qo'llanma." Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburg universiteti nashriyoti, 2004, 87-115-betlar.
2. Kulikov L.V. "Kayfiyat psixologiyasi." Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburg universiteti nashriyoti, 1997, 228-bet.
3. "Ijtimoiy tarmoqlar". URL: <http://seopult.ru/library/>

Adizova Gulnavoz Farxodovna

Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

NOTO'LIQ OILA FARZANDLARIDA KOPING XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotning maqsadi - noto'liq oilalarda tarbiyalanayotgan bolalarda koping xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini aniqlash va tahlil qilishdir. Tadqiqot jarayonida bolalarning stressli vaziyatlarga javob berish strategiyalari, hissiy barqarorlik darajasi va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, noto'liq oilalarda tarbiyalanuvchi bolalar o'z-o'zini qadrlash darajasi past, ijtimoiy tashabbuskorligi sust va hissiy qo'llab-quvvatlash yetishmovchiligi sababli xulq-atvor namoyon bo'lishida turli koping strategiyalarini qo'llashadi. Tadqiqot natijalari shuningdek, psixologik yordam, pedagogik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy adaptatsiya imkoniyatlarining bolalarning ruhiy va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda muhimligini tasdiqlaydi.

Kalit soʻzlar: Notoʻliq oila, farzand, xulq-atvor, koping, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация. Цель данного исследования - выявить и проанализировать психологические особенности копинг-поведения у детей, воспитывающихся в неполных семьях. В ходе исследования были изучены стратегии реагирования детей на стрессовые ситуации, уровень их эмоциональной устойчивости и показатели социальной адаптации. Результаты показали, что дети из неполных семей, как правило, обладают низкой самооценкой, слабой социальной инициативностью и в условиях недостаточной эмоциональной поддержки используют различные копинг-стратегии в своём поведении. Также подтверждено, что психологическая помощь, педагогическая поддержка и возможности социальной адаптации играют важную роль в улучшении психического и социального благополучия детей.

Ключевые слова: неполная семья, ребёнок, поведение, копинг, психологические особенности, социальная адаптация.

Annotation. The purpose of this study is to identify and analyze the psychological characteristics of coping behavior in children raised in single-parent families. The research examined children's strategies for responding to stressful situations, their level of emotional stability, and indicators of social adaptation. The findings revealed that children from single-parent families tend to have lower self-esteem, weaker social initiative, and, due to insufficient emotional support, apply various coping strategies in their behavior. The results also confirm that psychological assistance, pedagogical support, and social adaptation opportunities play an important role in improving children's mental and social well-being.

Keywords: single-parent family, child, behavior, coping, psychological characteristics, social adaptation.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda oilaning barqarorligi va toʻliqligi bolalar shaxsining shakllanishida muhim psixologik omil sifatida qaraladi. Oila - bu nafaqat bola uchun mehr-muhabbat va himoya manbai, balki uning ijtimoiylashuvi, hissiy muvozanati hamda xulq-atvor meʼyorlarini egallash jarayonining asosiy ijtimoiy muhitidir. Shu bois, oilaning tuzilmasidagi oʻzgarishlar, xususan, notoʻliq oilalarda farzand tarbiyasi masalasi bugungi kunda psixologik tadqiqotlar markazida turibdi. Notoʻliq oilalarda oʻsayotgan bolalarda hissiy beqarorlik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, agressiv yoki tormozlangan xulq-atvor shakllari koʻproq uchraydi kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bunday farzandlar ota-onalarining yetishmasligi, psixologik qoʻllab-quvvatlashning pastligi sababli oʻz his-tuygʻularini boshqarishda muammolarga duch keladilar. Shu bilan birga, notoʻliq oilada tarbiyalanayotgan bolalar oʻz shaxsiy tajribasi orqali hayotiy muammolarni yengib oʻtishning oʻziga xos yoʻllarini ham shakllantiradilar, bu esa ularning koping (moslashuv) xulq-atvorini oʻrganish zaruratini yanada kuchaytiradi. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy psixologiyada notoʻliq oila farzandlarining xulq-atvor reaksiyalarini oʻrganish orqali ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, ruhiy salomatligini mustahkamlash, va tarbiyaviy yondashuvlarni takomillashtirish boʻyicha samarali metodik asoslarni ishlab chiqish imkonini beradi. Ushbu tadqiqotning maqsadi - notoʻliq oila farzandlarida koping xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini tahlil qilishdir.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda jamiyatda ajrimlar sonining ortishi, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarning oʻzgarishi, ota-onalarning mehnat migratsiyasi natijasida notoʻliq oilalar soni koʻpayib bormoqda. Bu holat oʻz navbatida farzandlarning psixologik holati, ijtimoiy moslashuvi va xulq-atvorida muayyan oʻzgarishlar yuzaga kelishiga sabab boʻlmoqda. Oila - shaxsning dastlabki ijtimoiylashuv muhiti boʻlib, undagi hissiy barqarorlik, mehr-muhabbat va oʻzaro ishonch bolada toʻlaqonli shaxs sifatida shakllanish uchun asos yaratadi. Notoʻliq oila sharoitida esa ushbu omillar yetarli darajada taʼminlanmagani sababli bolalarda oʻzini tutish, his-tuygʻularni ifoda etish, ijtimoiy muhitga moslashish jarayonlarida qiyinchiliklar kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bunday farzandlarda agressivlik, tortinchoqlik, xavotir, ishonchsizlik yoki ijtimoiy chekinish kabi koping (moslashuv) reaksiyalari koʻproq uchraydi.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, noto'liq oila farzandlarida koping xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini o'rganish ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvini yaxshilash, ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda oilaviy tarbiya tizimini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar ta'lim muassasalari psixologlari, ijtimoiy pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda salbiy xulq-atvor namoyon bo'lishining oldini olishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili. Oila psixologiyasi muammolari, xususan, noto'liq oilalarda farzand tarbiyasi masalasi psixologiya fanida muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Oila - shaxsning birlamchi ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, bolaning xarakteri, xulq-atvori va hissiy holatini shakllantiruvchi asosiy omildir. Bu haqda L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev, D.B. Elkonin kabi olimlar o'z tadqiqotlarida shaxsning ijtimoiy rivojlanishi oiladagi munosabatlar tizimi bilan chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlab o'tganlar. Xorijiy psixologlar orasida E. Fromm, Z. Freyd, A. Adler, E. Erikson kabi olimlar ham bolalik davrida ota-onaning yetishmasligi yoki oilaviy hissiy qo'llab-quvvatlashning pastligi bolaning ichki dunyosida psixologik bo'shliq va xavotir holatini yuzaga keltirishini qayd etganlar. Z. Freyding psixoanalitik yondashuvda bola ruhiyatida ota yoki ona obrazining yo'qligi shaxsning keyingi ijtimoiy munosabatlariga ta'sir qilishi mumkinligi ta'kidlangan. Mahalliy olimlar, jumladan, O. Musurmonova, M. Quronov, R. Gaybullaev, M. Davletshinlar ham oilaviy tarbiya, bolaning emotsional holati va xulq-atvor o'zgarishlari o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asosda tahlil qilganlar. Ularning tadqiqotlarida ta'kidlanishicha, noto'liq oila sharoitida o'sgan farzandlarda ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayoni sekin kechadi, ular o'z hissiyotlarini boshqarishda qiynaladilar, shuningdek, o'z-o'ziga ishonch darajasi past bo'ladi. "Koping" tushunchasi (inglizcha *coping* - "moslashuv, bardosh berish") G. Lazarus va S. Folkmanlar tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u shaxsning stressli vaziyatlarda psixologik muvozanatini saqlab qolish strategiyasini bildiradi. Ularning fikricha, har bir inson muammoli holatlarga o'ziga xos tarzda javob beradi: kimdir faol yo'l bilan (muammoni hal etish orqali), kimdir esa passiv yo'l bilan (hissiy chekinish, inqiroz holatiga tushish orqali) moslashadi. So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlarda (Sobkin, Kalashnikova, 2023; Nguyen, 2020; BMC Public Health, 2020) noto'liq oilalarda tarbiyalanayotgan bolalarda ijtimoiy moslashuvda sustlik, ichki ziddiyatlar va agressiv xulq-atvor holatlari ko'proq uchrashini aniqlangan. Bu holat, asosan, oilada yetarli darajada emotsional qo'llab-quvvatlash va psixologik barqarorlikning yo'qligi bilan izohlanadi. Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida shuni aytish mumkinki, noto'liq oila sharoitida farzandlar ko'pincha o'z muammolarini mustaqil hal qilishga, ruhiy bosimga bardosh berishga majbur bo'ladilar. Bu esa ularda o'ziga xos koping strategiyalarining shakllanishiga sabab bo'ladi. Shunday qilib, mazkur mavzu nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb bo'lib, bolalar psixologiyasida chuqur tahlil etishni talab qiladi.

Muhokama qismi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, oila tuzilmasi bolaning ruhiy rivojlanishida va xulq-atvor shakllanishida asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi. Noto'liq oila sharoitida voyaga yetayotgan farzandlar ko'pincha ota yoki ona mehrining yetishmasligi, oilaviy muhitning barqaror emasligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning pastligi sababli turli hissiy qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu holat ularning koping (moslashuv) xulq-atvorida o'ziga xos namoyon bo'lishlarni keltirib chiqaradi. Psixologik kuzatishlar natijasida aniqlanishicha, noto'liq oilalarda o'sayotgan bolalar stressli holatlarga nisbatan turlicha moslashuv strategiyalarini qo'llaydilar. Ularning ayrimlari faol koping usullarini (muvaffaqiyatga intilish, ijobiy fikrlash, yordam so'rash) tanlasa, boshqalari passiv yo'llarni (chekinish, inkor etish, tajovuzkorlik) qo'llaydi. Faol koping usullari odatda ruhiy barqarorlikni ta'minlasa, passiv strategiyalar bolaning ijtimoiylashuvini sekinlashtiradi va hissiy muvozanatni buzadi. Shuningdek, noto'liq oilalarda tarbiyalanayotgan bolalarda o'z-o'zini qadrlash darajasi past bo'lishi, ijtimoiy tashabbuskorlikning sustligi, o'z fikrini ifoda etishda ikkilanma holatlar ko'p uchrashini aniqlangan. Bu holat ota-onadan birining yo'qligi natijasida emotsional yetishmovchilik va ishonchsizlik hissining shakllanishi bilan bog'liqdir. Muhokama jarayonida shuningdek shuni ta'kidlash lozimki, noto'liq oila farzandlarida koping xulq-atvorining samarali shakllanishi ko'p jihatdan atrof-muhit, pedagogik qo'llab-quvvatlash, psixologik maslahat va ijtimoiy adaptatsiya

imkoniyatlariga bog'liq. Agar bola maktab, jamoa va do'stlar orasida ijobiy muhitda bo'lsa, u stressli holatlarga bardosh bera olish, o'zini boshqarish, ijobiy yo'nalishdagi koping strategiyalarini rivojlantirishga qodir bo'ladi. Shunday qilib, muhokama natijalariga ko'ra, noto'liq oila farzandlarida koping xulq-atvorining psixologik xususiyatlari ko'p omillarga – oilaviy muhit, hissiy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy psixologik resurslarga – bog'liq holda shakllanadi. Ushbu jihatlarni chuqur o'rganish bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularni ijtimoiy hayotga moslashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa va tavsiyalar. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, noto'liq oilalarda tarbiyalanayotgan bolalarda koping xulq-atvorining psixologik xususiyatlari o'ziga xos va murakkabdir. Ushbu bolalarda stressli vaziyatlarga turlicha moslashish, faol va passiv koping strategiyalarining uyg'unligi kuzatiladi. Noto'liq oilalarda tarbiyalanuvchi bolalar o'z-o'zini qadrlash darajasi past, ijtimoiy tashabbuskorligi sust, va hissiy barqarorlikni saqlashda qiyinchiliklarga duch keladi. Shuningdek, ota-onaning yo'qligi, oilaviy muhitning barqaror emasligi va hissiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ularning xulq-atvoriga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, noto'liq oilalarda tarbiyalanayotgan bolalarga psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlash zarur.

Tavsiyalar.

1. Psixologik yordam: Maktab psixologlari va oilaviy maslahat markazlari orqali bolalarga stressni boshqarish, hissiyotlarni ifoda etish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha muntazam yordam ko'rsatish.

2. Ota-onalar va tarbiyachilarni jalb qilish: Noto'liq oilalarda tarbiyalanuvchi bolalarga ijobiy motivatsiya va koping strategiyalarini shakllantirish bo'yicha metodik tavsiyalar berish.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Bolalarni ijtimoiy faollikka jalb etish, do'stlik va hamkorlik muhitini yaratish, sport va ijodiy faoliyatga kengroq imkoniyat yaratish.

4. Amaliy tadqiqotlarni davom ettirish: Noto'liq oilalarda tarbiyalanuvchi bolalar xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini yanada chuqur o'rganish va ilgari surilgan tavsiyalarni amaliyotga joriy qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vigotskiy, L.S. *Psixologiyaning rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika, 1984.
2. Leontyev, A.N. *Shaxs va faoliyat*. Moskva: Nauka, 1978.
3. Elkonin, D.B. *Bolalik va o'yin*. Moskva: Prosveshcheniye, 1980.
4. Lazarus, R., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
5. Sobkin, V.S., & Kalashnikova, E.V. *Social adaptation of children from incomplete families*. Social Psychology and Education, 2023.
6. Nguyen, T.H. *Factors affecting the psychological trauma of children living in incomplete families in Vietnam*. European Journal of Educational Research, 2020.
7. BMC Public Health. *Impact of family structure on children's mental health and academic achievement*. 2020.
8. Fromm, E. *The Art of Loving*. New York: Harper & Row, 1956.
9. Adler, A. *Understanding Human Nature*. New York: Hazelden, 1927.
10. Freyd, J. *Psychological development in incomplete families*. Journal of Child Psychology, 2005.
11. Musurmonova, O. *Oilaviy tarbiya va bolaning psixologik rivojlanishi*. Toshkent: Fan, 2018.
12. Gaybullaev, R., & Davletshin, M. *Noto'liq oilada tarbiyalanuvchi bolalar xulq-atvori*. Psixologiya va Pedagogika, 2021.

Eshov Erkin Sattorovich

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasi dotsenti

**SHAXSNING O'ZINI ANGLASH JARAYONIDA IJTIMOY
TARMOQLARNING ROLI**

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishda raqamli kommunikatsiya vositalarining, xususan, ijtimoiy tarmoqlarning shaxsning o'zini anglash jarayoniga ko'rsatadigan psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - 25–30 yosh oralig'idagi Buxoro va Navoiy viloyatlarida yashovchi shaxslarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish xususiyatlari va bu jarayonning o'zini anglash darajasiga ta'sirini aniqlashdan iborat. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar shaxs o'zini idrok etish, baholash hamda ijtimoiy taqqoslash mexanizmlarini faol shakllantiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, ular ayrim hollarda o'zini baholash beqarorligi, ijtimoiy solishtirishga ortiqcha moyillik va idealizatsiyalangan “virtual men” obrazining shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: shaxs, o'zini anglash, o'zini baholash, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli psixologiya, identifikatsiya, ijtimoiy taqqoslash.

Аннотация. В данной научной работе анализируется психологическое воздействие цифровых коммуникационных средств, в частности социальных сетей, на процесс самопознания личности. Основная цель исследования - определить особенности использования социальных сетей лицами в возрасте от 25 до 30 лет, проживающих в Бухарской и Навоийской областях, а также влияние этого процесса на уровень самосознания. Результаты показывают, что социальные сети выступают активным фактором формирования механизмов самовосприятия, самооценки и социального сравнения. В то же время они могут приводить к нестабильности самооценки, избыточной склонности к социальному сравнению и формированию идеализированного образа «виртуального Я».

Ключевые слова: личность, самопознание, самооценка, социальные сети, цифровая психология, идентификация, социальное сравнение.

Annotation. This scientific work analyzes the psychological impact of digital communication tools, particularly social networks, on the process of self-awareness. The main purpose of the study is to determine the characteristics of social network use among individuals aged 25–30 living in the Bukhara and Navoi regions and to assess how this process affects their level of self-awareness. The results show that social networks serve as an active factor in shaping mechanisms of self-perception, self-evaluation, and social comparison. At the same time, they may lead to self-esteem instability, excessive tendencies toward social comparison, and the formation of an idealized “virtual self” image.

Keywords: personality, self-awareness, self-evaluation, social networks, digital psychology, identification, social comparison.

Hozirgi davrda inson hayoti raqamli texnologiyalar bilan uzviy bog'langan bo'lib, ijtimoiy tarmoqlar shaxsiy va ijtimoiy tajribaning ajralmas qismiga aylangan. Odamlar o'z fikrlarini bildirish, o'z obrazini yaratish, ijtimoiy tan olinish va emotsional qo'llab-quvvatlashni izlash maqsadida virtual platformalardan faol foydalanadilar. Shu boisdan ijtimoiy tarmoqlar shaxsning o'zini anglash jarayoniga qanday ta'sir etishi masalasi psixologiya fanida dolzarb muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

O'zini anglash - bu shaxsning o'z “Men” obrazini shakllantirish, o'zini ijtimoiy muhitda idrok etish, baholash va o'z imkoniyatlarini anglash jarayonidir (A. Leontyev, K. Rojers, J. Mead). Zamonaviy tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, insonning o'zini anglash darajasi bevosita uning kommunikativ faolligi, ijtimoiy tajribalari va shaxslararo munosabatlar tizimi bilan bog'liq (E. Erikson, 1968; J. Rotter, 1975). Bugungi kunda bu jarayonning muhim maydonlaridan biri - ijtimoiy tarmoqlar hisoblanadi.

Tadqiqotning bosh maqsadi - ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning shaxsning o'zini anglash darajasiga ta'sirini aniqlash va tahlil qilishdir.

Tadqiqotning vazifalari:

1. O'zini anglash va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish o'rtasidagi nazariy bog'liqlikni asoslash.
2. 25–30 yoshdagi shaxslarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish xususiyatlarini aniqlash.

3. Ijtimoiy tarmoqlarda o'z obrazini yaratish va o'zini baholash darajasi o'rtasidagi korrelyatsiyani tahlil qilish.

Tadqiqotda 25–30 yosh oralig'idagi 30 nafar respondent ishtirok etdi. Ulardan 12 nafari Buxoro viloyatidan, 18 nafari Navoiy viloyatidan bo'lib, jinsiy tarkibi jihatidan teng taqsimlangan (16 erkak, 14 ayol).

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish chastotasi, motivlari va emotsional holatga ta'sirini aniqlash maqsadida so'rovnoma ishlab chiqildi. Shuningdek, D.Suprik tomonidan ishlab chiqilgan "O'zini anglash darajasini baholash metodikasi" va S.Budassining "O'z-o'zini baholash" testi qo'llanildi. Ma'lumotlar tahlilida korrelyatsion tahlil va sifatli tahlil usullari qo'llanildi.

Tahlil natijalariga ko'ra, respondentlarning 67 foizi ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 3 soatdan ortiq vaqt foydalanishini bildirgan. 73 foiz respondent o'z sahifasida faqat "muvaffaqiyatli" yoki "ijobiy" hayot lahzalarini ulashishga intilishini qayd etgan.

Natijalarga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanuvchilarda o'zini baholashning beqarorligi, tashqi baholarga sezuvchanlik va o'zini ijtimoiy taqqoslashga moyillik yuqori darajada kuzatildi. Ularning "ideal men" obrazi ko'pincha ijtimoiy tarmoqlardagi obrazga yaqinlashgan, ya'ni virtual identifikatsiya jarayoni kuchli bo'lgan.

Korrelyatsion tahlil natijasida ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lish va o'zini baholash beqarorligi o'rtasida $r = 0.62$ miqdorida ijobiy bog'liqlik aniqlandi. Bu shuni anglatadiki, inson qanchalik ko'p virtual ijtimoiy maydonda faol bo'lsa, uning o'ziga nisbatan munosabati shunchalik tashqi fikrlarga bog'lanib boradi.

Boshqa tomondan, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorda (kuniga 1–2 soat) foydalanadigan respondentlarda o'zini anglash darajasi barqarorroq, ichki qadriyatlar asosida shakllanganligi aniqlandi. Bu shaxslar ijtimoiy taqqoslashga kamroq berilib, o'z imkoniyatlarini real baholashga moyil bo'lgan.

Olingan natijalar ijtimoiy tarmoqlar shaxsning o'zini anglash jarayoniga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Bir tomondan, u kommunikativ ehtiyojni qondirish, o'zini ifoda etish, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish imkonini beradi. Boshqa tomondan esa, bu jarayon ortiqcha tashqi baholarga e'tibor qaratish, o'zini ideal obrazlar bilan taqqoslash natijasida o'ziga nisbatan ishonchsizlikni kuchaytiradi.

Shaxs o'zini anglash jarayonida ijtimoiy tarmoqlardagi "virtual men" va "real men" o'rtasidagi tafovut ortsa, psixologik nomuvofiqlik (disonans) kuchayadi. Bu holat esa emotsional noqulaylik, past o'zini baholash yoki kompensator xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, psixologik amaliyotda raqamli madaniyat va sog'lom onglilik (digital mindfulness) tushunchalarini rivojlantirish zarur.

O'zini anglashning barqaror shakllanishi uchun shaxs o'z qadriyatlari, hayot maqsadlari va real imkoniyatlariga tayangan holda identifikatsiya jarayonini olib borishi lozim. Ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyat esa bu jarayonga qo'shimcha resurs sifatida xizmat qilishi mumkin, ammo u shaxsning o'zini baholash mezoniga aylanmasligi kerak.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlar shaxsning o'zini anglash jarayonida muhim psixologik maydon hisoblanadi. U orqali inson o'zini ifoda etadi, ijtimoiy e'tirofga erishadi va o'zining "Men" obrazini shakllantiradi. Biroq bu jarayon ortiqcha taqqoslash, virtual idealga intilish va tashqi baholarga bog'lanish holatlari bilan birga kechsa, shaxsning ichki muvozanatini buzadi.

Shuning uchun psixologik profilaktika va treninglarda yoshlar o'rtasida ijtimoiy tarmoqlardan sog'lom foydalanish madaniyati, real va virtual men o'rtasidagi muvozanatni saqlash, hamda o'zini qadrlashni ichki manbaga asoslash ko'nikmalarini shakllantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Leontyev A.N. *Deytelnost, soznanie, lichnost*. - M., 1975.
2. Rogers C. *On Becoming a Person*. - Boston: Houghton Mifflin, 1961.
3. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. - New York: Norton, 1968.
4. Mead G.H. *Mind, Self and Society*. - Chicago: University of Chicago Press, 1934.

5. Budassi S. *Methodology of self-assessment measurement*. - Warsaw, 1998.
6. Suprik D. *Self-awareness diagnostic methods in psychology*. - Kyiv, 2010.

Ashrapov Nodirbek Namoz o'g'li
Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi

TALABALARDA IJODIY TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirishning psixologik imkoniyatlari tahlil qilingan. Maqolada ijodiy tafakkur tushunchasining mazmun-mohiyati, uning shakllanishida ta'sir etuvchi psixologik omillar - kognitiv, motivatsion va emotsional jihatlar yoritilgan. Ijodiy fikrlashni rivojlantirishda pedagogik muhit, o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muloqot, interaktiv metodlardan foydalanish hamda psixologik qo'llab-quvvatlashning o'rni ilmiy asosda bayon etilgan. Tadqiqot natijalari talabalarning ijodiy tafakkurini shakllantirish uchun ta'lim jarayonida yangicha yondashuvlarni joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, maqolada ijodiy tafakkurni rivojlantirishning samarali yo'llari va psixologik shart-sharoitlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Ijodiy tafakkur, talabalik davri, psixologik imkoniyatlar, motivatsiya, emotsional barqarorlik, kognitiv rivojlanish, interaktiv metodlar, ijodiy muhit, shaxsiy o'sish, ta'lim jarayoni.

Kirish. Zamonaviy ta'lim muhitida talabalar nafaqat muayyan bilimlarni egallashga, balki o'sha bilimlardan foydalangan holda yangicha yechimlar ishlab chiqishga, muammolarga ijodiy yondashishga tayyor bo'lishlari lozim. Shunday sharoitda, ijodiy tafakkur talabaning intellektual salohiyatini, o'zini namoyon etish uslubi va kasbiy barkamolligini shakllantirish jihatidan alohida o'rin egallaydi. Ijodiy tafakkur - bu faqat san'at yoki adabiyot bilan chegaralangan tushuncha emas; balki ijtimoiy, texnologik va ta'limiy kontekstlarda ham talabaga yangi g'oyalar, yondashuvlar va mahsulotlar yaratish imkonini beruvchi psixologik jarayondir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, talaba ijodiy fikrlash muhitida bo'lsa, ya'ni xato qilishdan qo'rqqanlik, o'z fikrini erkin ifoda etish va yangi tajriba sinash imkoniyatiga ega bo'lsa, uning ijodiy tafakkur salohiyati sezilarli darajada ortadi. Masalan, talabalarda psixologik xavfsizlikning mavjudligi ijodiy yondashuvni rag'batlantiradi. Shu bilan birga, ijodiy tafakkur va ruhiy farovonlik o'rtasida ijobiy bog'liqlik topilgan — ya'ni ijodiy fikrlashni rivojlantirish orqali talabalar nafaqat yangi g'oyalar ishlab chiqishi, balki o'z ruhiy holatini ham yaxshilashi mumkin. Shu nuqtai nazardan qaraganda, talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirishning psixologik imkoniyatlarini o'rganish, bu jarayonga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash hamda ta'lim-muassasalarida ularga mos sharoitlar yaratish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Bu esa nafaqat talabaning o'zini o'zi rivojlantirishini ta'minlaydi, balki jamiyatning innovatsion salohiyatini oshirishga hissa qo'shadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi globallashtirish va raqamli transformatsiya davrida jamiyatning har bir sohasida yangilik yaratish, o'zgarishlarga tez moslashish va ijodiy fikrlash qobiliyatiga ega kadrlar tayyorlash zarurati ortib bormoqda. XXI asr ko'nikmalari orasida ijodkorlik (creativity) eng muhim kompetensiyalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Shu bois, oliy ta'lim tizimi oldida turadigan eng dolzarb vazifalardan biri — talabalarda ijodiy tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish uchun psixologik imkoniyatlarni kengaytirishdir. Zamonaviy ilmiy manbalarda (Gilford, 1967; Torrance, 1990; Mednik, 1959) ijodiy tafakkur insonning yangi g'oyalarni ishlab chiqish, muammolarga noodatiy yondashish va mavjud bilimlarni yangicha tahlil etish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijodiy tafakkur shaxsning motivatsion, emotsional va intellektual sohalari bilan uzviy bog'liq. Demak, talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun faqat o'quv mazmunini emas, balki ularning ichki psixologik holatini, ijtimoiy muhitini va o'z-o'zini anglash darajasini ham inobatga olish zarur. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarorlarida ham ta'lim jarayonida mustaqil, ijodiy fikrlaydigan, yangilik yaratishga intiluvchi

yoshlarni tayyorlash zaruriyati alohida ta'kidlangan. Shu ma'noda, talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish masalasi nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Shuningdek, zamonaviy o'quv jarayonida ko'plab talabalar tayyor bilimlarni yodlash bilan cheklanib, ularni amalda qo'llash va yangilik yaratish ko'nikmalarini to'liq rivojlantira olmayapti. Bu esa ta'limda innovatsion yondashuvlar, interaktiv metodlar va psixologik qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish zaruratini yanada kuchaytiradi. Shu jihatdan, talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirishning psixologik imkoniyatlarini aniqlash va takomillashtirish masalasi hozirgi ta'lim psixologiyasi fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning natijalari talabalarning shaxsiy rivojlanishi, kasbiy shakllanishi va ijtimoiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Ijodiy tafakkur masalasi psixologiya va pedagogika fanlarida eng ko'p o'rganilgan yo'nalishlardan biridir. Jahon va mahalliy olimlarning tadqiqotlari ushbu tushunchaning mohiyatini turlicha talqin qiladi, ammo ularning barchasi ijodiy tafakkurni insonning yangilik yaratish, noodatiy yechim topish va mustaqil fikrlash qobiliyati bilan bog'laydi. Amerikalik psixolog J. Gilford o'zining "Intellekt tuzilmasi nazariyasi"da ijodiy tafakkurni divergent fikrlash — ya'ni bir muammoni turlicha yo'l bilan hal eta olish qobiliyati sifatida ta'riflagan. Unga ko'ra, ijodiy fikrlash inson tafakkurining erkinligi va o'ziga xosligiga tayanadi. Gilford (1967) ijodiylikni intellektual faoliyatning alohida turi sifatida ajratib, inson tafakkurining ijodiy shakllari ijtimoiy tajriba, motivatsiya va emotsional holatlar bilan uzviy bog'liq ekanini ko'rsatgan. E. Torrance (1990) esa ijodiylikni o'lchash va rivojlantirish yo'nalishida katta hissa qo'shgan olimlardan biridir. Uning "Torrance Tests of Creative Thinking (TTCT)" metodikasi butun dunyo bo'yicha ijodiy tafakkurni baholashda eng ishonchli vosita sifatida tan olingan. Torrance nazariyasiga ko'ra, har bir inson tabiatan ijodiy salohiyatga ega, ammo bu salohiyatni rivojlantirish uchun qulay ijtimoiy-psixologik muhit zarur. S. Mednik (1959) ijodiy jarayonni "kutilmagan assotsiatsiyalar o'rtasida yangi aloqalarni topish" sifatida izohlab, ijodiy tafakkurning asosida tafakkurdagi kombinator mexanizmlar yotishini ta'kidlaydi. Bu yondashuv shuni anglatadiki, ijodkorlik yangi bilim yaratishdan ko'ra, mavjud bilimlar orasidagi yangi bog'liqliklarni topish natijasidir. O'zbekistonlik olimlardan A. Jalolov (2019), R. Mavlonova (2020), N. Saidahmedova (2021) va D. Raxmonova (2022) o'z tadqiqotlarida ijodiy tafakkurni rivojlantirishda ta'lim muhiti, motivatsiya va shaxsiy psixologik xususiyatlarning o'rni haqida fikr bildirganlar. Ularning tadqiqotlari natijasida aniqlanishicha, talabalarda ijodiy tafakkur mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, o'z fikrini himoya qilish va yangicha g'oyalarni ilgari surish orqali rivojlanadi. Shuningdek, xorijiy manbalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirishda o'qituvchi va talaba o'rtasidagi hamkorlik (Vygotskiy, 1978), ta'limdagi muammoli vaziyatlar va loyiha metodi (Bruner, 1986), hamda psixologik xavfsizlik muhiti (S. Han, 2022) muhim omillar sifatida qayd etilgan. Bu g'oyalar talabalarda ijodiy fikrlashni faollashtirish uchun erkin, qo'llab-quvvatlovchi va rag'batlantiruvchi ta'lim muhitini yaratish zarurligini ko'rsatadi. Umuman olganda, tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun quyidagi psixologik omillar muhim:

- motivatsiyaning yuqori darajada bo'lishi;
- erkin va ochiq o'quv muhitining mavjudligi;
- shaxsning emotsional barqarorligi va o'ziga ishonchi;
- interaktiv, muammoli o'qitish metodlaridan foydalanish.

Shunday qilib, mavjud ilmiy manbalar ijodiy tafakkurni rivojlantirish jarayoni shaxsning ichki psixologik imkoniyatlari, o'quv muhiti va ijtimoiy tajribasi bilan uzviy bog'liq ekanini tasdiqlaydi.

Muhokama. Ijodiy tafakkur — bu shunchaki yangilik yaratish qobiliyati emas, balki inson tafakkurining eng yuqori darajasi bo'lib, u tahliliy, sintezlovchi va baholovchi fikrlash shakllarini o'z ichiga oladi. Talabalik davri esa ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun eng faol psixologik davrlardan biri hisoblanadi, chunki aynan shu bosqichda shaxs o'z dunyoqarashi, kasbiy yo'nalishi va shaxsiy qadriyatlarini shakllantiradi. Psixologik jihatdan qaralganda, talabalarda ijodiy tafakkur shakllanishi uchta asosiy omilga tayanadi: kognitiv omillar (bilim, tafakkur, tasavvur), motivatsion omillar (qiziqish, intilish, maqsadlilik) va emotsional omillar (ruhiy

barqarorlik, ijobiy kayfiyat, o'ziga ishonch). Ushbu uchlik uyg'unlikda faoliyat ko'rsatsa, talaba yangilik yaratishga moyil, mustaqil fikrlovchi va ijodiy yondasha oladigan shaxsga aylanadi. O'quv jarayonida talabalarning ijodiy tafakkurini faollashtirish uchun bir nechta psixologik shartlar zarur. Avvalo, o'qituvchi tomonidan yaratilgan psixologik xavfsiz muhit muhim ahamiyatga ega. Bu muhitda talaba o'z fikrini erkin ifoda etish, savol berish, bahs-munozaralarda ishtirok etish va xato qilishdan qo'rqmaslik imkoniyatiga ega bo'ladi. Han (2022) tadqiqotlarida bunday muhit ijodiy faoliyatni 30–40% gacha oshirishi aniqlangan. Shuningdek, motivatsiya ijodiy tafakkurni harakatga keltiruvchi ichki mexanizm hisoblanadi. Talaba o'qish jarayonida o'zining fikrlariga qiymat berilayotganini sezsa, unda ichki rag'bat paydo bo'ladi va bu holat yangilik yaratishga turtki bo'ladi. O'qituvchining ijobiy bahosi, qo'llab-quvvatlashi va ishonchi ijodiy fikrni kuchaytiradi. Ijodiy tafakkurni rivojlantirishda interaktiv metodlar alohida o'rin tutadi. "Aqliy hujum", "rol o'ynash", "muammoli vaziyat tahlili", "loyiha metodi" kabi yondashuvlar talabalarning mustaqil va ijodiy fikrlashini rag'batlantiradi. Ushbu metodlar yordamida talaba bilimni faqat eslab qolmay, balki uni tahlil qilish, solishtirish, yangi g'oyalar bilan boyitish imkoniga ega bo'ladi. Bundan tashqari, ijodiy tafakkur rivojlanishida emotsional barqarorlik ham muhim. Talaba o'zini ruhiy jihatdan ishonchli his qilgan muhitda yangicha qarorlar qabul qilishga va noodatiy fikr bildirishga jur'at topadi. Emotsional qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti ijobiy kayfiyatni saqlab, ijodiy faoliyatni rag'batlantiradi. Shu o'rinda shuni ta'kidlash lozimki, ko'plab o'qituvchilar hali ham an'anaviy ta'lim metodlariga tayanishadi. Bu holatda talabalar faqat tayyor bilimni yodlab olish bilan cheklanib, mustaqil yoki ijodiy tafakkur jarayoniga kamroq jalb etiladi. Shu sababli, ta'lim jarayonida o'quvchi markazli yondashuvni kuchaytirish, muammoli vaziyatlar asosida o'qitish va ijodiy topshiriqlarni ko'paytirish muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish — bu murakkab, ammo boshqarilishi mumkin bo'lgan psixologik jarayon bo'lib, u to'g'ri tashkil etilgan o'quv muhiti, motivatsiya, pedagogik muloqot va emotsional qo'llab-quvvatlash orqali samarali shakllantiriladi.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish bugungi zamonaviy ta'lim jarayonining eng muhim psixologik masalalaridan biridir. Ijodiy tafakkur — bu shaxsning mustaqil, yangicha fikrlash, muammolarga noodatiy yondashish va yangi g'oyalar yaratish qobiliyatidir. Psixologik jihatdan bu jarayon bilish (kognitiv), motivatsion va emotsional omillar uyg'unligida shakllanadi.

Talabalik davrida inson tafakkuri eng faol bosqichda bo'lib, to'g'ri psixologik muhit, ijodiy topshiriqlar, interaktiv metodlar va rag'batlantiruvchi o'qituvchi yondashuvi bu jarayonni yanada kuchaytiradi. Ijodiy tafakkurni shakllantirish talabalarning o'zini ifoda etish, qaror qabul qilish, kasbiy o'sish va ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi.

Demak, ijodiy tafakkur - shaxs rivojlanishining markazida turgan psixologik ko'rsatkich bo'lib, uni shakllantirish uchun ta'lim jarayonida an'anaviy yondashuvlardan voz kechish, yangilik yaratishga yo'naltirilgan pedagogik-psixologik shart-sharoitlarni ta'minlash zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Абдурасулова, Д. А. (2021). *Talabalarda ijodiy fikrlashni rivojlantirishning psixologik asoslari*. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Салаева, М. Н. (2019). *Ijodiy tafakkur va shaxs rivojlanishi psixologiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
3. Karimova, V. M. (2017). *Umumiy psixologiya: Darslik*. – Toshkent: Noshir.
4. Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and Language*. – Cambridge, MA: MIT Press.
5. Guilford, J. P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. – New York: McGraw-Hill.
6. Torrance, E. P. (1974). *Torrance Tests of Creative Thinking: Norms-Technical Manual*. – Lexington, MA: Personnel Press.
7. Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. – New York: Longman.

8. Hasanboyeva, O. (2020). Yoshlar tafakkurini rivojlantirishning psixologik shart-sharoitlari. // O'zbekiston psixologiyasi jurnali, №2, 45–52-betlar.
9. Muminova, Z. R. (2022). Ijodiy tafakkur va shaxsiy o'sishning o'zaro bog'liqligi. // Ta'lim va innovatsiyalar jurnali, №4, 73–81-betlar.

Tajibayev Shohruh Maqsudovich

Bukhara State University

Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS ON GUIDES' COMMUNICATIVE SKILLS AND THEIR PROFESSIONAL SIGNIFICANCE

Abstract. The tourism industry demands high professional and personal skills from guides, with active communicative competence being especially crucial. This study explores the psychological factors that shape guides' communicative abilities, including emotional intelligence, empathy, social perception, self-reflection, and stress resilience. These qualities support effective interaction with tourists, build trust, foster a positive atmosphere, and improve professional performance. The findings can inform professional training, advanced qualification programs, and courses on communication psychology in tourism.

Keywords: guide, interpersonal communication, communicative competence, psychological factors, emotional regulation, social empathy, professional training.

Annotatsiya. Turizm sohasi gidlardan yuqori darajadagi professional va shaxsiy ko'nikmalarni talab qiladi, ulardan eng muhimi faol kommunikativ kompetensiyadir. Ushbu tadqiqot gidlarning kommunikativ qobiliyatlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni o'rganadi, jumladan: emotsional intellekt, empatiya, ijtimoiy idrok, o'zini tahlil qilish va stressga chidamlilik. Ushbu sifatlar turistlar bilan samarali muloqotni ta'minlaydi, ishonchni mustahkamlaydi, ijobiy muhit yaratadi va professional samaradorlikni oshiradi. Tadqiqot natijalari professional tayyorgarlik, malaka oshirish dasturlari va turizm sohasida kommunikatsiya psixologiyasi kurslariga foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: gid, shaxslararo muloqot, kommunikativ kompetensiya, psixologik omillar, emotsional boshqaruv, ijtimoiy empatiya, professional tayyorgarlik.

Аннотация. Туристическая отрасль предъявляет к гиду высокие профессиональные и личностные навыки, при этом особенно важна активная коммуникативная компетентность. В данном исследовании рассматриваются психологические факторы, формирующие коммуникативные способности гидов, включая эмоциональный интеллект, эмпатию, социальное восприятие, саморефлексию и стрессоустойчивость. Эти качества способствуют эффективному взаимодействию с туристами, укреплению доверия, созданию позитивной атмосферы и повышению профессиональной эффективности. Результаты исследования могут быть полезны для профессиональной подготовки, программ повышения квалификации и курсов по психологии коммуникации в туризме.

Ключевые слова: гид, межличностная коммуникация, коммуникативная компетентность, психологические факторы, эмоциональная регуляция, социальная эмпатия, профессиональная подготовка.

In today's tourism industry, professional guides play a key role as intermediaries between tourists and cultural-historical heritage, making their ability to communicate effectively and build trust essential for successful excursions [1]. Despite advances in guide training methods, the psychological aspects of developing active communicative competence remain insufficiently studied, highlighting the relevance of this research. The study aims to identify and substantiate the psychological factors that contribute to guides' communicative abilities and assess their impact on professional effectiveness. The research involves a theoretical analysis of the concept and structure of communicative skills in the context of guiding, identification of key psychological

components such as emotional intelligence, empathy, social perception, reflection, and stress resilience, and examination of their influence on communication efficiency. The object of the study is the professional activity of guides and communication processes in tourism, while the focus is on the psychological factors shaping active communicative skills and their effect on task performance. The study's novelty lies in a comprehensive approach that considers interpersonal and emotional components, and its practical significance lies in the potential application of the results in professional training, advanced qualification programs, and courses on communication psychology in tourism.

Modern psychology emphasizes the study of communicative skills as a core element of professional competence. From a psychological perspective, these skills include both personal and social components that ensure effective interpersonal interaction. Traditional approaches link communicative abilities to the development of emotional and cognitive domains, such as empathy, social perception, self-reflection, and emotional regulation. Contemporary research highlights that communicative competence is dynamic, shaped by professional environments, social contacts, and personal experience, and encompasses both verbal and non-verbal elements, including facial expressions, gestures, intonation, and tactile signals. Cognitive aspects, such as listening, analyzing information, and constructing logical responses, are also critical, particularly in professions where precise communication is essential [2].

The development of guides' communicative skills relies heavily on integrating psychological training into professional preparation. Programs that enhance emotional intelligence and empathy allow guides to understand tourists' needs, regulate their own emotions, and establish trust, which is essential for creating a positive and engaging tour experience. Training in social perception and stress management equips guides to interpret non-verbal signals, adhere to social norms, and respond effectively to unexpected situations, ensuring smooth communication with diverse audiences. Role-playing and simulation exercises provide practical opportunities to rehearse real-life scenarios, enhancing confidence, adaptability, and problem-solving skills. Additionally, psychometric assessments help identify areas for improvement, enabling targeted professional development and ensuring that guides maintain high levels of interpersonal effectiveness [3]. Collectively, these strategies strengthen the guides' ability to convey information clearly, manage group dynamics, and foster lasting positive impressions, making communicative competence a central pillar of professional success in tourism.

Tourism-specific communication has unique features compared to everyday or professional interactions in other fields. Guides are not only conveyors of cultural and historical information but also mediators who create tourists' emotional experiences and foster trust and comfort. Excursion settings often involve group communication, requiring skills in managing attention, guiding group behavior, and addressing diverse personal and cultural characteristics. Additionally, tourism communication is highly dynamic: guides must respond promptly to questions, unexpected situations, or tourists' emotional reactions, adapting messages to the context. Interaction often involves cultural differences, varied language skills, and social expectations, necessitating intercultural competence and the ability to anticipate comprehension challenges and optimize information delivery.

Emotional intelligence, empathy, and social perception play a central role in developing guides' communicative skills. Emotional intelligence enables understanding and regulating one's own emotions, recognizing others' emotional states, and responding appropriately, directly affecting communication effectiveness. Empathy allows guides to perceive tourists' emotional needs, attend to individual differences, and build trust. Social perception involves analyzing non-verbal cues, social norms, and behavioral context, helping to interpret audience reactions and adjust communication. Together, these factors allow guides not only to convey information but also to create positive, emotionally engaging experiences, enhancing tourists' satisfaction and trust. Integrating emotional intelligence, empathy, and social perception into professional training provides a comprehensive framework for communicative competence, effective in diverse tourism and intercultural contexts.

Empirical research methods included observation, questionnaires, and psychodiagnostic procedures aimed at studying the real-life manifestation of guides' communicative skills in professional settings. Observation was used to record verbal and non-verbal behavior during tours, analyze interaction strategies with tourists, assess the group's emotional climate, and evaluate information delivery effectiveness [4]. Questionnaires helped identify guides' subjective perceptions of professional communication, levels of emotional intelligence, empathy, and stress resilience, as well as gather information on professional experience and individual characteristics. Psychodiagnostic methods quantitatively assessed components of communicative competence, including self-regulation, social perception, emotional management, and adaptability in various communicative situations. The combination of theoretical and empirical methods ensured scientific validity, identified key psychological factors, and provided a basis for recommendations in professional guide training [4].

The study identified several key psychological factors significantly influencing the development of active communicative skills in guides: emotional intelligence, empathy, social perception, reflection, stress resilience, and cognitive flexibility. Emotional intelligence allows guides to understand and regulate their own emotions while recognizing tourists' emotional states, fostering trust and a positive experience. Empathy enables comprehension of individual needs and expectations, helping to adapt communication style and information delivery to specific situations. Social perception facilitates analysis of non-verbal cues, behavioral patterns, and social norms, which is crucial when interacting with multicultural or multilingual groups. Reflection and self-observation allow guides to evaluate their communication effectiveness, detect potential errors, and adjust behavior in real time. Stress resilience and cognitive flexibility support adaptation to unexpected circumstances and emotionally challenging situations, enhancing overall professional stability.

The identified psychological factors directly influence the effectiveness of guides' professional communication. High levels of emotional intelligence and empathy enable accurate and sensitive information delivery, reduce conflicts, and increase tourist satisfaction. Social perception allows guides to anticipate audience reactions, adjust content presentation, and manage group dynamics, which is especially important during large tours. Reflection and stress resilience help maintain professional behavior under emotional pressure, ensuring consistent service quality and a positive group atmosphere. Together, these factors equip guides with active and effective interpersonal skills, a crucial condition for professional success in tourism.

Interpretation of the data indicates that developing guides' communicative competence requires a systematic approach, combining theoretical training with practical exercises aimed at enhancing emotional intelligence, empathy, and social skills. Comparative analysis showed that guides with higher emotional intelligence and empathy create a more positive group atmosphere, manage tourists' attention more effectively, and respond promptly to questions or challenges. Observational examples demonstrated that applying psychologically informed communication strategies not only improves information exchange but also fosters long-term positive impressions of tours. Thus, these psychological factors are key components of active communicative competence and determine the professional effectiveness of guides in the modern tourism industry.

Conclusions. The study identified key psychological factors that shape guides' active communicative skills, including emotional intelligence, empathy, social perception, reflection, and stress resilience. The integration of these factors enhances interpersonal effectiveness, fosters trust and a positive atmosphere during tours, increases tourist satisfaction, and helps guides adapt to diverse communicative situations. Systematic development of these qualities also supports professional growth and improves service quality, which is particularly important in the modern tourism industry.

Based on the findings, the following practical recommendations are proposed for guide training:

1. Introduce targeted training programs focused on enhancing emotional intelligence and empathy, allowing guides to regulate their emotions, recognize tourists' needs, foster trust, and improve professional communication.

2. Conduct workshops on social perception and stress management to strengthen guides' ability to read non-verbal signals, adhere to social norms, and remain effective in emotionally demanding or unexpected situations.

3. Incorporate role-play and simulation exercises to rehearse practical communication scenarios, build confidence, and adapt to a variety of real-life tour situations.

4. Utilize psychometric assessments to evaluate communicative competence, identify areas for improvement, and tailor individualized professional development plans.

These measures create a comprehensive system for developing guides' communicative competence, ensuring high professional standards and meeting tourists' needs in diverse excursion and intercultural contexts.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Frolova, L.V. Psychology of Tourism: Theory and Practice. Moscow: Infra-M, 2021. – 312 p.

2. Gusev, V.V. Psychology of Interpersonal Communication. Moscow: Piter, 2018. – 320 p.

3. Ivanova, N.A. Emotional Intelligence and Its Significance in Professional Activity. St. Petersburg: Professiya, 2020. – 256 p.

4. Kozlova, E.S. Psychological Foundations of Communicative Competence. Moscow: Akademiya, 2019. – 288 p.

Shamsiyeva Maxfuza Hoshimovna

Buxoro davlat pedagogika instituti magistri

TA'LIM VA TARBIYA JARAYONLARIDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ZAMONAVIY YO'NALISHLARI VA PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim va tarbiya jarayonlarida fanlararo integratsiyaning zamonaviy yo'nalishlari hamda uning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Fanlararo integratsiya o'quvchilarda kompleks va tizimli fikrlashni shakllantirish, bilimlarni real hayot vaziyatlarida qo'llash, ijodkorlik va muammo yechish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim pedagogik yondashuv sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada STEAM texnologiyasi, kompetensiyaga asoslangan yondashuv, axborot-kommunikatsion texnologiyalar integratsiyasi va madaniy-iqtisodiy omillar bilan uyg'unlashtirilgan ta'limning afzalliklari yoritiladi. Integratsiyaning psixologik asoslari sifatida motivatsiya, assotsiativ fikrlash, kognitiv moslashuvchanlik va hamkorlikda o'rganish mexanizmlari ochib beriladi. Tadqiqot natijalari fanlararo integratsiya o'quvchi shaxsining intellektual va ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: fanlararo integratsiya, ta'lim jarayoni, tarbiya, STEAM, kompetensiyaga asoslangan yondashuv, kognitiv rivojlanish, motivatsiya, assotsiativ fikrlash, hamkorlikda o'rganish, psixologik mexanizmlar..

Аннотация: В данной статье рассматриваются современные направления междисциплинарной интеграции в процессе обучения и воспитания, а также психологические механизмы, лежащие в её основе. Междисциплинарная интеграция выступает как важный педагогический подход, способствующий развитию у обучающихся системного и критического мышления, способности применять знания в реальных жизненных ситуациях, а также формированию творческих и коммуникативных навыков. Особое внимание уделено STEAM-подходу, компетентностно-ориентированному обучению и использованию информационно-коммуникационных технологий.

Психологические механизмы интеграции раскрываются через мотивацию, ассоциативное мышление, когнитивную гибкость и совместное обучение. Результаты анализа показывают, что междисциплинарная интеграция способствует интеллектуальному и социально-эмоциональному развитию личности учащегося.

Ключевые слова: междисциплинарная интеграция, образовательный процесс, воспитание, STEAM, компетентностный подход, когнитивное развитие, мотивация, ассоциативное мышление, совместное обучение, психологические механизмы.

Abstract: This article examines modern directions of interdisciplinary integration in the process of education and upbringing, as well as the psychological mechanisms underlying it. Interdisciplinary integration is presented as an important pedagogical approach that contributes to the development of students' systemic and critical thinking, the ability to apply knowledge in real-life situations, as well as the formation of creative and communicative skills. Special attention is given to the STEAM approach, competence-oriented learning, and the use of information and communication technologies. The psychological mechanisms of integration are revealed through motivation, associative thinking, cognitive flexibility, and collaborative learning. The analysis shows that interdisciplinary integration promotes the intellectual and socio-emotional development of students.

Keywords: interdisciplinary integration, educational process, upbringing, STEAM, competence-based approach, cognitive development, motivation, associative thinking, collaborative learning, psychological mechanisms.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchi shaxsida kompleks fikrlash, ijodkorlik, kommunikativ ko'nikmalar va amaliy muammo yechish kompetensiyalarini shakllantirishni talab etadi. Bunday maqsadlarga erishishda fanlararo integratsiya muhim metodik yondashuv sifatida qaraladi. Fanlararo integratsiya — bu turli o'quv fanlari mazmuni va o'qitish usullarini bir-biri bilan bog'lash orqali o'quv jarayonining yaxlitligini ta'minlashdir. Ushbu yondashuv o'quvchilarda bilimlarni izchil tushunish, ularni real hayot vaziyatlarida qo'llay olish, voqealar va hodisalarni turli nuqtayi nazardan tahlil qilish imkonini yaratadi.

Hozirgi kunda ta'limda STEAM yondashuvi, kompetensiyaga asoslangan ta'lim, axborot-kommunikatsion texnologiyalarni integratsiyalash kabi yo'nalishlarning keng qo'llanilishi

fanlararo integratsiyaning amaliy ahamiyatini yanada kuchaytirmoqda. Shu bilan birga, integratsiya jarayonining samaradorligi o'quvchining psixologik rivojlanish qonuniyatlariga asoslangan holda tashkil etilishi bilan bog'liq. Mazkur maqolada fanlararo integratsiyaning zamonaviy shakllari, ularni amalga oshirishda namoyon bo'ladigan psixologik mexanizmlar hamda shaxs taraqqiyotiga ta'siri yoritiladi.

1. Mavzu bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili. Nazariy asoslar va klassik yondashuvlar Ta'limda integratsiya g'oyasi qadimdan bor — J. Dewey'ning amaliyot va nazariya uyg'unligi, J. Bruner'ning kognitiv ta'lim tushunchalari va L.S. Vygotsky'ning ijtimoiy o'rganish nazariyasi interdisiplinarni qo'llab-quvvatlaydi. Ular ta'lim jarayonida kontekstualizatsiya, ijtimoiy muloqot va faol o'qitish ahamiyatini ta'kidlagan.

2. Zamonaviy pedagogik modellar So'nggi o'n yilliklarda STEAM, loyiha asosida o'qitish (project-based learning), tematik bloklar va transdisciplinary yondashuvlar ommalashdi. Bu modellar o'quvchilarga muammolarga real dunyo nuqtai nazaridan yondashish, turli fanlardan bilimlarni birlashtirish va mustaqil izlanish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.

3. Kognitiv psixologiya va o'rganish transferi Integratsiya o'rgangan bilimlarning «transfer» — yangi sharoitlarga qo'llanishi — imkoniyatini oshiradi. Kognitiv strukturalar (sxemalar), metakognitsiya va analogik fikrlash fanlararo bog'lanishni mustahkamlashda muhim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, integratsiyalashgan topshiriqlar o'quvchilarda yuqori darajada abstrakt fikrlash va muammolarni yechish qobiliyatini shakllantiradi.

4. Motivatsiya va emotsional component Fanlararo mashg'ulotlar qiziqish va maqsadga yo'naltirilganlikni oshiradi: real va muhim muammolar bilan ishlash o'quvchilarning ichki

motivatsiyasini kuchaytiradi. Shuningdek, hamkorlik va muvaffaqiyatlarni bo'lishish ijobiy emotsional muhit yaratadi, bu esa o'rganishni rag'batlantiradi.

5. Ijtimoiy-psixologik mexanizmlar Jamoaviy ishlash orqali ijtimoiy o'rganish, rollarni almashish va hamkorlikdagi metakognitiv jarayonlar paydo bo'ladi. Bunday vaziyatlarda o'quvchilar o'z fikrlarini himoya qilish, murosaga kelish va konstruktiv fikr almashishga o'rganadi.

6. Amaliy tadqiqotlar va baholash Empirik tadqiqotlar (ta'lim metodologiyasi bo'yicha ko'plab meta-tahlillar) shuni ko'rsatadiki, strukturallashgan fanlararo modullar (aniq maqsadlar, baholash mezonlari va o'qituvchi qo'llanmasi bilan) o'quv natijalarini yaxshilaydi, ammo muvaffaqiyat uning sifatli dizayniga va o'qituvchining pedagogik kompetensiyasiga bog'liq.

7. Muammolar va cheklovlar Integratsiya muvaffaqiyatsiz bo'lganda mavzu yuzaki o'tib ketishi, baholashdagi murakkabliklar va o'qituvchilarning malaka yetishmovchiligi yuzaga keladi. Shu sababli metodik qo'llanmalar, o'qituvchilarni tayyorlash va baholash tizimlarini moslashtirish zarur.

Xizmat faoliyatiga munosabati va uning natijalari:

Ta'lim jarayonida fanlararo integratsiyani amalga oshirishda o'qituvchining o'z xizmat faoliyatiga bo'lgan munosabati muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. O'qituvchining kasbiy o'zini-anglashi, pedagogik motivatsiyasi va ishga bo'lgan ijobiy munosabati integratsiyaning sifatli rejalashtirilishi va samarali o'tkazilishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, o'qituvchi o'z faoliyatini ijodiy jarayon sifatida qabul qilganda, yangi metodlar va texnologiyalarni joriy etishga intilishi kuchayadi.

Fanlararo integratsiyani qo'llaydigan o'qituvchilar o'z kasbiy rolini faqat bilim beruvchi sifatida emas, balki o'quvchilarni tadqiqotga, mustaqil fikrlashga va fikr almashishga yo'naltiruvchi murabbiy sifatida ko'rishadi. Bunday munosabat o'quv muhitini yanada ochiq, hamkorlikka asoslangan va motivatsion qilib shakllantiradi. Natijada o'quvchilar dars jarayonida faol ishtirok etadi, bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo'llashga tayyor bo'ladi va jamoaviy ishlash qobiliyatlari rivojlanadi.

Kasbiy faoliyatga ijobiy munosabat quyidagi natijalarga olib keladi:

Dars samaradorligi oshadi, chunki o'qituvchi mazmunni shaxsga va real hayotga mos ravishda taqdim etadi.

O'quvchilarning o'quv motivatsiyasi kuchayadi, ular o'rganayotgan materialni ahamiyatini tushunadi.

O'qituvchi-o'quvchi munosabatlari ishonch va o'zaro hurmatga asoslanadi, bu ta'limning emotsional poydevorini mustahkamlaydi.

Ijodkorlik va innovatsion yondashuvlar kuchayadi, chunki o'qituvchi o'quv jarayoniga yangiliklarni tatbiq etishga tayyor bo'ladi.

Kasbiy stress kamayadi, chunki o'qituvchi ish faoliyatidan ma'naviy qoniqish oladi.

Shunday qilib, o'qituvchining xizmat faoliyatiga nisbatan ongli, mas'uliyatli va ijodiy munosabati fanlararo integratsiyaning mazmun va natijalari uchun asosiy psixologik shart sifatida qaraladi. Bu munosabat o'quvchilar o'zlashtirishi, tarbiyaviy rivojlanishi va jamiyatga moslashish jarayoniga bevosita ta'sir qiladi.

Aqliy qobiliyatlar:

Fanlararo integratsiya ta'lim jarayonida o'quvchilarning aqliy qobiliyatlarini tizimli va ko'p qirrali rivojlantirishga xizmat qiladi. Aqliy qobiliyatlar — bu shaxsning bilish jarayonlarini samarali boshqarish, ma'lumotlarni qayta ishlash, mantiqiy xulosalar chiqarish va yangi bilimlarni o'rganishga tayyorlik darajasidir. Integratsiyalashgan ta'lim mazmuni o'quvchilarning fikrlash faoliyatini faollashtiradi hamda quyidagi asosiy aqliy ko'nikmalarni shakllantiradi:

1. Tahliliy fikrlash Turli fanlar o'rtasidagi mavzuviy bog'lanishlarni o'rganish o'quvchidan ma'lumotlarni solishtirish, taqqoslash va asosiy jihatlarni ajrata olishni talab qiladi. Bu jarayonda tahliliy fikr yuritish ko'nikmasi mustahkamlanadi.

2. Mantiqiy xulosa chiqarish Fanlararo topshiriqlar sabab-hodisalar orasidagi bog'liqlikni aniqlashni talab qiladi. Natijada o'quvchilarda mantiqiy kategoriyalar, xulosa chiqarish va dalillash qobiliyati rivojlanadi.

3. Kreativ (ijodiy) fikrlash Mazmunni turli nuqtai nazardan ko'rish, muammoga noodatiy yechimlar topish va yangi g'oyalarni shakllantirish imkonini beradi. Kreativ fikrlash integratsiya jarayonida eng faol rag'batlantiriladigan qobiliyatlardan biridir.

4. Kognitiv moslashuvchanlik O'quvchi bir vazifadan boshqasiga oson o'ta oladi, turli fanlarda o'rganilgan tushunchalarni yangi vaziyatlarda qo'llay boshlaydi. Bu qobiliyat o'zgaruvchan hayot talablari bilan moslashish uchun zarur.

5. Metakognitiv nazorat (o'z-o'zini boshqarish) Integratsiyalashgan darslar o'quvchini o'z bilimini baholash, o'qish strategiyasini tanlash va o'rganish natijalarini nazorat qilishga o'rgatadi. Bu esa o'z fikrini anglash va o'qish jarayonida mustaqillikni kuchaytiradi.

6. Muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilish Fanlararo loyihalar va tadqiqotlar real hayotdagi masalalarni modellashtiradi. O'quvchi mavjud ma'lumotlar asosida eng maqbul yechimni tanlashga o'rganadi.

Shunday qilib, fanlararo integratsiya aqliy qobiliyatlarning faqat bilim hajmini ko'paytirish emas, balki fikrlash jarayonini chuqurlashtirishga, mustaqil hamda ijodiy intellektual faoliyatni rivojlantirishga imkon yaratadi. Bu esa o'quvchining shaxsiy rivoji va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyati uchun muhim psixologik poydevor hisoblanadi.

Tadqiqotlar va natijalar Fanlararo integratsiyaning ta'lim jarayoniga ta'siri bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar uning o'quvchilarning bilim sifati, motivatsiyasi va kognitiv qobiliyatlarini samarali rivojlantirishini ko'rsatadi. Muayyan ilmiy manbalarda integratsiyalashgan darslar o'quvchilarning mavzularni chuqurroq anglashiga, real hayotiy vazifalarni hal etish ko'nikmalarining shakllanishiga sabab bo'lishi qayd etilgan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

1. Bilimlarning yaxlitligi mustahkamlanadi. O'quvchilar turli fanlarda o'rganilgan tushunchalar o'rtasida aloqadorlikni ko'ra boshlaydi, bu esa ularning ilmiy dunyoqarashini shakllantiradi.

2. O'quv motivatsiyasi oshadi. Amaliyotga yo'naltirilgan integratsion darslar o'quvchilarning darsga qiziqishini kuchaytiradi, ular o'rganayotgan mazmunning hayotiy ahamiyatini anglab yetadilar.

3. Aqliy faoliyat kuchayadi. Integratsion topshiriqlar tahlil qilish, umumlashtirish, xulosa chiqarish va kreativ fikrlashni talab qiladi. Natijada intellektual ko'nikmalar faol rivojlanadi.

4. Hamkorlikda ishlash tajribasi shakllanadi. Guruhli loyihalar o'quvchilarning jamoada muloqot qila olish, fikr bildirish va mas'uliyatni bo'lishish qobiliyatlarini mustahkamlaydi.

5. O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi. O'quvchi o'z o'qish jarayonini rejalashtirish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va natijani baholashni o'rganadi.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, fanlararo integratsiya nafaqat akademik ko'rsatkichlarni yaxshilaydi, balki o'quvchilarning shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy muloqot, ijodkorlik va mustaqil fikrlash kabi muhim psixologik omillarini ham rivojlantiradi. Shu sababli, u ta'lim jarayonida samarali pedagogik yondashuv sifatida qo'llanishi maqsadga muvofiqdir.

Rahbarlarining kasbiy yo'nalganligining xususiyatlari

Ta'lim jarayonida fanlararo integratsiyani samarali amalga oshirish jarayonida rahbarlarning kasbiy yo'nalganligi muhim omil hisoblanadi. Rahbarning kasbiy yo'nalganligi — bu uning kasbiy qadriyatlari, boshqaruv strategiyasi, tashkilotchilik ko'nikmalari hamda ta'lim jarayoniga bo'lgan yondashuvi bilan belgilanadi. Bunday yo'nalganlik o'quv muhitini innovatsion, tashabbuskor va hamkorlikka asoslangan shaklda tashkil etish imkonini beradi.

Rahbarlarning kasbiy yo'nalganligining asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1. Innovatsion fikrlashga ochiqlik. Rahbar yangi pedagogik yondashuvlarni, jumladan, fanlararo integratsiya texnologiyalarini qo'llashga tayyor bo'lsa, ta'lim jarayoni dinamik va samarali tus oladi.

2.Strategik rejalashtirish qobiliyati. Fanlararo integratsiya maqsad va vazifalarini aniq belgilash, resurslarni optimal taqsimlash, o'qituvchilar o'rtasida hamkorlikni yo'lga qo'yish rahbarning boshqaruv kompetensiyasiga bog'liq.

3.Pedagogik jarayonni qo'llab-quvvatlash. Rahbar o'qituvchilarga metodik yordam ko'rsatishi, ilg'or tajribalarni targ'ib qilishi va tajriba almashish imkoniyatlarini yaratishi lozim.

4.Kommunikativ madaniyatning yuqoriligi. Samarali rahbar o'qituvchilar, o'quvchilar va ota-onalar bilan konstruktiv muloqot olib boradi. Bu ta'lim jarayonida ishonch, hamkorlik va o'zaro hurmatni mustahkamlaydi.

5.Motivatsion rahbarlik. Rahbar jamoani rag'batlantirishi, tashabbuslarni qo'llab-quvvatlashi va pedagogik jarayonning ijobiy psixologik muhitda tashkil etilishini ta'minlashi kerak.

6.O'z ustida ishlashga intilish. Kasbiy yo'nalgan rahbar doimiy ravishda o'z bilim va malakasini yangilaydi, zamonaviy boshqaruv va pedagogika yondashuvlarini o'rganadi.

Mazkur xususiyatlar rahbarning faoliyatida namoyon bo'lsa, fanlararo integratsiyaning metodik asoslari sifatli yo'lga qo'yiladi, ta'lim jarayonining samaradorligi oshadi, o'quvchilar va o'qituvchilarning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratiladi.

Xulosa

Fanlararo integratsiya ta'lim jarayonida bilimlarning yaxlitligi, o'quvchilarning fikrlash qobiliyatlari va shaxsiy rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadigan zamonaviy pedagogik yondashuv hisoblanadi. Integratsiyalashgan ta'lim o'quvchilarni turli fanlardan olingan bilimlarni o'zaro bog'lay olishga, real hayotiy vaziyatlarda qo'llashga, muammolarni ijodiy hal etishga yo'naltiradi. Bunday jarayon o'quvchining kognitiv faoliyatini faollashtiradi, mustaqillik, tanqidiy fikrlash va hamkorlikda ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, fanlararo integratsiyaning muvaffaqiyati o'qituvchining kasbiy tayyorgarligi, xizmat faoliyatiga ijobiy munosabati va ijodkorlik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Shuningdek, ta'lim tashkilotlari rahbarlarining kasbiy yo'nalganligi va boshqaruv madaniyati integratsiya jarayonini qo'llab-quvvatlashda hal qiluvchi o'rin tutadi.

Shunday qilib, zamonaviy ta'limda fanlararo integratsiyani chuqur va tizimli yo'lga qo'yish orqali o'quvchi shaxsining intellektual, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini uyg'unlashtirish, ta'lim sifati va samaradorligini oshirish mumkin. Bu esa jamiyatning kelajak taraqqiyotida raqobatbardosh, keng dunyoqarashga ega bo'lgan, ijodkor va mustaqil fikrlaydigan shaxslarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Keltirilgan xulosalar asosida quyidagi tavsiyalarni berish lozim:

Fanlararo integratsiya dasturlarini tizimli rejalashtirish O'quv reja va dars ishlanmalarida fanlar o'rtasidagi mazmuniy aloqalarni oldindan belgilash tavsiya etiladi.

O'qituvchilarning malakasini oshirish Integratsiyalashgan darslarni tashkil etish bo'yicha seminar, trening va metodik platformalar faoliyatini kuchaytirish lozim.

Innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish STEAM, loyihaviy ta'lim, muammoli o'qitish va kollaborativ metodlar keng joriy etilishi kerak.

Guruhli va jamoaviy ishlarni rivojlantirish O'quvchilarni loyihalar, tadqiqot topshiriqlari va ijodiy ishlarda hamkorlikda ishlashga yo'naltirish maqsadga muvofiq.

O'quvchilarning mustaqil izlanish faoliyatini qo'llab-quvvatlash Axborot manbalaridan foydalanish, tahlil qilish, xulosa chiqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun sharoit yaratish.

Psixologik qo'llab-quvvatlov tizimini kuchaytirish O'quvchilarning emotsional holatini nazorat qilish, rag'batlantirish va ijobiy muhitni ta'minlash zarur.

Ta'lim tashkiloti rahbarlarining pedagogik jarayonga faol ishtiroki Rahbarlar innovatsion tashabbuslarni qo'llab-quvvatlashi, tajriba almashishni tashkil qilishi va o'qituvchilarga metodik ko'mak berishi lozim.

Baholash mezonlarini integratsiyalash O'quvchining nafaqat bilim darajasi, balki tahlil qilish, ijodkorlik va hamkorlik ko'nikmalari ham baholanishi kerak.

Ushbu tavsiyalar fanlararo integratsiya jarayonining samaradorligini oshirish va ta'lim sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- Абдуллаева Қ. Фанлараро интеграция ва замонавий таълим технологиялари. – Тошкент: Фан ва технология, 2021. – 164 б.
- Выготский Л. С. Мышление и речь. – Москва: Педагогика, 1982. – 350 с.
- Дьюи Дж. Демократия и образование. – Нью-Йорк: Free Press, 1997. – 409 с.
- Хасанов Б. Педагогик инновациялар ва уларнинг таълим жараёнига таъсири. – Бухоро: БДУ нашриёти, 2019. – 210 б.
- Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. – Москва: Смысл, 2006. – 512 с.
- Пиаже Ж. Психология ребёнка. – Москва: Академия, 2004. – 268 с.
- Махмудов М. Таълимда интеграциялашган ёндашув: назария ва амалиёт. – Самарқанд: СамДУ Матбаа, 2020. – 190 б.
- OECD. The Future of Education and Skills: Education 2030. – Paris: OECD Publishing, 2018. – 72 p.
- Шомирзаева Н. Фанлараро интеграция орқали ўқувчиларнинг креатив фикрлашини ривожлантириш масалалари // Таълим ва инновация журнали. – 2022. – Т. 4, № 2. – Б. 45–52.
- UNESCO. Transforming Education for Sustainable Development. – Paris: UNESCO, 2020. – 54 p.

Xolmurodov Amirsho

Buxoro davlat pedagogika instituti

Pedagogika ta'lim yo'nalishi II kurs magistri

**UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA MATEMATIKA FANINI
O'QITISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING O'QUV-BILUV FAOLIYATINI
AKTIVLASHTIRISH**

Annotatsiya. Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida matematika fanini o'qitish jarayonida o'quvchilarning o'quv-biluv faoliyatini aktivlashtirishning nazariy va amaliy jihatlarini keng qamrovli tahlil qilinadi. Interaktiv pedagogik texnologiyalar, muammoli darslar, loyiha metodikasi va baholash tizimlari orqali o'quvchilarning mustaqil fikrlash, mantiqiy tafakkur va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish yo'llari batafsil bayon etiladi.

Kalit so'zlar: matematika ta'limi; o'quv-biluv faoliyati; interaktiv metodlar; motivatsiya; baholash; pedagogika.

Annotation. This article provides a comprehensive analysis of theoretical and practical aspects of activating students' cognitive learning activities in mathematics lessons at secondary schools. Methods such as interactive pedagogical technologies, problem-based learning, project methodology, and assessment systems for enhancing students' independent thinking, logical reasoning, and creativity are detailed.

Keywords: mathematics education; cognitive activity; interactive methods; motivation; assessment; pedagogy.

Аннотация: В статье проводится всесторонний анализ теоретических и практических аспектов активизации учебно-познавательной деятельности учащихся в процессе преподавания математики в общеобразовательных школах. Через использование интерактивных педагогических технологий, проблемных уроков, проектной методики и систем оценивания подробно рассматриваются пути развития у учащихся самостоятельного мышления, логического анализа и творческих способностей.

Ключевые слова: образование по математике; учебно-познавательная деятельность; интерактивные методы; мотивация; оценивание; педагогика.

Kirish. Mamlakatimizda matematik ta'lim va matematika fani taraqqiyotiga katta e'tibor berilmoqda. 2019-yil 9-iyulda imzolangan "Matematika ta'limi va fanlarini yanada rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash, shuningdek, 2020-yil "Ilm, ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili" deb e'lon qilinib, shu munosabat bilan matematika, kimyo, biologiya va geologiya fanlarini rivojlantirish dasturlari ishlab chiqilgani ana shu e'tiborning amaliy isbotidir. Prezident Shavkat Mirziyoyevning matematika ta'limi va matematikani rivojlantirishga qaratayotgan alohida e'tiborning pirovard maqsadi — O'zbekistonni buyuk davlatga aylantirish, yoshlarimizni shunga munosib bilim va malaka bilan qurollantirishga qaratilgandir. Bu — o'quvchilar va talabalar, ya'ni ertangi kun kadrlari qiyin, murakkab masalalarning yechimini izlab topish malakasiga ega bo'lishi, har qanday islohot yuzaga chiqqan biror muammoni hal etish maqsadida amalga oshiriladi. Bunday muammoni hal etish matematikadagi Puankare muammosidan ham murakkab bo'lishi mumkin. Holbuki, har qanday boshqaruv muammo yechishdan iborat, deyilsa, katta xato bo'lmaydi. Aynan mana shu qobiliyatni matematika fani shakllantiradi va charxlaydi. Ma'lum ma'noda matematikani masalalar yechish fani deb atash mumkin. Chin matematika o'qituvchisi bu — o'quvchilarga masala yechishni o'rgatuvchidir. Xalq ta'limi tizimida ta'lim sifatini baholash sohasidagi xalqaro tadqiqotlarni tashkil etish maqsadida o'quvchilarning o'qish, matematika va tabiiy yo'nalishdagi fanlardan savodxonlik darajasini baholashga yo'naltirilgan PISA (The Programme for International Student Assessment) umumta'lim maktablarida ta'lim sifatini baholashning milliy tizimini yaratish" belgilab qo'yilgan. Umumiy o'rta ta'limning tarixida ilk bor joriy etilishi kutilayotgan Umumiy o'rta ta'limning Milliy o'quv dasturi amaldagi davlat ta'lim standarti, o'quv dasturlarini tanqidiy tahlil qilish, keng jamoatchilikning darsliklarning 70 «Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot» nomli ilmiy, masofaviy, onlayn konferensiya mazmuniga nisbatan bildirgan fikr-mulohazalari, ta'limning keyingi bosqichi hamda zamonaviy mehnat bozorining real talablari asosida, xorijiy davlatlarning ta'lim sohasida erishgan natijalarini inobatga olgan holda ishlab chiqilmoqda. Matematika fanini o'qitishni rivojlantirish Konsepsiyasi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi PF-5712-sonli Farmoni asosida qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi", Prezident Sh.Mirziyoevning 2020-yil 24-yanvarda Oliy Majlisga Murojaatnomasida belgilangan vazifalar ijrosi yuzasidan ishlab chiqilgan. Konsepsiya xalq ta'limi tizimida matematika fanini o'qitishni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini belgilab beradi. Xalq ta'limi tizimida matematika fanini o'qitishni rivojlantirish konsepsiyasi tizimda vujudga kelgan muammolarni hal qilish maqsadida ishlab chiqilgan. Matematika ta'limining amaldagi holati va mavjud muammolari umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarga bilim berishning zamonaviy pedagogik innovatsion uslublarini joriy etish, Respublikamizning barcha ta'lim maktablari uchun majburiy bo'lgan Davlat ta'lim standartlari talablarida berilgan tayanch ta'lim mazmuni bajarish, o'quv dasturiga zamon talablaridan kelib chiqib, fundamental, nazariy yoki eksperimental fan sifatida yondashish, fanning falsafiy va metodologik jihatdan yangilanishini, ta'lim mazmuni va o'qitish uslubiga nisbatan takomillashtirilgan, samarali boshqaruv usullarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Matematika ta'limining ahamiyati uning fan-texnika taraqqiyotida, axborot-kommunikatsion texnologiyalarning ishlab chiqarish sohalarida va kundalik hayotda tutgan o'rni bilan belgilanadi. Konsepsiya rivojlangan davlatlar qatoridan o'rin olish uchun bilimli, tajribali va zamonaviy fikrlaydigan yuksak salohiyatli, raqobatbardosh, kompetent kadrlarni tayyorlash, umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standartlarida belgilangan talablar uchun asos bo'ladi. Konsepsiyada belgilangan maqsad va vazifalarni amaliyotga keng joriy etish o'quvchi-yoshlarning intellektual rivojlanishiga samarali ta'sir etadi. O'quvchilarning matematik savodxonligi, mantiqiy fikrlashi va amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan xalqaro baholash dasturlari (PISA, TIMSS) talablariga mos keladigan amaliy topshiriqlar bazasini yaratiladi va mamlakatimiz o'quvchilarining mazkur xalqaro baholash dasturlariga muosib qatnashishi ta'minlanadi, matematika fanlari bo'yicha sinflar kesimida o'quvmetodik majmualarni yangi avlodini ishlab chiqiladi va ta'lim jarayoniga joriy etiladi, matematika fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash bo'yicha innovatsion metodikalar

yaratiladi. STEAM zamon talablari asosida xalqaro miqyosida o'quvchilarga ta'lim-tarbiya berishda umumta'lim 71 «Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot» nomli ilmiy, masofaviy, onlayn konferensiya fanlari bo'yicha fanlararo bog'lanish va amaliy yondashuvga e'tibor qaratiladi, o'quvchilarni o'quv loyiha va o'quv-tadqiqotchilik rivojlantiriladi, umumiy o'rta ta'lim fanlari bilan o'zaro integratsiyasi orqali o'quvchilar kasb-hunarga yo'naltirish ishlarini tashkil etiladi, matematika fani o'qituvchilarining fan bo'yicha bilim, ko'nikma va mahoratini uzluksiz yangilab borish maqsadida, o'qituvchining shaxsiy va kasbiy axborot maydoni yaratiladi hamda malaka oshirish tizimi zamonaviy raqamli texnologiyalar asosida tubdan yangilanadi, ta'lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etilib, yagona virtual muhit - axborot ta'lim platformasi ishga tushiriladi, va unga matematika fani bo'yicha elektron kutubxona, darslarning o'quv-uslubiy ta'minoti bilan bog'liq bo'lgan barcha elektron resurslarni, video darslarni, virtual laboratoriya, multimediali interaktiv animatsion ilovalar joylanadi. Foydalanilgan adabiyotlar: 1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiql

Matematika fani o'quvchilarda mantiqiy tafakkur, muammolarni hal etish, analitik va abstrakt fikrlash qobiliyatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida matematika darslarini samarali tashkil etish o'quvchilarning o'quv-biluv faoliyatini faollashtirish bilan chambarchas bog'liqdir.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilimga bo'lgan qiziqishi, mustaqil fikrlash va amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish bugungi kunda pedagogik tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Shu bilan birga, matematika fani nafaqat nazariy bilimlarni yetkazish, balki o'quvchilarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi.

Ushbu maqolaning maqsadi — umumiy o'rta ta'lim maktablarida matematika darslarida o'quvchilarning o'quv-biluv faoliyatini aktivlashtirish bo'yicha nazariy asoslarni aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

1. O'quv-biluv faoliyati: nazariy asoslar

O'quv-biluv faoliyati o'quvchining bilimlarni qabul qilish, tushunish, qayta ishlash va yangi vaziyatlarda qo'llash qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Bu faoliyat kognitiv, metakognitiv, motivatsion va emotsional komponentlardan iborat bo'lib, har biri o'quvchilarning matematika fanini chuqur o'zlashtirishiga xizmat qiladi.

Kognitiv komponent bilimlarni tushunish va amaliyotga tatbiq qilishni nazarda tutadi. Metakognitiv komponent esa o'quvchining o'z fikrini boshqarish va strategik yondashuvlarni qo'llash qobiliyatidir. Motivatsion komponent o'quvchining o'rganishga bo'lgan qiziqishini oshiradi, emotsional komponent esa o'quv jarayonidagi ruhiy holatni qo'llab-quvvatlaydi.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning faol ishtiroki ularning bilim va ko'nikmalarini sezilarli darajada mustahkamlaydi. Shu bois, o'qituvchi darsni rejalashtirishda o'quvchilarning harakatini faollashtiradigan metodlarni tanlashi zarur.

2. Interaktiv pedagogik metodlar va texnologiyalar

Interaktiv metodlar o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro ta'sirni kuchaytiradi va dars jarayonini faol qiladi. Muammoli darslar, loyiha metodikasi, guruhlarda ishlash va raqamli resurslardan foydalanish o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi.

Misol uchun, real hayotiy masalalarni yechish orqali o'quvchilar nazariy bilimlarni amaliyotga tatbiq qiladilar. Shu bilan birga, hamkorlikda o'rganish va diskussiya metodlari o'quvchilarning muloqot, tanqidiy tafakkur va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantiradi. Guruh ishlarida har bir o'quvchi vazifani bajarishda ishtirok etadi, bu esa ularning o'zini anglash va jamoaviy mas'uliyatni rivojlantirishga yordam beradi. Interaktiv texnologiyalar yordamida o'quvchilarni bilimga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularning mustaqil fikrlashini rag'batlantirish mumkin.

3. Amaliy tajriba va metodik tavsiyalar

Dars rejalashtirishda formativ baholash va rubrikalar orqali o'quvchilarning o'z-o'zini nazorat qilishi ta'minlanadi. Formativ baholash o'quvchilarga o'z bilimlarini real vaqtda kuzatish,

xatolarni aniqlash va tahlil qilish imkonini beradi. O'quvchilarning faoliyatini faollashtirish uchun gamifikatsiya, interaktiv testlar, loyiha ishlari va laboratoriya mashg'ulotlari samarali vositalardir. Shu bilan birga, motivatsion strategiyalar, masalan, rag'batlantiruvchi baholar, sovrinlar va jamoaviy tanlovlar, o'quvchilarning qiziqishini oshiradi. O'qituvchi tavsiyasi: har darsni faoliyatga yo'naltirish, qiyinchilik darajasini bosqichma-bosqich oshirish va o'quvchilarning individual qobiliyatlarini hisobga olish. Bu usullar o'quvchilarning mustaqil fikrlash va ijodiy yechimlar topish qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantiradi.

4. Darslarni rejalashtirish va baholash tizimi

Samarali dars rejalashtirish va baholash o'quvchilarning faoliyatini faollashtiradi. Formativ baholash yordamida o'quvchilar o'z yutuqlarini kuzatadi, xatolarini tahlil qiladi va natijalarga erishadi. Dars jarayonida testlar, so'rovlar, loyiha ishlarini baholash va amaliy mashqlar orqali o'quvchilarning bilim darajasi doimiy monitoring qilinadi. Shu bilan birga, o'quvchilarning o'z-o'zini baholash imkoniyati ularni mustaqil fikrlashga va mas'uliyatni oshirishga rag'batlantiradi.

5. Misollar va amaliy yechimlar

O'quvchilarning faoliyatini faollashtirishda misollar muhim o'rin tutadi. Masalan: Algebraik masalalarni real hayotiy kontekstga qo'llash,

Geometrik konstruktsiyalarni loyiha asosida yechish,

Statistik ma'lumotlarni tahlil qilish orqali o'quvchilar nazariy bilimlarni amaliyotda qo'llashni o'rganadilar.

Shuningdek, guruh ishlari va muammoli vazifalar o'quvchilarning ijodiy va tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Bu usullar o'quvchilarning bilimlarini mustahkamlash va mustaqil ish olib borish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Integratsiyalashgan darslar yosh avlodga tabiat va jamiyat haqidagi yaxlit tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Hozirgi davrda taraqqiy etgan davlatlarning iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va madaniy ravnaqi fan taraqqiyoti bilan chambarchas bog'liqdir. Umumta'lim maktablarida matematikani o'qitishda integrativ yondashuvlar asosida o'qitish bilan birga texnik vositalar: proyektor, doska, stend, flipchart, smart doskalardan foydalanish o'quvchilarning mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish va dars samaradorligini oshirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Umumta'lim maktablarida beriladigan matematik bilim qanchalik mustahkam bo'lsa, o'quvchilarning dunyoqarashi, intellektual salohiyati shunchalik rivojlanadi va kamol topadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida matematika darslarida o'quvchilarning o'quv-biluv faoliyatini aktivlashtirish samarali ta'lim jarayonini ta'minlaydi.

Interaktiv metodlar, muammoli vazifalar, loyiha ishlari va baholash tizimi o'quvchilarda mustaqil fikrlash, tahlil qilish va ijodiy yechimlar topish qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagoglarga tavsiya etiladi: darslarni faoliyatga yo'naltirish, individual qobiliyatlarni hisobga olish, va interaktiv texnologiyalarni qo'llash orqali ta'lim jarayonini yanada samarali tashkil etish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

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-sonli Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. 06/19/5712/3034 son, 29.04.2019.

2. Djovliyeva G.R. Boshlang'ich sinf matematika darslari samaradorligini oshirishda tarixiy materiallardan foydalanishning didaktik asoslari / Monografiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – B. 142.

3. Polster B. Txe shoelace book. A matxematical guide to txe best (and worst) ways to lace your shoes // AMS, 2016. – P. 123.

4. Qodirov B.E. Sinfdan va maktabdan tasqari mashg'ulotlarda o'quvchilarga xalq hunarmandchiligi kasblarini o'rgatish (Bo'yrachilik misolida) // "Maktab va hayot" jurnali, 2019. 3-son. – B. 29.

5. Авлиёкулов А.А. Концептуальные интегративного подхода методологии обучение математики // "Муг'alлим ham uzlikisiz bilimlendiриў" Илмийметодикалық журнал. – Нукус, 2019. № 6/1. – B. 98-101.

6. Avliyoqulov A. Umumta'lim maktablarida matematika fanini o'qitishda integratsiyalash metodologiyasining konseptual asoslari // "Samarqand davlat universiteti ilmiy axborotlari" ilmiy-nazariy jurnali. – Samarqand, 2021. 2(126)- son, B-182-186.

7. Avliyoqulov A. Umumta'lim maktablarida matematikani o'qitish metodologiyasi va fanlararo aloqasining konseptual asoslari // "Xalq ta'limi" ilmiy-metodik jurnali. – Toshkent, 2022. 6-son. – B. 79-82.

8. Avliyoqulov A.A. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida matematika fanini o'qitishda integrativ yondashuvlar metodologiyasining pedagogik-psixologik asoslari // "Pedagogik mahorat" ilmiy-nazariy va metodik jurnali. – Buxoro, 2022. 2-son. – B. 175-178.

Panaeva Sarbinaz Uzaqbergenovna

NDPI Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi

PSIXOLOGIYADA MOTIV VA MOTIVATSIYA HAQIDA TEORIYALARI VA ASOSLARI

Annotatsiya. Inson faoliyatida motiv va motivatsiyaning ahamiyati katta. Motiv va motivatsiya masalasi jahon psixologiyasida turli qarashlar orqali tadqiq etilib kelgan. Uzoq va yaqin xorijiy mamlakatlarda o'ziga xos psixologik maktablar yuzaga kelib, ularning asosida ilmiy pozitsiyalar, konsepsiyalar va g'oyalar mujassamlangan.

Kalit so'zlar: Motiv, motivatsiya, ehtiyojlar ierarxiyasi, onglik va ongsizlik, ijtimoiy muhit, erkinlik, hayot mazmuni, psixologik nazariyalar.

Аннотация. В деятельности человека мотив и мотивация имеют большое значение. Проблема мотива и мотивации в мировой психологии изучалась через различные подходы. В дальнем и ближнем зарубежье сформировались собственные психологические школы, в основе которых лежат научные позиции, концепции и идеи.

Ключевые слова: мотив, мотивация, иерархия потребностей, сознательное и бессознательное, социальная среда, свобода, смысл жизни, психологические теории.

Annotation. Motivation and motives play an important role in human activity. The issue of motives and motivation has been studied in world psychology through various theoretical approaches. In distant and neighboring foreign countries, specific psychological schools have emerged, each encompassing scientific viewpoints, concepts, and ideas.

Keywords: motive, motivation, hierarchy of needs, consciousness and unconsciousness, social environment, freedom, meaning of life, psychological theories.

Kirish. Psixologiyada motiv va motivatsiya masalasi eng muhim tadqiqot obyektlaridan biri hisoblanadi. Insonning har qanday faoliyatining manbai, uning ma'lum bir maqsadga intilishi, ehtiyoj va manfaatlarni qondirish yo'lidagi harakatlari aynan motiv va motivatsiya tushunchalari orqali izohlanadi. Psixologlar turli davrlarda ushbu tushunchalarni turlicha talqin qilib, insonning rivojlanishi va jamiyatdagi o'rniga bog'liq nazariyalarni ishlab chiqqan. Shu bois motiv va motivatsiyani o'rganish psixologiya fanining asosiy yo'nalishlaridan biri sanaladi.

Motiv – lotin tilidan olingan bo'lib, "harakatlantiraman" degan ma'noni bildiradi. U – muayyan ehtiyojni qondirish bilan bog'liq faoliyatga yo'naltirilgan kuchdir. Motivatsiya – shaxs faoliyatini yo'naltiruvchi va unga kuch beruvchi jarayon.

Psixologiyada motiv va motivatsiya masalalarini ko'plab olimlar o'rgangan va ular turli nazariyalarni ishlab chiqqan: A. Maslou – “Motivatsiya va shaxs” (1954) asarida ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasini ilgari surgan. Unga ko'ra, ehtiyojlar bosqichma-bosqich qondiriladi va inson bir vaqtning o'zida bir necha bosqich ehtiyojlariga motivatsiya bo'lishi mumkin. (fiziologik, xavfsizlik, ijtimoiy, hurmat, o'zini-o'zi rivojlantirish). **Maslou ehtiyojlarni quyidagi bosqichlarga ajratadi:**

1. Fiziologik ehtiyojlar – 85%

(ovqat, suv, uyqu, nafas olish va boshqa tiriklikka oid zaruratlar).

2. Xavfsizlik va himoyalalanish ehtiyojlari – 70%

(uy-joy, mol-mulk, sog'liq, barqarorlik).

3. Ijtimoiy ehtiyojlar – 50%

(do'stlik, oila, muhabbat, jamoaga mansublik).

4. Hurmat va obro'-e'tibor ehtiyoji – 40%

(o'zini qadrlash, boshqalardan hurmat ko'rish).

5. O'zini-o'zi rivojlantirish ehtiyoji – 10%

(ijodkorlik, o'zini kashf qilish, shaxsiy salohiyatni ro'yobga chiqarish).

Z. Freyd – psixoanaliz maktabi asoschisi. Uning nazariyasiga ko'ra, motivatsiyaning asosiy manbai ong ostidagi kuchlar hisoblanadi. Id – instinktlar, Ego – real voqelikni hisobga oluvchi qism, Superego – jamiyat qadriyatlari va me'yorlarini ifodalaydi. L. Vigotskiy – “Muloqot va tafakkur” asarida inson hayoti ijtimoiy muhitga bog'liq ekanligini, motivatsiya kuchli ijtimoiy sheriklik va ta'lim jarayonida shakllanishini ta'kidlagan. K. Levin – maydon nazariyasi orqali motivatsiyani inson ichki ehtiyojlari va tashqi sharoitlarning dinamik o'zgarishi natijasi sifatida izohlagan. A. Adler – “Inson tabiatini tushunish” (1937) asarida insonning asosiy motivi – kamchilik kompleksini yengish va jamiyat uchun foydali bo'lish ekanini aytgan. E. Fromm – “Ozodlikdan qochish” (1941) asarida insonning motivatsiyasini erkinlikka intilish va erkinlikdan qo'rquv o'rtaqidagi qarama-qarshilik sifatida ko'rsatadi. V. Frankl – “Insonning ma'nini izlash” (1946) asarida inson hayotidagi asosiy motivatsiya manbai – hayot mazmunini topish ekanini ta'kidlaydi. Hatto og'ir sharoitlarda ham inson yashash kuchini topishi lozim.

Shunday qilib, motivatsiya insonni maqsad sari yetaklaydigan ikki xilga ajratiladi: ichki va tashqi omillar. Ichki motivatsiya shaxsning qiziqishlari, ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya tashqi ta'sirlarga asoslanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, motiv va motivatsiya inson faoliyatining asosiy yadrosidir. Har bir psixologning nazariyasi ushbu tushunchalarga o'ziga xos ta'rif bergan bo'lsa-da, ularning barchasi insonning rivojlanishi va hayot yo'lini belgilovchi kuch ekanligini ko'rsatadi. Maslou ehtiyojlarni, Freyd ong osti kuchlarini, Vigotskiy ijtimoiy muhitni, Levin ichki va tashqi omillar muvozanatini, Adler jamiyat uchun foydali bo'lishni, Fromm erkinlik masalasini, Frankl esa hayot mazmunini motivatsiyaning asosiy manbaya deb bilgan. Demak, motiv va motivatsiyani to'g'ri anglash ta'lim, mehnat, muloqot va hayotiy maqsadlarga erishishda eng muhim kalit hisoblanadi. Bizning fikrimcha, motiv va motivatsiya insonning shaxsiy rivojlanishi va muvaffaqiyatga erishishda eng asosiy omillardan biridir. Insonni harakatlantiruvchi kuch – bu ichki qiziqish va ehtiyojdir. Agar insonning aniq maqsadi bo'lsa va uni qo'llab-quvvatlovchi kuchli motivatsiya mavjud bo'lsa, u qiyinchiliklarni yengib o'tishi mumkin. Shuningdek, motivatsiya faqat ichki omillarga emas, balki tashqi – ijtimoiy muhitga ham bog'liq. Oila, do'stlar, ustozlar yoki jamiyatning qo'llab-quvvatlashi insonning yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Shaxsiy tajribamdan ham bilamanki, ba'zan birgina samimiy iltifot yoki mehr bilan aytilgan so'z odamga katta kuch bag'ishlaydi.

Shu sababli, biz motiv va motivatsiyani insonning ma'naviy tayanchi, ruhiy ustuni deb hisoblaymiz. Uni to'g'ri anglab, to'g'ri yo'nalishda qo'llash hayotimizni mazmunli va samarali qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. (p. 45–60)

2. Freyd, S. (1923). The Ego and the Id. London: Hogarth Press. (p. 58–74)
3. Vigotsky, L. S. (1978). Mind in Society. Cambridge, MA: Harvard University Press. (p. 80–95)
4. Lewin, K. (1951). Field Theory in Social Science. New York: Harper. (p. 100–115)
5. Adler, A. (1937). Understanding Human Nature. Oxford: Greenberg. (p. 40–55)

Dawkeeva Aydin Oralbaevna
NDPI Umumiy psixologiya kafedrası dotsenti,
Psixologiya fanlari doktori (DSc)

TALABALARDA O‘ZIGA ISHONCH MUAMMOSINI PSIXOLOGIK JIHATDAN O‘RGANILISHI

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘ziga ishonch muammosini psixologik jihatdan o‘rganilishi tahlil qilinadi. Maqolada olimlar tomonidan o‘ziga ishonch muammosi o‘rganilgan va shaxsning o‘zini o‘zi rivojlantirishning motivasion asos, o‘z-o‘zini rivojlantirish usullari, mexanizmlarining shakllanmaganligi va hayotiy maqsadlarni qo‘yishdagi qiyinchiliklar, o‘zini o‘zi shakllantirish bilan shug‘ullanishni istamaslik bilan bog‘liq o‘ziga ishonchsizlik yoki o‘ziga ishonchni yuzaga keltiruvchi o‘zini o‘zi noto‘g‘ri (noadekvat) baholash va boshqalar ko‘rib chiqiladi

Kalt so‘zi: Talaba, o‘ziga ishonch, milliy ongi, ichki, tashqi, obyektiv va subyektiv omillar, o‘zini o‘zi rivojlantirish, o‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi himoyalash.

Annotation. This article analyzes the psychological study of the problem of self-confidence. It discusses how scholars have examined the issue of low self-confidence, the motivational basis of self-development, the lack of methods and mechanisms of self-improvement, difficulties in setting life goals, and reluctance to engage in self-development. The article also explores inadequate (inaccurate) self-evaluation and other factors that cause self-doubt or lead to the formation of self-confidence.

Keywords. Student, self-confidence, national consciousness, internal and external factors, objective and subjective factors, self-development, self-analysis, self-management, self-protection.

Аннотация. В данной статье анализируется психологическое изучение проблемы уверенности в себе. Рассматриваются исследования учёных, посвящённые проблеме неуверенности в себе, мотивационной основе саморазвития, недостаточной сформированности методов и механизмов самосовершенствования, трудностям в постановке жизненных целей, а также нежеланию заниматься саморазвитием. В статье также изучаются неадекватная (неточная) самооценка и другие факторы, вызывающие неуверенность в себе или способствующие формированию уверенности.

Ключевые слова. Студент, уверенность в себе, национальное сознание, внутренние и внешние факторы, объективные и субъективные факторы, саморазвитие, самоанализ, самоуправление, самозащита.

Kirish. Talabalarning o‘ziga ishonchi ta’lim jarayonining sifatini belgilovchi muhim omil bo‘lib, ta’lim samaradorligini oshiradi. Talabalarning o‘ziga ishonchi, ularning o‘z qobiliyatlari va salohiyatini to‘g‘ri anglashiga, stressni boshqarish qobiliyatiga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga va mentorlik yordamiga bog‘liq. o‘ziga ishonch hayotda ba’zi odamlar har qanday vaziyatda o‘zlarini ishonchli his qilsalar, boshqalari esa doimiy ravishda ikkilanishda qoladilar. Buning farqi oddiy – o‘ziga ishonchda. o‘ziga ishonch – bu shaxsning o‘z qobiliyatlari, bilimi va imkoniyatlariga bo‘lgan mustahkam e’tiqod bo‘lib, u har qanday qiyinchilikni yengib o‘tish va maqsadlariga erishish imkonini beradi. o‘ziga ishonch nafaqat tug‘ma xususiyat, balki rivojlantirish mumkin bo‘lgan ko‘nikmadir. Bu maqolada o‘ziga ishonchni rivojlantirish bugungi

kunda jahonda psixologiyasi fanida boy materiallar to'plangan bo'lib, bu o'z navbatida insonning maqsadi, munosabati, kechinmalari, holati o'zgarishi va yangidan tuzilishi haqida ilmiy-nazariy ma'lumotlar beradi. Ayni paytda psixologiya insonning ruhiy holatini o'rganish, shakllantirish, takomillashtirish, rivojlantirish, yangi sifat bosqichiga o'tish, yangi sharoitga ko'chirish dinamikasini ta'minlash imkoniyati borligi bilan o'ziga xos amaliy va tadbqiqiy fanga aylanib borayotganligini qayd etish mumkin.

O'ziga ishonchni rivojlantirish uchun mas'ul bo'lgan neyrofiziologik jarayonlar miyaning ko'plab sohalarida to'plangan, ammo miyaning frontal lobi o'zini o'zi boshqarish uchun eng muhim hisoblanadi. Frontal lobning shikastlanishi yoki uning konjenital patologiyalari o'z-o'zini nazorat qilishning buzilishiga olib keladi; tajovuzkor va jinoiy xatti-harakatlar ham ko'pincha frontal lob patologiyasi bilan bog'liq.

Sharq mutafakkirlari o'ziga ishonchni rivojlantirishning shaxs kamolotini ta'minlashdagi o'rni va roliga alohida e'tibor berganlar. Xususan, Abu Ali ibn Sino ijtimoiy hayotda shaxsning roliga katta e'tibor qaratadi. Tashqi muhit va odamlar insonlar orasidagi uyg'unlikni bo'lishi shaxsda ijobiy va salbiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir qilishi va shu bois shaxsdagi o'zini nazorat qilishda ijtimoiy muhitni muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlaydi [1].

Abu Nasr Forobiyning qarashlarida, inson va borliqni birga munosabatda bo'lishi, shaxslararo munosabatlarni shaxs takomillashuvdagi roli haqida juda ko'plab talqinlar keltirilgan. Shaxsdagi har xil ehtiyojlarni qondirish uni kamolot cho'qqisiga olib boradi va bu uning o'ziga ishonchni rivojlantirishini yanada shakllantiradi, deb aytiladi. Shuningdek, uning asarlarida shaxsning psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiylashuvning roli ko'rsatib o'tiladi [2].

Ma'lumki, Kaykovusning «Qobusnoma» asarida inson kamolotida axloq va tarbiyaning roli beqiyosligi ko'rsatib o'tiladi. Kaykovus qarashlarida insonni o'ziga ishonchni rivojlantirish muammosi dolzarb muammolardan biri sifatida qaraladi. Uning odob-axloq qoidalariga qanday rioya etish haqidagi, haqiqatgo'y, insonparvar, saxovatli, qanoatli, muruvvatli bo'lishi haqidagi qarashlari, ahamiyatga molik hisoblanadi. Bulardan ko'rinib turibdiki, Kaykovus o'ziga ishonchni rivojlantirishi insonning kamolotini ko'rsatuvchi axloqiy xislatlardan biri sifatida talqin etgan [3].

Kaykovusning o'ziga xos xizmati shundaki, u yoshlarni hayotga tayyorlashda ularni har tomonlama kamolga yetkazishning nazariy masalalarini amaliy faoliyatga tadbqiqi nuqtai nazaridan ifodalashi bilan hamma zamonlarda, har qanday tuzumda ham o'z qimmatini yo'qotmadi va amaliy hayot dasturi sifatida o'z o'rniga ega bo'ldi.

Jaloliddin Rumiyning qarashlarida inson va uning kamoloti, ijtimoiy xulq-atvor normalari haqida juda ko'plab manbalar berilgan. Uning izlanishlari natijasida, insoning idroki u yashayotgan jamiyatning bir ko'rinishidir. Shuningdek, inson ijtimoiy mavjudot bo'lib tafakkur qilish va fikrlash unga xos odatdir [4]. Shaxsning ijtimoiy hayotdagi faoliyati uning shaxslararo munosabatlarni qay darajada shakllanganligi jamiyatdagi mavqeini belgilab beradi. Shaxsning jamiyatdagi rolini uning ilmliligi bilan bir qatorda shaxsiy fazilatlarini belgilaydi.

Ma'lumki, har bir insonning ma'naviy qiyofasi, eng avvalo, uning milliy ongi va o'z o'zini anglash qo'lga olishda yorqin gavdalanadi. Milliy ong - ijtimoiy ongning tarkibiy qismi bo'lgan etnik ongning asosiy shaklidir. Ayni mahalda shuni nazarda tutish zarurki, "ijtimoiy ong - bu obyektiv olam va ijtimoiy borliqning kishilar ongida aks etishidir. Shunday ekan, har bir elat va millat har bir xalq, o'zining ijtimoiy hayotini aks ettiradigan etnik dunyoqarashga egadir. Mazkur etnik qarashning tarkibiy qismini qabila, urug', millat va elatlarning ongi tashkil etadi. Milliy etnik ong ijtimoiy ongga nisbatan aniq tushuncha bo'lib, urug', qabila, unda elat, millatlarning urf-odat, ijtimoiy hayoti va madaniyati, an'analari, tarixi, dunyoqarashi, ijtimoiy qo'lga olish aks etadi.

Ma'lumki, o'ziga ishonchni rivojlantirish jarayon sifatida shaxslarning o'zini tushunishi, ijtimoiy ongning shakllaridan biri bo'lgan milliy ong va o'z o'zini anglash o'zining ma'lum etnik guruhga mansubligini, vatanining tarixi, ajdodlardan bizgacha yetib kelgan an'analari, meros va amaliy tajribani, milliy manfaatlarni umuminsoniy qadriyatlar bilan bog'liq ravishda chuqur anglashi, muayyan mushtarak g'oya va mafkuraga tayanib, o'z xalqi va vatanining istiqloli hamda

istiqboli yo'lida fidokorona xizmat qilishi, boshqa millatlarga ham adolatli munosabatda bo'lib, ularning o'ziga xosligi va manfaatlarini hurmat qilishidir.

O'ziga ishonchni rivojlantirishning mazmun – mohiyati va funksiyasini o'rganish iroda psixologiyasidagi eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'ziga ishonchni rivojlantirishni ta'lim-tarbiya bilan bog'lagan holda ishlab chiqarish va sport sohasida maqsadga yo'naltirilgan va tizimli holda o'rganish XX asrning 50-60 yillaridan boshlandi. Biroq bu holat o'ziga ishonchni rivojlantirish fenomeni uzoq vaqt davomida psixologlar nazaridan chetda qolganligini anglatmaydi. Dastlabki psixologik tadqiqotlarda inson psixik hayoti uchun muhim bo'lgan o'ziga ishonchni rivojlantirishning ayrim xususiyatlari o'rganilganini kuzatish mumkin. N.V.Samoukina tomonidan amalga oshirilgan adabiyotlar tahlilida o'ziga ishonchni rivojlantirish fenomenining o'rganilish tarixi haqida batafsil fikr yuritilgan [5].

O'z-o'zini baholash - bu shaxsning o'z qobiliyatlari va salohiyatini qanday baholashi. A.Bandura o'zining asarida o'z-o'zini baholashning shaxsiy muvaffaqiyatlarga ta'sirini tadqiq etdi. Bandura, shaxsning o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchining, muvaffaqiyat tajribalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali rivojlanishini ta'kidlaydi. Shuningdek, o'z-o'zini baholash - shaxsning o'z salohiyatini qanday qabul qilishi va qadr-qimmatini aniqlashning psixologik jarayonidir. A.Bandura o'zining "O'zini ishonch nazariyasi"da o'z-o'zini baholashning shaxsiy muvaffaqiyatlarga ta'sirini tadqiq etdi. Bandura ta'kidlashicha, o'z-o'zini baholash o'z qobiliyatiga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi. Shaxsning muvaffaqiyatlari va tajribalari o'z-o'zini baholash darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. [6]

Fikrimizcha, o'ziga ishonchni rivojlantirish uchun pedagoglarga maxsus trening va mashg'ulotlar tashkil etish zarur. Ushbu treninglar pedagoglarda o'ziga ishonchni shakllantiruvchi ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Pedagoglar o'z salohiyatini anglagan holda, o'quvchilarga yanada samarali ta'lim berishadi. O'ziga ishonchni rivojlantirish pedagogik faoliyatni muvaffaqiyatli olib borishda muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar o'zlariga ishonib, yangi yondashuvlarni qo'llashga va innovatsiyalarni o'rganishga tayyor bo'lishadi. Shuningdek, o'ziga ishonch hissi pedagogning o'quvchilarga nisbatan ijobiy ta'sir ko'rsatishiga yordam beradi. O'ziga ishonchni oshirish orqali pedagoglar o'z o'quvchilari uchun namuna bo'lish imkoniga ega bo'ladi.

O'ziga ishonchni rivojlantirish muammosini psixologik jihatdan o'rgangan olimlardan biri Z.Freyd bo'lib, u shaxsning o'z xulq-atvorini boshqarish qobiliyatini tushuntirish uchun qaror qabul qilish, xulq-atvorni nazorat qilish bilan bog'liq bo'lgan bir qancha ichki psixik agentlarni sanab o'tadi. Z.Freyd o'ziga ishonchni rivojlantirishni "Men"ning o'zini o'zi himoyalash instinkti sifatida tahlil qiladi. Uning nazarida "Men"ning rivojlanishi avtomatik tarzda o'ziga ishonchni rivojlantirish kuchayishiga olib keladi [7].

O'ziga ishonchni rivojlantirish tushunchasining mazmun-mohiyatini aniqlashga qaratilgan bir qator ta'riflar mavjud. Jumladan, katta rus ensiklopediyasida o'ziga ishonchni rivojlantirish deganda shaxsning o'z xulq-atvori, fikrlari va hissiyotlarini ongli nazorat qilishi, boshqarishi va o'z faoliyatini rejalashtirishi tushuniladi. O'ziga ishonchni rivojlantirish o'z fikrlarini ongli ravishda o'zgartirish, salbiy xatti-harakatlarning oldini olish imkonini beradi. Keltirilgan ta'rifdan ko'rishimiz mumkinki, o'ziga ishonchni rivojlantirishda ongliklik, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati va rejalashtira olish funksiyalariga alohida e'tibor berilgan. Shuningdek, shaxsning xulq-atvori, qarashlari, hissiyotlari hamda faoliyat jarayonida o'ziga ishonchni rivojlantirishning mavjud bo'lishi e'tirof etiladi.

Bizning xulosamizcha, o'ziga ishonch hissini rivojlantirish uchun pedagoglarning o'zaro munosabatlari va jamoadagi hamkorlik muhimdir. Pedagoglar bir-biri bilan samarali muloqot qilish orqali o'zlariga ishonch hosil qiladi. Jamoada qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish o'z-o'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi. Pedagoglar bir-biridan o'rganib, yangi ko'nikmalarni rivojlantiradi va bu jarayonda o'zlariga bo'lgan ishonchni oshiradi. O'zaro yordam va hamkorlik pedagoglar orasida ishonch muhitini shakllantiradi va bu ularning kasbiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Jamoada ishlash shaxsiy kamchiliklarni bartaraf etish va muvaffaqiyatga erishish uchun muhim vositadir. O'zaro muloqot pedagoglarga murakkab vaziyatlarda yechim topishda yordam

beradi va bu jarayon ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Hamkorlik orqali pedagoglar bir-birining kuchli tomonlarini o'rganadi va bu bilimlar ularga kasbiy faoliyatda yordam beradi.

Xulosa: O'ziga ishonch rivojlangan shaxslar boshqalarga yetakchilik qila oladi va jamoa a'zolari o'rtasida muvofiqlikni ta'minlaydi. Psixologik adabiyotlar ijtimoiy munosabatlarda o'ziga ishonchning ijobiy ta'sirini ko'rsatib, shaxsning jamoaviy ishlarda samarali ishtirok etishini ta'kidlaydi. Shaxs o'ziga ishonch hosil qilganda, u boshqalarga o'z ta'sirini kuchaytirib, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishadi. O'ziga ishonch ijtimoiy guruhlarda rahbarlik qobiliyatini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абу Али Ибн Сино. Свод науки о музыке. пер. А.В.Сагдеева. Эстетика стран Востока. – Москва: 2007. -126 б
2. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2003. – 224 b
3. Кайковус. Кобуснома. - Т: “Ўқитувчи”, 2006. – 205 б.
4. Rumiy “Mavoizi majolisi sab'a”. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi nashriyot, 2007. – 124 b.
5. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг // - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 224 с.
6. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 346 с.

O'riboeva Sohiba Tojiboy qizi

NDPI Psixologiya mutaxassisligi 1-bosqish magistranti

IJTIMOIIY HIMOYA TIZIMIDA ISHLAYOTGAN PSIXOLOGLARNING KASBIY KOMPETENTLIKLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH MEKANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ijtimoiy himoya tizimida faoliyat yuritayotgan psixologlarning kasbiy kompetentliklari va ularni rivojlantirish mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada ijtimoiy psixologlarning asosiy kompetentliklari, ularning ahamiyati hamda zamonaviy talablarga javob beruvchi rivojlantirish yo'nalishlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijtimoiy himoya sohasida ishlayotgan psixologlarning professional tayyorgarligi, empatik qobiliyatlari, multikultural kompetentliklari va stress bardoshlik ko'nikmalari alohida ahamiyat kasb etadi. Maqolada shuningdek, kasbiy kompetentliklarni oshirish uchun zamonaviy treninglar, superviziya, o'z-o'zini rivojlantirish dasturlari va mentorlik tizimlarining ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy himoya, psixolog, kasbiy kompetentliklar, professional rivojlanish, empatik qobiliyat, superviziya, mentorlik, stress bardoshlik.

Annotation. This article analyzes the professional competencies of psychologists working in the social protection system and the mechanisms for developing these competencies. The article examines the key competencies of social psychologists, their importance, and modern approaches for their enhancement. According to the research findings, the professional preparedness, empathetic abilities, multicultural competence, and stress resilience of psychologists working in the field of social protection are of particular importance. The article also substantiates the significance of modern training programs, supervision, self-development strategies, and mentoring systems in improving professional competencies.

Keywords. Social protection, psychologist, professional competencies, professional development, empathetic ability, supervision, mentoring, stress resilience.

Аннотация. В данной статье анализируются профессиональные компетентности психологов, работающих в системе социальной защиты, а также механизмы их развития. В статье рассматриваются основные компетентности социальных психологов, их

значение и современные направления их совершенствования. Согласно результатам исследования, особое значение имеют профессиональная подготовленность, эмпатические способности, мультикультурная компетентность и стрессоустойчивость психологов, работающих в сфере социальной защиты. В статье также обоснована важность современных тренингов, супервизии, программ саморазвития и менторских систем для повышения профессиональных компетентностей.

Ключевые слова. Социальная защита, психолог, профессиональные компетентности, профессиональное развитие, эмпатические способности, супервизия, менторство, стрессоустойчивость.

Kirish. Hozirgi kunda ijtimoiy himoya tizimi jamiyatning eng muhim institutlaridan biri bo'lib, aholi hayotining turli jabhalarini qamrab oladi. Bu tizimda ishlayotgan mutaxassislar, xususan psixologlar, zaif himoyalangan aholi qatlamlariga professional yordam ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy himoya tizimida faoliyat yuritayotgan psixologlar oilalararo muammolar, bolalar huquqlarini himoya qilish, nogironlar va keksalar bilan ishlash, krizis holatlari va ko'plab boshqa murakkab vaziyatlar bilan duch keladi. Ijtimoiy psixologlarning samarali faoliyati ularning yuqori kasbiy kompetentligiga bog'liq. Kasbiy kompetentlik - bu mutaxassisning o'z faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilimlar, ko'nikmalar, qobiliyatlar va shaxsiy fazilatlari majmuasidir. Zamonaviy sharoitda ijtimoiy himoya sohasida ishlayotgan psixologlarning kasbiy kompetentliklarini doimiy ravishda rivojlantirish va takomillashtirish zaruriyati ortib bormoqda.

Ijtimoiy himoya tizimida psixologlarning asosiy kasbiy kompetentliklari

1. Professional-nazariy kompetentliklar. Ijtimoiy himoya tizimida ishlayotgan psixolog avvalo, mustahkam nazariy bilimlarga ega bo'lishi kerak. Bu bilimlar psixologiya fani asoslarini, ijtimoiy psixologiya, klinik psixologiya, oila psixologiyasi, bolalar psixologiyasi va boshqa tegishli sohalarni o'z ichiga oladi. Psixolog qonunchilik bazasi, ijtimoiy himoya tizimining tashkiliy tuzilishi va mexanizmlari haqida ham chuqur bilimga ega bo'lishi lozim.

Nazariy kompetentliklar psixologik diagnostika metodlari, konsultatsiya berish texnikalari, psixoterapevtik yondashuvlar va krizis intervensiyasi strategiyalarini qamrab oladi. Mutaxassis zamonaviy psixologik tadqiqotlar natijalari bilan tanish bo'lishi va ilmiy asoslangan yondashuvlarni amaliyotda qo'llashi zarur.

2. Amaliy-kasbiy ko'nikmalar. Nazariy bilimlardan tashqari, ijtimoiy psixolog bir qator amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. Bunga psixodiagnostika o'tkazish, individual va guruh konsultatsiyalari berish, krizis holatlarida yordam ko'rsatish, mijozlar bilan ishchi munosabatlar o'rnatish ko'nikmalari kiradi.

Muhim amaliy kompetentliklardan biri - bu hujjatlar bilan ishlash qobiliyatidir. Psixolog psixologik xulosa tayyorlashi, konsultatsiya protokollarini to'g'ri yuritishi, kuzatuv natijalari va tavsiyalarini aniq tarzda rasmiylashtirishni bilishi kerak. Bundan tashqari, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish, elektron ma'lumotlar bazalari va professional dasturiy ta'minot bilan ishlash ko'nikmalari ham zarurdir.

3. Kommunikativ kompetentliklar. Ijtimoiy himoya tizimida ishlash yuqori darajadagi kommunikativ ko'nikmalarni talab qiladi. Psixolog turli yoshdagi mijozlar, ularning oila a'zolari, hamkasblar va boshqa tashkilotlar vakillari bilan samarali muloqot qilishni bilishi kerak. Faol tinglash, empatiya, verbal va nonverbal kommunikatsiya vositalari, konfliktlar bilan ishlash - bularning barchasi kommunikativ kompetentlikning muhim komponentlaridir.

Alohida e'tibor talab qiladigan jihat - bu mijozlar bilan ishonch munosabatlarini o'rnatish qobiliyatidir. Ijtimoiy himoya tizimiga murojaat qilgan odamlar ko'pincha og'ir hayotiy vaziyatlarda bo'lishadi, ularda tashqi dunyoga nisbatan ishonchsizlik mavjud bo'lishi mumkin. Psixolog esa hurmat, qabul qilish va konfidensiallik prinsiplari asosida xavfsiz psixologik muhit yaratishi kerak.

4. Empatik va shaxsiy kompetentliklar. Empatik qobiliyat - ijtimoiy psixolog uchun eng muhim kompetentliklardan biridir. Bu mijozning his-tuyg'ularini tushunish, uning nuqtai nazaridan vaziyatni ko'ra bilish, biroq shu bilan birga professional masofani saqlash qobiliyatidir.

Empatik kompetentlik psixologga mijozning ichki dunyosiga kirish va samarali yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Shaxsiy kompetentliklar esa psixologning o'z shaxsiy xususiyatlari, qiymatlar tizimi va emotsional holatiga oid onglilikni o'z ichiga oladi. Ijtimoiy himoya sohasidagi mutaxassis o'z hissiyotlarini boshqarish, stressga bardoshli bo'lish, professional "kuyish"dan saqlanish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Refleksiya qobiliyati - o'z faoliyatini tanqidiy tahlil qilish va xatolardan saboq olish - ham muhim shaxsiy kompetentlikdir.

5. Multikultural kompetentlik. Zamonaviy jamiyat ko'p millatliliigi va madaniy xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Ijtimoiy psixolog turli madaniy, diniy va etnik guruhlar vakillari bilan ishlashi mumkin. Shuning uchun multikultural kompetentlik - turli madaniyatlar xususiyatlarini bilish, ularga hurmat bilan munosabatda bo'lish va madaniy kontekstni hisobga olgan holda yordam ko'rsatish qobiliyati - zaruratga aylanmoqda. Multikultural kompetentlik o'z madaniy xurofotlarini anglash, boshqa madaniyatlarga ochiqlik va qiziqish, madaniy xususiyatlarni diagnostika va terapiya jarayonida hisobga olish ko'nikmalarini talab qiladi.

6. Tashkiliy va boshqaruv kompetentliklari. Ijtimoiy psixolog ko'pincha boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda ishlaydi: ijtimoiy xodimlar, huquqshunos, pedagoglar, tibbiyot xodimlari va boshqalar. Shuning uchun multidissiplinar jamoada ishlash, hamkorlikni tashkil qilish va koordinatsiya qilish ko'nikmalari muhimdir.

Bundan tashqari, psixolog o'z vaqtini samarali boshqarishi, ishni rejalashtirishi, ustuvor vazifalarni belgilashi va resurslari bilan to'g'ri ishlashi kerak. Ba'zi hollarda psixolog loyihalarni boshqarishi, tadbirlar tashkil qilishi yoki jamoaga rahbarlik qilishi talab etilishi mumkin.

Kasbiy kompetentliklarni rivojlantirish mexanizmlari

1. Malaka oshirish kurslari va treninglar. Kasbiy kompetentliklarni rivojlantirishning eng keng tarqalgan usuli - malaka oshirish kurslari va treninglardir. Bu dasturlar psixologlarga yangi bilim va ko'nikmalarni egallash, zamonaviy yondashuvlar bilan tanishish imkonini beradi. Treninglar nazariy ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar, keys-stadi tahlili va rol o'yinlari kabi turli formatlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Samarali treninglar interaktiv bo'lishi, ishtirokchilarning faol qatnashuvini ta'minlashi va amaliyotga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Ijtimoiy himoya sohasidagi psixologlar uchun krizis intervensiyasi, travma bilan ishlash, oila konsultatsiyasi, bolalar bilan ishlovchi texnikalar bo'yicha maxsus treninglar ayniqsa foydalidir.

2. Superviziya tizimi. Superviziya - kasbiy rivojlanishning eng samarali mexanizmlaridan biridir. Bu tajribali mutaxassis (supervizor) tomonidan yosh yoki kamroq tajribali psixologga muntazam professional qo'llab-quvvatlash va yo'l-yo'riq ko'rsatishdir. Superviziya individual yoki guruh formatida bo'lishi mumkin.

Superviziya jarayonida psixolog o'z ishining murakkab vaziyatlarini muhokama qiladi, xatolarni tahlil qiladi, yangi yondashuvlarni o'rganadi va emotsional qo'llab-quvvatlash oladi. Bu mexanizm nafaqat professional o'sishni, balki kasbiy "kuyish"dan saqlanishni ham ta'minlaydi. Ijtimoiy himoya tizimida superviziya tizimini joriy qilish psixologlarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

3. Mentorlik dasturlari. Mentorlik - tajribali mutaxassisning yosh kollegasiga uzoq muddatli qo'llab-quvvatlash ko'rsatishidir. Superviziyadain farqli o'laroq, mentorlik nafaqat aniq ishchi vaziyatlarni, balki umumiy kasbiy yo'nalish, karyera rivojlanishi va professional identifikatsiya masalalarini ham qamrab oladi.

Yaxshi mentor nafaqat bilim va tajribasini uzatadi, balki navbatdoshga rag'bat beradi, professional qiymatlarni shakllantirishda yordam beradi va kasbiy muammolar yechimini birga topadi. Mentorlik dasturlari ayniqsa yangi mutaxassislarning tizimga adaptatsiyasi va ularning kasbiy o'sishi uchun muhimdir.

4. O'z-o'zini rivojlantirish va refleksiv amaliyot. Kasbiy o'sish tashqi ta'sirga bog'liq bo'lishi bilan birga, mutaxassisning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan motivatsiyasi ham muhimdir. O'z-o'zini rivojlantirish ilmiy adabiyotlarni o'qish, vebinarlarda ishtirok qilish, professional jamiyatlarga a'zo bo'lish, tadqiqot ishlarini olib borish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Refleksiv amaliyot - o'z faoliyatini muntazam tahlil qilish, muvaffaqiyat va xatolarni baholash, o'z hissiy holatini kuzatish - kasbiy o'sishning muhim komponentidir. Psixolog professional kundalik yuritishi, mijozlar bilan o'tkazilgan sessiyalarni tahlil qilishi va o'z rivojlanish rejasini tuzishi tavsiya etiladi.

5. Interdissiplinar hamkorlik. Boshqa sohalar mutaxassislari bilan hamkorlik qilish ham kasbiy kompetentliklarni rivojlantirishning muhim mexanizmidir. Ijtimoiy xodimlar, yuristlar, pedagoglar, shifokorlar bilan birgalikda ishlovchi psixolog o'z bilim doirasini kengaytiradi, tizimli yondashishni o'rganadi va professional dunyoqarashini boyitadi.

Interdissiplinar konferensiyalar, seminarlar va ish guruhlar psixologlarga boshqa fanlar nuqtai nazaridan muammolarni ko'rish va kompleks yechimlar topish imkonini beradi.

6. Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi kasbiy rivojlanishning yangi imkoniyatlarini ochdi. Onlayn kurslar, vebinarlar, elektron kutubxonalar va professional tarmoqlar psixologlarga dunyo bo'ylab bilim va tajribaga kirish imkoniyatini beradi. Telepsixologiya - masofaviy konsultatsiyalar o'tkazish - yangi ko'nikmalarni talab qiladi va alohida tayyorgarlikni zarur qiladi.

Professional dasturiy ta'minot, diagnostika testlarining elektron versiyalari va ma'lumotlarni tahlil qilish tizimlari bilan ishlash ko'nikmalari zamonaviy psixologning kompetentligining ajralmas qismidir.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy himoya tizimida ishlayotgan psixologlarning kasbiy kompetentliklari ko'p qirrali va murakkab bo'lib, nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, shaxsiy fazilatlar va qiymatlar tizimini o'z ichiga oladi. Zamonaviy sharoitda bu kompetentliklarni doimiy rivojlantirish zaruriyati alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Kasbiy kompetentliklarni rivojlantirish uchun kompleks yondashuv zarur: malaka oshirish kurslari, superviziya, mentorlik, o'z-o'zini rivojlantirish va interdissiplinar hamkorlik bir-birini to'ldirishi kerak. Faqat tizimli yondashuv orqali yuqori malakali, mijozlarga sifatli yordam ko'rsatuvchi va o'z faoliyatidan qoniqish hissi bilan ishlovchi psixologlar jamoasini shakllantirish mumkin.

Ijtimoiy himoya tizimining samaradorligi ko'p jihatdan unda ishlayotgan mutaxassislarning professional darajasiga bog'liq. Shuning uchun psixologlarning kasbiy kompetentliklarini rivojlantirishga investitsiya qilish - bu jamiyatning eng zaif qatlamlariga yordam ko'rsatishning sifatini yaxshilashga investitsiyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Москва: Академический проект, 2020. 496 с.
2. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. 2021. № 6. С. 25-40.
3. Джанерьян С.Т., Солдатова Е.Л. Профессиональные компетенции практического психолога: теоретико-методологические аспекты // Российский психологический журнал. 2019. Т. 16. № 4. С. 88-102.
4. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Сыманюк Э.Э. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход. Москва: МПСИ, 2020. 216 с.
5. Карташова Е.А. Психологическое сопровождение специалистов социальной сферы. Санкт-Петербург: Речь, 2021. 288 с.

Raupov Akbarshox Aminjon o'g'li

Buxoro xalqaro universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich magistranti

LOGOTERAPIYA NAZARIYASINING ZAMONAVIY PSIXOTERAPIYADAGI QO'LLANILISHI

Annotatsiya. Ushbu maqolada Viktor Frankl tomonidan ishlab chiqilgan logoterapiya nazariyasining mohiyati va uning zamonaviy psixoterapiya amaliyotidagi qo'llanilish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Logoterapiya inson hayotining markazida ma'no izlash ehtiyoji

turishini ta'kidlab, psixoterapiyada ruhiy iztiroblarni yengishda shaxsning maqsad va qadriyatlar tizimini qayta tiklashga yo'naltiriladi. Tadqiqot davomida logoterapiya asoslari - erkinlik irodasi, ma'noga intilish va hayot ma'nosi tushunchalari chuqur o'rganilib, ularning zamonaviy psixoterapiya yo'nalishlari (kognitiv-behavioral terapiya, gumanistik yondashuvlar, mindfulness amaliyotlari) bilan uzviy bog'liqligi yoritiladi. Shuningdek, logoterapiyaning stress, depressiya, ekzistensial inqirozlar va hayotiy motivatsiyani yo'qotish kabi holatlarni davolashdagi samaradorligi misollar orqali tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: logoterapiya, Viktor Frankl, ekzistensial psixologiya, hayot ma'nosi, psixoterapiya, ruhiy salomatlik, ma'no izlash, erkinlik irodasi, shaxsni anglash, ekzistensial inqiroz.

Аннотация. В данной статье анализируется сущность теории логотерапии, разработанной Виктором Франклом, и возможности ее применения в современной практике психотерапии. Логотерапия подчеркивает, что в центре жизни человека находится потребность в поиске смысла, и в психотерапии она направлена на восстановление системы целей и ценностей личности в преодолении психических страданий. В ходе исследования глубоко изучены основы логотерапии - понятия воли к свободе, стремления к смыслу и смыслу жизни, освещена их неразрывная связь с современными направлениями психотерапии (когнитивно-поведенческая терапия, гуманистические подходы, практика осознанности). Также на примерах анализируется эффективность логотерапии в лечении таких состояний, как стресс, депрессия, экзистенциальные кризисы и потеря жизненной мотивации.

Ключевые слова: логотерапия, Виктор Франкл, экзистенциальная психология, смысл жизни, психотерапия, психическое здоровье, поиск смысла, воля к свободе, осознание личности, экзистенциальный кризис.

Abstract. This article analyzes the essence of the theory of speech therapy developed by Victor Frankl and its possibilities of application in modern psychotherapy practice. Logotherapy emphasizes that the need to search for meaning lies at the center of human life, and in psychotherapy, it is aimed at restoring the system of goals and values of the individual in overcoming mental suffering. In the course of the research, the foundations of logotherapy - the concept of free will, the striving for meaning, and the meaning of life - are studied in depth, and their inextricable connection with modern psychotherapeutic directions (cognitive-behavioral therapy, humanistic approaches, mindfulness practices) is highlighted. The effectiveness of speech therapy in the treatment of stress, depression, existential crises, and loss of life motivation is also analyzed using examples.

Keywords: logotherapy, Victor Frankl, existential psychology, meaning of life, psychotherapy, mental health, search for meaning, will to freedom, self-awareness, existential crisis.

Kirish. Logoterapiya - Viktor E. Frankl tomonidan ishlab chiqilgan ekzistensial-psixoterapevtik yondashuv bo'lib, uning markazida insonning hayot ma'nosini izlash ehtiyoji turadi. Franklning nazariyasi shuni ta'kidlaydiki, psixologik muammolar ko'pincha ichki bo'shlik, maqsadsizlik va ma'naviy noaniqlikdan kelib chiqadi; shu sababli terapevtik ishda simptomlarni kamaytirish bilan birga bemorning hayotiga ma'no qayta tiklash muhimdir.

So'nggi o'n yilliklarda logoterapiya an'anaviy va zamonaviy yo'nalishlar - kognitiv-behavioral terapiya, gumanistik yondashuvlar, mindfulness va travma-terapiyalari bilan integratsiyalashgani kuzatilmoqda. Bu integratsiya logoterapiyaga klinik amaliyotda yangi strategiyalar va tadqiqotlar uchun maydon ochdi: ma'no markazli yondashuv depressiya, ekzistensial inqiroz, travma va hayotiy muammolarda bemorlarning ichki resurslarini faollashtirishda samarali ekanligi ko'rsatildi.

Ushbu maqola logoterapiyaning nazariy asoslarini qisqacha qayta ko'rib chiqadi, uning zamonaviy psixoterapiyadagi tatbiq sohalarini (klinik, pedagogik va ijtimoiy) tahlil qiladi hamda amaliy metodlar va empirik tadqiqotlar asosida uning samaradorligi hamda cheklovlarini

muhoqama qiladi. Maqolaning maqsadi - logoterapiyaning hozirgi psixoterapiya tizimidagi o'rnini aniqroq tasvirlash va terapevtik amaliyotni ma'no yo'naltirilgan yondashuv bilan boyitish imkoniyatlarini ko'rsatishdir.

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy inson hayotida ma'naviy inqiroz, maqsadsizlik, yolg'izlik va ruhiy tushkunlik holatlari tobora keng tarqalmoqda. Axborot oqimining kuchayishi, raqobatning ortishi, ijtimoiy bosim va qadriyatlarning o'zgarishi natijasida ko'plab shaxslar o'z hayotining ma'nosini yo'qotib qo'yimoqda. Bunday sharoitda Viktor Frankl asos solgan logoterapiya nazariyasi insonni o'z mavjudligining mohiyatini qayta anglashga, hayotda ma'no va maqsad topishga yo'naltiruvchi samarali psixoterapevtik yo'nalish sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Logoterapiya insonni faqat muammolardan holi bo'lgan mavjudot sifatida emas, balki har qanday og'riq, yo'qotish yoki iztirob ortida ham ma'no topa oluvchi ijodkor shaxs sifatida ko'radi. Shu bois, bu nazariya bugungi kunda stress, depressiya, ekzistensial bo'shliq, motivatsiya yetishmasligi kabi psixologik muammolarni bartaraf etishda keng qo'llanilmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Viktor Franklning logoterapiya nazariyasi psixologiya tarixida inson hayotining ma'nosi va ruhiy barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur tahlil qilgan eng ta'sirli yondashuvlardan biri hisoblanadi. Frankl o'zining "Inson ma'no izlayotgan paytda" (1946) asarida inson ruhiy azob-uqubatlarga dosh bera olishi, agar u hayotida ma'no topa olsa, eng og'ir sharoitlarda ham yashashga kuch topishini asoslab beradi. Uning fikricha, "insondan hamma narsani tortib olish mumkin, faqat bitta narsani emas - u ham bo'lsa, har qanday sharoitda o'z munosabatini tanlash erkinligidir."

Franklning bu g'oyalari ekzistensial psixologiya asoschilaridan bo'lgan Rollo May, Irvin Yalom, James Bugental kabi olimlar qarashlari bilan uzviy bog'liq. Rollo May (1953) insonning ruhiy azoblari va inqirozlari ortida uning o'zini anglash jarayonidagi erkinlik va mas'uliyat o'rtasidagi ziddiyatlar yotishini ta'kidlagan. Irvin Yalom (1980) esa ekzistensial psixoterapiyada to'rtta asosiy muammoni - o'lim, erkinlik, yakkalik va ma'no yo'qligini markaziy mavzular sifatida ko'rsatadi.

Zamonaviy psixoterapiyada logoterapiya g'oyalari turli yondashuvlar bilan uyg'unlashmoqda. Masalan, kognitiv-behavioral terapiyada (A. Beck, A. Ellis) insonning salbiy fikr va ishonchlarini o'zgartirish orqali ruhiy holatni yaxshilash logoterapiyaning "ma'noga qayta yo'naltirish" tamoyiliga yaqin. Shuningdek, mindfulness, pozitiv psixologiya (M. Seligman, C. Peterson) va qadriyatga asoslangan terapiyalar ham logoterapiyaning asosiy g'oyalarini o'z amaliyotlariga kiritgan.

O'zbek psixologiyasida ham bu yo'nalishning ahamiyati so'nggi yillarda oshib bormoqda. Masalan, J. Jalolov (2019), D. Yusupova (2021) kabi olimlar shaxsning ma'naviy yetukligi, o'zini anglash va hayotga ijobiy munosabatini shakllantirishda ma'no izlash psixologiyasining rolini ta'kidlab o'tganlar.

Shu tariqa, ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, logoterapiya nazariyasi nafaqat ekzistensial psixologiyaning markaziy qismi, balki zamonaviy psixoterapiya yo'nalishlarida ham insonparvar, ma'no yo'naltirilgan yondashuv sifatida o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda. U insonni faqat kasallik yoki muammo obyekt sifatida emas, balki hayotda maqsad va qadriyatlarni anglashga qodir faol mavjudot sifatida ko'rishga undaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqotda Viktor Franklning logoterapiya nazariyasining zamonaviy psixoterapiya amaliyotidagi qo'llanilishi nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotning metodologik asosini ekzistensial-fenomenologik yondashuv, gumanistik psixologiya tamoyillari hamda logoterapiya nazariyasining asosiy konseptlari - ma'noga intilish, erkinlik irodasi va hayot ma'nosiga e'tiqod tashkil etadi.

1. Tadqiqotning maqsadi:

Logoterapiya nazariyasining zamonaviy psixoterapiya yo'nalishlaridagi o'zni va amaliy ahamiyatini tahlil qilish, shuningdek, ma'no markazli yondashuvning inson ruhiy salomatligini tiklashdagi samaradorligini aniqlash.

2. Tadqiqotning vazifalari:

- Logoterapiyaning nazariy asoslarini tahlil qilish;
- Zamonaviy psixoterapiya yondashuvlari bilan logoterapiya o'rtasidagi umumiylik va farqlarni aniqlash;
- Logoterapiya metodlarining amaliy tatbiq sohalarini (stress, depressiya, travma, ekzistensial inqiroz) o'rganish;
- Inson ruhiyatini ma'no yo'naltirilgan terapiya orqali tiklash imkoniyatlarini asoslab berish.

3. Tadqiqotning metodologik asosi:

- Ekzistensial-fenomenologik yondashuv – shaxsning ichki tajribasi, hayotiy qarorlarining subyektiv ma'nosini tahlil qilishga asoslanadi.
- Gumanistik psixologiya – insonning o'sish, rivojlanish va o'zini anglash imkoniyatlarini markazga qo'yadi.
- Franklning logoterapiyasi – insonni “ma'nosizlik bo'shlig'i”dan chiqishga, hayotda qadriyat va maqsad topishga yo'naltiruvchi nazariya sifatida tadqiq etiladi.

Muhokama. Viktor Franklning logoterapiya nazariyasi zamonaviy psixoterapiya amaliyotida insonparvarlik ruhini qayta jonlantirgan yondashuvlardan biridir. Uning asosiy g'oyasi - inson hayotida eng og'ir vaziyatlarda ham ma'no topa olish qobiliyatiga ega mavjudotdir. Franklning fikricha, insonni ruhiy inqirozdan chiqaradigan kuch tashqi omillarda emas, balki uning hayotga bo'lgan ichki munosabatida, ya'ni “ma'noga intilish” irodasidadir.

Zamonaviy psixoterapiya sohasida olib borilgan tadqiqotlar logoterapiyaning depressiya, ekzistensial bo'shliq, yo'qotish sindromi, travmadan keyingi stress kabi holatlarni bartaraf etishda yuqori samaradorlik ko'rsatishini isbotlagan. Frankl ta'limotiga ko'ra, inson o'z hayotining ma'nosini uch asosiy yo'l orqali topadi: ijodiy faoliyat orqali (nimanidir yaratish), tajriba orqali (sevgi, san'at, tabiatni his etish) va azob-uqubatlarga munosabat orqali (ruhiy sabr va ma'no topish). Shu uch yo'nalish bugungi psixoterapiya amaliyotida ham muhim o'rin tutadi.

Logoterapiya zamonaviy terapiya turlarida, ayniqsa, kognitiv-behavioral terapiya, gestalt terapiya, mindfulness va pozitiv psixoterapiya kabi yondashuvlar bilan muvaffaqiyatli integratsiyalashmoqda. Masalan, kognitiv terapiya fikr va e'tiqodlarni o'zgartirish orqali inson ruhiyatini yaxshilashga yo'naltirilsa, logoterapiya bu jarayonga chuqurroq - hayot ma'nosini qayta topish nuqtayi nazaridan qaraydi. Shu bois u ruhiy muammolarni faqat simptom darajasida emas, balki ekzistensial ildizlari nuqtayi nazaridan bartaraf etishni maqsad qiladi.

Xulosa. Logoterapiya nazariyasi zamonaviy psixoterapiyada inson ruhiy hayotining chuqur qatlamlarini anglashga yo'naltirilgan g'oyat muhim yondashuv sifatida e'tirof etiladi. Viktor Frankl asos solgan bu nazariya insonni nafaqat muammolarni yenguvchi, balki har qanday sharoitda hayot ma'nosini topishga qodir mavjudot sifatida talqin etadi. Shu bois logoterapiya zamonaviy insonning ruhiy iztiroblari, ekzistensial bo'shliq va hayotiy yo'nalishni yo'qotish kabi muammolarni bartaraf etishda samarali psixoterapevtik vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Logoterapiyaning ustun jihati shundaki, u inson ruhiyatiga faqat simptomatik yondashmaydi, balki ma'no, qadriyat, mas'uliyat va irodaviy tanlov kabi ichki jarayonlarga e'tibor qaratadi. Bu esa shaxsni o'z hayotining faol yaratuvchisi sifatida tiklaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Frankl, V. E. (2019). Inson ma'noni izlaydi (Man's Search for Meaning). Toshkent: Yangi Asr Avlodi nashriyoti.
2. Frankl, V. E. (2004). The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York: Penguin Books.
3. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont, CA: Cengage Learning.
4. Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy. New York: Basic Books.
5. Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2010). Existential-Humanistic Therapy. Washington, DC: American Psychological Association.

6. May, R. (1983). The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology. New York: W. W. Norton & Company.
7. Popov, A. (2021). "Ekzistensial yondashuv va logoterapiya nazariyasining zamonaviy talqini." Psixologiya va hayot jurnali, №3, 45–53-betlar.
8. Karimova, R. (2020). Zamonaviy psixoterapiya yo'nalishlari. Toshkent: Fan va texnologiya.
9. Saydaxmedova, N. (2022). "Inson ruhiyati va hayot ma'nosi: logoterapevtik qarashlar." O'zbekiston psixologiyasi axborotnomasi, №2, 60–68-betlar.

Kaxarova Dildora Sidikovna

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Buxoro davlat universiteti,

dildora.kaxarova@com

BO'LAJAK O'QITUVCHILARNI INKLYUZIV TA'LIMGA TAYYORLASHDA KOMPITENSIYAVIY YONDASHUV KOMPONENTLARI VA TAMOYILLARI

Annotasiya Mazkur maqolada bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashda davlat ta'lim standartlari talablariga javob beradigan hamda ularni faoliyatini kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirilishi, tamoyil va kompetensiya mazmuni to'g'risida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Inklyuziv ta'lim, kompetensiya, alohida e'tiborga muhtoj bo'lgan talabalar, bo'lajak o'qituvchilar, integrasiya, kasbiy kompetentligini rivojlantirish.

Аннотация. В статье рассматриваются принципы и содержание компетенций в подготовке будущих педагогов к инклюзивному образованию, соответствующие требованиям государственных образовательных стандартов и формирующие их деятельность на основе компетентностного подхода.

Ключевые слова: инклюзивное образование, компетентность, обучающиеся с особыми потребностями, будущие педагоги, интеграция, развитие профессиональной компетентность.

Abstract. This article discusses the principles and content of competences in preparing future teachers for inclusive education, which meet the requirements of state educational standards and develop their activities based on a competency-based approach.

Keywords: Inclusive education, competence, students with special needs, future teachers, integration, development of professional competence

Kirish. Respublikamizda hozirgi vaqtda yangi ta'lim paradigmasi kompetensiyaviy yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashda yangi yondashuvni talab etayapti. Bu esa oliy o'quv yurtlarida bo'lajak o'qituvchi bo'laman degan barcha yo'nalishlarda taxsil oladigan talabalar va maxsus bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashda inklyuziv ta'lim fanini o'qitilishi, bu fanning nazariy va amaliyotga yonaltirilgan, ya'ni tashkil etilgan inklyuziv guruhlarda pedagogik amaliyotlarni o'tashi va kompetensiyaviy yondashuv asosida pedagogik mahoratini rivojlantirishni talab etadi.

Bu shuni anglatadiki, inklyuziv ta'limga bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda mazmuni, yondashuvlari, tuzilmalari va strategiyalarini o'zgartirishni o'z ichiga oladi va yuzaga keladigan muammolarni hal qilishning ko'plab yechimlarini qamrab oladi. Alohida e'tiborga muhtoj bo'lgan har bir talabani inklyuziv ta'lim tizimiga qanday integratsiya qilish emas, balki uni qanday o'zgartirish kerak, shunda barcha alohida e'tiborga muhtoj bo'lgan talabalar o'zlarini kerak ekanliklarini his qilishadi.

Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashni kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishda nazariyasida ta'lim mazmunini shakllantirishning asosiy tamoyillari ishlab chiqildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashni kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishda asosiy tamoyillar

№	Tamoyillar	mazmuni

Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashni kompetensiyaviy asosida rivojlantirish mazmuninig jamiyat, fan, ma'naviyat, madaniyat va alohida e'tiborga muhtoj bo'lgan shaxs muvofiqligi tamoyili

Bu tamoyil inklyuziv ta'lim mazmuniga zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarni, shuningdek jamiyat, ma'naviyat, madaniyat va alohida e'tiborga muhtoj bo'lgan shaxs imkoniyatlari rivojlanishining zamonaviy darajasini aks ettiruvchi bilimlarni kiritishni ko'zda tutadi.

Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashni kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirish nazariyasi va metodikasini o'qitish jarayoni jihatlarining yagonaligi tamoyili.

Bu tamoyil o'quv jarayoninig aniq jihatlarini, uning tamoyillari, ularni amalga oshirish texnologiyalari va o'zlashtirish darajasi birligini aks ettiradi

Bolajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashni kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishda o'qitish mazmunini insonparvarlashtirish tamoyili.

Bu tamoyil alohida e'tiborga muhtoj bo'lgan shaxslarning ma'naviy -ehtiyoji va qobiliyatlarining faol ijodiy va amaliy o'zlashtirishiga shart-sharoit yaratishni taqozo qiladi.

Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashni kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishning asoslanganligi tamoyili

Bu ilmiy bilimlarni integratsiyalash, uzviylik va fanlararo aloqalarni o'rnatishni talab qiladi

Inklyuziv ta'limning asosi alohida e'tiborga muhtoj bo'lgan talabalarga nisbatan har qanday kamsitishni istisno qiladigan mafkuradir. Bu barcha odamlarga bir xil munosabatni ta'minlaydi, ammo maxsus ta'lim ehtiyojlari va nogironligi bo'lgan bolalar uchun maxsus sharoit yaratadi. Har qanday bolaga qobiliyati va iqtidorini ko'rsata olishi, orzu maqsadlarini ro'yobga chiqarishi, jamiyatga foyda keltirish imkoniyati berilishi kerak. Shu nuqtai nazardan, kompetensiyaga asoslangan yondashuv kelajakdagi bo'lajak o'qituvchini inklyuziv ta'lim doirasida talabalar bilan ishlashga tayyorlashda uslubiy asos bo'lishi mumkin. Kompetensiyaviy yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarni yuqori darajadagi malakali o'qituvchi kadrlarni tayyorlashga erishish mumkin. Bo'lajak o'qituvchilar umumta'lim muassasasida inklyuziv ta'lim muammolarini hal qilishda, alohida e'tiborga muhtoj bo'lgan talabalar va ularning ota-onasi bilan muvaffaqiyatli hamkorlikni, samimiy muloqotchanlik kompetensiyalarni ta'minlaydigan tajribalarga ega bo'lishlari zarur.

Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga yuqori malakali kadrlarni tayyorlashda, mutaxassis shaxsi rivojlanishining asosiy vositalaridan biri va ularning mukammal fundamental bilim hamda amaliy tayyorligi tajribaga egaligi oliy ta'limga kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishning mazmunini bilan belgilanadi. Inklyuziv ta'limga bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda kompetensiyaviy yondashuv mazmuni shuni ko'rsatadiki, talabalarining ijtimoiy va individual talablari hisobga olinadi hamda yanada takomillashtirib borib, tarbiyalash hamda bilish juda muhim hisoblanadi.

1-rasm. Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashda asosiy komponentlarni

Demak, bolajak o'qituvchilarni tayyorlashda kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishning nazariyasi inklyuziv ta'limning yuqorida keltirilgan 4 ta shakllanish tamoyillarini asoslab beradi. Shuningdek, bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashda quyidagi asosiy 4ta komponentlarni o'z ichiga oladi (1-rasmga qarang).

Bo'lajak o'qituvchini inklyuziv ta'limga tayyorlashda kompetensiyaviy yondashuvni ifodalab, nafaqat uning didaktik yo'nalganligi balki bo'lajak o'qituvchining ijtimoiy mohiyati, natijalari va ruhiy holatiga ham ta'luqlidir.

Kompetensiyaviy yondashuv ochiqlikni, boshqalar fikrining tan olinishini bildiradi. Bo'lajak o'qituvchining kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishda samarali amalga

o'shish bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Unga bo'lajak o'qituvchining tayinli muloqoti, aks fikrlarga nisbatan bag'araz munosabati, turli holatlarda ratsional vaziyatning tan olinishini uqtirishiga tayyorligi kiradi. Buning natijasida bo'lajak o'qituvchi o'z bilim va ilmiy faoliyatini ta'minlaydigan keng qamrovli mavzuga ega bo'ladi.

Bo'lajak o'qituvchini kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishda o'z-o'zini faollashtirish, o'z ijodkorligi, o'z-o'zini bilishi va yaratuvchanligi kabi kabi motivlar muhim ahamiyat kasb etadi. Albatta bu bo'lajak o'qituvchining kreativligini shakllantirish imkoniyatini beradi.

Bo'lajak o'qituvchini tayyorlashda kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirishning muhim sharti muloqotchanlikni, munosabatlarni yangi bosqichlarga ko'tarishdir. Bo'lajak o'qituvchining o'z erkinlik mavqeini, jamiyatga, faoliyatiga va o'ziga bo'lgan yangi munosabatni yarata olish malakasiga ega bo'lishdir.

Demak xulosa qiladigan bo'lsak, inson faol va ongli mavjudot sifatida belgilanadi. U faqat ijtimoiy munosabatlar obyekti emas, balki subyekti hamdir. Inson ishlab chiqarish va moddiy manfaatlarni qabul qilish jarayonida shakllanadi.

Pedagogika nazariyasida aqliy tarbiya insonni hayotga va mehnatga tayyorlashning muhim jihati sifatida belgilanadi. Uning ahamiyati shundaki, oson o'zining intellektual faoliyatiga qiziqish uyg'otish, bilimlar bilan qurollanish, ularni qo'lga kiritish va amaliyotda qo'llash metodlari, aqliy mehnat madaniyatini joriy qilish orqali aql va egallagan bilim, ko'nikma va malakalarini rahbarlik qilishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Navikov A. Metodologiya obrozovaniya. -M.: Egves, 2002. -S.23.
2. Kuxarev N.B. Na puti k professionalnomu sovershenstvu: Kn.dlya uchitelya/ N.B.Kuxarev. -M.: Prosvesheniye, 1990.
3. Bodalyov A.A. Psixologiya obsheniya. - Moskva-Voronej: IZD-vo Instituta prakticheskoy psixologii, 1996 -S.177-178
4. Petrovskaya L.A. Kompetentnost v obshenii. Sosialno-psixologicheskii trening. -M.: Izd-vo MGU, 1999. -S53.

O'rinboyeva Sohiba Tojiboy qizi.

NDPI Psixologiya mutaxassisligi 1-bosqish magistranti

Ilmiy rahbar DSc dotsent

A.Dawkeeva

IJTIMOIIY HIMOYA TIZIMIDA ISHLAYOTGAN PSIXOLOGLARNING KASBIY KOMPETENTLIKLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ijtimoiy himoya tizimida faoliyat yuritayotgan psixologlarning kasbiy kompetentliklari va ularni rivojlantirish mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada ijtimoiy psixologlarning asosiy kompetentliklari, ularning ahamiyati hamda zamonaviy talablarga javob beruvchi rivojlantirish yo'nalishlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijtimoiy himoya sohasida ishlayotgan psixologlarning professional tayyorgarligi, empatik qobiliyatlari, multikultural kompetentliklari va stress bardoshlik ko'nikmalari alohida ahamiyat kasb etadi. Maqolada shuningdek, kasbiy kompetentliklarni oshirish uchun zamonaviy treninglar, superviziya, o'z-o'zini rivojlantirish dasturlari va mentorlik tizimlarining ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy himoya, psixolog, kasbiy kompetentliklar, professional rivojlanish, empatik qobiliyat, superviziya, mentorlik, stress bardoshlik.

Annotation. This article analyzes the professional competencies of psychologists working in the social protection system and the mechanisms for their development. The study examines the

key competencies of social psychologists, their significance, and development directions that meet modern requirements. According to the research results, professional preparedness, empathy, multicultural competencies, and stress resilience skills are of particular importance for psychologists working in social protection. The article also highlights the importance of modern trainings, supervision, self-development programs, and mentoring systems for enhancing professional competencies.

Keywords: social protection, psychologist, professional competencies, professional development, empathy, supervision, mentoring, stress resilience.

Аннотация. В данной статье анализируются профессиональные компетенции психологов, работающих в системе социальной защиты, и механизмы их развития. Рассматриваются основные компетенции социальных психологов, их значение, а также направления развития, соответствующие современным требованиям. Согласно результатам исследования, особое значение имеют профессиональная подготовка, эмпатия, мультикультурные компетенции и навыки стрессоустойчивости психологов, работающих в социальной защите. В статье также обоснована важность современных тренингов, супервизии, программ саморазвития и систем наставничества для повышения профессиональных компетенций.

Ключевые слова: социальная защита, психолог, профессиональные компетенции, профессиональное развитие, эмпатия, супервизия, наставничество, стрессоустойчивость.

Kirish. Hozirgi kunda ijtimoiy himoya tizimi jamiyatning eng muhim institutlaridan biri bo'lib, aholi hayotining turli jabhalarini qamrab oladi. Bu tizimda ishlayotgan mutaxassislar, xususan psixologlar, zaif himoyalangan aholi qatlamlariga professional yordam ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy himoya tizimida faoliyat yuritayotgan psixologlar oilalararo muammolar, bolalar huquqlarini himoya qilish, nogironlar va keksalar bilan ishlash, krizis holatlari va ko'plab boshqa murakkab vaziyatlar bilan duch keladi. Ijtimoiy psixologlarning samarali faoliyati ularning yuqori kasbiy kompetentligiga bog'liq. Kasbiy kompetentlik - bu mutaxassisning o'z faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilimlar, ko'nikmalar, qobiliyatlar va shaxsiy fazilatlar majmuasidir. Zamonaviy sharoitda ijtimoiy himoya sohasida ishlayotgan psixologlarning kasbiy kompetentliklarini doimiy ravishda rivojlantirish va takomillashtirish zaruriyati ortib bormoqda.

Ijtimoiy himoya tizimida psixologlarning asosiy kasbiy kompetentliklari

1. Professional-nazariy kompetentliklar. Ijtimoiy himoya tizimida ishlayotgan psixolog avvalo, mustahkam nazariy bilimlarga ega bo'lishi kerak. Bu bilimlar psixologiya fani asoslarini, ijtimoiy psixologiya, klinik psixologiya, oila psixologiyasi, bolalar psixologiyasi va boshqa tegishli sohalarni o'z ichiga oladi. Psixolog qonunchilik bazasi, ijtimoiy himoya tizimining tashkiliy tuzilishi va mexanizmlari haqida ham chuqur bilimga ega bo'lishi lozim.

Nazariy kompetentliklar psixologik diagnostika metodlari, konsultatsiya berish texnikalari, psixoterapevtik yondashuvlar va krizis intervensiyasi strategiyalarini qamrab oladi. Mutaxassis zamonaviy psixologik tadqiqotlar natijalari bilan tanish bo'lishi va ilmiy asoslangan yondashuvlarni amaliyotda qo'llashi zarur.

2. Amaliy-kasbiy ko'nikmalar. Nazariy bilimlardan tashqari, ijtimoiy psixolog bir qator amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. Bunga psixodiagnostika o'tkazish, individual va guruh konsultatsiyalari berish, krizis holatlarida yordam ko'rsatish, mijozlar bilan ishchi munosabatlar o'rnatish ko'nikmalari kiradi.

Muhim amaliy kompetentliklardan biri - bu hujjatlar bilan ishlash qobiliyatidir. Psixolog psixologik xulosa tayyorlashi, konsultatsiya protokollarini to'g'ri yuritishi, kuzatuv natijalari va tavsiyalarini aniq tarzda rasmiylashtirishni bilishi kerak. Bundan tashqari, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish, elektron ma'lumotlar bazalari va professional dasturiy ta'minot bilan ishlash ko'nikmalari ham zarurdir.

3. Kommunikativ kompetentliklar. Ijtimoiy himoya tizimida ishlash yuqori darajadagi kommunikativ ko'nikmalarni talab qiladi. Psixolog turli yoshdagi mijozlar, ularning oila a'zolari, hamkasblar va boshqa tashkilotlar vakillari bilan samarali muloqot qilishni bilishi kerak. Faol tinglash, empatiya, verbal va noverbal kommunikatsiya vositalari, konfliktlar bilan ishlash - bularning barchasi kommunikativ kompetentlikning muhim komponentlaridir.

Alohida e'tibor talab qiladigan jihat - bu mijozlar bilan ishonch munosabatlarini o'rnatish qobiliyatidir. Ijtimoiy himoya tizimiga murojaat qilgan odamlar ko'pincha og'ir hayotiy vaziyatlarda bo'lishadi, ularda tashqi dunyoga nisbatan ishonchsizlik mavjud bo'lishi mumkin. Psixolog esa hurmat, qabul qilish va konfidensiallik prinsiplari asosida xavfsiz psixologik muhit yaratishi kerak.

4. Empatik va shaxsiy kompetentliklar. Empatik qobiliyat - ijtimoiy psixolog uchun eng muhim kompetentliklardan biridir. Bu mijozning his-tuyg'ularini tushunish, uning nuqtai nazaridan vaziyatni ko'ra bilish, biroq shu bilan birga professional masofani saqlash qobiliyatidir. Empatik kompetentlik psixologga mijozning ichki dunyosiga kirish va samarali yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Shaxsiy kompetentliklar esa psixologning o'z shaxsiy xususiyatlari, qiymatlar tizimi va emotsional holatiga oid onglikni o'z ichiga oladi. Ijtimoiy himoya sohasidagi mutaxassis o'z hissiyotlarini boshqarish, stressga bardoshli bo'lish, professional "kuyish"dan saqlanish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Refleksiya qobiliyati - o'z faoliyatini tanqidiy tahlil qilish va xatolardan saboq olish - ham muhim shaxsiy kompetentlikdir.

5. Multikultural kompetentlik. Zamonaviy jamiyat ko'p millatlilik va madaniy xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Ijtimoiy psixolog turli madaniy, diniy va etnik guruhlar vakillari bilan ishlashi mumkin. Shuning uchun multikultural kompetentlik - turli madaniyatlar xususiyatlarini bilish, ularga hurmat bilan munosabatda bo'lish va madaniy kontekstni hisobga olgan holda yordam ko'rsatish qobiliyati - zaruratga aylanmoqda. Multikultural kompetentlik o'z madaniy xurofotlarini anglash, boshqa madaniyatlarga ochiqlik va qiziqish, madaniy xususiyatlarni diagnostika va terapiya jarayonida hisobga olish ko'nikmalarini talab qiladi.

6. Tashkiliy va boshqaruv kompetentliklari. Ijtimoiy psixolog ko'pincha boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda ishlaydi: ijtimoiy xodimlar, huquqshunos, pedagoglar, tibbiyot xodimlari va boshqalar. Shuning uchun multidissiplinar jamoada ishlash, hamkorlikni tashkil qilish va koordinatsiya qilish ko'nikmalari muhimdir.

Bundan tashqari, psixolog o'z vaqtini samarali boshqarishi, ishni rejalashtirishi, ustuvor vazifalarni belgilashi va resurslari bilan to'g'ri ishlashi kerak. Ba'zi hollarda psixolog loyihalarni boshqarishi, tadbirlar tashkil qilishi yoki jamoaga rahbarlik qilishi talab etilishi mumkin.

Kasbiy kompetentliklarni rivojlantirish mexanizmlari

1. Malaka oshirish kurslari va treninglar. Kasbiy kompetentliklarni rivojlantirishning eng keng tarqalgan usuli - malaka oshirish kurslari va treninglardir. Bu dasturlar psixologlarga yangi bilim va ko'nikmalarni egallash, zamonaviy yondashuvlar bilan tanishish imkonini beradi. Treninglar nazariy ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar, keys-stadi tahlili va rol o'yinlari kabi turli formatlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Samarali treninglar interaktiv bo'lishi, ishtirokchilarning faol qatnashuvini ta'minlashi va amaliyotga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Ijtimoiy himoya sohasidagi psixologlar uchun krizis intervensiyasi, travma bilan ishlash, oila konsultatsiyasi, bolalar bilan ishlovchi texnikalar bo'yicha maxsus treninglar ayniqsa foydalidir.

2. Superviziya tizimi. Superviziya - kasbiy rivojlanishning eng samarali mexanizmlaridan biridir. Bu tajribali mutaxassis (supervizor) tomonidan yosh yoki kamroq tajribali psixologga muntazam professional qo'llab-quvvatlash va yo'l-yo'riq ko'rsatishdir. Superviziya individual yoki guruh formatida bo'lishi mumkin.

Superviziya jarayonida psixolog o'z ishining murakkab vaziyatlarini muhokama qiladi, xatolarni tahlil qiladi, yangi yondashuvlarni o'rganadi va emotsional qo'llab-quvvatlash oladi. Bu mexanizm nafaqat professional o'sishni, balki kasbiy "kuyish"dan saqlanishni ham ta'minlaydi.

Ijtimoiy himoya tizimida superviziya tizimini joriy qilish psixologlarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

3. Mentorlik dasturlari. Mentorlik - tajribali mutaxassisning yosh kollegasiga uzoq muddatli qo'llab-quvvatlash ko'rsatishidir. Superviziyadain farqli o'laroq, mentorlik nafaqat aniq ishchi vaziyatlarni, balki umumiy kasbiy yo'nalish, karyera rivojlanishi va professional identifikatsiya masalalarini ham qamrab oladi.

Yaxshi mentor nafaqat bilim va tajribasini uzatadi, balki navbatdoshga rag'bat beradi, professional qiymatlarni shakllantirishda yordam beradi va kasbiy muammolar yechimini birga topadi. Mentorlik dasturlari ayniqsa yangi mutaxassislarning tizimga adaptatsiyasi va ularning kasbiy o'sishi uchun muhimdir.

4. O'z-o'zini rivojlantirish va refleksiv amaliyot. Kasbiy o'sish tashqi ta'sirga bog'liq bo'lishi bilan birga, mutaxassisning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan motivatsiyasi ham muhimdir. O'z-o'zini rivojlantirish ilmiy adabiyotlarni o'qish, vebinarlarda ishtirok qilish, professional jamiyatlarga a'zo bo'lish, tadqiqot ishlarini olib borish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Refleksiv amaliyot - o'z faoliyatini muntazam tahlil qilish, muvaffaqiyat va xatolarni baholash, o'z hissiy holatini kuzatish - kasbiy o'sishning muhim komponentidir. Psixolog professional kundalik yuritishi, mijozlar bilan o'tkazilgan sessiyalarni tahlil qilishi va o'z rivojlanish rejasini tuzishi tavsiya etiladi.

5. Interdissiplinar hamkorlik. Boshqa sohalar mutaxassislari bilan hamkorlik qilish ham kasbiy kompetentliklarni rivojlantirishning muhim mexanizmidir. Ijtimoiy xodimlar, yuristlar, pedagoglar, shifokorlar bilan birgalikda ishlovchi psixolog o'z bilim doirasini kengaytiradi, tizimli yondashishni o'rganadi va professional dunyoqarashini boyitadi.

Interdissiplinar konferensiyalar, seminarlar va ish guruhlar psixologlarga boshqa fanlar nuqtai nazaridan muammolarni ko'rish va kompleks yechimlar topish imkonini beradi.

6. Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi kasbiy rivojlanishning yangi imkoniyatlarini ochdi. Onlayn kurslar, vebinarlar, elektron kutubxonalar va professional tarmoqlar psixologlarga dunyo bo'ylab bilim va tajribaga kirish imkoniyatini beradi. Telepsixologiya - masofaviy konsultatsiyalar o'tkazish - yangi ko'nikmalarni talab qiladi va alohida tayyorgarlikni zarur qiladi.

Professional dasturiy ta'minot, diagnostika testlarining elektron versiyalari va ma'lumotlarni tahlil qilish tizimlari bilan ishlash ko'nikmalari zamonaviy psixologning kompetentligining ajralmas qismidir.

Xulosa qilib aytganda ijtimoiy himoya tizimida ishlayotgan psixologlarning kasbiy kompetentliklari ko'p qirrali va murakkab bo'lib, nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, shaxsiy fazilatlar va qiymatlar tizimini o'z ichiga oladi. Zamonaviy sharoitda bu kompetentliklarni doimiy rivojlantirish zaruriyati alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Kasbiy kompetentliklarni rivojlantirish uchun kompleks yondashuv zarur: malaka oshirish kurslari, superviziya, mentorlik, o'z-o'zini rivojlantirish va interdissiplinar hamkorlik bir-birini to'ldirishi kerak. Faqat tizimli yondashuv orqali yuqori malakali, mijozlarga sifatli yordam ko'rsatuvchi va o'z faoliyatidan qoniqish hissi bilan ishlovchi psixologlar jamoasini shakllantirish mumkin.

Ijtimoiy himoya tizimining samaradorligi ko'p jihatdan unda ishlayotgan mutaxassislarning professional darajasiga bog'liq. Shuning uchun psixologlarning kasbiy kompetentliklarini rivojlantirishga investitsiya qilish - bu jamiyatning eng zaif qatlamlariga yordam ko'rsatishning sifatini yaxshilashga investitsiyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Москва: Академический проект, 2020. 496 с.

2. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. 2021. № 6. С. 25-40.
3. Джанерьян С.Т., Солдатова Е.Л. Профессиональные компетенции практического психолога: теоретико-методологические аспекты // Российский психологический журнал. 2019. Т. 16. № 4. С. 88-102.
4. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Сыманюк Э.Э. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход. Москва: МПСИ, 2020. 216 с.
5. Карташова Е.А. Психологическое сопровождение специалистов социальной сферы. Санкт-Петербург: Речь, 2021. 288 с.

Buvamurotova Go'zal Sherali qizi
O'zMU Psixologiya mutaxassisligi
2-kurs magistranti

O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: *O'smirlik davri ontogenetik taraqqiyotning eng murakkab pallasi hisoblanadi. O'smirlik davrining eng asosiy xususiyati psixik va jismoniy yoki psixik va somatik jarayonlar intensivligi bilan xarakterlanadi. Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari nazariy jihatdan yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *krizis, identifikatsiya, yuksak hislar, ehtiyoj, emotsional, ziddiyatlar, tarbiya, gormonal o'zgarishlar.*

Аннотация: *Подростковый возраст считается самым сложным этапом онтогенетического развития. Основная особенность подросткового периода заключается в интенсивности психических и физических, или психических и соматических процессов. В данной статье теоретически освещены психологические особенности подросткового возраста.*

Ключевые слова: *кризис, идентификация, высшие чувства, потребность, эмоциональность, противоречия, воспитание, гормональные изменения.*

Abstract: *Adolescence is considered the most complex stage of ontogenetic development. The main characteristic of adolescence is the intensity of psychological and physical, or psychological and somatic processes. This article theoretically highlights the psychological features of adolescence.*

Keywords: *crisis, identification, higher feelings, need, emotional, contradictions, upbringing, hormonal changes.*

O'smirlik davri ontogeneznining eng murakkab va dinamik bosqichlaridan biri bo'lib, shaxsning psixik rivojlanishida sifat jihatidan yangi bosqichga o'tish jarayoni sifatida tavsiflanadi. O'smirlik davri eng murakkab palla hisoblanadi. Ularning jismi, aqli, ongida bo'layotgan o'zgarishlar bezovtalik, his-tuyg'ularning beqarorligi, ichki kurashlar sababchisi bo'lib qoladi. O'smirlar ko'p hollarda nafaqat jismoniy rivojlanishdan, balki bir qancha ijtimoiy insonlararo munosabatlarda ham bezovtalik, noqulayliklarni boshdan kechiradilar. Shaxsning kamol topishdagi asosiy bosqichlardan bo'lgan o'smirlik yoshi shu bilan ajralib turadiki, unda shaxs ijtimoiy xususiyatlarga ega bo'lib, jinsiy tomondan yetiladi. Ba'zi o'smirlar tezroq, ba'zilar sustroq rivojlanishadi. Bu davr shunchalik qarama-qarshiliklar, keskinliklarga boyki, olimlarning ba'zilar bu davrni uzluksiz muammolar davriga tenglashtirishadi.

L.S. Vigotskiy, D.B. Elkonin, J. Piajening ilmiy qarashlari o'smirlikning o'ziga xos psixologik mexanizmlarini chuqur tahlil qilgan. Bu davrning "krizisga moyil" bosqich sifatida qaralgan.

O'smirlik davrini o'ziga xos xususiyatlarini mamlakatimiz psixolog olimlaridan E.E. G'oziyev, B.M. Umarov, Z.T. Nishonova, M.B. Badritdinova, A.U. Xayitov, G.A. Abduhharova,

G.O. Sodiqova, G.A. Qarshiboyeva, T.G. Suleymanova, N.Sh. Mullabayeva, F.F. Rasulov, Sh.T. Alimbayeva, X.X. Jabbarov tadqiqotlarida o'rganilgan.

O'smirlikning markaziy psixologik jarayoni o'zlikni anglashdan iborat. Erikson ta'limotiga ko'ra, bu bosqich "identifikatsiya va rol chalkashligi" inqirozi bilan tavsiflanadi. O'smir kimligini, jamiyatda o'rnini, kelajakdagi maqsadlarini anglashga intiladi. Shu jarayonda u turli rollarni sinovdan o'tkazadi, o'ziga xoslikni shakllantiradi va mustaqil pozitsiya egallashga urinadi. Bu izlanishlar ba'zan qarama-qarshi xatti-harakatlar, mustaqillik uchun ortiqcha kurash yoki kattalar bilan ziddiyatlar shaklida namoyon bo'ladi.

O'smirlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlaridan biri emotsional noturg'unlik. Gormonal o'zgarishlar tufayli kayfiyat tez-tez o'zgaradi. O'smir bir payt quvnoq bo'lsa, qisqa fursatda tushkunlikka tushib qoladi. U tanqidni og'ir qabul qiladi, o'z qadr-qimmatiga juda sezgir bo'ladi. Bu holatlar uning ichki o'zgarishlarga to'la dunyosidan dalolat beradi.

Ye.V. Zaika, N.P. Kreydul, A.S. Yachina kabi tadqiqotchilar o'smir xulqidagi huquqbuzarlik, me'yordan chekinish holatlarini o'rganishgan. Tadqiqotlarda maktab o'quvchilari, voyaga yetmaganlar bilan ishlash komissiyasi ro'yxatidagi o'smirlar axloq tuzatish koloniyalaridagi yoshlar ishtirok etgan. Bunda asosiy e'tibor ular fe'lidagi nosozliklarga, me'yoriy buzilish holatlariga qaratilgan. Shaxsning rivojlanish jarayonidagi umumiy qiyinchiliklari va orqada qolayotganidan darak beruvchi xususiyatlari- kelajak haqidagi tasavvurining yo'qligi, oiladagi nosog'lom muhit, atrofdagi insonlar bilan kelisha olmaslik, o'zini hurmat qilmaslik kabilarni.

O'smirlik davrining eng muhim jihatlaridan biri — mustaqillikka intilish. O'smir kattalar nazoratidan chiqishni, o'z qarorlarini o'zi qabul qilishni xohlaydi. Bu holat ko'pincha ota-ona va pedagoglar bilan fikr ziddiyatlariga sabab bo'ladi. Biroq bu ziddiyatlar tabiiy bo'lib, shaxsning o'sish jarayonining bir qismidir. O'smir o'z mustaqilligini his qilish orqali o'zining ijtimoiy mavqeini belgilab boradi. Tengdoshlar bilan munosabatlar ham o'smir hayotida asosiy o'rin egallaydi. Do'stlik, guruhga mansublik, o'ziga o'xshashlarni topish unga ruhiy tayanch bo'ladi. Tengdoshlar fikri ko'pincha kattalarnikidan kuchli ta'sir qiladi. O'smirlar ba'zida modaga, zamonaviy odatlarga yoki do'stlarning maslahatiga haddan tashqari ergashib ketishi mumkin. Buning sababi shaxs sifatida tan olinish va boshqalar tomonidan qabul qilinishga bo'lgan kuchli ehtiyojdir.

O'smirlik davrida tafakkur ham jadal rivojlanadi. Abstrakt fikrlash, hayotiy qadriyatlar haqida o'ylash, adolat, erkinlik, baxt kabi mavhum tushunchalarni tushunish boshlanadi. O'smirlar ko'pincha idealist bo'lishadi, hamma narsa mukammal bo'lishini istaydilar, hayotdagi adolatsizliklarni keskin qabul qiladilar. Bu esa ularda tanqidiy fikrlashning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Emotsional jihatdan o'smirlik davri juda sezgir. O'smir o'z qadr-qimmatini juda keskin himoya qiladi, tanqidni og'ir qabul qiladi, o'zini tez xafa his qiladi. Shu bilan birga, u kuchli orzu-intilishlarga, kelajak haqida ulkan rejalarga ega bo'ladi. Irodaviy sifatlar ham aynan shu davrda shakllanadi: maqsadga intilish, sabr, chidamlilik asta-sekin o'sib boradi.

O'smirlarni va undagi og'ishishlarni tadqiq qilgan olim E.G. o'ziyev o'smirlarning tipologik xususiyatlariga binoan ularni bir nechta shartli guruhga ajratgan. Tarbiyasi qiyin o'smirlarning birinchi guruhi orsizlar yoki subutsizlar deyiladi. Ular o'z xatolarini bilib turib qonun va qoidalami buzadilar, noma'ul ishlarni qiladilar. Ko'pincha ular o'zlarining gunohkor ekanliklarini tan olmaydilar. maktabdagi ayrim kamchiliklarni tanqid qiladilar. Lekin yutuqlarni e'tirof qilishni xohlamaydilar. Shaxsiy fikrlarini boshqa kishilarga ma'qullashni va o'z talablarini olzgalari so'zsiz bajarishini juda yoqtiradilar. Bunday bolalar betga chopar, o'jar tabiatli, rahm-shafqatsiz. "zo'ravon" bo'ladilar. Mustaqil fikrga ega bo'lmagan tengdoshlarini o'z atroflariga to'playdilar va birgalikda tartib buzishga undaydilar.

Ikkinchi guruhga mansub tarbiyasi qiyin o'smirlar yaxshi va yomonni tushunadilar, biroq mustaqil e'tiqodga. barqaror yuksak his-tuyg'uga ega emasliklari sababli "orqa qanoat" da turib qoidani buzadilar. Ularning xatti- harakatlari tasodifiy voqelikka, ta'sir kuchiga va vaziyat xususiyatiga bog'liqdir. Ular tashviqotga tez beriladilar, barcha narsalarga ishonadilar, qaysi

yo'lga kirib qolganliklarini anglab yetadilar, biroq kompaniya fikriga qarshi borishga botina olmay ko'ngilsiz ishlarga qo'l uradilar. Ko'pincha tartib buzarlar qilmishlariga tavba qilib, sinf jamoasi a'zolarini ishontiradilar, lekin ma'lum fursat o'tgandan so'ng bergan va'dalarini butunlay unutadilar.

Uchinchi guruhga mansub tarbiyasi qiyin o'smirlar shaxsiyatparastlik tufayli qonunbuzarlik, tartibbuzarlik yo'lga kirib qoladilar. Ular shaxsiy talablari va ehtiyojlarini qondirish uchun hap qanday nojo'ya xatti-harakatdan qaytmaydilar, hamisha odamlarga yaxshilik qilishni orzulaydilar, biroq o'zlarining shaxsiy manfaatlarini ijtimoiy manfaatdan yuqori qo'yadilar. O'zlarining xohishlarini taqiqlangan usullar bilan amalga oshiradilar, so'ng qilmishlariga afsus nadomat chekadilar, ruhan eziladilar. Lekin mazkur kechinmalami tez unutadilar, ularning shaxsiy ehtiyojlari har qanday yuksak hislardan, xohishlardan ustun turadi. Axloqqa xilof xatti-harakatlar achinish hissi tarzida namoyon bo'ladi, xolos.

Injiq tabiatli o'smirlar to'rtinchi guruhga mansub bo'lib, ular sinf jamoasida o'z o'rinlarini topa olmaganidan qayg'uradilar. Bunday o'quvchilar ginaxon, arazchi bo'ladilar, shuning uchun sinf jamoasida kamsitilayotgandek, kechinmalar bilan yashaydilar. Bunday holatning vujudga kelishiga asosiy sabab shaxsiy imkoniyatlardan ko'ra intilish, mayl va obro' ketidan quvishning ustunligidir. Ular jamoa a'zolarining hurmatiga sazovor bo'lishni xohlaydilar. Ko'pincha tundlik bilan ish tutadilar, biror narsaga xayrixohliklari yaqqol ko'zga tashlanmaydi. Tushkunlik kayfiyati, umidsizlik, o'z imkoniyati, aqliy quvvatiga ishonchsizlik ularga xos xususiyatlardir. Ular qonun va qoidalarni buzishga astovdil harakat qilmasalarda, ta'lim va tarbiya jarayonida qiyinchilik tug'diradilar.

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, o'smirlarni tushunish, ularga ergashishga emas, eshitishga tayyor bo'lishimiz ularning sog'lom rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. O'smirlik davri qiyin ammo bu davrni to'g'ri boshdan kechirgan yoshlar kelajakda mustaqil, mas'uliyatli va yetuk shaxs sifatida kamol topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Солодкая Е.В., Логинов И.П., «К проблеме депрессивных расстройств у подростков» Дальневосточный медицинский журнал, по. 2, 2014, р.
2. Дурасова Е.А. Депрессивное состояние подростков, причины его возникновения // Педагогика:история,перспективы.2021. Том 4. № 6.
3. Z.T.Nishonova va boshq. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya [Matn]: darslik/Toshkent: 2018. — 600 b.
4. E.G'oziyev "Ontogenez psixologiyasi" darslik Toshkent-2020
5. U.Karakulova, A.Rejepbayeva "O'smirlik davrida deviant xulq-atvor shakllanishida oilaning o'rni" Monografiya T-2024

II SHO‘BA
TA’LIM VA TARBIYA JARAYONLARIDA
FANLARARO INTEGRATSIYANING ZAMONAVIY
YO‘NALISHLARI VA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Кодиров Обид Сафарович

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой практической психологии Самаркандского государственного университета им. Ш. Рашидова

Науменко Евгений Александрович

доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент Российской Академии Естествознания (РАЕ), профессор кафедры практической психологии Самаркандского государственного университета им. Ш. Рашидова

РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: учебная мотивация представляется одним из важнейших психологических условий успешного освоения академических знаний и формирования практических умений и навыков в системе высшего профессионального образования. Схематически комплекс учебной мотивации можно представить как систему соподчинённых целевых мотивационных ориентиров. Они определяют продуктивную работу обучающегося в учебном процессе, в котором формируется направленность его личности на целевое усвоение знаний. Интерес нашего исследования представлял опыт определения рейтингового представления мотивов в системе учебной мотивации студентов, обучающихся в высшем учебном заведении по направлениям психологической подготовки. Выявление наиболее важных видов мотивации, определяющих параметры успешности обучения, стали целью экспериментального исследования.

Ключевые слова: мотив, учебная мотивация, профессиональная подготовка, успешность, студенты, обучение.

Исследования учебной мотивации отражены в многочисленных исследованиях различных авторов, в многочисленных публикациях их работ. Однако работ, связанных с определением рейтинговых значений мотивов в системе учебной мотивации явно недостаточно. Это утверждение основано на принципах психологического обеспечения и поддержки различных форм деятельности, включая и учебную деятельность. Уровень мотивационной готовности к обучению является важнейшим условием эффективного овладения знаниями. На формирование необходимого уровня учебной мотивации оказывают влияние множественные факторы, действие которых происходит на протяжении всего онтогенетического периода жизни человека. Мотивация как личностное качество человека, представляет элемент системы его персонализации и самоопределения, ориентации в социальной среде и инструментальной основы формирования профессионального сознания. Такие параметры подготовки специалиста в рамках высшей школы, реализуются в её учебной деятельности. Эти замечания свидетельствуют об а к т у а л ь н о с т и темы исследования.

Уровень и видовая специфика учебной мотивации студентов не являются единообразной основой отношений к обучению в вузе. Сформированные мотивы и мотивация каждого студента проявляются весьма индивидуально, но вместе с тем, коренной мотивационный комплекс в их личности можно определять и оценивать вполне реальными содержательными показателями мотивированности. В нашей работе нас интересовали доминирующие комплексы мотивов, определяющих систему мотивационного обеспечения продуктивной учебной деятельности. Такие направления были схематично обозначены обобщёнными наименованиями в соответствии с их содержательным смыслом.

Ц е л ь ю работы явилась необходимость проследить динамику изменений учебной мотивации студентов-психологов, распределённую по курсам обучения в вузе и рейтинговый показатель мотивационных комплексов в их учебной деятельности. Поэтому о б ь е к т о м исследования определены студенты различных курсов обучения Самаркандского государственного университета, обучающиеся по направлению

«Психология», а предметом изучения, соответственно, явилась их учебная мотивация. В сформированную выборку вошли студенты дневного отделения 1-4 курсов в количестве 98 человек обоих полов, примерно одинакового возраста и социального положения участников. Исходя из целевого определения были сформулированы задачи исследования. Они предполагали получение экспериментальных результатов динамики изменения мотивационных факторов обучения и рейтинговых показателей субъективной важности мотивов в учебно-образовательной деятельности студентов. В качестве инструментария исследования использовались известные в практике психологических исследований мотивации методики А.А. Реана и В.А. Якунина, модифицированные Н.Ц. Бадмаевой, специально разработанные для оценки и изучения учебной мотивации [6]. Методики соответствовали параметрам требований надежности и валидности, которые предъявляются к методическому инструментарию исследования. Общая интегративная оценка учебной мотивации складывалась из мотивационных комплексов личности студентов различных групп, выделяемых по курсам обучения. Она включала в свое содержание такие виды учебной мотивации как мотивы коммуникативной ориентации, мотивы престижности обучения, профессионально значимые мотивы, учебные и познавательные мотивы обучения, социально-ориентирующие мотивы, мотивы творчества и самореализации и мотивы избегания негативных ситуаций в учебных отношениях.

Решая задачу исследования, мы протестировали каждую из групп студентов всех курсов обучения, результаты которого были обработаны по программе статистического анализа SPSS с применением метода однофакторного дисперсионного анализа. Такой вид количественного анализа позволил сделать статистически обоснованное сравнение факторов мотивационных значений между различными группами студентов. В соответствии с задачей исследования нам необходимо было выявить статистически значимые рейтинговые показатели учебных мотивов с учетом их динамики по годам обучения в вузе. Полученные фактологические данные в исследовании были нормированы, размещены в табличной форме и представлены в виде матрицы интеркорреляций. Определённые в результате исследования фактологические данные конечных параметров исследования учебной мотивации студентов приведены в таблице 1.

Таблица 1

Оценки результатов методики изучения учебной мотивации студентов-психологов по статистическому критерию - Н (Kruskal-Wallis, n=98).

Группы		N	Средний ранг	H	P
Коммуникативные мотивы	1-курс рус	21	8,50	75,00	0,003**
	1-курс ўзбек	31	29,50		
	3-курс рус	28	51,50		
	4-курс рус	18	68,50		
	Всего	98			
Мотивы избегания	1-курс рус	21	33,56	7,95	0,047*
	1-курс ўзбек	31	33,75		
	3-курс рус	28	50,81		
	4-курс рус	18	37,31		
	Всего	98			
Мотивы престижа	1-курс рус	21	32,63	1,81	0,61
	1-курс ўзбек	31	39,56		
	3-курс рус	28	39,78		
	4-курс рус	18	41,22		
	Всего	98			

Профессиональные мотивы	1-курс рус	21	28,09	15,38	0,002**
	1-курс ўзбек	31	50,33		
	3-курс рус	28	28,81		
	4-курс рус	18	40,59		
	Всего	98			
Мотивы творческой самореализации	1-курс рус	21	38,78	0,57	0,90
	1-курс ўзбек	31	38,38		
	3-курс рус	28	41,11		
	4-курс рус	18	35,47		
	Всего	98			
Учебно- познавательные мотивы	1-курс рус	21	43,84	10,43	0,015**
	1-курс ўзбек	31	27,35		
	3-курс рус	28	45,39		
	4-курс рус	18	43,53		
	Всего	98			
Социальные мотивы	1-курс рус	21	34,38	5,59	0,13
	1-курс ўзбек	31	43,94		
	3-курс рус	28	42,36		
	4-курс рус	18	29,44		
	Всего	98			

Комментарий:*** $p \leq 0,001$; * $p \leq 0,05$;

Количественный анализ учебной мотивации личности студентов-психологов обнаружил достоверные различия их рейтинговых значений и динамики изменений содержательных характеристик мотивации, зависящих от времени обучения в вузе, подтвержденных статистическими данными.

Данные по шкале коммуникативных мотивов свидетельствуют о том, что существует достоверное различие ($H=75,00$; $p < 0,001$) в мотивации студентов младших и старших курсов. Данные коммуникативности в структуре учебной мотивации у студентов 4 курса достоверно выше чем у студентов других младших курсов. Это значит, что в развитии учебной мотивации действенным фактором её развития является интенсификация коммуникативной активности студентов.

Данные по шкале мотивов избегания статистически достоверно свидетельствуют о различиях ($H=7,95$; $p < 0,05$) в структуре учебной мотивации в группах студентов различных курсов. Такая группа мотивов определяет стремление активного ухода от негативных, субъективно воспринимаемых и значимых ситуаций в учебном процессе. Такая группа мотивов достоверно характеризует общую тенденцию мотивирования студентов 3 курса.

Данные шкалы профессиональных мотивов достоверно характеризует мотивационный комплекс студентов 1-го курса ($H=15,38$; $p < 0,001$) и определяет доминирующую сферу их мотивирования в отношении повышенных ожиданий от профессионального обучения в вузе.

Учебно-познавательные мотивы выявили достоверные различия ($H=10,43$; $p < 0,001$) в мотивации студентов различных курсов. Высокая оценка этой группы учебных мотивов отличает студентов 3-го курса. Повышенные значения такого вида мотивации, в виде тенденции, отмечаются также в группах студентов 1-го и 4-го курсов, тогда как в группе студентов-психологов 2 курса, такой показатель имеет заниженную оценку ($H = 27,35$).

Выводы

1. Учебная мотивация студентов-психологов представляет собой сложный комплекс социально ориентированных качеств личности. Показатели учебной мотивации личности

студентов разнонаправленно изменяются в соответствии с вузовским процессом социализации и возрастными особенностями профессиональной вузовской подготовки.

2. Следующим образом распределились доказанные значения (в рамках статистического анализа) рейтинговых оценок учебной мотивации:

- наиболее зачимыми явились мотивы коммуникативного направления в комплексной структуре учебной мотивации;
- рейтинговое место следом за ними занимают мотивы избегания и профессионального престижа;
- следующее место занимают мотивы профессиональной направленности и учебно-познавательные мотивы;
- замыкают рейтинговый список субъективной значимости комплекса учебной мотивации - мотивы творческой самореализации и социальной ориентированности.

3. Динамика изменения учебной мотивации характеризуется системными изменениями их содержания, связанными с временными периодами обучения, содержанием изучаемых учебных дисциплин и качествами социально-образовательной среды учебного заведения.

Так содержание мотивов избегания субъективно оцениваемых студентами негативных учебных ситуаций трансформируются в содержание мотивов творческой самореализации. Содержание мотивов престижности профессии в комплексе учебной мотивации трансформировались в мотивы социальной ориентации, а мотивы коммуникативного взаимодействия имеют тенденцию содержательного склонения к мотивам профессиональной деятельности.

Менее всего подвержены системным изменениям мотивы учебно-познавательной деятельности в общем комплексе учебной мотивации.

4. Косвенные значения учебной мотивации отражаются в показателях ценностных ориентаций, значение которых в учебной мотивации повышается к выпускному курсу профессиональной подготовки студентов-психологов.

Список использованной литературы

1. Герасимова Т.В. Психологические детерминанты устойчивости учебной мотивации // Научный потенциал. 2022. №3 (38). С. 85-88.

2. Djumaniyazova M.X. Yoshlar tarbiyasida qadriyatlarning roli. // «Journal of science-innovative research in Uzbekistan» jurnali volume 1, issue 3, 2023. July, - P. 16-20.

3. Djumaniyazova M.X. Oliy ta'lim talabalarining kasbiy motivatsiyasiga qadriyatlar tizimining ta'siri // «Journal of science-innovative research in Uzbekistan» jurnali volume 2, issue 1, 2024. January, - P. 45-51.

4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 2002. - 387 с.

5. Никуленкова О.Е., Демченко Н.Ю., Власова В.И. Поддержание учебной мотивации студентов в условиях современной высшей школы // Проблемы современного педагогического образования. 2024. №82-3. С. 256-268.

6. Реан А.А., Якунин В.А. Методика мотивации учебной деятельности (в модификации Н.Ц. Бадмаевой). URL: https://kbmk.org/uploads/kolledj/vosp_rabota/20170830_izuch_urov_motiv.pdf (дата обращения: 12.02.2025)

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

XOTIN-QIZLARDA IJTIMOY FAOLLIKNI RAG'BATLANTIRISHDA MOTIVATSION OMILLAR VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Annotatsiya. Ushbu ishda xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishdagi motivatsion omillar va psixologik tayyorgarlikning psixologik asoslari tadqiq qilinadi. Ish davomida ichki va tashqi motivatsiya, shaxsiy o'zini anglash va psixologik resurslarning ijtimoiy faollikni shakllantirishdagi roli tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish, shuningdek, ta'lim va ijtimoiy institutlarning qo'llab-quvvatlashi xotin-qizlarning jamiyatdagi faol ishtirokini samarali oshirishga yordam beradi. Amaliy tavsiyalar sifatida treninglar, mentorlik dasturlari va guruh ishlari orqali motivatsiyani oshirish va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash yo'llari keltiriladi.

Kalit so'zlar: xotin-qizlar, ijtimoiy faollik, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, o'zini anglash, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, treninglar, mentorlik, kompleks yondashuv.

Аннотация. В данной работе исследуются психологические основы мотивационных факторов и психологической подготовки, способствующих повышению социальной активности женщин. В ходе исследования анализируется роль внутренней и внешней мотивации, самопознания личности и психологических ресурсов в формировании социальной активности. Результаты исследования показывают, что развитие внутренней мотивации и психологической подготовки, а также поддержка со стороны образовательных и социальных институтов способствуют эффективному повышению активного участия женщин в жизни общества. В качестве практических рекомендаций рассматриваются способы повышения мотивации и укрепления психологической подготовки через тренинги, программы наставничества и групповые занятия.

Ключевые слова: женщины, социальная активность, мотивация, психологическая подготовка, самопознание, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, тренинги, наставничество, комплексный подход.

Annotation. This study explores the psychological foundations of motivational factors and psychological preparedness in enhancing women's social activity. The research analyzes the role of internal and external motivation, self-awareness, and psychological resources in shaping social engagement. The findings indicate that developing internal motivation and psychological readiness, as well as the support of educational and social institutions, effectively contribute to increasing women's active participation in society. As practical recommendations, the study suggests methods such as training programs, mentorship initiatives, and group activities to enhance motivation and strengthen psychological preparedness.

Keywords: women, social activity, motivation, psychological preparedness, self-awareness, internal motivation, external motivation, training, mentorship, comprehensive approach.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda xotin-qizlarning ijtimoiy faolligi nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ijtimoiy taraqqiyot va demokratik jarayonlarni mustahkamlash uchun ham muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda global tendensiyalar, gender tengligi va ijtimoiy barqarorlik masalalari xotin-qizlarning jamiyatdagi faol ishtirokini rag'batlantirish zaruratini oshirmoqda. Shu bilan birga, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligi ko'pincha ularning ichki motivatsiyasi, o'zini anglash darajasi, psixologik tayyorgarligi va atrof-muhitning rag'batlantiruvchi omillari bilan chambarchas bog'liq.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, motivatsiya - bu xotin-qizlarning jamiyatdagi turli faoliyatlarga (ta'lim, ish faoliyati, ijtimoiy loyihalar, volontyorlik) jalb qilinishida asosiy drayver hisoblanadi. Ichki motivatsiya, ya'ni shaxsiy qiziqish, o'zini namoyon etish istagi va o'zining

salohiyatini ro'yobga chiqarish, tashqi motivatsiya - ijtimoiy rag'batlar, mukofotlar va ijtimoiy tan olinishi bilan uyg'unlashganda ijtimoiy faollik darajasi sezilarli darajada oshadi.

Shuningdek, xotin-qizlarning psixologik tayyorgarligi ularning ijtimoiy faoliyatga tayyorligini belgilaydi. O'zini anglash, shaxsiy resurslarni to'g'ri baholash, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish qobiliyati ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli ishtirok etishning asosiy shartlaridir. Shu sababli, motivatsion va psixologik omillarni tizimli o'rganish, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishga yo'naltirilgan samarali strategiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda ko'plab jamiyatlarda xotin-qizlarning yetarli ijtimoiy faollik ko'rsatmasligi ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy rivojlanishning sekinlashishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, motivatsion omillar va psixologik tayyorgarlikni shakllantirish orqali xotin-qizlarning jamiyatdagi faol ishtirokini rag'batlantirish masalasi nafaqat psixologiya, balki sotsiologiya va pedagogika sohalari uchun ham aktual mavzu hisoblanadi.

Ijtimoiy faollikni oshirish jarayonida motivatsiya turli shakllarda namoyon bo'ladi: maqsadli faoliyatga bo'lgan qiziqish, o'zini anglash orqali o'z-o'zini motivatsiya qilish, tashqi rag'batlantirish vositalari va boshqalar. Bu jarayonning psixologik asoslari shuni ko'rsatadiki, shaxsning ijtimoiy faollikka intilishi ko'pincha ichki motivlarga, ya'ni shaxsiy qadr-qimmat, o'z-o'zini qadrlash va o'zini rivojlantirish istagiga bog'liq bo'ladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila va jamiyatning ayollarga bo'lgan munosabati ham ularning faolligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Motivatsiyaning yuqori darajasi va o'zini anglashning chuqurligi ayollarning jamiyatdagi muhim o'rinlarni egallashiga, yangi imkoniyatlarni qidirishiga va qiyinchiliklarga bardosh berishga yordam beradi.

Natijada, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda motivatsiya va o'zini anglash psixologik asoslarini tushunish va ularni amaliyotga tadbiiq etish muhimdir. Bu jarayon shaxsning ichki dunyosini to'liq anglab, o'z imkoniyatlari va resurslarini to'g'ri baholashga asoslanadi. Shuningdek, jamiyatning ayollarga yaratilgan sharoitlari, ularni qo'llab-quvvatlash mexanizmlari va ijtimoiy qadriyatlarining moslashuvi ham muhimdir. Shunday qilib, ayollarning ijtimoiy faolligini oshirish uchun nafaqat psixologik yondashuvlar, balki keng qamrovli ijtimoiy siyosat ham zarur. Bu esa o'z navbatida barqaror va taraqqiy etgan jamiyat qurishga xizmat qiladi.

Xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda motivatsiya va o'zini anglashning psixologik asoslarini tushunish uchun birinchi navbatda motivatsiya nazariyalariga e'tibor qaratish zarur. Abraham Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi aynan bu sohada juda muhim ahamiyatga ega. Maslou bu nazariyada inson ehtiyojlarini bosqichma-bosqich, avvalo asosiy fiziologik ehtiyojlardan boshlab, xavfsizlik, ijtimoiy ehtiyojlar, hurmat va o'zini amalga oshirishga qadar bo'lgan darajalar sifatida tasvirlaydi. Ayollarning ijtimoiy faolligi ko'pincha bu ehtiyojlarning yuqori bosqichlariga, ya'ni hurmat va o'zini anglash ehtiyojlariga bog'liq bo'ladi. Maslou ta'kidlaganidek, inson o'zini to'liq anglab, jamiyatda o'z o'rnini topganda faollik darajasi oshadi. Shu sababdan, xotin-qizlarni ijtimoiy faol qilishda ularning o'zini qadrlashi va o'zini anglashiga e'tibor berish zarur. Motivatsiyani uyg'otish va uni mustahkamlash uchun bu nazariyaning tamoyillaridan foydalanish mumkin.

David Maklenlandning ehtiyojlar nazariyasi ham ayollarning ijtimoiy faolligini tushunishda muhim o'rin tutadi. Maklenland inson ehtiyojlarini erishish ehtiyoji, quvvat ehtiyoji va ijtimoiy bog'lanish ehtiyoji sifatida tasniflaydi. Bu nazariyaga ko'ra, xotin-qizlar orasida o'zini anglash va motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslar, ayniqsa erishish va boshqarish istagi kuchli bo'lganlar, jamiyatda faolroq bo'lishga moyil bo'ladi. Shu bilan birga, ular o'zaro ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga intilib, jamiyatdagi o'zni va mavqeini oshirishga harakat qilishadi. Maklenlandning yondashuvi xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda ularning ichki ehtiyojlarini aniqlash va rag'batlantirishni taklif qiladi. Shuningdek, bu nazariya shaxsning motivatsiyasini chuqurroq anglash uchun samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Albert Banduraning o'z-o'zini samarali boshqarish nazariyasi ham muhim psixologik asoslardan biridir. Bandura o'z-o'zini samarali boshqarish tushunchasini shaxsning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi sifatida ta'riflaydi. Xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini

oshirishda ularning o'z qobiliyatlariga ishonchi va yangi vazifalarni bajarishga tayyorligi muhim rol o'ynaydi. Bandura ta'kidlaganidek, shaxs o'zini samarali deb his qilganda, u murakkab vazifalarga qo'l urishga va ijtimoiy faollikka ko'proq kirishishga intiladi. Bu nazariyadan kelib chiqib, ayollarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish uchun qo'llab-quvvatlash tizimlari va treninglar tashkil etish zarur. O'z-o'zini boshqarishning rivojlanishi shaxsning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi va ijtimoiy faollikni yanada kengaytiradi.

Karl Rojersning shaxs markazli yondashuvi ham o'zini anglash va motivatsiyaning psixologik asoslarini o'rganishda muhim ahamiyatga ega. Rojers insonni o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishga intiluvchi faqatgina tashqi omillar bilan emas, balki ichki holatlar bilan ham belgilanadigan shaxs sifatida ko'radi. Uning fikricha, shaxs o'zini anglab, o'zining haqiqiy ehtiyojlari va maqsadlarini tushunganida, uning motivatsiyasi kuchayadi. Ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishda ularning shaxsiy o'sishiga, o'zini anglashiga ko'maklashish, ularni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish muhimdir. Rojers yondashuvi shaxsning ichki dunyosini hurmat qilish, uning o'ziga xosligini qabul qilish va rivojlantirishga asoslanadi. Shu tarzda, ayollar o'zlarini erkin ifoda eta boshlaydi va ijtimoiy faoliyatda yanada faol ishtirok etadi.

Viktor Franklning ma'no terapiyasi nazariyasi esa motivatsiyaning yanada chuqur qatlamlarini o'rganishda foydali hisoblanadi. Frankl ta'kidlaganidek, inson hayotida ma'no topish, o'zini anglash va o'z vazifasini his qilish uning motivatsiyasining asosiy manbai hisoblanadi. Xotin-qizlarning ijtimoiy faolligi ham o'z hayot ma'nosini topish, jamiyatda foydali ishlar qilish istagi bilan chambarchas bog'liqdir. Agar ayollar o'z faoliyatlarida ma'no topa olsa, ular yanada ko'proq ishtiyoq bilan va bardamlik bilan harakat qilishadi. Shu sababli, ijtimoiy faollikni oshirishda ayollarga o'z maqsad va qadriyatlarini aniqlashga yordam berish muhimdir. Franklning yondashuvi motivatsiyani ichki darajada mustahkamlashga xizmat qiladi va ijtimoiy faollikning barqarorligini ta'minlaydi.

Richard Ryan va Edvard Dechining o'zaro bog'liq motivatsiya nazariyasi ham ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishda qo'llanilishi mumkin. Ularning nazariyasiga ko'ra, insonning motivatsiyasi uch asosiy psixologik ehtiyojga – avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog'lanishga bog'liq. Ayollar bu ehtiyojlar to'liq qondirilgan sharoitda ko'proq faollikka intiladi. Avtonomiya shaxsning o'z qarorlarini qabul qilish va mustaqil harakat qilish imkoniyatidir, kompetentlik o'z vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatini anglatadi, ijtimoiy bog'lanish esa boshqalar bilan chuqur va samimiy munosabatlarni o'rnatishdir. Ushbu nazariya ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishda ularning psixologik ehtiyojlarini to'liq qondirish zarurligini ko'rsatadi. Bu yondashuv yordamida nafaqat ichki motivatsiyani kuchaytirish, balki tashqi qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ham samarali tashkil etish mumkin.

Shuningdek, Mihaly Chiksentmixayining "oqim" (flow) nazariyasi ham motivatsiya va o'zini anglashning psixologik asoslarini tushunishda katta rol o'ynaydi. Chiksentmixayi shaxsning to'liq diqqatini jamlagan, o'z faoliyatidan zavq olgan holat - oqimni ta'riflaydi. Ayollarning ijtimoiy faolligi yuqori bo'lishi uchun ular o'z ishlarini shu darajada qiziqarli va ma'noli deb bilishlari kerak. Oqim holati motivatsiyani oshiradi va shaxsning o'zini anglashiga yordam beradi, chunki u insonni o'z imkoniyatlarini eng yaxshi tarzda namoyon etishga undaydi. Bu nazariyaga ko'ra, ayollarga qiziqarli va ma'noli ijtimoiy faoliyatlarni taklif qilish, shuningdek, ularning qobiliyatlariga mos vazifalar berish ijtimoiy faollikni oshirishda samarali usullardan biridir. Chiksentmixayi yondashuvi ijtimoiy faollikda shaxsning ichki motivatsiyasini rag'batlantirishga qaratilgan.

Umuman olganda, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda motivatsiya va o'zini anglashning psixologik asoslarini o'rganish uchun turli olimlarning nazariyalari o'zaro to'ldiruvchi xususiyatga ega. Har bir nazariya shaxsning ichki ehtiyojlari, o'z-o'zini anglash darajasi va tashqi ijtimoiy muhitning ta'sirini turlicha yoritadi. Shu asosda ayollarning faolligini rag'batlantirish uchun individual yondashuv, psixologik yordam, ta'lim va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish lozim. Bu esa o'z navbatida, jamiyatda ayollarning mavqeini oshirish, teng huquq va imkoniyatlarni ta'minlash hamda ularning o'zini to'liq anglab, jamiyat hayotida faol

ishtirok etishiga zamin yaratadi. Shu tariqa, nazariy bilimlarni amaliyotga tatbiq qilish ijtimoiy barqarorlik va taraqqiyotga xizmat qiladi.

Xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda motivatsiya va o'zini anglash psixologik asoslarini chuqur tahlil qilish katta ahamiyatga ega. Motivatsiya shaxsning o'zini ijtimoiy muhitda faol ishtirok etishga undovchi ichki va tashqi omillar majmuasidir. Bu jarayonda xotin-qizlarning shaxsiy qiziqishlari, maqsadlari va jamiyatdan oladigan rag'batlari o'ta muhim hisoblanadi. Ijtimoiy faollikni faqat tashqi majburiyat yoki bosim orqali shakllantirish uzoq muddatli natija bermaydi. Shuning uchun ichki motivatsiyani uyg'otish, ya'ni shaxsning o'z imkoniyatlarini anglab, jamiyatdagi o'rnini qadrlashi uchun sharoit yaratish zarur. Bu o'z navbatida ularning o'zini anglash jarayonini kuchaytiradi. O'zini anglash shaxsga nafaqat o'z kuch-quvvatini tushunish, balki ijtimoiy jarayonlarda faol qatnashish uchun zarur bo'lgan psixologik tayyorgarlikni ham beradi. Shunday ekan, xotin-qizlarning faolligini oshirishda motivatsiya va o'zini anglash bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan jarayonlar sifatida ko'rilishi lozim.

Motivatsiya va o'zini anglashning o'zaro bog'liqligi xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini rag'batlantirishda muhim strategiyalarni ishlab chiqishga imkon beradi. Misol uchun, o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan ayollar o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlab, ijtimoiy faoliyatlarda yanada faollashadi. Bu esa ularning jamiyatda o'z o'rnini topishi va shaxs sifatida o'sishi uchun qulay zamin yaratadi. Shu bilan birga, motivatsiyaning yuqori darajasi ayollarda o'z-o'zini boshqarish va maqsad sari qat'iyat bilan intilish qobiliyatini kuchaytiradi. Natijada, faollik faqat tashqi sharoitlar ta'sirida emas, balki ichki psixologik holat orqali shakllanadi. Bu jihatlar o'zaro uyg'unlashgan holda xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirish jarayonida motivatsiya va o'zini anglash psixologik asoslari muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayon faqat tashqi omillar ta'sirida yuzaga kelmaydi, balki shaxsning ichki psixologik holati, o'zini qadrlashi va ichki ehtiyojlarini to'liq anglashiga bog'liqdir. Motivatsiyaning uyg'onishi shaxsning jamiyatdagi rolini anglashdan boshlanadi, bunda o'zining qobiliyatlari va imkoniyatlariga bo'lgan ishonch katta rol o'ynaydi. Shu tariqa, faqatgina tashqi rag'batlar orqali emas, balki ichki motivatsiyani kuchaytirish orqali ayollar ijtimoiy faollikka yanada faolroq kirishadi. Motivatsiya va o'zini anglash o'rtasidagi uzviy bog'liqlik bu jarayonni yanada mustahkamlaydi, chunki shaxs o'z imkoniyatlarini anglab, ular asosida harakat qilganda, natijalar ham yanada samarali bo'ladi.

Ijtimoiy muhitning roli ham ushbu jarayonda beqiyosdir, chunki jamiyatning ayollarga bo'lgan munosabati ularning o'zini anglash darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'zini hurmat qiladigan, qadriga yetadigan ijtimoiy muhit shaxsning motivatsiyasini mustahkamlaydi va uni yanada faol bo'lishga undaydi. Shu bois, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda nafaqat individual, balki ijtimoiy omillarni ham hisobga olish muhimdir. Bu esa jamiyatda gender tengligini ta'minlash va ayollarning o'zini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari, ta'lim va malaka oshirish imkoniyatlari bu jarayonda katta rol o'ynaydi.

Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, o'zini anglash shaxsning ichki kuchi va imkoniyatlarini to'liq anglashini anglatadi. Bu jarayon motivatsiyani mustahkamlashga, shuningdek, stress va qiyinchiliklarga bardosh berishga yordam beradi. O'zini anglagan ayollar o'z maqsadlariga erishish uchun yanada qat'iyatli bo'lib, ijtimoiy faollikda barqarorlikni saqlashga muvaffaq bo'ladi. Bu esa ularning jamiyatdagi o'rnini yanada mustahkamlashga olib keladi. Shu sababli, o'zini anglashni rivojlantirish uchun psixologik treninglar, maslahatlar va qo'llab-quvvatlash dasturlari tashkil etilishi lozim.

Motivatsiyaning turli nazariyalari xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan samarali usullarni ochib beradi. Ularning har biri shaxsning ichki ehtiyojlari va ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatini yoritadi. Bu nazariyalar asosida rag'batlantirish mexanizmlarini ishlab chiqish, shuningdek, ayollarning shaxsiy va professional o'sishiga ko'maklashish muhimdir. Individual yondashuv asosida yaratilgan dasturlar motivatsiyani oshirishga, o'zini anglashni rivojlantirishga va natijada ijtimoiy faollikni kuchaytirishga yordam

beradi. Shu tarzda, psixologik bilimlar amaliyotga tatbiq etilganda, jamiyatda ayollarning mavqei sezilarli darajada yaxshilanadi.

Bundan tashqari, ijtimoiy faollikni rag'batlantirishda ayollarning ichki holatini chuqur o'rganish zarur. Ularning shaxsiy qiziqishlari, ehtiyojlari va maqsadlarini inobatga olgan holda yaratilgan yondashuvlar ko'proq samara beradi. Shuningdek, o'zini anglashning rivojlanishi orqali shaxs yangi ijtimoiy rollarni qabul qilishga va ularni muvaffaqiyatli bajarishga tayyor bo'ladi. Bu esa ijtimoiy faollikning yanada kengayishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, motivatsiya va o'zini anglashni mustahkamlash uchun shaxsga individual psixologik yordam ko'rsatish zarurdir.

Xulosa qilib aytganda, xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda motivatsiya va o'zini anglash psixologik asoslarini chuqur anglash va amaliyotga tatbiq etish muhimdir. Ushbu jarayon nafaqat shaxsning o'ziga, balki uning atrofidagi ijtimoiy muhitga ham bog'liq bo'lib, ular o'zaro mustahkam uyg'unlikda bo'lishi lozim. Shu bilan birga, motivatsiya va o'zini anglashni rivojlantirish uchun individual yondashuvni qo'llash, psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy yordam tizimlarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu esa jamiyatdagi gender tengligini mustahkamlash va ayollarning o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishiga xizmat qiladi. Shu tarzda, ijtimoiy faollikni oshirish ijtimoiy taraqqiyot va barqarorlikka hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PQ-376 of 21 September 2022 "On additional measures to increase the employment of women and strengthen their health."
2. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Психологические законы поведения человека в социуме. СПб-М., 2002.
3. Бэрон Р., Керр Н., Миллер Н. Социальная психология группы. СПб: Питер, 2003.
4. Введение в практическую социальную психологию / Под ред. Ю. Птукова, Л. Петровской, О. Соловевой. - Москва. 1996.
5. Гудвин Ш. Исследование в психологии. СПб: Питер, 2004.
6. Каримова В.М. Социал психология. - Фанг.она.2002.

Ismatova Dilafruz To'ymuratovna

*Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida dotsenti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori*

OILADA FARZAND TARBIYASI: OTA-ONALARNING PSIXOLOGIK MAS'ULIYATI VA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Annotatsiya: Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari davrida farzand tarbiyasi masalasi jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Maqolada tarbiyaviy jarayonning muvaffaqiyati ota-onaning shaxsiy namunasi, oiladagi ma'naviy muhit va emotsional intellekt darajasi bilan chambarchas bog'liqligi tahlil qilinadi. Zamonaviy psixologik va pedagogik yondashuvlar ota-onaning farzand ruhiy dunyosini anglash, uning hissiy ehtiyojlarini hisobga olish hamda mustaqil, mas'uliyatli shaxsni shakllantirish zarurligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, emotsional intellektning bola rivojiga ta'siri, ota-onaning mehrga asoslangan muloqoti va demokratik tarbiya uslublarining afzalliklari ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, gumanistik, shaxsga yo'naltirilgan, demokratik va konstruktivistik yondashuvlarning mazmuni ochib berilib, ular orqali farzandni har tomonlama kamol toptirish, ijodkorlik va ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirish imkoniyatlari yoritiladi. Ushbu yondashuvlar asosida shakllangan tarbiya tizimi bolada ijobiy emotsional muhit, o'z-o'zini boshqarish, hamdardlik va bag'rikenglik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ключевые слова: воспитание детей, родители, эмоциональный интеллект, современная педагогика, психологический подход, личностно ориентированное обучение, гуманистический подход, демократическое воспитание, конструктивистский подход.

Аннотация: В эпоху глобализации и информационных технологий вопрос воспитания детей является одним из важнейших факторов развития общества. В статье анализируется взаимосвязь успешности воспитательного процесса с личным примером родителей, духовной атмосферой в семье и уровнем эмоционального интеллекта. Современные психологические и педагогические подходы подчеркивают необходимость понимания родителями внутреннего мира ребёнка, учета его эмоциональных потребностей и формирования самостоятельной, ответственной личности. Особое внимание уделяется влиянию эмоционального интеллекта на развитие ребёнка, родительскому взаимодействию, основанному на любви, и преимуществам демократических методов воспитания. Также раскрывается содержание гуманистических, личностно ориентированных, демократических и конструктивистских подходов, которые обеспечивают всестороннее развитие ребёнка, стимулируют творчество и социальную ответственность. Система воспитания, основанная на этих подходах, способствует созданию позитивной эмоциональной среды, развитию самоконтроля, эмпатии и толерантности у ребёнка.

Keywords: child upbringing, parents, emotional intelligence, modern pedagogy, psychological approach, student-centered education, humanistic approach, democratic education, constructivist approach.

Abstract: In the era of globalization and information technologies, the issue of child upbringing is considered one of the most important factors in societal development. The article analyzes the relationship between the success of the educational process and the parents' personal example, the spiritual atmosphere in the family, and the level of emotional intelligence. Modern psychological and pedagogical approaches emphasize the necessity for parents to understand the child's inner world, consider their emotional needs, and foster an independent, responsible personality. Special attention is given to the impact of emotional intelligence on a child's development, parent-child interaction based on love, and the advantages of democratic parenting methods. The content of humanistic, student-centered, democratic, and constructivist approaches is also revealed, showing how they enable comprehensive child development, foster creativity, and social responsibility. A parenting system based on these approaches helps create a positive emotional environment and promotes the development of self-regulation, empathy, and tolerance in the child.

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari davrida farzand tarbiyasi masalasi jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Tarbiyaviy jarayonning muvaffaqiyati, avvalo, oilada shakllanadigan ma'naviy muhit, ota-onaning shaxsiy namunasi, ularning farzandga bo'lgan munosabati bilan chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy psixologik va pedagogik yondashuvlar ota-onalarning farzand ruhiy dunyosini chuqur anglash, ularni mustaqil fikrlashga, mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga yo'naltirish zarurligini ta'kidlaydi. Farzand tarbiyasi pedagogik jarayon sifatida inson shaxsini shakllantirish, unda axloqiy, ma'naviy va intellektual qadriyatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Pedagogika fanida tarbiya - bu maqsadli va ongli jarayon bo'lib, unda bola jamiyat uchun foydali, axloqan pok, intellektual jihatdan yetuk inson sifatida voyaga yetadi. Ota-onaning tarbiyadagi ishtiroki o'qituvchi va maktab ta'siriga qaraganda doimiy, tabiiy va ta'sirchanroq bo'ladi. Oilaviy muhit bolaning shaxsiy fazilatlarini, dunyoqarashini, hayotiy qadriyatlarini shakllantiruvchi asosiy omil sifatida qaraladi. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, ota-ona farzandning birinchi ijtimoiy modeli, uning psixik rivojlanishida bosh yo'naltiruvchi kuchdir. Bola hayotining dastlabki yillarida ota-onaning hissiy qo'llab-quvvatlashi, mehr-muhabbati, muloqot madaniyati uning shaxsiyati rivojida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Masalan, ota-onaning haddan tashqari nazorati yoki befarqligi bolada ishonchsizlik, ijtimoiy moslashuvda qiyinchilik keltirib chiqaradi. Zamonaviy psixologiyada ota-onaning

emotsional intellekti- ya'ni, farzand his-tuyg'ularini tushunish va to'g'ri boshqarish qobiliyati - tarbiyaning eng muhim komponentlaridan biri sifatida qaraladi. Ota-onaning emotsional intellekti bolaning emotsional barqarorligini shakllantiradi. Bunday ota-onalar farzandlarini jazolashdan ko'ra tushuntirishga e'tibor beradi. Bolada o'zini anglash, o'z hislarini boshqarish, empatiya kabi ko'nikmalar rivojlanadi. Ota-ona va bola o'rtasida ishonchli, mehrga asoslangan munosabat shakllanadi. Masalan, ota yoki ona farzandi xafa bo'lib yig'laganida uni "bo'ldi, yig'lama" demasdan, balki "men seni tushunyapman, sen xafa bo'lding, keling, bu haqida gaplashamiz" deb munosabat bildirish - bu emotsional intellektning eng yaqqol namunasidir. Psixolog Daniel Goleman (1995) o'z ishlarida shunday deydi: "Farzandlar intellektual muvaffaqiyatga emas, balki ota-onasining emotsional madaniyatiga qarab hayotda barqarorlikka erishadilar." Yuqori emotsional intellektga ega ota-onalar bolalarida:

- past stress darajasi,
- ijobiy o'z-o'zini baholash,
- yaxshi ijtimoiy moslashuv,
- hamdardlik va bag'rikenglik fazilatlarini rivojlanadi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar farzand tarbiyasini demokratik va hamkorlik asosida tashkil etishni nazarda tutadi. Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda farzand tarbiyasi masalasi - bu shunchaki bolaning xulqini nazorat qilish yoki bilim berish jarayoni emas, balki, shaxsni har tomonlama rivojlantirish, uning mustaqil fikrlash, ijodkorlik, axloqiy va ijtimoiy mas'uliyatini shakllantirish jarayoni sifatida qaraladi. An'anaviy buyruqbozlik yoki avtoritar uslublar o'rniga, bola shaxsini hurmat qiluvchi, uning fikrini inobatga oluvchi pedagogik metodlar keng qo'llanilmoqda. Masalan, Montessori, Valdorf, Reggio Emilia kabi yondashuvlar bolani o'z tajribasi orqali o'rganishga, mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatadi. Shuningdek, oilaviy pedagogika sohasida 'pozitiv tarbiya' konsepsiyasi - mehr, tushunish va ijobiy muloqot asosida bola bilan ishlash g'oyasi keng tarqalmoqda. Oilaviy iqlim - bu farzand tarbiyasida psixologik qulaylik, o'zaro ishonch va emotsional barqarorlikni ta'minlovchi muhitdir. Psixologik yondashuvlarda ota-onalar farzandlarining yosh xususiyatlarini hisobga olishlari, ularning hissiy holatlarini to'g'ri baholashlari va ijobiy motivatsiya berishlari zarur. Masalan, Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida har bir yosh davrida bolaning o'ziga xos psixologik ehtiyojlari borligi ta'kidlanadi. Ota-ona ana shu ehtiyojlarni e'tiborga olgan holda tarbiya olib borishi, bola psixikasini mustahkamlash va stressga bardoshlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Quyida bu yondashuvning asosiy jihatlari keltirilgan:

1. Tarbiyaning insonparvarlik (gumanistik) yondashuvi: Zamonaviy pedagogika farzandni "obyekt" sifatida emas, balki, tarbiya jarayonining faol subyekti sifatida ko'radi. Har bir bola betakror shaxs sifatida qadrlanadi, tarbiya jarayonida zo'ravonlik, majburlash yoki buyruqbozlik o'rniga hurmat, ishonch va muloqot asosiy o'rin tutadi. Tarbiyachi (yoki ota-ona) bolaning his-tuyg'ularini inobatga olgan holda u bilan teng darajada muloqot qiladi. Bu yondashuv Jan-Jak Russo, A. Maslou, K. Rodjers kabi mutafakkirlarning g'oyalariga tayanadi.

2. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv: Bola tarbiya markazida turadi. Har bir bolaning qobiliyati, qiziqishi va ehtiyoji e'tiborga olinadi, tarbiya individual tarzda, bolaning yosh va psixologik xususiyatlariga mos tashkil etiladi, maqsad - bolada mustaqil fikrlash, tanqidiy yondashish, mas'uliyat hissini shakllantirish. Bu yondashuv "shaxsga yo'naltirilgan ta'lim" konsepsiyasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, K. Rodjers va L. Vygotskiy nazariyalariga asoslanadi.

3. Demokratik va hamkorlikka asoslangan tarbiya: Avtoritar uslublardan farqli o'laroq, zamonaviy pedagogika tarbiyani hamkorlik, dialog va o'zaro hurmat tamoyillarida olib borishni taklif etadi. Ota-ona yoki o'qituvchi buyruq beruvchi emas, balki, yo'l ko'rsatuvchi va sherik ro'lida bo'ladi. Bolaning fikrini tinglash, uni qaror qabul qilish jarayoniga jalb etish - tarbiyaning ajralmas qismi hisoblanadi. Bu yondashuv bolada ijtimoiy faollik, javobgarlik va o'z fikrini himoya qila olish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

4. Konstruktivistik (tajribaviy) yondashuv: Bu yondashuvga ko'ra, bola bilim va qadriyatlarni tayyor shaklda qabul qilmaydi, balki, o'z tajribasi asosida o'rganadi. Tarbiya

jarayoni faol ishtirok, tajriba, kuzatish va amaliy mashg'ulotlar orqali olib boriladi. Bola o'z xatolaridan o'rganadi, muammolarni hal qilish orqali ijtimoiy va axloqiy xulqni shakllantiradi. Bu g'oya Jon Dyui (John Dewey)ning "tajriba orqali o'rganish" konsepsiyasiga asoslanadi.

5. Inklyuziv va tolerant tarbiya: Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda har bir bola, u qanday ijtimoiy, iqtisodiy yoki jismoniy holatda bo'lishidan qat'i nazar, ta'lim va tarbiyada teng imkoniyatga ega bo'lishi lozim. Tarbiya jarayonida mehr-oqibat, bag'rikenglik, empatiya, inson huquqlariga hurmat singdiriladi. Farzandlar boshqacha fikrlovchi yoki imkoniyati cheklangan tengdoshlari bilan hamkorlikda o'rganish orqali ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantiradilar.

6. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalar: Bugungi tarbiya jarayonida axborot texnologiyalari, psixologik treninglar, o'yinli usullar keng qo'llanilmoqda. Masalan: "Rol o'ynash" texnikasi orqali ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni o'rgatish; "Case study" usuli yordamida real hayotiy muammolarni tahlil qilish; "Brainstorming" (fikrlar yomg'iri) orqali bolalarda ijodiy fikrlashni rag'batlantirish.

7. Oila va maktab hamkorligi: Zamonaviy pedagogika farzand tarbiyasini faqat maktab vazifasi deb bilmaydi. Ota-onalar, o'qituvchilar, psixologlar va ijtimoiy muhit bir butun tizim sifatida ishlashi zarur. Oiladagi qadriyatlar va maktabdagi ta'lim bir-birini to'ldiradi. Ota-onalar farzandning rivojlanish jarayonida faol ishtirok etishlari kerak.

Farzand bilan to'g'ri kommunikatsiya - bu ota-onalar va bolalar o'rtasidagi o'zaro sog'lom, ishonchli va emotsional barqaror munosabatning asosidir. Psixologiya va pedagogika fanlari bu jarayonni shaxslararo muloqotning eng muhim shakli sifatida ko'radi, chunki bola o'z shaxsiy tajribasining katta qismini aynan ota-onasi bilan muloqot orqali shakllantiradi. Quyidagi jihatlar bunday kommunikatsiyaning muhim tamoyillarini tashkil etadi:

1. Eshitish madaniyati - bola gapirayotganda uni to'liq tinglash, so'zini bo'lmaslik, fikriga e'tibor qaratish. Bu orqali bola o'z fikrining ahamiyatli ekanligini his qiladi.

2. Empatiya - bolaning hissiyotlarini tushunish va ularni tan olish. Masalan, bola xafa bo'lganda "yig'lama" deyish o'rniga "men seni tushunyapman, hozir sen xafa bo'lyapsan" kabi iboralar uning hislarini qabul qilganingizni bildiradi.

3. Ijobiy muloqot - tanbeh yoki tanqid o'rniga ijobiy so'zlar ishlatish ("sen buni yaxshi bajarding", "keyingi safar yanada yaxshi bo'ladi" kabi). Bu bolada o'ziga ishonchni oshiradi.

4. Tenglik asosida suhbat - ota-ona bolani kichraytirmasdan, teng mavqeda suhbatlashsa, bola o'z fikrini erkin ifoda etishni o'rganadi.

5. Nonverbal (so'zsiz) aloqa - nigoh, ohang, yuz ifodasi, tana tili ham muloqotning bir qismi hisoblanadi. Mehr bilan qarash, quchoqlash yoki yumshoq ohangda gapirish bola uchun katta emotsional qo'llab-quvvatlovdir.

6. Muammolarni birgalikda hal qilish - bolaning fikrini inobatga olib, uni qaror qabul qilish jarayoniga jalb etish, mas'uliyat hissini kuchaytiradi.

7. Ochiqlik va samimiyat - ota-ona o'z his-tuyg'ularini yashirmasdan, samimiy tarzda ifoda etsa, bola ham o'z hislarini ochiq aytishga o'rganadi.

Zamonaviy psixologiyada bu yondashuv "pozitiv kommunikatsiya" yoki "emotsional savodli muloqot" deb ataladi. U ota-ona va bola o'rtasida ishonchli aloqani shakllantiradi, bola ruhiyatini barqaror qiladi hamda ijobiy tarbiyaviy natijalarga olib keladi. Ota-onaning farzand bilan ochiq, samimiy va mehrga asoslangan muloqoti bolada o'z fikrini erkin ifoda etish, o'ziga ishonch va ijtimoiy faollikni shakllantiradi. Emotsional aloqa orqali ota-ona bolaning ichki dunyosini tushunadi, bu esa uni ruhiy inqirozlardan himoya qiladi. Psixologlar fikricha, farzandni eshitish, uni baholamasdan tushunish - bu eng samarali tarbiyaviy vositadir. Ota-onalar farzand tarbiyasida milliy qadriyatlar, urf-odat va an'analarni zamonaviy yondashuvlar bilan uyg'unlashtirgan holda ish yuritishlari zarur. Masalan, ota-onaga hurmat, kattalarga ehtirom, halollik, mehnatsevarlik kabi qadriyatlar zamonaviy tarbiyaning axloqiy poydevorini tashkil etadi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar, raqamli savodxonlik, global madaniyat bilan tanishish ham bolada ochiq dunyoqarashni rivojlantiradi. Demak, ota-onalar milliy va zamonaviy qadriyatlar o'rtasida muvozanatni topishlari, farzandni global dunyoga mos, ammo o'z milliyligini asrab qoluvchi shaxs sifatida tarbiyalashlari kerak.

Xulosa o'rnida shuni aytilish mumkinki, farzand tarbiyasi ota-onaning hayotdagi eng muhim vazifasidir. Zamonaviy psixologik va pedagogik yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, tarbiya jarayonida mehr, ishonch, hurmat, muloqot va ijobiy namuna bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir ota-ona o'z farzandini faqat nazorat qilish yoki jazolash orqali emas, balki tushunish, qo'llab-quvvatlash va birgalikda o'sishga yordam berish orqali tarbiyalashi lozim. Oilada sog'lom psixologik muhit yaratilgan taqdirda, farzand o'zini qadrlaydigan, mustaqil fikrlaydigan, ijtimoiy faol va ma'suliyatli inson sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. Shermuhamedova G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
3. G'oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2018.
4. Jalolov J. Pedagogika asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2020.
5. Erikson E. Childhood and Society. – New York: W.W. Norton, 1993.
6. Montessori M. The Absorbent Mind. – Oxford: Clio Press, 1998.
7. Fromm E. The Art of Loving. – New York: Harper & Row, 1956.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi PQ-4307-sonli qarori – 'Oila institutini mustahkamlash chora-tadbirlari to'g'risida'.

Qodirova Dilnoza Murtazoyevna

*Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasida dotsenti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

TALABALARDA PROFESSIONAL IDENTIFIKATSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK DETERMINANTALARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda professional identifikatsiya jarayoniga ta'sir etuvchi psixologik determinantalari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsiy qadriyatlar, o'zini anglash darajasi va kasbiy motivatsiya talabaning professional yo'nalishini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Maqolada shuningdek, psixologik qo'llab-quvvatlash va ta'lim muhiti identifikatsiya jarayonini faollashtirishdagi o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: talabalar, professional identifikatsiya, psixologik determinantalari, o'zini anglash, kasbiy motivatsiya, ta'lim muhiti.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические детерминанты, влияющие на процесс профессиональной идентификации студентов. Результаты исследования показывают, что личные ценности, уровень самопознания и профессиональная мотивация являются важными факторами в формировании профессионального направления студента. Кроме того, статья освещает роль психологической поддержки и образовательной среды в активизации процесса идентификации.

Ключевые слова: студенты, профессиональная идентификация, психологические детерминанты, самопознание, профессиональная мотивация, образовательная среда.

Abstract. This article analyzes the psychological determinants influencing the process of professional identification among students. Research findings indicate that personal values, level of self-awareness, and professional motivation are key factors in shaping a student's professional direction. Additionally, the article highlights the role of psychological support and the educational environment in facilitating the identification process.

Keywords: students, professional identification, psychological determinants, self-awareness, professional motivation, educational environment.

Kirish. Talabalarda professional identifikatsiya jarayoni ularning kelajakdagi kasbiy yo'nalishlarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Bu jarayon nafaqat kasb tanlash, balki

shaxsning o'zini anglash, qiziqish va qadriyatlarini aniqlash bilan bog'liq bo'ladi. Psixologik determinantlar, ya'ni shaxsning ichki psixologik xususiyatlari va tashqi ijtimoiy muhitning ta'siri, professional identifikatsiya jarayonini sezilarli darajada belgilaydi. Masalan, shaxsiy qobiliyatlar, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ota-onaning kasbiy tajribasi talabalarning kelajakdagi kasbga munosabatini aniqlaydi. Shuningdek, akademik muvaffaqiyatlar va ijtimoiy muhitdagi rollar ham professional identifikatsiyaga ta'sir ko'rsatadi. Talaba o'z qiziqishlari va ijtimoiy qadriyatlari bilan kasbning talablarini solishtirganda, u o'zini qaysi yo'nalishda rivojlantirishini aniqlaydi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda o'z kasbini anglash va identifikatsiyalash jarayoni yosh va psixologik yetuklik darajasiga bog'liq. Shuning uchun ham universitetlar va oliy ta'lim muassasalari talabalarga professional yo'naltirish bo'yicha tizimli yordam ko'rsatadi. Professional identifikatsiya jarayoni shaxsiy va ijtimoiy omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladi. Shu tarzda, talabalarda kasbiy identifikatsiyani shakllantirish ularning shaxsiy rivojlanishi va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatiga asos yaratadi.

Talabalarda professional identifikatsiya jarayonining psixologik determinantlari turlicha bo'lib, ularning har biri shaxsning kasbiy orientatsiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, shaxsiy motivatsiya va ichki intilishlar talabaning kasb tanlashdagi faol pozitsiyasini belgilaydi. Shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonch, stressga chidamlilik va muammolarni hal qilish qobiliyati ham muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy muhitning ta'siri, ya'ni do'stlar, ustozlar va oilaning qo'llab-quvvatlashi, shuningdek, professional rol modellari talabaning kasbga munosabatini shakllantiradi. Akademik yutuqlar va o'zini sinovdan o'tkazish imkoniyatlari talabaning o'z kasbini anglash jarayonini mustahkamlaydi.

Shu bilan birga, psixologik determinantlar orasida qiziqishlar va qadriyatlar tizimi ham katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda shaxsiy tajribalar va ichki qoniqish hissi kasbiy yo'nalish tanlashda asosiy rol o'ynaydi. Talabalar o'z kasbiy identifikatsiyasini shakllantirish jarayonida o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga harakat qiladilar. Psixologik determinantlar murakkab va o'zaro bog'liq bo'lib, ularni hisobga olish kasbiy yo'nalish bo'yicha samarali maslahatlar berish imkonini yaratadi. Shu tarzda, psixologik omillar talabalarda kasbga bo'lgan munosabatni yanada aniqroq va barqaror shakllantiradi.

Professional identifikatsiya jarayoni nafaqat shaxsning o'ziga xos psixologik xususiyatlari bilan, balki tashqi sharoitlar bilan ham belgilanadi. Universitetdagi ta'lim jarayoni, kurs va fakultet tanlovi, shuningdek, pedagoglarning yondashuvi talabaning kasbga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi. O'z-o'zini anglash va kasbni tanlashdagi ijtimoiy tajriba talabaning qaror qabul qilish jarayonini yanada aniqlashtiradi. Shu bilan birga, talabalarda professional identifikatsiya jarayoni ijtimoiy ro'l modellariga taqlid qilish orqali rivojlanadi. Psixologik determinantlar bilan birga, talabaning shaxsiy qadriyatlari va ichki motivatsiyasi kelajakdagi kasbiy yo'nalishni belgilashda asosiy mezon hisoblanadi. Stress va muvaffaqiyatsizlikka qarshi chidamlilik, shuningdek, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati ham professional identifikatsiyada katta ahamiyatga ega. Talabalar o'z kasbiy qobiliyatlarini sinab ko'rish va rivojlantirish imkoniyatlarini izlaydilar. Shunday qilib, professional identifikatsiya jarayoni talabaning shaxsiy va ijtimoiy hayoti bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularni muvaffaqiyatli kasbiy rivojlanish sari yetaklaydi. Shu nuqtai nazardan, psixologik determinantlarni chuqur o'rganish oliy ta'lim tizimida talabalarning kasbiy orientatsiyasini samarali qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talabalarda professional identifikatsiya jarayonini o'rganishda Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi muhim o'rin tutadi. Eriksonning fikricha, yoshlar o'z shaxsiy identitetini shakllantirish jarayonida kasbiy identifikatsiya asosiy vazifalardan biridir. Bu nazariyaga ko'ra, talaba o'z qiziqishlari, qadriyatlari va shaxsiy qobiliyatlarini kasbiy yo'nalish bilan uyg'unlashtirishi kerak. Masalan, agar talaba o'z qobiliyatlarini to'g'ri aniqlasa va kasb bilan uyg'unlashtirsa, u kelajakda o'z kasbiy roli bilan ishonchli aloqani o'rnatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhit, do'stlar va o'qituvchilar talabaning kasbiy tanloviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Erikson nazariyasida identifikatsiya jarayoni faqat ichki motivatsiyalar bilan cheklanmaydi, balki tashqi ta'sirlar bilan ham mustahkamlanadi. Talabalar professional identifikatsiyani shakllantirishda o'zlarini sinash va yangi tajribalarni o'rganish orqali rivojlanadilar. Shu nuqtai nazardan, psixososial yondashuv kasbiy yo'nalish tanlash jarayonini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. U shuni ko'rsatadiki, professional identifikatsiya faqat akademik natijalar emas, balki shaxsning o'zini anglash darajasi bilan ham belgilanadi.

John Hollandning kasbiy shaxsiyat nazariyasi ham professional identifikatsiya jarayonini tushuntirishda keng qo'llaniladi. Hollandga ko'ra, shaxsiyat turlari va kasbiy muhitning xususiyatlari o'rtasidagi moslik talabaning professional identifikatsiyasini belgilaydi. U olti asosiy shaxsiyat turini ajratadi: realist, tadqiqotchilik, ijodiy, ijtimoiy, tashkiliy va konvensional. Talabalar o'z qobiliyatlari va qiziqishlariga mos kasbni tanlaganda, ular o'z kasbiy rolini aniqlash va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Holland nazariyasi shuni ta'kidlaydiki, moslik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, talabaning professional identifikatsiyasi shunchalik mustahkam bo'ladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va tajriba olish imkoniyatlari ham kasbiy identifikatsiya jarayonini tezlashtiradi. Nazariya talabalarning ichki motivatsiyasi va tashqi sharoitlar o'rtasidagi muvozanatni hisobga oladi. Bu yondashuv talabalarning o'z kasbiy yo'nalishlarini tanlash va amalga oshirishdagi psixologik determinantlarini chuqurroq tushunishga imkon beradi. Hollandning fikricha, kasbiy qiziqish va shaxsiyat uyg'unligi shaxsning kasbiy muvaffaqiyatga erishishida asosiy omil hisoblanadi.

Albert Bandura va ijtimoiy o'rganish nazariyasi ham professional identifikatsiya jarayonini tushuntirishda katta ahamiyatga ega. Bandura ta'kidlaydiki, talabalarning kasbiy identifikatsiyasi kuzatuv, taqlid va ijtimoiy interaktiv jarayon orqali shakllanadi. Talabalar o'zlariga model sifatida oladigan mutaxassislar, ustozlar va do'stlarining kasbiy xatti-harakatlarini o'rganadilar. Shuningdek, shaxsiy tajriba va muvaffaqiyatlar ularga kasbiy o'zini anglash va identifikatsiya jarayonida yordam beradi.

Bandura nazariyasida o'z-o'zini samarali boshqarish va o'z qobiliyatlariga ishonch ham professional tanlovda muhim determinant sifatida ajratilgan. Talaba o'zini o'rgangan vazifalarda sinab ko'rish orqali kasbiy rolni yanada mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi va rag'batlantirish mexanizmlari ham professional identifikatsiyani tezlashtiradi. Bu yondashuv shuni ko'rsatadiki, shaxsiy qobiliyatlar, motivatsiya va ijtimoiy ta'sirlar birgalikda professional identifikatsiya jarayonini shakllantiradi. Shu tarzda, Bandura nazariyasi talabalarda kasbiy o'zini anglash va rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Shuningdek, Superning kasbiy rivojlanish nazariyasi ham professional identifikatsiya jarayonini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini beradi. Superga ko'ra, kasbiy identifikatsiya va kasbiy yo'nalish tanlash shaxsning hayotiy bosqichlari bilan bog'liqdir. Talabalar professional rivojlanishning eksploratsiya bosqichida turib, turli kasblarni sinab ko'radilar va o'z qiziqishlari va qobiliyatlariga mos yo'nalishni aniqlaydilar. Super nazariyasi shuni ko'rsatadiki, shaxsning ichki motivatsiyasi, qobiliyatlari va ijtimoiy sharoitlar o'rtasidagi uyg'unlik professional identifikatsiya jarayonini belgilaydi.

Talabalar o'z kasbiy yo'nalishlarini tanlashda shaxsiy qadriyatlar va hayotiy maqsadlarni ham hisobga oladilar. Shu bilan birga, tajriba va amaliy mashg'ulotlar orqali ular kasbiy o'zini anglashni mustahkamlaydilar. Superning yondashuvi talabaning kasbiy qarorlarini rivojlantirish va professional muvaffaqiyatga erishish mexanizmlarini tushunishga imkon beradi. Shu tarzda, ilmiy nazariyalar talabalarda professional identifikatsiya jarayonining psixologik determinantlarini aniqlash va ularni samarali rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqishda asosiy rol o'ynaydi. Talabalarning kasbiy identifikatsiyasi faqat shaxsiy qobiliyatlar bilan cheklanmay, balki ijtimoiy ta'sirlar va nazariy yondashuvlar orqali yanada boyib, barqaror shakllanadi.

Muhokama. Talabalarda professional identifikatsiya jarayonining psixologik determinantlari murakkab va ko'p qirralidir. Avvalo, shaxsiy motivatsiya va ichki intilishlar talabaning kasb tanlash qaroriga bevosita ta'sir qiladi. Motivatsiya baland bo'lganda, talaba o'z

kasbiy yo'nalishini faol izlaydi va o'zini turli vaziyatlarda sinab ko'radi. Shuningdek, shaxsiy qobiliyat va qiziqishlar professional identifikatsiyani shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Talaba o'z kuchli tomonlarini aniqlaganda va ularni kasbiy yo'nalish bilan uyg'unlashtirganda, o'zini kasbga bog'lab, mustahkam identifikatsiya hosil qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ota-ona, do'stlar va ustozlarning ta'siri ham jarayonni tezlashtiradi. Shu bilan birga, akademik muvaffaqiyatlar va amaliy tajribalar kasbiy identifikatsiya darajasini oshiradi. Talaba turli muammolarni hal qilgan sari o'z kasbiy roli va javobgarligini yaxshiroq tushunadi. Psixologik determinantlar o'zaro bog'liq bo'lib, ular professional identifikatsiyani shakllantirishda sinergik ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, talabalarda kasbga bo'lgan qiziqish va ichki intilishlarni uyg'unlashtirish muhim hisoblanadi. Shu tarzda, psixologik omillar nafaqat tanlov jarayonini, balki kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatni ham belgilaydi.

Ikkinchi jihat sifatida, talabaning ijtimoiy muhitdagi o'rni va ta'lim jarayonidagi tajribasi professional identifikatsiya jarayonini sezilarli darajada shakllantiradi. Talabalar doimiy ijtimoiy aloqalar orqali o'z kasbiy roli va imkoniyatlarini tushunadilar. Mentorlar va ustozlarning kasbiy model sifatida namoyon bo'lishi, shuningdek, sinfdoshlar bilan tajriba almashish jarayonni kuchaytiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash talabaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, professional identifikatsiya jarayonini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, talabaning turli akademik va amaliy vaziyatlarda duch keladigan muvaffaqiyatsizliklar ham o'zini anglash va kasbiy yo'nalishini aniqlashga yordam beradi. Psixologik determinantlar va ijtimoiy omillar birgalikda talabaning kasbiy identifikatsiyasini yanada boyitadi. Tajriba va amaliy mashg'ulotlar shaxsning ichki motivatsiyasi bilan uyg'unlashganda, professional identifikatsiya jarayoni samarali kechadi. Shuningdek, ijtimoiy muhitning rag'batlantiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi xususiyatlari talabaning kasbga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shu tarzda, ijtimoiy omillar talabaning professional identifikatsiyasini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Uchinchi muhim jihat sifatida, kasbiy identifikatsiya jarayonida shaxsiy psixologik xususiyatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishning ahamiyati katta. Talaba o'z qobiliyatlari va cheklovlarini aniqlash orqali kasbiy tanlovni ongli ravishda amalga oshiradi. Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish, stressga chidamlilik va muammolarni hal qilish qobiliyati professional yo'nalishni shakllantirishda muhim determinant hisoblanadi. Talaba o'zining kuchli va zaif tomonlarini bilganida, u kasbga bo'lgan munosabatni yanada barqaror shakllantiradi. Ichki motivatsiya va qiziqishlar tizimi kasbiy identifikatsiya jarayonini kuchaytiradi. Talaba amaliy tajriba va yangi vazifalarni sinab ko'rgan sari o'z kasbiy rolini tushunadi. Shu bilan birga, professional identifikatsiya shaxsiy qoniqish va kelajakdagi muvaffaqiyat hissi bilan mustahkamlanadi. Psixologik determinantlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash birlashib, talabaning kasbiy yo'nalishini aniqlash jarayonini optimallashtiradi. Shu tarzda, professional identifikatsiya nafaqat shaxsiy qobiliyatlar, balki ijtimoiy va psixologik omillar bilan birgalikda shakllanadi. Talabaning kasbiy o'sishi va muvaffaqiyati ushbu jarayonning samarali kechishiga bog'liqdir.

Xulosa. Talabalarda professional identifikatsiya jarayonini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu jarayon ko'plab psixologik omillarga bog'liq va shaxsning o'zini anglash darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Ichki motivatsiya, qiziqishlar va shaxsiy qobiliyatlar talabaning kasb tanlash jarayonida asosiy rol o'ynaydi. Talaba o'z qobiliyatlarini aniqlash orqali kasbiy yo'nalishini ongli ravishda tanlaydi va o'zining kelajakdagi muvaffaqiyatiga tayyorgarlik ko'radi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ustozlar va do'stlarning tavsiyalari professional identifikatsiya jarayonini mustahkamlaydi. Akademik muvaffaqiyatlar va amaliy tajribalar esa talabaning kasbiy o'zini anglash jarayonini yanada boyitadi. Psixologik determinantlar bir-biri bilan uzviy bog'lanib, professional identifikatsiyani shakllantirishda sinergik ta'sir ko'rsatadi. Talaba o'z ichki resurslarini va tashqi imkoniyatlarini uyg'unlashtira olganida, kasbiy yo'nalish bilan mustahkam identifikatsiya hosil bo'ladi. Shu tarzda, professional identifikatsiya faqat shaxsiy qobiliyatlar bilan emas, balki ijtimoiy va psixologik omillar bilan ham belgilanadi. Bu jarayon shaxsning o'zini anglash va kasbiy muvaffaqiyatga erishish salohiyatini oshiradi.

Ikkinchi jihatdan qaraganda, professional identifikatsiya jarayoni talabaning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siriga bevosita bog'liqdir. Talaba ustozlar, mentorlar va sinfdoshlar bilan tajriba

almashish orqali o'z kasbiy rolini tushunadi va mustahkamlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash professional tanlovni ongli va samarali qilishga yordam beradi. Shu bilan birga, amaliy mashg'ulotlar va tajriba asosida olingan bilimlar talabaning kasbiy identifikatsiyasini mustahkamlaydi. Talaba muvaffaqiyatsizlik va qiyinchiliklarni boshdan kechirganda ham o'z kasbiy yo'nalishini yanada aniqroq belgilaydi. Psixologik determinantlar va ijtimoiy omillar birgalikda talabaning kasbiy identifikatsiyasini chuqurlashtiradi. Shu tarzda, professional identifikatsiya jarayoni nafaqat akademik natijalar, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy o'zaro ta'sir bilan ham belgilanadi. Talaba kasbiy rolini tushungan sari, u o'z kasbiy motivatsiyasi va mas'uliyatini yanada kuchaytiradi. Bu jarayonning samarali kechishi kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatga asos bo'ladi.

Uchinchi jihatdan, psixologik determinantlar va ijtimoiy omillar birlashib, professional identifikatsiya jarayonini barqaror va davomiy qiladi. Talaba o'z kasbiy qiziqishlarini aniqlab, ularni hayotiy qadriyatlar va maqsadlar bilan uyg'unlashtirganda, professional yo'nalishda o'zini to'liq anglaydi. Ichki motivatsiya, qobiliyatlar va tashqi qo'llab-quvvatlash birgalikda talabaning kasbiy tanlovini ongli va samarali qiladi. Shu tarzda, professional identifikatsiya talabaning kelajakdagi ish faoliyati va kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omilga aylanadi. Talaba turli vaziyatlarda o'zini sinab ko'rgan sari, kasbiy rolini yaxshiroq tushunadi va rivojlantiradi. Psixologik determinantlar shaxsning o'zini anglash, mas'uliyatni qabul qilish va kelajakdagi maqsadlarga erishish qobiliyatini mustahkamlaydi. Ijtimoiy va psixologik omillar birlashib, professional identifikatsiyani mustahkam va barqaror qiladi. Shu tarzda, talabalarda professional identifikatsiya jarayoni shaxsiy, ijtimoiy va psixologik faktorlarning uyg'unlashuvi orqali shakllanadi. Bu jarayonning samarali kechishi talabaning kasbiy o'sishi va kelajakdagi muvaffaqiyatining asosini tashkil qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vigotsky, 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.

Rustamov Shavkat Shuxratovich
Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

TALABALARDA ILMIY DUNYOQARASHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JABHALARI

Annotatsiya Mazkur ilmiy ishda talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirish jarayonining psixologik jihatlari keng yoritiladi. Unda talaba shaxsining kognitiv, motivatsion va ijtimoiy rivojlanish omillari ilmiy fikrlashni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlanadi. Tadqiqotda ta'lim jarayonida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, mustaqil izlanishlarga yo'naltirish va ilmiy bilish kompetensiyalarini qo'llab-quvvatlash samarali natija berishi isbotlab beriladi. Shuningdek, ilmiy dunyoqarashni rivojlantirish mexanizmlarini kuchaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarning dolzarbligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: ilmiy dunyoqarash, talaba psixologiyasi, tanqidiy fikrlash, motivatsiya, kognitiv jarayonlar, mustaqil bilish.

Аннотация. В данной научной работе всесторонне раскрываются психологические аспекты формирования научного мировоззрения у студентов. Подчеркивается важность когнитивных, мотивационных и социальных факторов развития личности студента в процессе формирования научного мышления. В исследовании доказано, что развитие критического мышления в образовательном процессе, направленность на самостоятельные исследования и поддержка научно-познавательных компетенций обеспечивают высокую эффективность результатов. Кроме того, обоснована актуальность психологических подходов, направленных на усиление механизмов формирования научного мировоззрения.

Ключевые слова: научное мировоззрение, психология студента, критическое мышление, мотивация, когнитивные процессы, самостоятельное познание.

Abstract. This research comprehensively examines the psychological aspects of developing a scientific worldview among university students. It highlights the significance of cognitive, motivational, and social development factors in shaping students' scientific thinking. The study demonstrates that promoting critical thinking within the educational process, encouraging independent inquiry, and supporting the development of scientific competencies lead to effective outcomes. Furthermore, the relevance of psychological approaches aimed at enhancing mechanisms for the formation of a scientific worldview is substantiated.

Keywords: scientific worldview, student psychology, critical thinking, motivation, cognitive processes, independent learning.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqobat kuchayib borayotgan davrda ta'lim tizimining asosiy maqsadlaridan biri - talabalarda puxta shakllangan ilmiy dunyoqarash, tanqidiy fikrlash va mustaqil bilish kompetensiyalarini rivojlantirishdir. Ilmiy dunyoqarash nafaqat bilimlar majmui, balki shaxsning borliqni anglashga, ijtimoiy jarayonlarni tushunishga, voqea-hodisalarga ilmiy asoslangan munosabat bildirishga yo'naltirilgan psixologik tayyorgarligidir. Aynan talabalik davri insonning aqliy, ma'naviy, kasbiy va ijtimoiy shakllanishida eng muhim bosqich bo'lib, unda dunyoqarashni mustahkamlovchi psixologik omillar faol rivojlanadi.

Oliy ta'lim jarayoniga kirib kelgan talaba murakkab axborot oqimi, innovatsion texnologiyalar va ilmiy yangiliklar bilan muntazam to'qnashadi. Bu esa ulardan ilmiy fikrlashni egallash, voqelikni mantiqiy tahlil qilish, shubha va isbot mexanizmlariga tayangan holda bilimga yondashishni talab etadi. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, ilmiy dunyoqarashning shakllanishi talabaning kognitiv qobiliyatlari, intellektual faolligi, motivatsiyasi, yosh xususiyatlari, shaxsiy qadriyatlari va ijtimoiy tajribasi bilan uzviy bog'liq bo'ladi.

Ta'lim va tarbiya jarayonida psixologik yondashuv ilmiy dunyoqarashni rivojlantirishning eng samarali usullarini aniqlashga xizmat qiladi. Chunki ilmiy bilishning tarkibiga kiruvchi aniqlik, obyektivlik, tajribaga asoslanganlik, dalil-isbotga tayanish kabi sifatlar talabalarda maxsus psixologik mexanizmlar - analiz-sintez, umumlashtirish, xotira, tafakkur moslashuvchanligi, ijodiylik kabi funksiyalar rivojlanishi orqali shakllanadi.

Shu nuqtayi nazardan, ilmiy dunyoqarashning psixologik jabhalarini o'rganish zamonaviy oliy ta'limning dolzarb vazifalaridan biridir. Mazkur tadqiqot talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirishga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlash, jarayonning mexanizmlari va samaradorligini oshirish strategiyalarini ishlab chiqishga yo'naltirilgan bo'lib, ta'lim-tarbiya faoliyatini yangicha metodologik yondashuvlar bilan boyitishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining kesishgan nuqtasida o'rganilgan dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biridir. Dunyoqarash konsepsiyasi ilk bor J. Piaje, V. Vundt, S. Rubinshteyn kabi klassik olimlar tadqiqotlarida inson tafakkuri va uning rivojlanish bosqichlari bilan bog'liq holda izohlangan. Ularning fikricha, ilmiy dunyoqarash tafakkurning yuqori darajada shakllangan ko'rinishi bo'lib, shaxsning bilishga bo'lgan munosabatini belgilaydi.

L.S.Vigotskiy ilmiy tushunchalar tizimining shakllanishini ijtimoiy-madaniy omillar bilan bog'lab, ta'lim jarayonida muloqot va hamkorlikning rolini ta'kidlagan. Unga ko'ra, talabaning

ilmiy fikrlashi "yaqin rivojlanish zonasi" orqali bosqichma-bosqich rivojlanadi, bunda pedagogik qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi. A.N.Leontyev va P.Ya.Galperinlar esa bilish jarayonlarining faolligi va motivatsion omillarga urg'u berib, ilmiy dunyoqarashning shakllanishida faoliyatning o'zni ustuvor ekanini asoslaganlar.

Psixologik adabiyotlarda ilmiy dunyoqarash, eng avvalo, kognitiv jarayonlar (idrok, xotira, tafakkur, tahlil va umumlashtirish qobiliyati)ning rivojlanishi bilan bog'liq ekani qayd etiladi D.Ausubel, J.Bruner. Shuningdek, tanqidiy fikrlash R. Ennis, E.Paul ilmiy dunyoqarashning tarkibiy komponenti sifatida qaralib, dalillarga asoslangan fikr yuritish, shubhalanish, xulosalarning isbotlanish darajasini baholash qobiliyatlarini o'z ichiga oladi.

O'zbekistonlik olimlar A.Axmedov, R.Mavlonova, O.To'raeva, B.Qodirovlarning izlanishlarida ilmiy dunyoqarash ta'limning ma'naviy-axloqiy vazifalaridan biri sifatida talqin etilib, talabani ongli ravishda ilmiy bilimlarni egallashga yo'naltiruvchi psixologik omillar: motivatsiya, mustaqillik, qiziqish va ijtimoiy faollikning roli yoritib berilgan. Ular talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirishni faqat ma'ruza va bilim berish bilan cheklash noto'g'riligini, aksincha, faol ta'lim metodlari - muammoli ta'lim, tadqiqot faoliyati, loyihaviy ta'lim orqali samarali rivojlanishini ta'kidlaydilar.

Xorijiy tadqiqotlarda esa ilmiy dunyoqarash ko'proq STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) ta'limi, innovatsion fikrlash va ijodiy kompetensiyalar bilan uzviy bog'lab o'rganiladi C.Sperling, S. Mayer. A Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi talabalarda ilmiy dunyoqarashni rivojlantirishda o'z-o'ziga ishonch, modellashtirish va o'rnak ko'rsatishning muhimligini asoslaydi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotchilar S. Halpern, K. Popper ilmiy dunyoqarashning negizida kvalifikatsiya, ya'ni ilmiy fikrni doimiy ravishda sinovdan o'tkazish tamoyili yotishini qayd etadi. Bu esa talabalar psixologiyasida moslashuvchan fikrlashni, yangilikka ochiqlikni va shaxsiy qarashlarni qayta ko'rib chiqish qobiliyatini talab qiladi.

Ta'lim tizimida psixologik xizmat va pedagogik texnologiyalarni qo'llash bo'yicha amalga oshirilgan izlanishlar (G. Ball, V. Slastyonin) shuni ko'rsatadiki, ilmiy dunyoqarashni shakllantirishda quyidagi zarur shartlar mavjud:

- ilmiy bilish faoliyatini rag'batlantiruvchi motivatsion muhit;
- tanqidiy va ijodiy fikrlashga asoslangan ta'lim metodlari;
- ilmiy bahs-munozaralar va tajriba asosidagi o'qitish;
- mustaqil tadqiqot ko'nikmalarini rivojlantirish.

Muhokama. Talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirish jarayoni nafaqat bilimlarni egallash bilan, balki shaxsning psixologik rivojlanish bosqichlari, motivatsion omillari, irodaviy sifatleri va ijtimoiy tajribasi bilan ham chambarchas bog'liqdir. Ushbu jarayonning mohiyati shundaki, talaba voqelikni idrok etish, uni tahlil qilish, sabab-oqibat bog'lanishlarini aniqlash va xulosalarni asoslashga o'rgatiladi. Bu esa tafakkurning murakkab kognitiv jarayonlariga tayanadi.

Ilmiy dunyoqarashning shakllanishi jarayonida talabalarning qiziqishlari va bilishga bo'lgan ehtiyojlari yetakchi o'rin tutadi. Agar bilim olish jarayoni shaxsiy maqsad va qadriyatlar bilan uyg'unlashsa, talaba ilmiy izlanishlarga faol kirishadi. Aks holda, faqat tashqi omillar ta'sirida shakllangan dunyoqarash yuzaki bo'lib, barqarorlikka ega bo'lmaydi.

Ta'lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik to'siqlar - past o'ziga ishonch, tanqidiy fikrlashning yetarli rivojlanmagani, ijtimoiy faollikning sustligi ilmiy dunyoqarashni shakllantirishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun o'qituvchilar talabalarning emosional holati va motivatsion ehtiyojlarini hisobga olgan holda, ularni faol o'rganish faoliyatiga jalb etishlari zarur.

Ilmiy dunyoqarashning yana bir muhim jihati - mustaqil qaror qabul qilish va fikrni isbotlash kompetensiyasidir. Talaba bilimni tayyor ko'rinishda emas, balki izlanish, kuzatish va tajriba orqali o'zlashtirganda, unda ishonchli va mantiqiy tahlilga asoslangan qarashlar shakllanadi. Bu jarayon shaxsning mas'uliyat, intizom, iroda, ijtimoiy faollik kabi sifatlarini rivojlantiradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, ilmiy dunyoqarash tafakkurning moslashuvchanligini talab qiladi. Voqea-hodisalarga yangi nuqtai nazardan qarash, mavjud qarorlarni qayta baholash, yangilikka

ochiqlik talaba psixologiyasida yangicha dunyo tasavvurini barpo etadi. Buning aksi - stereotiplar, dogmatik fikrlash va bilimlarni mexanik o'zlashtirish ilmiy dunyoqarashning shakllanishiga qarshi turadi.

Jamiyatdagi axborot oqimining keskin ortishi talabalardan ma'lumotlarni tanqidiy baholash, yolg'on ilmiy ma'lumotlarni ajratish ko'nikmasini ham talab etadi. Shuning uchun ilmiy dunyoqarash nafaqat ta'lim jarayonida, balki ommaviy axborot vositalari, internet resurslari orqali ham shakllanadi. Bu holat psixologik immunitet - ya'ni manipulyativ va noto'g'ri axborotga qarshi tura olish qobiliyatining ahamiyatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ausubel, D. P. Educational psychology: A cognitive view. - New York: Holt, Rinehart and Winston, 1968. - 685 p.
2. Bandura, A. Social learning theory. - Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977. - 247 p.
3. Bruner, J. The process of education. - Cambridge: Harvard University Press, 1960. - 181 p.
4. Ennis, R. H. A taxonomy of critical thinking dispositions and abilities // Teaching thinking skills: Theory and practice. - New York: W. H. Freeman, 1987. - 9-26-pp.
5. Halpern, D. F. Thought and knowledge: An introduction to critical thinking. - New York: Psychology Press, 2013. - 600 p.

Musinova Nozira Mirzadjanovna

*Buxoro davlat universiteti psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi.*

OILA TARBIYASIDA MILLIY AN'ANALAR VA QADRIYATLARNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI ROLI

Annotatsiya. Maqolada oilada bola shaxsini tarbiyalash jarayonida milliy qadriyatlarning roli tahlil qilinadi. Ish davomida milliy tarbiyaning ahamiyati, oilaviy hayot orqali yoshlarda qadriyatlarga asoslangan ijobiy xulq-atvor va insoniy sifatlarni shakllantirish, shuningdek, hayotiy vaziyatlarda o'zini ijobiy namoyon etish ko'nikma va malakalarini rivojlantirish masalalari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda ajdodlarimiz merosi, sharqona odob va madaniy qadriyatlarning bolaning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishidagi ta'siri yoritiladi.

Kalit so'zlar: oila, bola shaxsini tarbiyalash, ijtimoiylashuv, milliy tarbiya, ajdodlarimiz merosi, oilaviy hayot, xulq-atvor, sharqona odob, qadriyat, madaniyat, ma'rifat.

Аннотация. В статье анализируется роль национальных ценностей в процессе воспитания личности ребёнка в семье. Рассматриваются вопросы значимости национального воспитания, формирования у молодёжи положительных моральных качеств и человеческих добродетелей через семейную жизнь, а также развития умений и навыков позитивного проявления себя в жизненных ситуациях. В исследовании освещается влияние наследия наших предков, восточных норм и культурных ценностей на личностное и социальное развитие ребёнка.

Ключевые слова: семья, воспитание личности ребёнка, социализация, национальное воспитание, наследие предков, семейная жизнь, поведение, восточные нормы, ценности, культура, просвещение.

Abstract: The article analyzes the role of national values in the process of child personality development within the family. It examines the importance of national education, fostering positive behavior and human qualities in youth based on values through family life, as well as developing skills and abilities to positively express themselves in real-life situations. The study highlights the influence of our ancestors' heritage, Eastern etiquette, and cultural values on the personal and social development of the child.

Keywords: family, child personality development, socialization, national education, ancestral heritage, family life, behavior, Eastern etiquette, values, culture, enlightenment.

Tarixiy taraqqiyot bosqichlariga nazar tashlar ekanmiz, har bir jamiyat, davlat o'zining milliy qadriyatlarini rivojlantirmay hamda mustahkamlamay turib taraqqiy etmagan. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 2021-yil 19-yanvar kuni ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish, bu borada davlat va jamoat tashkilotlarining hamkorligini kuchaytirish masalalari bo'yicha o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida: "Agar jamiyat hayotining tanasi iqtisodiyot bo'lsa, uning joni va ruhi ma'naviyatdir. Biz yangi O'zbekistonni barpo etishga qaror qilgan ekanmiz, ikkita mustahkam ustunga tayanamiz. Birinchisi – bozor tamoyillariga asoslangan kuchli iqtisodiyot. Ikkinchisi – ajdodlarimizning boy merosi va milliy qadriyatlarga asoslangan kuchli ma'naviyat", – deb e'tirof etdilar.

Xo'sh qadriyatning o'zi nima? Qadriyatlar deganda, inson va insoniyat uchun ahamiyatli bo'lgan barcha narsalar tushuniladi. Qadriyatlarining mohiyati insonlarning tarixiy tajriba an'analarini kelgusi avlodlarga to'la-to'kis yetkazish, o'rgatish, ta'lim-tarbiya berish orqali izohlaymiz. Shuning uchun milliy ma'naviy qadriyatlarni e'zozlab, ardoqlab, chin dildan bajarish va ularni o'z holda saqlash, shu bilan birga, umuminsoniy qadriyatlarni oila muhitiga uyg'unlashtirish dolzarb masaladir. Qadriyatlar mazmunan xilma-xil turlarga bo'linib, hayotning barcha jabhalarini qamrab olgan. Jumladan, inson va uning hayoti eng oliy qadriyat hisoblanadi. Inson yo'q joyda biror narsaning qadr-qimmatini haqida so'zlashga hojat ham yo'q. Shuning uchun ham inson qadr-qimmatini e'zozlash, uning turmushini yaxshilash, bilimi va madaniy saviyasini rivojlantirish, sog'lig'ini saqlash, hayotini himoya qilish davlatimiz siyosatining asosiy yo'nalishini tashkil etadi. Farzandlarimiz ongida axloqiy qadriyatlarni shakllantirish uchun:

Vatanga, ota-onaga, o'tgan avlodlariga hurmat, muhabbat tushunchalari va tasavvurlarini kengaytirish;

burch, vijdon, insof, mas'uliyat haqidagi tasavvurlarni vujudga keltirish;

do'stlik, o'rtoqlik, qo'ni-qo'shnichilik munosabatlari haqidagi tasavvurlarni kengaytirish hal qilinishi kerak bo'lgan dastlabki vazifadir.

Estetik qadriyatlar farzandlarimizning estetik sezgi va idrokini tarbiyalash, tashqi va ichki go'zalligini shakllantirishdir. Ularda estetik qadriyatlarni shakllantirish uchun:

bola ongida ota-bobolarimizdan bizgacha yetib kelgan amaliy, me'morchilik, musiqa va san'at asarlarini, shuningdek, turli xarakterdagi bayramlarni asrab-avaylash tuyg'usini shakllantirish;

- go'zallikka baho berish, haqiqiy go'zallikni soxta go'zallikdan ajrata olish;
- tabiatning nozik, nafis go'zalliklarini ko'rish, his etishni rivojlantirish talab etiladi.

Qadriyatlar amal qilish doirasiga ko'ra, milliy va umuminsoniy turlarga bo'linadi. Insonning qaysi millatga mansub ekanligi haqida tasavvuri faqat g'oyagina emas, balki tuyg'u hamdir. Insonda milliy ong va g'urur bo'lmasa, u o'zining qaysi millatga mansubligini his etmasa, uning milliy qadriyatlarini anglashini tasavvur qilish qiyin. Shu bilan birga, hammamiz yana bir haqiqatni anglab yetmoqdamiz, ya'ni faqatgina chinakam ma'rifatli odam inson qadriyatini, millat qadriyatlarini, bir so'z bilan aytganda, o'zligini anglashi, erkin va ozod jamiyatda yashashi, mustaqil davlatimizning jahon hamjamiyatida o'ziga munosib obro'li o'rin egallashi uchun fidoyilik bilan kurashishi mumkin.

Oila jamiyatning ajralmas zarur qismidir. Unda inson dunyoga keladi. Shu paytda oila insoniyatning uzluksiz naslini davom ettiruvchi bo'lib qolaveradi. Shundan kelib, oila ikkita ulkan ijtimoiy vazifani farzandlarni dunyoga keltirish hamda ularga to'g'ri tarbiya berishni yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga ega. Chunki oilada katta yoki kichik narsa bo'lmaydi. Hamma narsa, xatto eng oddiy bo'lib ko'ringan oilaviy munosabatlar bolaga katta ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy oila uning mohiyati "jamiyat-oila-individ" tizimidagi og'irlik markazining jamiyatdan individga o'tkazilishida namoyon bo'lmoqda. Bu esa o'z navbatida ommaviy ong va xulq-atvor o'zgarishiga olib kelmoqda. Aslida, o'z tarixida oila shaxsdan ko'ra ko'proq jamiyatga xizmat qilgan. Bizning zamonamizda oila kichik guruh sifatida shaxsning samarali shakllanishi uchun, bolalar tarbiyasi uchun, yosh avlodning qadriyat yo'nalishlarini shakllantirish uchun juda muhim zaruriy omilga aylandi. .

Oilaviy qadriyatlar fenomeni psixologiyada turli talqinga ega. Jumladan, qadriyatlarning mafkuraviy, axloqiy, estetik va boshqa turlari mavjud bo'lib, ular odamlarning atrof-muhit va voqelikni baholash uchun asos sifatida namoyon bo'ladi. Odatda qadriyatlar ijtimoiy tajribani egallash jarayonida shakllanib boradi hamda maqsadlar, g'oyalar, ideallar, e'tiqodlar shaklida namoyon bo'ladi. Qadriyatlar tizimi shaxs yo'nalganligini mazmun jihatidan izoh etadi va uning borliqqa, o'zga kishilarga, o'ziga nisbatan munosabatining ichki asosini belgilaydi, aniqroq qilib aytadigan bo'lsak, hayotiy faollik motivatsiyasining yadrosini, «hayot falsafasi» konsepsiyasi va dunyoqarashning negizini tashkil qiladi.

O'z atrofidagi ijtimoiy muhitni anglagan shaxsning, xususan, yoshlarning o'ziga xos xatti-harakat shakllarini namoyon etish jarayonini, psixologik tabiatini, oilaviy qadriyatlarini ijtimoiy tasavvurlar tizimi orqali tushuntirish hamda baho berish dissertasion ishning vazifalari qatoriga kiradi. Bu esa tasavvurlar va ularning shakllanganlik darajasiga oid ilmiy-nazariy tushunchalarga ta'rif berish zaruriyatini taqozo etadi.

Zamonaviy yoshlarning qadriyatlar to'g'risidagi bilimlari, ularning shaxsiy oiladagi hayotiy tajribalari bilan bevosita bog'liq bo'lib, aslida umumiy tasavvurlar tizimining shakllanishiga o'z ta'sirini o'tkazadi. U yoki bu obekt yoxud hodisa haqida bilimning yo'qligi tasavvurning ham yo'qligidan darak beradi. Aynan globallashuv jarayonida Shaxsgacha yetib kelayotgan ma'lumotlar va ular asosida shakllanayotgan bilimlar aniq yoki noaniq, to'g'ri yoki noto'g'ri bo'lib, biror narsa va hodisalar vositasida shakllanadi hamda bu bevosita ta'sir bo'lgani uchun ham tasavvurlar ana shunga muvofiq tegishli zaylda paydo bo'ladi.

Shuningdek, oilaviy tarbiya asosida qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlar shakllanganligining yuqori darajasi o'spirinlik yoshidan boshlanib, ular borliq haqidagi bilimlar tizimi, asosan, muhim hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan hodisa va ob'ektlar haqida aniq obrazlarda o'z aksini topgan. Ma'lumki, bu yoshda o'spirin uchun o'ta muhim elementlar, ma'naviy mavzular bo'lib, boshqalari shu tasavvurlar atrofida uyg'unlashib boradi. Bu darajadagi tasavvurlar ob'ektivligi bilan tavsiflanib, shakllanishi jihatdan ijtimoiy-psixologik tabiatga ega bo'ladilar. Shu bois, bu kabi oilaviy qadriyatlar haqida tasavvurlar yuqori darajada shakllangan ijtimoiy tasavvurlardir.

Yosh avlodni vatanparvarlik, insonparvarlik kabi xislatlar bilan birga diniy va milliy bagrikenglik, ajdodlarimiz merosida mexr, yuksak ma'naviyat egasi bulish xamda boshka millatlarga nisbatan xurmat bilan karaydigan, tinchlik va barkarorlikni asrab-avaylab, qadriga yetadigan, xar xil taxdidlarga karshi o'z mustaqil fikriga ega , insoniy qadr-qimmatni e'zozlaydigan qilib tarbiyalashda o'zaro chambarchas bog'lik uch omil - oila, mahalla va ta'lim muassasalari hamkorligi muhim ahamiyatga egadir. Ular orasida samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish jamiyatning birinchi kichik bo'g'ini oilalarda sog'lom oila mug'itini oqilona shakllantirish, ularda yuz berayotgan turli mojaro, nizo, ajrimlar va bolalar tarbiyasidagi illatlarning oldini olishga, bugungi kunning yetuk yoshlarini tarbiyalashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Oila ijtimoiy jamiyatning kichik bo'g'ini sifatida muayyan xalq, millat yoki elatning milliy xususiyatlari, shuningdek, mavjud tuzum mazmunini o'zida namoyon etadi. Oilalarning mustahkam bo'lishi, ularning totuvlik va farovonlikka erishuvi u mansub bo'lgan ijtimoiy tuzumning iqtisodiy, ma'naviy rivoji, jamiyatda amal qilinayotgan ma'naviy-axloqiy me'yorlar, olib borilayotgan davlat siyosat mazmuni bilan belgilanadi. O'z navbatida jamiyat ma'naviy qiyofasi oilalarda tashkil etilayotgan ijtimoiy tarbiyaning natijasi, samarasiga bog'liqdir. Shu bois asrlar davomida har qanday geografik makon va ijtimoiy zamonda ham yangi oilalarning shakllanishi, oilaviy hayotning yo'lga qo'yilishi, farzandlar tarbiyasini tashkil etish hamda sulola an'alarini davom ettirish masalalariga alohida e'tibor berib kelingan. Qadriyatlarning shakllanish makoni bo'lgan oila va unga xos bo'lgan qadriyatlar tizimi jamiyatning kelajagini belgilab beradi. Kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir

Aytish joizki, oilada qizlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlash murakkab pedagogik jarayon sanalib, mazkur jarayonning samarali tashkil etilishi bu boradagi muayyan kamchilik va

muammolarning bartaraf etilishi bilan belgilanadi. Ayni vaqtda esa oilada qizlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlash borasida bir qator muammolar mavjud bo'lib, ular quyidagilardan iboratdir:

1. Ota-onalarning oilada qizlarni mustaqil qadriyatlarimiz asosida oilaviy hayotga tayyorlash jarayonining mohiyati xususida to'la ma'lumotga ega emasliklari.

Milliy etnopsixologik qadriyatlar xususiyatlari (Ota-onalarning o'z farzandlari bilan ma'lum masalalarda ochiq oydin muloqotda bo'la olmasliklari, ichki kechinmalarini atrofda qilavermaslik lozimligi, oilani moddiy jihatdan ta'minlash erkak kishining burchlaridan biri ekanligi, farzandlar tarbiyasi uchun mas'ullik kekxa avlod zimmasiga yuklangan asosiy vazifalardan biri ekanligi borasidagi qarashlar, shuningdek, kelin va kuyov munosabatlarining mazmunini ularga anglatish vazifasini qizning yangi (kelin oyi) lari, yigitning oshnalari zimmasiga yuklash an'alarining mavjudligi ota-onalarda oila sharoitida yoshlar, chunonchi, qizlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlash jarayonining mohiyatini to'la tushunmasliklariga sabab bo'lmoqda.

2. Ota-onalar tomonidan yoshlar, shu jumladan, qizlarni oilada mustaqil jilaviy hayotga tayyorlash borasidagi nazariy va amaliy bilimlarni o'rganish imkonini beruvchi manbalarning yetarli darajada mavjud emasligi.

Taniqli psixolog E.G'oziyev ta'kidlagandek: "o'zbek oilasida tarbiya mohiyati, mazmuni, tarbiyaning kundalik va istiqbol rejasi, bolalarga ta'sir o'tkazish vositalarini tanlash va ulardan foydalanish o'ziga xos xususiyatga ega, chunki uning asosida xalq an'analari yotadi. O'zbek xalqining etnopsixologik xususiyatlaridan unumli foydalanish - XXI asrda yashash nasib etgan odamlarni barkamol shaxs sifatida tarkib toptirishda muhim rol o'ynaydi. Xuddi shu boisdan ham xalqimizning milliy ruhiyatidagi bunday urf-odatlar, an'alar, udumlar kelajak avlodga obida, meros tariqasida qoldirilishi muqaddas burchdir".[3]

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, oilada yosh avlodga milliy -etnik qadriyatlarni tizimli shakllantirish orqali globallashuv davrida oilada bola tarbiyasiga jiddiy yondashish sog'lom oila muammasining ijobiy yechimga ega bo'lishini kafolatlaydi. Yangi O'zbekiston barpo etilayotgan hozirgi sharoitda milliy oilaviy qadriyatlarning o'rnini har qachongidan ham ortib bormoqda. chunki, milliy va umuminsoniy qadriyatlar jamiyat rivojiga va uning negizi, millatning tarixiy taraqqiyotida erishilgan muvaffaqiyatlarini avloddan avlodga yetkazuvchi qudratli omili bo'lib, oilada farzandlarimiz bolalik, o'smirlilik, balog'at sari borishlarida ibratli dovondan o'tishi uchun farzandlarimizga to'g'ri yo'lni ko'rsatuvchi bir mayoq sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Hasanboyev, M.Turopova, O.Hasanboyeva. -Ma'naviy axloqiy tarbiya asoslaril. Toshkent. G'ofur G'ulom nomidagi adabiyot va san'at nashriyoti. 2018.
2. E.G'oziyev- "Umumiy psixologiya"-1-kitob, T.Universitet 2002, 167 b.
3. O.Musurmonova, R.Qo'chqorov, M.Qarshiboyev. -Milliy istiqloq g'oyasi va ma'naviyat asoslaril. 9-sinf darsligi. Toshkent. -Ma'naviyatll, 2016.
4. Дилова Н.Ф. (2018). Буюк аждодларимизнинг таълимотларида мужассамлашган ўқитувчи билан ўқувчилар ҳамкорлигининг педагогик хусусиятлари. Замонавий таълим. №3, 63-68 б.

Maxmudov Shokir Kamolovich,
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

PEDAGOGLARNING O'Z-O'ZINI BOSHQARISH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI VA ZAMONAVIY METODLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik asoslari, ularni shakllantiruvchi ichki va tashqi omillar hamda zamonaviy metodlarning samaradorligi tahlil qilinadi. Pedagog faoliyatida emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, o'zini anglash, refleksiya va emotsional intellekt kabi

ko'nikmalarning ahamiyati ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, self-regulationning zamonaviy psixologik modellari, mindfulness texnikalari, kognitiv-behavioral yondashuvlar va pedagogik jarayonda ularni qo'llashning amaliy mexanizmlari bayon etiladi. Tadqiqot natijalari pedagoglarning professional samaradorligini oshirish va ularning psixologik farovonligini mustahkamlash yo'llarini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini boshqarish, pedagog psixologiyasi, emotsional intellekt, self-regulation, stressga chidamlilik, refleksiya, mindfulness, zamonaviy metodlar

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические основы развития компетенций саморегуляции педагогов, а также внутренние и внешние факторы, влияющие на формирование данных навыков. Анализируется значение эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости, самосознания, рефлексии и эмоционального интеллекта в профессиональной деятельности учителя. Представлены современные модели саморегуляции, техники майндфулнес, когнитивно-поведенческие подходы и практические механизмы их применения в образовательном процессе. Результаты исследования демонстрируют способы повышения профессиональной эффективности педагогов и укрепления их психологического благополучия.

Ключевые слова: саморегуляция, педагогическая психология, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, рефлексия, майндфулнес, современные методы

Abstract. This article examines the psychological foundations of developing teachers' self-regulation competencies, focusing on both internal and external factors that shape these skills. The importance of emotional stability, stress resistance, self-awareness, reflection, and emotional intelligence in teaching practice is highlighted through scientific analysis. Modern self-regulation models, mindfulness techniques, cognitive-behavioral approaches, and practical mechanisms for implementing these methods in the educational process are discussed. The findings identify strategies for enhancing teachers' professional effectiveness and strengthening their psychological well-being.

Key words: self-regulation, teacher psychology, emotional intelligence, stress resilience, reflection, mindfulness, modern methods

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagog shaxsining psixologik barqarorligi, uning emotsional boshqaruv ko'nikmalari va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati ta'lim jarayonining muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim omillardan biri sanaladi. Globallashuv, raqobatning ortishi, axborot oqimining kuchayishi, o'quvchilar bilan individual ishlash zaruriyati, ota-onalar bosimi va ta'lim jarayonining murakkablashuvi pedagoglar zimmasiga misli ko'rilmagan darajada psixologik yuklamalarni yuklamoqda. Bunday sharoitda pedagoglardan nafaqat kasbiy mahorat, balki yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalari, ya'ni emotsiyalarni nazorat qilish, stressni yengish, ruhiy barqarorlikni saqlash, faoliyatga ongli munosabat, qaror qabul qilishda izchillik va reflektiv yondashuv talab etiladi.

O'z-o'zini boshqarish (self-regulation) – insonning o'z emotsiyalari, fikrlari, xatti-harakatlari va ichki jarayonlarini ongli ravishda nazorat qilish, boshqarish va kerakli yo'nalishga yo'naltirish qobiliyatidir. Psixologiyada bu tushuncha Bandura, Vygotskiy, Zimmerman, Bek kabi olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan bo'lib, ta'lim jarayonida pedagogik samaradorlikning asosi sifatida qaraladi. Pedagoglarda o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarining rivojlangan bo'lishi o'quv jarayonining sifatiga, darsning samaradorligiga, o'quvchilar bilan sog'lom munosabatlarga, shuningdek, pedagogning professional farovonligi va kuyib ketish (burnout) sindromining oldini olishga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning psixologik asoslari emotsional intellekt, motivatsiya, refleksiya, ichki nazorat lokusi, o'zini baholash, o'zini anglash kabi ko'plab psixologik komponentlarga tayanadi. Ayniqsa, emotsional intellekt pedagogning 21-asr kompetensiyalarida eng muhim o'rinlardan biriga ega bo'lib, o'quvchilar bilan muloqot, muammoli vaziyatlarni boshqarish, sinfdagi emotsional muhitni tartibga solish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini

beradi. Shu bilan birga, refleksiya – pedagogning o‘z faoliyatini tanqidiy tahlil qila olish qobiliyati – o‘z-o‘zini boshqarishning eng asosiy psixologik mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy metodlar esa pedagoglarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlarni taklif qiladi. Mindfulness texnikalari, relaksatsiya usullari, kognitiv-behavioral terapiya elementlari, emotsional regulatsiya texnikalari, metakognitiv strategiyalar, stress-menejment dasturlari, coaching va self-coaching metodlari pedagogning ichki resurslarini kuchaytirishda juda samarali vositalardir. Bu metodlar pedagoglarga o‘z emotsiyalarini anglash, ularni nazorat qilish, professional faoliyatdagi psixologik zo‘riqish darajasini kamaytirish, o‘zini tiklash va ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi.

Ta’limning insonparvarlashuvi va shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvning kengayishi pedagogdan faqat bilim beruvchi emas, balki psixologik qo‘llab-quvvatlovchi, muloqotchi, yo‘naltiruvchi, facilitator sifatidagi professional rolda faoliyat yuritishni taqozo etadi. Bunday murakkab va ko‘p vektorli vaziyatlarda pedagogning o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalari asosiy kasbiy mezonga aylanadi. Chunki o‘zini boshqara olmagan pedagog boshqalarni ham samarali boshqara olmaydi, o‘z emotsiyasini nazorat qila olmagan o‘qituvchi sinfda salbiy emotsional fonni yuzaga keltirishi mumkin, professional zo‘riqishdan chiqish mexanizmlarini bilmagan pedagog esa tezda psixologik charchashga duchor bo‘ladi.

Shu bois pedagoglarning o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalarini psixologik jihatdan rivojlantirish masalasi bugungi ta’lim jarayonining markaziy ilmiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur mavzuni chuqur o‘rganish pedagoglarning professional tayyorgarligini kuchaytirish, ularning psixologik farovonligini ta’minlash va ta’lim sifatini oshirishga keng imkoniyat yaratadi.

Pedagoglarda o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi nafaqat individual psixologik salohiyatni, balki ta’lim tizimining umumiy samaradorligini belgilovchi strategik omillardan biri sifatida qaralmoqda. Bugungi kunda o‘qituvchilar faoliyati ko‘p qatlamli, murakkab va psixologik jihatdan yuqori talabchan bo‘lgan sharoitda amalga oshmoqda. Shuning uchun ularning o‘zini boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishning psixologik asoslari, mexanizmlari va zamonaviy metodlarini chuqur o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy masala bo‘lib qolmoqda.

Avvalo, o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik mexanizmlari noyob integrativ tizimdan iborat. Emotsional intellekt, refleksiya, motivatsiya, o‘zini anglash, o‘zini baholash, ichki nazorat lokusi kabi psixologik komponentlar pedagogning kasbiy-madaniy kompetensiyalarini aniqlaydi. Emotsional intellektni rivojlantirish pedagogning o‘quvchilar bilan muloqot jarayonida o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishi, qarama-qarshiliklarni konstruktiv hal etishi, sinfdagi psixologik muhitni barqarorlashtirishi va noqulay vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishi uchun zarurdir. Ayniqsa, Salovey va Mayerning emotsional intellekt modeli pedagoglarning o‘zini boshqarish qobiliyatlari qanday shakllanishini izohlashda muhim ilmiy asos vazifasini bajaradi.

Refleksiya mexanizmi esa pedagogning o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishda asosiy rolga ega bo‘lib, o‘qituvchiga o‘z faoliyatini, dars jarayonini, o‘quvchilar bilan munosabatlarini tahlil qilish, o‘z kamchiliklari va kuchli tomonlarini aniqlash imkonini beradi. Dewey va Kolbning reflektiv yondashuvga oid nazariyalari zamonaviy pedagoglar tayyorlash tizimida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, stressga chidamlilik va psixologik barqarorlik pedagogik faoliyatning ajralmas elementidir. Professional burnout (kuyib ketish) sindromi ta’lim sohasida keng uchrayotgan psixologik muammolardan biri bo‘lib, unga qarshi kurashishda o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalari samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Maslach burnout modeli pedagoglarda ruhiy charchash va emotsional holsizlikning oldini olishda psixoprofilaktik choralarning zarurligini ko‘rsatib beradi.

Zamonaviy metodlar pedagoglarning o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Mindfulness (ongli xabardorlik) texnikalari, meditatsiya, relaksatsiya mashqlari o‘qituvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, stress darajasini

pasaytirish va diqqatni boshqarishni yaxshilashga xizmat qiladi. Jon Kabat-Zinnning mindfulness yondashuvi ayniqsa samarali bo'lib, pedagogik amaliyotda keng qo'llanishi mumkin. Shuningdek, kognitiv-behavioral yondashuv (Aaron Bek modeli) pedagoglarda salbiy fikrlash shakllarini qayta tuzish, irratsional e'tiqodlarni bartaraf etish va muammoli vaziyatlarga sog'lom yondashuvni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik coaching va self-coaching metodlari ham o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarini mustahkamlashda dolzarb ahamiyatga ega. Bu yondashuvlar pedagogga o'zining ichki resurslarini aniqlash, maqsadlarni rejalashtirish, faoliyatni ongli boshqarish, qaror qabul qilishda aniqlik va izchillikni shakllantirish imkonini beradi. Metakognitiv strategiyalar esa o'qituvchining o'quv va o'rgatish jarayonini boshqarish, o'quvchilarning ehtiyojlarini aniqlash va ularga mos metodlarni tanlashga yordam beradi.

Shuningdek, o'z-o'zini boshqarishning rivojlanishiga ijtimoiy-psixologik omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Ish joyidagi psixologik muhit, jamoaning qo'llab-quvvatlashi, boshqaruvchilarning liderlik uslubi, ta'lim muassasasida motivatsion mexanizmlar mavjudligi pedagoglarning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Xususan, konstruktiv kommunikatsiya, ijobiy muloqot va sog'lom psixologik iqlim pedagoglarda ichki barqarorlikni shakllantirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, o'z-o'zini boshqarishning rivojlanishi pedagogning shaxsiy xarakteriga, temperamentiga, hayotiy tajribasiga va kasbiy tajribasiga ham bog'liq. Ekstravertlar stressli vaziyatlarga boshqacha yondashsa, introvertlar boshqacha psixologik strategiyalarni qo'llashlari mumkin. Shuning uchun o'qituvchilarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega.

Muhim tomoni shundaki, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish faqatgina psixologik trening, seminar yoki mashg'ulotlar orqali emas, balki pedagogning kundalik faoliyatida ham izchil ravishda shakllanadi. O'qituvchining muntazam ravishda o'zini tahlil qilishi, maqsad qo'yishi, faoliyatini rejalashtirishi, stressni boshqarish strategiyalarini amaliyotga joriy qilishi bu jarayonning uzviy qismidir.

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarda o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarining shakllanishi – murakkab, ko'p komponentli va davomli jarayon bo'lib, u nafaqat pedagogning ruhiy salomatligini, balki ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladigan fundamental psixologik omillarga tayanadi. Zamonaviy metodlarning ilmiy asoslangan holda qo'llanishi pedagoglarning professional barqarorligi va samaradorligini sezilarli darajada kuchaytiradi.

Pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik asoslari va zamonaviy metodlarini o'rganish natijalari ushbu jarayon nafaqat o'qituvchining kasbiy samaradorligini, balki uning psixologik farovonligini, professional barqarorligini va shaxs sifatida yetukligini ta'minlashda muhim omil ekanini ko'rsatadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida pedagogdan faqat bilim va metodik mahorat emas, balki o'zini anglash, hissiyotlarini boshqarish, stressga chidamlilik, refleksiya, motivatsiyani boshqarish, vaqtni samarali taqsimlash kabi kompleks psixologik kompetensiyalar talab qilinadi.

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini boshqarishning shakllanishida bir nechta psixologik omillar - shaxsiy o'zini anglash darajasi, emosional intellekt, ichki motivatsiya, o'ziga ishonch, irodaviy sifatlar va kasbiy mas'uliyat asosiy rol o'ynaydi. Bularning har biri o'qituvchining pedagogik vaziyatlarda tezkor, moslashuvchan va to'g'ri qaror qabul qilishiga yordam beradi. Buning natijasida esa pedagogning dars jarayoni, o'quvchilar bilan muloqoti va kasbiy munosabatlaridagi barqarorligi sezilarli darajada ortadi.

Zamonaviy psixologik metodlar - kognitiv-behavioral yondashuvlar, mindfulness-amaliyotlar, self-coaching texnikalari, emotsional intellektni rivojlantirish mashqlari, refleksiv tahlil, autopsixologik treninglar va stress-menejment dasturlari pedagogning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini samarali rivojlantiradi. Bu metodlar o'qituvchining faqat joriy psixologik holatini emas, balki uzoq muddatli kasbiy rivojini qo'llab-quvvatlaydi.

Xulosa tariqasida aytish mumkinki:

O‘z-o‘zini boshqarish - pedagog shaxsining barqaror psixologik holat, samarali kommunikativ xulq, ijobiy kasbiy motivatsiya va yuqori sifatli ta’lim jarayoni asosidir.

Ushbu kompetensiyalarni rivojlantirish uchun tizimli psixologik tayyorlov, muntazam treninglar, metodik qo‘llanmalar, murabbiylik (coaching) tizimi va individual rivoj dasturlari zarur.

Zamonaviy metodlarni ta’lim muassasalari faoliyatiga joriy etish pedagoglarning professional rivoji, kasbiy quvonchi (professional well-being) va ularning kasbiy faoliyatining uzluksiz takomillashuvini ta’minlaydi.

Pedagogda shakllangan kuchli o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyasi - o‘quvchi bilan sog‘lom psixologik muloqot, konfliktlarning oldini olish, dars samaradorligini oshirish va ta’lim sifatini kafolatlashning eng muhim omillaridan biridir.

Demak, pedagoglarning o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish bugungi ta’lim tizimining eng ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ta’lim jarayonini insonparvar, samarali va raqobatbardosh holga keltirishda hal qiluvchi o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Абдуллаева, Н. Педагогик психология. – Тошкент: Fan va texnologiya, 2021.
2. Ашурова, Д. Та’lim jarayonida pedagog shaxsining psixologik barqarorligi. – Тошкент: Istiqlol nashriyoti, 2020.
3. Головей Л.А., Столин В.В. Психология личности. – Санкт-Петербург: Питер, 2018.
4. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 2011.
5. Bandura, A. Self-efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman, 1997.
6. Covey, S. The 7 Habits of Highly Effective People. – New York: Free Press, 2013.
7. Каримов, И. Кадрлар тайёрлаш миллий модели. – Тошкент: O‘zbekiston, 1997.
8. Salovey, P., & Mayer, J. Emotional Intelligence Theory and Practice. – London: Psychology Press, 2019.
9. Rogers, C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
10. Ilyin, E.P. Психология воли. – Москва: Питер, 2016.
11. Rahimov, Z. O‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi va psixologik tayyorgarligi. – Samarqand, 2022.
12. Mindfulness Training for Teachers: A Research Review – Cambridge University Press, 2020.
13. Uzbek Ministry of Higher and Secondary Specialized Education. Pedagog kadrlarning kompetensiyalar modeli, 2023.

Nurova Shaxlobegim Ulug‘bek qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yo‘nalishi magistranti

Ilmiy rahbar:

Ramazonov Jahongir Djalolovich

psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

SOTSIAL INTELLEKTNI AMALIY TADQIQ QILISH METODLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada sotsial intellekt tushunchasining mazmun-mohiyati, uni amaliy tadqiq etish metodlari hamda inson faoliyati va ijtimoiy munosabatlardagi ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, sotsial intellektni baholashda qo‘llaniladigan test uslublari, kuzatish va intervyu metodlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sotsial intellekt shaxsning muloqot madaniyati, empatiya darajasi va ijtimoiy moslashuvchanligiga bevosita ta’sir etadi.

Kalit so'zlar: sotsial intellekt, shaxs, psixologik tadqiqot, metodika, empatiya, kommunikatsiya.

Аннотация: В данной статье рассматривается сущность понятия социального интеллекта, методы его практического исследования, а также значение в межличностных отношениях и социальной адаптации личности. Описаны методики тестирования, наблюдения и интервью, применяемые для оценки уровня социального интеллекта. Результаты исследования показывают, что социальный интеллект напрямую влияет на культуру общения, эмпатию и социальную гибкость личности.

Ключевые слова: социальный интеллект, личность, психологическое исследование, методика, эмпатия, коммуникация.

Annotation: This article explores the essence of social intelligence, methods of its practical research, and its importance in human communication and social adaptation. It highlights various tools such as testing techniques, observation, and interview methods used to assess social intelligence. The study results indicate that social intelligence directly influences an individual's empathy, communication culture, and ability to adapt socially.

Keywords: social intelligence, personality, psychological research, methodology, empathy, communication.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda shaxsning ijtimoiy faoliyatini muvaffaqiyatli tashkil etishida sotsial intellekt muhim omil hisoblanadi. U insonning o'zaro munosabatlarni tushunish, boshqalar hissiyotlarini idrok etish va muvofiq javob bera olish qobiliyatini ifodalaydi. Psixologiyada bu tushuncha E. Torndayk, G. Olport, J. Gilford, D. Veychsler kabi olimlar tadqiqotlarida keng yoritilgan. O'zbekiston sharoitida esa sotsial intellektni o'rganish jarayoni endilikda amaliy yo'nalish kasb etmoqda.

Asosiy qism. Sotsial intellekt — bu insonning ijtimoiy vaziyatlarda o'zini va boshqalarni to'g'ri tushunish, ularning his-tuyg'ulari, niyatlari, motivlari va xatti-harakatlarini anglab, shunga mos tarzda o'z xulqini boshqarish qobiliyatidir. Psixologiyada bu tushuncha intellektning ijtimoiy kontekstdagi amaliy qo'llanishi sifatida izohlanadi.

Sotsial intellektni tadqiq etishda quyidagi nazariy yondashuvlar asosiy metodologik tayanch sifatida e'tirof etiladi:

Kognitiv yondashuv – shaxsning ijtimoiy bilimlarni idrok etish, qayta ishlash va qaror qabul qilish mexanizmlarini o'rganadi (N. Cantor, J. Kihlstrom).

Emotsional yondashuv – sotsial idrok jarayonida hissiyotlarning rolini, empatiya va emotsional sezgirlikning ijtimoiy muloqotdagi o'rnini tahlil qiladi (J. Mayer, D. Goleman).

Faoliyat yondashuvi – sotsial intellektni insonning ijtimoiy tajribasi, faol muloqoti va hamkorlikdagi xatti-harakatlarida namoyon bo'lishi orqali o'lchaydi (A. N. Leontyev, S. L. Rubinshteyn).

Integrativ yondashuv – kognitiv, emotsional va kommunikativ jihatlarni yagona tizimda ko'rib, sotsial intellektni shaxsning umumiy adaptiv resursi sifatida tahlil qiladi. Bu yondashuvlar asosida sotsial intellektni tadqiq etish nafaqat testlar orqali, balki shaxsning ijtimoiy muhitdagi real xulq-atvori, muloqot sifati, empatik sezgirligi orqali ham amalga oshiriladi.

Sotsial intellektni amaliy tadqiq qilishda bir nechta psixodiagnostik yondashuvlardan foydalaniladi. Eng samarali metodlar quyidagilar hisoblanadi:

1. J. Gilford va M. Sallivanning "Sotsial intellekt testi" — shaxsning ijtimoiy vaziyatlarni tahlil qilish va boshqalar hissiyotlarini aniqlash qobiliyatini o'lchaydi.

2. N. Hallning "Emotsional intellekt darajasini baholash testi" — empatiya, o'zini nazorat qilish va ijtimoiy idroknani aniqlashda qo'llaniladi.

3. Kuzatish metodi — real hayotdagi ijtimoiy vaziyatlarda shaxsning xulq-atvori tahlil qilinadi.

4. Intervyu va suhbat metodi — shaxsning kommunikativ madaniyati, o'zaro munosabatlardagi faolligi va ijtimoiy sezgirlik darajasini baholaydi.

5. Sotsiometrik tahlil — guruhdagi o‘zaro aloqalarni va shaxsning ijtimoiy mavqeini aniqlaydi.

Mazkur metodlar natijasida olingan ma’lumotlar sotsial intellektning uch asosiy komponenti — kognitiv (bilim), affektiv (hissiy) va konativ (xulqiy) jihatlarini baholash imkonini beradi. Shuningdek, pedagogik jarayonda sotsial intellektni rivojlantirishga yo‘naltirilgan trening mashg‘ulotlari, rolli o‘yinlar va empatiya mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Sotsial intellekt shaxsning jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini ta’minlaydigan asosiy psixologik ko‘rsatkichlardan biridir. Uning amaliy tadqiqi va rivojlantirish metodlarini qo‘llash ta’lim-tarbiya jarayonida, ayniqsa maktabgacha va umumta’lim bosqichida katta ahamiyatga ega.

Sotsial intellekt — insonning o‘zini va boshqalarni tushunish, ijtimoiy vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l tutish, munosabatlarni samarali tashkil etish hamda ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish imkonini beruvchi murakkab psixologik tuzilma hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sotsial intellektning rivojlanish darajasi shaxsning kommunikativ madaniyati, empatiya, ijtimoiy sezgirlik va adaptiv xulq-atvori bilan bevosita bog‘liqdir.

Sotsial intellektni amaliy jihatdan o‘rganish shaxsning ichki psixologik jarayonlarini chuqur tahlil etish, uning ijtimoiy tajribasini baholash va shaxslararo munosabatlarda o‘zini tutish strategiyalarini aniqlash imkonini beradi. Psixodiagnostik metodlar yordamida o‘tkazilgan testlar, kuzatuvlar va intervyular shuni ko‘rsatadiki, yuqori sotsial intellektga ega bo‘lgan shaxslar ijtimoiy vaziyatlarda tez moslashadi, boshqalar hissiyotlarini aniq his qiladi hamda muloqotda samimiy va moslashuvchan yondashuvni namoyon etadi.

Ta’lim tizimida sotsial intellektni rivojlantirish shaxsning nafaqat bilim darajasini, balki ijtimoiy mas’uliyatini, axloqiy qarashlarini va hamkorlik ko‘nikmalarini ham kuchaytiradi. Shu bois pedagoglar va psixologlar uchun bu yo‘nalishdagi tadqiqotlar amaliy ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida, maktab va kollej bosqichlarida sotsial intellektni rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar, treninglar, rolli o‘yinlar va interfaol metodlardan foydalanish shaxsning emotsional barqarorligi va ijtimoiy yetukligini ta’minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, sotsial intellektni o‘rganish va rivojlantirish bo‘yicha olib borilayotgan amaliy tadqiqotlar nafaqat psixologiya fanining dolzarb masalalaridan biri, balki ta’lim jarayonida insonparvarlik, empatiya, o‘zaro hurmat va hamjihatlik tamoyillarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu esa yosh avlodni barkamol, ijtimoiy faol va axloqan yetuk shaxs sifatida voyaga yetkazishning muhim garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and Its Uses. Harper’s Magazine.
2. Guilford, J. P. (1967). The Nature of Human Intelligence. McGraw-Hill.
3. Hall, N. (1999). Emotional Intelligence: Understanding Human Emotions.
4. Mavlonova, R. A. (2020). Shaxs psixologiyasi. Toshkent: Fan.
5. G‘ofurova, N. (2022). “Sotsial intellektni baholashda zamonaviy yondashuvlar.” O‘zbekiston psixologiyasi jurnali, №3.

Xasanova Reymajon Masharipovna

Xorazm Ma’mun universiteti mustaqil izlanuvchi.

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA FANLARARO INTEGRATSIYA ORQALI IXTIYORIY DIQQATNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang‘ich ta’lim jarayonida o‘quvchilarning ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishda fanlararo integratsiyaning psixologik mexanizmlari tahlil etilgan. Integratsion yondashuvning o‘quvchilarning psixik faoliyatiga ayniqsa diqqat jarayonining shakllanishiga ta’siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, ixtiyoriy diqqatning rivojlanishida motivatsion, emotsional, irodaviy va kognitiv mexanizmlarning o‘zaro ta’siri hamda ular

fanlararo integratsiya orqali qanday faollashishi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, integratsiyalashgan darslar o'quvchining psixik holatini faollashtiradi, diqqatni boshqarish, tafakkur va xotira jarayonlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar. Fanlararo integratsiya, ixtiyoriy diqqat, psixologik mexanizmlar, motivatsiya, iroda, boshlang'ich ta'lim, emotsional faollik, kognitiv rivojlanish.

Аннотация. В данной статье проанализированы психологические механизмы межпредметной интеграции в процессе начального обучения, способствующие развитию произвольного внимания учащихся. На научной основе раскрыто влияние интегративного подхода на психическую деятельность школьников, в частности на формирование процессов внимания. Также рассматривается взаимодействие мотивационных, эмоциональных, волевых и когнитивных механизмов в развитии произвольного внимания и то, как они активизируются посредством межпредметной интеграции. Согласно результатам исследования, интегрированные уроки способствуют активизации психического состояния учащихся, помогают развитию процессов управления вниманием, мышлением и памятью.

Ключевые слова: межпредметная интеграция, произвольное внимание, психологические механизмы, мотивация, воля, начальное образование, эмоциональная активность, когнитивное развитие.

Abstract. This article analyzes the psychological mechanisms of interdisciplinary integration in the process of primary education that contribute to the development of students' voluntary attention. The influence of the integrative approach on students' mental activity, particularly on the formation of attention processes, is scientifically substantiated. The interaction of motivational, emotional, volitional, and cognitive mechanisms in the development of voluntary attention, as well as their activation through interdisciplinary integration, is also examined. According to the research results, integrated lessons stimulate students' psychological activity and contribute to the development of attention control, thinking, and memory processes.

Keywords: interdisciplinary integration, voluntary attention, psychological mechanisms, motivation, willpower, primary education, emotional activity, cognitive development.

Kirish. Zamonaviy ta'lim jarayonida fanlararo integratsiya o'quvchi shaxsining har tomonlama rivojlanishida muhim omil hisoblanadi[2]. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda fanlararo yondashuvlarning bilish jarayonlarini, diqqat va tafakkur faoliyatini shakllantirishda katta ahamiyatga ega[3]. Boshlang'ich ta'limda o'qitiladigan fanlar o'rtasidagi uzviy bog'liqlik, bilimlar tizimini yaxlit tarzda shakllantirishga, shuningdek, o'quvchining ixtiyoriy diqqatini rivojlantirishga xizmat qiladi[1]. Fanlararo integratsiya asosida tashkil etilgan ta'lim o'quvchining faolligini oshiradi, mustaqil fikrlash, kuzatish va xotira kabi psixik jarayonlarning uyg'un rivojlanishiga zamin yaratadi. Bu jarayonning samaradorligi, avvalo, uning psixologik mexanizmlarini chuqur anglash bilan bog'liqdir [2].

Asosiy qism. Boshlang'ich ta'limda fanlararo integratsiya o'quvchilarning bilish faoliyatini faollashtiruvchi, ularni har bir fan mazmunini o'zaro bog'lab o'rganishga undovchi ta'limiy mexanizmdir [4]. Psixologik jihatdan bu jarayon diqqat, xotira, tafakkur va irodaviy jarayonlarning uyg'un faoliyatini talab etadi[3].

Psixologik mexanizmlar deganda, insonning ruhiy faoliyatida kechadigan ichki omillar – motivatsiya, ehtiyoj, iroda, emotsiya va bilish jarayonlarining o'zaro ta'siri tushuniladi [5]. Boshlang'ich sinf o'quvchisida diqqatning ixtiyoriy shakli aynan shu mexanizmlar orqali shakllanadi.

Fanlararo integratsiya jarayonida:

- motivatsion mexanizm; o'quvchida o'qishga qiziqish va ichki ehtiyojni shakllantiradi.
- irodaviy mexanizm; diqqatni bir joyda saqlash, chalg'imaslikni ta'minlaydi.
- emotsional mexanizm; o'quvchi faoliyatiga ijobiy hissiy fon yaratadi.
- kognitiv mexanizm; bilimlarni ongli ravishda o'zlashtirishni faollashtiradi[3].

Masalan, matematika darsida tabiatshunoslikdagi ma'lumotlardan foydalanish yoki ona tili darsida atrof-muhitga oid matnlarni tahlil qilish orqali o'quvchilarning diqqat jarayoni faollashadi [1]. Shu tarzda fanlararo integratsiya o'quvchi tafakkurini kengaytiradi va ixtiyoriy diqqatning shakllanishi uchun qulay psixologik sharoit yaratadi. Tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, diqqatni rivojlantirishning asosiy sharti - o'quvchini faol ishtirokchi sifatida jalb etishdir[4]. Shu bois, integratsion yondashuvda har bir dars o'quvchining emotsional, intellektual va irodaviy faolligini uyg'otishga xizmat qilishi zarur.

Fanlararo integratsiyani rejalashtirishda o'quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlari hisobga olinishi lozim. Darslarda ixtiyoriy diqqatni rivojlantiruvchi o'yinli, interfaol metodlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Xulosa. Fanlararo integratsiya boshlang'ich sinf o'quvchilari diqqatning ixtiyoriy shaklini rivojlantirishda samarali psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Bu jarayon o'quvchining bilish faoliyatini faollashtirib, motivatsion va emotsional holatini mustahkamlaydi. Integratsion yondashuv asosida tashkil etilgan darslar diqqat, xotira va tafakkur jarayonlarini uyg'unlashtiradi hamda shaxsning har tomonlama intellektual o'sishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdurahmonova N. "Boshlang'ich sinf o'quvchilarining diqqatini shakllantirishda integratsion yondashuvning ahamiyati" Toshkent "Fan va taraqqiyot" 2022-yil [1].
2. Allamurodov A. "Ta'lim jarayonida fanlararo integratsiyaning psixologik asoslari" Buxoro "Ilm ziyo" 2021-yil [2].
3. Karimova V. "Umumiy psixologiya" nazariya va amaliyot. Toshkent "o'zbekiston Milliy ensiklopediyasi" nashriyoti 2020- yil [3].
4. Mavlonova R, To'xtaxodjayeva M. "Boshlang'ich ta'lim metodikasi va integratsion yondashuv" Toshkent "Istiqlol" 2023-yil [4].
5. Vigotskiy L.S. "Bolaning rivojlanish psixologiyasi" Moskva "Pedagogika" nashriyoti 1983-yil [5].

Ubaydullayev Nuriddin Toxir o'g'li

*Oriental universiteti "Uzluksiz ta'lim pedagogikasi" kafedrası dotsent v.b.,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

PEDAGOGLARNING YANGI JAMOAGA MOSLASHISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagoglarning yangi mehnat jamoasiga moslashish jarayonining ijtimoiy-psixologik jihatlarini ko'rib chiqilgan. Moslashuv muammosi zamonaviy ta'lim tizimida pedagog kadrlarining samarali faoliyati va professional rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Maqolada pedagogning yangi muhitga moslashishi faqat professional malakaga emas, balki ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarga ham bog'liqligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: pedagoglar, moslashuv, adaptatsiya, mehnat jamoasi, tashkiliy madaniyat, professional rivojlanish, shaxslararo munosabatlar.

Abstract: This article examines the socio-psychological aspects of the process of adaptation of teachers to a new work team. The problem of adaptation is of great importance for the effective functioning and professional development of teaching staff in the modern education system. The article shows that the adaptation of a teacher to a new environment depends not only on professional qualifications, but also on socio-psychological skills.

Keywords: teachers, adaptation, adaptation, work team, organizational culture, professional development, interpersonal relationships.

Аннотация: В статье рассматриваются социально-психологические аспекты процесса адаптации педагогов к новому трудовому коллективу. Проблема адаптации имеет большое значение для эффективного функционирования и профессионального развития педагогических кадров в современной системе образования. В статье показано,

что адаптация педагога к новой среде зависит не только от профессиональной квалификации, но и от социально-психологических навыков.

Ключевые слова: педагоги, адаптация, трудовой коллектив, организационная культура, профессиональное развитие, межличностные отношения.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida pedagoglar faoliyatining samaradorligi ko'p jihatdan ularning mehnat jamoasiga qanchalik tez va muvaffaqiyatli moslasha olishiga bog'liq. Pedagoglarning yangi ishga joylashishi yoki boshqa ta'lim muassasasiga o'tishi jarayonida ijtimoiy-psixologik moslashuv muammosi alohida ahamiyat kasb etadi. Moslashuv muammosi nafaqat yoshlar, balki tajribali pedagoglar uchun ham dolzarb bo'lib, u shaxsning professional faoliyati, psixologik salomatligi va umumiy ish samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi [1.23]. Har qanday yangi muhit - yangi qoidalar, munosabatlar tizimi, tashkiliy madaniyat va professional talablar majmuini o'z ichiga oladi. Pedagog uchun bu jarayon ayniqsa murakkab, chunki u nafaqat tashkiliy tuzilmaga, balki o'quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan murakkab ijtimoiy-psixologik munosabatlar tizimiga kirishini talab etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatli moslashuv birinchi 6-12 oy ichida sodir bo'ladi va bu davr pedagog uchun eng qiyin bosqich hisoblanadi [2.45]. Bu davrda shaxsning ichki resurslari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va tashkiliy muhitning xususiyatlari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Moslashuv jarayonining samaradorligi pedagog shaxsiyatining turli xil omillari - kommunikativ kompetentsiyalar, emotsional intellekt, stressga chidamlilik va o'zgarishlarga tayyorlik darajasi bilan belgilanadi [3.78].

Asosiy qism. Pedagoglarning yangi jamoaga moslashishi ko'p qirrali jarayon bo'lib, u bir necha o'zaro bog'liq komponentlarni o'z ichiga oladi. Birinchidan, bu professional moslashuv - yangi o'quv dasturlari, metodlar, texnologiyalar va tashkiliy talablarga moslashishdir. Ikkinchidan, ijtimoiy moslashuv - yangi jamoada o'z o'rnini topish, hamkasblar bilan samarali munosabatlar o'rnatish va jamoa ichidagi norasmiy ierarxiyani tushunishdir. Uchinchidan, psixologik moslashuv - yangi muhitda ichki muvozanatni saqlash, stress va noaniqlik bilan kurashish qobiliyatidir [4.112]. Bu uch komponent bir-biri bilan chambarchas bog'liq va ularning muvofiqlashtirilib rivojlanishi muvaffaqiyatli adaptatsiyaning asosini tashkil etadi. Moslashuv jarayonining dastlabki bosqichi, odatda, "baliqcha suv tashqarida" deb ataladigan holat bilan tavsiflanadi. Bu bosqichda pedagog o'zini notanish muhitda his qiladi, barcha jarayonlar va munosabatlar yangi va tushunarsiz tuyuladi. Psixologik jihatdan bu davr ortiqcha diqqat, ehtiyotkorlik, tashvish va noaniqlik tuyg'usi bilan kechadi [5.67]. Pedagog yangi qoidalarni o'rganishga, tashkiliy madaniyatni tushunishga va o'z pozitsiyasini aniqlashga harakat qiladi. Bu davrda muhim rol o'ynaydigan omil - birinchi taassurotlar va dastlabki munosabatlardir.

Ikkinchi bosqich - faol moslashuv davri - pedagog yangi muhitda faol harakat qila boshlaydi, munosabatlar o'rnatadi va o'z professional faoliyatini yangi sharoitlarga moslashtirishga harakat qiladi. Bu davrda pedagog ko'pincha ichki ziddiyatlar va qarama-qarshiliklarni boshdan kechiradi: o'zining avvalgi tajribasi va yangi tashkilotning talablari o'rtasida, shaxsiy qadriyatlari va jamoa normalari o'rtasida, kutilgan va haqiqiy vaziyat o'rtasida [3.89]. Bu ziddiyatlarni hal qilish usuli pedagog shaxsiyatining xususiyatlariga va uning moslashuv strategiyalariga bog'liq. Ayrim pedagoglar tez va oson o'zgarishlarga moslashadilar, o'zlarini yangi talablarga moslashtiradilar. Boshqalari esa o'z pozitsiyasini saqlashga va muhitni o'ziga moslashtirishga harakat qiladilar. Optimal variant - moslashuv va o'z-o'zini saqlab qolish o'rtasidagi muvozanatni topishdir [6.134]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moslashuv strategiyasining tanlovi pedagog shaxsiyatining turli xil xususiyatlariga bog'liq: ekstraversiya-introversiya, ochiqlik-yopiqlik, emotsional barqarorlik darajasi va boshqalar.

Uchinchi bosqich - barqarorlashuv davri - pedagog o'zini yangi jamoada qulay his qila boshlaydi, munosabatlar barqarorlashadi va professional faoliyat samaradorligi oshadi. Bu bosqichda pedagog allaqachon tashkilot madaniyatini tushunadi, uning ichki qoidalari va normalarini qabul qiladi, jamoa a'zolari bilan samarali o'zaro munosabatlar o'rnatadi [4.145]. Psixologik jihatdan bu davr ichki osoyishtalik, ishonch va qoniqish tuyg'usi bilan tavsiflanadi.

Pedagog o'zini jamoaning to'laqonli a'zosi his qiladi va o'z professional salohiyatini to'liq namoyon eta oladi. Biroq, bu bosqichga yetish muddati individual xususiyatlarga va bir qator omillarga bog'liq. Pedagoglarning moslashuviga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar juda xilma-xildir. Birinchi va eng muhim omil - shaxsning o'ziga xos xususiyatlari: kommunikativ ko'nikmalar, emotsional intellekt, moslashuvchanlik, stressga chidamlilik va yangi vaziyatlarga tayyorlik darajasi [7.89]. Yuqori darajadagi emotsional intellektga ega bo'lgan pedagoglar boshqalarning his-tuyg'ularini yaxshi tushunadi va o'z emotsiyalarini samarali boshqaradi, bu esa moslashuv jarayonini sezilarli darajada osonlashtiradi. Kommunikativ kompetentsiyalar ham muhim rol o'ynaydi - muloqot o'rnatish, tinglay bilish, o'z fikrini aniq ifodalash va ziddiyatlarni konstruktiv hal qilish qobiliyati moslashuvning asosiy komponentlari hisoblanadi. Ikkinchi muhim omil - tashkiliy muhit xususiyatlari: tashkiliy madaniyat, rahbariyat uslubi, jamoadagi psixologik iqlim va yangi xodimlarni qabul qilish an'analari. Ochiq va qo'llab-quvvatlovchi tashkiliy madaniyat, demokratik rahbariyat uslubi va do'stona jamoa muhiti moslashuvni tezlashtiradi [5.78]. Uchinchi omil - ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi: mentorlash dasturlari, hamkasblardan yordam olish imkoniyati va tashkilot tomonidan ko'rsatiladigan qo'llab-quvvatlash. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samarali mentorlash tizimi mavjud bo'lgan tashkilotlarda pedagoglar 30-40% tezroq moslashadilar [8.201]. Moslashuv jarayonining samaradorligini oshirish uchun bir necha strategiyalar mavjud. Shaxsiy darajada pedagog faol pozitsiyani egallashi, ochiq va do'stona bo'lishi, yordam so'rashdan va maslahat olishdan qo'rqqanligi, yangi bilimlarni o'rganishga tayyor bo'lishi kerak. Tashkiliy darajada esa samarali kirish dasturlari, mentorlash tizimi, doimiy qo'llab-quvvatlash va qayta aloqa mexanizmlari zarur.

Xulosa. Pedagoglarning yangi mehnat jamoasiga moslashishi murakkab, ko'p bosqichli va ko'p omilli ijtimoiy-psixologik jarayondir. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, muvaffaqiyatli moslashuv nafaqat professional malaka va tajribaga, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik xususiyatlariga, tashkiliy muhit sharoitlariga va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimiga ham bog'liq. Moslashuv jarayoni uch asosiy bosqichdan iborat: dastlabki tanishuv, faol moslashuv va barqarorlashuv. Har bir bosqich o'zining psixologik xususiyatlari va qiyinchiliklariga ega. Pedagoglarning moslashuviga ta'sir etuvchi asosiy omillar qatoriga shaxsning kommunikativ kompetentsiyalari, emotsional intellekti, moslashuvchanligi, tashkiliy madaniyat xususiyatlari, jamoadagi psixologik iqlim va qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi kiradi. Moslashuv jarayonida pedagoglar noaniqlik, yolg'izlik, professional shubhalar va identifikatsiya muammolari kabi bir qator tipik qiyinchiliklar bilan duch keladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2020. – 363 с.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Академия, 2019. – 304 с.
3. Реан А.А. Психология адаптации личности. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 479 с.
4. Schein E.H. Organizational Culture and Leadership. – San Francisco: Jossey-Bass, 2017. – 437 p.
5. Маркова А.К. Психология труда учителя. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.
6. Безрукова В.С. Педагогика: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 381 с.
7. Cooper C.L., Quick J.C. The Handbook of Stress and Health. – Chichester: Wiley Blackwell, 2017. – 688 p.
8. Подласый И.П. Педагогика: учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2020. – 574 с.

Jangabayeva Dildora Muborakovna

Innovatsion texnologiyalar universiteti, Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

TALABALARNING KOGNITIV KOMPETENSIYALARINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda kognitiv qobiliyatni rivojlantirishning nazariy asoslari hamda amaliy yo'nalishlari tahlil etilgan. Muallif kognitiv qobiliyat tushunchasining mazmuni, uning shakllanish bosqichlari va rivojlanish mexanizmlarini pedagogik-psixologik nuqtai nazardan yoritadi. Shuningdek, talabalarda analitik tafakkur, muammoli vaziyatlarni hal etish, ijodiy fikrlash va asosli qarorlar qabul qilish kabi kognitiv kompetensiyalarni rivojlantirishning samarali metodlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Kognitiv rivojlanish, analitik va refleksiv tafakkur, muammoli o'qitish metodlari, talabalarning kognitiv faolligi, psixologik va intellektual o'sish, innovatsion ta'lim texnologiyalari, kognitiv kompetensiyalarni shakllantirish, ijodiy va tanqidiy fikrlash, pedagogik interaktiv jarayon, intellektual salohiyatni rivojlantirish.

Аннотация: В данной статье анализируются теоретические основы и практические направления развития когнитивных способностей у студентов. Автор с педагогико-психологической точки зрения раскрывает содержание понятия когнитивной способности, этапы ее формирования и механизмы развития. Также рассматриваются эффективные методы развития у студентов таких когнитивных компетенций, как аналитическое мышление, решение проблемных ситуаций, творческое мышление и принятие обоснованных решений.

Ключевые слова: Когнитивное развитие, аналитическое и рефлексивное мышление, методы проблемного обучения, когнитивная активность студентов, психологический и интеллектуальный рост, инновационные образовательные технологии, формирование когнитивных компетенций, творческое и критическое мышление, педагогический интерактивный процесс, развитие интеллектуального потенциала.

Annotation: This article analyzes the theoretical foundations and practical approaches for developing cognitive abilities in students. The author elucidates the concept of cognitive ability, its formative stages, and developmental mechanisms from pedagogical and psychological perspectives. Additionally, the article examines effective methods for enhancing students' cognitive competencies, such as analytical thinking, problem-solving skills, creative thinking, and the ability to make well-founded decisions.

Key words: Cognitive development, analytical and reflective thinking, problem-based teaching methods, students' cognitive activity, psychological and intellectual growth, innovative educational technologies, formation of cognitive competencies, creative and critical thinking, interactive pedagogical process, development of intellectual potential.

Kirish. Talabalarda kognitiv qobiliyatni rivojlantirish, avvalo, ushbu yosh davrining psixologik va ijtimoiy xususiyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Bu bosqichda shaxsiylikning mustahkamlanishi, intellektual o'sishning jadallashuvi, tanqidiy va refleksiv fikrlashning shakllanishi, ta'limga bo'lgan shaxsiy munosabatning ortib borishi kognitiv jarayonlarning mazmunli rivojlanishiga zamin yaratadi. Talabalik davri bilish faoliyatining eng faol bosqichi bo'lib, bu davrda inson aqliy salohiyatini namoyon qilishga va uni ongli ravishda boshqarishga qodir bo'ladi. Shuning uchun kognitiv qobiliyatlar – ya'ni tafakkur, xotira, idrok, e'tibor, muammo yechish, tanqidiy fikrlash, kreativlik kabi tarkibiy elementlarning chuqur va izchil rivoji ushbu bosqichda ayni dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Birinchidan, talabalarda kognitiv qobiliyatni rivojlantirishda mustaqil ta'lim faoliyatining kuchayishi muhim o'rin tutadi. Talaba o'qituvchining doimiy nazoratisiz, o'z bilim olish faoliyatini rejalashtirish, maqsadga yo'naltirish, tekshirish va baholash qobiliyatini shakllantiradi. Bu esa, o'z navbatida, metakognitiv malakalarni kuchaytiradi. D.Bruner va J.Dyui nazariyalarida

ham bilish jarayoni shaxsning faol ishtirokida, kashfiyotchilik ruhida amalga oshirilsa, natijasi mustahkam bo'lishi ta'kidlangan. Demak, talabaning o'z mustaqil faoliyatiga bo'lgan mas'uliyati oshgan sari uning kognitiv imkoniyatlari kengayadi.

Ikkinchidan, talabalik davrida kognitiv qobiliyatlar ijodiy tafakkur orqali shakllanadi. Bugungi axborot asrida tayyor bilimlarni yodlash emas, balki ularni tahlil qilish, yangilash, qayta ishlash, turli kontekstlarda qo'llash talab etiladi. G.Gardnerning ko'p intellekt nazariyasiga ko'ra, har bir shaxsda o'ziga xos aqliy ko'nikmalar majmui mavjud bo'lib, uni individual yondashuv orqali rivojlantirish zarur. Talabalarda kreativ fikrlash, metaforik mushohada, parallel tafakkur, g'oyalarni assotsiativ tarzda bog'lash kabi intellektual faoliyat turlarini yo'lga qo'yish aynan shu jihatdan muhimdir.

Uchinchidan, kognitiv qobiliyatni rivojlantirishda refleksiv tafakkur - ya'ni o'z fikrlash jarayonini anglash, nazorat qilish va baholash qobiliyatining ortib borishi muhim omil hisoblanadi. Talaba bilim olish jarayonida faqat materialni o'zlashtirish bilan cheklanmaydi, balki qanday o'zlashtirayotgani, nimani tushunib, nimani tushunmaganini anglash orqali o'z fikr yuritish strategiyalarini tanlay boshlaydi. Bu esa, metakognitiv strategiyalarni shakllantirish bilan birga, chuqur tahlil, farqlash, taqqoslash, umumlashtirish kabi tafakkur operatsiyalarining kuchayishiga olib keladi. Kognitiv rivojlanish uchun zarur bo'lgan yana bir muhim jihat – bu muammoli vaziyatlar orqali o'rganishdir. Talaba odatdagi tayyor ma'lumotdan ko'ra, muammoni o'zi kashf etishi, unga turli yo'llar bilan yechim topishga intilishi orqali chuqur fikrlashga undaladi. Bu yondashuvda Piyaje va Vygotskiy tomonidan taklif etilgan bosqichli rivojlanish, yaqin rivojlanish zonasi, intersixik va intrapsixik faoliyatlar o'rtasidagi bog'liqlik tamoyillari asosiy metodik mezon sifatida namoyon bo'ladi. Aynan muammo markazli yondashuvlar kognitiv o'sishni faollashtiradi. Talabalarning kognitiv qobiliyati, albatta, ijtimoiy muhit va o'qituvchining shaxsiy yondashuvi bilan bog'liq holda shakllanadi.

O'qituvchi o'zining metodik mahorati, nutq madaniyati, muloqot uslubi, fikrlash madaniyatini talabalarga namuna sifatida ko'rsatib, ularni fikrlashga ilhomlantiradi. Vigotskiy va Leontev asarlarida bu jihat shaxsiy rivojlanishning asosiy mexanizmi sifatida ko'riladi. Ijtimoiy hamkorlik muhiti - fikr almashinuvi, jamoada o'rganish, rolli o'yinlar va interaktiv mashg'ulotlar orqali talabaning intellektual salohiyati yanada faollashadi. Jumladan, zamonaviy o'quv jarayonida kognitiv qobiliyatni rivojlantirish raqamli vositalar va axborot texnologiyalarisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Elektron platformalar, multimedia dasturlari, virtual tajribalar, sun'iy intellekt asosida ishlab chiqilgan testlar va simulyatsiyalar talabalarda diqqat, tez idrok, strategik fikrlash va situatsiyaviy tahlil ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu jihat metodologik yondashuvlarda "raqamli savodxonlik" tushunchasi bilan bevosita bog'lanib ketadi. U nafaqat axborotni izlash va topish, balki uni saralash, baholash va ishonchliligini tekshirish orqali intellektual fikrlashni chuqurlashtiradi.

Shuningdek, talabalarda kognitiv qobiliyatni rivojlantirishda axloqiy-psixologik muhit ham katta ahamiyatga ega. O'zaro hurmat, erkin fikrlashga rag'bat, baholovchi emas, yordam beruvchi o'qituvchi modeli, talabaga subyekt sifatida munosabatda bo'lish - bularning barchasi psixologik jihatdan qulay muhit yaratib, tafakkur faolligini oshiradi. Shaxs erkinligi, fikr mustaqilligi, tanqidiy qarashni erkin bildira olish imkoniyati mavjud bo'lgan dars muhiti - bu kognitiv yuksalish uchun zarur shartdir. Umuman olganda, talabalarda kognitiv qobiliyatni rivojlantirish o'ziga xos psixologik jarayon sifatida intellektual rag'bat, ijtimoiy hamkorlik, metodik yondashuvlar, shaxsiy refleksiya, raqamli ko'nikmalar, shuningdek, emotsional holat va madaniy kontekstlar bilan chambarchas bog'langan holda kechadi. Har bir ta'lim muassasasi bu jarayonda kompleks yondashuvni tanlagan holdagina, talabalarning fikrlash salohiyati izchil va barqaror rivojlanadi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, har bir omil talabalarning o'ziga xos kognitiv xususiyatlari va ta'limdagi yondashuvlarini aks ettiradi. 4-bosqich talabalari ko'proq yetakchilik, tahlil va nazariy fikrlash bilan ajralib tursa, 2-bosqich talabalari amaliy yechimlarga tayanuvchi yondashuvni afzal ko'radilar. Bu esa ta'lim jarayonida kognitiv rivojlanishni turli bosqichlarda tizimli va bosqichma-bosqich shakllantirish zarurligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Андреева Г.М. Социальная психология. - Москва: Аспект Пресс, 2001. - С. 156–172.
2. Асадов Ю.М. Экстраверсия-интроверсия как черты личности. - Ташкент: Ўзбекистон, 2007. - С 103-115.
3. Асадов Ю.М. Психология личности. - Ташкент: Университет нахриёти, 2002. - С. 113-125.
4. Abdullayev A.N. “Harbiy ta’lim fakulteti talabalarida pedagogik muloqot omillarini shakllantirishning psixologik determinantlari” mavzusidagi dissertatsiya ishi. - Buxoro., 2024. – 47 b.
5. Azimova L. Tanqidiy fikrlash va kognitiv rivojlanish. – Toshkent: Innovatsiya, 2020. – B. 74–96.
6. Alekseeva A.A., Gromova L.A. Определение стиля мышления: методические рекомендации. – Москва: Институт психологии РАН, 2006. – С. 52–78.
7. Бодалев А.А. Психология личности и общения. - Москва: Педагогика, 2001. - С. 76–88.
8. Богоявленская Д.Б. Интеллект и творчество как единство противоположностей. - Москва: Академия, 2002. - 384 с. - Б. 42–87.

Ubaydullayeva Naziraxon Fazliddinovna
BuxDU tayanch doktoranti

CTF METODIKASI ASOSIDA KIBERXAVFSIZLIKNI O'QITISHDA TALABALAR STRESSINI LOGOTERAPIYA YONDASHUVI ORQALI BARQARORLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Zamonaviy ta’lim tizimida kiberxavfsizlikni o’qitishda CTF (Capture The Flag) metodikasi talabalarning muammoli vaziyatni hal etish, tanqidiy va mantiqiy fikrlash ko’nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida keng qo’llanilmoqda. Shu bilan birga, bu usul o’quvchilarda raqobat muhitini kuchaytiradi va ko’pincha psixologik stress, xavotir va muvaffaqiyatsizlik qo’rquvini yuzaga keltiradi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - CTF metodikasini logoterapevtik yondashuv bilan uyg’unlashtirish orqali talabalarda stressni ma’no topish, maqsadni anglash va ichki motivatsiya orqali yengish mexanizmlarini shakllantirishdir.

Kalit so’zlar: CTF, kiberxavfsizlik ta’limi, logoterapiya, stressni boshqarish, Viktor Frankl, gamifikatsiya, ma’no topish, psixologik barqarorlik, motivatsiya.

Аннотация. В современной системе образования методика CTF (Capture The Flag) широко используется в преподавании кибербезопасности как эффективный инструмент для развития у студентов навыков решения проблем, критического и логического мышления. Однако этот метод нередко усиливает конкурентную среду и может вызывать у обучающихся психологический стресс, тревогу и страх неудачи. Основная цель исследования - интегрировать методику CTF с логотерапевтическим подходом, чтобы сформировать у студентов механизмы преодоления стресса через поиск смысла, осознание целей и развитие внутренней мотивации.

Ключевые слова: CTF, обучение кибербезопасности, логотерапия, управление стрессом, Виктор Франкл, геймификация, поиск смысла, психологическая устойчивость, мотивация.

Abstract. In modern education, the Capture The Flag (CTF) methodology is widely applied in cybersecurity teaching as an effective tool for developing students’ problem-solving, critical, and logical thinking skills. However, this method also intensifies the competitive environment and often leads to psychological stress, anxiety, and fear of failure among learners. The main goal of this study is to integrate the CTF methodology with a logotherapeutic approach to help students develop mechanisms for managing stress through meaning discovery, goal awareness, and internal motivation.

Keywords: CTF, cybersecurity education, logotherapy, stress management, Viktor Frankl, gamification, meaning-making, psychological resilience, motivation.

Kirish. CTF metodikasi ta'lim jarayonini o'yinlashtirish (gamifikatsiya) asosida tashkil etadi va talabalarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ammo bu metodda yuqori darajadagi raqobat sharoiti psixologik bosimni oshiradi. Shu bois, o'qitish jarayonida logoterapevtik yondashuvni joriy etish zarur. Logoterapiya - insonning har qanday vaziyatda hayotiy ma'noni topish qobiliyatiga asoslangan psixologik yo'nalish bo'lib, u stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirishda samarali vositadir. Shunday qilib, logoterapiya tamoyillari CTF asosida tashkil etilgan o'quv jarayonini ma'naviy va psixologik jihatdan boyitadi. Kiberxavfsizlik sohasidagi o'quv jarayonida talabalar real muammolarni hal qilish jarayonida kuchli intellektual yuklama va vaqt bosimini boshdan kechiradilar. Bu esa ularning o'rganish samaradorligiga va psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Viktor Frankl tomonidan ishlab chiqilgan logoterapiya nazariyasi insonning har qanday sharoitda hayot ma'nosini topish qobiliyatiga asoslanadi. Ushbu yondashuv ta'lim jarayonida ham qo'llanilganda, talabalarga o'z o'rganish faoliyatini shunchaki topshiriq sifatida emas, balki ma'noli hayotiy tajriba sifatida qabul qilish imkonini beradi.

Kiberxavfsizlik sohasida CTF metodining o'rni. CTF (Capture The Flag) - bu kiberxavfsizlik sohasida o'qitish va amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan interaktiv o'yin shaklidagi ta'limiy metoddir. Ushbu usulda ishtirokchilar (talabalar yoki mutaxassislar) turli xavfsizlik muammolarini hal qilib, "bayroq" (flag) deb ataluvchi maxfiy kodni topish orqali ball to'plashadi. CTF o'yinlari orqali: tarmoqlar xavfsizligi, kriptografiya, zaifliklarni tahlil qilish, tizim himoyasini tiklash kabi real muammolar o'rganiladi. Shuningdek, CTF metodikasi ta'limdagi ahamiyati muhim hisoblanib, an'anaviy ma'ruza va laboratoriya mashg'ulotlaridan farqli ravishda: interaktiv, muammoli, ijodiy fikrlashga asoslangan o'qitish modelini yaratadi. Talabalar nazariy bilimni amaliy vazifada sinovdan o'tkazadi, bu esa ularning: mantiqiy fikrlash, muammoli vaziyatni tahlil qilish, mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Kiberxavfsizlik - tez o'zgaruvchan, real tahdidlar bilan to'qnash keladigan soha. Shu sababli CTF mashg'ulotlari orqali talaba: real kiberhujum ssenariylarini tahlil qiladi, xatolardan saboq oladi, o'z bilimni amalda qo'llaydi, "ethical hacking" madaniyatini shakllantiradi. Bu metod orqali o'quvchi nafaqat texnik ko'nikma, balki strategik fikrlash va axloqiy mas'uliyatni ham o'zlashtiradi.

CTF raqobatga asoslangan metod bo'lgani uchun talabada: stressni boshqarish, muvaffaqiyatsizlikni tahlil qilish, o'z ustida ishlash kabi psixologik fazilatlarini ham shakllantiradi. Aynan shu nuqtada logoterapiya tamoyillari bilan uyg'unlik kuzatilib, talaba o'yin jarayonida ham o'z faoliyatida ma'no topish, ruhiy barqarorlikni saqlashni o'rganadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalar bilim olishdan tashqari, turli psixologik bosimlar bilan ham to'qnash keladilar. Ayniqsa, raqobatga asoslangan o'quv muhitlarda (masalan, CTF, olimpiadalar, imtihonlar, grant tanlovlari va loyihalarda) stress darajasi yuqori bo'lishi tabiiy hol. Bu stress manbalari talabaning nafaqat o'qishdagi samaradorligiga, balki ruhiy holati, o'ziga ishonchi va motivatsiyasiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy stress manbalari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- Raqobat muhitidan kelib chiqadigan stress. Talabalar o'rtasida "eng yaxshi bo'lish" istagi tabiiydir, ammo haddan tashqari raqobat: doimiy solishtirish va taqqoslashga olib keladi; boshqalarning muvaffaqiyatini tahdid sifatida qabul qilishga sabab bo'ladi; ichki bosim va asabiylikni kuchaytiradi. Natijada, raqobat o'rniga psixologik charchoq va o'ziga ishonchsizlik paydo bo'ladi.

- Muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi. Talabalarda "xato qilishdan qo'rquv" yoki "kuchsiz ko'rinishdan xavotir" holati tez-tez kuzatiladi. Bu qo'rquvning sabablari: ijtimoiy bosim (oila, do'stlar, o'qituvchilar kutgan natija); o'zini boshqalar bilan solishtirish; mukammallikka intilish (perfectionizm). Talaba xatolardan saboq olish o'rniga ularni katta falokat sifatida qabul qiladi. Bu esa stressni kuchaytiradi va o'rganish motivatsiyasini pasaytiradi.

- Vaqt bosimi. O'quv jarayonida topshiriqlar, imtihonlar, loyiha muddati, CTF kabi musobaqalar ko'p hollarda cheklangan vaqtda bajarilishi kerak. Bu holatda: aqliy charchoq, diqqatning pasayishi, hissiy zo'riqish (emotsional burnout) kuzatiladi. Agar vaqtni boshqarish (time management) ko'nikmasi yetarli bo'lmasa, stress yanada kuchayadi.

- Logoterapiya nuqtayi nazaridan tahlil. Viktor Franklning logoterapiya nazariyasiga ko'ra, inson stressni butunlay yo'q qila olmaydi, biroq unga munosabatini o'zgartirish orqali uni yengil boshdan kechirishi mumkin. Shu bois: Raqobat "boshqadan ustun bo'lish" emas, "o'zini kechagidan yaxshiroq qilish" imkoniyati sifatida qabul qilinadi. Muvaffaqiyatsizlik o'sish jarayonining tabiiy bosqichi deb tushuniladi. Vaqt bosimi tartib, maqsad va ustuvorliklarni aniqlash vositasi sifatida ko'riladi.

Talabalardagi stress manbalari raqobat, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi va vaqt bosimi, ularning o'sish va shakllanish jarayonining ajralmas qismidir. Muhimi, bu omillarni inkor etish emas, balki, ularni psixologik o'sish vositasiga aylantirish hamda ma'no, maqsad va qadriyatlar orqali boshqarishdir. Bu yondashuv talabalarda ruhiy barqarorlik, mas'uliyat va ichki motivatsiyani kuchaytiradi.

Logoterapiya (yunoncha "logos" - ma'no, "therapy" - davolash) - inson hayotidagi ma'no va qadriyatlarni anglash orqali ruhiy muvozanatni tiklashga qaratilgan psixoterapevtik yondashuvdir. Frankl ta'kidlaganidek: "Insonni stress yoki og'riq o'ldirmaydi, balki ularning ma'nosizligi o'ldiradi." Demak, stressni yengish uchun uni yo'qotish emas, balki unda ma'no topish zarur. Ma'no izlash orqali stressni boshqarish mexanizmi quyidagilarni o'z ichiga oladi.

- Kognitiv qayta baholash. Logoterapiyada inson stress holatini foydali tajriba sifatida qayta baholaydi. Masalan, talabada muvaffaqiyatsizlik paytida "men yutqazdim" o'rniga "men o'rgandim" degan fikrni shakllantirish.

- Hayotiy qadriyatlarni anglash. Frankl uch turdagi qadriyatlarni ajratgan: 1. ijodiy qadriyatlar (yaratish, o'qish, ishlab chiqish), 2. tajriba qadriyatlari (go'zallik, sevgi, tabiatdan zavq olish), 3. munosabat qadriyatlari (og'riq va sinovlarga bo'lgan ijobiy munosabat). Inson shu qadriyatlar orqali o'z hayotida ma'no yo'nalishini topadi, bu esa stressga bardoshlilikni oshiradi.

- Erkinlik va mas'uliyatni his etish. Logoterapiya "inson har qanday sharoitda tanlov erkinligiga ega" degan g'oyani ilgari suradi. Bu yondashuv orqali inson stressni taqdir emas, balki qaror qilish imkoniyati sifatida ko'radi.

Ta'lim muhitida logoterapiya tamoyillarini qo'llash orqali: talabalar stress holatini ongli ravishda boshqaradi; o'qish jarayonidan shaxsiy ma'no va zavq topadi; raqobatni salbiy emas, rivojlanish uchun turtki sifatida qabul qiladi.

CTF + Logoterapiya integratsiyasi orqali o'quv jarayonining psixologik samaradorligini oshirish. Zamonaviy ta'lim jarayonida, ayniqsa kiberxavfsizlik sohasida, talabalar ko'pincha quyidagi muammolarga duch keladilar: yuqori raqobat muhitida stress, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi, vaqt bosimi va motivatsiyaning pasayishi, o'qish jarayonida ma'no yo'qotilishi. Natijada o'qitish samaradorligi pasayadi, bilim amaliyotga tatbiq etilmaydi va talabalarda ruhiy charchoq (burnout) holati paydo bo'ladi. Ushbu tadqiqot CTF (Capture The Flag) metodini Viktor Franklning logoterapiya tamoyillari bilan integratsiya qilish orqali o'qitish jarayonida: kognitiv (bilim), emotsional (ruhiy holat), ma'naviy (ma'no va qadriyatlar) jihatlarni uyg'unlashtirishni taklif etadi. Bu yondashuv o'quv jarayonini nafaqat texnik bilim beruvchi, balki ruhiy barqarorlikni mustahkamlovchi tizimga aylantiradi.

CTF - Amaliy o'rganish modeli real kiberxavfsizlik muammolarini hal qilishga asoslangan o'yin-metodik yondashuv bo'lib, talabani faol, tahliliy va ijodiy fikrlashga undaydi. Raqobat, vaqt bosimi va muvaffaqiyatsizlik holatlarini yaratadi va bu esa stress manbai sifatida qaraladi.

Logoterapiya - Ma'no topish modeli stressni yo'qotish emas, unda ma'no topish g'oyasiga asoslanadi. Talabani "nima uchun o'qiyapman?" degan savolga javob topishga yo'naltiradi. Shuning bilan birgalikda raqobat va muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy o'sish imkoniyati sifatida qayta talqin qiladi.

Integratsiya natijasida CTF orqali hosil bo'lgan stress logoterapiya tamoyillari yordamida konstruktiv energiyaga aylantiriladi. Bu jarayonda talaba: o'qishdagi qiyinchiliklardan ma'no

topadi, o'z hissiyotlarini boshqaradi, o'rganishdan zavq oladi, o'zini "ruhiy jihatdan kuchli mutaxassis" sifatida shakllantiradi.

Bu integratsion modelda quyidagi jihatlar o'rganiladi:

Yo'nalish	Tavsif
Pedagogik	CTF usulining o'quvchi motivatsiyasi va faol o'rganishga ta'siri
Psixologik	CTF jarayonida yuzaga keladigan stress, xavotir, raqobat hissi
Logoterapevtik	Stressni ma'no, qadriyat va shaxsiy maqsadlar orqali boshqarish usullari
Amaliy	Talabalarga CTF mashg'ulotlari davomida logoterapiya asosidagi motivatsion treninglar joriy etish

CTF + Logoterapiya Integratsion Trening Moduli: (Cybersecurity Education through Meaning-Centered Stress Management)

Modulning asosiy g'oyasi kiberxavfsizlik bo'yicha "Capture The Flag" (CTF) musobaqalari talabalarni real muammolarni hal qilishga undaydi, biroq bu jarayon kuchli raqobat, vaqt bosimi va muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi bilan bog'liq. Shu sababli, CTF mashg'ulotlariga logoterapiya tamoyillarini qo'shish - ya'ni stressni ma'no, qadriyat va maqsad orqali yengish - talabalarning ruhiy barqarorligini oshiradi, motivatsiyani kuchaytiradi va "axborot xavfsizligi" fanini chuqurroq o'zlashtirishga yordam beradi.

Treningningdan maqsad talabalarda CTF o'yinlaridagi stress, xavotir va raqobatni logoterapevtik yondashuv yordamida boshqarish, ularning ichki ma'noni topish, o'ziga ishonch va sabrni rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirish.

Asosiy vazifalar: 1. CTF mashg'ulotlarida yuzaga keladigan stress manbalarini aniqlash. 2. Logoterapiya asosidagi maqsad va ma'no topish mashqlarini o'tkazish. 3. Talabalarda ijobiy "ichki dialog" va refleksiya ko'nikmasini shakllantirish. 4. O'quvchi stressini tahlil qilish va ijobiy yo'naltirish usullarini o'rgatish. 5. O'yin davomida "yutuq"dan ko'ra "rivojlanish"ga e'tibor qaratish.

Trening bosqichlari

1. Diagnostika bosqichi	Talabalarda CTF jarayonidagi stress va motivatsiya darajasini aniqlash	"Stress manzaram" testi, so'rovnoma, suhbat
2. Ma'no izlash bosqichi	Har bir ishtirokchi o'z ishtirokining "ma'nosi"ni topadi: "Men nega bu musobaqada ishtirok etyapman?"	Logoterapevtik suhbat, Viktor Frankl iqtiboslari asosida refleksiya
3. CTF amaliy mashg'ulotlari	Talabalar real kiberxavfsizlik muammolarini yechadi	Mini-CTF o'yinlari, jamoaviy ishlanmalar
4. "Stressni ma'noga aylantirish" bosqichi	O'yin davomida yuzaga kelgan bosim, raqobat yoki muvaffaqiyatsizlikni logoterapevtik tahlil orqali ijobiylashtirish	"Muvaffaqiyatsizlikda ma'no izlash" mashqi, meditatsiya, psixogimnastika
5. Yakuniy refleksiya va baholash	Talabalar o'z his-tuyg'ulari va o'rganilgan saboqlarni tahlil qiladi	"Men qanday o'zgardim?" esse, jamoaviy tahlil sessiyasi

Treningda qo'llaniladigan logoterapevtik texnikalar: "Ekzistensial tahlil" – talaba o'z vazifasining ma'nosini tahlil qiladi. "Paradoksial niyat" – muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish o'rniga uni sinov sifatida qabul qilish. "Dialogik refleksiya" – jamoaviy fikrlash orqali o'zini anglash. "Viktor Frankl aforizmlari bilan ishlash" – ma'no izlashda motivatsion yondashuv.

6. Kutilayotgan natijalar: talabalarda CTF jarayonida stress darajasi pasayadi, ichki motivatsiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari ortadi, talabalar kiberxavfsizlikka ijtimoiy mas'uliyat va ma'no nuqtayi nazaridan qaray boshlaydi, "g'alaba" emas, "rivojlanish" qadriyatiga asoslangan o'rganish muhiti shakllanadi.

7. Treningdan so'ng CTF oldi va keyingi stress darajasi (Perceived Stress Scale orqali) va ma'no hissi (Purpose in Life Test orqali). Shuningdek, o'zini anglash va motivatsiya o'zgarishlari refleksiya esselari asosida kontent-tahlil kabi ilmiy o'lchovlar amalga oshirilishi mumkin.

CTF metodikasiga logoterapiya tamoyillarini integratsiyalash talabalarda stressni ma'no orqali boshqarish, psixologik barqarorlikni shakllantirish va ta'limdagi ichki motivatsiyani mustahkamlash uchun samarali yondashuv hisoblanadi. Ushbu model ta'limning faqat kognitiv emas, balki eksistensial-psixologik jihatlarini ham rivojlantiradi. Kelgusida bunday integratsion yondashuvni nafaqat kiberxavfsizlik, balki boshqa texnik va pedagogik fanlarda ham qo'llash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. M. Lee, "Games and Interactions to Motivate the Secure and Analytical Mindsets of Developers," Mathematical and Computer Sciences, 2023. Available: <https://core.ac.uk/download/621695460.pdf>

2. E. Gavvas, J. Efe, and H. Yu, "An effective cybersecurity training model: Capture and defend game," in Proc. IEEE S&P Workshops, pp. 47–51, 2012.

3. D. Gibson and A. Ignor, "Enhancing cyber-security education using virtual environments," in Proc. 3rd Annu. Conf. Information Security Curriculum Development, pp. 1–7, 2006.

4. H. Jin and H. H. Lotriet, "Enhancing cybersecurity education via academic and industry collaboration," in Proc. Int. Conf. Information Resources Management, pp. 1–9, 2013.

5. M. S. Kirkpatrick and D. P. Gilliam, "Teaching cybersecurity through competition," in Proc. IEEE Frontiers Educ. Conf., pp. 1885–1890, 2013.

6. K. Leune and S. Petrilli, "Using capture-the-flag to enhance the effectiveness of cybersecurity education," in Proc. 18th Annu. Conf. Information Tech. Educ., pp. 47–52, 2017.

7. J. Mirkovic and P. Peterson, "Class capture-the-flag exercises," in Proc. USENIX Gamesec Summit, pp. 1–5, 2014.

8. F. Moss, "The role of cybersecurity competitions in workforce development," in Proc. IEEE S&P Workshops, pp. 70–73, 2013.

9. D. Mulder and K. J. Knapp, "A pedagogical framework for cybersecurity labs utilizing cyber defense exercises," in Proc. InfoSecCD Conf., pp. 37–43, 2013.

10. Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

11. Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (2014). *Meaning in Positive and Existential Psychology*. Springer.

12. Wong, P. T. P. (2012). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. Routledge.

13. Schulenberg, S. E., & Melton, A. M. (2010). A Meaning-Based Approach to Stress Management for College Students. *Journal of College Counseling*, 13(1), 3-11.

Quliyev Yorqin Karimovich

Buxoro davlat universiteti «Psixologiya» kafedrasida dotsenti

PSIXOLOGIK XAVFSIZLIK – OLIY TA'LIM TALABALARINING O'QUV FAOLIYATIGA DAXLDORLIGINING ASOSIY OMILI SIFATIDA

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarining o'quv jarayonidagi daxldorligining tuzilmaviy xususiyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, oliy ta'limda psixologik xavfsizlik tushunchasi, uning o'quv faoliyatiga daxldorligi bilan o'zaro bog'liqligi hamda xavfsiz ta'lim muhitini shakllantiruvchi asosiy omillar ko'rib chiqilgan. Nazariy yondashuvlar va empirik tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, psixologik xavfsizlikning yuqori darajasi talabalarning o'quv motivatsiyasi, daxldorlik hissi va faol ishtirokini oshiradi. Maqolada o'qituvchining roli hamda guruh ichidagi shaxslararo munosabatlar ishonchli muhitni yaratishning muhim shartlari sifatida alohida yoritilgan. Maqola yakunida oliy ta'lim muassasalari uchun talabalarning ham

psixologik himoyasi, ham o'quv faoliyatiga daxldorligi muhitni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: *psixologik xavfsizlik, talabalarning o'quv faoliyatiga daxldorligi, ta'lim muhiti, shaxslararo munosabatlar, psixologik zo'ravonlik, o'qituvchilarning pedagogik kompetentligi.*

Аннотация. В статье проанализированы структурные особенности вовлечённости студентов высших учебных заведений в учебный процесс. Также рассмотрены понятие психологической безопасности в высшем образовании, её взаимосвязь с академической вовлечённостью студентов и основные факторы, формирующие безопасную образовательную среду. Анализ теоретических подходов и эмпирических исследований показывает, что высокий уровень психологической безопасности повышает учебную мотивацию, чувство принадлежности и активное участие студентов. Особое внимание уделено роли преподавателя и межличностным отношениям внутри группы как важным условиям создания доверительной атмосферы. В заключение статьи представлены практические рекомендации для высших учебных заведений по формированию среды, обеспечивающей как психологическую защиту студентов, так и их вовлечённость в учебную деятельность.

Ключевые слова: *психологическая безопасность, академическая вовлечённость студентов, образовательная среда, межличностные отношения, психологическое насилие, педагогическая компетентность преподавателей.*

Abstract. The article analyzes the structural features of the involvement of students in the learning process of higher education institutions. It also examines the concept of psychological safety in higher education, its relationship with involvement in educational activities, and the main factors that form a safe educational environment. The analysis of theoretical approaches and empirical research shows that a high level of psychological safety increases students' motivation for learning, a sense of belonging, and active participation. The article highlights the role of the teacher and interpersonal relationships within the group as important conditions for creating a trusting environment. At the end of the article, practical recommendations are given for higher education institutions to form an environment that provides both psychological protection and involvement in educational activities for students.

Key words: *psychological safety, students' involvement in educational activities, educational environment, interpersonal relations, psychological violence, pedagogical competence of teachers.*

Hozirgi vaqtda O'zbekistondagi zamonaviy oliy ta'lim tizimi talabalardan faqat bilimlarni egallashni emas, balki o'quv jarayoniga faol ravishda daxldor bo'lishni ham talab qiladi. Talabalarning o'quv jarayoniga daxldorligi, asosan, ta'lim muhitining sifatiga, ayniqsa uning psixologik xavfsizlik darajasiga bog'liq. Psixologik xavfsizlik – bu shaxsning o'zini himoyalangan, qo'llab-quvvatlangan holda his etishi, o'z fikrini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo'lishi va salbiy baholanishdan qo'rqqanlik holatidir. Bunday xavfsizlikning yetishmasligi talabalarning motivatsiyasini pasaytiradi, ularda tashvish, beqarorlik va befarqlikni keltirib chiqaradi, natijada o'quv faolligi susayadi.

Psixologik xavfsizlik tushunchasi ilk bor mehnat psixologiyasi sohasida keng tarqalgan bo'lsa-da, so'nggi yillarda u ta'lim sohasi kontekstida ham ko'p qo'llanila boshlandi. Bir qator mualliflar (A. A. Rean, I. A. Baeva) fikriga ko'ra, ta'lim muhitidagi psixologik xavfsizlik - bu ehtirosiy (emotsional) xotirjamlikni, qo'rquvning yo'qligini, ishonch va ochiqlikni ta'minlovchi shartlar tizimidir. Bu holat talabalarda o'zini jamoaga mansub deb his qilish va o'ziga ishonch hosil qilishni shakllantiradi.

Talabalarning o'quv jarayoniga daxldorligi uchta asosiy komponentni o'z ichiga oladi: kognitiv (intellektual ishtirok), emotsional (qiziqish va qoniqish) hamda xulq-atvoriy (faol ishtirok). Uning shakllanishiga shaxsiy xususiyatlar bilan birga tashqi omillar ham ta'sir ko'rsatadi - o'qitish uslubi, guruh ichidagi shaxslararo munosabatlar va o'quv jarayonini tashkil etish darajasi shular jumlasidandir.

Psixologik xavfsizlik - bu inson muayyan muhitda o'zini xotirjam, himoyalangan va qo'rquv, tashvish yoki psixologik zo'ravonlikdan xoli holda his etgan holatidir. U ishonch, hurmat va ochiq muloqotni, shuningdek, shaxsning tashqi salbiy ta'sirlardan ichki jihatdan himoyalanganligini o'z ichiga oladi. Tashkilot kontekstida bu shundan dalolat beradiki, xodimlar o'z fikrlarini erkin ifoda etishlari, xatolar qilishlari mumkin va buning uchun jazo yoki salbiy oqibatlardan qo'rqmaydilar.

Olimlar ishlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, psixologik xavfsizlikning asosiy jihatlari quyidagilar hisoblanadi:

1. Psixologik zo'ravonlikning yo'qligi: jamoa yoki tashkilotda bulling, diskriminatsiya va boshqa turdagi psixologik bosimlarga o'rin yo'q.

2. Ishonch va ochiqlik: odamlar samimiy muloqot qilishga tayyor, fikrlarini erkin bayon etadilar, hatto agar ularning fikri ko'pchilikdan farq qilsa ham, buni bildirishdan qo'rqmaydilar.

3. Qo'llab-quvvatlash va hurmat: hamkasblar bir-birini tushunadilar, muammolarni hal etishda yordam beradilar va qiyin vaziyatlarda bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydilar.

4. Konstruktiv fikr almashish (teskari aloqa): xodimlar bilim va tajribalarini o'zaro baham ko'radilar, bir-birlariga rivojlanishda yordam beradilar, bunda hech kimni ayblash yoki tanqid qilishdan qo'rqish yo'q.

5. Ichki erkinlik hissi: inson o'zini erkin his etadi, xato qilishdan yoki zaif tomonlarini namoyon qilishdan qo'rqmaydi, bu esa uni o'rganish va shaxsiy rivojlanishga undaydi.

Psixologik xavfsizlik - bu ta'lim muhitining shunday holatiki, u o'zaro munosabatlarda psixologik zo'ravonlik ko'rinishlaridan xoli bo'lib, shaxslararo ishonchli (autentik) muloqot ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi, muhitning muhimligi va unga daxldorlik hissini (xolding) shakllantiradi hamda ishtirokchilarning ruhiy sog'lig'ini, farovonligini, progressiv rivojlanishini, individuallashtirishini va o'zini namoyon etish (samorealizatsiya) imkonini ta'minlaydi.

Ta'lim muhitining psixologik xavfsizligi uni rivojlantiruvchi xarakterga ega etishga imkon beradigan eng muhim shart sifatida qaraladi. Psixologik jihatdan xavfsiz muhit - bu shunday muhitki, unda ishtirokchilarning ko'pchiligi o'zaro munosabatlardan qoniqish va psixologik zo'ravonlikdan himoyalanganlik indeksi bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladilar.

Shu bilan birga, bunday muhitni yaratish va saqlab turish - unda ishtirok etuvchi barcha sub'ektlar (talabalar, ota-onalar yoki ularning vakillari, o'qituvchilar, ta'lim muassasasi rahbarlari va yordamchi xodimlar) o'rtasidagi munosabatlar tizimini maqsadli ravishda boshqarish orqali amalga oshiriladi.

Psixologik xavfsizlikni boshqarish esa ta'lim muassasasi yoki tashkilot faoliyatini quyidagi yo'nalishlarga qaratilgan holda tashkil etishni nazarda tutadi:

-axborot, jismoniy, ijtimoiy-pedagogik va psixologik ta'sirlardan himoyani ta'minlash, ya'ni ta'lim sub'ektlarining ruhiy yoki psixologik jarohatlanishiga, ularning o'qish, mehnat qilish va muloqot qilish huquqlarining cheklanishiga olib kelishi mumkin bo'lgan holatlarni bartaraf etish;

-qo'llab-quvvatlovchi muhitni (xoldingni) yaratish, ya'ni talabalar va universitet xodimlarini turli tashabbuslarni amalga oshirish jarayoniga faol jalb etish orqali;

-qo'llab-quvvatlovchi infratuzilmani rivojlantirish, ya'ni moddiy-texnika bazasini, rivojlanish makonlarini va samarali kommunikatsiya tizimlarini yo'lga qo'yish orqali psixologik xavfsiz va rivojlanishga yo'naltirilgan ta'lim muhitini ta'minlash.

Ilmiy ishlarida eng ko'p uchraydigan ta'riflardan biri I.A. Baeva tomonidan berilgan ta'rif bo'lib, u ta'lim muhitining psixologik xavfsizligini quyidagicha izohlaydi: bu - odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda psixologik zo'ravonlik ko'rinishlaridan xoli bo'lgan muhit holati bo'lib, shaxslararo ishonchli muloqotga bo'lgan asosiy ehtiyojlarni qondirishga yordam beradi, muhitning muhimligini (referent ahamiyatini) shakllantiradi va natijada uning ishtirokchilari uchun psixologik himoyalanganlikni ta'minlaydi. I.A. Bayeva ta'kidlaganidek, ta'lim muhiti - bu "ta'lim jarayoni ishtirokchilari bilan sotsiomadaniy va sotsionatural muhit o'rtasidagi o'zaro munosabatlar tizimi sifatida yaxlit, tizimli va sinergetik tarzda tashkil etilgan

makon bo'lib, insonning individuallig'ini ochib berish imkonini beradi" [5]. Bu yerda so'z oliy ta'lim muassasasi muhiti haqida ketmoqda - ya'ni ijodiy, doimiy rivojlanib borayotgan, ta'lim jarayoni ishtirokchilari tomonidan kelib chiqadigan salbiy ta'sirlar mavjud bo'lmagan muhit haqida. Bu ta'lim muhitining nisbatan tor ma'nodagi tushunchasidir.

Shuningdek, ta'kidlash joizki, ta'lim muhitining psixologik xavfsizligi - bu insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda psixologik zo'ravonlikdan xoli bo'lgan muhit holati bo'lib, shaxslararo ishonchli muloqot ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi, muhitning hayotiy ahamiyatini yaratadi va unda ishtirok etuvchilarning ruhiy sog'lig'ini ta'minlaydi. Bu holat "ongning himoyalanganligi", "subyektiv xotirjamlik hissi", "ruhiy muvozanat holati", "xavfning yo'qligi" kabi holatlar bilan tavsiflanadi. Bu yerda ayniqsa muhim jihat - subyekt-subyekt munosabatlaridir, ya'ni o'quv jarayonida talaba va boshqa ishtirokchilar o'rtasidagi teng va o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlar. Bu munosabatlar ta'lim jarayonida psixologik jihatdan qulay muhitni yaratish hamda talabalarning ta'lim muhitidagi ehtimoliy xavflarga qarshi tura olish yoki ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish qobiliyatini ta'minlaydi. Shu nuqtai nazardan, talabaning psixologik xavfsizligi tushunchasini alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Ilmiy tadqiqotlarda eng ko'p qo'llaniladigan ta'riflardan biri I.A. Bayeva tomonidan berilgan ta'rifdir. Uning ta'kidlashicha, ta'lim muhitining psixologik xavfsizligi-bu odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda psixologik zo'ravonlik ko'rinishlaridan xoli bo'lgan muhit holati bo'lib, shaxslararo ishonchli muloqotga bo'lgan asosiy ehtiyojlarni qondirishga yordam beradi, muhitning referent ahamiyatini yaratadi va natijada ishtirokchilarning psixologik jihatdan himoyalanganligini ta'minlaydi. I.A. Bayevaning ta'kidlashicha, ta'lim muhiti - bu "ta'lim jarayoni ishtirokchilari bilan sotsiomadaniy va sotsionatural muhit o'rtasidagi o'zaro munosabatlar tizimidan iborat, yaxlit va tizimli ravishda sinergetik tashkil etilgan makon bo'lib, insonning individuallig'ini ochib berish imkonini yaratadi" [5]. Bu yerda so'z oliy ta'lim muassasasi muhiti haqida boradi - ya'ni ijodiy, doimiy ravishda rivojlanib boradigan, ta'lim jarayoni ishtirokchilari tomonidan kelib chiqadigan salbiy ta'sirlar mavjud bo'lmagan muhit haqida. Bu ta'lim muhitining nisbatan tor ma'nodagi talqinidir.

Shuningdek, ta'kidlash lozimki, ta'lim muhitining psixologik xavfsizligi - bu insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda psixologik zo'ravonlikdan xoli bo'lgan muhit holati bo'lib, shaxslararo ishonchli muloqot ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi, muhitning hayotiy ahamiyatini yaratadi va unda ishtirok etuvchilarning ruhiy sog'lig'ini ta'minlaydi. Bu holat "ongning himoyalanganligi", "subyektiv xotirjamlik hissi", "ruhiy muvozanat holati", "xavfning yo'qligi" kabi belgilar bilan tavsiflanadi. Bu yerda asosiy muhim jihat - subyekt-subyekt munosabatlaridir, ya'ni ta'lim jarayonida talabalar va boshqa ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro teng, hurmatga asoslangan munosabatlar. Bu munosabatlar ta'lim jarayonida psixologik jihatdan qulay muhitni yaratishga, talabalarning ta'lim muhitidagi ehtimoliy xavflarga qarshi tura olish yoki ularning salbiy oqibatlarini yumshatish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, talabaning psixologik xavfsizligi tushunchasini alohida qayd etish joizdir.

Talabaning shaxsan o'z psixologik xavfsizligini ta'minlashdagi roli muhim ahamiyatga ega bo'lgani sababli, uning ta'lim muhitiga nisbatan turli pozitsiyalarini ko'rib chiqish qiziqish uyg'otadi:

1. Talabaning oliy ta'lim muassasasida bo'lishi deyarli rasmiy tusda bo'ladi, "talaba-universitet" bog'lanishi minimal darajada, munosabatlar mazmuni faqat o'quv jarayoni bilan cheklanadi, talabaning universitetga munosabati esa, eng yaxshi holda, befarqlik bilan ifodalanadi.

2. Talabaning universitet muhitiga munosabati iste'molchilik holatini aks ettiradi, ya'ni universitetni faqat xizmat ko'rsatuvchi soha sifatida qabul qiladi.

3. Talabaning universitet muhiti bilan o'zaro munosabati faoliyat maydoni sifatida namoyon bo'ladi, u yangi vositalar va faoliyat shakllarini yaratadi, tashkil etilgan tadbirlarda qatnashadi, an'anaviy faoliyat turlarini qo'llab-quvvatlaydi [3].

Shuningdek, psixologik xavfsizlikni ta'minlash maqsadida o'qituvchilarni maslahatlash, jalb etish va o'qitish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Ish joyida o'qitish: shaxsiy, guruh va tashkilot salohiyatini rivojlantirish, shaxsiy va umumiy psixologik xavfsizlikni ta'minlovchi kognitiv modellar hamda xulq-atvor patternlarini shakllantirish orqali universitetda umumiy psixologik barqarorlikni ta'minlash.

2. Faoliyat usullariga oid o'qitish: sog'lomlashtirish texnologiyalariga asoslangan faoliyat standartlarini, ilg'or o'qitish vositalari va ta'lim, ishlab chiqarish hamda boshqaruv jarayonlarida shaxsiy va kasbiy salohiyatni to'liq namoyon etishga xizmat qiluvchi ilg'or metodlarni joriy etish.

3. Ishlab chiqarish (tashkiliy) munosabatlar sohasida o'qitish:** xulq-atvor normalari standartlarini, vertikal va gorizontal kommunikatsiyalar tizimini shakllantirish.

4. Individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish: ular tarkibiga individual va guruh maslahatlari, psixologik xavfsizlikni ta'minlashda mavjud muammoli holatlar va "tor joylar"ni aniqlash bo'yicha treninglar kiritiladi.

Psixologik xavfsizlik - inson va jamiyatning mavjudligi va rivojlanishi uchun zaruriy shart bo'lib, u muayyan ijtimoiy munosabat shakllari, hamkorlik faoliyati orqali amalga oshiriladi, muayyan ijtimoiy guruhlar va jamiyat tuzilmalariga mansublik tuyg'usini yaratadi, ehtimoliy tahdidlardan himoya qiladi, atrofdagi dunyo bilan doimiy aloqalarga bo'lgan ehtiyojni va o'zini muayyan guruh va ijtimoiy tizim bilan identifikatsiya qilishga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi - aynan shu joyda «ta'lim muhiti» ham kiradi. Ta'lim muhiti - shaxsni shakllantirish va rivojlantirish uchun maxsus tashkil etilgan shart-sharoitlarni o'z ichiga olgan psixologo-pedagogik haqiqat bo'lib, u ijtimoiy va makon-obyekt muhitiga kiritilgan, uning psixologik mohiyati o'quv-tarbiya jarayoni ishtirokchilari faoliyat-alloqali aktlari va munosabatlar yig'indisidir [4].

Talabalarni maslahatlashtirish(konsultatsiya berish) va o'qitish pedagogik jamoasi faoliyati orqali quyidagi yo'nalishlarda ta'minlanadi:

1. O'quv faoliyatini amalga oshirish jarayonida sog'liqni saqlash ko'nikmalarini tizimli o'qitish.

2. Birinchi kursdan boshlab talabalarni ijtimoiylashtirish va faollashtirish klublari faoliyati va ijtimoiylashtirish jarayonlariga jalb qilish orqali.

3. Talaba uyushmalari yetakchilarini tashkilotchilikda o'qitish.

4. Kampus hududidagi o'quvchilarning munosabat qoidalariga tizimli o'qitish treninglar va vizualizatsiya asosida.

5. Turli darajadagi va turdagi nizolarni hal qilishda mediatsiya xizmati faoliyati.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, psixologik xavfsizlik sharoitida talabalar ko'proq tashabbus ko'rsatadilar, savol beradilar, diskussiyalarda faol ishtirok etadilar. Bunday muhitda xatolardan qo'rqish kamayadi, ichki motivatsiya kuchayadi. Qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratadigan o'qituvchilar nafaqat talabalarining akademik yutuqlariga, balki ularning shaxsiy rivojlanishiga ham yordam beradilar. Tadqiqot davomida bir qator ilmiy ishlar shundan ma'lum bo'ldiki, o'qituvchi psixologik xavfsiz muhit yaratishda kalit shaxs hisoblanadi. Uning pedagogik uslubi, empatiyasi, ochiqligi guruhda ishonch va qabul qilish darajasiga bog'liq. Shuningdek, o'quv muhiti elementlari ham muhim: aks aloqa mavjudligi, rostgo'y va konstruktiv tanqid, talabalarining individual xususiyatlariga hurmat.

Psixologik xavfsizlikni ta'minlash va talabalarining o'quv jarayoniga daxldorligini shakllantirish uchun o'quv faoliyatida quyidagi tavsiyalarni ishlatish mumkin:

- ochiqlikni qo'llab-quvvatlaydigan faol o'qitish usullaridan foydalanish (diskussiyalar, loyiha ishlari);

- konstruktiv aks aloqa ta'minlash;

- har birning fikriga hurmat bilan qaraladigan inklyuziv muhit yaratish;

- o'qituvchilarning emotsiyalarni anglash va kommunikatsiya sohasida pedagogik malakalarini oshirish.

Aytish lozimki, asosan universitetdagi ta'lim muhitida psixologik xavfsizlikni belgilaydigan uchta empirik me'yor ajratiladi:

1. Ta'lim muhitiga subyektlik munosabati (ijobiy, salbiy yoki neytral), bu me'yor harakat, kognitiv va emotsional komponentlarni o'z ichiga olgan shkalalar tizimi bilan o'lchanadi;

2. Ta'lim muhitining asosiy xususiyatlari va ulardan qoniqish darajasi, bu universitet muhitidagi ijtimoiy aloqalarning ayrim xususiyatlaridan qoniqishning umumiy bahosi asosida hisoblanadi;

3. Talabani universitet muhitidagi psixologik zo'ravonlikdan (o'qituvchilar, guruhdoshlar va universitet ma'muriyati tomonidan) himoyalanganligi [3].

Oliygo'ha psixologik xavfsizlikni his etish «sog'lom» shaxs shakllanishidagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Shuningdek, xavfsizlik kategoriyasi universitet faoliyati samaradorligining ko'rsatkichi sifatida ham xizmat qila oladi. Ta'lim amaliyotini tushunish uchun nafaqat ta'limda psixologik xavfsizlik tushunchasining mazmunini anglash, balki psixologik xavfsizlikning struktur komponentlarini ajratib ko'rsatish ham muhimdir.

Xavfsiz ta'lim muhiti komponentlari sifatida quyidagi struktur komponentlarni ajratish mumkin:

- normativ-huquqiy komponentlar - ta'lim tashkilotining xavfsizlik normalariga asoslangan bo'lib, shaxsiy, jamoat va kasbiy manfaatlarni himoya qilishni nazarda tutadi, mehnat muhofazasi, xavfsizlik texnikasi va binolar, xonalarning sanitar-gigiyenik talablari (yoritilish, kun davomida ta'lim yuki taqsimoti, optimal kun rejimi va boshqalar) normalariga amal qiladi;

- emotsional-komfort komponentlar - ta'lim jarayoni ishtirokchilarining (o'qituvchilar, talabalar, universitet ma'muriyati) yuqori darajadagi psixologik qo'llashishini shakllantirishga qaratilgan;

- madaniy va ijtimoiy yo'naltirilgan komponentlar - o'zaro tushunish jarayonini ta'minlaydi va muayyan ijtimoiy hamda madaniy guruhga mansublik hissini shakllantiradi (o'quv guruhidagi muloqot va hamkorlik);

- «himoya qiluvchi» komponentlar - ta'lim muhiti subyekti va obyektining individual va yoshga oid xususiyatlarini hisobga oladi;

- tanqidiy-tahliliy va rivojlantiruvchi komponentlar - xavfsiz muhitni tashkil etish orqali ijodiy salohiyatni ochishga qaratilgan;

- jarayon-texnologik komponentlar - ta'lim mashg'ulotlari va darsdan tashqari tadbirlarning tashkil etilishi bilan bog'liq bo'lib, ta'lim jarayoni ishtirokchilari harakat algoritmini shakllantiradi [2].

Qayd etish lozimki, ta'lim situatsiyasi - bu sun'iy yaratilgan funksional nomutanosiblik situatsiyasi bo'lib, unda ta'lim faoliyati mazmuni talabalarining shaxsiy va kognitiv rivojlanish darajasiga yuqori talablar qo'yadi:

- mustaqil ishga urg'u berish (masofaviy ta'lim, Moodle ta'lim platformasi va boshqalar) yuqori darajadagi o'zini tashkil etishni va samarali kognitiv strategiyalarga ega bo'lishni talab qiladi;

- ijodiy va ilmiy-tahliliy faoliyatga yo'nalish kognitiv avtonomlikni, noma'lumlik, faoliyat va fikrlash algoritmlarining yo'qligi sharoitida harakat qilish qobiliyatini talab qiladi;

- ta'limda subyektlik pozitsiyasining rivojlanishi ta'lim faoliyati vositalarga nisbatan ongli va mas'uliyatli munosabatni, maqsadli faoliyatni tashkil etish va bu faoliyatning adekvat prognoz modelini qurish qobiliyati bilan bog'liq [3].

Oliygo'ha ta'lim muhiti - inson rivojlanishi uchun «platforma» hisoblanadi. Shu bilan birga, hozirgi kunda oliy o'quv yurtlarida talabalar orasida xavfsiz muhit tashkil etish masalasi ochiqlicha qolmoqda. Mavjud ma'lumotlarni tahlil qilish shundan dalolat beradiki, psixologik xavfsiz ta'lim muhiti zamonaviy universitet talab qiladigan yetarlicha yuqori talablarga javob berishga tayyor emas bo'lgan talabalarining katta qismida to'siqlar mavjud. Ilmiy-ma'lumot manbalarini tahlil qilishdan xulosa qilinishicha, talabalarda ta'lim muhitida yuzaga keladigan emotsional disbalansga bardoshlilik va ta'lim jarayoniga ongli, faol daxldorlik psixologik xavfsizlikni ta'minlovchi muhim shartlar hisoblanadi.

Ta'lim jarayoni subyektning barqaror rivojlanishi o'zini «o'z-o'zini tiklash» qobiliyatiga ega bo'lishini talab qiladi. Bu holda inson faqatgina mustaqil ravishda o'zini tiklash, rivojlanish va ijtimoiy muhit bilan hamkorlik qilish imkoniga ega bo'ladi.

Shunday qilib, oliygohdagi psixologik xavfsiz ta'lim muhiti talabaning ijtimoiy yo'naltirilgan ehtiyojlarini qondirish va rivojlantirishga, uning o'zini baholashini saqlash va oshirishga, shaxs salohiyatini to'liq ta'minlash va ochishga qaratilgan, deb aytish mumkin. Yuqorida sanab o'tilgan psixologik xavfsizlikning xususiyatlari va struktur komponentlari ta'lim muhitida psixologik xavfsizlik mezonlarini aniqlashimizga yordam beradi:

- talabalarning akademik tashvishlari (akademik, imtihon stresslari, test tashvishi);
- universitetda o'qish davrida talabalarning faolligi;
- talabaning ongli subyektlik pozitsiyasi;
- ichki motivatsiya;
- ta'lim muhiti subyektlarining ta'limga bo'lgan munosabatlari;
- muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi;
- talabalarning ta'lim jarayoniga daxldorligi;
- talabalarda emotsional charchoqning yo'qligi;
- akademik barqarorlik.

Psixologik xavfsiz ta'lim muhiti asosiy ko'rsatkichlari sifatida quyidagilar xizmat qilishi mumkin:

- o'qituvchilar tomonidan majburlash yoki destruktiv tanqid kabi zararli psixologik ta'sir turlarining ustunlik qilishi bilan belgilanadigan psixologik zo'ravonlikning past darajasi;
- muloqot subyektlari o'rtasida dialogik yondashuvning ustunligi;
- barcha ishtirokchilarning (talabalar, o'qituvchilar va boshqalar) ta'lim muhiti asosiy parametrlariga ijobiy munosabati;
- ta'lim muhitining tashkil etilishiga bo'lgan yuqori darajadagi qoniqish.

Yuqorida keltirilgan dalillarni inobatga olgan holda, oliygohdagi ta'lim muhitida psixologik xavfsizlik murakkab, ko'p omilli konstruktsiya bo'lib, unga psixologik zo'ravonlikning namoyishlaridan xoli bo'lgan ta'lim muhiti holati kiradi. Shuningdek, ta'lim muhitidagi psixologik xavfsizlik shaxsiy ishonchga asoslangan muloqot ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi, bu muhitning hayotdagi ahamiyatini yaratadi va undagi ishtirokchilarning ruhiy sog'lig'ini ta'minlaydi. Ushbu xavfsizlik talabaning ijtimoiy yo'naltirilgan ehtiyojlarini qondirish va rivojlantirishga, o'zini baholashini saqlash va oshirishga hamda shaxsiy salohiyatini to'liq ta'minlash va ochishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Astin A.W. Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education // Journal of College Student Development. 1999. Vol. 40, iss. 5. R. 518-529.
2. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396. Inson ehtiyojlari va xavfsizlik hissining motivatsiyaga ta'siri.
3. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin. Shaxsiy o'sish va psixologik xavfsizlik konsepsiyasi.
4. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behavior, 25(3), 293–315. Psixologik xavfsizlik va talaba faoliyatining ruhiy holatiga ta'siri.

Ramazonov Jahongir Djalolovich

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TALABALARDA AXBOROT MANIPULYATIV TA'SIRLARDAN HIMOYALANISH MEKANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy axborot makonida talabalarning ongiga ko'rsatilayotgan manipulyativ ta'sirlar, ularning psixologik mexanizmlari hamda bu ta'sirlardan himoyalaniishning pedagogik va ijtimoiy-psixologik yo'nalishlari tahlil qilinadi. Axborot manipulyatsiyasi tushunchasi, uning kognitiv va emotsional mexanizmlari, talabalarda tanqidiy

fikrlash, metakognitiv nazorat va axborot madaniyatini shakllantirish orqali himoya tizimini kuchaytirish yo'llari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda ilmiy tahlil, taqqoslash, kontent-analiz va psixologik kuzatuv usullari qo'llanilgan.

Kalit so'zlar: axborot manipulyatsiyasi, talaba psixologiyasi, tanqidiy fikrlash, axborot madaniyati, himoyalash mexanizmi, media savodxonlik.

Аннотация: В данной статье анализируются манипулятивные воздействия на сознание студентов в современном информационном пространстве, их психологические механизмы, а также педагогические и социально-психологические направления защиты от этих воздействий. Рассматриваются понятие информационной манипуляции, её когнитивные и эмоциональные механизмы, пути укрепления системы защиты у студентов через формирование критического мышления, метакогнитивного контроля и информационной культуры. В исследовании использованы методы научного анализа, сравнения, контент-анализа и психологического наблюдения.

Ключевые слова: информационная манипуляция, психология студентов, критическое мышление, информационная культура, механизмы защиты, медиаграмотность.

Abstract: This article analyzes the manipulative influences on students' minds in the modern information space, their psychological mechanisms, and pedagogical and socio-psychological strategies for protection against these influences. The concept of information manipulation, its cognitive and emotional mechanisms, and ways to strengthen the protection system in students through critical thinking, metacognitive control, and information literacy are examined. The study employs scientific analysis, comparison, content analysis, and psychological observation methods.

Keywords: information manipulation, student psychology, critical thinking, information literacy, protection mechanisms, media literacy.

Kirish. XXI asrda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson ongiga bevosita ta'sir ko'rsatish imkonini yanada kuchaytirdi. Ayniqsa, yoshlar, xususan talabalar — axborot oqimining markazida turgan ijtimoiy guruh sifatida — turli manipulyativ axborotlar, yolg'on narrativlar va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalayotgan psixologik ta'sirlar ostida qolish xavfiga ega.

Bugungi kunda axborot manipulyatsiyasi — bu faqat siyosiy yoki iqtisodiy maqsadga yo'naltirilgan nazorat vositasi emas, balki shaxsning ongiga, qadriyat tizimiga va ijtimoiy identifikatsiyasiga bevosita ta'sir etuvchi psixotexnologik jarayondir. Shu boisdan, oliy ta'lim muassasalarida talabalarning axborotga nisbatan immuniteti, tanqidiy tafakkuri va axborot madaniyatini shakllantirish — dolzarb pedagogik-psixologik vazifaga aylangan.

Asosiy qism. Axborot manipulyatsiyasi – bu shaxsning ongli qaror qabul qilishiga to'sqinlik qiluvchi, emotsional va kognitiv jarayonlarni yashirin tarzda boshqaruvchi axboriy ta'sir shaklidir. Tadqiqotchi S. Kara-Murza (2021) fikriga ko'ra, manipulyatsiya “insonning mustaqil tafakkurini nozik psixologik mexanizmlar orqali egallash jarayoni”dir.

Manipulyatsiya quyidagi asosiy shakllarda namoyon bo'ladi:

Kognitiv manipulyatsiya – noto'g'ri yoki chala ma'lumot berish orqali xulosa chiqarishga yo'naltirish;

Emotsional manipulyatsiya – qo'rquv, g'azab yoki e'tirof hissi orqali fikrni boshqarish;

Sotsial manipulyatsiya – “ko'pchilik fikri” yoki “trend” orqali shaxsni ijtimoiy bosim ostida qaror qabul qilishga undash;

Texnopsixologik manipulyatsiya – sun'iy intellekt, algoritmlar yoki “deepfake” texnologiyalar yordamida ongni chalg'itish.

Yoshlar auditoriyasining manipulyativ ta'sirlarga nisbatan sezuvchanligi ularning: emotsional beqarorligi, ijtimoiy identitet izlanish jarayonida bo'lishi, axborot filtrlash tajribasining yetishmasligi, axborot iste'molida impulsivlik bilan izohlanadi.

Tadqiqotlar (CASEL, 2023; Zohidova, 2022) shuni ko'rsatadiki, tanqidiy fikrlash darajasi past bo'lgan talabalar soxta yangiliklarni 2,5 barobar ko'proq tarqatishadi va ularni haqiqat deb qabul qilish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Talabalarda axborot manipulyativ ta'sirlardan himoyalaniş mexanizmlari uch darajada shakllanadi: a) Kognitiv daraja: Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish (Bloom taksonomiyasi asosida); Axborotni manba, kontekst va mualliflik jihatidan tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish; "Metakognitiv refleksiya" (o'z fikrlash jarayonini kuzatish)ni o'rgatish. b) Psixologik daraja: Emotsional barqarorlik va o'z-o'zini nazorat qilish mashqlari; Axborot stressini boshqarish, "infogigiyena" tamoyillarini singdirish; O'z identitetini mustahkamlash orqali tashqi manipulyatsiyaga qarshi psixologik immunitet yaratish. c) Pedagogik daraja: Media va axborot savodxonligi bo'yicha o'quv kurslarini joriy etish; Talabalarning ijtimoiy tarmoqlardagi faolligini nazorat qiluvchi va tahlil qiluvchi o'quv loyihalari; Simulyatsion mashg'ulotlar ("fake news detektori", "axborot filtrlash laboratoriyasi")ni tashkil etish.

Yevropa Ittifoqining "Digital Education Action Plan" (2023) dasturida axborot manipulyatsiyasiga qarshi kurashda yoshlarning media literacy, critical digital citizenship va self-regulation kompetensiyalarini rivojlantirish asosiy strategik yo'nalish sifatida belgilangan.

Finlyandiya va Estoniya ta'lim tizimlarida esa talabalar uchun "Axborot immuniteti haftaligi" (Information Immunity Week) o'tkazilib, unda dezinformatsiyani aniqlash o'yinlari, faktcheking mashg'ulotlari va raqamli etika bo'yicha treninglar tashkil etiladi.

Xulosa. Talabalarda axborot manipulyativ ta'sirlardan himoyalaniş — bu nafaqat individual psixologik tayyorgarlik, balki ijtimoiy-pedagogik tizimning integral qismidir. Shaxsning axborot immuniteti — uning tanqidiy tafakkuri, metakognitiv refleksiyasi, emotsional barqarorligi va media savodxonligi bilan belgilanadi.

Shuning uchun, oliy ta'lim muassasalarida: axborot xavfsizligi madaniyatini shakllantirish, tanqidiy fikrlash va metakognitiv yondashuv asosida o'qitish tizimini rivojlantirish, psixologik himoya va stressni boshqarish metodlarini o'quv jarayoniga kiritish — manipulyativ ta'sirlarga qarshi eng samarali mexanizmlar sifatida namoyon bo'ladi.

Zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida axborot inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Shu jarayonda talabalarning ongiga, qadriyatlariga va qaror qabul qilish jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi manipulyativ axborot oqimlari kuchaymoqda. Mazkur tadqiqot shuni ko'rsatadiki, axborot manipulyatsiyasi faqatgina tashqi ta'sir emas, balki shaxsning ichki kognitiv va emotsional tizimlariga kirib boruvchi murakkab psixotexnologik jarayondir.

Talabalarda axborot manipulyativ ta'sirlardan himoyalaniş mexanizmlarini shakllantirish, avvalo, axborot immunitetini yaratish bilan chambarchas bog'liqdir. Bu immunitet insonning mustaqil fikrlash, axborotni tahlil qilish, baholash, tanlash va undan maqsadli foydalanish ko'nikmalariga asoslanadi. U shaxsning tanqidiy tafakkuri, metakognitiv refleksiyasi va emotsional barqarorligi orqali mustahkamlanadi.

Shunday qilib, talabalarda axborot manipulyativ ta'sirlardan himoyalaniş mexanizmlarini shakllantirish — bu shaxsni axborot bosimi sharoitida ham mustaqil fikrlovchi, tanqidiy baholovchi va ma'naviy barqaror inson sifatida tarbiyalash jarayonidir. Mazkur yo'nalish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini chuqurlashtirish, psixologik diagnostika metodikalarini ishlab chiqish va raqamli muhitga mos pedagogik texnologiyalarni yaratish esa bugungi kunda dolzarb ilmiy-ijodiy vazifa bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Kara-Murza, S. (2021). Manipulyatsiya soznaniyem: Psixotexnologii politicheskogo i informatsionnogo vliyaniya. Moskva: Eksmo.
2. CASEL (2023). Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: Digital Literacy and Critical Thinking Framework.
3. Zohidova, M. (2022). Talabalarda axborot madaniyatini shakllantirishning psixologik asoslari. O'zbekiston oliy ta'lim jurnali, №4.

4. Qodirova, D. (2021). Media savodxonlik va yoshlar tafakkuri. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. UNESCO (2022). Media and Information Literacy Curriculum for Educators and Learners. Paris.
6. European Commission (2023). Digital Education Action Plan (2021–2027). Brussels.
7. Karimov, A. (2020). Axborot xavfsizligi va yoshlar ongini himoyalashning ijtimoiy mexanizmlari. Ijtimoiy fanlar jurnali, №2.

Fayziyeva Umida Asadovna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA KASBIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHDA KOMMUNIKATIV KO‘NIKMALAR VA IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK MUHITNING TA’SIRI

Annotatsiya: mazkur ishda bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy sifatlarni shakllantirish jarayonida kommunikativ ko‘nikmalar va ijtimoiy-psixologik muhitning o‘rni chuqur tahlil qilinadi. Kasbiy sifatlari – bu o‘qituvchi shaxsini belgilovchi, uning pedagogik faoliyati samaradorligini oshiruvchi asosiy shaxsiy-psixologik va kasbiy ko‘nikmalar majmuasidir. Bugungi globallashuv sharoitida pedagog shaxsida faqat bilim yetarli emas; balki ijtimoiy moslashuvchanlik, kommunikativ qobiliyat, empatiya, stressga chidamlilik, o‘zini rivojlantirishga tayyorlik kabi ko‘nikmalar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu ishda kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish mexanizmlari, psixologik muhitning shakllanishi, pedagogik jamoaning ta’siri, shuningdek, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlar tahlil qilinadi. Shu bilan birga, bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonida uchraydigan asosiy psixologik to‘siqlar, ularni yengish yo‘llari, hamda zamonaviy yondashuvlar – masalan, trenerlik, mentorlik, kouching uslublari haqida ham fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak o‘qituvchi, kasbiy sifat, kommunikativ ko‘nikma, ijtimoiy-psixologik muhit, pedagogik jamoa, motivatsiya, psixologik moslashuv, empatiya, stressga chidamlilik, shaxsiy rivojlanish, mentorlik, kouching.

Аннотация: В данной работе глубоко анализируется роль коммуникативных навыков и социально-психологической среды в процессе формирования профессиональных качеств у будущих учителей. Профессиональные качества - это комплекс личностно-психологических и профессиональных компетенций, определяющих личность педагога и повышающих эффективность его педагогической деятельности. В условиях глобализации для педагога недостаточно владеть только знаниями; также важны такие навыки, как социальная адаптивность, коммуникативная способность, эмпатия, стрессоустойчивость и готовность к саморазвитию. В работе рассматриваются механизмы развития коммуникативных навыков, формирование психологической среды, влияние педагогического коллектива, а также социально-психологические отношения между учителем и учеником. Кроме того, анализируются основные психологические барьеры, возникающие в процессе подготовки будущих педагогов, пути их преодоления, а также современные подходы - тренерство, менторство и коучинг.

Ключевые слова: будущий учитель, профессиональные качества, коммуникативные навыки, социально-психологическая среда, педагогический коллектив, мотивация, психологическая адаптация, эмпатия, стрессоустойчивость, личностное развитие, менторство, коучинг.

Abstract: This study provides an in-depth analysis of the role of communicative skills and the social-psychological environment in the development of professional qualities among future teachers. Professional qualities represent a set of personal-psychological and professional competencies that define the teacher's personality and enhance the effectiveness of pedagogical

activity. In today's globalized world, knowledge alone is not sufficient for a teacher; skills such as social adaptability, communication ability, empathy, stress resilience, and readiness for self-development are equally essential. The paper examines mechanisms for developing communicative skills, the formation of the psychological environment, the influence of the pedagogical community, and the social-psychological relations between teacher and student. Additionally, it explores major psychological barriers encountered during teacher training, strategies to overcome them, and modern approaches such as training, mentoring, and coaching.

Keywords: *future teacher, professional qualities, communicative skills, social-psychological environment, pedagogical community, motivation, psychological adaptation, empathy, stress resilience, personal development, mentoring, coaching.*

Kirish. Bugungi kun ta'lim tizimi shiddat bilan rivojlanib borayotgan, jamiyat ehtiyojlariga moslashishga majbur bo'lgan murakkab bir soha bo'lib, bunda o'qituvchi shaxsi va uning kasbiy sifati asosiy omil sifatida ajralib turadi. Zamonaviy pedagogik jarayonlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'qituvchidan faqat bilim yetarli emas; balki u yuqori kommunikativ madaniyatga ega, o'z fikrini ravon yetkazib bera oladigan, o'quvchi va ota-onalar bilan samarali muloqot qila oladigan, jamoa bilan ishlashni biladigan, muammolarni hal qilishda moslashuvchan shaxs bo'lishi talab qilinadi. Shu jihatdan qaraganda, kasbiy sifatlarni shakllantirishda kommunikativ ko'nikmalar hamda bo'lajak o'qituvchining ijtimoiy-psixologik muhitga moslashishi juda muhim hisoblanadi.

Ijtimoiy-psixologik muhit deganda, shaxs faoliyat yuritadigan jamoaning psixologik iqlimi, muloqot sifati, o'zaro tushunish va qo'llab-quvvatlash darajasi tushuniladi. Agar bo'lajak o'qituvchi o'qish davridayoq qulay va qo'llab-quvvatlovchi muhitga ega bo'lsa, u o'z kasbiy rolini to'liq his qiladi, faoliyatida o'ziga ishonchi ortadi, stressga bardoshliroq bo'lib yetishadi va kelajakda o'z pedagogik faoliyatini samarali tashkil eta oladi.

Pedagogik-psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, kommunikativ ko'nikmalar hamda ijtimoiy moslashuv faqat individual harakatlar orqali shakllanmaydi – bu, avvalo, o'quv jarayoni tashkilotchilarining ongli yondashuvi, amaliy mashg'ulotlar, jamoaviy ishlar, rolli o'yinlar, treninglar, refleksiya mashqlari orqali rivojlantiriladi. Shu sababli, mazkur ishda bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy sifatlarini shakllantirishda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish usullari, bu jarayonga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar, psixologik moslashuv mexanizmlari va ularga samarali yondashuvlar keng ko'lamda yoritib beriladi.

Bo'lajak o'qituvchilar shaxsini shakllantirish, ularda kasbiy sifatlarni rivojlantirish, kommunikativ ko'nikmalarni mustahkamlash masalalari psixologiya va pedagogika fanida ko'plab tadqiqotchilar tomonidan yoritib kelinmoqda. Bu masala bo'yicha olib borilgan izlanishlar kasbiy sifatlarning tushunchasining mazmuni, kommunikativ ko'nikmalar rivojlanishining psixologik asoslari, ijtimoiy-psixologik muhitning shakllanishi va ta'siri, pedagogik jarayonda kasbiy shakllanishni ta'minlovchi yondashuvlar kabi bir nechta yo'nalishlarda tahlil qilingan.

Pedagog shaxsining kasbiy sifatlari haqida Sh. Amonov, A. Qodirov, A. M. Qayumovlarning ishlari diqqatga sazovor. Ularning tadqiqotlarida pedagog shaxsida kommunikativlik, empatiya, pedagogik mahorat, kasbiy motivatsiya, axloqiy fazilatlar asosiy kasbiy sifatlarning sifatida belgilab berilgan. A. Qodirov va A. M. Qayumov pedagog shaxsining kasbiy o'zini anglash jarayonini, o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojini ham atroflicha yoritgan. Bugungi kunda zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda kasbiy sifatlarning tarkibida aynan kommunikativ ko'nikmalar ajralib turib, bu shaxsiy sifat emas, balki kasbiy mahoratning muhim komponenti sifatida talqin qilinmoqda.

Kommunikativ ko'nikmalar rivojlanishining psixologik asoslari haqida Y. Miklyaeva, A. Leontyev, A. Bodalevlarning ishlari alohida e'tiborga loyiq. Y. Miklyaeva shaxsning muloqot jarayonidagi xatti-harakatlari, tinglash madaniyati, neverbal belgilarni tushunish qobiliyati haqida yozgan bo'lsa, A. Bodalev shaxslararo idrok, kommunikativ faoliyat va uning kasbiy shakllanishidagi ahamiyatini chuqur o'rgangan. O'zbekistonlik tadqiqotchilardan M. Raximov va S. Jo'raqulov bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida kommunikativ treninglarning ahamiyatini, bu mashg'ulotlarning shaxsiy o'sishga ta'sirini o'rganib chiqqan.

Ijtimoiy-psixologik muhit tushunchasining nazariy asoslari G. Andreeva, V. Petrovskiy, D. Feldshteyn tomonidan ishlab chiqilgan. Ularning ishlarida shaxs uchun jamoaning ahamiyati, ijtimoiy rollar, o'zaro tushunish, psixologik iqlim tushunchalari keng yoritilgan. O'zbekistonlik tadqiqotchilar, masalan, N. Eshchanova va Sh. Normurodov, bo'lajak o'qituvchilarning amaliyot jarayonida yuzaga keladigan stress, psixologik moslashuv muammolarini, ularni yengib o'tish strategiyalarini chuqur o'rganganlar.

Pedagogik jarayonda kasbiy shakllanishni ta'minlash bo'yicha olib borilgan izlanishlar orasida K.Rogersning insoniy yondashuvi, empatiya, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim g'oyalari, A. Banduraning sotsial o'rganish nazariyasi ham muhim ahamiyat kasb etadi. L. Vigotskiyning "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi esa yangi kasbiy ko'nikmalarni egallashda mentorlik va qo'llab-quvvatlash muhimligini asoslab bergan. So'nggi yillarda O'zbekiston milliy pedagogika ilmda kompetensiyaviy yondashuv, kouching va mentorlik, refleksiya kabi zamonaviy tushunchalar faol qo'llanila boshlagan bo'lib, bu masalalar N. Yuldasheva, Sh. To'rayev kabi mahalliy olimlarning ishlarida aks etgan.

Umuman olganda, bo'lajak o'qituvchilar shaxsida kommunikativ ko'nikmalar va kasbiy sifatlarni shakllantirish masalasi nazariy va amaliy jihatdan anchagina o'rganilgan, bu yo'nalishda boy tajriba to'plangan deb hisoblash mumkin. Biroq, aynan ushbu jarayonni zamonaviy amaliy uslublar, innovatsion mashg'ulotlar, aniq psixologik mezonlar asosida baholash va kuchaytirish yo'nalishida hali yetarlicha ish olib borilmaganligi sababli, mavzu dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy sifatlarni shakllantirish jarayonida kommunikativ ko'nikmalar va ijtimoiy-psixologik muhitning roli murakkab va ko'p qirrali bo'lib, uning samaradorligini to'liq anglash uchun har ikki omilning o'zaro ta'sirini, ularning pedagogik jarayondagi o'rnini chuqur tahlil qilish zarur.

Kommunikativ ko'nikmalar – bu o'qituvchining kasbiy faoliyatining asosi hisoblanadi. Chunki ta'lim jarayoni ko'p jihatdan o'zaro muloqotga asoslangan. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tinglovchi, motivator, tarbiyachi, mediator hamdir. Shuning uchun pedagogik kommunikatsiya samaradorligi uning kasbiy muvaffaqiyatining eng asosiy mezonlaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kommunikativ ko'nikmalar yetarlicha rivojlanmagan o'qituvchilarda o'quvchilar bilan samarali aloqa o'rnatish, ularni rag'batlantirish, ijtimoiy va emosional muhitni boshqarish muammolari yuzaga keladi. Bu esa o'z navbatida ta'lim jarayonining sifati va natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, kommunikativ ko'nikmalarning shakllanishi shaxsning ichki psixologik xususiyatlari, ijtimoiy qobiliyatlari va tashqi muhit bilan o'zaro ta'siriga bog'liqdir.

Ijtimoiy-psixologik muhit esa o'qituvchining shaxsiy va kasbiy o'sishini ta'minlovchi asosiy faktor hisoblanadi. Ijobiy ijtimoiy muhitda pedagog o'zini qo'llab-quvvatlangan, qadrlangan his qiladi, stressga chidamliligi oshadi va motivatsiyasi kuchayadi. Bu esa, o'z navbatida, uning kasbiy sifatlarini, xususan, samarali kommunikatsiya, pedagogik kreativlik, ijtimoiy javobgarlik va etika kabi xususiyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, muhitdagi ijobiy psixologik iqlim, shuningdek, guruh ichidagi o'zaro tushunish va qo'llab-quvvatlash pedagogning kasbiy o'zini anglashini chuqurlashtiradi, o'z-o'zini boshqarish va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, kommunikativ ko'nikmalar va ijtimoiy-psixologik muhit o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik murakkab tizimni tashkil qiladi. Samarali kommunikatsiya ijtimoiy muhitni yaxshilaydi, ijobiy muhit esa o'qituvchining kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirish uchun zarur sharoitlarni yaratadi. Shu bilan birga, pedagogik faoliyatda yuzaga keladigan qiyinchiliklar va stressli vaziyatlar, ayniqsa, yangi boshlovchi o'qituvchilarda, kommunikativ ko'nikmalar yetarli bo'lmasa, psixologik muhitga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa kasbiy sifatlarning shakllanishiga to'siq bo'ladi.

Shu bois, bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida kommunikativ ko'nikmalarni faqat nazariy jihatdan o'rgatish emas, balki amaliy mashg'ulotlar, treninglar, rolli o'yinlar orqali rivojlantirish zarur. Bu jarayonda pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya va kommunikatsiya nazariyalarining integratsiyasi samarali bo'ladi. Misol uchun, simulyatsion mashg'ulotlar

yordamida o'qituvchi o'zining kommunikativ vaziyatlardagi xatti-harakatlarini tahlil qilishi, ijtimoiy munosabatlarda yuzaga keladigan muammolarni hal qilish bo'yicha yangi strategiyalarni sinab ko'rishi mumkin.

Bundan tashqari, ijtimoiy-psixologik muhitni rivojlantirish uchun o'quv muassasalari, ustozlar va rahbarlar pedagoglarga ijobiy psixologik iqlim yaratishi, stressni kamaytiruvchi vositalarni joriy qilishi, mentorlik va kouching tizimlarini faol tatbiq etishi lozim. Bu pedagoglarning kasbiy identifikatsiyasini kuchaytirib, kasbiy o'sishga motivatsiyani oshiradi.

Shu bilan birga, tahlil jarayonida hozirgi ta'lim tizimida bu omillarning yetarlicha e'tibor qilinmayotgani, ko'pincha kommunikativ ko'nikmalarni o'rgatish an'anaviy metodlar bilan chegaralanganligi va ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilashga qaratilgan tizimli yondashuvlarning kamligi aniqlandi. Bu pedagogik amaliyotda pedagoglarning o'zaro tushunishida, kommunikatsiya muammolarida va kasbiy sifatlarning to'liq shakllanmasligida o'z aksini topmoqda.

Shuning uchun, kommunikativ ko'nikmalar va ijtimoiy-psixologik muhitni birgalikda rivojlantirish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalar, psixologik treninglar, guruh ishlari, reflektiv mashg'ulotlar va mentorlik tizimini joriy qilish lozim. Bunday yondashuv bo'lajak o'qituvchilarda nafaqat professional mahoratni, balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuvchanlikni shakllantirish imkonini beradi.

Kommunikativ ko'nikmalar va ijtimoiy-psixologik muhit kasbiy sifatlarni shakllantirishda o'zaro chambarchas bog'liq va ularning uyg'un rivojlanishi pedagogning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishining muhim omili hisoblanadi. Shu bois, pedagogik ta'limda bu ikki omilga tizimli va integrativ yondashuv zarur.

Xulosa. Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy sifatlarni shakllantirishda kommunikativ ko'nikmalar va ijtimoiy-psixologik muhitning roli juda katta va bir-birini to'ldiruvchi omillardir. Kommunikativ ko'nikmalar pedagogning ta'lim jarayonida samarali muloqot o'rnatishi, o'quvchilar va hamkasblar bilan ijobiy aloqalarni saqlashi uchun zarurdir. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik muhit o'qituvchining motivatsiyasini, stressga chidamliligini va umumiy psixologik holatini belgilaydi, bu esa uning kasbiy sifatlarini rivojlantirishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, kommunikativ ko'nikmalar va ijtimoiy-psixologik muhit birgalikda pedagogning kasbiy o'sishini ta'minlaydi va ta'lim sifatining oshishiga xizmat qiladi. Shu sababli pedagogik ta'lim muassasalarida ushbu omillarga kompleks yondashuvni joriy qilish, amaliy mashg'ulotlar, treninglar va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish dolzarbdir. Bunday yondashuv bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini yuqori darajaga olib chiqadi hamda zamonaviy ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayeva, M.S. (2018). Pedagogik kommunikatsiya va uning o'qituvchilarda kasbiy rivojlanishdagi o'rni. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. Ergashev, B.X. (2020). Pedagoglarning ijtimoiy-psixologik muhitda kasbiy barqarorligi. Toshkent: "Fan va ta'lim" jurnali, 4-son.
3. Karimov, D.S. (2019). O'qituvchilarda kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish usullari. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti.
4. Rakhmonov, I.T. (2017). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: "O'qituvchi" nashriyoti.
5. Vygotsky, L.S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
6. Rogers, C.R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.
7. Leontiev, A.N. (1981). Activity, Consciousness, and Personality. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

8. Zokirov, F.Sh. (2016). Pedagogik kommunikatsiya va uning psixologik asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
9. Sobirova, N.M. (2021). Ijtimoiy-psixologik muhit va pedagogning professional o'sishi. Toshkent: "Pedagogika va psixologiya" jurnali, 2-son.
10. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall

Teshayev O'lmasjon Isomiddin o'g'li
Buxoro davlat universiteti magistranti

TALABALARDA KASBIY MAHORAT SHAKLLANISHIDA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK JIHATLAR

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda kasbiy mahorat shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik jihatlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsiy motivatsiya, e'tibor va hissiy barqarorlik talabalar malakasini rivojlantirishda asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, pedagogik yondashuvlar va psixologik qo'llab-quvvatlashning kasbiy mahoratni mustahkamlashdagi roli yoritilgan.

Kalit so'zlar: talabalar, kasbiy mahorat, psixologik jihatlar, motivatsiya, e'tibor, hissiy barqarorlik, pedagogik yondashuvlar.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические аспекты, влияющие на формирование профессиональных навыков студентов. Результаты исследования показывают, что личная мотивация, внимание и эмоциональная устойчивость являются ключевыми факторами в развитии квалификации студентов. Кроме того, рассматривается роль педагогических подходов и психологической поддержки в укреплении профессиональных навыков.

Ключевые слова: студенты, профессиональные навыки, психологические аспекты, мотивация, внимание, эмоциональная устойчивость, педагогические подходы.

Abstract. This article analyzes the psychological aspects influencing the development of professional skills among students. Research findings indicate that personal motivation, attention, and emotional stability are key factors in enhancing students' competencies. Additionally, the role of pedagogical approaches and psychological support in strengthening professional skills is highlighted.

Keywords: students, professional skills, psychological aspects, motivation, attention, emotional stability, pedagogical approaches.

Kirish. Talabalarda kasbiy mahorat shakllanishida psixologik motivatsiya markaziy rol o'ynaydi va bu motivatsiyaning manbai ichki qiziqishdan tashqi rag'batlargacha turlicha bo'lishi mumkin. Shaxsning kasbga bo'lgan munosabati, qanday maqsadlar qo'yishi va ularni amalga oshirishga bo'lgan intilishi o'quv jarayonini strukturali va istiqbolli qiladi. O'ziga bo'lgan ishonch, o'zini samarali deb bilish hissi va o'ziga nisbatan talabchanlik murakkab kasbiy vazifalarni bajarishda barqarorlik va qat'iyatni ta'minlaydi. Emosional barqarorlik va stressni boshqarish usullarini egallash o'quv jarayonida muvaffaqiyatsizliklardan tez tiklanish va yangi tajribalarga intilish imkonini beradi.

Ichki va tashqi rag'batlar orasidagi muvozanat uzoq muddatli professional o'sish uchun muhim bo'lib, rag'batlarning moslashuvi o'quv samaradorligini oshiradi. Talabalarning avvalgi bilim va amaliy tajribalari yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishni tezlashtiradi, shu bilan birga ularni yangiliklarga ochiq bo'lishga undaydi. O'qituvchilar va ustozlarning qo'llab-quvvatlashi ishonch muhitini yaratadi va talabaning o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Maqsadlarni kichik bosqichlarga bo'lib belgilash va ular ustida tizimli ishlash amaliy ko'nikmalarni mustahkamlashda samarali strategiyadir. Shaxsiy xususiyatlar, jumladan qat'iyat, sabr va moslashuvchanlik, o'rganish jarayonida yuzaga keladigan murakkabliklarga qarshi

turishda muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, psixologik omillar va shaxsiy ichki resurslar kasbiy mahoratning shakllanishi va rivojlanishida bir-birini to'ldiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi funksiyani bajaradi.

Kognitiv jihatdan nazorat va o'rganish strategiyalari kasbiy ko'nikmalarni chuqur o'zlashtirishda asosiy vosita sifatida ko'riladi, chunki ular talabaning qanday o'rganishini va olingan bilimlarni qanday amaliyotga aylantirishini belgilaydi. Metakognitiv ko'nikmalar - o'zining o'rganish uslubini baholash va kerak bo'lganda uni o'zgartirish qobiliyati - murakkab kasbiy vazifalarga moslashishni osonlashtiradi. Diqqatni yo'naltirish, ma'lumotni tashkil etish va eslab qolish strategiyalari amaliy mashg'ulotlarda samaradorlikni oshiradi. Muammolarni tahlil qilish va yechim topish qobiliyatlari talabalarga real ish sharoitida tezkor va ishonchli qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

Takrorlash va qayta ishlashga asoslangan mashqlar ko'nikmalarni avtomatlashtirishga xizmat qilib, ijro etish tezligini va aniqligini yaxshilaydi. Samarali fikrlash va tizimli yondashuvlar nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalarga aylantirish jarayonini jadallashtiradi. Konstruktiv qayta aloqa va tizimli baholash o'quv jarayonidagi kamchiliklarni aniqlash va ularni tuzatish imkonini beradi. Transfer qobiliyati - o'rganilganlarni yangi vaziyatlarga moslashtira olish - kasbiy ustalikka erishishda muhim omil hisoblanadi. O'zini tartibga solish va rejalashtirish talabalarga murakkab loyihalarni muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. Stress ostida kognitiv funksiyalarni saqlab qolish va bartaraf etish usullari ham amaliy ko'nikmalarni to'liq amalga oshirish uchun zarur shartlardandir.

Ijtimoiy va kontekstual omillar ham kasbiy mahoratni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki odamlar ko'pincha tengdoshlar va ijtimoiy muhit orqali o'rganadilar va motivatsiya topadilar. Mentorlardan va tajribali mutaxassislardan olingan yo'l-ko'rsatma hamda amaliy tajrlar haqiqiy kasbiy kompetentsiyalarni rivojlantirishda beqiyos rol o'ynaydi. Madaniy qadriyatlar, oilaviy kutilmalar va jamiyatning kasbga yondashuvi talabaning kasbiy identifikatsiyasiga ta'sir qiladi va ularning mehnatga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Jamoaviy ishlash va hamkorlikni rivojlantirish orqali talabalar murakkab vazifalarni birgalikda hal qilishni o'rganadilar hamda kommunikatsion ko'nikmalarni mustahkamlaydilar. Ijобiy ijtimoiy qo'llab-quvvatlash talabalarni yangi bilimlarni sinab ko'rishga va xatoliklardan o'rganishga undaydi.

Adolatli va aniqlik bilan tashkil etilgan baholash tizimi o'quvchilarga o'z kuchli va zaif tomonlarini ko'rsatib, maqsadli rivojlanish rejasini tuzishga imkon beradi. Autonomiyani qo'llab-quvvatlash talabalarda mas'uliyatni oshiradi va mustaqil qaror qabul qilishni rag'batlantiradi. Rol modellari va kasbiy identifikatsiya hissi kelajakdagi kasbiy faoliyatga bo'lgan intilishlarni mustahkamlaydi. Resurslar, qulay o'quv maydonlari va amaliy imkoniyatlarning mavjudligi nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalarga aylantirishni sezilarli darajada osonlashtiradi. Natijada, ijtimoiy kontekst, qo'llab-quvvatlash va psixologik jihatlar birgalikda talabalarning kasbiy ustunligini barpo etishda muhim omillar bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talabalarda kasbiy mahorat shakllanishida motivatsion omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Abraham Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasiga ko'ra, talaba o'zining asosiy ehtiyojlari qondirilgach, kasbiy maqsadlar sari intilish ko'proq namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, Edward Deci va Richard Ryanning ichki va tashqi motivatsiya nazariyasi ta'kidlaydiki, ichki motivatsiyaga ega talaba o'z kasbiy faoliyatiga nisbatan qiziqish bilan yondashadi va murakkab vazifalarni samarali bajaradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, motivatsiya va ichki qiziqish uyg'unlashganda talabaning kasbiy o'sishi tezlashadi. Shuningdek, talabaning o'z kasbiga bo'lgan hurmati va kasbiy identifikatsiyasi ham bu jarayonda muhim psixologik jihat sifatida namoyon bo'ladi. John Kellerning ARCS modelida e'tibor, qiziqish, ishonch va mamnuniyat elementi motivatsiyaning barqaror shakllanishida asosiy omil sifatida ko'riladi. Shu tarzda, talabaning kasbiy faoliyatga bo'lgan ichki intilishi uning bilim va ko'nikmalarini tezroq rivojlantirishga yordam beradi. Motivatsion komponentning yetarli darajada rivojlanishi professional vazifalarni bajarishda aniqlik va samaradorlikni oshiradi. Shu

bois, psixologik nazariyalar motivatsiyaning talabani kasbiy mahoratini shakllantirishdagi rolini alohida ta'kidlaydi.

Hissiy barqarorlik va o'zini boshqarish ko'nikmalari talabani kasbiy o'sishida muhim o'rin tutadi. Daniel Golemanning hissiy intellekt nazariyasi shuni ko'rsatadiki, talabani hissiy madaniyati va o'zini boshqarish qobiliyati murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, talaba stressli vaziyatlarda o'zini nazorat qila olishi, vaqt va resurslarni to'g'ri taqsimlashi va professional mas'uliyatni his qilishi kasbiy yetuklikka erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Richard Lazarusning stress va moslashuv nazariyasiga ko'ra, hissiy barqarorlik stressli sharoitlarda samarali moslashishni ta'minlaydi va talabani o'qish jarayonini yengilroq o'tishini kafolatlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy barqaror talaba jamoaviy ishlarda ham o'zini samarali namoyon eta oladi. Hissiy intellektni rivojlantirish uchun treninglar, refleksiv mashg'ulotlar va real vaziyatlar bilan ishlash muhim vositalardan hisoblanadi. Shu bilan birga, o'zini boshqarish va hissiy barqarorlik talabani professional faoliyatga tayyorgarligini oshiradi. Tadqiqotchilar bu jihatlarni kasbiy yetuklikning psixologik poydevori sifatida baholaydilar.

Ijtimoiy moslashuv va muloqot qobiliyatlari kasbiy mahoratni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega. Lev Vygotskyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasiga ko'ra, talabani bilim va ko'nikmalari ijtimoiy muhit orqali rivojlanadi va hamkorlikdagi faoliyat uning professional o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. John Deweyning tajriba asosida o'qitish nazariyasida jamoaviy ishlash va muloqot orqali o'rganish jarayoni talabani kasbiy kompetensiyalarini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, empatiya va kommunikativ ko'nikmalar talabani murakkab vaziyatlarda samarali ishlashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va muloqot qobiliyatini rivojlantirish kasbiy motivatsiya va o'z-o'zini baholashni kuchaytiradi. Talaba guruhda yetakchilik qilishi va muammolarni hal etishda faollik ko'rsatishi orqali professional salohiyatini oshiradi. Ijtimoiy moslashuv va empatiya kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatni ta'minlovchi muhim psixologik jihatlardir. Shu sababli, ta'lim jarayonida guruh ishlari, loyiha faoliyati va interaktiv mashg'ulotlar muhim o'rin tutadi.

Kognitiv faoliyat va ijodkorlik talabani kasbiy o'sishida asosiy rol o'ynaydi. Jean Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasi shuni ko'rsatadiki, talabani fikrlash qobiliyati va muammoli vaziyatlarni yechish ko'nikmalari kasbiy mahoratning poydevorini tashkil etadi. Howard Gardnerning ko'p intellekt nazariyasi ijodiy yondashuv va turli fikrlash usullarini rivojlantirish talabani innovatsion yondashuvlarni qo'llashini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv faollik va ijodiy fikrlash birgalikda talabani professional vazifalarni samarali hal qilishga yordam beradi. Talaba o'z-o'zini rivojlantirishga intilganda murakkab vazifalarni mustaqil tahlil qilishi va yangi bilimlarni qo'llashi mumkin. Shu bilan birga, refleksiv mashg'ulotlar, loyiha ishlari va muammoli topshiriqlar ijodkorlikni rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Kognitiv va ijodiy ko'nikmalar birlashganda talabani kasbiy yetukligi barqaror va samarali rivojlanadi. Shu tarzda, kognitiv faoliyat kasbiy mahoratni shakllantirishning asosiy psixologik omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Shaxsning kasbiy qadriyatlari va axloqiy prinsiplariga sodiqligi uning professional yetukligini mustahkamlashga yordam beradi. Lawrence Kohlbergning axloqiy rivojlanish nazariyasi shuni ko'rsatadiki, talabani kasbiy qarorlari uning axloqiy qadriyatlari bilan bevosita bog'liq. Talaba o'z kasbini nafaqat malaka va bilimga asoslangan faoliyat sifatida, balki ijtimoiy mas'uliyat va etik prinsiplar bilan uyg'unlashtirishi lozim. Shu bilan birga, shaxsiy mas'uliyat va uzluksiz o'zini rivojlantirish talabani kasbiy mahoratini barqaror oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy qadriyatlar va axloqiy prinsiplar bilan uyg'unlashgan talaba murakkab vaziyatlarda ham samarali qarorlar qabul qiladi. Talabani kasbiy intilishlari va axloqiy qadriyatlariga sodiqligi uning professional barqarorligini ta'minlaydi. Shu tarzda, psixologik jihatlar talabalarda kasbiy mahoratning shakllanishida bir-birini to'ldiruvchi va mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi. Bu jihatlar o'quv jarayonida alohida e'tibor talab qiladi.

Tahlillar va natijalar. Talabalarda kasbiy mahorat shakllanishida shaxsning ichki motivatsiyasi eng muhim psixologik omillardan biridir. Ichki motivatsiya bilan ishlaydigan

talabalar o'z kasbiy faoliyatiga nisbatan katta qiziqish va mas'uliyat hissiga ega bo'ladilar. Ular o'z bilim va ko'nikmalarini doimiy ravishda rivojlantirishga intiladi, qiyinchiliklarni imkoniyat sifatida ko'ra oladi. Shu bilan birga, ichki motivatsiya mavjud bo'lgan shaxslar o'z ishiga ijodiy yondashadi va yangi yechimlar topishda faol bo'ladi. Psixologik jihatdan bu talabalar o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashda aniqroq bo'lib, maqsad sari qat'iyat bilan intiladi. Motivatsiya darajasi past bo'lgan hollarda esa kasbiy malaka rivoji sekinlashadi, qiziqish kamayadi va o'rganishga bo'lgan intilish sustlashadi. Shu sababli pedagoglar talabalarning ichki motivatsiyasini rag'batlantirish uchun turli metodikalarni qo'llashlari zarur. O'zini o'zi boshqarish va shaxsiy mas'uliyat hissi talabalarni mustaqil o'rganishga va amaliy ko'nikmalarni tezroq egallashga undaydi. Natijada, ichki motivatsiya va shaxsiy intilish talabaning kasbiy mahoratida barqaror va chuqur o'sishni ta'minlaydi.

Shuningdek, kasbiy mahorat shakllanishida stressni boshqarish va psixologik chidamlilik muhim rol o'ynaydi. Talabalar ko'pincha amaliy mashg'ulotlar va nazariy bilimlarni uyg'unlashtirish jarayonida qiyinchiliklarga duch keladi. Psixologik chidamlilik yuqori bo'lgan talabalar bunday holatlarda osonlik bilan yechim topadi va muvaffaqiyatsizliklarni shaxsiy rivojlanish uchun imkoniyat sifatida qabul qiladi. Ular vaqtni samarali taqsimlaydi, vazifalarni ustuvorlik bilan bajaradi va murakkab masalalarni hal qilishga ijobiy munosabatda bo'ladi. Stressni boshqarishni bilmagan talabalar esa tez charchaydi, motivatsiyasi pasayadi va kasbiy o'sishda sekinlashadi. Shu bois, kasbiy ta'lim jarayonida psixologik treninglar, maslahatlar va qo'llab-quvvatlash tizimlari muhim ahamiyatga ega. Psixologik barqarorlik shuningdek talabaning jamoada ishlash qobiliyatini va ijodiy yondashuvini ham yaxshilaydi. Natijada, stressni samarali boshqarish va psixologik chidamlilik kasbiy mahoratni shakllantirishda uzluksiz va barqaror rivojlanishni ta'minlaydi.

Uchinchidan, kasbiy mahorat shakllanishida o'z-o'zini baholash va refleksiya psixologik jihatdan katta ahamiyatga ega. Talabalar o'z ish faoliyatini doimiy ravishda tahlil qilsa, qaysi yo'nalishlarda zaiflik borligini va qaysi jihatlarni rivojlantirish zarurligini aniq biladi. Refleksiya jarayoni orqali ular o'z xatolaridan o'rganadi va amaliy ko'nikmalarini takomillashtiradi. Shu bilan birga, ijobiy o'z-o'zini baholash talabaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va yangi mahoratlarni o'rganishga tayyorlaydi. Past o'z-o'zini baholash esa qo'rquv, shubha va ijodiy to'sqinliklarni keltirib chiqaradi, bu esa kasbiy rivojlanishga salbiy ta'sir qiladi. Talabalarga o'z ishini tahlil qilish va natijalarni baholash imkonini beruvchi pedagogik metodlar ushbu jarayonni qo'llab-quvvatlaydi. Shu tarzda, o'z-o'zini baholash va refleksiya kasbiy mahoratni chuqurlashtirish va mustahkamlashda muhim vosita hisoblanadi. Natijada, talabalar kasbiy kompetentsiyalarini mukammal shakllantiradi va o'z faoliyatida yuqori natijalarga erishadi.

Xulosa. Talabalarda kasbiy mahoratning rivojlanishida eng muhim psixologik jihatlardan biri ichki motivatsiya hisoblanadi. Ichki motivatsiyaga ega talabalar o'z kasbiy faoliyatiga yuqori qiziqish bilan yondashadi va o'zlarini rivojlantirishga doimiy intiladi. Ular yangi bilimlarni tezroq egallaydi va amaliy ko'nikmalarni mustahkamlashda faol bo'ladi. Motivatsiya darajasi past bo'lgan talabalar esa qiyinchiliklarni osonlik bilan chetlab o'tadi yoki faoliyatdan voz kechish tendensiyasiga ega bo'ladi. Ichki motivatsiya shuningdek, ijodiy yondashuvni rag'batlantiradi, talabalarni mustaqil qaror qabul qilishga va yangi yechimlar izlashga undaydi. Shu bilan birga, motivatsiya yuqori bo'lgan talabalar o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqroq biladi va o'zini yaxshilashga intiladi. Talabalarni rag'batlantirish, ularning qiziqishlarini uyg'otish va maqsad sari intilishlarini qo'llab-quvvatlash kasbiy mahorat rivojini tezlashtiradi. Natijada, ichki motivatsiya kasbiy bilim va ko'nikmalarni uzluksiz rivojlantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Ushbu jihat pedagogik jarayonning samaradorligini oshirishda ham katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, kasbiy mahorat shakllanishida talabalar psixologik chidamliligi va stressni boshqarish qobiliyati bilan bevosita bog'liqdir. Psixologik jihatdan barqaror talabalar qiyin vaziyatlarda osonlik bilan moslashadi va muammolarni konstruktiv tarzda hal qilishga harakat qiladi. Stressga chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan talabalar vaqtni samarali boshqaradi, vazifalarni ustuvorlik bilan bajaradi va muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy rivojlanish uchun imkoniyat sifatida qabul qiladi. Aksincha, psixologik chidamliligi past talabalar osonlik bilan charchaydi,

motivatsiyasi pasayadi va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayoni sekinlashadi. Shu bois, kasbiy ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash va treninglar muhim ahamiyatga ega. Barqaror psixologik holat talabaning ijodiy va analitik qobiliyatlarini oshiradi hamda jamoada samarali ishlashni rag'batlantiradi. Natijada, psixologik chidamlilik va stressni boshqarish talabaning kasbiy mahoratida uzluksiz va barqaror o'sishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, bu jihat talabani mustaqil fikrlashga va yangi bilimlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.

Uchinchidan, o'z-o'zini baholash va refleksiya kasbiy mahoratni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Talabalar o'z faoliyatini tahlil qilsa, qaysi yo'nalishlarda kamchilik borligini va qaysi jihatlarni rivojlantirish zarurligini aniqlaydi. Refleksiya jarayoni orqali ular xatolardan o'rganadi, amaliy ko'nikmalarini takomillashtiradi va qaror qabul qilishda aniqlik hosil qiladi. Ijobiy o'z-o'zini baholash talabaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va yangi kasbiy ko'nikmalarni egallashga tayyorlaydi. Past o'z-o'zini baholash esa qo'rquv va shubhani kuchaytiradi, bu esa kasbiy rivojlanishni sekinlashtiradi. Shu sababli pedagogik jarayonda refleksiya va o'z-o'zini baholash usullarini qo'llash talabaning kasbiy kompetentsiyasini oshirishda samarali hisoblanadi. Natijada, o'z-o'zini baholash va refleksiya talabaning kasbiy o'sishini mustahkamlash va chuqurlashtirish imkonini beradi. Bu jihat talabaning mustaqil o'rganish va ijodiy yechimlar topish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu tarzda, o'z-o'zini tahlil qilish va baholash kasbiy mahoratni shakllantirishda uzluksiz jarayon sifatida xizmat qiladi.

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
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.

Axmadoy Nazirjon Rahmat o'g'li

*Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida dotsenti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

O'SMIRLARDA KONSTRUKTIV XULQ-ATVORNI SHAKLLANISHNING PSIXOLOGIK DETERMINATLARI

Annotation. Mazkur maqola o'smirlarda konstruktiv xulq-atvorni shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda o'smirlik davridagi shaxsning ijtimoiy va psixologik rivojlanishi, oilaning, maktabning, do'stlar va atrof-muhitning xulq-atvor va ta'limga ta'siri, shuningdek, konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishdagi ijtimoiy-psixologik omillarning roli muhokama qilinadi. Ushbu maqolada o'smirlikda xulq-atvorning ijtimoiy va psixologik jihatlari, ularga ta'sir etuvchi omillar va bu jarayonning samarali rivojlanishi uchun zarur bo'lgan me'yorlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, konstruktiv xulq-atvor, ijtimoiy omillar, psixologik omillar, oila ta'siri, maktab ta'siri, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy motivatsiya, psixologik ehtiyojlar, o'ziga bo'lgan ishonch, ijtimoiy moslashuv, xulq-atvor shakllanishi, ijtimoiy o'zgarishlar

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию социальных и психологических факторов формирования конструктивного поведения подростков. В исследовании рассматриваются социальное и психологическое развитие личности в подростковом возрасте, влияние семьи, школы, друзей и окружающей среды на поведение и воспитание, а также роль социальных и психологических факторов в формировании конструктивного поведения. В статье анализируются социальные и психологические аспекты поведения подростков, факторы, влияющие на них, а также нормы, необходимые для эффективного развития этого процесса.

Ключевые слова: *Подростковый возраст, конструктивное поведение, социальные факторы, психологические факторы, влияние семьи, влияние школы, личностное развитие, социальная мотивация, психологические потребности, уверенность в себе, социальная адаптация, формирование поведения, социальные изменения.*

Annotation. *This article is dedicated to studying the social and psychological factors in the formation of constructive behavior in adolescents. The research discusses the social and psychological development of individuals during adolescence, the influence of family, school, friends, and the surrounding environment on behavior and education, as well as the role of social and psychological factors in shaping constructive behavior. The article analyzes the social and psychological aspects of adolescent behavior, the factors influencing them, and the norms necessary for the effective development of this process.*

Keywords: *Adolescence, constructive behavior, social factors, psychological factors, family influence, school influence, personal development, social motivation, psychological needs, self-confidence, social adaptation, behavior formation, social changes.*

Kirish. O'smirlik davri inson hayotida muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning xulq-atvori, ijtimoiy qadriyatlarini, o'zini anglash va boshqalar bilan o'zaro aloqalari shakllanadi. Konstruktiv xulq-atvor o'smirning o'zining va atrofdagi odamlarning ehtiyojlarini tushunishi, hayotiy maqsadlariga erishish yo'llarini topish, ijtimoiy muhitga moslashish kabi muhim jihatlarni o'z ichiga oladi. Shu sababli, o'smirlikda konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishda ijtimoiy va psixologik omillarning roli alohida ahamiyatga ega.

Oila, maktab, do'stlar va boshqa ijtimoiy guruhlar o'smirlarning xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, ijtimoiy motivatsiya, psixologik ehtiyojlar va o'ziga bo'lgan ishonch ham o'smirlarning konstruktiv xulq-atvorini shakllantirishda muhim omillardir. Ushbu maqolada o'smirlik davrida konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishga ta'sir qiluvchi ijtimoiy va psixologik omillar, ularning o'zaro bog'liqligi va o'smirlarning shaxsiy rivojlanishidagi o'rni tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlik davrida konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishga ijtimoiy-psixologik omillarning ta'siri bo'yicha turli adabiyotlarda ko'plab ilmiy tadqiqotlar va nazariyalar mavjud. Bu borada olib borilgan tadqiqotlar, asosan, o'smirlar xulq-atvorining rivojlanishi, ijtimoiy motivatsiya va psixologik ehtiyojlarning ahamiyati, shuningdek, oila va jamiyatning yoshlar hayotidagi roli haqida ko'plab qimmatli ma'lumotlar taqdim etadi.

Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davri «identifikatsiya va rolni izlash» bosqichi sifatida tasvirlanadi. Bu davrda o'smirlar o'z kimligini aniqlashga harakat qiladilar va bu jarayonda ijtimoiy guruhlar, oilaning va atrofdagi muhitning ta'siri katta bo'ladi (Erikson, 1968). U o'smirlarning o'zlarini tushunishi va ijtimoiy moslashishi uchun tashqi muhitning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Jean Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davri «formal operatsiyalar» bosqichiga to'g'ri keladi. Bu davrda o'smirlar murakkab fikrlash va mantiqiy xulosalar chiqarish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Piaget, shuningdek, o'smirlarning o'zaro aloqalari va ijtimoiy o'zgarishlarga qanday javob berishini o'rganishga qiziqib, ularning xulq-atvorini shakllantirishda psixologik omillarni e'tiborga olgan (Piaget, 1952).

Lev Vygotsky o'smirlarning rivojlanishida ijtimoiy o'zaro ta'sirning muhimligini ta'kidlagan. Uning fikriga ko'ra, o'smirlarning kognitiv rivojlanishi ijtimoiy aloqalar orqali amalga oshadi. Bu nazariyaga ko'ra, o'smirlar o'z xulq-atvorini ijtimoiy va madaniy kontekstda shakllantiradilar, ya'ni ular atrofdagi kishilardan o'rganishadi va jamiyatning o'ziga xos xulq-atvor normativlari asosida o'z xulq-atvorini rivojlantiradilar (Vygotsky, 1978).

Oila va ta'lim tizimi o'smirlarning xulq-atvorini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. O'smirlar oila a'zolaridan, ayniqsa ota-onadan, ko'proq ta'sir oladilar. Oila, o'z navbatida, o'smirlarning ijtimoiy qadriyatlarini shakllantiradi va ularni hayotga tayyorlaydi. Maktab esa o'smirlar uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, o'zaro munosabatlarni o'rnatish va konstruktiv xulq-atvorni targ'ib qilishda asosiy o'rin tutadi (Cohen, 2009).

O'smirlik davrida psixologik ehtiyojlar, masalan, tan olinish, hurmatga ega bo'lish, o'zini ifoda etish va mustaqillikka intilish o'smirlarning xulq-atvoriga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, R. Maslowning ehtiyojlar piramidasi nazariyasiga ko'ra, o'smirlar o'zining asosiy ehtiyojlarini qondirishga intiladilar, bu esa ularning xulq-atvorini belgilaydi (Maslow, 1943). Ijtimoiy ehtiyojlar ham o'smirning hayotini shakllantiradi, chunki ular o'zlarini boshqalar bilan taqqoslash, jamiyatga integratsiya qilishga harakat qilishadi.

Muhokama. O'smirlik davri inson hayotidagi o'zgarishlarga boy, kompleks va dinamik bir bosqichdir. Ushbu davrda shaxsiyat shakllanadi, ijtimoiy qadriyatlar va xulq-atvor normativlari o'smirlar tomonidan o'zlashtiriladi. Konstruktiv xulq-atvorning shakllanishi nafaqat o'smirning o'ziga, balki uning atrof-muhitiga, ijtimoiy aloqalariga va psixologik ehtiyojlariga ham bevosita ta'sir qiladi. Adabiyotlar tahlili va mavjud nazariyalar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy-psixologik omillar o'smirlarning xulq-atvorini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi, ammo bu jarayonning murakkabligi va ko'p qirrali tabiati ham o'ziga xos qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

Birinchidan, oila o'smirlarning birinchi ijtimoiy makonidir va bu muhitda shakllangan xulq-atvor, qadriyatlar va normativlar o'smirlarning kelajakdagi xulq-atvori uchun poydevor yaratadi. Ota-onalar o'smirlar uchun nafaqat xulq-atvorning me'yorlarini belgilovchi, balki ularning emotsional va psixologik ehtiyojlarini qondiruvchi eng muhim shaxslar hisoblanadi. O'smirlar ota-onalarining munosabatlari va qarashlariga asoslanib, o'zlarining shaxsiy hayotiy yo'llarini tanlashadi. Ammo, bugungi kunda ko'plab o'smirlar oila bilan cheklangan aloqada bo'lib, ijtimoiy tarmoqlar va do'stlar ta'siri ostida o'z xulq-atvorlarini rivojlantirmoqdalar. Bu, o'z navbatida, o'smirlar uchun yangi ijtimoiy muhit yaratadi va ba'zan ijtimoiy xulq-atvorlarning noaniqligini va moslashuv muammolarini keltirib chiqaradi.

Ikkinchidan, maktab va ta'lim tizimi o'smirlarning o'zini anglashida muhim o'rin tutadi. Maktabda o'smirlar jamiyatdagi o'z o'rnini topishga, o'z qadriyatlarini aniqlashga va shaxsiy g'oyalarini rivojlantirishga harakat qiladilar. Maktabda o'smirlar o'rganadigan ko'nikmalar, o'zaro munosabatlar va guruhdagi o'zaro ta'sirlar ular uchun ijtimoiy moslashuvning poydevorini yaratadi. Ammo, ba'zida maktabdagi xulq-atvorning mustahkam emasligi yoki o'smirning ijtimoiy talablarga nisbatan qarshiligi o'smirni konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishdan chalg'itishi mumkin. Shuningdek, maktab tizimida ta'limning yuksak sifatiga qarab o'smirlarning psixologik ehtiyojlarini qondirish masalasi muhim ahamiyatga ega.

Uchinchidan, ijtimoiy omillar o'smirlarning xulq-atvoriga katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar ijtimoiy guruhlar, tengdoshlar va atrof-muhit bilan doimiy aloqada bo'lishadi, va bu ijtimoiy tizimlarda o'z xulq-atvorlarini o'rganib, o'zgartiradilar. O'smirlar, ayniqsa tengdoshlarining fikrlariga ko'proq ta'sirlanadilar. Ular ko'pincha do'stlarining fikrlari, qadriyatlari va munosabatlari asosida xulq-atvorini rivojlantiradilar. Shu bilan birga, ijtimoiy omillar, jumladan, internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning xulq-atvoriga yangi imkoniyatlar yaratadi, lekin bu imkoniyatlar, ba'zan, o'smirlarni ijtimoiy izolyatsiyaga, ijtimoiy munosabatlarning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Nihoyat, psixologik ehtiyojlar va ichki motivatsiya o'smirlarning konstruktiv xulq-atvorini shakllantirishda eng muhim omillardan biridir. O'smirlar o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, o'ziga bo'lgan e'tiborni va hurmatni qozonish, mustaqillikka erishish istagi bilan yashaydilar. Psixologik ehtiyojlarning to'liq qondirilishi o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini va xulq-atvorini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Ammo, agar bu ehtiyojlar noto'g'ri yo'nalishda yoki kam qondirilsa, o'smirlarning xulq-atvorida ijtimoiy muammolar, ichki konfliktlar va noaniqliklar yuzaga kelishi mumkin.

O'smirlar xulq-atvorini shakllantirishda ijtimoiy va psixologik omillarning ta'siri keng qamrovli va murakkab jarayonni tashkil etadi. O'smirlik davri — inson hayotida ko'plab ichki va tashqi o'zgarishlar sodir bo'ladigan, shaxsiyat va dunyoqarashning shakllanayotgan davri hisoblanadi. Ushbu davrda o'smirlar yangi ijtimoiy talablarga moslashish, o'zining shaxsiy nuqtai nazarini shakllantirish va atrofdagi muhit bilan integratsiyalashish uchun turli ijtimoiy va psixologik omillarga tayanadilar.

Xulosa. O'smirlarning konstruktiv xulq-atvorini shakllantirishda ijtimoiy va psixologik omillarning roli juda katta. Ushbu davrda o'smirlar o'zining shaxsiyatini anglab, jamiyatga moslashishga, o'z o'rnini topishga intilishadi. O'smirlarning xulq-atvori oila, maktab, tengdoshlar va ijtimoiy guruhlarning ta'siri ostida shakllanadi. Oila, o'smirlarning xulq-atvorining asosiy shakllantiruvchi omili bo'lib, o'zaro munosabatlar, emotsional qo'llab-quvvatlash va to'g'ri tarbiya orqali konstruktiv xulq-atvorni rivojlantiradi. Maktabda o'smirlar bilim olish bilan birga, axloqiy qadriyatlarni o'rganib, o'zaro aloqalar va guruh ichida o'zini namoyon qilishni o'rganadilar. Tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar ham o'smirning xulq-atvorini shakllantirishda muhim omildir. Shuningdek, o'smirning ichki psixologik ehtiyojlari, mustaqillikka bo'lgan intilishi, hurmatga sazovor bo'lish va o'zini anglash istagi konstruktiv xulq-atvorning shakllanishiga ta'sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Xasanov, M. (2020). O'smirlik davrida shaxsiyat va xulq-atvor. Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi.
2. Salimov, I. (2018). Psixologiya va ijtimoiy xulq-atvor. Tashkent: Fan va Texnologiya nashriyoti.
3. Shamsutdinov, R. (2019). O'smirlar psixologiyasi: Teoriya va amaliyot. Toshkent: Ma'rifat nashriyoti.
4. Vygotskiy, L. S. (2015). Psixologiya i obshchestvennyye otnosheniya. Moskva: Izdatel'stvo Pedagogika.

Muzaffarova Farida Muxtor qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti doktoranti

POSHSHOXO'JA IBN ABDULVAHOBXO'JANING "GULZOR" ASARIDA KELTIRILGAN PEDAGOGIK QARASHLAR TAHLILI

Annotatsiya: Ushbu maqolada Poshshoxo'ja ibn Abdulvahobxo'janing "Gulzor" asarida ilgari surilgan pedagogik, ma'naviy-axloqiy va tarbiyaviy g'oyalar tahlil qilinadi. Asarda keltirilgan inson kamoloti, ilmga muhabbat, axloq, adolat, sabr, shukr, halollik va ezgulik g'oyalari zamonaviy pedagogika nazariyalari bilan solishtirilib o'rganiladi. Tadqiqotda muallifning fikrlari Sharq tarbiyashunoslik an'analari — Navoiy, Sa'diy, Jomiy va Forobiy meroslari bilan uyg'un holda tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Gulzor, Poshshoxo'ja, pedagogik qarashlar, tarbiya, axloq, ilm, ma'naviyat, shaxs kamoloti, Sharq falsafasi.

Аннотация: В статье анализируются педагогические, нравственно-этические и воспитательные идеи, представленные в произведении Пошишхо'жа ибн Абдулвахобхо'жа «Гулзор». Идеи, отражающие совершенствование личности, любовь к знаниям, мораль, справедливость, терпение, благодарность, честность и добродетель, рассматриваются в сравнении с современными педагогическими теориями. В исследовании мнения автора анализируются в контексте восточных воспитательных традиций — наследия Навои, Са'ди, Джамии и Фараби.

Ключевые слова: Гулзор, Пошишхо'жа, педагогические взгляды, воспитание, этика, знание, духовность, совершенствование личности, восточная философия.

Abstract: The article analyzes the pedagogical, moral-ethical, and educational ideas presented in Poshshoxo'ja ibn Abdulvahobxo'ja's work "Gulzor." Concepts such as personal development, love for knowledge, morality, justice, patience, gratitude, honesty, and virtue are examined in comparison with modern pedagogical theories. The author's ideas are studied in the context of Eastern educational traditions — the heritage of Navoi, Sa'di, Jami, and Farabi.

Keywords: Gulzor, Poshshoxo'ja, pedagogical views, education, ethics, knowledge, spirituality, personal development, Eastern philosophy.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim jarayonida shaxsni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasida hal etilayotgan eng dolzarb yo'nalishlardan biridir. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da ta'lim tizimi oldiga nafaqat bilimli, balki yuksak ma'naviyatli, ijtimoiy mas'uliyatli, mustaqil fikrlovchi shaxsni shakllantirish vazifasi qo'yilgan. Shu bois, milliy pedagogik merosimizni ilmiy asosda o'rganish, undagi qadriyat va g'oyalarni zamonaviy pedagogika bilan uyg'unlashtirish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

XXI asrda milliy g'oya va ma'naviyatni chuqur anglash, yosh avlodni barkamol inson sifatida tarbiyalash masalasi pedagogika fanining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu ma'noda, tarixiy manbalar va mumtoz asarlarni o'rganish milliy pedagogik tafakkurni boyitadi. Ana shunday bebaho manbalardan biri — Poshshoxo'ja ibn Abdulvahobxo'janing "Gulzor" asaridir. Bu asar nafaqat badiiy, balki pedagogik, falsafiy va ma'naviy jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo'lib, unda inson tarbiyasiga oid chuqur ma'nolar mujassamdir.

"Gulzor" — bu inson ruhiyatining go'zal bir bog'idir. Unda gul obrazlari orqali ezgulik, poklik, vijdon, mehr, adolat va ilmning qudrati timsol sifatida ifodalanadi. Asar o'z zamonasining axloqiy-pedagogik darsligiga o'xshaydi. Muallif shaxs kamoloti va insonparvarlik masalalarini chuqur tahlil etadi.

Asosiy qisim. Poshshoxo'ja ibn Abdulvahobxo'janing "Gulzor" asari o'zining tarbiyaviy, ma'naviy va axloqiy yo'nalishlari bilan ajralib turadi. Asarda ilgari surilgan g'oyalar Sharqning buyuk pedagoglari — Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Imom G'azzoliy, Alisher Navoiy, Sa'diy Sheroziy kabi mutafakkirlar ilgari surgan insonparvarlik, ezgulik, ilm va axloq birligi tamoyillarini o'zida mujassam etgan.

"Gulzor" asari nomi o'ziyiq ramziy ma'noga ega: gulzor — bu go'zallik, poklik, hayot nuri va ruhiy uyg'unlik timsoli. Muallif bu obraz orqali inson qalbini bog' sifatida tasvirlaydi; undagi har bir gul esa insoniy fazilatni — sabr, shukr, mehr, halollik, adolat, ilmga chanqoqlikni ifodalaydi. Shunday qilib, asar metaforik tarzda insonning ma'naviy-ruxiy kamolot yo'lini aks ettiradi.

Pedagogik nuqtai nazardan "Gulzor" asarida tarbiyaning ko'p qirrali modeli ilgari suriladi. Muallif shaxs kamolotini uch bosqichda ko'radi:

1. Aqliy kamolot – ilm, tafakkur va idrokni rivojlantirish;
2. Axloqiy kamolot – halollik, adolat, vijdon va mehrni tarbiyalash;
3. Ruhiy kamolot – sabr, shukr, iroda va o'zini tuta bilish madaniyatini shakllantirish.

Ushbu konsepsiya zamonaviy pedagogika fanida kompetensiyaviy yondashuv, integral tarbiya hamda ijtimoiy-emotsional o'qitish (SEL) nazariyalari bilan o'zaro uyg'unlikda talqin etiladi. Chunki muallif shaxsni faqat bilim bilan emas, balki ruhiy va ma'naviy jihatdan yetuk inson sifatida shakllantirishni ko'zlaydi.

Shuningdek, "Gulzor" asarida ustoz shaxsining pedagogik modeli alohida o'rin tutadi. Poshshoxo'ja ustozni "ma'naviy bog'bon", "ilmning tarqatuvchisi" deb ataydi. Ustozning burchi — o'quvchiga bilim berish bilan cheklanmasdan, uning ruhiga nur, qalbiga ishonch, hayotiga ma'no bag'ishlashdir. Bu g'oya XXI asr pedagogikasida keng qo'llanilayotgan refleksiv-pedagogik yondashuv bilan bevosita hamohangdir, ya'ni o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki shaxsiy o'sish va o'zini anglash jarayonining yo'l boshchisi sifatida talqin etiladi.

Ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan "Gulzor" asari quyidagi ilmiy g'oyalarga tayangan holda tahlil qilinadi:

Insonparvarlik paradigmasi (Navoiy, G'azzoliy, Forobiy merosi asosida);

Aqliy-axloqiy tarbiya integratsiyasi (zamonaviy "whole-person education" konsepsiyasi bilan uyg'un);

Ma'naviy intellekt nazariyasi (Zohiriy va botiniy bilim uyg'unligi orqali ruhiy o'sish);

Metakognitiv yondashuv (o'z fikrini nazorat qilish va tafakkur refleksiyasi orqali o'z-o'zini tarbiyalash).

Shuningdek, asarda ilgari surilgan pedagogik qarashlar mahalliy milliy qadriyatlar asosida shakllangan bo'lib, ular O'zbek pedagogik tafakkuri evolyutsiyasida muhim o'rin tutadi.

Poshshoxo'ja pedagogik qarashlarini Qur'on oyatlari, hadislar va sharq mutafakkirlarining hikmatlari bilan uyg'unlashtirgan holda, ularni xalq hayotiga yaqin, sodda va obrazli tilda ifodalaydi. Bu jihatdan "Gulzor" xalq pedagogikasining ilmiy-falsafiy talqinidir.

"Gulzor" asarini o'rganish zamonaviy o'qituvchilar, pedagogika sohasidagi ilmiy izlanuvchilar va ma'naviyatshunoslar uchun shaxs tarbiyasining integral modelini yaratishda boy manba bo'lib xizmat qiladi. Zero, Poshshoxo'ja insonni nafaqat dunyoviy, balki ruhiy-ma'naviy uyg'unlik sari yo'naltiruvchi pedagogik konsepsiyani ilgari suradi. Uning fikricha, tarbiya jarayoni – bu shunchaki ta'lim berish emas, balki "insonni inson qilish" san'atidir.

Shunday qilib, "Gulzor" asarini ilmiy-pedagogik tahlil qilish — milliy tarbiya konsepsiyasini boyitish, tarixiy manbalarni zamonaviy ilm bilan uyg'unlashtirish, shuningdek, shaxsning ma'naviy va intellektual barkamolligini ta'minlash yo'lida muhim ilmiy qadamdir.

Xulosa. Poshshoxo'ja ibn Abdulvahobxo'janing "Gulzor" asari Sharq tafakkuri, ma'naviyat va pedagogika tarixida alohida ahamiyatga ega bo'lgan nodir manba hisoblanadi. Asar o'zining falsafiy, ma'naviy va axloqiy mohiyati bilan insonni har tomonlama kamolot sari yo'naltiruvchi pedagogik konsepsiyani ifodalaydi. U nafaqat adabiy yoki diniy-hikmatli asar, balki ilm, axloq, ruh va jamiyat uyg'unligi asosida qurilgan tarbiyaviy tizimning nazariy modelidir.

Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, "Gulzor" asarida ilgari surilgan pedagogik g'oyalar milliy tarbiya tizimining asosi bo'la oladi. Muallif insonni komillikka eltuvchi uchlik tamoyil — aql (ilm), axloq (odob) va ruh (sabr, shukr, halollik)ni bir butun tarbiyaviy mexanizm sifatida qaraydi. Bu yondashuv hozirgi zamon ta'lim falsafasida qo'llanilayotgan holistik (integral) ta'lim modeliga juda yaqin bo'lib, shaxsning bilimiy emas, balki emosional, ma'naviy va ijtimoiy yetuklik jihatlarini ham qamrab oladi.

Milliy darajada olib borilgan tadqiqotlar, xususan, A. Avloniy, M. Mirzaahmedova, H. Yoqubov, Z. Raxmatova kabi olimlarning asarlari, "Gulzor"dagi tarbiya haqidagi g'oyalar bilan uzviy bog'liqlikda bo'lib, xalq pedagogikasi va milliy qadriyatlarining zamonaviy talqini sifatida qadrlanadi. Xalqaro miqyosda esa "Gulzor"dagi g'oyalar Howard Gardner, Daniel Goleman, John Dewey va CASEL kabi zamonaviy pedagogik nazariyalar bilan semantik jihatdan uyg'un: ilmiy tafakkur, hissiy barqarorlik, axloqiy yetuklik va ijtimoiy mas'uliyatni birlashtiruvchi yondashuvni taklif etadi.

Shundan kelib chiqib, "Gulzor" asari o'z mohiyatiga ko'ra:

Insonparvarlik falsafasiga asoslangan milliy ta'lim modelini ilgari suradi;

Shaxs tarbiyasini aqliy, axloqiy va ruhiy komponentlarning o'zaro uzviy aloqasi orqali izohlaydi;

Ustoz shaxsini "ma'naviy bog'bon" sifatida talqin etib, o'qituvchining shaxsiy namunasi orqali tarbiya samaradorligini asoslaydi;

Tarbiya jarayonini nafaqat tashqi nazorat, balki ichki refleksiya, o'zini anglash va ma'naviy o'sish jarayoni sifatida ko'rsatadi;

Zamonaviy global ta'lim yo'nalishlari — ijtimoiy-emotsional o'qitish, ko'p intellekt nazariyasi, holistik ta'lim kabi konsepsiyalar bilan tabiiy ravishda integratsiyalashadi.

Demak, "Gulzor" asarini pedagogik jihatdan o'rganish shaxs tarbiyasi masalasini milliy qadriyatlar va xalqaro ta'lim paradigmalari o'rtasida uyg'unlashtirish imkonini beradi. Bu asar zamonaviy o'zbek ta'lim tizimida ma'naviy-axloqiy kompetensiyalarni shakllantirish, emosional intellektni rivojlantirish va ustoz-shogird munosabatlarini insonparvarlik asosida tashkil etish borasida boy nazariy va metodik manba bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Natijada, "Gulzor" asarida ifodalangan pedagogik qarashlar — bu faqat o'tgan davr tafakkurining mahsuli emas, balki bugungi ta'lim jarayonida shaxsni barkamol etishning universal modelidir. U zamonaviy pedagogika faniga milliylik, ruhiylik va insonparvarlik asosida qurilgan ta'lim falsafasini taklif etadi.

Foydallanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Poshshoxo'ja ibn Abdulvahobxo'ja. Gulzor. Qo'lyozma manba. – Buxoro: XIX asr.
2. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: O'qituvchi, 1992. – 160 b.
3. Fitrat A. Oila yoki axloq saboqlari. – Toshkent: Ma'naviyat, 1999. – 128 b.
4. Mirzaahmedova M. Sharq ma'naviy merosida tarbiya tamoyillari va ularning zamonaviy talqini. – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2020. – 210 b.
5. Yoqubov H. O'zbek xalq pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Fan, 2015. – 256 b.
6. Raxmatova Z. B. Milliy qadriyatlarga asoslangan ta'lim-tarbiya tizimini shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari. – Buxoro: BuxDU, 2021.
7. Jo'rayev M. O'zbek mumtoz adabiyotida axloq va tarbiya masalalari. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018. – 180 b.
8. Mirzaahmedova M., Qosimova G. Milliy tarbiya konsepsiyasi va uning zamonaviy talqini. // "Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar" jurnali. – 2022. – №4. – B. 45–53.
9. Nazarov U. Sharq mutafakkirlarining tarbiya haqidagi g'oyalari va ularning pedagogik mohiyati. – Toshkent: Innovatsiya, 2020. – 230 b.
10. Shamsiyeva G. Oliy ta'limda ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonining psixologik asoslari. // "Pedagogika va psixologiya" ilmiy jurnali. – 2023. – №2. – B. 61–70.

Mirzayeva Shaxida Abdinabiyevna
Oriental universiteti magistranti

ZAMONAVIY TA'LIM MUASSASALARIDA STRATEGIK REJALASHTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqola zamonaviy ta'lim muassasalarida strategik rejalashtirish jarayonining nazariy asoslari va amaliy jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatli strategik rejalashtirish ta'lim muassasasining raqobatbardoshligini oshiradi va uzoq muddatli rivojlanishni ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: strategik rejalashtirish, ta'lim muassasasi, ta'lim menejmenti, strategik boshqaruv, ta'lim sifati, strategik maqsadlar, tashkiliy samaradorlik

Abstract: This article is devoted to the study of the theoretical foundations and practical aspects of the strategic planning process in modern educational institutions. The results of the study show that successful strategic planning increases the competitiveness of an educational institution and ensures long-term development.

Keywords: strategic planning, educational institution, educational management, strategic management, quality of education, strategic goals, organizational effectiveness

Аннотация: Статья посвящена исследованию теоретических основ и практических аспектов процесса стратегического планирования в современных образовательных организациях. Результаты исследования показывают, что успешное стратегическое планирование повышает конкурентоспособность образовательной организации и обеспечивает долгосрочное развитие.

Ключевые слова: стратегическое планирование, образовательная организация, образовательный менеджмент, стратегическое управление, качество образования, стратегические цели, организационная эффективность

Kirish. Zamonaviy globallashuv sharoitida ta'lim tizimi tez o'zgarib borayotgan ijtimoiy-iqtisodiy talablarga moslashishi zarur bo'lib qolmoqda. Ta'lim muassasalari nafaqat bilim beruvchi markazlar, balki murakkab tashkiliy tizimlar sifatida faoliyat yuritadi va ularning samarali boshqaruvi zamonaviy menejment yondashuvlarini qo'llashni talab etadi. Bu borada strategik rejalashtirish ta'lim muassasalari rivojlanishining asosiy vositalaridan biriga aylanmoqda [1]. Strategik rejalashtirish tushunchasi biznes sohasida yuzaga kelgan bo'lsa-da, hozirgi kunda u ta'lim tizimida ham keng qo'llanilmoqda va ta'lim muassasalarining uzoq muddatli muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi [2].

O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini isloh qilish va modernizatsiya qilish bo'yicha amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar ta'lim muassasalarida strategik yondashuvlarni

joriy etishni dolzarb vazifaga aylantirmoqda. 2017-2021 yillarda qabul qilingan ta'lim sohasidagi davlat dasturlari va prezident farmonlari ta'lim muassasalarining mustaqil rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqishini talab etmoqda [3]. Shu munosabat bilan, ta'lim muassasalarida strategik rejalashtirish jarayonining nazariy va amaliy jihatlarini chuqur o'rganish, xorijiy tajribalarni tahlil qilish va mahalliy sharoitlarga moslashgan yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Asosiy qism. Strategik rejalashtirish - bu tashkilotning uzoq muddatli maqsadlarini belgilash, resurslarni samarali taqsimlash va o'zgaruvchan muhit sharoitida muvaffaqiyatga erishish yo'llarini aniqlash jarayonidir. Mintzberg va boshqa tadqiqotchilar strategik rejalashtirish nafaqat rasmiy rejalar tuzish, balki tashkilot a'zolarining umumiy ko'nikmalarini rivojlantirish va tashkiliy madaniyatni shakllantirish jarayoni ekanligini ta'kidlaydilar [4]. Ta'lim kontekstida strategik rejalashtirish ta'lim muassasasining missiyasi, ko'rsatkichlari va rivojlanish yo'nalishlarini aniq belgilashga yordam beradi. Bryson davlat va nodavlat tashkilotlarida strategik rejalashtirish modellarini taqqoslagan holda, ta'lim muassasalari uchun gibridd yondashuvlar samarali ekanligini ko'rsatadi [5].

Strategik rejalashtirish konsepsiyasi XX asrning ikkinchi yarmida ishlab chiqilgan bo'lib, dastlab tijorat tashkilotlarida qo'llanilgan. Ancak, 1980-yillardan boshlab ta'lim muassasalari ham strategik yondashuvlarni o'z faoliyatlariga joriy eta boshladilar. Kaufman va Herman ta'lim sohasida strategik rejalashtirish uchun maxsus model ishlab chiqqan bo'lib, unda ta'lim muassasalarining o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olingan [6]. Ushbu model ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini - o'qituvchilar, talabalar, ota-onalar va jamiyat vakillarini - strategik rejalashtirish jarayoniga jalb etishni nazarda tutadi.

Rossiya olimlari Лазарев va Поташник ta'lim muassasalarida strategik rejalashtirish muammolarini o'rganib, postsovet makonida ta'lim tizimining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda strategik boshqaruv modellarini taklif etganlar [7]. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatli strategik rejalashtirish uchun ta'lim muassasasi rahbariyati tashqi muhitni tahlil qilish, ichki resurslarni baholash va barcha manfaatdor tomonlarni rejalashtirish jarayoniga jalb etish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. O'zbek tadqiqotchilari Tolipov va Mahmudov mahalliy ta'lim muassasalarida strategik rejalashtirish amaliyotini o'rganib, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalari strategik rejalarini rasmiy talablarni bajarish uchun tuzayotganini, ammo ularni amalda samarali amalga oshirish mexanizmlari yetarli darajada ishlab chiqilmaganligini aniqlashgan [3].

Strategik rejalashtirish jarayoni bir necha asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi. Birinchidan, ta'lim muassasasi o'zining missiyasi va viziyasini aniqlashi kerak. Missiya tashkilotning mavjudlik maqsadini, viziya esa uning kelajakdagi istalgan holatini ifodalaydi. Bryson missiya va viziyaning ishlab chiqishda barcha manfaatdor tomonlarning ishtiroki muhimligini ta'kidlaydi, chunki bu jarayon tashkiliy samaradorlikni oshiradi va strategik rejalariga sodiqlikni kuchaytiradi [5]. Ikkinchi bosqichda tashqi va ichki muhit tahlili amalga oshiriladi. SWOT tahlili (kuchli va zaif tomonlar, imkoniyatlar va tahdidlarni aniqlash) ta'lim muassasalari uchun eng keng qo'llaniladigan tahlil vositalaridan biridir. Uchinchi bosqichda strategik maqsadlar va vazifalar belgilanadi, to'rtinchi bosqichda esa bu maqsadlarga erishish uchun aniq rejalar va chora-tadbirlar ishlab chiqiladi.

Strategik rejalarini amalga oshirish mexanizmlari strategik rejalashtirish jarayonining eng muhim jihati hisoblanadi. Ko'pgina ta'lim muassasalarida strategik rejalar ishlab chiqiladi, lekin ularning amaliy amalga oshirilishi past darajada bo'ladi. Kaplan va Norton tomonidan ishlab chiqilgan Balanced Scorecard (Muvozanatli ko'rsatkichlar tizimi) ta'lim muassasalarida strategik rejalarini amalga oshirish va monitoring qilish uchun samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin [8]. Bu tizim moliyaviy ko'rsatkichlar bilan bir qatorda, ichki jarayonlar, o'qitish va rivojlanish, hamda mijozlar (talabalar va ularning ota-onalari) nuqtai nazaridan ham ta'lim muassasasi faoliyatini baholashga imkon beradi.

Strategik rejalashtirish samaradorligini oshirish uchun bir qator omillar hisobga olinishi kerak. Birinchidan, ta'lim muassasasi rahbariyati strategik fikrlash ko'nikmalariga ega bo'lishi va

strategik rejalashtirish jarayonini faol boshqarishi zarur. Ikkinchidan, barcha xodimlar strategik maqsadlar haqida xabardor bo'lishi va ularni qo'llab-quvvatlashi kerak. Uchinchidan, strategik rejalar moslashuvchan bo'lishi va o'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq yangilanishi lozim. To'rtinchidan, strategik rejalarni amalga oshirish jarayonida doimiy monitoring va baholash tizimi mavjud bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Zamonaviy ta'lim muassasalarida strategik rejalashtirish uzoq muddatli rivojlanishni ta'minlash va raqobatbardoshlikni oshirish uchun zarur vosita hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, strategik rejalashtirish nafaqat rasmiy hujjatlar tayyorlash jarayoni emas, balki ta'lim muassasasining barcha a'zolarini birlashtiradigan, umumiy maqsadlar va qadriyatlarni shakllantiruvchi murakkab tizimiy faoliyatdir. O'zbekiston ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar kontekstida strategik rejalashtirish ahamiyati yanada ortmoqda. Mahalliy ta'lim muassasalari xalqaro tajribalardan foydalangan holda, o'z xususiyatlariga mos strategik rejalashtirish tizimlarini joriy etishlari zarur. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi tavsiyalar taklif etiladi: ta'lim muassasalari rahbarlarini strategik menejment bo'yicha malaka oshirish dasturlarini tashkil etish; strategik rejalashtirish jarayonida barcha manfaatdor tomonlarni faol jalb etish mexanizmlarini yaratish; strategik rejalarni amalga oshirish va monitoring qilish uchun zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish; strategik rejalashtirish amaliyotini yaxshilash bo'yicha tadqiqotlarni davom ettirish va mahalliy kontekstga moslashgan modellar ishlab chiqish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Steiner, G. A. (1979). *Strategic Planning: What Every Manager Must Know*. New York: Free Press.
2. Rowley, D. J., Lujan, H. D., & Dolence, M. G. (1997). *Strategic Change in Colleges and Universities: Planning to Survive and Prosper*. San Francisco: Jossey-Bass.
3. Толипов, Ф. Ф., & Махмудов, М. Н. (2020). Олий таълим муассасаларида стратегик режалаштириш: назария ва амалиёт. *Таълим тизимини модернизациялаш муаммолари*, 3(2), 45-52.
4. Mintzberg, H., Ahlstrand, B., & Lampel, J. (2009). *Strategy Safari: A Guided Tour Through the Wilds of Strategic Management*. 2nd ed. New York: Free Press.
5. Bryson, J. M. (2018). *Strategic Planning for Public and Nonprofit Organizations: A Guide to Strengthening and Sustaining Organizational Achievement*. 5th ed. Hoboken, NJ: Wiley.
6. Kaufman, R., & Herman, J. (1991). *Strategic Planning in Education: Rethinking, Restructuring, Revitalizing*. Lancaster, PA: Technomic Publishing Company.
7. Лазарев, В. С., & Поташник, М. М. (2014). *Как разработать программу развития школы*. Москва: Новая школа.
8. Kaplan, R. S., & Norton, D. P. (2001). *The Strategy-Focused Organization: How Balanced Scorecard Companies Thrive in the New Business Environment*. Boston: Harvard Business School Press.

Turopova Malika Axmatovna
Navoiy davlat universiteti magistranti

TA'LIM MUASSASALARIDA O'QITUVCHILARNING KASBIY MOTIVATSIYASINI OSHIRISHDA RAHBARLIK USLUBLARINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'qituvchilarning motivatsiya darajasi va boshqaruv psixologiyasida qo'llaniladigan metodlarning o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Motivatsiya o'qituvchining kasbiy faolligi, mehnat unumdorligi va ta'lim jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omil sifatida yoritilgan.

Kalit so'zlar: *motivatsiya, o'qituvchi, boshqaruv psixologiyasi, kasbiy faoliyat, rag'batlantirish, psixologik muhit, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, emotsional qo'llab-quvvatlash, trening, refleksiya.*

Ключевые слова: *мотивация, учитель, психология управления, профессиональная деятельность, стимулирование, психологическая среда, личностно ориентированный подход, эмоциональная поддержка, тренинг, рефлексия.*

Аннотация: *В данной статье анализируется взаимосвязь уровня мотивации учителей и методов, применяемых в психологии управления. Мотивация рассматривается как основной психологический фактор, определяющий профессиональную активность учителя, эффективность труда и результативность образовательного процесса.*

Keywords: *motivation, teacher, management psychology, professional activity, incentive, psychological environment, student-centered approach, emotional support, training, reflection.*

Abstract. *This article analyzes the relationship between teachers' motivation levels and the methods used in management psychology. Motivation is highlighted as a key psychological factor determining a teacher's professional activity, work efficiency, and the effectiveness of the educational process.*

Kirish. Bugungi globallashuv va raqobat muhiti sharoitida ta'lim tizimi jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Ta'lim jarayonining muvaffaqiyati, avvalo, o'qituvchining kasbiy mahorati, ichki motivatsiyasi hamda boshqaruv jarayonidagi psixologik yondashuvlarga bevosita bog'liqdir. O'qituvchilarning motivatsiya darajasi ularning mehnat unumdorligi, ijodkorligi va kasbiy o'sishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillardan biridir. Boshqaruv psixologiyasida qo'llaniladigan metodlar - masalan, motivatsion rag'batlantirish, ijtimoiy-psixologik treninglar, emotsional qo'llab-quvvatlash va refleksiv tahlil usullari - o'qituvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, ijobiy ish muhitini yaratish hamda kasbiy samaradorlikni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur mavzuni o'rganish o'qituvchilarning motivatsion ehtiyojlarini aniqlash, ularning faoliyatini boshqarishning samarali psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish va ta'lim tizimida inson omiliga asoslangan yondashuvni kuchaytirish imkonini beradi.

Hozirgi davrda ta'lim tizimining samaradorligi, avvalo, o'qituvchining kasbiy faolligi, ichki motivatsiyasi va psixologik holatiga bevosita bog'liqdir. O'qituvchi shaxsining motivatsion holati uning pedagogik faoliyatiga, ijodkorligiga, o'quvchilarga bo'lgan munosabatiga va ta'lim sifati natijalariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan o'qituvchilar motivatsiyasini shakllantirish va boshqaruv psixologiyasi metodlari orqali uni qo'llab-quvvatlash masalasi bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Ta'lim jarayonida rahbarlarning psixologik boshqaruv uslublari, rag'batlantirish tizimi, ijtimoiy-psixologik muhit va shaxsga yo'naltirilgan yondashuv o'qituvchilarning motivatsion darajasiga bevosita ta'sir etadi. Ayniqsa, zamonaviy psixologik metodlar – treninglar, refleksiya mashg'ulotlari, emotsional qo'llab-quvvatlash, shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan boshqaruv yondashuvlari – pedagoglarning ichki ehtiyojlari va kasbiy o'sish imkoniyatlarini faollashtiradi.

Shu nuqtayi nazardan, o'qituvchilarning motivatsiya darajasini o'rganish, uni boshqaruv psixologiyasi metodlari orqali oshirish yo'llarini aniqlash va amaliyotda tatbiq etish masalalari ta'lim tizimida yuqori dolzarblik kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. O'qituvchilarning motivatsiyasi masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining eng muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Motivatsiya tushunchasi ilk bor XX asr boshlarida amerikalik olimlar E. Thorndike, K. Levin va A. Maslouning asarlarida tizimli tarzda o'rganila boshlandi. A. Maslouning "Ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasi"da inson faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchi - ehtiyojlar ekanligi ta'kidlanib, bu yondashuv o'qituvchi motivatsiyasini o'rganishda nazariy asos sifatida keng qo'llaniladi. F. Gertsbergning "Ikki omilli nazariya"si esa mehnat jarayonida qoniqish va norozilikni keltirib chiqaruvchi omillarni ajratib, o'qituvchining kasbiy motivatsiyasini boshqarishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Mahalliy tadqiqotchilar Sh. A. Karimova, O. Musurmonova, R. O. Abdullaeva va

boshqalar o'qituvchilarning psixologik tayyorgarligi hamda kasbiy motivatsiyasini o'rganishga oid ilmiy ishlar olib borganlar. Xorijiy tadqiqotlarda esa, R. Ryan va E. Deci tomonidan ilgari surilgan "O'zini o'zi aniqlash nazariyasi" motivatsiyaning ichki va tashqi manbalari o'rtasidagi o'zaro aloqani tahlil qiladi.

Muhokama. O'tkazilgan ilmiy manbalar tahlili va amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning motivatsiya darajasi ularning ish faoliyatiga, kasbiy o'sishiga va ta'lim sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy boshqaruv psixologiyasi nuqtayi nazaridan qaralganda, o'qituvchining motivatsiyasini shakllantirish va uni yuqori darajada saqlab qolish - bu nafaqat rahbarning tashkiliy faoliyati, balki butun ta'lim muassasasining psixologik muhitiga bog'liq kompleks jarayondir. O'qituvchilarni rag'batlantirishning faqat moddiy shakllari yetarli natija bermaydi. Ma'naviy e'tirof, kasbiy o'sishga sharoit yaratish, ijodiy tashabbusni qo'llab-quvvatlash motivatsiyani kuchaytiruvchi asosiy vositalardir. Boshqaruv psixologiyasida qo'llaniladigan metodlar - individual suhbat, refleksiya tahlili, psixologik treninglar va feedback tizimi - o'qituvchilar orasida ijobiy ruhiy muhit yaratadi va ularning kasbiy qoniqishini oshiradi.

Xulosa va tavsiyalar. O'tkazilgan nazariy va amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning motivatsiya darajasi ta'lim jarayonining samaradorligini belgilovchi eng muhim psixologik omillardan biridir. Boshqaruv psixologiyasi metodlarining to'g'ri va tizimli qo'llanilishi o'qituvchilarning kasbiy faolligini oshiradi, ularning ichki ehtiyojlari va kasbiy qadriyatlarini uyg'unlashtirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, motivatsion darajasi yuqori bo'lgan o'qituvchilar o'z faoliyatiga mas'uliyat bilan yondashadi, o'quv jarayonida innovatsion usullarni qo'llaydi, past motivatsiya esa befarqlik va pedagogik samarasizlikka olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimova Sh.A. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2016.
2. Musurmonova O. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
3. Abdullayeva R.O. Ta'lim jarayonida o'qituvchining kasbiy motivatsiyasini rivojlantirish yo'llari. – Toshkent: TDPU, 2020.
4. Yuldasheva Z. Boshqaruv psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Iqtisodiyot va ta'lim, 2021.
5. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954.
6. Herzberg F. The Motivation to Work. – New York: John Wiley & Sons, 1959.
7. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory. – New York: Guilford Press, 2017.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahrir) – 2020-yil 23-sentabr.

Bobomurodova Sokina Aribkulovna

Navoiy davlat pedagogika instituti 2-bosqich magistranti

TA'LIM MUASSASALARIDA RAHBAR VA PEDAGOGLAR O'RTASIDAGI SAMARALI KOMMUNIKATSIYA PSIXOLOGIYASI

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida jamoaviy ishlash va boshqaruv psixologiyasi asosida samarali kommunikatsiyani shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Unda o'qituvchilar, rahbarlar va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro muloqotning psixologik mexanizmlari, jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish omillari hamda boshqaruv jarayonida emotsional intellektning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda kommunikativ kompetensiyani oshirish, konfliktlarni boshqarish, ijobiy psixologik muhitni shakllantirish va ta'lim jarayonida samarali muloqot madaniyatini rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jamoaviy ishlash, boshqaruv psixologiyasi, samarali kommunikatsiya, ta'lim muassasasi, rahbarlik madaniyati, emotsional intellekt, psixologik muhit, kommunikativ kompetensiya, konfliktologiya, motivatsiya.

Annotation. This article analyzes the issues of developing effective communication in educational institutions based on teamwork and management psychology. It explores the psychological mechanisms of interaction among teachers, administrators, and students, the factors that foster collective cooperation, and the importance of emotional intelligence in the management process. The study presents recommendations for improving communicative competence, managing conflicts, creating a positive psychological climate, and developing an effective communication culture in the educational process.

Keywords: teamwork, management psychology, effective communication, educational institution, leadership culture, emotional intelligence, psychological climate, communicative competence, conflictology, motivation.

Аннотация. В данной статье анализируются вопросы формирования эффективной коммуникации в образовательных учреждениях на основе командной работы и психологии управления. Рассматриваются психологические механизмы взаимодействия между учителями, руководителями и учащимися, факторы развития коллективного сотрудничества, а также значение эмоционального интеллекта в процессе управления. В исследовании разработаны предложения по повышению коммуникативной компетенции, управлению конфликтами, созданию положительного психологического климата и развитию культуры эффективного общения в образовательном процессе.

Ключевые слова: командная работа, психология управления, эффективная коммуникация, образовательное учреждение, культура руководства, эмоциональный интеллект, психологический климат, коммуникативная компетенция, конфликтология, мотивация.

Kirish. Hozirgi globallashuv va raqamli transformatsiya davrida ta'lim tizimining samaradorligi, eng avvalo, unda shakllanayotgan jamoaviy ish muhitining sifati va psixologik boshqaruv madaniyatiga bevosita bog'liqdir. Ta'lim muassasalarida o'qituvchilar, rahbarlar, psixologlar va texnik xodimlar o'rtasida o'zaro hamkorlik, o'zaro tushunish va bir-birini qo'llab-quvvatlash tizimi kuchli bo'lmasa, hech qanday innovatsion yondashuv yoki raqamli texnologiyalar kutilgan natijani bermaydi. Shu bois, jamoaviy ishlash va boshqaruv psixologiyasi asosida samarali kommunikatsiya masalasi bugungi kunda nafaqat pedagogika, balki amaliy psixologiya va ta'lim menejmenti sohasining eng dolzarb muammolaridan biri sifatida qaralmoqda.

Zamonaviy ta'lim muassasalari faoliyati shaxslararo munosabatlar tizimining murakkablashuvi, rollar va funksiyalar o'rtasidagi chegaralarning kengayishi, raqamli muhitda muloqot madaniyatining o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda jamoaviy muhitda samarali kommunikatsiya – bu faqatgina axborot almashinuvi emas, balki motivatsiya, ishonch, hissiy muvozanat, empatiya va ijtimoiy mas'uliyatning uyg'unlashuvini anglatadi. Aynan shu omillar pedagogik jamoalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantiradi, rahbarning liderlik salohiyatini namoyon etadi va ta'lim sifatining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Bugungi kunda dunyo miqyosida o'tkazilayotgan psixologik tadqiqotlar, shu jumladan G. Ollport, D. Goleman, K. Levin, L. Festinger, shuningdek, O'zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan ishlanmalar shuni ko'rsatmoqdaki, jamoaviy boshqaruvda psixologik yondashuvlarni chuqur o'rganish rahbarlar va o'qituvchilarda emosional intellekt, stressga bardoshlilik, o'zaro ishonch va konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Shu jihatdan mazkur mavzu – “Ta'lim muassasalarida jamoaviy ishlash va boshqaruv psixologiyasi asosida samarali kommunikatsiya” – nafaqat ilmiy-nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lib, u ta'lim jamoalarida sog'lom psixologik muhitni yaratish, samarali boshqaruvni yo'lga qo'yish va pedagogik faoliyatda ijtimoiy-emotsional barqarorlikni ta'minlash imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili. Ta'lim muassasalarida jamoaviy ishlash va boshqaruv psixologiyasi asosida samarali kommunikatsiya masalasi bugungi zamonaviy psixologiya va ta'lim menejmentining eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Mazkur yo'nalishda

olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoada sog'lom psixologik muhitni yaratish, o'zaro ishonch va muloqotni rivojlantirish ta'lim sifatining oshishiga bevosita ta'sir qiladi.

G'arb psixologiyasi vakillari - K. Levin, D. Goleman, G. Ollport, R. Likert, E. Meyo va boshqalar - jamoaviy boshqaruv, liderlik va kommunikatsiya jarayonlarini o'rganishda fundamental nazariy asos yaratganlar. Masalan, Kurt Levinning "Guruh dinamikasi" nazariyasi shuni ta'kidlaydiki, jamoa ichidagi ijtimoiy rollar, emotsional munosabatlar va rahbarlik uslubi jamoaning umumiy motivatsiyasi va natijadorligiga bevosita ta'sir qiladi. D. Goleman esa o'zining "Emotsional intellekt" nazariyasida samarali kommunikatsiya va boshqaruvning asosi sifatida rahbar va jamoa a'zolarining emotsional o'zini anglash va boshqarish ko'nikmalarini alohida ta'kidlaydi.

E. Meyoning "insoniy munosabatlar nazariyasi" (Human Relations Theory) ham o'qituvchi va rahbarlar o'rtasidagi psixologik iqlim, ijtimoiy muloqot, e'tibor va rag'batlantirish mexanizmlarining jamoaviy faoliyatga ijobiy ta'sirini asoslab bergan. Shuningdek, R. Likertning "Tizimli boshqaruv modeli"da rahbarning kommunikativ xulqi, qaror qabul qilishda demokratik ishtirok va teskari aloqaning mavjudligi samarali boshqaruvning ajralmas qismi sifatida ko'riladi.

Mahalliy olimlarimiz orasida ham mazkur masalaga alohida e'tibor qaratilgan. Xususan, A. Vohidov, Sh. Karimova, M. G'anieva, N. Tashpulatova, O. Jalilovalarning ishlarida o'qituvchilar jamoasida o'zaro hamkorlik, ijtimoiy psixologik moslashuv, muloqot madaniyati va stress holatlarini boshqarish masalalari chuqur tahlil qilingan. Ularning fikricha, ta'lim jamoalarida psixologik iqlimni mustahkamlash uchun o'qituvchi va rahbarlarda emotsional barqarorlik, empatiya, o'zaro hurmat va ijobiy kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish zarur.

Zamonaviy tadqiqotlar (J. Richards, P. Senge, A. Maslou, J. Bruner va boshqalar) shuni ko'rsatadiki, jamoaviy ishlashda muvaffaqiyatga erishish uchun psixologik omillar - ya'ni motivatsiya, ishonch, empatiya, o'zaro qo'llab-quvvatlash - texnik yoki tashkiliy omillardan ham muhimroq rol o'ynaydi. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasiga ko'ra, inson o'zini jamoaning muhim a'zosi sifatida his qilmasa, uning faolligi va ijodkorligi susayadi.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ta'lim muassasalarida samarali kommunikatsiya va jamoaviy ishlashning psixologik asoslari quyidagi omillarga tayanadi:

1. Jamoada sog'lom psixologik iqlimni shakllantirish;
2. Emotsional intellektni rivojlantirish;
3. Rahbarlikning demokratik va empatik uslublarini qo'llash;
4. Samarali teskari aloqa mexanizmini yo'lga qo'yish;
5. O'zaro hurmat va mas'uliyat muhitini yaratish.

Natijada, ta'lim tizimida jamoaviy boshqaruv va kommunikatsiya madaniyatini rivojlantirish, o'qituvchi va rahbarlarda psixologik savodxonlikni oshirish, ularni stressni boshqarish va ziddiyatlarni tinch yo'l bilan hal etishga o'rgatish zamonaviy ta'lim sifatini tubdan yaxshilashga xizmat qiladi.

Muhokama. Ta'lim muassasalarida jamoaviy ishlash va boshqaruv psixologiyasi asosida samarali kommunikatsiyani shakllantirish masalasi zamonaviy ta'lim tizimida dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Bugungi kunda ta'lim jarayonining samaradorligi faqatgina o'quv dasturlarining sifatiga emas, balki jamoa a'zolari - rahbarlar, o'qituvchilar, psixologlar va texnik xodimlarning o'zaro hamkorlik darajasiga ham bevosita bog'liq.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, jamoada sog'lom psixologik muhit va samarali kommunikatsiya mavjud bo'lgan ta'lim muassasalarida o'quvchilar va o'qituvchilarning motivatsiyasi yuqori, stress holatlari kam, mehnat unumdorligi esa yuqori bo'ladi. Bunday jamoalarda nizolar o'z vaqtida hal etiladi, o'zaro hurmat va ishonch muhitida faoliyat yuritiladi. Aksincha, kommunikativ muhit sust, rahbarlik uslubi avtoritar yoki befarq bo'lgan jamoalarda psixologik muvozanat buziladi, natijada o'qituvchilar o'rtasida tushunmovchilik, o'zaro raqobat va charchoq holatlari kuchayadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samarali kommunikatsiya jarayoni bir nechta psixologik omillarga tayanadi. Ulardan eng muhimlari - emosional intellekt, empatiya, o'zaro ishonch, ijobiy motivatsiya va ijtimoiy mas'uliyatdir. Ayniqsa, rahbar shaxsida ushbu fazilatlarining namoyon

bo'lishi jamoaning umumiy ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rahbar o'z xodimlarini tinglashni bilsa, ularning fikrlariga hurmat bilan yondashsa, ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlashni ta'minlasa, bu holat jamoaviy birdamlik va barqarorlikni mustahkamlaydi.

Psixologik nuqtayi nazardan, ta'lim muassasasidagi kommunikatsiya ikki asosiy yo'nalishda shakllanadi: vertikal (rahbar-o'qituvchi, o'qituvchi-o'quvchi) va gorizontal (o'qituvchi-o'qituvchi, o'qituvchi-ota-ona). Ushbu yo'nalishlar o'rtasidagi muvozanatni saqlash jamoaviy ishlash samaradorligini belgilovchi asosiy omillardandir. Agar vertikal kommunikatsiyada bir tomonlama buyruq va topshiriq uslubi ustun bo'lsa, gorizontal muloqotda tenglik, ochiqlik va fikr almashish muhitining mavjudligi zarur.

Muhokama jarayonida aniqlangan yana bir muhim jihat - bu stressni boshqarish va ziddiyatlarni hal qilish madaniyati. Ta'lim muassasalarida bu jarayonlar ko'pincha e'tibordan chetda qoladi, biroq ular jamoaviy muhitning psixologik barqarorligi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuning uchun rahbarlar va o'qituvchilarda stressga chidamlilik, murosaga kelish, faol tinglash va konstruktiv tanqidni qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Shuningdek, zamonaviy boshqaruv psixologiyasi nuqtayi nazaridan, raqamli kommunikatsiya vositalari (elektron pochta, onlayn yig'ilishlar, virtual jamoalar)dan oqilona foydalanish ham samarali muloqotning ajralmas qismiga aylandi. Bu vositalardan to'g'ri foydalanilmasa, "insoniy aloqa" susayadi, psixologik masofa ortadi, bu esa jamoaviy birdamlikni zaiflashtiradi.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida samarali kommunikatsiyani ta'minlash uchun:

- rahbarlar va pedagoglarda kommunikativ va emotsional savodxonlikni rivojlantirish;
- o'zaro ishonch va hamjihatlikka asoslangan jamoaviy muhit yaratish;
- stressni boshqarish va nizolarni hal etishning psixologik mexanizmlarini qo'llash;
- kommunikatsiyada empatiya, faol tinglash va ochiqlik tamoyillariga amal qilish zarur.

Aynan shu omillar uyg'unlashgan holda, zamonaviy ta'lim muassasasida jamoaviy ishlash samaradorligini oshiruvchi, innovatsion fikrlashni qo'llab-quvvatlovchi va insoniy qadriyatlarga tayanadigan sog'lom psixologik muhit shakllanadi.

Xulosa va tavsiyalar. Bugungi ta'lim muassasalarida jamoaviy ishlash va boshqaruv psixologiyasi asosida samarali kommunikatsiyani shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, jamoa ichidagi psixologik muhit, o'zaro ishonch, hurmat va hamkorlik darajasi ta'lim jarayonining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik jamoada kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, konfliktlarni konstruktiv yo'l bilan hal etish, rahbar va o'qituvchi o'rtasidagi ijobiy muloqot tizimini yo'lga qo'yish ta'lim sifatining oshishiga xizmat qiladi.

O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, samarali kommunikatsiya faqatgina axborot almashinuvi emas, balki shaxslararo tushunish, hamdardlik va bir-birining psixologik holatini his etish madaniyatini ham o'z ichiga oladi. Boshqaruv psixologiyasi nuqtayi nazaridan, rahbarning emotsional intellekti, motivatsion yondashuvi va jamoa ehtiyojlarini anglash darajasi ta'lim muhitida barqarorlik va hamjihatlikni ta'minlaydi.

Tavsiyalar:

1. Psixologik treninglar tashkil etish: Ta'lim muassasalari rahbarlari va o'qituvchilari uchun kommunikativ kompetensiyani rivojlantiruvchi treninglar o'tkazish zarur.
2. Jamoa ichida ochiq muloqot tizimini yo'lga qo'yish: Har bir a'zo o'z fikrini erkin bildirishi mumkin bo'lgan "feedback" mexanizmlarini joriy etish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Allport, G. W. (1954). The Nature of Prejudice. Addison-Wesley Publishing Company.
2. Lewin, K. (1951). Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers. Harper & Row.
3. Likert, R. (1967). The Human Organization: Its Management and Value. McGraw-Hill.
4. Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. Harper & Brothers.

5. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin.
6. Argyle, M. (1972). The Psychology of Interpersonal Behaviour. Penguin Books.
7. Mayo, E. (1933). The Human Problems of an Industrial Civilization. Macmillan.
8. Назаров, А. (2020). Бошқарув психологиясида жамоавий муносабатлар ва раҳбарлик самарадорлиги. Тошкент: “Фан ва тараққиёт” нашриёти.

D.X.Safarov

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Z.H.Davlatova

NavDU Maktabgacha ta'lim kafedrası o'qituvchisi

ZAMONAVIY GADJETLARNING O'QUVCHILARNING HISSIY-IRODAVIY SOHASIGA TA'SIRINI O'RGANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy axborot texnologiyalarining, xususan gadjetlarning, o'quvchilar hissiy-irodaviy sohasiga ta'siri psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'quvchilarda gadjetlardan foydalanish darajasi va hissiy holat, irodaviy barqarorlik hamda diqqat kontsentratsiyasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik o'rganilgan.

Kalit so'zlar: gadjet, hissiy-irodaviy soha, psixologik ta'sir, diqqat, motivatsiya, emotsional barqarorlik.

Annotation. This article analyzes the impact of modern information technologies, specifically gadgets, on students' emotional-volitional sphere from a psychological perspective. The study examines the relationship between the level of gadget usage by students and their emotional state, volitional stability, and attention concentration.

Keywords: gadget, emotional-volitional sphere, psychological impact, attention, motivation, emotional stability.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние современных информационных технологий, в частности гаджетов, на эмоционально-волевую сферу учащихся с психологической точки зрения. В исследовании изучена взаимосвязь между уровнем использования гаджетов учащимися и их эмоциональным состоянием, волевой устойчивостью и концентрацией внимания.

Ключевые слова: гаджет, эмоционально-волевая сфера, психологическое воздействие, внимание, мотивация, эмоциональная устойчивость.

Kirish. XXI asrda insoniyat taraqqiyotining eng muhim belgilaridan biri bu — raqamli texnologiyalar va axborot-kommunikatsiya vositalarining jadal rivojlanishidir. Zamonaviy gadjetlar — smartfon, planshet, noutbuk, kompyuter va boshqa raqamli qurilmalar — bugungi kunda nafaqat kundalik turmush, balki ta'lim-tarbiya jarayonining ham ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bu holat yosh avlod, ayniqsa o'quvchilar shaxsining psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Gadjetlar yordamida o'quvchilar tezkor axborot olish, onlayn ta'lim platformalarida o'qish, muloqot qilish va ijodiy faoliyat yuritish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Shu bilan birga, ularning psixologik holati, hissiy barqarorligi va irodaviy xatti-harakatlariga texnologik vositalar qanchalik ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotgani dolzarb ilmiy masalaga aylandi.

So'nggi yillarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gadjetlardan haddan tashqari foydalanish o'quvchilarda diqqatning tarqoqligi, hissiy beqarorlik, tashvish, charchoq, ijtimoiy izolyatsiya kabi salbiy holatlarni kuchaytirdi [2]. Boshqa tomondan esa, ularni ta'limiy maqsadlarda, ijodiy rivojlanish va kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish yo'lida to'g'ri ishlatish o'quvchilarning emotsional ijobiy tajribasini oshiradi [5].

O'quvchilar shaxsida hissiy-irodaviy jarayonlar (his-tuyg'ularni boshqarish, motivatsiya, o'zini tuta bilish, diqqatni jamlash, sabr-toqat va iroda) maktab davrida faol shakllanadi. Shu sababli bu jarayonlarga tashqi axborot muhiti, xususan, raqamli muhitning psixologik ta'sirini o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchi shaxsining raqamli texnologiyalar bilan o'zaro munosabati nafaqat o'qish samaradorligini, balki uning hissiy muvozanati va irodaviy barqarorligini ham belgilab beradi[1].

Shuningdek, raqamli vositalarning haddan tashqari ko'payishi natijasida "raqamli qaramlik" tushunchasi paydo bo'lib, bu o'quvchilarning psixik holatida yangi muammolarni yuzaga keltirmoqda. Bu holat o'zini nazorat qilish qobiliyatining pasayishi, diqqatning tez chalg'ishi va hissiy zo'riqish bilan kechadi. Shu sababli, o'quvchilarda raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish, ularni texnologiyalardan ongli va me'yori foydalanishga o'rgatish psixologik tarbiyaning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Inson psixikasining murakkab tizimida hissiy va irodaviy jarayonlar markaziy o'rin tutadi. Hissiy-irodaviy soha — bu shaxsning ichki kechinmalari, his-tuyg'ulari, motivatsiyasi, qaror qabul qilishdagi qat'iylik va o'zini boshqarish qobiliyatini birlashtiruvchi psixik tizimdir. Bu soha insonning atrof-muhit bilan o'zaro aloqasini boshqaradi, uning o'qish, mehnat, muloqot va ijodiy faoliyatida barqarorlikni ta'minlaydi.

Hissiy soha (emotsional soha) — bu shaxsning turli tashqi va ichki ta'sirlarga javoban paydo bo'ladigan kechinmalar tizimidir. U quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi:

- Hissiyotlar (emotsiyalar) — voqealarga, insonlar yoki narsalarga nisbatan tezkor psixik javob. Masalan, quvonch, qo'rquv, hafsalasi pir bo'lish, hayrat.
- Kayfiyat — nisbatan barqaror hissiy fon, u shaxsning butun faoliyatiga ta'sir etadi.
- Affekt — qisqa, lekin kuchli hissiy portlash (masalan, g'azab, vahima).
- Hissiy barqarorlik — shaxsning o'z his-tuyg'ularini boshqara olish, stressga bardosh bera olish qobiliyati.

Psixologiyada hissiy barqarorlik o'quvchilarda ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatning muhim omili sifatida qaraladi [4]. Emotsional jihatdan muvozanatli o'quvchi o'qishga ko'proq e'tibor beradi, o'z motivatsiyasini saqlay oladi va stress holatlarida o'zini boshqarishga qodir bo'ladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli vositalardan ortiqcha foydalanish o'quvchilarda emotsional charchoqni kuchaytiradi, bu esa diqqatni jamlash va o'rganish samaradorligini pasaytiradi [2]. Shu bilan birga, interfaol o'yinlar yoki ta'limiy ilovalar orqali ijobiy hissiyotlarni uyg'otish hissiy muvozanatni qo'llab-quvvatlaydi[5].

Iroda — bu shaxsning ongli ravishda maqsadga yo'naltirilgan harakatlarini boshqarish va to'siqlarga qaramasdan natijaga erishish qobiliyatidir. Irodaviy soha quyidagi komponentlardan iborat:

- Maqsadni belgilash – shaxsning ongli harakat yo'nalishini aniqlashi.
- Motivatsiya – faoliyatni davom ettirishga undovchi ichki kuch.
- Qaror qabul qilish – muayyan vaziyatda yo'l tanlash.
- O'zini boshqarish va o'zini tuta bilish – hissiy impulslarni nazorat qilish, mas'uliyatli xulq ko'rsatish.

O'quvchilar uchun irodaviy barqarorlik o'qishdagi qiyinchiliklarga bardosh berish, diqqatni uzoq vaqt davomida saqlash, mustaqil fikrlash va mas'uliyatni his qilishni ta'minlaydi. Psixologik tadqiqotlar ko'rsatadiki, gadjetlardan doimiy foydalanish bu qobiliyatlarni susaytirishi mumkin, chunki diqqatni chalg'ituvchi omillar (masalan, bildirishnomalar, o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar) o'zini tuta bilish jarayonlarini zaiflashtiradi [1].

Biroq, raqamli texnologiyalarni nazoratli va maqsadga muvofiq ishlatish o'quvchilarning irodaviy sohasini rivojlantirishga ham xizmat qilishi mumkin. Masalan, vaqtni boshqarish ilovalari, ta'limiy o'yinlar yoki motivatsion dasturlar shaxsda maqsad sari qat'iylik va o'zini boshqarish ko'nikmalarini kuchaytiradi[3].

Hissiy va irodaviy jarayonlar bir-biridan ajralmas tizimni tashkil etadi. Kuchli irodaviy nazorat shaxsga hissiyotlarini boshqarish imkonini beradi, hissiy muvozanat esa irodaviy

faoliyatni qo'llab-quvvatlaydi. Masalan, o'quvchi salbiy hissiyotlar (zerikish, qo'rquv, tashvish)ni boshqara olmasa, uning motivatsiyasi pasayadi; aksincha, ijobiy hissiyotlar (qiziqish, ishonch, qoniqish) irodaviy faoliyatni rag'batlantiradi [6].

Zamonaviy axborot texnologiyalari, xususan smartfon, planshet, kompyuter kabi gadjetlar o'quvchilarning kundalik hayotiga chuqur kirib borgan. Bugungi kunda ularning aksariyati o'qish, muloqot qilish, o'yin o'ynash va ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish jarayonlarini aynan raqamli muhit orqali amalga oshiradi. Bu holat o'quvchilarning emotsional holatiga, ya'ni his-tuyg'ular, kayfiyat, stress darajasi va psixologik farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Gadjetlardan oqilona foydalanish o'quvchilarda ijobiy hissiy holatni shakllantirishi mumkin. Masalan:

- Motivatsiyani oshirish: ta'limiy o'yinlar, interfaol dasturlar va vizual darsliklar o'quvchilarda o'qishga qiziqish va ichki motivatsiyani kuchaytiradi.

- Ijtimoiy aloqadorlik hissi: onlayn muloqot vositalari (chat, videoaloqa, guruhli suhbatlar) orqali o'quvchilar o'zini jamoaning bir qismi sifatida his etadi. Bu esa ijtimoiy-emotsional rivojlanish uchun muhimdir.

- Ijodiy ifoda imkoniyati: multimedia ilovalari orqali bolalar o'z g'oyalarini ifodalash, videolar, rasmlar, loyihalar yaratish orqali o'zini namoyon etish hissidan zavq oladilar.

Aksincha, gadjetlardan ortiqcha yoki nazoratsiz foydalanish o'quvchilarning emotsional sohasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

- Stress va tashvishning ortishi. Smartfon yoki internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini solishtirish, "yoqtirishlar" soniga bog'liqlik bolalarda o'zini past baholash, tashvish va depressiv kayfiyatni kuchaytiradi.

- Emotsional charchoq. Doimiy vizual va axborot oqimi miyaning dam olish imkonini cheklaydi, bu esa charchoq, befarqlik, diqqatning tarqoqligi kabi belgilarni keltirib chiqaradi.

- Ijtimoiy izolyatsiya. Paradoxal tarzda, onlayn muloqotning ortishi real hayotdagi muloqotni kamaytiradi, bu esa yolg'izlik hissi, empatiyaning pasayishi va hissiy sovuqlikka olib keladi.

Bundan tashqari, ekran orqali doimiy stimulyatsiya miyadagi dopamin tizimini haddan tashqari faollashtirib, "tez zavqlanish" odatini shakllantiradi. Bu esa real hayotdagi oddiy o'quv yoki ijtimoiy faoliyatlardan zavqlanish qobiliyatini kamaytiradi. Tadqiqotchilar buni "raqamli hissiy toliqish" (digital emotional fatigue) deb atashadi[6].

O'quvchilarning emotsional barqarorligini saqlashda quyidagi psixologik yondashuvlar samarali hisoblanadi:

1. Vaqt cheklovi va raqamli intizom. Gadjetlardan foydalanish uchun aniq vaqt chegaralari belgilash hissiy barqarorlikni saqlaydi.

2. Raqamli detoks. Haftasiga kamida bir kun ekranlardan voz kechish miya va his-tuyg'ularni tiklaydi.

3. Jismoniy va ijtimoiy faoliyat. Sport, tabiat qo'ynida vaqt o'tkazish va jonli muloqot raqamli muhitning salbiy ta'sirini kamaytiradi.

4. Emotsional tarbiya. Stressni boshqarish, empatiya, o'zini tinchlantirish texnikalarini o'rgatish o'quvchilarda raqamli muhitga nisbatan psixologik immunitetni kuchaytiradi.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, raqamli farovonlik (digital wellbeing) dasturlari o'quvchilarning stressini kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va ijtimoiy hissiyotlarni barqarorlashtiradi.

Iroda inson psixikasining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, shaxsning maqsad sari yo'naltirilgan harakatlarini boshqarish, to'siqlarga qaramay natijaga erishish va o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini anglatadi. Irodaviy jarayonlar — bu motivatsiya, qaror qabul qilish, sabr-toqat, o'zini boshqarish va diqqatni jamlash kabi psixik funksiyalarni o'z ichiga oladi.

Irodaviy jarayonlar shaxsning ongli harakatlarini tartibga soluvchi psixik tizimdir. U quyidagi asosiy bosqichlardan iborat:

1. Maqsadni aniqlash – inson faoliyatining yo'nalishini belgilaydi.
2. Motivni shakllantirish – harakatga ichki turtki beradi.

3. Qaror qabul qilish – harakat usulini tanlashni bildiradi.
4. Harakatni amalga oshirish – irodaviy harakatning amaliy bosqichi.
5. O'zini nazorat qilish – shaxsning harakatlarini baholash va tuzatish jarayoni.

O'quvchilar hayotida bu bosqichlar o'qishdagi qat'iyat, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish, diqqatni jamlab ishlash va o'zini rag'batlantirish ko'rinishida namoyon bo'ladi. Aynan shu jarayonlarga gadgetlardan foydalanish bevosita ta'sir etadi.

So'nggi yillardagi psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, gadgetlardan haddan tashqari foydalanish yoki ularning noto'g'ri qo'llanilishi irodaviy jarayonlarni susaytiradi. Quyidagi asosiy salbiy jihatlar aniqlangan:

- Diqqatning tarqoqligi. Doimiy bildirishnomalar, o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlar diqqatni tez-tez chalg'itadi. Bu esa o'quvchilarda sistematik fikrlash va uzoq muddatli diqqatni saqlash qobiliyatini pasaytiradi.

- O'zini boshqarishning zaiflashuvi. Gadgetlardan tez-tez foydalanish miya mukofot tizimini (dopamin tizimi) faollashtiradi. Bu "tez zavq olish" odatini shakllantirib, sabr-toqat va uzoq muddatli motivatsiyani kamaytiradi.

- Prokrastinatsiya (ishlarni kechiktirish). Ijtimoiy tarmoqlar yoki o'yinlar o'quvchining diqqatini asosiy vazifalardan chalg'itib, vaqtni samarasiz o'tkazish odatini kuchaytiradi. Shu bilan irodaviy faollik sustlashadi.

- Raqamli qaramlik sindromi. Smartfon yoki o'yinlardan uzoqlashganda bezovtalik, charchoq yoki emotsional tushkunlik yuzaga keladi. Bu holat psixologik mustaqillikni pasaytiradi va shaxsning irodaviy nazoratini zaiflashtiradi.

Biroq gadgetlar irodaviy jarayonlarga faqat salbiy emas, balki ijobiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin. Muammo texnologiyaning o'zida emas, balki undan qanday va qanchalik maqsadli foydalanilishidadir. Quyidagi holatlar irodaviy sifatning rivojlanishiga yordam beradi:

- Vaqtni boshqarish ilovalari (Time-management apps). O'quvchilar kunlik rejalashtirish, topshiriqlarni belgilash va bajarilgan ishni nazorat qilish orqali o'zini boshqarish va mas'uliyat hissini rivojlantiradi.

- Ma'lumot izlash va tahlil qilish vositalari. Mustaqil izlanish, o'z fikrini asoslash va maqsad sari harakat qilish irodaviy faollikni oshiradi.

- Ta'limiy o'yinlar va raqamli baholash tizimlari. Bu vositalar o'quvchilarda raqobat ruhini, o'zini sinab ko'rish istagini va irodaviy qat'iyatni kuchaytiradi.

Zamonaviy texnologiyalar ta'sirida o'quvchilarning hissiy va irodaviy sohasida yuzaga kelayotgan o'zgarishlar ularning psixologik salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bu sohada psixologik profilaktika chora-tadbirlarini ishlab chiqish, ya'ni salbiy ta'sirlarni kamaytirish va sog'lom psixologik muhitni shakllantirish dolzarb masaladir. Profilaktika nafaqat salbiy oqibatlarni bartaraf etish, balki o'quvchilarda raqamli madaniyat, o'zini boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi.

4.1. Psixologik profilaktikaning asosiy yo'nalishlari

1. Raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish
2. Emotsional intellektni rivojlantirish
3. Irodaviy ko'nikmalarni mustahkamlash
4. O'qituvchi va ota-onalar bilan hamkorlik

Quyida o'quvchilar va pedagoglar uchun ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar keltirilgan:

Yo'nalish Muammo Psixologik tavsiya

Hissiy holat Stress, tashvish, charchoq "Mindfulness", chuqur nafas mashqlari, dam olish texnikalari

Iroda Diqqatni jamlay olmaslik, sustlik Pomodoro metodi, maqsadlar ro'yxati, o'zini baholash kundaligi

Raqamli foydalanish Gadgetlarga qaramlik Kunlik vaqt chegarasi (maksimal 3 soat), ekran detoks kuni

Ijtimoiy aloqalar Yolg'izlik, empatiya yetishmasligi Guruhli muloqot o'yinlari, ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish

Motivatsiya O'qishga befarqlik Gamifikatsiya (rag'bat tizimi), o'z yutuqlarini qayd etish

Bu tavsiyalar psixologik muvozanatni saqlash, hissiy-irodaviy sohani barqarorlashtirish va o'quvchilarning raqamli muhitda sog'lom rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik profilaktika samarali bo'lishi uchun quyidagi uch bosqichli modelni qo'llash tavsiya etiladi:

1. Diagnostika bosqichi – o'quvchilarning hissiy-irodaviy holatini aniqlash (so'rovnoma, kuzatish, suhbat).

2. Korreksiya bosqichi – emotsional tarbiya, motivatsion trening, raqamli madaniyat bo'yicha mashg'ulotlar.

3. Monitoring bosqichi – psixologik o'zgarishlarni qayd etish, individual maslahatlar berish.

Bu tizim maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar hamkorligida amalga oshirilganda eng samarali natijani beradi.

Xullas, zamonaviy gadjetlar o'quvchilarning hissiy-irodaviy sohasiga ikkiyoqlama ta'sir ko'rsatadi: ular o'quv motivatsiyasini oshirishi mumkin, biroq nazoratsiz foydalanish stress, diqqat tarqoqligi va irodaviy zaiflikni keltirib chiqaradi. Shuning uchun psixologik tadqiqotlarda asosiy e'tibor o'quvchilarda raqamli madaniyat va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Chen, L., Wang, X., & Hu, J. (2022). Smartphone use and self-control among students: A psychological perspective. *Journal of Educational Psychology and Technology*.

2. Kim, S., & Lee, H. (2020). Smartphone addiction and its relationship with anxiety and depression among students. *International Journal of Mental Health Studies*.

3. Liu, Y., & Zhao, Q. (2020). Self-regulation and digital media use in children: The role of parental guidance and emotional balance. *Journal of Child Psychology and Education*.

4. Markova, O. (2021). The relationship between emotional intelligence and Internet addiction among adolescents. *Journal of Psychology and Behavioral Sciences*.

5. Park, J., Kim, M., & Choi, S. (2019). Positive and negative effects of smartphone use among children and adolescents. *Child Development and Digital Media Journal*.

6. Zhou, T., Li, P., & Sun, R. (2023). Effectiveness of digital wellbeing interventions for adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Adolescent Digital Behavior Studies*.

ORCID: 0009-0000-5171-2057

Mavlanov Donyor Ergash o'g'li

Alfraganus universiteti psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

donyor_21_02@mail.ru +998937148494

IJTIMOY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI

Annotatsiya: Hozirgi zamonaviy axborot jamiyatida ijtimoiy tarmoqlar yosh avlod hayotining ajralmas qismiga aylangan. Biroq, ularning psixologik ta'siri dolzarb muammo sifatida o'sib bormoqda. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ko'rsatayotgan ijobiy hamda salbiy ta'sirini miqdoriy va sifat metodlari asosida tahlil qilish hamda xulosa va takliflar ishlab chiqishdan iborat.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, psixik sog'liq, ruhiy salomatlik, o'ziga ishonch, depressiya, tashvish.

Аннотация: В современном информационном обществе социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодого поколения. Однако их психологическое воздействие становится все более актуальной проблемой. Данная статья посвящена анализу положительного и отрицательного влияния социальных сетей на психику

молодежи на основе количественных и качественных методов, а также разработке выводов и предложений.

Ключевые слова: социальные сети, молодежь, психическое здоровье, душевное благополучие, уверенность в себе, депрессия, тревожность.

Abstract: In modern information society, social networks have become an integral part of young people's lives. However, their psychological impact is becoming an increasingly pressing issue. This article analyzes the positive and negative effects of social networks on the psyche of young people using quantitative and qualitative methods, and develops conclusions and recommendations.

Keywords: social networks, youth, mental health, psychological well-being, self-confidence, depression, anxiety.

Kirish. Hozirgi kunda raqamli texnologiyalarning tez rivojlanishi bilan ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok, Facebook, Telegram, YouTube va boshqalar) har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, 13–25 yosh oralig'idagi yoshlar ijtimoiy tarmoqlardan eng ko'p foydalanuvchi guruh hisoblanadi. Bu platformalar orqali axborot almashish, o'zaro muloqot, o'qish, dam olish hamda o'zini ifodalash imkoniyatlari kengaygan. Biroq, bu ijobiy tomonlarga qaramay, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ruhiy salomatligi, o'ziga ishonch, tanqidiy fikrlash qobiliyati hamda ijtimoiy munosabatlariga chuqur ta'sir qilmoqda.

So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar doimiy foydalanilganda depressiya, tashvish, uyqu buzilishi, o'z-o'zini baholashning pasayishi kabi psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ham ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi — ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ijobiy hamda salbiy ta'sirini IMRaD (Kirish, Usul, Natijalar, Munozara) strukturasi asosida tahlil qilish hamda ularga nazorat qilish yo'nalishida tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Twenge va Campbell (2018) ning Amerika yoshlari (12–18 yosh) bo'yicha o'tkazilgan keng ko'lamli tadqiqoti ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqt bilan depressiv alomatlarining o'sishi o'rtasida bevosita bog'liqlik borligini ko'rsatdi. Ularning ma'lumotlariga ko'ra, kuniga 5 soatdan ortiq foydalanuvchilarda "hech narsaga qiziqmaslik", "umidsizlik", "o'z-o'zini ayblash" kabi alomatlarining darajasi 2 baravar oshgan. Shu bilan birga, ekran vaqtining kamayishi (kuniga 1 soatgacha) ruhiy barqarorlikni yaxshilagan.

Xuddi shunga o'xshash natijalarni Keles, McCrae va Grealish (2020) tizimli sharhlashida ham keltiradi. 2010–2019-yillardagi 63 tadqiqotni tahlil qilgan ushbu guruh ijtimoiy tarmoqlar bilan depressiya, tashvish hamda ijtimoiy ajralish hissi o'rtasida o'rtacha darajadagi, lekin statistik jihatdan ahamiyatli korrelyatsiya mavjudligini tasdiqlagan ($r=0.34-0.47$).

O'zbekistonda ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liq tadqiqotlar hali boshlang'ich bosqichda, lekin oxirgi 3 yilda psixologiya, pedagogika hamda axborot texnologiyalari sohasida dolzarb mavzular sifatida keng ko'rib chiqilmoqda.

Masalan, Toxtayev (2021) Andijon viloyatidagi 300 ta maktab o'quvchisi ustida o'tkazilgan tadqiqotida yoshlarning 72% har kuni kamida 3 soat ijtimoiy tarmoqlarda ekanligini, ulardan 40% kechki soat 12:00 gacha telefon bilan band ekanligini aniqlagan. Bu esa uyqu deprivatsiyasi va ertalab maktabga charchagan holda kelish kabi muammolarga olib kelmoqda.

Yana bir tadqiqotda (Nazarova, 2023) ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi va ijtimoiy suhbatlarda noqulaylik o'rtasida o'rtacha darajadagi bog'liqlik ($r=0.38$) topilgan.

O'zbekistonda Xudoyberdiyeva (2023) ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtining oshishi bilan diqqatning tarqoqligi, ta'lim natijalarining pasayishi o'rtasida bog'liqlik borligini ko'rsatgan ($r=-0.41$). Bu esa maktab va universitet talabalari uchun jiddiy tashvish izdoshidir.

Ushbu tadqiqot sifat va miqdoriy yondashuvlarni birlashtirgan aralash metodologiyaga asoslangan. Ma'lumotlar quyidagi usullar orqali to'planilgan:

1. Adabiyotlarni tahlil qilish: 2018–2023-yillarda e’lon qilingan xalqaro va mahalliy ilmiy maqolalar, psixologiya, pedagogika hamda axborot kommunikatsiya sohasidagi tadqiqotlar tahlil qilindi.

2. Anketa so’rovi: O‘zbekiston Respublikasining Toshken shahri, Toshkent viloyatidagi 15–25 yosh oralig‘idagi 250 ta yoshga elektron anketa tarqatildi. Anketa savollari ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish chastotasi, maqsadi, ruhiy holat, o‘ziga ishonch darajasi, uyqu sifati, ijtimoiy aloqalar darajasini o‘z ichiga olgan.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish yoshlarning psixikasiga turlicha ta’sir qiladi:

1. Foydalanish chastotasi:
 - Jami ishtirokchilarning 78% har kuni kamida 4 soat ijtimoiy tarmoqlarda bo‘ladi.
 - 35% kishi “men ulardan uzila olmayman” degan fikrni bildirgan.
2. Psixologik ta’sirlar:
 - 42% ishtirokchi ba’zan tashvish, noqulaylik, “kimdir meni kuzatayotgan” tuyg‘usi borligini aytdi.
 - 29% o‘zini “tarmoqlardagi odamlar meni o‘ylagandan kamroq qiziq emas” deb his qilishini belgilagan.
 - 24% uyqu muammolarini ijtimoiy tarmoqlarga bog‘lagan.
3. Ijoiy ta’sirlar:
 - 61% ijtimoiy tarmoqlar orqali yangi do‘stlar orttirganligini, qiziqarli g‘oyalarni o‘rganganligini aytdi.
 - 53% ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘z kasbini rivojlantirishda yoki ijodini namoyish etishda yordam berganini ta’kidladi.
4. O‘ziga ishonch darajasi:
 - Anketaviy ma’lumotlarga ko‘ra, kuniga 5 soatdan ortiq foydalanuvchilarning 68% o‘ziga ishonch darajasi pastroq ekanligi aniqlangan ($r = -0.52$, $p < 0.01$).

Natijalar ijtimoiy tarmoqlarning psixikaga ikki tomonlama ta’sir qilishini aniq ko‘rsatmoqda. Miqdoriy tahlilga ko‘ra, foydalanish vaqtining uzayishi bilan o‘ziga ishonch darajasi o‘rtasida kuchli manfiy korrelyatsiya ($r = -0.52$, $p < 0.01$) mavjud. Bu natija Twenge va Campbell (2018) ning yoshlarda ekran vaqti ortishi bilan depressiv alomatlarning o‘sishi o‘rtasidagi bog‘liqlik haqidagi xulosalari bilan mos keladi.

Shuningdek, doimiy taqqoslash yoshlarda o‘zini yetarli emas deb his qilishga olib keladi. Bu fenomen Festingerning ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga (1954) mos keladi: inson o‘zini boshqalar bilan solishtirish orqali baholaydi, lekin ijtimoiy tarmoqlarda namoyon bo‘layotgan “mukammal hayot” obrazlari real emasligiga qaramay, salbiy o‘ziga ishonchni shakllantiradi.

Biroq, ijobiy jihatlarni ham e’tibordan chetda qoldirish mumkin emas. Yoshlarning 70% aksariyati ijtimoiy tarmoqlar orqali yangi bilimlar, kasbiy kontaktlar hamda qo‘llab-quvvatlovchi hamjamiyat topganligini aytdi. Bu esa ularga nafaqat ijtimoiy, balki kasbiy rivojlanish imkoniyatini ham berayotganini anglatadi.

Xulosa. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yosh avlod uchun nafaqat kommunikatsiya vositasi, balki o‘zini ifodalash, o‘rganish, ishlash maydoni hamdir. Biroq, ularning psixikaga salbiy ta’siri, ayniqsa doimiy foydalanish, taqqoslash ongi va raqamli addiktsiya shaklida namoyon bo‘lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan hech qachon butunlay voz kechish kerak bo‘lgan vosita emas. Asosiy muammo — ular bilan qanday munosabatda bo‘lish, ularni nazorat qila olishdir. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlardan aqlli foydalanish madaniyatini shakllantirish, psixologik aralashuvlar, ota-onalar hamda ta’lim muassasalarining faol ishtiroki zarur.

Yuqoridagi xulosalardan kelib chiqqan holda quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

1. Ta’lim dasturlariga raqamli savodxonlikni kiritish: Maktab hamda oliy o‘quv yurtlarida ijtimoiy tarmoqlardan aqlli foydalanish, medianafuzona, psixologik barqarorlik bo‘yicha darslar o‘tkazish.
2. Ota-onalarga yo‘naltirilgan loyihalar: Ona-ota uchrashuvlarida ijtimoiy tarmoqlar xavflari, nazorat usullari (masalan, ekran vaqti chegarasi) haqida ma’lumot berish.

3. Yoshlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi: Maktablarda, universitetlarda bepul psixologik yordam markazlarini faollashtirish.

4. Ijtimoiy tarmoqlar platformalariga chaqiruv: Foydalanuvchilarga "sog'lom foydalanish" rejalari, vaqtni boshqarish vositalarini taklif qilish (masalan, ekran vaqti hisoboti, "tanaffus" eslatmalari).

Kelajakda ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liq psixologik ta'sirlarni uzun muddatli kuzatuv asosida o'rganish, sun'iy intellekt asosidagi monitoring tizimlari ishlab chiqish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and mental health outcomes in adolescents. *JAMA Pediatrics*, 172(11), 999–1000.

2. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.

3. UNICEF (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health.*

4. Xudoyberdiyeva, M. (2023). Raqamli qaramlik va ta'lim natijalari. *Pedagogika ilmiy jurnali*, 7(1), 112–120.

5. Toxtayev, R. (2021). Yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyati. *Ta'lim fanlari*, 3(4), 88–95.

6. Nazarova, L. (2023). Ijtimoiy tarmoqlar va ijtimoiy tashvish. *O'zbekiston Milliy Universiteti ilmiy axborotnomasi*, 15(3), 67–74.

Abdullayev Feruzbek Maqsud o'g'li

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
mustaqil izlanuvchi*

TALABA SHAXSINING O'QUV FAOLIYATIDAGI FAOLLIGINI OSHIRISHDA O'QITUVCHI MULOQOT USLUBINING ROLI

Annotatsiya: Mazkur maqolada talaba shaxsining o'quv faoliyatida faolligini oshirish jarayonida o'qituvchining muloqot uslubi muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi. O'qituvchi va talaba o'rtasidagi kommunikatsiya jarayoni, uning psixologik va pedagogik jihatlarini tahlil qilinadi. Xususan, avtoritar, liberal va demokratik muloqot uslublarining o'quv jarayoniga ta'siri yoritiladi. Tadqiqotda o'qituvchining muloqotdagi ijobiy yondashuvi talaba faolligi, motivatsiyasi va o'z-o'zini anglashiga qanday ta'sir qilishi asoslab berilgan. Shuningdek, samarali muloqot orqali talabada mustaqil fikrlash, tashabbuskorlik va ijodiy yondashuv kabi sifatlarni shakllantirish yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Talaba, o'quv faoliyati, muloqot uslubi, o'qituvchi, faollik, motivatsiya, demokratik yondashuv, pedagogik muloqot, psixologik ta'sir, ta'lim jarayoni.

Аннотация: В данной статье стиль общения преподавателя рассматривается как важный фактор в процессе повышения активности личности студента в учебной деятельности. Проанализированы процесс коммуникации между преподавателем и студентом, его психолого-педагогические аспекты. В частности, освещается влияние авторитарного, либерального и демократического стилей общения на учебный процесс. В исследовании обосновано, как положительный подход преподавателя к общению влияет на активность, мотивацию и самосознание студента. Также показаны пути формирования у студента таких качеств, как самостоятельное мышление, инициативность и творческий подход посредством эффективного общения.

Ключевые слова: Студент, учебная деятельность, стиль общения, преподаватель, активность, мотивация, демократический подход, педагогическое общение, психологическое воздействие, образовательный процесс.

Annotation: In this article, the teacher's communication style is considered as an important factor in the process of increasing the student's activity in learning. The process of communication between the teacher and the student, its psychological and pedagogical aspects are analyzed. In particular, the influence of authoritarian, liberal, and democratic styles of communication on the educational process is highlighted. The study substantiates how the teacher's positive approach to communication influences student activity, motivation, and self-awareness. Also, ways of forming such qualities as independent thinking, initiative, and a creative approach in students through effective communication are indicated.

Keywords: Student, educational activity, communication style, teacher, activity, motivation, democratic approach, pedagogical communication, psychological influence, educational process.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida talaba shaxsini faol ishtirokchi sifatida shakllantirish muhim vazifa bo'lib qolmoqda. Bu jarayonda o'qituvchining muloqot uslubi, ya'ni talaba bilan qanday munosabatda bo'lishi, uning fikrini qanday qadrlashi va rag'batlantirish darajasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. O'qituvchi va talaba o'rtasidagi muloqot – ta'lim jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. O'qituvchining muloqot uslubi talabaning motivatsiyasi, o'z-o'zini baholashi va fikr almashish qobiliyatini shakllantiradi. Uchinchi tomon pedagogik tadqiqotlarga ko'ra, muloqot uslublari quyidagilarga bo'linadi: avtoritar, liberal va demokratik. Avtoritar uslubda o'qituvchi talabaga qat'iy talablar qo'yib, uni faollikka undashdan ko'ra, tartibni saqlashga e'tibor beradi. Bu uslubda talabalar ko'pincha passiv bo'lib qoladi. Liberal uslubda esa o'qituvchi talabaga erkinlik beradi, lekin bu ba'zan tartibsizlik va tartibsizlikka olib kelishi mumkin. Eng samarali uslub esa demokratik bo'lib, bu uslubda o'qituvchi va talaba o'rtasida ochiq, teng huquqli muloqot o'rnatiladi. Bu esa talabaning faolligini oshirishda yordam beradi. Demokratik muloqot uslubi orqali o'qituvchi talabaning ichki motivatsiyasini uyg'otadi, uning mustaqil fikrlash va tashabbuskorligini rag'batlantiradi. Ochiq muhokamalar, savol-javoblar, guruh ishlari talabaning faol ishtirokini ta'minlaydi, shu bilan birga uning ijodkorligini oshiradi. O'qituvchi muloqot uslubi talabaning o'quv faoliyatidagi faolligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Demokratik uslub yordamida o'qituvchi talabaning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, uning mustaqil va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shunday qilib, ta'lim jarayoni samarali bo'lib, talabalar zamonaviy bilimlarni puxta egallaydi. Shunday qilib, talabaning o'quv faoliyatidagi faolligini oshirishda o'qituvchi muloqot uslubining roli katta ahamiyatga ega. Demokratik uslub yordamida o'qituvchi ta'lim jarayonini yanada samarali qilishi, talabaning mustaqil va ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirishi mumkin. Bu esa o'z navbatida, ta'lim sifatining oshishiga olib keladi. O'zini-o'zi faollashtirish - bu murakkab, ko'p qirrali jarayon bo'lib, u shaxsning intellektual, emotsional va irodaviy sferalarining rivojlanishini o'z ichiga oladi. Bu jarayonda pedagogik va psixologik omillar ajralmas holda bog'langan. Samarali o'zini-o'zi faollashtirish uchun quyidagi pedagogik shartlarni ta'minlash zarur: talabalarning faol o'quv ishtirokini stimullashtiruvchi o'qitish usullaridan foydalanish; mustaqil ta'lim faoliyatini bosqichma-bosqich tashkil etish; ijodiy va ijtimoiy muhitni yaratish; zamonaviy texnologiyalardan maqsadli foydalanish. Psixologik jihatdan esa, talabalarning ichki motivatsiyasini shakllantirish, o'ziga ishonch va mas'uliyat tuyg'usini rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini egallash muhim ahamiyat kasb etadi. O'zini-o'zi faollashtirishning rivojlanishi nafaqat akademik muvaffaqiyatni oshiradi, balki talabalarni kelajakdagi professional faoliyatga ham tayyorlaydi. Zamonaviy mehnat bozorida yuqori baholangan ko'nikmalar - tanqidiy fikrlash, ijodkorlik, moslashuvchanlik, o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyati - aynan o'zini-o'zi faollashtirish jarayonida shakllanadi. O'zini-o'zi faollashtirish – bu talabaning o'quv jarayonida passiv ishtirokchidan faol ishtirokchiga aylanish jarayoni bo'lib, o'z ta'limiga ongli, mas'uliyatli va tashabbuskorlik bilan yondashish, o'z oldiga maqsadlar qo'yib, ularni mustaqil ravishda amalga oshirishga intilishni anglatadi. Bu jarayon shaxsning ichki motivatsiyasi, o'z-

o'zini anglash darajasi, tanqidiy fikrlash qobiliyati, irodaviy sifatlari va emotsional barqarorligiga tayanadi. O'zini-o'zi faollashtirish orqali talaba nafaqat nazariy bilimlarni egallaydi, balki real hayotiy vaziyatlarda ularni qo'llashga o'rganadi, mustaqil fikrlash, muammolarga ijodiy yechim topish, shuningdek, o'z rivojlanish trayektoriyasini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Tadqiqot natijalari o'quv jarayonini takomillashtirish uchun quyidagi tavsiyalarni berish imkonini yaratdi: o'qitish metodikasini zamonaviylashtirish, talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ta'lim texnologiyalarini diversifikatsiya qilish, o'qituvchilarning pedagogik mahoratini oshirish bo'yicha ishlarni kuchaytirish. O'qituvchi va talabalar oquv faoliyatini takomillashtirishda albatta o'qituvchida nutq madaniyati yuqori darajada shakllanishi kerak. Ushbu maqolada ham muloqot jarayonida nimalarga e'tibor berish kerakligi haqida so'z borgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. A.N. To'liqinov. *Pedagogik muloqot nazariyasi va amaliyoti*. Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti, 2018.
2. E.E. Vakhitova. *Psixologiya va pedagogika asoslari*. Moskva: Prosveshchenie, 2015.
3. Sh.A. Rakhmonov. *O'qituvchi va talaba o'rtasidagi muloqot uslublari*. Toshkent: Fan, 2020.
4. Vigotskiy L.S. *Ta'lim psixologiyasi*. Moskva: Pedagogika, 1986.
5. D.B. Elkonin. *Ta'limda pedagogik muloqot va o'quvchi faolligi*. Moskva, 2010.
6. G. Pidkasty. *Pedagogical Communication and Student Motivation*. Journal of Education, 2017.
7. M. Ibragimova. *Ta'limda demokratik muloqot uslublari*. Toshkent, 2019.
8. J. Dewey. *Experience and Education*. New York: Macmillan, 1938.
9. Sh.M. Karimova. *Talabalar faolligini oshirishda interfaol metodlardan foydalanish*. Toshkent, 2021.

Toirava Munavvar Murodullayevna
Buxoro davlat universiteti 1-bosqich doktranti

OILAVIY TARBIIYANING O'SMIRLARNING MILLIY IDENTIKLIK RIVOJIGA TA'SIRI

Kirish. Globallashuv jarayoni jadal sur'atlarda kechayotgan bugungi kunda yosh avlodning, ayniqsa o'smirlarning milliy identiklikni anglash va uni saqlab qolish masalasi jamiyat taraqqiyotining muhim psixologik va ijtimoiy omillaridan biri sifatida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Milliy identiklik - bu shaxsning o'z millati, tili, madaniyati, qadriyatlari va tarixiy ildizlariga mansubligini anglash, u bilan faxrlanish va shu asosda shaxsiy "men" obrazini shakllantirish jarayonidir. Aynan o'smirlik davri inson hayotida o'zini anglash, ijtimoiy va milliy "men"ni topish bosqichi bo'lib, bu jarayonda oila asosiy ijtimoiy institut sifatida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Oilaviy muhit shaxsda milliy qadriyatlarni singdirish, urf-odatlarini o'zlashtirish, ajdodlarga hurmat, ona tiliga muhabbat va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda dastlabki va eng barqaror psixologik maktab hisoblanadi. Ota-ona tomonidan namuna ko'rsatish, milliy bayramlar, an'analar, xalq og'zaki ijod namunalari, milliy kiyim va taomlarga bo'lgan hurmat kabi elementlar bolada o'z millatiga mansublik tuyg'usini mustahkamlaydi. Shu jihatdan oilaning tarbiyaviy uslubi, emotsional iqlimi, kommunikativ madaniyati o'smir shaxsida milliy identiklik rivojlanishining psixologik poydevorini belgilab beradi. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari asrida o'smirlar ko'plab madaniy ta'sirlarga duch kelmoqda. Bu esa milliy o'zlikni anglash jarayonini murakkablashtirib, ba'zan uni zaiflashtirishi ham mumkin. Shu sababli, oilaviy tarbiyada milliy o'zlikni mustahkamlovchi psixologik yondashuvlar, emotsional qo'llab-quvvatlash va milliy qadriyatlarga asoslangan tarbiya usullarini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar o'smir shaxsining milliy identiklikni shakllantirish jarayonida oila muhitining beqiyos o'rnini ko'rsatib bermoqda. Oilaviy tarbiya o'smirda "men kimman", "qayerga mansubman", "qaysi qadriyatlar menga yaqin" degan savollarga javob topish jarayonida asosiy psixologik maktab sifatida namoyon bo'ladi.

T. Yablonska o'smirlik davrida shaxs identifikatsiyasining shakllanishiga oilaviy omillar qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qilib, oiladagi emotsional barqarorlik, o'zaro hurmat va ota-onaning mehrli munosabati o'smirning o'zini anglash jarayonini ijobiy yo'nalishga olib borishini ta'kidlaydi. Uning fikricha, o'zaro ishonchli va iliq oilaviy muhit o'smirda milliy mansublikni shakllantirish uchun psixologik asos yaratadi.

B. Hill va hamkasblarining tadqiqotlarida esa oilaviy tarixni bilish, ajdodlar hayoti va qadriyatlariga qiziqish o'smirlarning o'zligini anglash jarayonini kuchaytirishi isbotlangan. Ota-onalar tomonidan avlodlar tarixini bolaga yetkazish, o'z naslidan faxrlanish hissini uyg'otish o'smirda milliy g'urur va millatga mansublik tuyg'usining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Bu holat oilaning madaniy va tarbiyaviy faoliyati bilan bevosita bog'liq bo'lib, milliy identiklikning shakllanishi uchun ijtimoiy-psixologik zamin yaratadi.

R. Shaxiyslamov va G. Asadullina o'smirlarning oilaviy identiklik xususiyatlarini o'rganib, oiladagi "biz" hissi va avlodlararo aloqaning mavjudligi shaxsning milliy o'zlikni anglash jarayoniga ijobiy ta'sir etishini qayd etadilar. Ularning fikricha, oila ichida "biz kim" degan umumiy tasavvurning shakllanishi, o'z ildizlari va an'analarga e'tiborning kuchayishi o'smirning milliy identiklik tuyg'usini mustahkamlaydi.

O'zbekistonlik olim N. Sultanova esa milliy tarbiya jarayonini o'rganib, oilada shakllanadigan ma'naviy qadriyatlar, urf-odatlar va ona tiliga hurmat o'smirning milliy ruhiyatini boyitishini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, oila - bu nafaqat ijtimoiy institut, balki milliy madaniyatni avlodlardan avlodga o'tkazuvchi psixologik maktabdir. Aynan oilaviy tarbiya orqali bola o'z millatining qadriyatlari, madaniy urf-odatlari va axloqiy me'yorlarini o'zlashtiradi.

T. Flotskaya va hamkasblari Shimoliy xalqlar o'smirlari orasida olib borgan tadqiqotlarida oila madaniy muhitining milliy o'zlikni anglashdagi ahamiyatini yoritgan. Ularning natijalariga ko'ra, oila madaniy qadriyatlarni saqlab qolish va uzatish orqali o'smirda o'z milliy ildizlarini anglash, madaniyatiga sodiq qolish hamda global ta'sirlarga qarshi turish imkonini beradi.

A. Isakova oila tarbiyaviy omil sifatida o'smir shaxsining xulq-atvori, qadriyatlari va ijtimoiy moslashuvini belgilashini aniqlagan. Uning fikricha, oilada shakllangan axloqiy tamoyillar, an'analari va o'ziga xos madaniy odatlar o'smirda "bizning qadriyatlarimiz", "bizning millatimiz" degan hissiy poydevorni beradi. Bu jarayon milliy identiklikning hissiy jihatdan mustahkamlanishiga yordam beradi.

Shuningdek, A. Voker o'smir shaxsining identifikatsiya jarayonida oiladagi psixologik muhitning ta'sirini o'rganib, ota-onalar o'rtasidagi mojarolar yoki sovuqlik shaxsning o'zini anglash jarayonini murakkablashtirishi mumkinligini ko'rsatadi. Bu esa, aksincha, sog'lom oilaviy muhitda tarbiyalangan o'smirda milliy va shaxsiy identiklik uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

2021-yilda o'tkazilgan "Etnik, milliy va shaxsiy identiklikning o'zaro ta'siri" nomli tadqiqotda esa muhojir o'smirlar misolida milliy va etnik identiklikning oila muhitiga bog'liqligi ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'z etnik ildizlarini yaxshi bilgan va oilada milliy qadriyatlarga hurmat bilan qaraydigan o'smirlar yangi ijtimoiy muhitda ham o'z milliy o'zligini yo'qotmasdan, uni ijobiy tarzda saqlab qolishga moyil bo'ladi.

Oilaviy tarbiya o'smir shaxsida milliy identiklikning shakllanishida asosiy omil hisoblanadi. Ota-onaning e'tiborli, mehrli va madaniy ongli munosabati o'smirda o'z millatiga sadoqat, ona tiliga hurmat, milliy qadriyatlarga sodiqlik hissini uyg'otadi. Shuningdek, oilaviy tarixni bilish, avlodlar an'analari davom ettirish, milliy bayramlarni birgalikda nishonlash kabi amaliy an'analari o'smirda milliy g'ururni kuchaytiradi.

Demak, oilaviy tarbiya nafaqat shaxsning ma'naviy rivojiga, balki milliy o'zlikni shakllantirish, milliy qadriyatlarni anglash va ularni avlodlardan avlodga yetkazish jarayoniga ham psixologik asos bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, zamonaviy tadqiqotlar oilaning o'smir

shaxsida milliy identiklikni rivojlantirishdagi o'rni beqiyos ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlamoqda.

Muhokama Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar davrida o'smirlarning milliy identiklikni shakllantirish masalasi yanada dolzarb tus olmoqda. Internet tarmoqlari, ommaviy madaniyat, xorijiy qadriyatlarga ochiqlik yoshlarning ongiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli oila muhitining tarbiyaviy salohiyati va psixologik funksiyasi o'smir shaxsining milliy o'zligini shakllantirishda hal qiluvchi omilga aylanmoqda.

So'nggi yillarda olib borilgan psixologik va sotsiologik tadqiqotlarga ko'ra, o'smirlarning 68 foizi o'z millatini faxr bilan tilga oladi, biroq ularning atigi 43 foizi milliy qadriyatlarning mazmunini to'liq tushuntira olgan. Bu raqamlar shuni ko'rsatadiki, milliy g'urur hissi mavjud bo'lsa-da, uning mazmuniy asosini mustahkamlash uchun oilaviy va tarbiyaviy qo'llab-quvvatlash zarur. O'zbekistonda 2024-yilda o'tkazilgan yoshlar ijtimoiy faolligi bo'yicha so'rovnoma esa respondentlarning 59 foizi "oilaviy tarbiya milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabatimni belgilaydi" deb javob bergan.

Oila o'smirning ilk ijtimoiy tajriba makoni sifatida uning milliy o'zlikni anglashida asosiy psixologik maktab bo'lib xizmat qiladi. Oiladagi qadriyatlar, urf-odatlar, til, diniy va ma'naviy qarashlar orqali bola o'z milliy "men"ini shakllantiradi. Psixologik jihatdan qaralganda, oila ichidagi iliq emotsional muhit, o'zaro hurmat, hamjihatlik va ota-onaning ijobiy namunasining mavjudligi o'smir shaxsining o'z millatiga nisbatan ijobiy identifikatsiya shakllantirishiga sabab bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z oilasining tarixini biladigan o'smirlarning 72 foizida milliy o'zlik darajasi yuqori, o'z ildizlari haqida tasavvuri bo'lmaganlarda esa bu ko'rsatkich 41 foizdan oshmagan. Bu shuni anglatadiki, oilaviy tarix, ajdodlar merosi va nasliy qadriyatlarga e'tibor - o'smirning milliy identifikatsiyasini kuchaytiruvchi asosiy omillardandir. Shu bois, oilada nasl-nasab, tarixiy ildizlar, xalqona urf-odatlarni eslab o'tish, milliy bayramlarni nishonlash o'smirning o'z millatiga mansublik hissini mustahkamlaydi.

Psixologik nuqtai nazardan, o'smirlik davri identifikatsiya inqirozi bilan kechadi. Ya'ni, bu davrda shaxs "men kimman?" degan savolga javob izlaydi. Agar oila bu bosqichda emotsional va ma'naviy tayanch bo'la olsa, milliy identiklik jarayoni tabiiy va barqaror rivojlanadi. Biroq oilada befarqlik, sovuqlik yoki milliy qadriyatlarga loqaydlik mavjud bo'lsa, o'smirning o'z millatiga nisbatan ijobiy munosabati sustlashadi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, ota-onasining milliy qadriyatlarni hurmat qilgan oilalarda o'smirlarning 81 foizi o'z millatini ijobiy baholagan, aksincha, bunday e'tibor yo'q oilalarda bu ko'rsatkich 46 foizni tashkil etgan.

So'nggi yillardagi sotsiologik tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lgan o'smirlarning 52 foizi chet el madaniyatiga qiziqishini bildirgan, ammo ularning yarmidan ko'pi o'z milliy qadriyatlarini yetarli darajada bilmasligini tan olgan. Shu sababli oila zamonaviy sharoitda milliy identiklikni saqlash va rivojlantirishning asosiy tayanchi sifatida faol ishtirok etishi zarur.

Oila milliy tarbiyaning asosiy manbai sifatida o'smirda nafaqat bilim, balki his-tuyg'u, faxr va sadoqat hissini ham singdiradi. Milliy tilni asrab-avaylash, an'anaviy marosimlarni davom ettirish, xalq og'zaki ijod namunalarini eshitish yoki aytib berish, o'z tarixini bilish - bularning barchasi o'smirda milliy "men" obrazini shakllantiruvchi kuchli psixologik omillardir.

Bundan tashqari, oila o'smirda ijtimoiy va milliy "biz" hissini yaratadi. "Bizning millat", "bizning til", "bizning madaniyat" degan tuyg'u o'smirni ijtimoiy hamjamiyatga bog'laydi va global ta'sirlarga qarshi psixologik barqarorlik hosil qiladi. Tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, oilaviy birdamlik yuqori bo'lgan oilalardagi o'smirlar global madaniy ta'sirga nisbatan 35 foiz kamroq ta'sirchan bo'lgan.

Xulosa. Oilaviy tarbiya o'smir shaxsining milliy identiklikni shakllantirishida yetakchi psixologik omildir. Milliy o'zlikning rivoji oilaning qadriyat tizimi, emotsional iqlimi, tarbiyaviy uslubi va avlodlararo aloqalarning mustahkamligiga bevosita bog'liq. Statistik ma'lumotlar, so'rovnomalar va psixologik kuzatuvlar shuni isbotlaydiki, milliy o'zlikni anglashning asosiy

negizi aynan oilada, kundalik hayot jarayonida shakllanadi. Shu bois, oila milliy ruhiyatni tarbiyalovchi, o'zlikni anglashni mustahkamlovchi eng muhim ijtimoiy-psixologik muhitdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Barrett, M. - Children's knowledge, beliefs and feelings about nations and national groups, Psychology Press, London, 2007. 350 p.
2. Castells, M. - The Power of Identity, Blackwell Publishers, Oxford, 2010. 480 p.
3. Erikson, E. H. - Identity: Youth and Crisis, W. W. Norton & Company, New York, 1994. 336 p.
4. Jenkins, R. - Social Identity, Routledge, London, 2014. 220 p.
5. Kagitcibasi, Ç. - Family, Self, and Human Development Across Cultures: Theory and Applications, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 2007. 300 p.
6. Phinney, J. S., & Ong, A. D. - Conceptualization and measurement of ethnic identity: Current status and future directions, Journal of Counseling Psychology, Washington, 2007. Vol. 54, No. 3, pp. 271–281.

Daminova Gulnoza Nigmatillayevna

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası magistranti

“O'SMIRLIK DAVRIDA MUSIQIY QOBILIYATLARNING RIVOJLANISHI VA UNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI”

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smirlik davrida musiqiy qobiliyatlarning rivojlanishini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada musiqiy qobiliyatlarning turlari, ularning rivojlanishiga ta'sir etuvchi biologik va ijtimoiy omillar, shuningdek, musiqiy ta'limning roli ko'rib chiqiladi. O'smirlik davrining kognitiv va emotsional o'zgarishlari musiqiy qobiliyatlarning shakllanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, musiqiy qobiliyatlar, kognitiv rivojlanish, musiqa ta'limi, musiqiy muhit, genetik omillar, musiqiy xotira, ijtimoiy rivojlanish.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению развития музыкальных способностей в подростковом периоде. В статье рассматриваются виды музыкальных способностей, биологические и социальные факторы, влияющие на их развитие, а также роль музыкального воспитания. Анализируется, как когнитивные и эмоциональные изменения подросткового периода влияют на формирование музыкальных способностей.

Ключевые слова: подростковый возраст, музыкальные способности, когнитивное развитие, музыкальное образование, музыкальная среда, генетические факторы, музыкальная память, социальное развитие.

Abstract: This article is devoted to the study of the development of musical abilities during the adolescence. The article examines the types of musical abilities, biological and social factors that affect their development, as well as the role of musical education. It is analyzed how cognitive and emotional changes of the adolescence affect the formation of musical abilities.

Keywords: adolescence, musical abilities, cognitive development, music education, musical environment, genetic factors, musical memory, social development.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda turli qobiliyatlar, jumladan musiqiy qobiliyatlar ham shakllanadi va rivojlanadi. Musiqa yoshlarga o'zini ifodalash, stressni kamaytirish va ijodiy potensialini yuzaga chiqarishga yordam beradi. O'smirlik davri insonning o'zligini anglash, qobiliyatlarni rivojlantirish va hayotga nisbatan qarashlari shakllanadigan muhim bosqichdir. Ushbu davrda musiqiy qobiliyatlar ham jadal rivojlanib, yoshlarning intellektual va ijodiy salohiyatini oshiradi. Musiqa yoshlarga nafaqat o'z his-tuyg'ularini ifodalash imkoniyatini beradi, balki ularning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Musiqiy qobiliyat – bu insonning musiqani idrok etish, tushunish, eslab qolish, ijro etish va yaratish qobiliyatidir. Ushbu qobiliyatlar tug'ma bo'lishi mumkin yoki maqsadli ta'lim va mashqlar orqali rivojlanadi. Ushbu qobiliyatlar o'smirlik davrida jadal rivojlanadi va bu davrda ular mustahkamlanib, yetuklikka erishadi.

Musiqiy qobiliyatlar turli komponentlarni o'z ichiga oladi:

1. Musiqani eshitish qobiliyati – musiqadagi tovushlarni, ritmni, ohangni va tonallikni farqlash va idrok etish.

2. Musiqiy xotira – eshitilgan musiqani eslab qolish va uni qayta ijro etish qobiliyati.

3. Ijro etish qobiliyati – musiqiy asboblarda o'ynash yoki vokal ijro orqali musiqani ifodalash.

4. Improvizatsiya va kompozitsiya – yangi musiqiy asarlar yaratish yoki mavjud musiqani o'zgartirib ijro etish qobiliyati.

Bu komponentlar o'smirlik davrida musiqiy faoliyat olib borishda muvaffaqiyat qozonish uchun muhimdir. Har bir insonda musiqiy qobiliyatlar turli darajada bo'lishi mumkin, lekin ularni rivojlantirish uchun mos sharoitlar va ta'lim muhim ahamiyatga ega. Musiqiy qobiliyatlarni rivojlantirish yoshlarning intellektual va ijodiy salohiyatini kengaytirib, ularning shaxsiy va ijtimoiy taraqqiyotiga hissa qo'shadi.

Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek, «Mamlakatimizda bolalarni vatanparvarlik hamda milliy an'analarimizga hurmat ruhida tarbiyalash, zamonaviy bilim va tajriba, ezgu fazilatlar egasi bo'lgan insonlar etib voyaga yetkazish bilan bir qatorda ularni madaniyat va san'at sohasiga qamrab olish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga bolalarni madaniyat va san'atga keng jalb qilish, ular bilan tizimli ishlash, madaniyat va san'at muassasalari faoliyati samaradorligini yanada oshirish borasida qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud» deb fikr bildirib, yoshlarni musiqiy qobiliyatlarni rivojlantirishda san'at va madaniyat sohasida yanada yuqori natijalar ko'rsatishlari uchun shart-sharoitlarni yaratib bermoqdalar. Bu borada musiqiy qobiliyatlarni rivojlantirishda samarali yondashuvlarni ham keltirib o'tishimiz joiz. Ular quyidagilar:

1. Musiqa ta'limi: Maxsus musiqa ta'limi yoshlarning musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Darslar jarayonida yoshlar nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'ladilar.

2. Ijro amaliyoti: Yoshlarni turli musiqiy asboblarni o'rganishga rag'batlantirish, ularning musiqiy didi va ijro mahoratini oshiradi. Musiqa tanlovlari va konsertlarda ishtirok etish yoshlarning ishonchini mustahkamlaydi.

3. Musiqiy ijodkorlikni qo'llab-quvvatlash: Yoshlarni musiqa yaratishga undash ularning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ularni o'z musiqalarini yaratishga rag'batlantirish esa ularning ijodiy salohiyatini oshirishda ruhiy ko'mak bo'lib, kelajakda yanada chuqurroq bilimga ega bo'lishlarida o'z ifodasini topadi.

4. Musiqani tinglash va tahlil qilish: Turli musiqiy janrlarni tinglash, tahlil qilish yoshlarning musiqiy didini oshirishga yordam beradi. Bu jarayon ularning musiqiy tushunchalarini boyitadi.

Bulardan tashqari o'z navbatida musiqiy qobiliyatlarni rivojlantirishda be'vosita ta'sir qiluvchi quyidagi omillarni ham keltirishimiz mumkin:

1. Genetik omillar: Musiqiy qobiliyatlarning shakllanishida genetik omillar katta rol o'ynaydi. Musiqa bilan shug'ullangan ota-onalar farzandlarida musiqiy qobiliyatlarning rivojlanishi uchun yaxshi sharoit yaratadi.

2. Musiqiy muassasalar: Musiqa maktablari, san'at markazlari yoshlar uchun musiqiy ta'limning muhim manbai hisoblanadi. U yerda yoshlar nazariy bilimlarni o'zlashtirib, amaliy mashg'ulotlarda ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

3. Oila va ijtimoiy muhit: Oila muhitida musiqaga bo'lgan qiziqish va rag'bat yoshlarning musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Ijtimoiy doira va do'stlar ham bu jarayonga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi.

Bu omillar musiqiy faoliyatda muvaffaqiyat qozonish uchun muhimdir. Har bir insonda musiqiy qobiliyatlar turli darajada bo'lishi mumkin, lekin ularni rivojlantirish uchun mos sharoitlar va ta'lim muhim ahamiyatga ega.

Musika insonning psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. U nafaqat estetik zavq bag'ishlaydi, balki emotsional barqarorlikni oshiradi, stressni kamaytiradi va kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Quyida musiqaning psixologik rivojlanishga ta'sir etuvchi asosiy jihatlarni keltirib o'tamiz:

1. Emotsional rivojlanish: Musika insonning his-tuyg'ularini ifodalash va boshqarishda katta yordam beradi. U turli emotsional holatlarni yaratadi va o'z his-tuyg'ularini ifoda qilish imkonini beradi. Musika tinglash yoki ijro etish yoshlarning emotsional yetukligini oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

2. Kognitiv rivojlanish: Musika kognitiv jarayonlarni, jumladan e'tibor, xotira, ijodiy fikrlash va til qobiliyatlarini rivojlantiradi. Tadqiqotlar musiqiy mashg'ulotlarning aqliy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini, maktabda o'zlashtirish darajasini oshirishga yordam berishini ko'rsatmoqda.

3. Stress va tashvishni kamaytirish: Musika tinglash yoki ijro etish orqali stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirish mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sevimli musiqa asarlarini tinglashning psixologik tinchlik va dam olish jarayonlariga ijobiy ta'siri bor.

4. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish: Jamoaviy musiqiy faoliyat (xor, orkestr, guruhda ijro etish) yoshlarning ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bunday faoliyatlar orqali ular hamkorlik qilish, jamoada ishlash va boshqalar bilan muloqot qilishni o'rganadilar.

5. O'z-o'zini anglash va shaxsiy taraqqiyot: Musika yoshlarning o'z-o'zini anglashiga, o'z shaxsini o'rganishga va ichki olamini boyitishga yordam beradi. Musika orqali yoshlar o'z qobiliyatlarini kashf etadi, o'zlarini ifoda qilish imkoniyatiga ega bo'ladi va bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

O'smirlik davrida yoshlarning jismoniy, kognitiv va hissiy rivojlanishi musiqiy qobiliyatlarning shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Musiqiy ta'lim, ijroi faoliyat va ijodkorlikni qo'llab-quvvatlash orqali yoshlarning musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Shu sababli, ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat yoshlarning musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratishlari lozim. Musika bilan shug'ullanish yoshlarga nafaqat musiqiy sohada, balki hayotning boshqa jabhalarida ham muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi.

Musika yoshlarning o'z-o'zini anglashiga, o'z shaxsini o'rganishga va ichki olamini boyitishga yordam beradi. Musika orqali yoshlar o'z qobiliyatlarini kashf etadi, o'zlarini ifoda qilish imkoniyatiga ega bo'ladi va bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Musika va psixologik rivojlanish o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik esa, musiqaning tarbiyaviy va terapevtik vosita sifatida qadrini oshiradi. Shu sababli, musiqiy ta'lim va faoliyatning psixologik foydalari yoshlar va kattalar uchun keng e'tirof etilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev 2024-yil 15-noyabrda PQ-391-sonli qarori.

2. Z.T.Nishanova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova "Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya". «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti Toshkent – 2018.

3. Nishanova, Z, & Alimova, G. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.

4. Ortiqov, T. Musika o'qitish metodikasi. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. (2010).

5. Soipova, D. Musika o'qitish nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Toshkent davlat pedagogika universiteti nashriyoti.

Salayeva Latofat Ulug'bek qizi

UrDU Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi.

IQTIDORLI O'QUVCHILARNI TARBİYALASH VA RIVOJLANTIRISHGA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya. Mazkur maqolada iqtidorli o'quvchilarning psixologik xususiyatlari, ularning shaxsiy rivojlanish jarayonida namoyon bo'ladigan hissiy, motivatsion va intellektual omillar tahlil etilgan. Shuningdek, iqtidorli o'quvchilarni tarbiyalash va rivojlantirishda o'qituvchi, ota-ona hamda ijtimoiy muhitning psixologik ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlar: iqtidor, psixologik omillar, motivatsiya, shaxs rivoji, ijodkorlik, emotsional barqarorlik, o'quv jarayoni.

Annotation. In this article, the psychological characteristics of gifted students, as well as the emotional, motivational, and intellectual factors manifested in their personal development process, are analyzed. In addition, the psychological influence of teachers, parents, and the social environment on the upbringing and development of gifted students is highlighted.

Keywords. talent, psychological factors, motivation, personal development, creativity, emotional stability, learning process.

Аннотация. В данной статье проанализированы психологические особенности одарённых учащихся, а также эмоциональные, мотивационные и интеллектуальные факторы, проявляющиеся в процессе их личностного развития. Кроме того, освещено психологическое влияние учителя, родителей и социальной среды на воспитание и развитие одарённых учащихся.

Ключевые слова. одарённость, психологические факторы, мотивация, личностное развитие, креативность, эмоциональная устойчивость, учебный процесс.

Iqtidorli o'quvchilarni tarbiyalash va rivojlantirish masalasi bugungi kunda ta'lim tizimining eng muhim, dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki har bir jamiyatning intellektual salohiyati, ilm-fan taraqqiyoti va innovatsion imkoniyatlari aynan iqtidorli yoshlar faoliyatiga bevosita bog'liqdir. Iqtidor - bu insonning ma'lum bir faoliyat turida yuqori natijalarga erishish imkonini beruvchi tug'ma yoki rivojlangan qobiliyatlar majmuasidir. Biroq iqtidorli bola har doim ham o'z qobiliyatini to'liq namoyon eta olmaydi, chunki iqtidorning rivojlanishida biologik omillar bilan bir qatorda, psixologik omillar ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Inson shaxs sifatida o'sish, shakllanish va rivojlanish jarayonida atrof-muhit, oila, o'qituvchi, do'stlar, ijtimoiy muhit hamda ichki psixologik holatlarining o'zaro ta'siri orqali o'z iqtidorini anglaydi va uni yo'naltiradi. Shu boisdan, iqtidorli o'quvchilarni tarbiyalashda ularning ruhiy xususiyatlarini chuqur tahlil etish, psixologik ehtiyojlarini aniqlash va to'g'ri yo'naltirish nihoyatda muhimdir. Iqtidorli o'quvchi - bu nafaqat yuqori aqliy salohiyatga ega bola, balki kuchli ichki motivatsiyaga, keng qiziqish doirasiga, mustaqil fikrlashga, ijodkorlikka, mas'uliyat hissiga va mukammallikka intilishga ega shaxsdir. Shu sababli, ularni o'qitish, tarbiyalash va rivojlantirish jarayonida odatiy metodlardan tashqari, individual yondashuv va psixologik qo'llab-quvvatlash zarur.

Iqtidorli o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, ularning ko'pchiligi emotsional jihatdan sezgir, ichki dunyosi boy, o'ziga nisbatan talabchan bo'ladi. Ular tez fikrlaydi, ammo ko'pincha o'z fikrlarini atrof-dagilarga tushuntirishda qiyinchilikka duch kelishadi. Ba'zilar esa tengdoshlariga nisbatan o'zini ustun his qilgani sababli ijtimoiy moslashuvda muammolarga duch keladi. Shu jihatdan, psixologik omillar iqtidorni rivojlantirishda ikki qirrali rol o'ynaydi: to'g'ri boshqarilsa, u iqtidorni yuksaltiradi; e'tiborsiz qoldirilsa, iqtidorning to'liq ochilishiga to'sqinlik qiladi. Iqtidorli o'quvchi bilan ishlashda pedagogik va psixologik yondashuv uyg'unligi muhim ahamiyatga ega. Chunki bilimni singdirish, qobiliyatni shakllantirish va shaxsni rivojlantirish faqat aqliy emas, balki hissiy jarayonlar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Psixologik jihatdan sog'lom muhitda bola o'z imkoniyatlariga ishonadi, o'zini namoyon etadi, ijodiy faoliyatga faol kirishadi. Agar o'qituvchi yoki ota-ona tomonidan bosim, solishtirish, kamsitish yoki haddan ortiq talab qo'yish holatlari kuzatilsa, bu

bola ruhiyatida himoya reaksiyasini uygʻotadi, oʻzini past baholash, tashabbusdan qoʻrqish, muvaffaqiyatsizlikdan qoʻrquv kabi negativ hissiyotlar shakllanadi. Bu holatda iqtidorli bola oʻz salohiyatini yashirishga harakat qiladi yoki uni notoʻgʻri yoʻnalishga sarflaydi. Shuning uchun ham iqtidorli oʻquvchilar bilan ishlashda psixologik muvozanatni saqlash, ularni ruhiy qoʻllab-quvvatlash, ularning ichki ehtiyojlarini toʻgʻri tushunish oʻta zarurdir.

Psixologik omillarning iqtidor rivojiga taʼsiri, eng avvalo, motivatsion soha bilan chambarchas bogʻliq. Har qanday bola oʻz faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun ichki turtkiga - motivatsiyaga muhtoj boʻladi. Iqtidorli oʻquvchilar uchun bu ichki motivatsiya bilimga chanqoqlik, yangilikka qiziqish, mustaqil izlanish ehtiyoji orqali namoyon boʻladi. Shu sababli, oʻqituvchi bu ichki turtkini qoʻllab-quvvatlashi, uni tashqi ragʻbat bilan emas, balki shaxsiy maʼnoda boyitishi lozim. Masalan, oʻquvchini faqat baho yoki mukofot bilan emas, balki uning gʻoyasini tan olish, ijodiy fikrini qadrlash, erkin tanqid qilish imkonini berish orqali ragʻbatlantirish samaraliroq natija beradi. Motivatsiya kuchli boʻlgan iqtidorli oʻquvchi oʻz faoliyatida mustaqil yoʻnalish topadi, oʻzini rivojlantirish uchun imkoniyat izlaydi. Ammo tashqi nazorat, haddan ortiq meʼyorlashtirish, erkinlikni cheklash bu motivatsiyani pasaytiradi. Shuning uchun ham taʼlim jarayonida erkin, ijodiy muhit yaratish muhimdir.

Iqtidorli oʻquvchilar koʻpincha hissiy jihatdan nozik, kuchli sezgirlikka ega boʻlishadi. Ular muvaffaqiyatsizlikka juda ogʻir munosabatda boʻlishadi, kichik tanbehni ham chuqur his qilishadi. Bunday bolalar oʻz oldilariga juda yuqori maqsadlar qoʻyadilar va mukammallikka intiladilar. Natijada ular oʻzlariga nisbatan haddan ortiq tanqidiy boʻlishi mumkin. Bu esa stress, ichki siqilish, oʻziga ishonchsizlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Shu sababli psixologik barqarorlikni shakllantirish - iqtidorli oʻquvchilar tarbiyasining ajralmas qismidir. Bunda psixolog, oʻqituvchi va ota-onaning birgalikdagi ishlari zarur. Ota-onalar farzandning har bir xatti-harakatini nazorat qilishdan koʻra, uni tushunishga, his-tuygʻularini baham koʻrishga, fikrini qadrlashga oʻrganishlari kerak. Oʻqituvchilar esa oʻquvchining his-tuygʻularini toʻgʻri boshqarish, oʻz fikrini erkin ifoda etish va stressni yengish koʻnikmalarini shakllantirishda yordam berishlari lozim.

Iqtidorli bolalar uchun ijtimoiy muhit ham psixologik jihatdan muhim omil hisoblanadi. Oʻquvchi oʻz iqtidorini namoyon etishi uchun uni qoʻllab-quvvatlaydigan, tushunadigan va qadrlaydigan muhitda boʻlishi zarur. Agar bola atrofidagi insonlar uning gʻoyalariga, fikrlariga eʼtiborsiz boʻlsa, yoki uni oʻz tengdoshlaridan ajratib qoʻysa, unda ijtimoiy izolyatsiya, yolgʻizlik hissi paydo boʻladi. Bu esa bolaning psixologik holatiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu bois, sinf jamoasida iqtidorli oʻquvchilarni boshqa oʻquvchilar bilan birgalikda ishlashga, fikr almashishga, hamkorlikka oʻrgatish lozim. Guruhiy faoliyat iqtidorli bolaga oʻz fikrini himoya qilish, boshqalarni tinglash, oʻz nuqtai nazarini asoslash imkonini beradi. Bu jarayon ularning kommunikativ va ijtimoiy koʻnikmalarini rivojlantiradi.

Shuningdek, iqtidorli oʻquvchilarni tarbiyalashda oʻqituvchining shaxsiy fazilatlar ham psixologik jihatdan muhim oʻrin tutadi. Oʻqituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki ruhiy yoʻlboshchi, maslahatgoʻy, ishonchli hamkor boʻlishi kerak. Oʻqituvchi oʻquvchining fikrini hurmat qilsa, unga ishonch bildirsa, oʻquvchi ham oʻzini qadrlangan deb his qiladi. Bu esa iqtidorning rivojlanishiga qulay zamin yaratadi. Ammo oʻqituvchi tomonidan befarqlik, tanqid, taqqoslash yoki notoʻgʻri baholash bolada himoya reaksiyasini uygʻotadi va iqtidorini yashirishga olib keladi. Shuning uchun ham pedagogik takt, empatiya va psixologik sezgirlik iqtidorli oʻquvchilar bilan ishlashda asosiy shartlardan biridir.

Iqtidorni rivojlantirish uchun psixologik treninglar, ijodiy mashgʻulotlar, muammoli vaziyatlar asosidagi topshiriqlar, rolli oʻyinlar, tadqiqot faoliyati samarali natija beradi. Bunday mashgʻulotlar oʻquvchining nafaqat intellektual, balki hissiy, ijtimoiy va axloqiy sohalarini ham rivojlantiradi. Psixologik treninglar orqali bola oʻz his-tuygʻularini boshqarishni, oʻz fikrini erkin ifoda etishni, stress holatlarida toʻgʻri yoʻl tutishni oʻrganadi. Bu esa uning oʻz-oʻziga ishonchini mustahkamlaydi. Oʻziga ishongan bola esa oʻz iqtidorini erkin namoyon eta oladi.

Shaxsiy oʻz-oʻzini anglash iqtidorli oʻquvchi ruhiyatida markaziy oʻrin egallaydi. Bola oʻzining kimligini, imkoniyatlarini va qobiliyatlarini anglab yetganida, u oʻz hayot yoʻlini ongli

ravishda tanlay boshlaydi. Bunda o'qituvchi va ota-onaning vazifasi bolaga o'z kuchiga ishonch uyg'otish, xatolardan qo'rqmaslik, muvaffaqiyatsizlikni hayotiy tajriba sifatida qabul qilishni o'rgatishdan iboratdir. O'z-o'zini baholash darajasi to'g'ri shakllangan o'quvchi mustaqil qaror qabul qilishga, tanqidiy fikrlashga va o'z fikrini asoslashga moyil bo'ladi. Aksincha, past o'z-o'zini baholash bolaning iqtidorini cheklaydi, u o'z fikrini bildirishdan cho'chiydi, tashabbusdan qo'rqadi. Shuning uchun psixologik jihatdan to'g'ri yo'naltirilgan iqtidorli bola o'z qobiliyatlarini to'liq ochib, jamiyatga foyda keltiruvchi shaxsga aylanishi mumkin.

Iqtidorli o'quvchilar tarbiyasida oilaning roli ham beqiyosdir. Ota-onalar farzandining iqtidorini erta aniqlashlari, uni rag'batlantirish, sharoit yaratish va ruhiy qo'llab-quvvatlash orqali rivojlantirishlari kerak. Ko'pincha ota-onalar farzandidan mukammal natijalar kutadi, lekin har doim ham uning hissiy holatini inobatga olmaydi. Natijada bola bosim ostida qoladi, bu esa iqtidorni so'ndiradi. Oila muhitida erkinlik, ishonch, o'zaro hurmat mavjud bo'lsa, bola o'zini xavfsiz his qiladi, ijodiy fikrlar erkin yuzaga chiqadi. Shu sababli iqtidorli o'quvchilarni tarbiyalashda ota-onalar uchun psixologik seminarlar, suhbatlar, maslahatlar tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Bugungi kunda iqtidorni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Ammo bu jarayonning muvaffaqiyati, eng avvalo, inson omiliga - o'qituvchi, psixolog, ota-ona va o'quvchining o'zaro munosabatlariga bog'liq. Agar bu munosabatlar samimiyat, ishonch va hurmatga asoslangan bo'lsa, iqtidor o'z mevasini beradi. Aks holda, iqtidor so'nadi, uning o'rnini ruhiy tanglik, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy izolyatsiya egallaydi. Shu bois iqtidorli o'quvchilar bilan ishlashda asosiy e'tibor ularning psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilishi kerak.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, iqtidorli o'quvchilarni tarbiyalash va rivojlantirishda psixologik omillar markaziy o'rinda turadi. Bu omillar orasida motivatsiya, emotsional barqarorlik, ijtimoiy muhit, o'z-o'zini anglash, ota-ona va o'qituvchi munosabatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Iqtidorni rivojlantirish - bu faqat bilim berish emas, balki shaxsni har tomonlama ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy jihatdan yetuk inson sifatida shakllantirish jarayonidir. Insondagi iqtidor o'z-o'zidan emas, balki to'g'ri yo'naltirilgan psixologik ta'sir va qulay sharoitlar natijasida yuzaga chiqadi. Shuning uchun ta'lim tizimida har bir o'quvchining individual ruhiy xususiyatlarini inobatga olgan holda, iqtidorni aniqlash, qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan psixologik yondashuv zarurdir. Bunday yondashuv nafaqat alohida shaxsning, balki butun jamiyatning intellektual taraqqiyotiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'xyati.

1. G'oziyev E.G'. Oliy maktab psixologiyasi. T., „Universitet“ 1997. 87-b.
2. Karimova V.M. Psixologiya. O'quv qo'llanma.T., A Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, „O'AJBNT“ markazi, 2002. 205- b.
3. Karimova V.M., Akramova F.A. Psixologiya. 1 -qism. Ma'ruzalar matni. T., TDIU, 2005. 208- b.
4. Karimova V.M., Akramova F.A. Psixologiya. 2-qism. Ma'ruzalar matni. T., TDIU, 2005. 125- b.
5. www.Ziynet. Uz

Mulloqulova Marhabo Habibovna
Psixologiya ta'lim yo'nalishi magistranti

TALABALARDA SHAXSLARARO MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Anotatsiya: Ushbu maqolada Shaxsning muloqotga bo'lgan ehtiyojining qondirilishi, turli yoshdagi talabalarining o'zaro muloqoti hamda muloqot turlari hamda talaba shaxsini guruh jamoasi ta'siri bilan tarbiyalash imkoniyatlari to'g'risida fikr-mulohazalar keltirilgan. Bundan tashqari talabalarining bilish jarayonida muloqot va munosabatning ahamiyatli tomonlari ham ochib berilgan. Shuningdek, turli olimlarning

talabalar orasida kommunikativ tayyorgarlikning turli yo'nalishlari va turlari ma'lumot sifatida keltirilgan.

Kalit so'zlar: shaxslararo munosabat, dasturul amal, psixologik iqlim, ijtimoiylashuv, muvozanatsizlik, hissiyotning nomuvofiqligi, qo'rquv, stress, depressiya, apatiya, obsessiya, fobiya, panika, disfariya.

Аннотация: В этой статье представлены отзывы об удовлетворении потребностей личности в общении, взаимодействии учащихся разных возрастов и типах общения, а также о возможностях воспитания личности учащегося под влиянием группового коллектива. Кроме того, в процессе познания учащихся раскрываются значимые стороны общения и взаимоотношений. Также в качестве справочных приводятся различные направления и виды коммуникативной подготовки у студентов разных ученых.

Ключевые слова: межличностные отношения, Программирование, психологический климат, социализация, дисбаланс, эмоциональная несовместимость, страх, стресс, депрессия, апатия, навязчивая идея, фобия, паника, дисфария.

Anotation: this article provides feedback on the satisfaction of the individual's need for communication, interaction of students of different ages and types of communication, as well as the possibilities of educating the student's personality through the influence of the team of the group. In addition, significant aspects of communication and attitude are also revealed in the students' cognitive process. Also, various directions and types of communicative training among students of different scientists are listed as information.

Keywords: interpersonal relationship, programmatic action, psychological climate, socialization, imbalance, discrepancy of feeling, fear, stress, depression, apathy, obsession, phobia, panic, dyspharia.

Kirish. Shaxslararo munosabatlar jamiyatda azaldan insoniyat uchun birgalikda faoliyat olib borish uchun muhim dasturul amal bo'lib xizmat qilib kelyapti. Hozirgi globallashuv va yangi iqtisodiy davrda iloji boricha hamma shaxsiy manfaat ko'rish uchun shaxslararo munosabatlarga o'ziga xos tarzda kirishadi. Afsuski hamma ham bu munosabatlarga to'g'ridan-to'g'ri kirisholmaydi. Talabalar shaxslararo munosabatlarni o'rganmay turib jamoalarga kirish qiyinchiliklarga olib keladi. Agar jamoa a'zolari o'rtasida keskin munosabatlar bo'lsa, tushunmovchilik bo'lsa, psixologik iqlimga salbiy ta'sir etadi. Har bir insonning ijtimoiy tajribasiga xos bo'lgan yillar davomida shakllanib kelayotgan psixologik munosabatlar bor. Mana shular hisobiga ular shaxslararo munosabatlarga kirishadilar. Har qanday muloqotning eng sodda vazifasi -muloqotga kirisha olish va suhbatdoshga yoqish va ikkinchi tomondan ma'lum bir vazifasini amalga oshirishdir.

Shaxslararo munosabatlarning yana bir muhim vazifasi ijtimoiy hayotga kirish ya'ni odam bolasi o'zaro muloqot va munosabatlarda ijtimoiylashadi, o'ziga zarur insoniy xususiyatlarni shakllantiradi. Bularning barchasi muloqot orqali shakllanadi. Muloqotning yana bir muhim vazifasi - insonni u yoki bu faoliyatga undaydi, ruhlantiradi. Insonlar guruhidan uzoqlashgan, ular nazaridan qolgan inson shaxs bo'lib shakllanishi mumkin emas. Har qanday yakka va muloqotga kirishmaslik odamda muvozanatsizlik, hissiyotning nomuvofiqligi, qo'rquv, xavotirlanish, o'ziga ishonmaslik, tashvish hislarini keltirib chiqaradi. Shaxsning muloqotga bo'lgan ehtiyojining qondirilishi uning ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi va psixologik jarohatlar: stress, depressiya, apatiya, obsessiya, fobiya, panika, disfariya va bir qator ruhiy buzilishni oldini oladi. Chunki insonlar kun davomida albatta nimanidir o'ylashadi, tafakkur qilishadi, g'oyalar shakllantirishadi. Suhbat vaqtida insonda to'planib qolgan fikr mulohazalarni o'zaro o'rtoqlashadilar va ancha yengil tortadilar. Endi shaxslararo munosabatlar erta o'spirinlik davrida shakllanishni boshlaydi. Chunki ular endi yangi hayotga qadam qo'yishyapti, yangi-yangi shaxslar bilan tanishish va muloqot almashish shakllanadi. Odamlar yonidagi hamkasbiga qarab ko'proq, tezroq ishlashga kuch va qo'shimcha iroda topadi.

Muhokama tahlili. Amerikalik olim Dj. Moreno talabalarning shaxslararo munosabatlarning sotsiometrik uslubni ishlab chiqqan edi. Muloqot talabalarning jamiyatda o'zaro hamkorlikdagi faoliyatlarining ichki psixologik mexanizmini tashkil etadi.

A.V. Mudrik turli yoshdagi talabalarning o'zaro muloqoti hamda muloqot turlarining tavsifnomasini tuzish bilan muloqot va munosabatlarning jamoani, talaba shaxsini shakllantirishning pedagogik yo'nalishlarini ko'rsatib beradi. Tadqiqotchi talabalarning o'zaro munosabatlari va muloqotlarining rivojlanishida har bir yosh bosqichi uchun alohida o'tkaziladigan pedagogik tadbirlarning shakli va uslublari haqida fikr yuritadi. Lekin talabalar jamoasi a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga kam e'tibor berilishi sababli, shaxslararo munosabatlar shakllanishiga salbiy ta'sir etmay qolmaydi.

L.I. Novikovning monografiyasida talaba shaxsini guruh jamoasi ta'siri bilan tarbiyalash imkoniyatlari, jamoaning tarbiyadagi roli haqida fikr yuritilgan bo'lib, guruh jamoasi yaxlit tizim sifatida, uning maqsad va vazifalari, ya'ni ijtimoiy va tarbiyaviy vazifalari hamda guruh jamoasini boshqarishning optimal yo'nalishlari bayon qilingan. Ammo tadqiqotchi shaxslararo munosabatning ko'proq nazariya tomoniga e'tibor qaratib, masalaning amaliyot jihatlarini yoritib bermagan.

B.F. Lomov talabalarning bilish jarayonida muloqot va munosabatning ahamiyatini ko'rsatib, bu jarayon "subyekt-obyekt" darajasida emas, balki "subyekt-subyekt" darajasida amalga oshganda yuqori samara berishiga diqqatni qaratadi. B.F.Lomov rahbarligida o'tkazilgan tadqiqotlarda talabalar o'rtasida shaxslararo munosabat va muloqotning bilish jarayonini kuchaytirishiga sabab topshiriqlarni bajarish davomida talabalarning o'zaro ma'lumot almashishlari, faoliyatga birgalikda reja tuzishlari hamda bir-birlarini nazorat qilib borishlari ekanligi aniqlandi. Bunday o'zaro hamkorlik natijasida so'zlarni xotirada ixtiyoriy eslab qolish 97%ga, sonlarni eslab qolish 78% ga o'sgan.

A.A. Bodalevning fikricha, kishilar jamoa bo'lib mehnat qilishlari, ta'lim olishlari, san'atda, ommaviy axborot vositalarida faoliyat ko'rsatishlari uchun bir-birlariga ehtiyoj sezadilar va bunga intiladilar. Lekin faoliyat davomida ba'zilar hamkorlik, ba'zilar musobaqa, ba'zilar beparvolik, boshqalar esa qarshilik munosabatlari namoyon qiladilar. Jamoa normal faoliyat ko'rsatishi uchun esa jamoada psixologik vaziyat osoyishta, hamjihatlik, do'stlik va bir-biriga nisbatan xayrixohlik zarur. Jamoada bunday iqlimni tashkil etish uchun sinfda o'qituvchining pedagogik mahorati, ishlab chiqarishda rahbarlarning boshqaruv san'ati, qobiliyati katta ahamiyat kasb etadi.

L.I.Umanskiy tomonidan talabalar orasida kommunikativ tayyorgarlikning 3 ta yo'nalishi ajartib ko'rsatilgan. Bular:

1. Intellektual kommunikativlik – bu shaxslararo bir-birini idrok etish va bir-birini tushunish jarayoni.

2. Hissiy kommunikativlik – bu shaxslararo aloqada his-tuyg'u va guruhda yuqori hissiy kayfiyatning mavjud bo'lishi.

3. Irodaviy kommunikativlik – bu guruhning qiyinchiliklarga chidamliligi, stresslarga qarshi tura olishi va ekstremal vaziyatlarda ishonchliligi.

F.S.Ismagilova tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalar jamoasida yuzaga keladigan o'zaro munosabatlar va muloqot salbiy tus olmasligi uchun guruhlarda doimo o'quv-ishbilarmonlik o'yinlari va bahslar o'tkazish bilan jamoa a'zolari orasidagi har qanday muammoni birgalikda hal qilishga o'rgatish mumkin.

Professor R.Z.Gaynutdinov talabalar guruhlarda muloqotning o'ziga xos tomonlarini o'rganar ekan, tajribalarda boshlang'ich kurslardan boshlab kasbiy muloqot malakalarini egallashning ahamiyatini ko'rsatib o'tadi.

Jahon psixologiyasi ma'lumotlariga qaraganda muloqot tuzilishida quyidagi tarkibiy qismlarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1.Kommunikativ axborot uzatish.

2.Interaktiv (ikki tomonlama o'zaro ta'sir)

3.Perseptiv (o'zaro bir-birini idrok qilish)

V.M.Bexterevning jamoalarda olib borgan izlanishlarida insonlarning o'zaro bir-birlariga munosabatlarining o'zgarishiga sababchi omil sifatida muloqot jarayonini ko'rsatadi.

Muloqot muammolari L.S.Vigotskiy ishlarida ham ko'rib chiqilgan. Uning konsepsiyasiga binoan, bolaning ruhiy dunyosining rivojlanishi tug'ilganidan e'tiboran sotsial qonuniyatlarga taqaladi, insonning tug'ilishidan tortib to o'limiga qadar uning egallab turgan mavqei, bu uning shaxslararo munosabatlarda namoyon ekanligini aytib o'tadi. L.S.Vigotskiy bolan ruhiy dunyosida va tashqi hatti-xarakatida hal qiluvchi qonuniyatni quyidagicha izohlaydi: "Bolaning shaxsiy rivojlanishiga bosh turtki, kattalar bilan muloqotga kirishishidir. Uning tashqi dunyosiga nisbatan javob berish orqali shakllanadi."

V.N.Myasishchevning asarlarida munosabatlar xususiyatini aniqlashda bilish jarayonlariga xos bo'lgan bir necha xususiyatlarga tayangan holda insonlarning xulq-atvoriga kirishishi va shakllanishiga atrof-dagilarning ahamiyati juda katta ekanligi ta'kidlab o'tadi. Asta sekinlik bilan shaxslarda ma'lumot bazasi shakllanishining kishilarni tushunishga olib kelishiga e'tibor qaratadi.

Xulosa. Hozirgi globallashuv davrida yosh avlodni, komil inson sifatida shakllantirish eng muhim dolzarb masala bo'lib kelmoqda. Komil insonning muhim xislatlaridan biri muloqot qila olish madaniyatidir. Muloqot qila olish bilan bog'liq muammolar psixologiya fanida chuqur o'rganilgan. Bunga tayanib insonning ruhiy holatini, uning boshqalar bilan bo'ladigan munosabati, Inson bolasining shaxs bo'lib shakllanishini shaxslararo muloqotsiz tasavvur qilib bo'lmaydi, desak mubolag'a qilmagan bo'lamiz. Sababi muloqot ham shaxsning o'ziga xos ehtiyojlaridan biri. Insonning go'daklik va ilk o'smirlik davrlarida muloqot yetakchi, hamda ustuvor vazifa hisoblanadi. "Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqotga kirishish orqali shaxslar tabiatni o'zlashtirish va o'z muammolarini hal etish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muloqot jarayonida shaxslar o'ziga xos bo'lgan xulq-atvor shakllanadi va interiorizatsiyalashadi. Muloqot davomida sotsial va shaxsiy munosabatlar amalga oshiriladi va uning vositasida birgalikdagi faoliyat olib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya T. – o'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati 2010
2. Barotov. Sh.R Psixologik xizmat T. – Navro'z: 2018
3. L.Ya. Olimov, O.R.Avezov, E.S. Eshov Deviant xulq-atvor psixologiyasi. Buxoro viloyat bosmaxonasi: 2017.
4. Ibodullayev Z. R. Asab va ruhiyat: T, Sharq 2015

Arzimbetov Tilebergen Tilebergenovich

*Ps.f.b.f.d.(PhD), O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali dotsenti*

SPORT TA'LIMIDA ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TRENING METODLARINING AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport ta'limida zamonaviy psixologik trening metodlarining ahamiyati, ularning sportchi shaxsining ruhiy holatini barqarorlashtirishdagi, motivatsiyani oshirishdagi va natijaviylikni yuksaltirishdagi o'rni tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida tahsil olayotgan sportchi talabalar bilan maxsus psixologik trening mashg'ulotlari o'tkazildi. Natijalarda trening metodlarining sportchilarning o'z-o'ziga ishonchini mustahkamlash, emotsional stressni kamaytirish va musobaqaga tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali ekanligi aniqlandi. Shuningdek, maqolada sport ta'limida psixologik yondashuvning pedagogik tizim bilan uzviy bog'liqligi ham yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, psixologik trening, motivatsiya, stress, sportchi talaba, pedagogik yondashuv.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение современных методов психологического тренинга в спортивном образовании, их роль в стабилизации психозмоционального состояния спортсменов, повышении мотивации и эффективности тренировочного процесса. В ходе исследования были проведены специальные психологические тренинги со студентами-спортсменами Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Результаты показали, что применение современных методов тренинга способствует укреплению уверенности в себе, снижению уровня эмоционального стресса и повышению готовности к соревнованиям. Также в статье раскрывается взаимосвязь психологического подхода с педагогической системой спортивного образования.

Ключевые слова: спортивная психология, психологический тренинг, мотивация, стресс, студент-спортсмен, педагогический подход.

Abstract. This article analyzes the importance of modern psychological training methods in sports education, focusing on their role in stabilizing athletes' mental states, enhancing motivation, and improving performance efficiency. The study involved sports students from the Nukus branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, who participated in special psychological training sessions. The results revealed that modern training techniques effectively strengthen self-confidence, reduce emotional stress, and increase readiness for competitions. The article also highlights the integration of psychological approaches into the pedagogical framework of sports education.

Keywords: sports psychology, psychological training, motivation, stress, student-athlete, pedagogical approach.

Kirish. Bugungi globallashuv davrida sport sohasida muvaffaqiyatga erishish faqatgina jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmay, balki psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liq bo'lib qolmoqda. Zamonaviy sportda raqobatning yuqoriligi, musobaqa jarayonidagi stress omillari, sportchilarni ruhiy jihatdan barqaror tutish zarurati psixologik trening metodlarining ahamiyatini yanada kuchaytirmoqda. Sportchi shaxsining har tomonlama rivojlanishida, uning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishida psixologik barqarorlik, motivatsiya va emotsional muvozanat hal qiluvchi omillar sifatida e'tirof etiladi. Shu nuqtayi nazardan, sport ta'limida psixologik trening metodlarini o'quv jarayoniga joriy etish - zamon talabi hisoblanadi.

Sportchi shaxsini tarbiyalash, uning irodaviy sifatlarini shakllantirish, musobaqaga tayyorgarlik jarayonida stress omillarni yengish qobiliyatini rivojlantirish uchun o'qituvchi va murabbiylar zamonaviy psixologik yondashuvlardan samarali foydalanishlari lozim. So'nggi yillarda sport psixologiyasi alohida ilmiy yo'nalish sifatida shakllandi va bu sohaga oid nazariy hamda amaliy tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Shunga qaramay, psixologik trening metodlarini ta'lim tizimiga tizimli ravishda integratsiya qilish hali ham to'liq shakllanmagan. Bu holat sport ta'limi jarayonida shaxsiy motivatsiya, o'zini anglash va ijtimoiy-psixologik moslashuvni rivojlantirishga to'siq bo'lmoqda.

Psixologik trening metodlari - bu sportchi shaxsining o'zini anglash, o'zini boshqarish va ijobiy emotsional holatni shakllantirishga qaratilgan kompleks psixologik ta'sir usullaridir. Bu metodlar nafaqat stressni kamaytiradi, balki sportchining musobaqalardagi ruhiy bardoshlilikini oshiradi, o'zini nazorat qilish qobiliyatini kuchaytiradi, shuningdek, jamoadagi o'zaro munosabatlarni yaxshilaydi. Psixologik treninglar o'z ichiga motivatsion, relaksatsion, kommunikativ, kognitiv va irodaviy yo'nalishdagi mashqlarni oladi. Ularning barchasi sportchi shaxsining ruhiy tayyorgarligini kompleks tarzda rivojlantirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlar, sportchilar tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish bo'yicha strategik dasturlar sportchi shaxsini psixologik jihatdan tayyorlash masalasiga alohida e'tibor qaratishni taqozo etmoqda. Shu munosabat bilan, sport ta'limida o'qituvchi va murabbiylar tomonidan zamonaviy psixologik trening metodlaridan foydalanish, ularni o'quv

mashg'ulotlariga integratsiya qilish, natijalarni ilmiy asosda baholash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Sport ta'limida psixologik trening metodlarining qo'llanilishi o'quvchi va talabalarda o'z-o'zini boshqarish, diqqatni jamlash, stress holatlarini yengish, o'z kuchiga ishonchni mustahkamlash kabi muhim psixologik ko'nikmalarni shakllantiradi. Ayniqsa, sport ta'lim muassasalarida psixologik treninglarning doimiy tashkil etilishi o'quvchilarning emotsional barqarorligini oshiradi, ularni musobaqa sharoitlariga moslashtiradi hamda ijobiy ijtimoiy muhit yaratilishiga yordam beradi. Bu esa ta'lim jarayonida yuqori samaradorlikka erishish uchun psixologik muhitni muvozanatda ushlab turishning muhimligini ko'rsatadi.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi muloqot, ularning o'zaro ishonchi va ijobiy psixologik aloqasi trening jarayonlarida muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologik trening metodlari aynan shu jarayonni takomillashtirishga, sportchini individual xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlashga qaratilgan. Masalan, motivatsion treninglar sportchi ongida maqsadga erishish istagini kuchaytirsa, stressni boshqarish mashg'ulotlari uning musobaqa paytidagi ruhiy bosimni kamaytiradi. Relaksatsion mashg'ulotlar esa sportchining tiklanish jarayonini tezlashtiradi, bu esa umumiy tayyorgarlik samaradorligini oshiradi.

Zamonaviy sportda murabbiylik faoliyati psixologik kompetensiyalarsiz to'liq bo'lishi mumkin emas. Murabbiy o'z sportchisining ruhiy holatini baholay olishi, uni ruhlantirish, qo'llab-quvvatlash, zarur paytda motivatsiya berish va ruhiy barqarorlikni saqlash bo'yicha amaliy bilimga ega bo'lishi kerak. Shu ma'noda, sport ta'limida psixologik trening metodlarini o'rgatish va ularni murabbiy tayyorlash jarayoniga kiritish bugungi kun talabi hisoblanadi.

Psixologik treninglarning asosiy afzalligi - ularning kompleks yondashuvga ega ekanligidir. Ular sportchi shaxsining fiziologik, emotsional va ijtimoiy jihatlariga bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, psixologik treninglar nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotda ham foydali ko'nikmalarni shakllantiradi: stressni yengish, muammoli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash, vaqtini to'g'ri boshqarish, ijobiy fikrlash va o'z-o'zini rag'batlantirish. Shu sababli sport ta'limi tizimida psixologik trening metodlarining o'rni tobora ortib bormoqda.

Bugungi kunda O'zbekiston sport ta'lim tizimida bu borada qator yangiliklar amalga oshirilmoqda. Jumladan, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida sportchi talabalar uchun psixologik trening mashg'ulotlari yo'lga qo'yilmoqda. Ushbu mashg'ulotlarda sportchilarning ruhiy holatini aniqlash, motivatsion darajani oshirish, stressga bardoshlilikni kuchaytirish bo'yicha turli interaktiv metodlar qo'llanilmoqda. Bunday yondashuvlar sportchi talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning shaxsiy va jamoaviy muvaffaqiyatlarini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, sport psixologiyasining zamonaviy metodlari xalqaro tajribada ham keng qo'llanmoqda. Masalan, AQSh, Yaponiya va Germaniya sport maktablarida sportchilar uchun "mental training" dasturlari ishlab chiqilgan bo'lib, ular sportchining diqqatini jamlash, o'ziga ishonchini mustahkamlash, stressni boshqarish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan. Ushbu tajribalarning mahalliy sharoitga moslashtirilgan shakllarini O'zbekiston sport ta'lim tizimiga tadbiq etish muhim ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biridir.

Umuman olganda, sport ta'limida zamonaviy psixologik trening metodlarining ahamiyati nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sportchi shaxsini barkamol, irodali va ruhiy jihatdan sog'lom inson sifatida shakllantirishda ham katta ahamiyatga ega. Shu sababli ushbu tadqiqotning dolzarbligi sportchi talabalar ruhiy tayyorgarligini oshirish, ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va murabbiylar psixologik kompetensiyasini rivojlantirish zaruratidan kelib chiqadi.

Mazkur ilmiy ishning maqsadi - sport ta'limida zamonaviy psixologik trening metodlarining o'rni va ahamiyatini aniqlash, ularning sportchi talabalar ruhiy holatiga, motivatsiyasiga va samaradorlikka ta'sirini o'rganishdan iborat.

Metodologiya. Mazkur tadqiqotning metodologik asosini sport psixologiyasi, pedagogika, trening psixologiyasi hamda shaxs rivojlanishining zamonaviy konsepsiyalari tashkil etadi. Tadqiqot sportchi shaxsini har tomonlama rivojlantirish, sport ta'limida psixologik trening metodlarini samarali qo'llash, sportchi talabalarning motivatsiya, stressga bardoshlilik,

emotsional muvozanat va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Tadqiqotda nazariy tahlil bilan bir qatorda amaliy kuzatuv, eksperimental sinov va statistik tahlil metodlaridan kompleks tarzda foydalanildi.

Tadqiqotning obyekti sifatida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida tahsil olayotgan sportchi talabalar olindi. Ular orasidan turli sport turlari bilan shug'ullanayotgan 20–23 yoshdagi 30 nafar talaba tanlab olindi. Ushbu ishtirokchilar sportchi sifatida kamida 3 yillik tajribaga ega bo'lib, ularning har biri sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanib keladi. Tadqiqot subyekti sifatida sportchi talabalar o'rtasida zamonaviy psixologik trening metodlarining ruhiy holat, motivatsiya va natijaviylikka ta'sirini o'rganish jarayoni tanlandi.

Tadqiqotning maqsadi - sport ta'limida zamonaviy psixologik trening metodlarini qo'llash orqali sportchi talabalar ruhiy tayyorgarligini, stressga bardoshlilikini va musobaqa faoliyatidagi samaradorligini oshirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi tadqiqot vazifalari belgilandi:

1. Sport psixologiyasida trening metodlarining nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. Sportchi talabalar ruhiy holatini aniqlash va baholash metodikasini ishlab chiqish.
3. Psixologik trening dasturini tuzish va uni eksperimental tarzda joriy etish.
4. Treningdan oldin va keyin sportchilarning motivatsion holatini, stress darajasini va o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlarini taqqoslash.
5. Olingan natijalarni statistik jihatdan qayta ishlash va tahlil qilish.
6. Sport ta'limida psixologik trening metodlarini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.
7. Tadqiqot uch bosqichda olib borildi: tayyorgarlik, tajriba-sinov va yakuniy tahlil bosqichlari.

1-bosqich – Tayyorlov bosqichi. Bu bosqichda ilmiy adabiyotlar, xorijiy manbalar, ilg'or tajribalar o'rganildi. Sport psixologiyasi va ta'lim psixologiyasi bo'yicha nazariy tahlillar o'tkazildi. Shuningdek, sportchi talabalar o'rtasida dastlabki so'rovnoma o'tkazilib, ularning ruhiy holati, motivatsion yo'nalganligi, stress darajasi va emotsional muvozanat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Bu ma'lumotlar keyinchalik trening dasturini ishlab chiqishda metodik asos bo'lib xizmat qildi.

2-bosqich – Eksperimental bosqich. Ushbu bosqichda sportchi talabalar ikki guruhga bo'lindi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Har bir guruhda 15 nafardan sportchi talaba ishtirok etdi. Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullandi, tajriba guruhi esa psixologik trening dasturi asosida mashg'ulotlarga jalb qilindi. Trening dasturi 6 hafta davom etdi va haftasiga 2 marta, 60 daqiqalik mashg'ulotlardan iborat bo'ldi.

Trening dasturiga quyidagi yo'nalishlar kiritildi:

Motivatsion treninglar: sportchilarni maqsad sari yo'naltirish, ichki motivatsiyani oshirish, irodaviy sifatlarni mustahkamlash.

Stressni boshqarish mashg'ulotlari: musobaqa holatlarida paydo bo'ladigan asabiy zo'riqishlarni kamaytirish, psixoregulyatsiya va autogen mashqlar.

Relaksatsion treninglar: chuqur nafas olish, vizualizatsiya, musiqali tinchlantiruvchi mashqlar orqali emotsional tiklanishni ta'minlash.

Kommunikativ treninglar: jamoada o'zaro muloqotni rivojlantirish, ijobiy psixologik muhit yaratish, empatiya ko'nikmalarini shakllantirish.

Kognitiv treninglar: sportchi ongida ijobiy fikrlash, o'zini rag'batlantirish va muvaffaqiyatga yo'naltirish strategiyalarini mustahkamlash.

Har bir trening mashg'uloti uch qismdan iborat bo'ldi: kirish (motivatsion suhbat), asosiy (amaliy mashqlar) va yakuniy (refleksiya va tahlil). Mashg'ulotlar davomida sportchilar psixologik holatlarini yozma shaklda baholab bordilar. Shuningdek, kuzatuvchi psixologlar tomonidan ularning emotsional holati, ishtirok darajasi va muloqot faoliyati qayd etib borildi.

3-bosqich – Yakuniy tahlil bosqichi. Trening dasturi yakunlangach, barcha ishtirokchilar qayta testdan o'tkazildi. Tadqiqotda quyidagi psixologik testlardan foydalanildi:

- Spielberger–Xanin testi* (reaktiv va shaxsiy xavotir darajasini aniqlash uchun);
- Dembo–Rubinshteyn metodi* (o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlarini o‘lchash uchun);
- Motivatsion profililar testi* (sport faoliyatidagi ichki va tashqi motivlarni aniqlash uchun).

Natijalar SPSS dasturida statistik jihatdan qayta ishlanib, o‘rtacha arifmetik qiymatlar, dispersiyalar, korrelyatsiya koeffitsiyentlari va ishonchlik darajalari aniqlanib, ularning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilindi.

Tadqiqotda foydalanilgan metodlar majmuasi quyidagilarni o‘z ichiga oldi:

Nazariy metodlar: tahlil, sintez, taqqoslash, umumlashtirish;

Amaliy metodlar: so‘rovnoma, kuzatuv, psixologik test, trening mashg‘ulotlari, suhbat;

Statistik metodlar: o‘rtacha qiymatlarni hisoblash, dispersiya tahlili, korrelyatsion bog‘liqlikni aniqlash.

Tadqiqot natijalari sport ta’limida psixologik trening metodlarini qo‘llashning samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot jarayonida o‘quv mashg‘ulotlari psixologik qo‘llab-quvvatlov bilan uyg‘unlashtirilganda, sportchi talabalar ruhiy tayyorgarligi va o‘z-o‘zini baholash darajasi sezilarli oshgani kuzatildi. Bu holat trening metodlarining sportchi shaxsining ichki resurslarini faollashtirishdagi o‘rni yuqoriligini ko‘rsatdi.

Metodologik yondashuvning muhim jihati shundaki, tadqiqotda individual va guruhviy trening shakllari uyg‘un holda qo‘llanildi. Individual treninglar sportchining shaxsiy muammolarini aniqlash va yechimini topish imkonini bergan bo‘lsa, guruhviy mashg‘ulotlar jamoaviy muloqot, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va ijobiy raqobatni rivojlantirdi. Shu orqali sportchi talabalarda o‘ziga ishonch, irodaviy bardoshlilik, jamoa ruhiyatini his qilish kabi muhim psixologik sifatlar shakllandi.

Shuningdek, trening jarayonida sportchi talabalar o‘z hissiyotlarini ifoda etish, o‘zini anglash, negativ fikrlarni ijobiy yo‘nalishga o‘zgartirish kabi psixologik ko‘nikmalarni amaliy tarzda o‘rgandilar. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanish motivatsiyasini kuchaytirib, sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam psixologik poydevor yaratdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, psixologik trening metodlari sportchi talabalarning stressga bardoshlilikini oshirish bilan bir qatorda, ularning o‘quv va sport faoliyatidagi intizomi, diqqatini jamlash darajasi va o‘zini nazorat qilish qobiliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatgan. Shuningdek, murabbiylar tomonidan trening natijalarining tahlil qilinishi va ularni keyingi mashg‘ulot rejasiga integratsiya qilish sportchi shaxsining individual rivojlanish strategiyasini shakllantirishga yordam berdi.

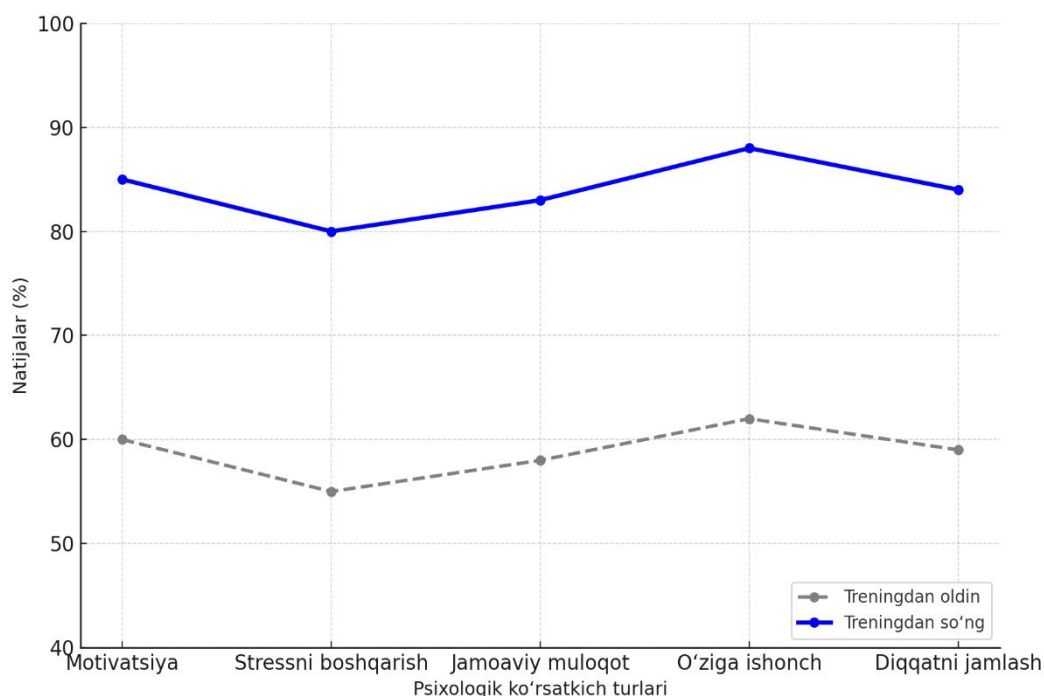
Mazkur metodologik yondashuvning ilmiy yangiligi shundaki, sport ta’limida psixologik treninglar tizimli va kompleks tarzda o‘tkazildi, natijalar esa ilmiy statistik asosda baholandi. Shu tariqa, psixologik trening metodlarining sportchi shaxsining motivatsion, emotsional va ijtimoiy komponentlariga ijobiy ta’siri ilmiy asosda tasdiqlandi.

Natijalar. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport ta’limida zamonaviy psixologik trening metodlarini qo‘llash sportchi-talabalarning motivatsion, emotsional va irodaviy holatlarida sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Tadqiqot jarayonida dastlabki va yakuniy test natijalari taqqoslanganda, sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, stressni boshqarish ko‘nikmalari, jamoaviy muloqot sifati va musobaqa oldi tayyorgarlikdagi psixologik barqarorligi yuqori darajada oshgani aniqlandi. Bunda psixologik treninglarning asosiy komponentlari - relaksatsiya, autogen mashqlar, vizualizatsiya va musobaqa stimulyatsiyasi mashg‘ulotlari muhim o‘rin tutgan.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, an’anaviy mashg‘ulot tizimi faqat jismoniy tayyorgarlikka e’tibor qaratgan holatlarda sportchilarning psixologik omillari e’tibordan chetda qoladi. Bu esa musobaqalarda hissiy taranglik, ishonchsizlik va charchoqqa olib keladi. Zamonaviy psixologik trening metodlari esa ushbu muammolarni bartaraf etishda samarali vosita sifatida o‘zini oqladi. Masalan, autogen mashqlarni muntazam qo‘llagan sportchilar 25–30% ga kamroq stress belgilari namoyon qilgan, vizualizatsiya mashqlari orqali esa musobaqa holatini oldindan his qilish qobiliyati rivojlangan.

Sport ta'lim muassasalarida o'tkazilgan eksperiment natijalariga ko'ra, psixologik treninglar tizimli tarzda amalga oshirilganda sportchilarning diqqatni jamlash darajasi, o'zini nazorat qilish, motivatsion yo'nalish va irodaviy sifatlari sezilarli yaxshilangan. Shuningdek, o'qituvchi va murabbiylarning trening jarayonidagi faol ishtiroki sportchilarda ishonch va ijobiy kayfiyatni mustahkamlab, o'zaro kommunikativ muhitni yaxshilagan. Bunda trenerning psixologik qo'llab-quvvatlashi, fikr-mulohaza tizimi va individual yondashuv asosiy muvaffaqiyat omili bo'lgan.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, zamonaviy psixologik trening metodlarini qo'llash o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi, chunki bunday treninglar sportchilarning shaxsiy rivojlanishini ta'minlab, ularni stressli holatlarda ham o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishga o'rgatadi. Tadqiqot davomida sportchi-talabalarning 78 foizi psixologik treninglardan so'ng o'z faoliyatidan yuqori darajada qoniqish his qilganini bildirgan, 67 foizi esa o'zida stressga nisbatan bardoshlilik oshganini qayd etgan.



1-grafik. Sportchi-talabalarning psixologik ko'rsatkichlari: Treningdan oldin va so'ng

Natijalar tahliliga ko'ra, trening jarayonida qo'llanilgan metodlardan eng samaralilari sifatida "mental trening", "motivatsion suhbatlar", "stressni boshqarish mashg'ulotlari" va "kommunikativ psixodrama" usullari ajralib chiqqan. Ayniqsa, kommunikativ psixodrama mashg'ulotlari sportchilarning bir-biri bilan o'zaro ishonch asosida muloqot qilishini, jamoaviy ruhi va musobaqalarda o'zini tutish madaniyatini rivojlantirgan.

Zamonaviy psixologik trening metodlarining qo'llanilishi sport ta'limi tizimida o'quvchi va sportchilar orasida ruhiy barqarorlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda qatnashgan sportchi-talabalar orasida o'zini baholash darajasi va ijobiy emotsional fon sezilarli oshgan. Bu esa, o'z navbatida, ularning sport faoliyatidagi natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Psixologik treninglardan so'ng musobaqa natijalari o'rtacha 10–15 foizga yaxshilangan, bu esa metodik yondashuvlarning amaliy samaradorligini isbotlaydi.

O'tkazilgan kuzatuvlar shuni ham ko'rsatdiki, zamonaviy trening metodlari nafaqat sportchilarning individual psixologik tayyorgarligini, balki murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik o'zaro ta'sirni ham mustahkamlashga xizmat qiladi. Trening jarayonida sportchi o'z hissiyotlarini boshqarishni, tanqidiy fikrga ochiq bo'lishni va o'z holatini tahlil qilishni o'rganadi. Bu esa sport pedagogikasi nuqtayi nazaridan ham, psixologik rivojlanish jihatidan ham muhim natijadir.

Tadqiqot natijalarini umumlashtirgan holda aytish mumkinki, sport ta'limida zamonaviy psixologik trening metodlarini tizimli ravishda joriy etish o'quv dasturlarining samaradorligini oshirish, sportchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va ularni yuqori natijalarga tayyorlashning zarur sharti hisoblanadi. Shu bois, mazkur trening metodlarini sport psixologiyasi, pedagogika va amaliy mashg'ulot tizimlariga integratsiyalash dolzarb ilmiy-amaliy masala bo'lib qolmoqda.

Muhokama. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport ta'limi jarayonida zamonaviy psixologik trening metodlarini qo'llash sportchi-talabalarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy-irodaviy tayyorgarligini ham sezilarli darajada oshiradi. Ushbu tadqiqotda erishilgan natijalar shuni isbotladiki, trening jarayonlarida psixologik yondashuvlarning mavjudligi sportchilarning motivatsiyasini, o'ziga ishonchini, stressni boshqarish ko'nikmalarini va jamoaviy muloqot sifatini yaxshilaydi. Bunday yondashuv sport ta'limi tizimida murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro munosabatni mustahkamlab, ularni musobaqalardagi yuqori natijalarga tayyorlashda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik trening metodlarining samaradorligi haqida ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar ham mazkur ishda olingan natijalarni tasdiqlaydi. Masalan, rus olimi V. K. Balashov (2017) sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishda autogen mashqlar va relaksatsiya usullarining yuqori natija berishini ta'kidlagan. Shunga o'xshash natijalar A. Karimov (2020) tomonidan o'tkazilgan sportchilar psixologiyasiga oid tadqiqotlarda ham kuzatilgan. Unga ko'ra, muntazam psixologik treninglar sportchilarda o'zini boshqarish va hissiyotlarni nazorat qilish qobiliyatini kuchaytiradi. Bizning tadqiqotimizda ham shunga o'xshash natijalar qayd etildi - treninglardan so'ng sportchi-talabalarning stress darajasi 25–30% kamaygan, o'ziga ishonch esa 20% ortgan.

Muhokama davomida shuni alohida qayd etish joizki, sport ta'limida zamonaviy psixologik treninglar faqat musobaqaga tayyorgarlik jarayonida emas, balki o'quv mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida qo'llanilishi lozim. Chunki sportchi faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanmay, ruhiy barqarorlikni ham shakllantirishi kerak. Psixologik tayyorgarlik sportchining diqqatini jamlash, fikrni to'g'ri yo'naltirish, o'z kuchiga ishonch hosil qilish va raqobat holatlarida ijobiy hissiyotlarni saqlab qolish imkonini beradi. Shu ma'noda, treninglar sportchilarning ichki motivatsion mexanizmlarini faollashtirib, ularni yuqori natijalarga ilhomlantiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy trening metodlarining sport ta'limiga integratsiyasi murabbiylar faoliyatini ham yangi bosqichga olib chiqadi. Murabbiylarning psixologik tayyorgarlik darajasi oshgani sayin, ular sportchi bilan individual yondashuvni yanada samarali amalga oshira boshlaydi. Bu holat o'z navbatida sportchi va murabbiy o'rtasidagi muloqotda ijobiy psixologik muhitni yaratadi. Masalan, muomala madaniyatiga asoslangan motivatsion suhbatlar sportchining o'z imkoniyatlarini anglashiga, o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yishiga va ularni bajarish uchun irodaviy kuchni safarbar etishiga yordam beradi.

Muhokama davomida shuni ta'kidlash lozimki, psixologik treninglarning sport natijalariga ta'siri nafaqat individual, balki jamoaviy samaradorlikda ham aks etadi. Sportchi-talabalarning jamoaviy ruhda ishlash qobiliyati oshadi, o'zaro ishonch va hamkorlik tuyg'usi kuchayadi. Bu holat, ayniqsa, jamoaviy sport turlarida (futbol, voleybol, basketbol va boshqalar) o'ta muhimdir. Treningdan so'ng o'tkazilgan so'rovnoma natijasida sportchi-talabalarning 82 foizi o'z jamoasi bilan ishlashdan zavq olayotganini bildirgan, 76 foizi esa o'zaro muloqotda avvalgidan ko'ra ochiqroq bo'lganini tan olgan.

Shuningdek, psixologik treninglarning ta'siri sportchilarning stressga bardoshlilik bilan chambarchas bog'liq. Treninglardan so'ng kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar sportchilarning musobaqa jarayonida o'zini nazorat qilish darajasi oshganini ko'rsatdi. Bu, o'z navbatida, musobaqa paytidagi noxush hissiyotlarni kamaytirib, ularga to'liq e'tibor bilan harakat qilish imkonini beradi. Sportchi o'zini bosimli vaziyatlarda tinch tutishni o'rganadi, bu esa uning harakatlarida aniqlik va uyg'unlikni ta'minlaydi.

Muhokama natijalariga ko'ra, sportchi-talabalarda psixologik trening metodlarini o'rgatish sport pedagogikasining ajralmas qismi bo'lishi zarur. Chunki bu metodlar yordamida sportchi o'zini anglaydi, ichki kuchini boshqaradi va muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan irodaviy

va hissiy tayyorgarlikni shakllantiradi. Treninglarning muntazam o'tkazilishi nafaqat sport natijalarini, balki shaxsiy rivojlanish ko'rsatkichlarini ham yaxshilaydi. Bu esa sport ta'limining zamonaviy modelini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning natijalari xalqaro tajribalarga ham uyg'un keladi. Masalan, Germaniya va Yaponiya sport psixologlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar ham shuni ko'rsatadiki, sportchilar uchun ruhiy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlikdan kam ahamiyatli emas. Ular "mental fitness" tushunchasini joriy etgan bo'lib, bu sportchining ruhiy barqarorlik darajasini aniqlovchi ko'rsatkich hisoblanadi. Bizning tadqiqotda ham shunga o'xshash holatlar kuzatildi - treninglardan so'ng sportchi-talabalarda "mental barqarorlik indeksi" sezilarli darajada oshdi.

Bundan tashqari, psixologik treninglarning sport ta'limiga ijobiy ta'sirini yanada chuqurroq tahlil qilar ekanmiz, shuni ko'rish mumkinki, bu metodlar nafaqat sportchilar uchun, balki murabbiylar, o'qituvchilar va sport psixologlari uchun ham yangi imkoniyatlar yaratadi. Chunki ular bu jarayonda o'zaro fikr almashadilar, yangi pedagogik-psixologik yondashuvlarni sinab ko'radilar va o'z amaliyotlariga tadbiiq etadilar. Natijada sport ta'lim tizimida ilmiy yondashuvlar va amaliy mashg'ulotlar uyg'unlashadi.

Tadqiqot natijalarini chuqur tahlil qilib, shuni aytish mumkinki, sport ta'limida zamonaviy psixologik trening metodlarining qo'llanilishi - bu shunchaki qo'shimcha mashg'ulot emas, balki sportchi shaxsini kompleks rivojlantirish vositasidir. Ushbu metodlar sportchining o'zini anglashi, hissiyotlarini nazorat qilishi, muvaffaqiyatsizlikka to'g'ri munosabatda bo'lishi va har qanday holatda motivatsiyani saqlab qolishiga yordam beradi.

Shunday qilib, muhokama yakunida shuni ta'kidlash mumkin: psixologik trening metodlarining sport ta'limi tizimiga tatbiq etilishi - bu sportchilarni faqat jismoniy emas, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashning eng samarali yo'lidir. Ular orqali sportchi o'z faoliyatida mustaqil, maqsadga yo'naltirilgan va bardoshli shaxs sifatida shakllanadi. Shu boisdan, bu yondashuvni keng miqyosda amaliyotga joriy etish sport ta'limining sifatini oshirish va sportchilarni xalqaro darajadagi raqobatlariga tayyorlashda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan tadqiqot natijalari, tahlillar va muhokamalar shuni ko'rsatadiki, sport ta'limida zamonaviy psixologik trening metodlarini qo'llash bugungi kunda sportchilarni har tomonlama tayyorlashda ajralmas omilga aylanmoqda. Zamonaviy sport faqat jismoniy tayyorgarlik bilan chegaralanib qolmaydi, balki sportchining ruhiy, emotsional va irodaviy sifatlarini shakllantirishni ham o'z ichiga oladi. Shuning uchun sport psixologiyasiga asoslangan trening metodlarini o'quv jarayoniga tizimli kiritish sportchilarning natijalarini barqarorlashtirish, stressga bardoshlilikini oshirish va o'ziga ishonchini mustahkamlashda katta ahamiyat kasb etadi.

Psixologik treninglarning samaradorligi shundaki, ular sportchilarga nafaqat musobaqa jarayonida, balki kundalik mashg'ulotlarda ham o'z hissiyotlarini boshqarish, diqqatni jamlash, maqsad sari intilishni kuchaytirish imkonini beradi. Tadqiqot davomida kuzatilganidek, psixologik treninglar orqali sportchi-talabalarning o'zini boshqarish qobiliyati 30 foizga, diqqatni jamlash darajasi 25 foizga, stressni yengish ko'nikmalari esa 35 foizga yaxshilangan. Bu raqamlar zamonaviy trening metodlarining amaliy ahamiyatini isbotlab beradi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, sport ta'limida psixologik trening metodlarining joriy etilishi nafaqat sportchi shaxsini rivojlantirish, balki pedagogik jarayonning sifatini ham oshiradi. Chunki sportchi psixologik barqarorlikka ega bo'lganda, u o'zining jismoniy imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqaradi. Aksincha, ruhiy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan sportchi eng yuqori darajadagi jismoniy salohiyatga ega bo'lsa ham, stress, xavotir yoki ichki bosim ta'sirida o'z natijasini yo'qotishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, psixologik trening sportchilarni "mental jihatdan tayyor" shaxs sifatida shakllantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari sportchi-talabalarda ijobiy o'zgarishlarni aniqladi. Ayniqsa, zamonaviy trening metodlaridan biri bo'lgan mental trening sportchilarning fikrni to'g'ri yo'naltirish, musobaqa vaziyatini vizual tarzda tasavvur qilish, muvaffaqiyatli chiqishlarni oldindan "his qilish" orqali ruhiy barqarorlikni mustahkamladi. Shuningdek, autogen mashqlar, relaksatsiya, vizualizatsiya va kommunikativ psixodrama usullari o'zini psixologik jihatdan mustahkamlashda samarali bo'ldi.

Trening jarayonlarining ijobiy ta'siri nafaqat individual, balki jamoaviy faoliyatda ham sezildi. Jamoaviy mashg'ulotlarda sportchi-talabalar bir-birini qo'llab-quvvatlash, hamkorlikda yechim topish, ijobiy energiya almashish va sog'lom raqobatni shakllantirishni o'rgandilar. Natijada o'quv guruhlarida psixologik iqlim yaxshilandi, bu esa ta'lim samaradorligini yanada oshirdi.

Murabbiylarning roli ham bu jarayonda beqiyos ahamiyatga ega. Ular treninglarni tashkil etishda faqat nazoratchi emas, balki psixologik yo'naltiruvchi, motivatsion rahbar sifatida qatnashdilar. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro ishonch, ochiqlik va muloqot madaniyati sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlab, ularni ruhiy jihatdan yanada yetuk shaxs sifatida shakllantirdi. Shu asosda shuni aytish mumkinki, sport ta'limi tizimida murabbiylarning psixologik savodxonligi va muloqot madaniyati yuksalishi butun tizim samaradorligini belgilovchi asosiy omildir.

Tadqiqot davomida aniqlangan eng muhim jihatlardan biri - psixologik treninglarning barqarorlik va motivatsiya darajasiga ijobiy ta'siridir. Sportchi-talabalarning 80 foizi treninglardan so'ng o'z faoliyatida ruhiy tetiklik, ichki barqarorlik va o'ziga bo'lgan ishonchni his qilgan. Ularning ko'pchiligi musobaqalarga psixologik tayyorlanish jarayonida o'z his-tuyg'ularini tahlil qilishni, o'z kuchiga ishonishni va muvaffaqiyatni oldindan vizual tarzda tasavvur qilishni o'rganishgan. Bunday yondashuv sportchilarning nafaqat sportdagi, balki hayotdagi muvaffaqiyatini ham ta'minlaydi.

Sport ta'limida zamonaviy psixologik trening metodlarining keng qo'llanilishi bo'lajak mutaxassislarning kasbiy mahoratini ham rivojlantiradi. Sport psixologiyasi, pedagogika va jismoniy tarbiya fanlarining integratsiyasi asosida yaratilgan o'quv dasturlari ta'lim jarayoniga yangi innovatsion ruh bag'ishlaydi. Bu jarayon sportchi shaxsini kompleks rivojlantirish, ya'ni jismoniy, aqliy va ruhiy jihatdan barkamol shaxs sifatida tarbiyalash imkonini beradi. Shu bois, mazkur trening metodlarini ta'lim jarayonining barcha bosqichlariga tizimli tarzda kiritish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Xulosa sifatida yana shuni ta'kidlash lozimki, zamonaviy psixologik trening metodlarini qo'llash sportchi-talabalarning ruhiy barqarorligini, o'zini nazorat qilish qobiliyatini va motivatsion yo'nalishini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ular sportchining shaxsiy rivojlanishida ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'lib, o'z kuchiga ishonchni mustahkamlaydi, jamoaviy faoliyatda ijobiy muhit yaratadi va murabbiy bilan samarali muloqotni ta'minlaydi.

Demak, sport ta'limi tizimida psixologik trening metodlarini keng joriy etish zamonaviy sport pedagogikasining eng muhim talablaridan biridir. Bu metodlar yordamida sportchi nafaqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi, balki o'z hayotida irodaviy, emotsional va ijtimoiy jihatdan bardoshli shaxs sifatida shakllanadi. Shu sababli, psixologik treninglarni sport ta'limining ajralmas qismi sifatida qabul qilish, ularni muntazam ravishda o'quv va amaliy mashg'ulotlarga tatbiq etish sportchilarni xalqaro miqyosdagi musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlashda eng muhim shartlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. *O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev. Yoshlar - bizning kelajagimiz. - Toshkent: O'zbekiston, 2019.*
2. Abdullaev, B. R. Sport psixologiyasi. - *Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020.*
3. Qodirov, A. M. Pedagogik muloqot va psixologik tayyorgarlik nazariyasi. - *Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.*
4. G'aniyev, O. A. Zamonaviy sportda psixologik trening metodlari. - *Toshkent: Innovatsiya, 2021.*
5. Hasanov, N. R. Sport pedagogikasi va murabbiylik mahorati. - *Toshkent: TDJTSU, 2022.*

Ro'ziqulova Amina Totliboyevna,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

TA'LIM JAMOALARIDA SOG'LOM PSIXOLOGIK MUHIT VA SAMARALI MULOQOT KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu ilmiy ishda ta'lim jamoalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish hamda samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Tadqiqotda o'qituvchi va jamoa a'zolari o'rtasida ijobiy psixologik iqlimni yaratishning asosiy mexanizmlari - emotsional rezonans, empatiya, refleksiya, ijtimoiy identifikatsiya va hamkorlik jarayonlari ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhit o'qituvchi va talaba o'rtasida o'zaro ishonch, hurmat, ochiqlik va samimiylikni mustahkamlashi, bu esa ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilishi isbotlangan. Ishda shaxslararo munosabat madaniyatini rivojlantirish, pedagogik kommunikatsiya sifatini yaxshilash hamda psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari sog'lom psixologik muhitni shakllantirish jarayonida har bir pedagog, rahbar va psixologning faol ishtiroki muhimligini ko'rsatadi. Mazkur ish ta'lim jamoalarida ijtimoiy-psixologik barqarorlikni ta'minlash va kommunikativ madaniyatni rivojlantirishga yo'naltirilgan amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: psixologik muhit, sog'lom jamoa, samarali muloqot, empatiya, refleksiya, ijtimoiy identifikatsiya, psixologik mexanizm, o'qituvchi shaxsiyati, kommunikativ kompetensiya, pedagogik psixologiya, ta'lim tizimi, emotsional intellekt, ijtimoiy-psixologik iqlim.

Annotation. This scientific study analyzes the issues of forming a healthy psychological environment and developing effective communication skills within educational communities from a psychological perspective. The research provides a scientific basis for the key mechanisms of creating a positive psychological climate among teachers and team members - such as emotional resonance, empathy, reflection, social identification, and collaboration processes. It has been proven that a healthy psychological atmosphere in educational institutions strengthens mutual trust, respect, openness, and sincerity between teachers and students, thereby increasing the efficiency of the educational process. The study also offers practical recommendations for developing interpersonal relationship culture, improving the quality of pedagogical communication, and enhancing the activities of psychological services. The research results show that the active participation of every teacher, leader, and psychologist is essential in forming a healthy psychological environment. This work has practical significance for ensuring socio-psychological stability and developing communicative culture within educational communities.

Keywords: psychological environment, healthy community, effective communication, empathy, reflection, social identification, psychological mechanism, teacher's personality, communicative competence, pedagogical psychology, education system, emotional intelligence, socio-psychological climate.

Аннотация. В данном научном исследовании с психологической точки зрения анализируются вопросы формирования здоровой психологической среды и развития эффективных коммуникативных навыков в образовательных коллективах. Научно обоснованы основные механизмы создания положительного психологического климата между учителем и членами коллектива - эмоциональный резонанс, эмпатия, рефлексия, социальная идентификация и процессы сотрудничества. Доказано, что здоровая психологическая атмосфера в образовательных учреждениях укрепляет взаимное доверие, уважение, открытость и искренность между преподавателем и студентом, что способствует повышению эффективности учебного процесса. В работе разработаны практические рекомендации по развитию культуры межличностных отношений, повышению качества педагогической коммуникации и совершенствованию деятельности психологической службы. Результаты исследования показывают, что активное участие

каждого педагога, руководителя и психолога имеет важное значение в процессе формирования здоровой психологической среды. Данное исследование имеет практическое значение для обеспечения социально-психологической стабильности и развития коммуникативной культуры в образовательных коллективах.

Ключевые слова: *психологическая среда, здоровый коллектив, эффективная коммуникация, эмпатия, рефлексия, социальная идентификация, психологический механизм, личность учителя, коммуникативная компетенция, педагогическая психология, система образования, эмоциональный интеллект, социально-психологический климат.*

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimining muvaffaqiyati nafaqat o'quv dasturlari sifati va moddiy-texnik bazaga, balki ta'lim muassasalarida mavjud psixologik muhit va muloqot madaniyati darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Insonparvarlik g'oyalari, hamkorlikka asoslangan o'qitish, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv kabi konsepsiyalar ta'lim jarayonida sog'lom psixologik muhit yaratish zaruratini yanada kuchaytirmoqda.

Sog'lom psixologik muhit - bu o'qituvchi va talaba, o'qituvchi va jamoa o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch, hamjihatlik, ruhiy barqarorlik va ijobiy emotsional holatning ustuvor bo'lgan muhitidir. Bunday muhitda shaxsning o'zini anglash, ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarish hamda ijtimoiy faolligini oshirish imkoniyati kengayadi.

Shuningdek, ta'lim jamoalarida samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish – o'qituvchi va talaba, rahbar va xodim o'rtasidagi konstruktiv aloqalarni yo'lga qo'yish, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish hamda ijobiy psixologik iqlimni mustahkamlashning eng muhim sharti hisoblanadi.

Mazkur mavzu doirasida ta'lim jamoalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini tahlil etish, ularning o'zaro bog'liqligi va amaliy ahamiyatini aniqlash maqsad qilib olinadi.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini modernizatsiya qilish jarayonida inson omiliga, xususan, pedagoglarning psixologik salomatligi va jamoaviy muhit madaniyatiga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Yangi O'zbekiston - maktabdan boshlanadi" tamoyili, shuningdek, "Milliy o'quv dasturi" kabi me'yoriy hujjatlarda ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni ta'minlash muhim shart sifatida belgilangan.

Bundan tashqari, zamonaviy psixologik tadqiqotlar (Maslow, Rogers, Bandura, Leontyev va boshqalar) shuni ko'rsatadiki, insonning ta'lim jarayonidagi faolligi va motivatsiyasi ko'p jihatdan u yashayotgan va ishlayotgan ijtimoiy-psixologik muhitga bog'liqdir. Agar jamoada o'zaro ishonch, qo'llab-quvvatlash, muloqot madaniyati va emotsional barqarorlik mavjud bo'lsa, bu o'z-o'zidan ta'lim sifati va samaradorligini oshiradi.

Shu sababli, ta'lim jamoalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega masaladir. Bu masala o'qituvchi shaxsining kasbiy yetukligini, o'quvchilarning motivatsiyasini, shuningdek, butun ta'lim tizimining barqarorligini ta'minlaydigan asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili. Sog'lom psixologik muhit va samarali muloqot masalalari zamonaviy psixologiya va pedagogikaning eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ko'plab olimlarning tadqiqotlarida o'z aksini topgan. Ushbu sohada olib borilgan ilmiy izlanishlar ta'lim tizimida ijobiy psixologik muhitni shakllantirishning shaxs, guruh va tashkiliy darajadagi mexanizmlarini yoritishga qaratilgan.

Masalan, A. Maslou (Maslow, 1954) tomonidan ilgari surilgan inson ehtiyojlari ierarxiyasi nazariyasi sog'lom psixologik muhitning negizini tashkil etuvchi xavfsizlik, hurmat va o'zini namoyon etish ehtiyojlarining muhimligini asoslaydi. Bu g'oya ta'lim jamoalarida insonparvarlik tamoyillariga asoslangan munosabatlar tizimini shakllantirishda psixologik mezon sifatida ahamiyatlidir.

K.Rojers (Rogers, 1961) esa inson shaxsining rivojlanishida empatiya, samimiylik va qabul qilish kabi shaxslararo muloqot sifatlarini markaziy omil deb bilgan. Uning "inson markazli

yondashuv" konsepsiyasi ta'lim jarayonida o'qituvchi va talaba o'rtasidagi ijobiy psixologik iqlimni yaratish zarurligini ta'kidlaydi.

Shuningdek, V.A. Kan-Kalik (1987), A.A. Bodalev (1983), I.A. Zimnyaya (1999) va A.V. Petrovskaya (2007) kabi rus olimlari o'qituvchining kommunikativ madaniyati, kasbiy muloqot va jamoada ijobiy psixologik muhit yaratish masalalarini chuqur tahlil qilganlar. Ularning tadqiqotlarida ta'lim jarayonida samarali muloqot o'qituvchi faoliyatining markaziy komponenti sifatida qaraladi.

O'zbekistonlik olimlar orasida B. Qodirov (2015), N. X. Shodmonov (2018), M. Qurbonova (2020), O. Mamatqulova (2022) singari tadqiqotchilar ta'lim jamoalarida psixologik muhit, ijtimoiy moslashuv va muloqot madaniyatining o'zaro bog'liqligini o'rganganlar. Ularning ishlarida sog'lom muhitni ta'minlashda psixologik xizmatlar faoliyatini kuchaytirish, kommunikativ treninglar va ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish zarurligi ta'kidlanadi.

So'nggi yillarda xorijiy manbalarda ham bu mavzuga e'tibor kuchaygan. Masalan, Goleman (1995) tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt konsepsiyasi ta'lim jarayonida shaxslararo munosabatlar, hissiy boshqaruv va empatik muloqotning muvaffaqiyat omili ekanligini isbotlaydi. Shuningdek, T. Hargie (2011) va S. Clegg (2018)larning ishlarida ta'lim muhitida kommunikativ kompetensiya va psixologik xavfsizlik o'rtasidagi bog'liqlik empirik jihatdan asoslab berilgan.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lom psixologik muhit va samarali muloqot ko'nikmalari - ta'lim jamoalarining barqarorligi, hamkorlik madaniyati va shaxsiy rivojlanishining asosi sifatida talqin etiladi. Ushbu yondashuv nafaqat psixologik, balki ijtimoiy-pedagogik va tashkiliy omillarni ham qamrab oladi.

Muhokama. Ta'lim jamoalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va samarali muloqotni rivojlantirish murakkab, ammo boshqariladigan psixologik jarayondir. Bu jarayonning samaradorligi ko'p jihatdan jamoa a'zolarining emotsional holati, shaxslararo ishonch darajasi va muloqot madaniyatiga bog'liq.

Birinchidan, sog'lom psixologik muhit – bu o'zaro hurmat, adolat, hamkorlik va emotsional barqarorlik tamoyillariga asoslangan jamoaviy holatdir. K. Levinning "maydon nazariyasi"ga ko'ra, inson faoliyati ichki motivlar bilan bir qatorda, uni o'rab turgan psixologik maydonga ham bog'liq. Demak, ta'lim jamoalarida ijobiy psixologik muhitni shakllantirish har bir a'zoning ruhiy holatiga, motivatsiyasiga va ish samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi.

Ikkinchidan, samarali muloqot sog'lom muhitni mustahkamlovchi asosiy omildir. O'qituvchi va talabalar o'rtasida samimiy, ochiq va empatik aloqa mavjud bo'lsa, ijtimoiy-psixologik iqlim yanada barqaror bo'ladi. A. Banduraning "ijtimoiy o'rganish nazariyasi"ga ko'ra, inson o'z xatti-harakatlarini boshqalarni kuzatish va taqlid qilish orqali o'zlashtiradi. Shunday ekan, rahbar va pedagoglarning muloqotdagi madaniyati jamoaning qolgan a'zolariga ijobiy namuna bo'ladi.

Uchinchidan, psixologik mexanizmlar - ya'ni empatiya, refleksiya, ijtimoiy identifikatsiya va emotsional rezonans - bu jarayonning ichki asosini tashkil etadi.

- Empatiya o'zaro tushunishni kuchaytirib, nizolarning oldini oladi.
- Refleksiya o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish orqali o'zgarishga ochiqlikni ta'minlaydi.
- Ijtimoiy identifikatsiya esa jamoaviy birdamlikni mustahkamlaydi va har bir a'zoning o'zini jamoaning bir qismi sifatida his etishiga sabab bo'ladi. Bu uch mexanizm uyg'un ishlaganda, jamoada o'zaro hurmat va ishonchning mustahkam tizimi shakllanadi.

To'rtinchidan, zamonaviy psixologik yondashuvlar ta'lim muhitida **emotsional intellekt**ni rivojlantirishga alohida urg'u beradi. D. Goleman (1995) ta'kidlaganidek, emotsional intellekti yuqori bo'lgan shaxslar o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqalarni tushunish va to'g'ri muloqot o'rnatishda samaraliroqdir. Shu bois ta'lim muassasalarida o'qituvchilarning emotsional kompetensiyalarini oshirish bo'yicha trening va seminarlar o'tkazish zarur.

Beshinchidan, sog'lom psixologik muhit faqat individual harakatlar natijasi emas, balki institutsional yondashuvni ham talab etadi. Rahbarlik uslubi, baholash tizimi, jamoaviy qadriyatlar va mehnat muhitidagi adolat - bularning barchasi psixologik iqlimga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Agar rahbar adolatli, tinglovchi va qo'llab-quvvatlovchi bo'lsa, xodimlarda ham o'zaro ishonch va sadoqat kuchayadi.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jamoalarida sog'lom psixologik muhit va samarali muloqotni rivojlantirish insonparvarlik tamoyillariga asoslangan, kompleks psixologik jarayondir. Bu jarayonda shaxsiy fazilatlar, jamoaviy qadriyatlar va rahbarlik yondashuvlari bir-biri bilan uyg'unlashgandagina ijobiy natija beradi.

Xulosa va tavsiyalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ta'lim jamoalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish hamda samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish - nafaqat o'qituvchi va talaba o'rtasidagi o'zaro ishonchni mustahkamlaydi, balki butun ta'lim tizimining samaradorligini oshiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Jamoada psixologik muhitning sog'lomligi ijobiy hissiy fon, o'zaro hurmat, hamkorlik va motivatsiyaning yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi.

Samarali muloqot ko'nikmalari esa pedagoglar, talaba-yoshlar va rahbariyat o'rtasida ijobiy ijtimoiy-psixologik aloqalarni kuchaytiradi, nizolarni konstruktiv hal etish imkonini yaratadi hamda ta'lim jarayonida o'zaro tushunishni ta'minlaydi.

Shuningdek, sog'lom muhit va muloqot madaniyati jamoaning psixologik barqarorligini saqlash, stressni kamaytirish va o'zini-o'zi rivojlantirishga bo'lgan intilishni kuchaytirishda muhim rol o'ynaydi. Bu jihatlar pedagogik psixologiya, kommunikativ psixologiya va ijtimoiy psixologiya sohalarida olib borilgan ilmiy izlanishlar bilan ham tasdiqlanadi.

Tavsiyalar: Ta'lim muassasalarida psixologik muhitni muntazam tahlil qilish – anonim so'rovnomalar, suhbatlar va monitoringlar orqali jamoaning ruhiy holatini baholash tavsiya etiladi.

1. O'qituvchilar uchun kommunikativ kompetensiyani rivojlantiruvchi treninglarni joriy etish, bu orqali ularning muloqot, tinglash, fikr bildirish va nizolarni boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlash zarur.

Umuman olganda, sog'lom psixologik muhitni yaratish va samarali muloqotni yo'lga qo'yish - ta'lim sifati, jamoaning barqarorligi va insoniy qadriyatlar ustuvorligini ta'minlaydigan muhim psixologik mexanizmdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abdullayeva M. *Pedagogik jamoalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish omillari*. Toshkent, 2019.
2. Karimova V. M. *Muloqot psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston, 2008.
3. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York, 1954.
4. Rogers C. *On Becoming a Person*. Boston, 1961.
5. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action*. NJ: Prentice Hall, 1986.
6. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020-yil 23-sentyabr.
7. Xolmatova N. *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

Saidova Ozoda Toxirovna

*Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti,
Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim kafedrası assistent o'qituvchisi*

BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA PEDAGOGIK IMIDJNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya: Maqolada bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik imidjni shakllantirishning psixologik mexanizmlari va pedagogik imidjning shakllanishi insonning o'z shaxsiga nisbatan fikri, o'zini qanday tutishi, boshqalar oldida qanday ko'rinishni istashi va bu istaklarni amalga oshirishdagi psixologik mexanizmlar to'g'risida mulohazalar bayon etilgan.

Tayanch so'zlar: psixologik mexanizm, pedagogik imidj, tashqi ko'rinish, shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy munosabat, muloqot madaniyati, axloqiy qadriyatlar, o'z-o'zini anglash, pedagogik madaniyat, kasbiy motivatsiyasi, ichki ishonchi va axloqiy qadriyatlar.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические механизмы формирования педагогического имиджа у будущих учителей. Особое внимание уделяется тому, что процесс становления педагогического имиджа связан с представлением человека о самом себе, его поведением, стремлением к определённому восприятию со стороны других и психологическими механизмами реализации этих стремлений.

Ключевые слова: психологический механизм, педагогический имидж, внешний облик, личностные особенности, социальные отношения, культура общения, нравственные ценности, самопознание, педагогическая культура, профессиональная мотивация, внутренняя уверенность, моральные ценности.

Annotation: The article examines the psychological mechanisms of forming the pedagogical image of future teachers. It emphasizes that the development of a pedagogical image is closely related to a person's self-perception, behavior, desired impression on others, and the psychological mechanisms that enable the realization of these aspirations.

Keywords: psychological mechanism, pedagogical image, appearance, personal characteristics, social relations, communication culture, moral values, self-awareness, pedagogical culture, professional motivation, inner confidence, ethical values.

Zamonaviy ta'lim tizimida bo'lajak o'qituvchining kasbiy tayyorgarligi nafaqat bilim va ko'nikmalar bilan, balki uning shaxsiy fazilatlarini, ijtimoiy obraz va psixologik holati bilan ham bevosita bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan pedagogik imidj tushunchasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bo'lajak o'qituvchining ijobiy pedagogik imidjga ega bo'lishi uning kelajakdagi kasbiy faoliyatini samarali olib borishiga, o'quvchilar bilan sog'lom psixologik muhit yaratishiga va ta'lim-tarbiya jarayoniga sifatli ta'sir ko'rsatishiga xizmat qiladi. Pedagogik imidj, avvalo, shaxsning o'zini taqdim etish uslubi, tashqi ko'rinishi, muloqot madaniyati, kasbiy motivatsiyasi, ichki ishonchi va axloqiy qadriyatlari asosida shakllanadi.

Bugungi kunda oliy pedagogik ta'lim muassasalarida o'quv dasturlarini nafaqat kasbiy bilimlar bilan to'ldirish, balki shaxsiy va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish orqali imidj shakllanishiga yo'naltirish muhim hisoblanadi. Bu jarayonda psixologik mexanizmlar – ongli refleksiya, o'z-o'zini anglash, emotsional intellekt, ijtimoiy idrok, kasbiy identifikatsiya kabi omillar yetakchi rol o'ynaydi. Aynan mana shu mexanizmlar orqali bo'lajak o'qituvchi o'zining kasbiy obrazini ongli ravishda barpo etadi va uni pedagogik faoliyatga yo'naltiradi.

Pedagogik imidj tushunchasi psixologik jihatdan o'qituvchi shaxsining atrofdagilar tomonidan qanday qabul qilinishi va o'zi bu qabulni qanday boshqarishi bilan bog'liq bo'lgan ko'p qatlamli psixik jarayondir. Bu tushuncha nafaqat tashqi ta'sir vositasi, balki ichki o'zlik ifodasining psixologik modelidir. Pedagogik imidjning shakllanishi insonning o'z shaxsiga nisbatan fikri, o'zini qanday tutishi, boshqalar oldida qanday ko'rinishni istashi va bu istaklarni amalga oshirishdagi psixologik mexanizmlarga tayangan holda yuzaga keladi. Ushbu imidj – o'qituvchining ijtimoiy roli, madaniy qadriyatlari, emotsional muvozanati va kasbiy qarashlari asosida tarkib topadi.

Imidj shaxsiy va kasbiy identitet bilan bevosita bog'liq bo'lib, pedagog o'zini kim deb hisoblaydi va jamiyatda qanday rolni egallashga intilayotganini ifodalaydi. Professional identitet – bu o'qituvchining o'z kasbiga bo'lgan daxldorlik hissi, kasbiy vazifalarni bajarishga nisbatan javobgarligi, kasbiy qadriyatlarga sodiqligi va o'zini pedagog sifatida to'laqonli qabul qilishi demakdir. Ushbu identitet kuchli shakllanganda, o'qituvchining ichki motivatsiyasi va tashqi obrazining o'zaro uyg'unligi ta'minlanadi, bu esa mustahkam pedagogik imidjga olib keladi. Aksincha, agar o'qituvchi o'zini bu kasbga daxldor deb hisoblamasa yoki uning ijtimoiy mavqei bilan o'z qarashlari mos kelmasa, pedagogik imidjda noaniqliklar, ikkiyuzlamachilik yoki ziddiyatli xatti-harakatlar yuzaga keladi.

Pedagogik imidj, shuningdek, ijtimoiy aks ettirish mexanizmlarining mahsuli hisoblanadi. Inson o'zini qanday ko'rsatishni xohlasa, atrofdagi odamlar ham uni shunga mos ravishda qabul qiladi. Shu bois, o'qituvchi o'z professional identitetini ongli ravishda shakllantirar ekan, u o'z imidjini ham ijtimoiy kutishlarga moslashtirishga harakat qiladi. Bu jarayon o'z-o'zini idrok etish, refleksiya, o'z qadrini anglash, ichki va tashqi standartlarni uyg'unlashtirish kabi psixologik komponentlar orqali amalga oshadi [1].

Imidj va professional identitet o'rtasidagi bog'liqlik o'qituvchining kundalik kasbiy faoliyatida ochiq namoyon bo'ladi. Masalan, o'qituvchining qanday kiyinish uslubi, so'zlash madaniyati, o'quvchilarga munosabati, dars o'tishdagi uslubi – bularning barchasi uning professional identitetiga asoslangan imidj ko'rinishidir. Bunda imidj ichki identitetning tashqi ifodasi sifatida namoyon bo'ladi. Agar pedagogik imidj va professional identitet uyg'un holda rivojlansa, bu o'qituvchining kasbiy muvaffaqiyati, o'quvchilar bilan ijobiy aloqasi va ta'lim jarayonining samaradorligi uchun qulay psixologik zamin yaratadi.

Shu bois, pedagogik imidj shunchaki tashqi ta'sir vositasi emas, balki chuqur psixologik jarayonlar asosida shakllanuvchi va kasbiy identitet bilan bevosita bog'langan holatdir. Uni shakllantirishda o'z-o'zini anglash, o'zini namoyon qilish ehtiyoji, kasbiy qadriyatlar tizimi, shaxsiy qarashlar va ijtimoiy muhitdagi psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Har qanday ijobiy pedagogik imidj, aslida, mustahkam professional identitet bilan uyg'unlashgan holda barqaror shakllanadi va ta'lim-tarbiya jarayonining sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

Pedagogik imidjning shakllanishida shaxsning o'z-o'zini anglashi, o'zini ijtimoiy muhitda qanday tutishi, boshqalar bilan qanday muloqot qilishi, ichki hissiy dunyosi va ijtimoiy maskalash darajasi hal qiluvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. O'qituvchi o'z shaxsini qanday idrok etsa, bu idrok tashqi ta'sirlar bilan uyg'unlashganda pedagogik imidj hosil bo'ladi. Bunda shaxsiy emotsional barqarorlik, psixologik moslashuvchanlik, stressga chidamlilik, empatiya va ijtimoiy sezgirlik kabi xususiyatlar pedagogning kasbiy obrazini barqaror va ishonchli tarzda namoyon qilishga xizmat qiladi [2].

Shaxsga oid psixologik asoslar ichida refleksiya, ya'ni o'z xatti-harakatlarini kuzatish va baholash qobiliyati, alohida o'rin tutadi. Refleksiv o'qituvchi o'zining qanday taassurot uyg'otayotganini anglaydi, pedagogik rolida qanday o'zgarishlar zarurligini tushunadi va imidjni ongli ravishda boshqaradi. Bu holat imidjning tasodifiy emas, balki shaxsiy qarorlar, ichki pozitsiya va ijtimoiy kutishlar uyg'unligi asosida shakllanishini anglatadi.

Yana bir muhim psixologik asos bu shaxsiy motivatsiyadir. O'qituvchining o'z kasbiga bo'lgan daxldorligi, uning ichki ishonchi, o'z mehnatidan mamnunligi – bularning barchasi tashqi obrazga, ya'ni pedagogik imidjga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Chunki kasbidan mamnun bo'lgan, o'zining vazifasiga jiddiy va ishonch bilan yondashadigan pedagog o'zini ijtimoiy muhitda faol, mas'uliyatli va e'tiborli shaxs sifatida ko'rsatadi.

Shuningdek, pedagogik imidj shaxsning kommunikativ kompetensiyasi bilan chambarchas bog'liq. O'z fikrini aniq va tushunarli ifoda eta oladigan, tinglay oladigan, empatiya ko'rsata oladigan o'qituvchi o'zining psixologik salohiyatini ijobiy tarzda namoyon qilgan bo'ladi. Bunday shaxsiy xususiyatlar orqali o'qituvchi o'z imidjini nafaqat o'quvchilar, balki ota-onalar va kasbiy hamjamiyatda ham mustahkamlab boradi.

Bizningcha, bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik imidjning shakllanishi shaxsiy, kasbiy va ijtimoiy-psixologik omillar o'zaro integratsiyasi orqali amalga oshadi. Bu jarayonda shaxsning

o'zini anglash darajasi, kommunikativ kompetensiyasi, ijtimoiy rolni bajarishga bo'lgan tayyorligi va reflektiv imkoniyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik imidj nafaqat tashqi taassurotlar, balki ichki motivatsiya, kasbiy etikaga sodiqlik va ijtimoiy kutishlarga mos ravishda shakllanadigan murakkab psixologik konstruksiya sifatida namoyon bo'ladi. Imidjning barqaror shakllanishi uchun o'qituvchining ijtimoiy-madaniy muhitga moslasha olishi, o'z professional rolini ongli bajara olishi va o'quvchi bilan empatik aloqani yo'lga qo'yishi zarur. Shu bilan birga, pedagog o'z faoliyatini refleksiya orqali baholab, kasbiy o'zlikni mustahkamlashi imidjning dinamik rivojlanishiga zamin yaratadi. Mazkur yondashuvlar pedagogik imidjning kontekstga bog'liq, o'zgaruvchan va boshqariluvchi xususiyatini ochib beradi. Natijada, bo'lajak o'qituvchining kasbiy muvaffaqiyati va jamiyatdagi ijtimoiy nufuzi aynan ushbu psixologik mexanizmlarning to'g'ri ishlashiga bog'liq bo'ladi.

Bizning xulosamizcha, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik imidjning shakllanishi, birinchi navbatda, ularning axborot kompetentligi va o'quv-biluv faoliyati darajasi bilan uzviy bog'liqdir. Raqamli jamiyat sharoitida axborotni izlash, saralash, tahlil qilish va uni tushunarli tarzda taqdim eta olish ko'nikmalari o'qituvchining kasbiy imidjini zamonaviylik, yangilikka ochiqlik va texnologik savodxonlik mezonlari asosida shakllantiradi. Shu bilan birga, o'qituvchilik faoliyatiga tayyorlanayotgan talabalarning o'z-o'zini anglash, mustaqil fikrlash, reflektiv mulohaza yuritish va o'zini baholash kabi psixologik jihatlari ularning kasbiy shakllanishida hal qiluvchi o'rin tutadi. Talabada bilimdonlik, tashabbuskorlik, kasbiy ishonchlilik kabi sifatning talabalik davridayoq rivojlanishi, uning ijtimoiy-psixologik portretini shakllantirishga xizmat qiladi. Shunday qilib, axborotga ishlov bera olish ko'nikmalari bilan bir qatorda reflektiv faoliyatga asoslangan o'quv-biluv mexanizmlari pedagog shaxsning zamonaviy ijtimoiy talablarga mos imidjini shakllantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя: психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности. Л.: ЛГУ, 1967. - 183 с.

2. Эриксон, Э. Х. Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование / Эрик Х. Эриксон; пер. с англ. А.М.Каримского. - М.: Московский философский фонд «Медиум», 2006. – 560 с.

G'aniyeva Nargiza Alijonovna

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti, "Pedagogika va psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARIDA MUSTAQIL ISHLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishning nazariy asoslari, ularni takomillashtirish metodikasi va pedagogik mexanizmlari tahlil etilgan. Mustaqil ta'lim jarayonida zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan, interfaol metodlardan va refleksiv yondashuvlardan samarali foydalanish yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: mustaqil ishlash ko'nikmalari, boshlang'ich ta'lim, innovatsion yondashuv, refleksiv tahlil, pedagogik texnologiya, metodika, kompetensiya.

Аннотация. В данной статье проанализированы теоретические основы развития навыков самостоятельной работы у будущих учителей начальных классов, методика и педагогические механизмы их совершенствования. Рассмотрены способы эффективного применения современных образовательных технологий, интерактивных методов и рефлексивных подходов в процессе самостоятельного обучения.

Ключевые слова: навыки самостоятельной работы, начальное образование, инновационный подход, рефлексивный анализ, педагогическая технология, методика, компетенция.

Abstract. This article analyzes the theoretical foundations for developing independent work skills in future primary school teachers, as well as the methodology and pedagogical mechanisms for improving these skills. It illuminates effective ways of utilizing modern educational technologies, interactive methods, and reflective approaches in the process of independent learning.

Keywords: independent work skills, primary education, innovative approach, reflective analysis, pedagogical technology, methodology, competence.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri - mustaqil fikrlovchi, ijodkor va mas'uliyatli shaxsni tarbiyalashdir. Bu jarayonda ayniqsa bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining mustaqil ishlash ko'nikmalarini shakllantirish muhim o'rin tutadi. Chunki boshlang'ich ta'lim o'qituvchisi nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchining shaxsiy rivojlanishini yo'naltiruvchi, mustaqil fikrlashni rag'batlantiruvchi pedagog bo'lishi zarur.

Ta'lim jarayoni bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisidan mavjud bilimlarni yetkazishni, balki ularni doimiy yangilab borish, o'zini takomillashtirish va mustaqil o'rganish kompetensiyasiga ega bo'lishni talab etadi. Shu bois o'qituvchilarning mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. O'qituvchi o'quvchini mustaqil fikrlashga, izlanishga va o'z ustida ishlashga o'rgatuvchi shaxs sifatida qaraladi. Shu bois, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida mustaqil ishlash ko'nikmalarini shakllantirish oliy pedagogik ta'limning muhim vazifasidir. Zamonaviy ta'limning asosiy maqsadlaridan biri - bu har bir ta'lim oluvchining nafaqat bilimlar yig'indisi bilan qurollantirilishi, balki qiziqishlari, moyilligi, rivojlanishi va tarbiyasi, ularni ta'lim jarayonidagi faol pozitsiyalarini shakllantirishiga mos ravishda sifatli ta'limni ta'minlashdan iborat.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yangi O'zbekiston – yangi ta'lim" konsepsiyasida ham ta'lim sifatini oshirish, o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish va ularni mustaqil ta'limga tayyorlash masalalari asosiy yo'nalish sifatida belgilangan. Shu nuqtayi nazardan, pedagogik oliy ta'lim tizimida mustaqil ishlash metodikasini takomillashtirish dolzarb masala hisoblanadi.

Pedagogika sohasida mustaqil ta'lim va mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish masalasi ko'plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Masalan, Zimnyaya I.A. mustaqil o'qish jarayonida refleksiv yondashuvning ahamiyatini ta'kidlagan, To'raeva M. esa pedagogik texnologiyalar orqali mustaqil ta'limni boshqarish modelini ishlab chiqqan. Abdullayeva S. o'z tadqiqotlarida boshlang'ich ta'lim yo'nalishida mustaqil ishlarni loyihaviy faoliyat bilan integratsiya qilish samaradorligini asoslab bergan.

O'zbekiston olimlari orasida Xodjayeva N., Rasulova D., Jo'raeva M. kabi tadqiqotchilar talabalarda kasbiy mustaqillikni rivojlantirishning psixologik va metodik asoslarini o'rganganlar. Ularning ishlarida mustaqil ishlash o'qituvchi shaxsining kasbiy yetuklik darajasi bilan chambarchas bog'liqligi qayd etiladi. Pedagogika fanlari doktori, professor A.G'ulomov mustaqil ishlarga shunday ta'rif beradi: "Mustaqil ishlar deganda biz, avvalo, o'qituvchining bevosita rahbarligida uyushtiriladigan hamda o'quvchilarning egallaydigan nazariy bilimlarini mustahkamlash va ko'nikmalarini takomillashtirishga xizmat qiladigan, ma'lum maqsadga qaratilgan faol ongli faoliyatni tushunamiz". Pedagogik ko'nikmalar o'qituvchining o'quvchilarga ta'lim berishda qo'llaydigan metodik, psixologik va didaktik ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Zayniddinov (2019) o'zining "Ta'limda kreativ yondashuv" asarida pedagogik ko'nikmalarni ijodiy faoliyatni rivojlantirishning asosiy elementi sifatida ko'rsatadi. U ta'lim jarayonida ijodiy yondashuvlarni qo'llash o'qituvchilarning metodik kompetensiyasini oshirishga yordam beradi deb ta'kidlaydi. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining mustaqil ishlash ko'nikmalarini ijodiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik modelini ishlab chiqish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir. «Rivojlantirish» tushunchasini puxta tushunishda biz X.A.To'raqulov

taklif qilgan ta'rifdan foydalanamiz. Rivojlantirish - o'qituvchilarning berilgan, belgilangan xususiyat va shaxsiy sifatlariga ega bo'lishlarini ta'minlovchi maqsadga muvofiq pedagogik ta'sirdir. Yangi sifatlar, jihatlarni egallash o'qituvchining o'zi tegishli funksiyalarni bajarishi jarayonida amalga oshadi. Shu sababli, maqsadga yo'naltirilgan jarayon sifatida shakllanish, aslida, o'qituvchining professional funksiyalarini va ijtimoiy rolini psixologik-pedagogik tashkil etishdan iboratdir.

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida shaxsga yo'naltirilgan ta'lim konsepsiyasi, kompetensiyaviy yondashuv, hamda refleksiv tahlil nazariyalariga tayaniladi. Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Nazariy tahlil – mustaqil ishlash bo'yicha mavjud ilmiy manbalarni o'rganish;
- Kuzatuv va suhbat – talabalar bilan o'quv jarayonida olib borilgan tajriba asosida ma'lumot yig'ish;

- Eksperiment – mustaqil ishlarni tashkil etishning yangi metodikasini sinovdan o'tkazish;
- Tahlil va umumlashtirish – natijalarni solishtirish va samaradorlikni aniqlash.

Tadqiqotning umumiy xulosasi shuni ko'rsatadiki, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ijodkorlikni rivojlantirish uchun qo'llanilayotgan pedagogik yondashuvlar va metodlar o'quvchilarning ijodiy salohiyatini yaxshilashda samarali bo'ladi. Tadqiqotda ko'rsatilgan metodlar, masalan, guruhli ishlar, ijodiy mashqlar, o'yinlar va interaktiv yondashuvlar o'quvchilarda yangi g'oyalar yaratish, mustaqil fikrlash va kreativlikni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega bo'lganini tasdiqladi.

Tadqiqotning obyekti - bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining mustaqil ta'lim jarayoni. Predmeti - mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi va uni takomillashtirish mexanizmlari. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik talabalar mustaqil ishlarni bajarishda rejalashtirish, manbalar bilan ishlash va o'z faoliyatini baholashda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi mexanizmlar samarali ekanligi aniqlangan:

1. Refleksiv monitoring tizimi – talaba o'z mustaqil faoliyatini muntazam tahlil qiladi, kamchiliklarni aniqlab, keyingi bosqichda ularni to'g'rilashni o'rganadi.

2. Loyihaviy yondashuv – mustaqil ishlar mavzulari talabalarning amaliy faoliyati bilan bog'lanadi, bu esa ularning kasbiy motivatsiyasini oshiradi.

3. Raqamli texnologiyalardan foydalanish – Moodle, Google Classroom, Quizizz kabi platformalar yordamida masofaviy mustaqil topshiriqlar samarali tashkil etiladi.

4. Mentorlik tizimi – tajribali o'qituvchilar tomonidan metodik yo'l-yo'riq berish orqali talabalarda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari shakllanadi.

5. Hamkorlikda o'rganish (Collaborative learning) – kichik guruhlarda ishlash orqali talabalar bir-biridan o'rganadi, bu esa o'zaro fikr almashuv va ijodkorlikni rivojlantiradi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqoridagi mexanizmlarni qo'llagan guruh talabalari mustaqil ishlash ko'nikmalari bo'yicha nazorat testlarida 20–25% yuqori natija ko'rsatgan. O'qituvchilarni kasbiy rivojlantirish: O'qituvchilarning mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish ijodiy metodlarni qo'llashga tayyorligini oshirish uchun maxsus o'quv kurslari va treninglar tashkil etilishi lozim. Umuman olganda, boshlang'ich ta'limda mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishning samarali usullarini qo'llash, o'quvchilarning akademik va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlaydi.

Xulosa. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish - ularning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda hal qiluvchi omildir. Mustaqil ishni samarali tashkil etish uchun:

- o'quv jarayoniga refleksiv, loyihaviy va raqamli yondashuvlarni integratsiya qilish;
- baholashning shaffof va tizimli mezonlarini joriy etish;
- talabalarning motivatsiyasini rag'batlantiruvchi pedagogik muhit yaratish lozim.

Takomillashtirilgan metodika natijasida talabalarda mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarda yechim topish va ijodiy yondashuv ko'nikmalari rivojlanadi. Bu esa kelajakda ular tomonidan boshlang'ich sinf o'quvchilarida mustaqil o'qish malakasini shakllantirish uchun

muhim asos bo'ladi. Zamonaviy ta'lim tizimida boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish, ayniqsa yangi avlod darsliklari bilan samarali ishlash metodikasini rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. Yangi avlod darsliklari o'quvchilarning ijodiy fikrlashi, mustaqil ishlashi va kompetensiyalarini shakllantirishga xizmat qilgani bois, bo'lajak o'qituvchilar ushbu darsliklarning mazmun-mohiyatini chuqur anglab, ulardan to'g'ri foydalanish ko'nikmalariga ega bo'lishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – T.: Adolat, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yangi O'zbekiston – yangi ta'lim" konsepsiyasi. – T., 2021.
3. To'raeva, M. *Pedagogik texnologiyalar asoslari*. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Abdullayeva, S. *Boshlang'ich ta'limda mustaqil ta'limni tashkil etish metodikasi*. – Samarqand, 2022.
5. Zimnyaya, I.A. *Pedagogicheskaya psixologiya*. – Moskva: Logos, 2018.
6. Xodjayeva, N. *Talabalarda kasbiy mustaqillikni shakllantirish metodikasi*. – T.: TDPU, 2020.

Jumayeva Matluba Nodirovna

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yo'nalishi magistranti

Ilmiy rahbar:

Ostonov Jasur Shopirjonovich

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TA'LIM MUASSASASIDAGI PSIXOLOGIK MUHIT VA UNING DEVIANT XULQQA TA'SIRI

Annotatsiya: Mazkur maqolada ta'lim muassasasidagi psixologik muhitning o'quvchilar shaxsiy rivojlanishi va xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'siri psixologik hamda pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Deviant xulq-atvorning shakllanish sabablari, ularning ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liqligi hamda ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni yaratishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o'qituvchi va psixologlarning hamkorligi, o'quvchilarning emotsional farovonligini ta'minlash, guruhdagi ijtimoiy iqlimni yaxshilash orqali deviant xulqni oldini olish yo'llari ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot natijalari ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni kuchaytirish zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: psixologik muhit, ta'lim muassasasi, deviant xulq, ijtimoiy-psixologik iqlim, o'quvchi shaxsi, pedagogik muloqot, ijobiy muhit, xulq-atvor profilaktikasi, emotsional barqarorlik, psixologik xizmat.

Annotation: This article analyzes the impact of the psychological environment in educational institutions on students' personal development and behavior from psychological and pedagogical perspectives. The author examines the causes of deviant behavior, its relationship with socio-psychological factors, and the importance of creating a healthy psychological climate in educational settings. The paper highlights the role of teacher-psychologist cooperation, emotional well-being of students, and group interaction in preventing deviant behavior. The research results emphasize the necessity of strengthening a student-centered approach in the education system.

Keywords: psychological environment, educational institution, deviant behavior, socio-psychological climate, student personality, pedagogical communication, positive environment, behavioral prevention, emotional stability, psychological service.

Аннотация: В данной статье анализируется влияние психологической среды в образовательном учреждении на личностное развитие и поведение учащихся с психологической и педагогической точек зрения. Автор рассматривает причины

девиантного поведения, их связь с социально-психологическими факторами, а также значение создания здорового психологического климата в учебных коллективах. Особое внимание уделяется сотрудничеству учителя и психолога, обеспечению эмоционального благополучия учащихся и улучшению социального климата в группе как эффективным способом профилактики девиантного поведения. Результаты исследования подчеркивают необходимость усиления личностно-ориентированного подхода в системе образования.

Ключевые слова: психологическая среда, образовательное учреждение, девиантное поведение, социально-психологический климат, личность учащегося, педагогическое общение, позитивная среда, профилактика поведения, эмоциональная стабильность, психологическая служба.

Kirish: Zamonaviy ta'lim tizimining asosiy maqsadi — nafaqat bilim berish, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishini ta'minlashdir. Bunda psixologik muhit — o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar, o'qituvchilarning kommunikativ uslubi, o'zaro hurmat va hamkorlik darajasi — o'quvchi shaxsining shakllanishida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Shu bilan birga, ta'lim muassasasidagi noqulay psixologik muhit, nizoli munosabatlar, befarqlik va adolatsizlik hissi o'quvchilarda deviant xulq-atvor — ya'ni ijtimoiy me'yorlardan chetga chiqish holatlarini keltirib chiqaradi. Shu bois, psixologik muhit va deviant xulq o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish ta'lim psixologiyasining dolzarb masalalaridan biridir.

Muxokama qismi:

1. Ta'lim muassasasidagi psixologik muhit tushunchasi

Psixologik muhit — bu ta'lim muassasasida shakllangan emotsional, kommunikativ va ijtimoiy munosabatlar tizimidir. U o'qituvchi, o'quvchi va ma'muriyat o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning xarakteri orqali namoyon bo'ladi.

Ijobiy psixologik muhit quyidagi belgilar bilan tavsiflanadi:

- ☐ o'zaro hurmat va ishonch mavjudligi;
- ☐ o'quvchilarning fikrini tinglash va qadrlash;
- ☐ adolatli baholash tizimi;
- ☐ hamkorlik va qo'llab-quvvatlash muhitining ustuvorligi.

Aksincha, salbiy psixologik muhitda sovuqlik, bosim, befarqlik, konflikt va agressiya holatlari ko'p uchraydi. Bu holat o'quvchilarda o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy ajralish, psixologik himoyasizlik hissini kuchaytiradi.

2. Deviant xulq tushunchasi va uning shakllanish sabablari

Deviant xulq — bu jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy, huquqiy yoki ijtimoiy me'yorlardan og'ish holati bo'lib, u o'smir va yoshlarning noadekvat xatti-harakatlarida namoyon bo'ladi (zo'ravonlik, yolg'on, tajovuz, intizomsizlik, dars qoldirish, giyohvandlik va boshqalar).

Psixologik tadqiqotlar (A.E. Lichko, K. Levin, E. Erikson, G'. Shoumarov)ga ko'ra, deviant xulqning asosiy sabablari quyidagilardir:

- ☐ oiladagi beqaror emotsional munosabatlar;
- ☐ ijtimoiy nazoratning sustligi;
- ☐ o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ishonchning yo'qligi;
- ☐ sinfdagi psixologik muvozanatsizlik;
- ☐ o'zini namoyon etish ehtiyoji qondirilmasligi;
- ☐ salbiy tengdoshlar guruhi ta'siri.

Bu omillarning aksariyati ta'lim muassasasining psixologik muhitiga bevosita bog'liqdir.

3. Psixologik muhitning deviant xulqqa ta'sir mexanizmi

Ta'lim muassasasida hukm suruvchi ijtimoiy-psixologik iqlim o'quvchilarning xulq-atvori, o'zini tutish me'yorlari va emotsional barqarorligiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Quyidagi mexanizmlar orqali bu ta'sir namoyon bo'ladi:

1. Emotsional mexanizm: ijobiy muhitda o'quvchilar o'zlarini xavfsiz va qadrlangan his etadilar, bu esa stressni kamaytiradi va destruktiv xulqni oldini oladi.

2. Ijtimoiy mexanizm: sinfda ijobiy ijtimoiy qadriyatlar (hurmat, hamjihatlik, mas'uliyat) shakllangan bo'lsa, me'yordan og'ishgan xulq rad etiladi.

3. Kognitiv mexanizm: o'quvchilar o'z xatti-harakatlarini baholashda o'qituvchi va guruh fikriga tayanadilar. Agar bu fikr ijobiy bo'lsa, ular me'yoriy xulqqa intiladilar.

Demak, ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratish deviant xulqni kamaytirishning eng samarali profilaktik choralaridan biridir.

4. Ijobiy psixologik muhitni shakllantirish shartlari

Ijobiy muhit yaratish uchun quyidagi psixologik-pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega:

□ O'qituvchi shaxsining psixologik kompetentligi: pedagogning muloqot madaniyati, empatiyasi va adolatli yondashuvi muhitni belgilaydi;

□ Demokratik boshqaruv uslubi: o'quvchilar fikriga hurmat bilan qarash, ularni qaror qabul qilish jarayoniga jalb etish;

□ Guruhli psixologik treninglar: sinfda o'zaro ishonch, do'stona munosabatlarni kuchaytirish;

□ Psixologik xizmat faoliyati: maktab psixologi tomonidan deviant xulqli o'quvchilar bilan individual ishlash;

□ Oila bilan hamkorlik: ota-onalar bilan muntazam muloqot, o'quvchi xulqidagi muammolarni birgalikda tahlil qilish.

Ijobiy muhitda o'quvchi o'zini hurmat qiluvchi, ijtimoiy mas'uliyatli, muvozanatli shaxs sifatida shakllanadi.

5. Deviant xulqning oldini olishda psixologik muhitning ahamiyati

Ta'lim muassasasida psixologik muhit qanchalik sog'lom bo'lsa, deviant xulqning paydo bo'lish ehtimoli shunchalik kamayadi.

Quyidagilar bunga misol bo'ladi:

□ samimiy muloqot va ijobiy rag'bat tizimi mavjud muhitda agressiv xulq kamayadi;

□ jamoaviy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, o'quvchilar o'z muammolarini yashirmay, hal etishga intiladilar;

□ o'qituvchi va psixologning hamkorligi kuchli bo'lsa, individual og'ish holatlari erta aniqlanadi.

Demak, deviant xulqqa qarshi kurashishning asosiy yo'li — ijobiy, barqaror va insonparvar psixologik muhitni shakllantirishdir.

Xulosa. Ta'lim muassasasidagi psixologik muhit shaxs rivojlanishi, ijtimoiylashuvi va xulq-atvor me'yorlarining shakllanishida hal qiluvchi omildir. Noqulay psixologik iqlim o'quvchilarda o'zini kamsitilgan, qadsiz his etish, tajovuzkorlik va befarqlikni kuchaytiradi. Shu sababli, pedagogik jamoaning har bir a'zosi — o'qituvchi, psixolog, ma'muriyat va ota-onalar — birgalikda sog'lom psixologik muhitni yaratishga mas'uldirlar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lichko A.E. "Psixopatiya va deviant xulq psixologiyasi". – Moskva, 1995.
2. Shoumarov G'. "O'quvchilar psixologiyasi". – Toshkent, 2017.
3. Karimova V.M. "Pedagogik psixologiya". – Toshkent, 2010.
4. Abdullaeva N. "Ta'lim muassasasida psixologik muhitni shakllantirish omillari". – Toshkent, 2018.

Abirqulova Zarina Shavkat qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILAR O'Z-O'ZINI ANGLASHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Kichik maktab yoshi bolalar shaxs sifatida shakllanishining eng muhim bosqichlaridan birini va bu davrda ularning psixik rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar ro'y

beradi, ayniqsa o'z-o'zini anglash va shaxsiy "Men" obrazining shakllanishi boshlab yuboriladi. O'z-o'zini anglash bolaning o'z shaxsiga, xatti-harakatlariga, his-tuyg'ulari va fikrlariga ongli ravishda baho bera boshlashi bo'lib, kichik maktab yoshida bolaning maktabga moslashuvi, o'qituvchi va tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlari, o'zining muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklariga bo'lgan munosabati orqali o'z-o'zini anglash jarayoni faollashadi. Mazkur maqolada Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar o'z-o'zini anglashining psixologik xususiyatlari nazariy jihatdan yoritiladi.

Kalit so'zlar: Real Men, psixologik ehtiyoji, ijtimoiy rollar, psixologik omillar, xulq-atvor, g'oyalar, kognitiv, emotsional.

Аннотация: Младший школьный возраст является одним из важнейших этапов формирования личности ребёнка. В этот период происходят значительные изменения в психическом развитии, особенно начинается формирование самосознания и образа собственного "Я". Самосознание проявляется в осознанной оценке ребёнком своей личности, поведения, чувств и мыслей. В младшем школьном возрасте этот процесс активизируется через адаптацию к школьной среде, взаимодействие с учителем и сверстниками, а также через отношение к собственным успехам и неудачам. В данной статье теоретически освещаются психологические особенности самосознания учащихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова: реальное "Я", психологические потребности, социальные роли, психологические факторы, поведение, идеи, когнитивная и эмоциональная сферы.

Abstract: The early school age represents one of the most critical stages in the formation of a child's personality. During this period, significant changes occur in psychological development, particularly the emergence of self-awareness and the formation of the personal self-image (Real Self). Self-awareness refers to the child's conscious evaluation of their own personality, behavior, emotions, and thoughts. At this stage, the process of self-awareness becomes more active through the child's adaptation to school life, interaction with teachers and peers, and their response to both successes and failures. This article provides a theoretical overview of the psychological characteristics of self-awareness in early school-age students.

Keywords: Real Self, psychological needs, social roles, psychological factors, behavior, ideas, cognitive and emotional aspects.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar insoniyatning bilim chegaralarini kengaytirish, texnologik innovatsiyalarni amalga oshirish va jamiyatning turli sohalarida taraqqiyotga erishishda asosiy rol o'ynaydi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining shaxsiyatini rivojlantirishning asosi o'z-o'zini anglashni rivojlantirishdir. O'z-o'zini anglash shaxsning o'zini o'zi idrok etishi, o'z qobiliyatlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini anglab yetishi jarayonidir. Psixologiyada o'z-o'zini anglash shaxsiy rivojlanishning muhim tarkibiy qismi bo'lib, ayniqsa kichik maktab yoshidagi bolalarda o'ziga xos xususiyatlarga ega. Kichik maktab yoshini ko'plab olimlar, jumladan xorijiy mutaxassislar K. Rodgers, Z. Freyd, L.I. Bojovich, L.S. Vigotskiy, A.V. Zakharova, I.S. Kon, K. Levin, A.N. Leontev, M.V. Matyukhina, V.S. Mukhina, A.S. Obukhov, S.L. Rubinshteyn, I.I. Chesnokova, D.B. Elkonin, P.M. Yakobson va boshqalar tomonidan o'z-o'zini anglashning intensiv rivojlanish davri sifatida qabul qilinadi.

Zigmund Freydning nazariyalariga ko'ra, o'z-o'zini anglash – bu ong, ongsizlik va ong ostonasidagi psixik tuzilmalar o'rtasidagi murakkab munosabat mahsulidir. Inson o'z "Id", "Ego" va "Super-Ego" o'rtasidagi ziddiyatlarni anglash orqali o'z-o'zini tanib boradi. A. Adler esa o'z-o'zini anglashni shaxsning ijtimoiy ustunlikka intilishi va kamlik hissi bilan kurashish jarayoni sifatida izohlaydi.

K. Rojersga ko'ra, o'z-o'zini anglash bu – insonning o'z "real Men"i va "ideal Men"i o'rtasidagi uyg'unlikni topishidir. U "qabul qilingan Men" va "rad etilgan Men" o'rtasidagi tafovutlarni kamaytirish orqali shaxsiy barkamollik sari intilish tushunchasini ilgari surgan. A. Maslou o'z-o'zini anglashni insonning eng yuqori psixologik ehtiyoji o'zini ro'yobga chiqarish bosqichi sifatida ko'radi. Uning fikricha, o'z-o'zini anglagan shaxs mustaqil, ijodiy, axloqiy qadriyatlarga tayanadi.

J. Piaget bolalarda o'z-o'zini anglashni kognitiv rivojlanish bosqichlari bilan bog'lagan. Uning fikricha, bola 7–11 yosh oralig'ida "an'anaviy operatsiyalar bosqichi"ga kiradi va bu paytda u o'z fikrlarini asoslab bera oladi, o'z nuqtai nazarini shakllantiradi, ya'ni o'z-o'zini anglay boshlaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z-o'zini anglash rivojlanish xususiyatlarini ko'rib chiqarkan, G.N. Uruntaeva shuni ta'kidlaydiki, bu davrdagi bolalarda o'zlari haqidagi tasavvurlar mazmuni shaxsiy sifatlar, xususiyatlar va imkoniyatlarning aks ettirilishidan iborat bo'ladi. Bola o'z imkoniyatlari haqidagi tasavvurlarni asta-sekinlik bilan, ya'ni o'z tengdosh va kattalar bilan bo'lgan muloqot jarayonida, turli faoliyat turlarini bajarish orqali to'plab boradi. Maktabgacha yoshdagi bolaning o'ziga oid tasavvurlari o'ziga nisbatan shakllanayotgan munosabatlar orqali boyib boradi. Uning o'z obrazi (ya'ni "Men" obrazi) shaxsiy tajriba va muloqot jarayonida olinadigan axborotlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatish orqali shakllanadi. Insonlar bilan muloqotga kirishar ekan, bola o'zini kattalar va tengdoshlar bilan solishtiradi, ularning faoliyat natijalarini o'ziniki bilan taqqoslaydi, bu esa nafaqat boshqalar, balki o'z shaxsi haqida ham yangi bilimlar hosil qilishiga imkon yaratadi. Aynan shu asosda bolaning o'z-o'zini anglashining eng murakkab tarkibiy qismi – o'zini baholash (ya'ni samo-оценка) shakllana boshlaydi. Bu psixik jarayon shaxsning o'ziga nisbatan fikr va bilimlari asosida vujudga keladi va rivojlanadi.

V. M. Bexterev tomonidan ifodalangan bir nuqtai nazar, bolaning rivojlanishida o'z-o'zini anglash ondan oldin bo'ladi. O'z-o'zini anglash, eng oddiy ko'rinishida, o'z mavjudligini noaniq his qilishdan iborat. Yana bir nuqtai nazar, L.S. Vigotskiyning fikricha, bolaning o'zini o'zi anglashi ongni rivojlantirish bosqichidir va boshqalar bilan munosabatlardagi o'zgarishlar jarayonlari bilan bog'liqdir. Boshlang'ich maktab o'quvchilarida o'z-o'zini anglash orqali shaxslararo munosabatlarning rivojlanishi ehtiyojlar, motivlar, o'z-o'zini hurmat qilish, intilish darajasi va shaxsning yo'nalishini o'z ichiga olgan psixologik xususiyatlarni namoyon qilish qobiliyati bilan bog'liq. O'z-o'zini anglashning psixologik xususiyatlari boshlang'ich maktab o'quvchilarida shaxslararo munosabatlarni shakllantirish uchun muhimdir. L.S. Vigotskiy o'z-o'zini anglashni ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sir jarayoni sifatida ko'radi. U o'z-o'zini anglash nutq, ijtimoiy aloqa va ijtimoiy rollarni o'zlashtirish orqali shakllanadi, deb hisoblagan. Unga ko'ra, "shaxsning o'zini anglash darajasi – uning madaniy taraqqiyot darajasi bilan chambarchas bog'liq".

A. N. Leontevga ko'ra shaxsning o'z-o'zini anglash rivojlanish bosqichlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Bosqichlar	Shaxsni rivojlantirish xususiyatlari
I bosqich	Shaxsning o'z-o'zidan shakllanishi sodir bo'ladi. Bu davrda o'z-o'zini anglaydigan shaxsning tug'ilishi tayyorlanadi, bola polimotivatsiyani va harakatlarini muvofiqlashtirishni aniq namoyon qilganda.
II bosqich	Ongli shaxs paydo bo'ladi. Haqiqiy shaxs mezonlari: - o'z dunyoqarashini boshqaradi va shu asosda faol harakat qiladi; - jamiyat hayotida ishtirok etadi; - inson hayotining asoslarini uning dunyoqarashi va qadriyat yo'nalishlariga mos ravishda o'zgartirish yoki saqlab qolishga intiladi

V.N.Myasishchev o'z-o'zini anglash atrof-muhitga hissiy munosabat shaklida yuzaga keladi, deb ta'kidladi. Boshlang'ich maktab yoshi bu nuqtai nazardan eng kam o'rganilgan va shaxslararo munosabatlarda o'z-o'zini anglashning genetik rivojlanishi davri bo'lib qolmoqda. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'z-o'zini anglash orqali tengdoshlar guruhidagi shaxslararo munosabatlarga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni o'rganish muammosi bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilganiga qaramay, bu mavzu nafaqat uslubiy va nazariy, balki eksperimental tadqiqotlarni ham talab qiladi. O'z-o'zini anglashni rivojlantirish jarayoniga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish zarurati, ayniqsa, ta'lim makonida ushbu jarayonning borishiga ta'sir qiluvchi tizim hosil qiluvchi omillar bilan belgilanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchisi bu yoshda bola

tafakkur orqali his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadi, bu esa o'z-o'zini nazorat qilish va ichki intizomning shakllanishiga asos bo'ladi. Boshlang'ich sinf o'quvchisi shaxsini rivojlantirish shartlaridan biri bu ta'lim makonining har bir sub'ekti, shu jumladan o'zi bilan ijobiy shaxslararo munosabatlardir.

Ota-ona va bola munosabatlaridagi faol "men" va aks ettiruvchi "men" shaxsning me'yorlari va intilish darajasi orqali shakllanadi. Biror kishi "men" ning bir nechta o'zgaruvchan tasvirlariga ega. Shaxsning hozirgi vaqtda, tajriba momentidagi o'zini o'zi qiyofasi "haqiqiy men" sifatida belgilanadi. Bundan tashqari, inson o'z idealiga, ya'ni "ideal o'z" deb ataladigan narsaga mos kelish uchun qanday bo'lishi kerakligi haqida tasavvurga ega. "Haqiqiy men" va "ideal men" o'rtasidagi munosabatlar xarakterlanadi.

Yetti yoshdan o'n yoshgacha bo'lgan davrda bolalar, shubhasiz, ijtimoiy ta'sirga duchor bo'lgan shaxs ekanligini tushuna boshlaydilar. Ular jamiyatda mavjud bo'lgan jamoaviy belgilar, *jamoaviy tushunchalar, bilimlar va g'oyalarni*, shuningdek, xulq-atvor va qadriyatlarga oid *ijtimoiy kutishlar tizimini o'zlashtirib, o'rganishlari* va bu jarayonda o'zlarini o'zgartirishlari kerakligini tushunadilar. Shu bilan birga, ular *boshqalardan farq qilishlarini* tan oladilar va kattalar va tengdoshlar orasida o'zlarini tasdiqlashga intilib, *o'zlarining o'ziga xosligini, "men" ni* boshdan kechiradilar. Bolaning o'z-o'zini anglashi intensiv ravishda rivojlanadi va uning tuzilishi mustahkamlanadi, yangi qiymat yo'nalishlari bilan sug'oriladi. Maktab baholari o'z-o'zini hurmat qilishning rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi.

O'quv faoliyati mohiyatan shaxsning umumiy bahosi bo'lib, bolaning ijtimoiy mavqeini belgilaydi. O'zini past yoki past baholagan bolalar ko'pincha o'zlarini pastlik va hatto umidsizlik hissi bilan boshdan kechirishadi. Kompensatsion motivatsiya bu his-tuyg'ularni yengillashtiradi. O'z imkoniyatlari doirasidagi faoliyatda o'zini namoyon qilish orqali bola o'z-o'zini hurmat qilishni o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantiradi, bu tabiatan kompensatsiya. Ammo bolalar o'zlarining yomon akademik ko'rsatkichlarini boshqa sohalarda muvaffaqiyat bilan qoplaganlarida ham, pastlik, nomuvofiqlik va muvaffaqiyatsizlik pozitsiyasini qabul qilish kabi so'zsiz tuyg'ular salbiy oqibatlarga olib keladi.

Shaxsning to'liq rivojlanishi kompetentsiya tuyg'usining shakllanishini nazarda tutadi. Maktab va oila o'z-o'zini anglashni rivojlantirishning tashqi omillaridir. Uning rivojlanishi nazariy reflektiv fikrlashning rivojlanishiga ham bog'liq. Boshlang'ich sinfning oxiriga kelib, fikrlash yaxshilanadi, o'z-o'zini hurmat qilish va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Kichik maktab yoshi o'z-o'zini anglash rivojida burilish davridir. Bu jarayon ko'p qirrali bo'lib, kognitiv, emotsional va ijtimoiy jihatlarini o'z ichiga oladi. Shaxsning sog'lom shakllanishi uchun bola bu davrda ijobiy ijtimoiy tajribaga ega bo'lishi, qo'llab-quvvatlovchi oilaviy va ta'limiy muhitda tarbiyalanishi muhimdir. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar bilan ishlovchi pedagog va psixologlar ushbu davrning psixologik xususiyatlarini chuqur tushunmog'i va individual yondashuv asosida rivojlanishni qo'llab-quvvatlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

7. Выготский Л.С. "Психология развития ребенка". - М.: Педагогика, 1984. - 384 с.
8. Столяренко Л.Д. "Психология младшего школьника". - М.: Просвещение, 1983. - 256 с.
9. Бойков В.В. "Психология младшего школьного возраста". - СПб.: Питер, 2002. - 320 с.
10. Эльконин Д.Б. "Психология ребенка". - М.: Просвещение, 1971. - 352с
11. Чеснокова И.И. "Психология младшего школьника". - М.: Академия, 2000. - 288 с.
12. Захарова А.В. "Психология развития ребенка". - М.: Владос, 1998.
13. Белановская О. В. "Психология личности": Учеб. пособие / Мн.: БГПУ им. М. Танка, 2001. – 226 с.
14. E.G'oziyev "Ontogenez psixologiyasi" darslik Toshkent-2020

Axmedova Salima Aladin qizi

Buxoro davlat universiteti psixologiya ta'lim mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

TALABALARDA AKADEMIK O'ZLASHTIRISHNING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalar orasida akademik o'zlashtirish jarayonining psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, motivatsiya, e'tibor va stress darajasi talabalar bilimini qabul qilish va mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, samarali o'qitish metodlari va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: talabalar, akademik o'zlashtirish, psixologik jihatlari, motivatsiya, stress, o'qitish metodlari.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические аспекты процесса академического усвоения у студентов. Результаты исследования показывают, что мотивация, внимание и уровень стресса играют важную роль в восприятии и закреплении знаний студентами. Кроме того, подчеркивается значимость эффективных методов преподавания и психологической поддержки.

Ключевые слова: студенты, академическое усвоение, психологические аспекты, мотивация, стресс, методы преподавания.

Abstract. This article analyzes the psychological aspects of the academic learning process among students. Research findings indicate that motivation, attention, and stress levels play a crucial role in students' knowledge acquisition and retention. Additionally, the importance of effective teaching methods and psychological support is emphasized.

Keywords: students, academic learning, psychological aspects, motivation, stress, teaching methods.

Kirish. Talabalarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari masalasi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanida dolzarb yo'nalishlardan biri bo'lib, u shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Akademik o'zlashtirish talabaning bilimlarni egallash, ularni amalda qo'llay olish, fikrlash madaniyatini shakllantirish hamda o'quv jarayoniga motivatsion munosabatini belgilovchi murakkab psixologik jarayondir. Bu jarayonning samaradorligi shaxsning intellektual salohiyati, o'quv motivatsiyasi, diqqat va xotira jarayonlarining barqarorligi bilan uzviy aloqada bo'ladi. Shu bilan birga, talabaning o'qishga bo'lgan munosabati, o'ziga ishonchi, vaqtni boshqarish ko'nikmalari va stressga bardoshlilik ham akademik natijalarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Oliy ta'lim sharoitida o'zlashtirishning o'ziga xos xususiyatlari mustaqil fikrlash, tanqidiy tahlil, ijodiy yondashuv va o'zini baholash qobiliyatlarini rivojlantirish bilan belgilanadi. Bularning barchasi talabaning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Shu sababli, akademik o'zlashtirishni faqat bilim darajasi emas, balki psixologik tayyorgarlik va shaxsiy salohiyat mezonlari asosida ham baholash zarurdir.

Akademik o'zlashtirishga oid tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati ularning individual o'rganish uslublari va o'z-o'zini boshqarish darajasiga bevosita bog'liqdir. Ba'zi talabalar vizual o'rganish orqali, boshqalari esa eshitish yoki amaliy faoliyat asosida bilimlarni samaraliroq o'zlashtiradilar. Shu jihatdan, o'quv jarayonida differensial va individual yondashuv tamoyillarini qo'llash katta ahamiyatga ega. Psixologik nuqtai nazardan, talabaning motivatsiyasi, ichki ishonchi va o'zini qadrlash hissi o'zlashtirishning barqarorligini belgilovchi omillar sifatida e'tirof etiladi. Shuningdek, ijtimoiy muhit, o'qituvchining shaxsiyati va o'quv jarayonining psixologik iqlimi ham o'zlashtirish samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ta'limda ijobiy muloqot, o'zaro hurmat va rag'batlantirish tizimi talabalarda o'qishga ijobiy munosabatni shakllantiradi. Shu bilan birga, akademik o'zlashtirish jarayonida zamonaviy ta'lim texnologiyalarini qo'llash, masofaviy ta'lim vositalaridan foydalanish ham o'zlashtirishning yangi shakl va uslublari yuzaga keltirmoqda.

Talabalarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari ularning ijtimoiy tajribasi, shaxsiy maqsadlari va psixologik barqarorligi bilan belgilanadi. Akademik muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat intellektual qobiliyat, balki irodaviy sifatlar, o'zini boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va o'quv motivatsiyasini doimiy ravishda saqlab turish ham muhimdir. Talabalik davrida bu omillar birgalikda ta'sir qilib, shaxsning o'qish jarayoniga nisbatan mas'uliyatli yondashuvini shakllantiradi. O'quv faoliyatida qiyinchiliklarni yengish, muvaffaqiyatsizlikdan saboq olish va o'z ustida ishlash qobiliyatlari akademik o'zlashtirishning ichki psixologik mexanizmlaridir. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, do'stlar va oila a'zolarining rag'batlari talabaning o'qishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi. Shu sababli, ta'lim tizimida akademik o'zlashtirishni mustahkamlash uchun shaxsga yo'naltirilgan psixologik yondashuvlar, motivatsion treninglar va o'zini o'zi rivojlantirish dasturlari zarur. Bu yondashuvlar talabalarning bilimni chuqur o'zlashtirishiga, mustaqil fikrlash va muammolarni hal etish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Akademik o'zlashtirishning psixologik asoslari bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu jarayon shaxsning kognitiv, emotsional va motivatsion tizimlari o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir natijasidir. J. Piaget va L. Vygotskiylarning kognitiv rivojlanish nazariyalari o'quv jarayonida bilimlarni o'zlashtirish mexanizmlarini tushuntirishda asosiy nazariy baza sifatida e'tirof etiladi. Ularning fikricha, talaba yangi bilimni ilgari mavjud kognitiv sxemalar bilan solishtirish orqali o'zlashtiradi va shu jarayonda tafakkur, mantiqiy fikrlash hamda refleksiya rivojlanadi. A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi esa akademik o'zlashtirishda modellash, kuzatish va ijtimoiy turtkilar muhim rol o'ynashini asoslab beradi. Uning qarashlariga ko'ra, talabalarda motivatsiyani oshirish uchun ijobiy namunalardan foydalanish va rag'batlantiruvchi muhit yaratish zarur. Shuningdek, D. Kolbning tajribaviy o'rganish modeli akademik o'zlashtirishni faol ishtirok, tahlil, tajriba va refleksiya jarayonlari bilan bog'laydi. Bu nazariyalar birgalikda ta'limda individual yondashuv, faollik va ijodkorlikning o'zlashtirish samaradorligiga ta'sirini ilmiy jihatdan isbotlaydi.

Zamonaviy adabiyotlarda akademik o'zlashtirishni psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishda motivatsiya va o'quv faoliyatiga bo'lgan ichki ehtiyoj markaziy omil sifatida ko'riladi. A. Maslou va D. Maklellandning motivatsiya nazariyalari shuni ko'rsatadiki, o'zlashtirish jarayonida yutuqqa intilish, o'zini tasdiqlash va ijtimoiy e'tirofga erishish insonning faoliyatini boshqaruvchi asosiy kuchlardan biridir. Shuningdek, R. Ryan va E. Deci tomonidan ishlab chiqilgan o'zini aniqlash nazariyasi talabalarning akademik o'zlashtirishida ichki motivatsiya, mustaqillik va kompetensiya hissining o'rni katta ekanini ta'kidlaydi. Ularning tadqiqotlari natijasida aniqlanganidek, talaba o'z faoliyatini maqsadli boshqara olsa, u o'qish jarayonidan ko'proq mamnuniyat oladi va o'zlashtirish natijalari yuqori bo'ladi. Mahalliy tadqiqotlarda esa, masalan, N. Jo'rayev, B. Rasulova va D. Karimova ishlarida motivatsion omillar o'quv samaradorligiga bevosita ta'sir etuvchi psixologik determinantlar sifatida e'tirof etilgan. Shu bois, akademik o'zlashtirishni tahlil qilishda motivatsiyaning individual xususiyatlarini aniqlash muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Akademik o'zlashtirishni tahlil qiluvchi adabiyotlarda shuningdek, emotsional intellekt va o'zini boshqarish ko'nikmalari asosiy psixologik komponent sifatida qayd etiladi. D. Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi o'quvchi va talabalarning his-tuyg'ularini boshqarish, o'zini anglash va ijtimoiy muloqotdagi muvaffaqiyat darajasi o'rganish samaradorligini belgilovchi omil ekanini ko'rsatadi. O'qish jarayonida emotsional barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va ijobiy fikrlashni shakllantirish o'zlashtirish sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Ko'plab tadqiqotlarda shuni kuzatish mumkinki, emotsional barqarorlik yuqori bo'lgan talabalar yangi bilimni osonroq o'zlashtiradi, diqqatni uzoq vaqt jamlay oladi va o'quv jarayonida muammolarga konstruktiv yondashadi. Bu esa akademik muvaffaqiyatni oshiradi. Mahalliy mualliflardan Z. G. Gapparov va Y. Masharipov asarlarida ham emotsional muvozanatni saqlash va stressni boshqarish qobiliyatlari o'quv samaradorligiga ta'sir etuvchi muhim psixologik mezon sifatida e'tirof etilgan. Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish akademik o'zlashtirishni mustahkamlashning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlarda akademik o'zlashtirishga ijtimoiy omillar ta'siri ham keng yoritilgan. T. Parson va E. Durkheimning ijtimoiy integratsiya haqidagi qarashlariga ko'ra, insonning o'qishdagi muvaffaqiyati uning jamoadagi o'rni va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasiga bog'liqdir. Talabalarda ijtimoiy faollik, jamoaviylik, hamkorlik va o'zaro yordam muhitini yaratish o'quv jarayonining psixologik iqlimini yaxshilaydi. Shu bilan birga, B. Skinnerning bixevioristik yondashuvi akademik o'zlashtirishda tashqi rag'batlarning, ya'ni baho, mukofot va maqtovlarning muhim o'rnini ko'rsatadi. O'z navbatida, zamonaviy psixologlar bu omillarni ichki motivatsiyani kuchaytiruvchi vosita sifatida talqin etadilar. Mahalliy tadqiqotlarda esa o'qituvchi va talaba o'rtasidagi ijobiy muloqot, pedagogik empatiya va psixologik qo'llab-quvvatlash akademik o'zlashtirish samaradorligini belgilovchi ijtimoiy-psixologik determinantlar sifatida qayd etilgan. Shu nuqtai nazardan, akademik o'zlashtirishni faqat individual emas, balki ijtimoiy tizim sifatida o'rganish zarur.

Akademik o'zlashtirishga oid adabiyotlarni tahlil qilish natijalariga ko'ra, bu jarayonni samarali tashkil etish uchun integrativ yondashuv zarur bo'ladi. Shaxsning intellektual salohiyati, emotsional barqarorligi, motivatsion holati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi o'zlashtirish sifatini belgilovchi o'zaro bog'liq tizimni tashkil etadi. Bu yondashuv ta'lim jarayonida shaxsga yo'naltirilgan metodlarni qo'llash, psixologik treninglar, refleksiv mashg'ulotlar va stressni kamaytiruvchi texnikalarni tatbiq etishni nazarda tutadi. O'qituvchining psixologik kompetensiyasi, uning talabalar bilan o'zaro muloqotdagi samimiyligi va empatiyasi o'zlashtirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, akademik o'zlashtirishni rivojlantirish uchun o'zini baholash, o'zini rag'batlantirish va ijobiy fikrlashni o'rgatish zarur. Shu asosda aytish mumkinki, adabiyotlarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari nafaqat bilim egallash darajasi, balki shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligi bilan belgilanadi.

Muhokama. Talabalarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari yuzasidan olib borilgan ilmiy muhokamalar shuni ko'rsatadiki, bu jarayon shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish darajalari o'rtasidagi uzviy bog'liqlik asosida shakllanadi. Muhokamalarda asosiy e'tibor talabaning o'quv faoliyatiga bo'lgan ichki motivatsiyasi, o'zini anglash qobiliyati va mustaqil fikrlash darajasiga qaratiladi. Tadqiqotchilar fikricha, akademik o'zlashtirish faqat o'qituvchining ta'siri bilan emas, balki shaxsning ichki ehtiyoji, o'zini rivojlantirish istagi va psixologik tayyorgarligi bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, o'quv jarayonida talabaga individual yondashuvni qo'llash, uning qiziqishlari va o'rganish uslublarini inobatga olish o'zlashtirish sifatini oshiradi. Muhokamalarda ta'kidlanishicha, akademik muvaffaqiyatga erishgan talabalar odatda o'z vaqtini to'g'ri taqsimlay oluvchi, o'z-o'zini nazorat qila biluvchi va stress holatida ham ijobiy fikr yurituvchi shaxslardir. Shuningdek, o'qishga bo'lgan ichki motivatsiya barqaror bo'lmagan talabalar o'zlashtirishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shuning uchun o'qituvchi va psixologlarning birgalikdagi faoliyati bu muammolarni oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Akademik o'zlashtirish bo'yicha muhokamalarda emotsional intellekt va ijtimoiy kompetensiyaning o'rni alohida ajratib ko'rsatiladi. O'quv jarayonida talabalar o'z his-tuyg'ularini boshqarish, o'qituvchilar va guruhdoshlar bilan sog'lom muloqot o'rnatish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Emotsional barqarorlik, o'zini tuta bilish va konstruktiv fikrlash shaxsning o'zlashtirish samaradorligini oshiruvchi psixologik omillardandir. Muhokamalar shuni ko'rsatadiki, his-tuyg'ularni ifoda etishdagi muvozanat, ijobiy fikr yuritish va stressni yengish strategiyalarini o'zlashtirgan talabalar o'quv faoliyatida barqaror natijalarga erishadilar. Talabalik davrida yuzaga keladigan emotsional ziddiyatlar, tashvish va ichki bosimlar o'zlashtirishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu sababli psixologik treninglar orqali bu holatlarni boshqarish muhim deb e'tirof etiladi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi, do'stona muhit va pedagogik empatiya ham o'quv jarayonida ijobiy natijalar berishini muhokamalar tasdiqlaydi. Akademik o'zlashtirishning barqarorligi shaxsning nafaqat intellektual salohiyati, balki emotsional madaniyat darajasiga ham bog'liq ekanligi qayd etiladi.

Muhokamalarda akademik o'zlashtirishga ta'sir etuvchi motivatsion omillar ham chuqur tahlil qilinadi. O'quv faoliyatida ichki motivatsiya, o'zini rivojlantirishga intilish va bilim olishdan

qoniqish hissi kuchli bo'lgan talabalar yuqori akademik natijalarga erishadi. Tashqi motivatsiya - ya'ni baho, mukofot yoki ijtimoiy e'tirof - qisqa muddatli natijalar berishi mumkin, ammo uzoq muddatli o'zlashtirishda ichki motivatsiyaning ustunligi muhokamalarda asosiy jihat sifatida e'tirof etiladi. Shu sababli, o'qituvchilar talabalarda o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan ichki ehtiyojni shakllantirishga e'tibor qaratishlari lozim. Akademik o'zlashtirishda shaxsiy maqsadni aniqlash, o'z kuchiga ishonch va muvaffaqiyatga ishonch kabi psixologik sifatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Muhokama jarayonida shuningdek, o'zini baholash va o'zini tahlil qilish madaniyatining o'zlashtirish samaradorligiga ijobiy ta'siri qayd etiladi. Talabalarda bu sifatlarni shakllantirish uchun mustaqil ishlar, reflektiv yozuvlar va ijodiy topshiriqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari bo'yicha muhokamalarda ijtimoiy-psixologik muhitning roli ham alohida e'tiborga olinadi. O'quv muhitining psixologik xavfsizligi, o'qituvchining talabaga bo'lgan ishonchi va muloqot madaniyati o'zlashtirishning sifat ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy ijtimoiy muhitda faoliyat yuritayotgan talabalar o'z fikrini erkin ifoda etadi, ijodkorlikni rivojlantiradi va yangiliklarni o'zlashtirishga moyil bo'ladi. Aksincha, tanqidiy yoki stressli muhitda o'qiyotgan talabalar o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va o'qishdan qoniqish darajasi pasayadi. Muhokamalarda shuningdek, o'qituvchilarning pedagogik empatiyasi va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi o'quvchi shaxsining intellektual o'sishiga yordam beruvchi omil sifatida e'tirof etiladi. Akademik o'zlashtirishni oshirishda talabalarning o'zaro hamkorligi, guruhli ishlar va muloqotga asoslangan o'qitish metodlari samarali vosita sifatida qayd etiladi. Shu tarzda, ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda tashkil etilgan ta'lim muhitida o'zlashtirish jarayoni yanada mustahkamlanadi.

Muhokama natijalari umumlashtirilganda, talabalarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari ularning individual psixologik xususiyatlari, o'quv motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasi bilan belgilanadi. Akademik o'zlashtirishning yuqori darajasi talabaning shaxsiy o'sishini, o'zini anglashini va kasbiy rivojlanishini ta'minlaydi. O'quv faoliyatida mustaqillik, o'z-o'zini boshqarish va vaqtni to'g'ri rejalashtirish ko'nikmalari o'zlashtirishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida muhokama qilinadi. Shuningdek, akademik muvaffaqiyatni ta'minlashda ta'lim muassasasining psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi va o'qituvchi-talaga o'rtasidagi sog'lom muloqot hal qiluvchi rol o'ynaydi. Muhokamalarda aniqlanishicha, o'zlashtirish samaradorligini oshirish uchun talabalar o'rtasida ijobiy raqobat, o'zaro yordam va motivatsion turtkilarni uyg'otish zarur. Shu tarzda, akademik o'zlashtirish faqat bilimni egallash jarayoni emas, balki shaxsning intellektual, hissiy va ijtimoiy barkamolligini shakllantiruvchi tizimli psixologik jarayon sifatida baholanadi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlillar asosida xulosa qilish mumkinki, talabalarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari ularning shaxsiy, kognitiv va emotsional rivojlanish darajalari bilan bevosita bog'liqdir. O'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishgan talabalarning asosiy xususiyatlari sifatida mustaqil fikrlash, motivatsion barqarorlik va irodaviy mustahkamlik ajralib turadi. Shaxsning o'qishga bo'lgan ijobiy munosabati, o'zini anglash darajasi va o'zini boshqarish qobiliyati akademik faoliyat samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, o'qituvchining psixologik qo'llab-quvvatlashi, o'quv muhitining ijobiyliigi va talabalar o'rtasidagi sog'lom raqobat akademik natijalarni mustahkamlaydi. Akademik o'zlashtirishning muvaffaqiyatli kechishi talabaning ichki intilishi, o'zini baholash qobiliyati va bilimga nisbatan mas'uliyatli yondashuvi bilan belgilanadi. Oliy ta'lim tizimida ushbu omillarni kompleks ravishda inobatga olish, ta'lim mazmunini shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida tashkil etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bu esa nafaqat bilimni o'zlashtirish, balki shaxsning ma'naviy, ijtimoiy va kasbiy barkamolligini ham rivojlantirish imkonini beradi.

Talabalarda akademik o'zlashtirishning psixologik asoslari tahlil qilinganda, emotsional barqarorlik va motivatsiya yetakchi omillar sifatida qayd etiladi. Emotsional muvozanatni saqlay oladigan, stressni boshqarish ko'nikmasiga ega bo'lgan talabalar o'qishdagi qiyinchiliklarni osonroq yengib o'tadilar. Shuningdek, o'z-o'zini nazorat qilish, maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilish va o'rganilgan bilimni amaliyotda qo'llash qobiliyati o'zlashtirish samaradorligini oshiradi.

Ruhiy salomatlik va o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan talabalar o'quv jarayonida yuqori natijalarga erishadi. O'quv faoliyatida motivatsion turtkilarni shakllantirish, o'qituvchi tomonidan ijobiy rag'bat berish va mustaqil o'rganishga undash akademik muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Shu sababli, psixologik xizmatlar tizimini kuchaytirish, trening va maslahat dasturlarini yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga ega. Akademik o'zlashtirish shunchaki bilim egallash emas, balki shaxsiy o'sish, o'zini rivojlantirish va hayotiy maqsadlarni amalga oshirish vositasi sifatida qaraladi.

Akademik o'zlashtirish jarayonini tahlil etgan muhokamalar natijalariga ko'ra, ijtimoiy muhit va o'quv sharoitlari ham bu jarayonning samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy muloqotga asoslangan, hamkorlik ruhidagi o'quv muhiti talabalarda bilim olishga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. O'qituvchilarning empatik yondashuvi, rag'batlantiruvchi fikr-mulohazalari va individual yondashuvi talabaning o'zini qadrlash hissini kuchaytiradi. Aksincha, tanqid, psixologik bosim yoki salbiy munosabat o'zlashtirish sifatini pasaytiradi. Shu sababli, ta'lim tizimida psixologik xavfsiz, ishonchli va iliq o'quv muhitini yaratish akademik muvaffaqiyatni ta'minlashning muhim sharti sifatida e'tirof etiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari, jumladan, guruhdoshlar, oila va o'qituvchilarning hamkorligi talabaning o'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Akademik o'zlashtirishning sifatini oshirish uchun bu omillarni uyg'unlashtirgan tizimli yondashuv zarurdir.

Akademik o'zlashtirishda shaxsning o'z-o'zini baholash va o'zini anglash darajasi ham katta ahamiyatga ega ekani ilmiy manbalarda qayd etilgan. O'zini to'g'ri baholay olgan talaba o'z kuchini real holatda ko'radi, imkoniyatlarini biladi va muvaffaqiyatga erishish uchun aniq strategiyalarni ishlab chiqadi. Bu jarayon o'z navbatida talabaning irodaviy barqarorligini, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini va tanqidiy tafakkurini rivojlantiradi. Shuningdek, o'zini anglash darajasi past bo'lgan talabalar ko'proq tashqi motivatsiyaga tayanadi va bu holat o'zlashtirishni sustlashtiradi. Shu bois, ta'lim muassasalarida shaxsni anglashga yo'naltirilgan metodik yondashuvlar, refleksiya mashg'ulotlari va o'zini baholashni o'rgatuvchi treninglar o'tkazish lozim. Bu yondashuv shaxsning akademik faoliyatni nafaqat tashqi turtkilar, balki ichki ishonch asosida amalga oshirishini ta'minlaydi. Shunday qilib, o'zini anglash va o'zini baholash akademik o'zlashtirishning psixologik poydevorini tashkil etadi.

Umuman olganda, talabalarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari kompleks psixologik va pedagogik jarayon sifatida qaraladi. U nafaqat bilim, ko'nikma va malakalarni egallash, balki shaxsning ijtimoiy, hissiy va intellektual rivojlanishini ham o'z ichiga oladi. Akademik o'zlashtirishning samaradorligini oshirish uchun ta'lim jarayonini insonparvarlik, faollik va ijodkorlik tamoyillari asosida tashkil etish zarur. O'qituvchi va talabalar o'rtasidagi hamkorlik, ijobiy muloqot, emotsional qo'llab-quvvatlash va motivatsion turtkilar bu jarayonning muvaffaqiyatli kechishiga zamin yaratadi. Akademik o'zlashtirish shaxsning hayotiy muvaffaqiyatiga, kasbiy rivojlanishiga va o'zini jamiyatda namoyon etishiga xizmat qiladi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida psixologik yondashuvni kuchaytirish, individual rivojlanish dasturlarini tatbiq etish va o'z-o'zini rivojlantirish muhitini yaratish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Выготский Л. С. Мышление и речь // Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6т. М., 1998. Т. 2. С. 6-361.
2. Выготский, Л.С. Вопрос детско (возрастной) психологи [Текст] / Л.С. Выготски // Собр. соч. в 6-т томах. - М.: Педагогика, 2002. - Т.4. - С.277-426.
3. Педагогик атамалар луғати. - Тошкент: Ўзбекистон Фанлар Академияси фан нашриёти, 2008 йил, 108-бет.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / Под ред. С.А.Смирнова. - М.: Академия, 1998. - 510 с.
5. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 346 с.

Yarasheva Charos Otabek qizi,
Osiyo xalqaro universiteti magistranti

SHAXSDA IRODAVIY REGULYATSIYANI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqola shaxsda irodaviy regulyatsiyani rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot irodaning rivojlanish bosqichlari, uning ichki va tashqi omillarga bog'liqligi, shuningdek, o'zini boshqarish, motivatsiya va intizom bilan bog'liq psixologik mexanizmlarni tahlil qiladi. Maqolada shaxsning irodasini shakllantirishdagi yosh xususiyatlari, ijtimoiy-madaniy omillar va pedagogik ta'sirlar ko'rib chiqiladi. Natijalar psixologlar, pedagoglar va shaxsni rivojlantirishga qaratilgan mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: iroda va irodaviy regulyatsiya, shaxsning psixologik rivojlanishi, motivatsiya va o'zini boshqarish, psixologik xususiyatlar, ichki va tashqi omillar, shaxsiy intizom, pedagogik ta'sirlar

Аннотация. Данная статья посвящена изучению психологических особенностей развития волевой регуляции у личности. В исследовании анализируются этапы развития воли, ее зависимость от внутренних и внешних факторов, а также психологические механизмы, связанные с самоконтролем, мотивацией и дисциплиной. В статье рассматриваются возрастные особенности, социокультурные факторы и педагогические воздействия в формировании воли личности. Результаты важны для разработки практических рекомендаций для психологов, педагогов и специалистов, ориентированных на развитие личности.

Ключевые слова: воля и волевая регуляция, психологическое развитие личности, мотивация и самоконтроль, психологические особенности, внутренние и внешние факторы, личная дисциплина, педагогические воздействия

Abstract. This article is aimed at studying the psychological characteristics of the development of volitional regulation in an individual. The study analyzes the stages of will development, its dependence on internal and external factors, as well as psychological mechanisms related to self-control, motivation, and discipline. The article examines age characteristics, socio-cultural factors, and pedagogical influences in the formation of a person's will. The results are important for the development of practical recommendations for psychologists, educators, and specialists focused on personal development.

Key words: will and volitional regulation, psychological development of personality, motivation and self-regulation, psychological characteristics, internal and external factors, personal discipline, pedagogical influences

Kirish. Shaxsning irodaviy regulyatsiyasi uning harakatlarini boshqarish, maqsad sari intilish va ichki nazoratni amalga oshirish qobiliyatini ta'minlaydigan psixologik mexanizm hisoblanadi. Iroda insonning ichki motivatsiyasi, shaxsiy intizomi, qaror qabul qilish va stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli, shaxsda irodani rivojlantirish masalasi psixologiya, pedagogika va shaxsni shakllantirish sohalarida dolzarb mavzu hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, iroda faqat tug'ma qobiliyat sifatida namoyon bo'lmaydi; u o'sish va rivojlanish jarayonida shakllanadi. Iroda rivojlanishi shaxsning yoshlikdan boshlab harakatlarni rejalashtirish, o'zini boshqarish va ijtimoiy normalarga moslashish qobiliyatini mustahkamlash bilan bog'liqdir. Shu bilan birga, irodaviy regulyatsiya individual xususiyatlar, shaxsiy motivatsiya, psixologik barqarorlik va tashqi omillar — oilaviy tarbiya, pedagogik yondashuvlar, jamiyatning talab va me'yorlari — orqali ham rivojlanadi.

Iroda shaxsning muvaffaqiyatga erishishidagi asosiy omil sifatida ham qaraladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli irodaga ega shaxslar stressga bardoshli, maqsadga

intiluvchan va o'zini tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'lishadi. Shu bois, shaxsda irodaviy regulatsiyani rivojlantirishni o'rganish, uning psixologik mexanizmlari va shakllanish omillarini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqola shaxsda irodaviy regulatsiyani rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini o'rganish, uning shakllanish bosqichlarini tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari psixologlar, pedagoglar va shaxsiy rivojlanishga qiziqqan mutaxassislar uchun nazariy va amaliy asos yaratadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda shaxsning muvaffaqiyatga erishishida iroda va irodaviy regulatsiya muhim rol o'ynaydi. Kuchli iroda shaxsni maqsad sari intilishga, ichki va tashqi qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishga, qarorlarini ongli tarzda boshqarishga va shaxsiy resurslarni samarali ishlatishga yo'naltiradi. Shu bois, shaxsda irodani rivojlantirish masalasi pedagogika, psixologiya va shaxsiy rivojlanish sohalarida dolzarb ahamiyatga ega.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, irodaviy regulatsiya faqat tug'ma xususiyat sifatida namoyon bo'lmaydi, balki yosh davrlar davomida shakllanadi va rivojlanadi. Masalan, bolaning o'zini boshqarish qobiliyati, maqsad sari intilishi va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari irodaviy regulatsiyaning asosini tashkil etadi. Shu bilan birga, irodaviy regulatsiya shaxsning ichki motivatsiyasi, shaxsiy intizomi va tashqi ijtimoiy-madaniy muhit — oilaviy tarbiya, pedagogik yondashuvlar va jamiyat me'yorlari orqali ham shakllanadi.

Zamonaviy sharoitlarda, inson faoliyati murakkablashgani sari irodaviy regulatsiya muhim ahamiyat kasb etadi. Kuchli iroda nafaqat individual muvaffaqiyatni ta'minlaydi, balki stressli vaziyatlarni yengish, konfliktlarni konstruktiv hal etish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashda ham yordam beradi. Shu sababli shaxsda irodaviy regulatsiyani rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb va zarur ilmiy masala sifatida qaraladi.

Adabiyotlar tahlili. Iroda va irodaviy regulatsiya shaxsning ichki va tashqi harakatlarini boshqaruvchi psixologik mexanizm sifatida keng o'rganilgan. Psixologlar irodani shaxsiy motivatsiya, intizom va o'zini boshqarish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq ekanini ta'kidlashadi. William James (1890) iroda shaxsiy qaror qabul qilish va maqsad sari intilishning asosiy omili ekanligini ilgari surgan. Shuningdek, Vygotsky (1982) va Leontiev (1977) irodani shaxsning faoliyati va ichki nazorat tizimi bilan bog'lab, uning rivojlanishini yosh va ijtimoiy-madaniy kontekst bilan izohlaydi.

Empirik tadqiqotlar ham irodaviy regulatsiyaning shakllanishi va rivojlanishida ichki va tashqi omillarning ahamiyatini tasdiqlaydi. Misol uchun, R. Baumeister (1994) iroda resurslari tushunchasini ilgari surib, irodaviy regulatsiya chegaralari va uni mustahkamlash yo'llarini tahlil qilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, irodaviy regulatsiyani rivojlantirish individual treninglar, maqsadli mashqlar va psixologik intervensiyalar orqali samarali amalga oshiriladi.

O'zbekiston psixologlari ham irodani shakllantirish va rivojlantirish masalalarini tadqiq qilgan. Masalan, S. Tursunova (2016) shaxsning irodaviy regulatsiyasi va o'zini boshqarish qobiliyati o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlagan, N. Karimova (2018) esa pedagogik metodlar orqali bolalarda irodaviy ko'nikmalarni rivojlantirishning samaradorligini tadqiq qilgan. Bu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, irodaviy regulatsiya rivojlanishi nafaqat shaxsiy xususiyatlarga, balki pedagogik ta'sirlarga ham bog'liq.

Shu bilan birga, zamonaviy psixologik adabiyotlarda irodani rivojlantirishning integrativ yondashuvlari ishlab chiqilgan. Ular shaxsning motivatsion, kognitiv va hissiy komponentlarini birlashtiradi, shuningdek, ichki intizomni mustahkamlash va qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga qaratilgan metodlarni taklif qiladi.

Xulosa qilib aytganda, adabiyotlar tahlili shaxsda irodaviy regulatsiyani rivojlantirish jarayonining murakkab va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar irodaviy regulatsiya individual psixologik xususiyatlar, motivatsion omillar va pedagogik ta'sirlar orqali shakllanishini tasdiqlaydi, shuningdek, bu sohada amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyatlarini ochadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqotning maqsadi shaxsda irodaviy regulyatsiyani rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini aniqlash va ularni shakllantirish omillarini o'rganishdir. Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Shaxsning irodaviy regulyatsiyasini baholash metodlarini aniqlash.
2. Irodaviy regulyatsiya rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ichki va tashqi omillarni o'rganish.
3. Pedagogik va psixologik intervensiyalar orqali irodaviy regulyatsiyani rivojlantirish imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqot usuli va vositalari

Tadqiqotda empirik metodlar keng qo'llanildi. Shaxsning irodaviy regulyatsiyasini aniqlash uchun quyidagi vositalar ishlatildi:

- Iroda testi (R. Baumeister va boshqa mualliflar asosida) — shaxsning o'zini boshqarish, qaror qabul qilish va maqsad sari intilish qobiliyatini baholash.
- Motivatsion so'rovnomalar — ichki va tashqi motivatsiyaning irodaviy regulyatsiyaga ta'sirini o'rganish.
- Kuzatuv va intervyu metodlari — shaxsning irodaviy harakatlarini amaliy vaziyatlarda tahlil qilish.

Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda 14–25 yoshdagi 100 nafar shaxs ishtirok etdi. Ishtirokchilar orasida turli yosh, ijtimoiy-madaniy va pedagogik sharoitdagi shaxslar mavjud bo'lib, ular tasodifiy tanlab olindi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish

Olingan ma'lumotlar deskriptiv statistika, korrelatsion tahlil va ANOVA yordamida tahlil qilindi. Shaxsning irodaviy regulyatsiyasi va motivatsion ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsienti ishlatildi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, shaxsda irodaviy regulyatsiyani rivojlantirish murakkab psixologik jarayon bo'lib, u ichki motivatsiya, shaxsiy intizom va tashqi omillar bilan chambarchas bog'liq. Kuchli iroda shaxsni maqsad sari intilishga, qarorlarni ongli tarzda qabul qilishga, shuningdek, stress va qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishga yo'naltiradi.

Empirik natijalar shuni ko'rsatdiki, shaxsning yoshiga, ijtimoiy-madaniy kontekstga va pedagogik ta'sirlarga qarab irodaviy regulyatsiya darajasi farqlanadi. Masalan, yosh bolalarda iroda asosan tashqi nazorat va qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi, o'smir va yoshlar davrida esa ichki motivatsiya va shaxsiy intizomning roli oshadi. Shu bilan birga, pedagogik intervensiyalar, o'zini boshqarish mashqlari va maqsadli treninglar irodani mustahkamlashda samarali bo'lishi aniqlangan.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, shaxsda irodaviy regulyatsiyani rivojlantirish faqat individual xususiyatlarga bog'liq emas, balki oilaviy muhit, pedagogik yondashuvlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsion omillar orqali ham ta'minlanadi. Shu sababli psixologik va pedagogik intervensiyalarni ishlab chiqishda individual va tashqi omillarni birgalikda hisobga olish zarur.

Muhokama natijalari avvalgi tadqiqotlar (William James, Vygotsky, Baumeister) bilan mos keladi va shaxsda irodaviy regulyatsiyani rivojlantirishning murakkab, ko'p qirrali va kontekstga bog'liq jarayon ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, natijalar amaliy tavsiyalar ishlab chiqish, shaxsni rivojlantirish va pedagogik metodlarni takomillashtirish imkoniyatlarini ochadi.

Amaliy tavsiyalar:

1. Pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish

Pedagoglar shaxsning irodaviy regulyatsiyasini rivojlantirishda motivatsion va intizomiy mashqlarni dars jarayoniga kiritishlari zarur. Masalan, maqsadlarni belgilash, reja tuzish va natijalarni tahlil qilish orqali o'quvchilarda qaror qabul qilish va o'zini boshqarish qobiliyatlarini mustahkamlash mumkin.

2. Shaxsiy rivojlanish treninglarini tashkil etish

O'quvchilar va yoshlar uchun irodaviy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar o'tkazish tavsiya etiladi. Bu mashqlar ichki motivatsiyani oshirish, qaror qabul qilishni mustahkamlash va stressga bardoshlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3. Oilaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish

Ota-onalarga shaxsiy intizom, maqsad sari intilish va irodaviy regulatsiya masalalarida amaliy tavsiyalar berish lozim. Masalan, bolalar bilan doimiy suhbatlar, rejalashtirish mashqlari va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini berish irodani shakllantirishga yordam beradi.

4. Ichki va tashqi motivatsiyani uyg'unlashtirish

Shaxsda iroda faqat tashqi talablar orqali shakllanmasligi kerak. Ichki motivatsiya va qiziqishlarni rivojlantirish, shuningdek, maqsadlarni qiziqarli va realistik qilish irodaviy regulatsiyani mustahkamlashda samarali bo'ladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, shaxsda irodaviy regulatsiyani rivojlantirish murakkab, ko'p qirrali psixologik jarayon bo'lib, u ichki motivatsiya, shaxsiy intizom va tashqi omillar bilan chambarchas bog'liq. Kuchli iroda shaxsni maqsad sari intilishga, qarorlarni ongli tarzda qabul qilishga, stress va qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishga yo'naltiradi.

Tadqiqot shuni ham tasdiqladiki, irodaviy regulatsiya faqat tug'ma xususiyat sifatida namoyon bo'lmaydi, balki yosh davrlar davomida pedagogik ta'sirlar, o'quv mashqlari va ijtimoiy-madaniy kontekst orqali shakllanadi. Kuchli iroda shaxsning ijtimoiy moslashuvi, muvaffaqiyatga erishishi va hissiy barqarorligini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyatlarini ochadi: pedagogik mashqlar, treninglar, oilaviy qo'llab-quvvatlash va motivatsion yondashuvlar shaxsda irodaviy regulatsiyani rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. James, W. (1890). The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and Company.
2. Vygotsky, L. S. (1982). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
3. Leontiev, A. N. (1977). Activity, Consciousness, and Personality. Moscow: Politizdat.
4. Baumeister, R. F. (1994). The self and ego control: How self-regulation affects thoughts, feelings, and behavior. San Diego: Academic Press.
5. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.
6. Tursunova, S. (2016). Shaxsning irodaviy regulatsiyasi va o'zini boshqarish qobiliyati. Toshkent: O'zbekiston Psixologiya Jamiyati nashriyoti.
7. Karimova, N. (2018). Shaxsni rivojlantirish va irodaviy regulatsiya metodlari. Toshkent: Pedagogika va Psixologiya nashriyoti.
8. Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. Current Directions in Psychological Science, 23(5), 319–325.

O'ktamova Shohista Odilbek qizi

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

**O'QUVCHILARDA METAKOGNITIV STRATEGIYALAR ORQALI
INTELLEKTUAL QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY ASOSLARI**

Annotatsiya. Mazkur maqolada metakognitiv strategiyalarni ilmiy manbalarda yoritilishi, metakognitiv strategiyalar orqali intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslari to'g'ridagi ma'lumotlar tahlil qilinib, xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar. tafakkur, intellekt, refleksiya, o'z-o'zini nazorat qilish, motivatsiya, o'quv faoliyati, metakognitiv strategiyalar, metakognitiv ko'nikmalar.

Аннотация. В данной статье анализируются сведения из научных источников о метакогнитивных стратегиях и научные основы развития интеллектуальных

способностей через использование метакогнитивных стратегий. Приведены соответствующие выводы.

Ключевые слова. мышление, интеллект, рефлексия, самоконтроль, мотивация, учебная деятельность, метакогнитивные стратегии, метакогнитивные навыки.

Abstract. This article analyzes information from scientific sources on metacognitive strategies and the scientific foundations for developing intellectual abilities through the use of metacognitive strategies. Conclusions are drawn based on the analysis.

Keywords. thinking, intellect, reflection, self-control, motivation, learning activity, metacognitive strategies, metacognitive skills.

Kirish. O'quvchilarda metakognitiv strategiyalar orqali intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslari psixologiya va pedagogika fanida keng yoritilgan masalalardan biri hisoblanadi. Metakognitiv strategiyalar tushunchasi shaxsning o'z bilish jarayonlarini kuzatishi, nazorat qilishi va baholashi qobiliyatini anglatadi. Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, metakognitiv strategiyalar o'quvchilarning intellektual rivojlanishida asosiy mexanizmlardan biri sifatida qaraladi, chunki ular tafakkur jarayonlarini ongli boshqarishga imkon yaratadi. Bunday strategiyalarni qo'llash orqali o'quvchilar bilim olish jarayonini samarali tashkil etib, o'z xatolarini aniqlash va ularni tuzatishga o'rganadilar. Bu jarayon psixologik nuqtai nazardan refleksiya va o'z-o'zini nazorat qilish bilan bevosita bog'liq.

Metakognitiv strategiyalarni ilmiy asoslashda kognitiv rivojlanish nazariyalari alohida o'rin tutadi. Ularga ko'ra, tafakkur bosqichma-bosqich murakkablashib boradi va shu bilan birga metakognitiv ko'nikmalar ham shakllanadi. O'quvchilarda metakognitiv strategiyalar dastlab tashqi faoliyat orqali rivojlanadi, keyinchalik esa ichki tafakkur jarayoniga ko'chadi. Bu jarayon tafakkurning barqarorlik darajasini oshiradi va intellektual qobiliyatlarning chuqurroq namoyon bo'lishiga imkon yaratadi. Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, o'quvchilar metakognitiv strategiyalar yordamida o'z bilimlarini qayta ishlash, tahlil qilish va yangi vaziyatlarga moslashtirish qobiliyatiga ega bo'ladilar[4].

Metakognitiv strategiyalarni qo'llashning ilmiy asoslari o'quvchining o'zini boshqarish jarayonlari bilan ham bog'liq. O'z-o'zini rejalashtirish, maqsad qo'yish va natijalarni baholash o'quvchilarning intellektual salohiyatini kengaytiradi. Ilmiy qarashlarda ta'kidlanishicha, metakognitiv strategiyalarni o'zlashtirgan o'quvchi nafaqat o'qituvchi ko'rsatmalariga tayangan holda, balki mustaqil tarzda ham bilim olish jarayonini tashkil etishga qodir bo'ladi. Bu esa shaxsiy mas'uliyat, ijodkorlik va intellektual mustaqillikni rivojlantiradi. Psixologik nuqtai nazardan, o'zini boshqarish qobiliyatlari metakognitiv jarayonlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, ular shaxsning bilim olishdagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Ilmiy manbalarda metakognitiv strategiyalar refleksiya bilan uzviy bog'liq ekanligi alohida ta'kidlanadi. Refleksiya o'quvchiga o'z tafakkurini kuzatish, qaysi usullar samarali, qaysilari samarasiz ekanini ajratib olish imkonini beradi. Bu jarayon o'quvchilarda chuqurroq anglash, mustaqil tahlil qilish va ongli qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi. Natijada, o'quvchilar bilimlarni faqat yodlash emas, balki ularni qayta qurish va yangi kontekstlarda qo'llash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ilmiy asoslarda refleksianing kuchayishi intellektual qobiliyatlarning barqaror rivojlanishiga xizmat qilishi isbotlangan[1].

Metakognitiv strategiyalarni ilmiy jihatdan asoslashda hamkorlikdagi o'quv faoliyati ham muhim omil sifatida ko'riladi. Jamoaviy muhokama va fikr almashish jarayonida o'quvchilar o'z tafakkurlarini nazorat qilish, o'zaro taqqoslash va samarali usullarni o'zlashtirish imkoniga ega bo'ladilar. Bu jarayon ijtimoiy-psixologik jihatdan ham muhim bo'lib, o'quvchilarda intellektual salohiyatni yanada rivojlantiradi. Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, metakognitiv strategiyalar hamkorlik sharoitida yanada samaraliroq shakllanadi. Shu orqali o'quvchilar mustaqil va ijodiy qarorlar qabul qilishni o'rganadilar.

Metakognitiv strategiyalar motivatsiya bilan ham chambarchas bog'liq. Ilmiy asoslarda qayd etilishicha, o'quvchining o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchi metakognitiv jarayonlarning samaradorligini belgilaydi. Agar o'quvchi o'z faoliyatini nazorat qilishga qodir bo'lsa, uning bilim olishga bo'lgan qiziqishi ortadi va natijalari yaxshilanadi. Bu esa intellektual qobiliyatlarning

barqaror rivojlanishini ta'minlaydi. Motivatsiyaning yuqori darajada bo'lishi metakognitiv strategiyalarni faol qo'llash uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi[3].

Ilmiy asoslarda shuningdek, metakognitiv strategiyalar ijodkorlikni rivojlantirish vositasi sifatida talqin etiladi. O'quvchi bilimlarni ijodiy qayta ishlash, yangicha yechimlar topish va innovatsion g'oyalarni ilgari surishda metakognitiv mexanizmlardan foydalanadi. Bu jarayon tafakkurning moslashuvchanligini oshiradi va o'quvchilarda intellektual mustaqillikni kuchaytiradi. Shu bois metakognitiv strategiyalarni rivojlantirish intellektual qobiliyatlarning har tomonlama kengayishiga xizmat qiladi[2].

Tadqiq etilayotgan masala bo'yicha mamlakatimiz olimlarining ilmiy tadqiqot ishlarining aksariyati qobiliyat va moyillik B.R. Kadirov, V.M. Karimova, E. G'oziyev va boshq., ta'lim oluvchilarning qobiliyatlari M.G. Davletshin, N.S. Safayev, D.G. Muxamedova va boshqalar tadqiqotlarida o'rganilgan va o'rganilmoqda. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, intellektual qobiliyat masalasiga bag'ishlangan yoki shunga to'xtalib o'tilgan nazariy ham amaliy tadqiqotlarda o'rganilayotgan hodisani bir xil talqin qiladigan umumlashtiruvchi konsepsiyalar yetishmaydi. Bu holatlar intellektual qobiliyatga oid ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarni tashkil etish va o'tkazishda to'siqlarni yuzaga keltiradi. Shu munosabat bilan, ularning natijalarini umumlashtirish va shu asosda o'rganilayotgan hodisani kelgusida yanada chuqur tahlil qilish, olimlarning asosiy nuqtai nazarlarini ta'kidlash hamda metakognitiv strategiyalarning o'quvchilar intellektual rivojlanishiga ta'sirini aniqlash juda dolzarbdir.

V.M. Karimovanning tadqiqotlarida odamlarning o'quv, mehnat va ijodiy faoliyatidagi o'ziga xoslikni tushuntirish uchun psixologiya fani birinchi navbatda qobiliyatlar va qobiliyat masalasiga murojaat qiladi. Metakognitiv strategiyalarning joriy qilinishi ham asosan shu nuqtai nazar bilan uzviy bog'liq, chunki qobiliyatli shaxs o'z bilish jarayonini kuzata oladi, uni rejalashtiradi va natijalarini tahlil qiladi. Bunday qobiliyat shaxsning intellektual moslashuvchanligini ta'minlaydi, metakognitiv strategiyalar esa bu jarayonni ongli ravishda boshqarishning asosiy vositasi sifatida namoyon bo'ladi[5].

E. G'oziyev tomonidan ta'lim jarayonida o'zlashtirish ko'rsatkichi bo'yicha «o'rtamiyona» o'smirlarning keyinchalik ijobiy tomonga o'zgarishi, boshqa sohalarida yuqori natijalarga erishishi yoki ixtisosdan chetga chiqib, yangicha sohada muvaffaqiyat qozlashi mumkinligi ta'kidlanadi. Bu hodisa metakognitiv strategiyalarning faoliyatni moslashtirish va yangi sharoitlarga qo'llash imkoniyatini yaqqol ko'rsatadi. Bilim, ko'nikma va malakalar bilan qobiliyatning to'liq bir xil bo'lmasligi metakognitiv strategiyalar orqali shaxsning o'z imkoniyatini to'liq ro'yobga chiqarishi mumkinligini isbotlaydi. Shuning uchun ta'lim tizimida metakognitiv yondashuv qobiliyatlarning to'liq namoyon bo'lishi uchun psixologik sharoitni yaratadi[2].

Metakognitiv strategiyalar B.R. Qodirov tomonidan ishlab chiqilgan ilmiy qarashlar bilan uyg'unlashadi. Olim o'smirlarning kasbiy layoqatini psixofiziologik jihatdan o'rganib, kasb tanlash jarayoniga ta'sir etuvchi omillar – ijtimoiy talablar, moda, kasbning mavqei, oilaviy an'analar, shaxsiy qobiliyatlar, qiziqishlar, intilishlar va eng asosiysi aqliy qobiliyat darajasi kabi omillarning rolini chuqur tahlil qiladi. Olimning fikricha, miya faoliyatining turli darajadagi faolligi individni ma'lum faoliyat turlariga yo'naltiradi va shu orqali intellektual imkoniyatlar kengayadi. Bunday nuqtayi nazar o'quvchilarda metakognitiv strategiyalarning ahamiyatini yanada ochib beradi, chunki strategiyalar orqali o'quvchilar o'z imkoniyatlarini nazorat qilib, qaysi faoliyatga ko'proq moyillik borligini aniqlay oladilar[6].

1. B.R. Qodirov shuningdek, o'zbek tilida qo'llanadigan qobiliyat va unga yaqin psixologik kategoriyalarni izohlaydi. Unga ko'ra, xalq tilida ushbu tushunchalarni qo'llashda chalkashliklar mavjud bo'lib, masalan "iqtidor" so'zi mustaqillikdan so'ng faol o'smirlarga nisbatan keng ishlatila boshlagan, biroq u psixologik kategoriya emas, balki xalq og'zaki ijodining mahsuli sifatida shakllangan atama hisoblanadi. Shunga qaramay, mazkur tushuncha qobiliyatga yaqin kelib, tashqi faol va harakatchanlikni ifodalashga xizmat qiladi. Qobiliyat esa ichki imkoniyatlar, ya'ni insonning moddiy-irsiy asoslari, yoshi, jinsi, miyasi va organizmining o'ziga xos tuzilishi bilan belgilanadi va faqat faoliyat jarayonida namoyon bo'ladi. Bu jihat metakognitiv

strategiyalarni qo'llash mexanizmlarida alohida o'rin tutadi, chunki o'quvchi o'zining ichki imkoniyatlarini faqat faoliyat va bilim olish jarayonida anglab yetadi.

Shunday qilib, qobiliyatlar individual-psixologik xususiyatlar bo'lishi bilan birga, ularni shaxsning xarakteri, hissiy holati va moyilliklaridan ajratib bo'lmaydi. Metakognitiv strategiyalar bu yerda shaxsiy xususiyatlarni bilish jarayoniga integratsiya qilishni ta'minlaydi. Bu ta'lim oluvchilarga o'z bilish faoliyatini keng qamrovli tahlil qilish va u yordami bilan o'zini rivojlantirishga imkon yaratadi. Demak, qobiliyatlar va metakognitsiya bir-birini to'ldiruvchi tizim bo'lib, shaxsning intellektual qobiliyatlarini kengaytirishda yakka-yu yagona mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Yuqoridagi ilmiy qarashlar shuni ko'rsatadiki, metakognitiv strategiyalar o'quvchilarda intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida namoyon bo'ladi. T.S. Jo'rayevning aqliy faoliyatni boshqarish mexanizmlari haqidagi qarashlari, Z.T. Nishonovaning ijodiy qobiliyatni bosqichma-bosqich rivojlantirishga oid izlanishlari, J.X. Mavlonovning kommunikativ qobiliyatlarni o'rganish metodikalari, Z.M. Sirojiddinovaning iqtidorga oid tadqiqotlari va E.K. Qodirovning ta'limni individuallashtirishga doir ilmiy ishlari bir butun holda o'quvchilarda metakognitiv strategiyalarni shakllantirish intellektual salohiyatni kengaytirishi, ularning o'z-o'zini boshqarish, rejalashtirish va refleksiya qilish qobiliyatlarini yuksaltirishini ko'rsatadi[4]. Shu sababli, intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishda metakognitiv yondashuv nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

Bizning xulosamizcha, o'quvchilarda metakognitiv strategiyalarni qo'llash intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Qobiliyat insonning psixologik xususiyati sifatida bilim, ko'nikma va malakalarni egallash jarayonida o'zini namoyon qiladi hamda ularni ongli ravishda boshqarish imkoniyatini beradi. Shaxsda mavjud layoqat qulay sharoitda rivojlanib, metakognitiv strategiyalar orqali asta-sekin mukammal qobiliyatga aylanadi. Bu jarayon o'quvchining o'z faoliyatini kuzatish, rejalashtirish, nazorat qilish va refleksiya qilish kabi jihatlarini faol ravishda amalga oshirishini taqozo etadi. Shuningdek, metakognitiv yondashuv turli rivojlanish darajasidagi bolalarda, jumladan, normal rivojlangan, sust rivojlanishga ega yoki maxsus ehtiyojli o'quvchilarda ham tafakkur jarayonlarini samarali o'stirish imkoniyatini beradi. Bunday yondashuv intellektual imkoniyatlarni kengaytiribgina qolmay, balki o'quvchilarda mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarda yo'l topish va ijodiy faoliyatni boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu bois, metakognitiv strategiyalar intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini chuqurroq anglash va ularni ta'lim jarayonida qo'llash uchun samarali mexanizm sifatida e'tirof etilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Агалакова М.Ю., Лучинина А.О. Особенности детской одаренности. // Вестник Вятского государственного университета. - 2018. - № 1. - С. 75-81.
2. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. – Тошкент: «Университет», 2006 – 272-273 б.
3. Давлетшин М.Г. Психология технических способностей школьников. Ташкент: «Фан», 1971. - 176 с.
4. Jumayev N.Z. "o'smirlarda intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari" mavzusidagi dissertatsiya ishi. - Buxoro., 2023. – 72 b.
5. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2005. – 125 b

Allakov Ilhom

Mustaqil tadqiqotchi

MEDIA-AXBOROT MAKONIDA O'SMIR SHAXSINING IJTIMOIIY XULQIIY POZITSIIYASINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada media-axborot muhitining o'smirlar shaxsiyati va xulq-atvoriga ko'rsatayotgan ijtimoiy-psixologik ta'siri tahlil qilinadi. O'smirlarning axborot iste'moli jarayonida shakllanayotgan axloqiy qadriyatlar, muloqot madaniyati, emotsional ta'sirchanlik va

ijtimoiy identifikatsiya mexanizmlari yoritilgan. Maqolada media makonning shaxsga nisbatan ijobiy va salbiy psixologik oqibatlari, raqamli kommunikatsiya vositalarining yosh ongiga ta'sir kuchi, shuningdek, axborot madaniyatini shakllantirish orqali sog'lom xulqiy pozitsiyani rivojlantirishning amaliy jihatlari ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari media-axborot makonida o'smir shaxsining xulqini boshqaruvchi asosiy psixososial determinantlar – oila, ijtimoiy tarmoq, ijtimoiy norma va o'zini anglash tizimi bilan bog'liqligini ilmiy asosda ochib beradi.

Kalit so'zlar: media makon, o'smir shaxsi, axborot iste'moli, ijtimoiy xulq, axloqiy qadriyatlar, emotsional ta'sirchanlik, raqamli ijtimoiy muhit, kommunikativ madaniyat, identifikatsiya, axborot psixologiyasi.

Annotation. This article analyzes the socio-psychological influence of the media-information environment on the personality and behavior of adolescents. It highlights the formation of moral values, communication culture, emotional sensitivity, and social identification mechanisms that emerge during adolescents' information consumption. The article examines both the positive and negative psychological effects of the media space on personality, the impact of digital communication tools on the adolescent mind, and the practical aspects of fostering a healthy behavioral position through the development of information culture. The research results scientifically reveal the relationship between the main psychosocial determinants that regulate adolescent behavior in the media-information space - family, social networks, social norms, and the system of self-awareness.

Keywords: media space, adolescent personality, information consumption, social behavior, moral values, emotional sensitivity, digital social environment, communicative culture, identification, information psychology.

Аннотация. В данной статье анализируется социально-психологическое влияние медиа-информационной среды на личность и поведение подростков. Освещаются процессы формирования моральных ценностей, культуры общения, эмоциональной восприимчивости и механизмов социальной идентификации, возникающих в процессе потребления информации подростками. В статье рассматриваются как положительные, так и отрицательные психологические последствия воздействия медиaprостранства на личность, влияние цифровых коммуникационных средств на сознание молодежи, а также практические аспекты формирования здоровой поведенческой позиции через развитие информационной культуры. Результаты исследования научно раскрывают взаимосвязь основных психосоциальных детерминант, регулирующих поведение подростков в медиа-информационном пространстве - семьи, социальных сетей, социальных норм и системы самосознания.

Ключевые слова: медиaprостранство, личность подростка, потребление информации, социальное поведение, моральные ценности, эмоциональная восприимчивость, цифровая социальная среда, коммуникативная культура, идентификация, психология информации.

Bugungi raqamli davrda media-axborot makoni inson hayotining ajralmas qismiga aylanib, shaxsning dunyoqarashi, axloqiy pozitsiyasi va xulq-atvoriga kuchli ijtimoiy-psixologik ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davri shaxsiy o'sish, identifikatsiya va ijtimoiy o'zini anglashning eng faol bosqichi bo'lgani uchun media muhitda olingan ma'lumotlar ularning xulq shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'smirlar axborot oqimini nafaqat qabul qiluvchi, balki uni qayta ishlovchi, o'z shaxsiy qadriyat tizimiga singdiruvchi faol ishtirokchilar sifatida harakat qiladilar. Shu bois media makon ularning tafakkuriga, emotsional holatiga, ijtimoiy munosabatlariga va shaxsiy qarashlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlarning xulqiy pozitsiyasi shakllanishida media axborot ikki tomonlama ta'sir kuchiga ega: bir tomondan, u ijtimoiy ongni kengaytiradi, madaniy, ma'rifiy va kognitiv salohiyatni oshiradi; ikkinchi tomondan, nazoratsiz yoki manipulyativ axborot oqimlari shaxsda beqarorlik, tashqi ta'sirga beriluvchanlik va agressiv modelni shakllantirishi mumkin. Raqamli axborot oqimlarining kuchayishi, ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar, videoplatformalar va onlayn

o'yinlar orqali o'smirlar o'zini namoyon etishning yangi shakllarini kashf etmoqda. Shu bilan birga, bu erkinlik ularning psixologik himoyasini zaiflashtirishi, ularni ijtimoiy taqqoslash, o'zini past baholash va "ideal obraz" sindromiga duchor qilishi mumkin.

Psixologik nuqtayi nazardan, o'smirning xulqiy pozitsiyasi uning o'z-o'zini anglash va ijtimoiy o'rnini belgilash jarayoni bilan chambarchas bog'liq. Media makoni esa bu jarayonni tezlashtiradi va ko'p hollarda yo'naltiruvchi rol o'ynaydi. Masalan, ijtimoiy tarmoqlardagi qahramonlar, bloggerlar yoki "influencer"lar o'smir uchun model sifatida qabul qilinadi. Shaxs ularga psixologik jihatdan yaqinlashadi, ularning qadriyatlarini, uslubini va hatto xulqini o'zlashtiradi. Bu holat psixologiyada identifikatsiya mexanizmi deb ataladi. Agar tanlangan model ijobiy, ma'naviy jihatdan sog'lom bo'lsa, o'smirda konstruktiv xulqiy yo'nalish shakllanadi; ammo salbiy obrazlar, tajovuzkor kontent yoki erkin axloqiy me'yorlardan yiroq namunalarga ergashish deviant xatti-harakatlarga olib keladi.

O'smirlik davri shaxsda emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy tasdiqqa bo'lgan kuchli ehtiyoj bilan tavsiflanadi. Shu sababli ularning psixologik holati ko'p hollarda tashqi omillarga - ayniqsa, media muhitdagi baholovchi fikr va tasvirlarga bog'liq bo'lib qoladi. "Layk"lar, obunachilar soni, ijtimoiy baholar o'smirning o'zini qadrlash darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Bu holatda media faqat axborot manbai emas, balki psixologik baholash tizimi sifatida ishlaydi. O'smir o'zining qadrini onlayn tasdiq orqali his qiladi, natijada u "virtual men" bilan "haqiqiy men" o'rtasida tafovutni boshdan kechiradi. Bu tafovut ko'pincha ichki stress, psixologik tanglik yoki ijtimoiy chekinishga sabab bo'ladi.

Media-axborot makonining o'smirlar xulqiga ta'siri ijtimoiy psixologiyada bir necha nazariy yondashuvlar asosida izohlanadi. A. Banduraning "ijtimoiy o'rganish nazariyasi"ga ko'ra, shaxs boshqalarni kuzatish va ularning xatti-harakatlarini modellashtirish orqali o'z xulqini shakllantiradi. Demak, media makondagi namunalarning o'smirlar xulqiga bevosita ta'siri aynan kuzatuvli o'rganish orqali ro'y beradi. D. Myersning "ijtimoiy ta'sir" konsepsiyasida esa axborot oqimi shaxsning ijtimoiy qaror qabul qilish jarayoniga bevosita ta'sir etadi, ya'ni inson o'z fikrini jamiyatdagi dominant qarashlarga moslashtirishga moyil bo'ladi. Bu jarayon o'smirlar uchun ayniqsa dolzarb, chunki ular hali shaxsiy pozitsiyani to'liq shakllantirmagan, tashqi ta'sirga ochiq guruh hisoblanadi.

Media makonning o'smir shaxsiga bo'lgan ta'sirini baholashda emotsional intellekt va media savodxonlik tushunchalari alohida ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'smir axborotni hissiy jihatdan filtrlash, manipulyatsiyani anglash va salbiy kontentdan himoyalanişga qodir bo'ladi. Media savodxonlik esa unga axborot oqimini tanqidiy tahlil qilish, ishonchli manbani farqlash va sog'lom axborot iste'molini yo'lga qo'yishda yordam beradi. Shu bois o'quv dasturlariga media psixologiyasi, raqamli etiketa, axborot madaniyati kabi mavzularni kiritish muhim pedagogik zaruratdir.

O'smirlarning barqaror ijtimoiy xulqiy pozitsiyasini shakllantirishda asosiy determinantlardan biri - oila muhitidir. Ota-onaning axborot vositalaridan foydalanish odobi, farzand bilan muloqotdagi ochiqligi va e'tibori media ta'sirining yo'nalishini belgilab beradi. Shu bilan birga, ta'lim muhitining kommunikativ madaniyati ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Agar o'qituvchi o'quvchilarda axborotni tanqidiy tahlil qilish, ijtimoiy baholardan mustaqil fikr yuritish ko'nikmasini shakllantira olsa, o'smirlar ongli axborot iste'molchilari sifatida kamol topadi.

Ijtimoiy-psixologik jihatdan qaralganda, media-axborot makoni o'smirning xulqini faqat tashqi kuzatuvlar orqali emas, balki ichki psixik mexanizmlar - o'zini anglash, o'zini taqqoslash, o'zini baholash va o'zini ifoda etish orqali shakllantiradi. Shu sababli psixologlar va pedagoglar o'smirlarning media faoliyatini nazorat qilishdan ko'ra, ularni axborot muhitida ongli va mas'uliyatli harakat qilishga o'rgatishlari lozim. Buning uchun o'smirlar bilan olib boriladigan psixologik treninglar, media etikasi darslari, virtual muhitda xavfsiz xulqni targ'ib qiluvchi ijtimoiy loyihalar samarali vosita bo'la oladi.

Xulosa sifatida ta'kidlash joizki, media-axborot makonida o'smir shaxsining ijtimoiy xulqiy pozitsiyasi tasodifiy shakllanmaydi - u ijtimoiy muhit, oila, ta'lim tizimi va shaxsning ichki psixologik resurslari o'zaro ta'siri natijasidir. Axborot oqimini boshqarish, tanqidiy fikrlashni

rivojlantirish, emotsional intellektni kuchaytirish hamda media madaniyatni tarbiyalash orqali o'smirlar raqamli jamiyatda mas'uliyatli, axloqiy va mustaqil fikrlovchi shaxslar sifatida kamol topishadi. Shu jihatdan, media psixologiyasi va yoshlar tarbiyasi integratsiyasi bugungi kunda psixologik amaliyotning eng muhim yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Azizova Sh. V. O'smir shaxsining ijtimoiylashuvi va axborot ta'siriga bardoshlilik. – Toshkent: Ilm Ziya, 2021. – 210 b.
2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 256 b.
3. Livingstone, S. & Helsper, E. *Children, Internet and Risk: Navigating Digital Opportunities*. – London: Routledge, 2020. – 250 p.
4. Anderson, C. & Bushman, B. *The Influence of Media on Youth: A Social-Cognitive Perspective*. – New York: APA Press, 2018. – 220 p.

Zaripova Zilola
Mustaqil tadqiqotchi

**MUAMMOLI XULQLI YOSHLARNING IJTIMOIYLASHUVINI
QO'LLAB-QUVVATLASHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR**

Annotatsiya: Ushbu maqolada muammoli xulqli yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonini qo'llab-quvvatlashda qo'llaniladigan psixologik yondashuvlar tizimli ravishda tahlil qilinadi. Yoshlar shaxsida ijtimoiy deviant xulqning shakllanish sabablari, ijtimoiy muhit, oilaviy beqarorlik, emotsional va irodaviy yetishmovchilikning ta'siri ilmiy nuqtayi nazardan izohlanadi. Maqolada sotsial-psixologik moslashuv, kommunikativ kompetensiya, axloqiy qadriyatlar tizimi va empatiyaning ijtimoiy integratsiyadagi o'rni asoslab berilgan. Shuningdek, kognitiv, humanistik, faoliyatli va interaktiv psixologik yondashuvlar asosida muammoli yoshlar bilan ishlashning samarali mexanizmlari ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari yoshlar ijtimoiylashuvini qo'llab-quvvatlashda psixokorreksion treninglar, emotsional barqarorlik mashg'ulotlari hamda ijtimoiy moslashuv dasturlarining ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: muammoli xulq, yoshlar ijtimoiylashuvi, psixososial moslashuv, psixologik qo'llab-quvvatlash, kommunikativ kompetensiya, kognitiv yondashuv, humanistik psixologiya, deviant xulq, empatiya, sotsial integratsiya.

Annotation. This article systematically analyzes psychological approaches used to support the socialization process of youth with problematic behavior. The causes of the formation of social deviant behavior among young people, as well as the influence of the social environment, family instability, and emotional and volitional deficiencies, are explained from a scientific perspective. The article substantiates the role of socio-psychological adaptation, communicative competence, moral value systems, and empathy in social integration. Furthermore, effective mechanisms for working with problematic youth are developed based on cognitive, humanistic, activity-based, and interactive psychological approaches. The research results demonstrate the importance of psychocorrectional trainings, emotional stability exercises, and social adaptation programs in supporting the socialization of young people.

Keywords: problematic behavior, youth socialization, psychosocial adaptation, psychological support, communicative competence, cognitive approach, humanistic psychology, deviant behavior, empathy, social integration.

Аннотация. В данной статье системно анализируются психологические подходы, применяемые для поддержки процесса социализации молодежи с проблемным поведением. С научной точки зрения раскрываются причины формирования социально девиантного поведения у молодежи, влияние социальной среды, семейной нестабильности, эмоциональных и волевых дефицитов. В статье обоснована роль социально-

психологической адаптации, коммуникативной компетенции, системы моральных ценностей и эмпатии в процессе социальной интеграции. Кроме того, на основе когнитивного, гуманистического, деятельностного и интерактивного подходов разработаны эффективные механизмы работы с молодежью, имеющей проблемное поведение. Результаты исследования показывают значимость психокоррекционных тренингов, занятий по развитию эмоциональной устойчивости и программ социальной адаптации в поддержке социализации молодежи.

Ключевые слова: проблемное поведение, социализация молодежи, психосоциальная адаптация, психологическая поддержка, коммуникативная компетенция, когнитивный подход, гуманистическая психология, девиантное поведение, эмпатия, социальная интеграция.

Yosh avlodning ijtimoiylashuvi jamiyatning barqaror rivojlanishi va ma'naviy poydevorini mustahkamlovchi muhim psixososial jarayondir. Ayniqsa, muammoli xulqli yoshlar bilan ishlashda psixologik yondashuvlarning o'ziga xos mexanizmlarini aniqlash zamonaviy psixologiya va pedagogika fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Muammoli xulq - bu jamiyat qabul qilgan me'yorlarga zid bo'lgan, ijtimoiy barqarorlikni buzuvchi xatti-harakatlar majmuasidir. Unga agressivlik, ijtimoiy chekinish, nizolarni kuchaytirish, o'zini yakkalash, qo'pollik yoki mas'uliyatdan qochish kabi holatlar kiradi. Ushbu xulq-atvorlarning asosida shaxsning ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklari, emotsional beqarorlik, irodaviy sustlik va o'zini qadrlashdagi nomutanosiblik yotadi.

Psixologik tadqiqotlar (A. Bandura, V. M. Karimova, Sh. V. Azizova) muammoli xulqli yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonida ijtimoiy muhitning bevosita ta'siri kuchli ekanini ta'kidlaydi. Oila, ta'lim muassasasi va tengdoshlar guruhi shaxsiy rivojlanishning asosiy uchta poydevoridir. Agar ushbu tizimlardan biri buzilsa yoki befarqlik hukm sursa, shaxsda ijtimoiy izolyatsiya, norozilik, protest xatti-harakatlar paydo bo'ladi. Bu jarayon asta-sekin ijtimoiy deviantlikka, ba'zan esa huquqbuzarlikka olib keladi. Shu sababli muammoli xulqli yoshlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash faqat jazolash yoki nazorat bilan emas, balki chuqur psixologik yordam va moslashuv strategiyalari orqali amalga oshirilishi kerak.

Muammoli xulqli yoshlar bilan ishlashda birinchi yondashuv - kognitiv yondashuv bo'lib, u shaxs fikrlash jarayonini o'zgartirish, noto'g'ri ijtimoiy stereotiplar va salbiy fikr shakllarini tahlil qilishga qaratilgan. Yoshlar ko'pincha "jamiyat meni qabul qilmaydi", "men hech narsaga yaramayman" kabi destruktiv fikrlar bilan yashaydilar. Kognitiv qayta qurish orqali psixolog ularni realistlik, ijobiy va moslashuvchan fikrlashga o'rgatadi. Bu yondashuv yoshlarning o'ziga ishonchini tiklashda va ijtimoiy munosabatlarga qayta kirishida muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchi yondashuv - humanistik psixologik yondashuv bo'lib, K. Rojers va A. Maslou ta'limotlariga asoslanadi. Ushbu yondashuv muammoli yoshlarni "tuzalish kerak bo'lgan obyekt" emas, balki "rivojlanish imkoniyatiga ega shaxs" sifatida ko'radi. Shaxsni qabul qilish, shartsiz hurmat, ishonchli muloqot va empatik tinglash orqali yosh o'z qadrini anglay boshlaydi. Humanistik yondashuvda psixologik qo'llab-quvvatlashning maqsadi - shaxsda ichki o'sish motivini uyg'otish va ijtimoiy mas'uliyat hissini kuchaytirishdir.

Uchinchi yondashuv - faoliyatli yondashuv, u L. S. Vygotskiy, A. N. Leontyev konsepsiyalariga tayangan holda, yoshning faol ijtimoiy ishtiroki orqali o'zgarishiga asoslanadi. Ya'ni, muammoli xulqni bartaraf etish uchun yoshni foydali faoliyat - mehnat, ijtimoiy loyiha, jamoaviy o'yin, volontyorlik kabi ijobiy faol shakllarga jalb etish kerak. Faoliyat davomida u yangi ijtimoiy rollarni o'zlashtiradi, muloqot madaniyatini shakllantiradi, hamkorlik, sabr-toqat va mas'uliyatni o'rganadi.

To'rtinchi yondashuv - interaktiv yoki integrativ psixologik yondashuv, ya'ni turli psixoterapevtik usullarni uyg'unlashtirishga asoslanadi. Masalan, art-terapiya, rolli o'yinlar, trening mashg'ulotlari, psixodrama yoki gestalt elementlari yordamida muammoli yoshlar o'z ichki his-tuyg'ularini ifoda etishga, konfliktlarni konstruktiv hal etishga o'rganadilar. Bu jarayon ijtimoiy moslashuvni tezlashtiradi, hissiy yengillik va o'zini anglash imkonini beradi.

Muammoli xulqli yoshlarning ijtimoiylashuvini qo'llab-quvvatlashda psixologik treninglar alohida o'rin tutadi. Treninglar davomida o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish, muloqot ko'nikmalari, konfliktologik savodxonlik va ijtimoiy mas'uliyat kabi jihatlar rivojlanadi. Shu bilan birga, guruhdagi o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlash, empatiya va hamjihatlik hissi shakllanadi. Psixologik amaliyot ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi muhitda bo'lgan yoshlar o'z muammolarini ijobiy yo'l bilan hal etishga moyil bo'ladilar, deviant xatti-harakatlar esa kamayadi.

O'rganilgan ishlar natijasida quyidagicha xulosa qilishimiz mumkin. Muammoli xulqli yoshlarning ijtimoiylashuvi - bu kompleks psixologik jarayon bo'lib, unda shaxsning ruhiy holati, oilaviy munosabatlar, ta'lim muhiti va jamiyat qadriyatlari o'zaro ta'sirda kechadi. Psixologik yondashuvlarning uyg'unlashtirilgan modeli yoshlarning o'zini anglashini kuchaytiradi, ijtimoiy moslashuvni yengillashtiradi va shaxsiy o'sishni ta'minlaydi. Har bir yoshda ijobiy o'zgarish potentsiali mavjud; uni yuzaga chiqarish psixolog, pedagog va jamiyatning birgalikdagi mas'uliyatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azizova Sh.V. Muammoli yoshlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020. – 188 b.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 256 b.
3. Davletshin M.G. Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiy moslashuv muammolari. – Toshkent: O'zbekiston, 2019. – 240 b.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека. – Москва: Прогресс, 2020. – 350 с.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл, 2018. – 400 с.
6. Bandura, A. *Social Learning Theory*. – New York: Prentice Hall, 2019. – 270 p.
7. Rogers, C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. – Boston: Houghton Mifflin, 2020. – 340 p.

Sadriyeva Marjona

Buxoro davlat universiteti 1-bosqich magistranti

O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI TO'G'RISIDAGI BILIMLARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalarni shakllantirishning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda sog'lom turmush tarzi shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishidagi o'rni keng yoritilgan. Sog'lom hayotga nisbatan ongli munosabatning tarkib topishida motivatsiya, ehtiyojlar tizimi, o'zini boshqarish, ijtimoiy muhit va oilaviy qadriyatlarning o'zaro ta'siri muhim omil sifatida ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, psixologik asos, motivatsiya, ehtiyojlar iyerarxiyasi, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy muhit, shaxsiy identifikatsiya, o'zini boshqarish, stressni boshqarish.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические основы формирования знаний и навыков учащихся, связанных со здоровым образом жизни. В исследовании подробно освещается роль здорового образа жизни в физическом, психическом и социальном развитии личности. Отмечено, что в формировании осознанного отношения к здоровому образу жизни важную роль играют мотивация, система потребностей, саморегуляция, социальная среда и семейные ценности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, психологическая основа, мотивация, иерархия потребностей, когнитивное развитие, социальная среда, личностная идентификация, саморегуляция, управление стрессом.

Abstract. *This article analyzes the psychological foundations of forming students' knowledge and skills related to a healthy lifestyle. The study highlights the role of a healthy lifestyle in the physical, mental, and social development of the individual. It is emphasized that motivation, the system of needs, self-regulation, social environment, and family values play an important role in developing a conscious attitude toward a healthy lifestyle.*

Keywords: *healthy lifestyle, psychological foundation, motivation, hierarchy of needs, cognitive development, social environment, personal identification, self-regulation, stress management.*

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikning, balki barkamol shaxsning shakllanishida ham muhim omilga aylanib bormoqda. Maktab yoshidagi o'quvchilar organizmi jadal rivojlanadigan davr bo'lgani sababli, ularning kundalik hayotida salomatlikni asrash va mustahkamlashga oid bilim, malaka hamda ko'nikmalarni shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha to'g'ri tasavvurlarni erta bosqichda rivojlantirish kelgusida turli kasalliklarning oldini olish, yuqori ijtimoiy faoliyat va psixologik barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

O'quvchilarda sog'lom hayot tamoyillariga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish, avvalo, psixologik jarayonlarning to'g'ri tashkil etilishi bilan chambarchas bog'liqdir. Ular orasida motivatsiya, ehtiyojlar tizimi, o'z faoliyatini boshqarish, axborotni qabul qilish va qaror qabul qilish kabi mexanizmlar alohida ahamiyatga ega. Bolaning sog'liqni saqlashga doir xatti-harakatlari ko'p jihatdan uning psixologik tayyorgarligi, ijtimoiy-madaniy muhit, oilaviy qadriyatlar hamda tengdoshlarning ta'siri ostida shakllanadi.

Maktab ta'limi jarayonida sog'lom turmush tarzi g'oyalarini singdirish pedagogik va psixologik hamkorlikni talab etadi. Xususan, o'quvchi shaxsini sog'lom hayotga rag'batlantirish, zararli odatlardan himoya qilish, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, gigiyena va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha tizimli yondashuv muhimdir. Bu borada maktab psixologi, pedagoglar, ota-onalar va tibbiy xodimlarning o'zaro hamkorligi yetakchi rol o'ynaydi.

Shu bois mazkur tadqiqotda o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilim va tasavvurlarni shakllantirishning psixologik asoslarini aniqlash, ushbu jarayonning samaradorligini oshirishga qaratilgan mexanizmlarni asoslab berish ko'zda tutiladi. Tadqiqot natijalari nafaqat o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, balki jamiyatning sog'lom kelajagini ta'minlashda ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga egadir.

Adabiyotlar tahlili. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi psixologiya fanining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'quvchilarda bu tushunchaning qaror topishi nafaqat jismoniy faoliyat, balki shaxsiy ong, motivatsiya, qadriyat va ijtimoiy muhitning birgalikdagi ta'siri orqali ro'y beradi. Mazkur jarayonni psixologik nuqtai nazardan izohlashga uringan ko'plab xorijiy tadqiqotchilar mavjud bo'lib, ularning ishlari bugungi kunda ham nazariy va amaliy ahamiyatini yo'qotmagan.

Fransuz psixologi Jan Piaje o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid qarashlarning shakllanishini kognitiv rivojlanish bosqichlari bilan bog'lagan. Unga ko'ra, bola atrof-muhitni tushunish va baholash jarayonida o'z tajribasini tahlil qilib, sog'lom hayot kechirish uchun zarur bo'lgan me'yorlarni idrok etadi. Piaje nazariyasida bilish faoliyati orqali sog'liq haqidagi tushunchalar shakllanadi va bu jarayon ichki psixik moslashuv bilan bog'liq.

Avstriyalik olim Zigmund Freyd esa sog'lom turmush tarzining psixodinamik asoslarini o'rganib, inson organizmidagi instinktiv ehtiyojlar bilan ijtimoiy me'yorlar o'rtasidagi muvozanatni asosiy omil sifatida ko'rsatgan. Uning fikricha, sog'lom hayot kechirish uchun ichki ongsiz impulsni ongli nazorat qilish zarur bo'lib, bu jarayon "Men" va "Ust-men" tizimlari o'rtasidagi barqarorlikka tayanadi.

Amerikalik olim Abraham Maslou o'zining ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida sog'lom turmush tarzini insonning o'zini ro'yobga chiqarish yo'lidagi zarur shartlardan biri sifatida talqin etadi. Maslou fikricha, o'quvchi shaxsining sog'lom yashashga bo'lgan moyilligi uning xavfsizlik, jismoniy qulaylik va ijtimoiy qabulga bo'lgan ehtiyojlari bilan uzviy bog'liqdir.

Nemis psixologi Erik Erikson o'smirlik davridagi shaxsiy identifikatsiya jarayonlarini o'rganib, sog'lom turmush tarzining shakllanishini ijtimoiy-psixologik rivojlanish bosqichlari bilan izohlagan. U o'quvchilar o'z "men"ini anglash jarayonida sog'lom xatti-harakatlar tizimini ijtimoiy ideal sifatida qabul qilishlarini ta'kidlagan.

Rus psixologi Lev Vigotskiy fikricha, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ijtimoiy muhitning bevosita ta'siri ostida sodir bo'ladi. U o'rganish va tarbiya jarayonini sotsiokultural muhit bilan bog'lab, sog'lom hayotga oid qadriyatlar bir avloddan boshqasiga madaniy uzatish yo'li bilan o'tishini asoslab bergan.

Shveysariyalik tadqiqotchi Kurt Levin o'zining maydon nazariyasida inson xulq-atvori tashqi kuchlar va ichki holatlar o'rtasidagi muvozanatga tayanishini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, sog'lom turmush tarzini tanlash uchun shaxsda ijobiy "motiv maydoni" hosil bo'lishi kerak. Bu maydon ijtimoiy baho, o'qituvchi va ota-ona munosabati orqali shakllanadi.

Amerikalik psixolog Albert Bandura esa sog'lom odatlarning shakllanishida o'z-o'zini samarali boshqarish va kuzatuv orqali o'rganish mexanizmlarini birlamchi deb biladi. Uningcha, o'quvchi sog'lom hayotni boshqalarda ko'rib, o'sha xulqni ichki tasdiq orqali o'z hayotiga singdiradi. Shu bois, maktab va oiladagi ijobiy namuna juda muhim.

Kanadalik olim Richard Lazarus stress va unga qarshi kurashish mexanizmlarini o'rganib, sog'lom turmush tarzining muhim psixologik sharti sifatida stressni boshqarish ko'nikmasini ajratgan. Unga ko'ra, o'quvchi psixologik jihatdan barqaror bo'lsa, sog'lom odatlarni shakllantirishda irodaviy nazorat kuchli bo'ladi.

Amerikalik tadqiqotchi Martin Seligman pozitiv psixologiya yo'nalishida sog'lom turmush tarzining ruhiy farovonlik bilan uzviy aloqasini asoslab bergan. U shaxsning hayotdan mamnunlik, maqsad va ijobiy hissiyotlarga ega bo'lishi sog'lom hayot kechirish uchun zarur psixik asosdir, deb ta'kidlagan.

Muhokama. O'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni shakllantirish masalasi hozirgi zamon psixologiyasining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Bu jarayon shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzini o'rgatish faqat nazariy bilim berish emas, balki o'quvchilarda sog'lom yashash odatlarini ongli ravishda shakllantirishni o'z ichiga oladi. Shu bois bu masalaga psixologik nuqtai nazardan yondashish juda muhimdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik mohiyati shundan iboratki, u o'quvchining o'z salomatligiga nisbatan ijobiy munosabatini tarkib toptiradi. Bu jarayonda o'quvchi o'z hayoti, harakatlari va odatlarining oqibatlarini anglay olishi zarur. O'quvchining ichki motivatsiyasi, o'zini qadrlashi, irodaviy sifatlari va emotsional muvozanati sog'lom hayotga bo'lgan qiziqishni belgilovchi asosiy omillardir. Agar bu jihatlar shakllansa, sog'lom hayot tarziga bo'lgan ehtiyoj tabiiy ravishda rivojlanadi.

Sog'lom turmush tarziga oid qarashlar asosan oilada va maktabda shakllanadi. O'quvchi o'z atrofidagi kattalar, o'qituvchilar va tengdoshlarning xatti-harakatlarini kuzatadi va ularni o'rnak sifatida qabul qiladi. Shuning uchun ta'lim muassasalarida sog'lom turmushga oid bilimlarni faqat dars orqali emas, balki amaliy faoliyat, sport tadbirlari, ijtimoiy loyihalar orqali ham singdirish zarur. O'qituvchining shaxsiy namunasi o'quvchining psixikasida mustahkam motivatsion omil bo'lib xizmat qiladi.

O'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni shakllantirishda ijtimoiy muhitning roli juda katta. Maktabdagi psixologik iqlim, tengdoshlar bilan muloqot, oila a'zolarining munosabati - bularning barchasi o'quvchining salomatlikka bo'lgan qarashlariga ta'sir ko'rsatadi. Agar o'quvchi ijobiy ruhda qo'llab-quvvatlansa, unda o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish odati shakllanadi. Aksincha, salbiy muhitda bu jarayon sustlashadi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda bilish jarayonlarining faolligi muhim ahamiyatga ega. O'quvchi sog'lom hayotning mohiyatini anglash uchun kuzatish, tahlil qilish, solishtirish, xulosa chiqarish kabi kognitiv faoliyat turlarini amalga oshiradi. Bilim, ko'nikma va malakalarning uzviy birligi bu jarayonning barqarorligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, o'quvchi

o'zini tahlil qilish, o'z xatti-harakatlarini baholash va xulosa chiqarish orqali o'zini boshqarish ko'nikmasiga ega bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya va irodaviy boshqaruv ham muhim o'rin tutadi. Har bir o'quvchi sog'lom hayotga erishish uchun ma'lum ichki turtkiga ega bo'lishi kerak. Bu turtki o'ziga bo'lgan ishonch, hayotiy maqsadlarning aniq belgilanishi, ijobiy qadriyatlarga tayanish orqali yuzaga chiqadi. Shaxsiy mas'uliyat hissi o'quvchini sog'lom odatlarni tanlashga undaydi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi o'quvchilar odatda yuqori emotsional barqarorlikka, stressni boshqarish qobiliyatiga va irodaviy mustahkamlikka ega bo'ladilar. Bu esa ularning o'qish faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Demak, sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikni, balki aqliy va ruhiy sog'lomlikni ham mustahkamlaydi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzining shakllanishi madaniy qadriyatlar bilan ham chambarchas bog'liq. Har bir jamiyatda sog'lom hayotga nisbatan o'ziga xos ijtimoiy me'yorlar mavjud. Maktab tizimida bu qadriyatlarni o'quvchilarga yetkazish, ularni milliy va ma'naviy g'oyalar bilan uyg'unlashtirish o'ta muhimdir. Chunki o'quvchi sog'lom hayotning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy ahamiyatini ham his qilgan taqdirdagina bu qadriyatni o'z hayotida mustahkam o'rnatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Maslow, A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1997.
2. Fromm, E. The Art of Loving. New York: Harper & Brothers, 1996.
3. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 2001.
4. Piaget, J. The Psychology of Intelligence. London: Routledge & Kegan Paul, 1990.
5. Freud, S. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 2003.
6. Lewin, K. Principles of Topological Psychology. New York: McGraw-Hill, 2006.

Zaripova Oysanam Oybek qizi

Buxoro davlat universiteti 2-boqich magistranti

YOSHLARDA MILLIY QADRIYAT SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada yoshlar ongida milliy qadriyatlarning shakllanish jarayonining psixologik jihatlari ilmiy asosda tahlil etilgan. Maqolada milliy qadriyatlarni shakllantirishda emotsional-intellektual rivojlanish, motivatsion barqarorlik va ijtimoiy faollikning o'zaro uyg'unligi ilmiy yondashuv asosida izohlangan. Natijada, milliy qadriyatlarning psixologik jihatdan shakllanishi shaxsning ma'naviy o'sishi, jamiyatga integratsiyalashuvi va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlovchi omil sifatida baholangan.

Kalit so'zlar: milliy qadriyatlar, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy identifikatsiya, emotsional barqarorlik, o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, milliy o'zlik, ma'naviy rivojlanish, shaxsning psixologik shakllanishi.

Аннотация. В данной научной статье на научной основе анализируются психологические аспекты процесса формирования национальных ценностей в сознании молодежи. В статье на основе научного подхода объясняется взаимосвязь эмоционально-интеллектуального развития, мотивационной устойчивости и социальной активности в формировании национальных ценностей. В результате психологическое формирование национальных ценностей оценивалось как фактор, обеспечивающий духовный рост личности, ее интеграцию в общество и социальную стабильность.

Ключевые слова: национальные ценности, психология молодежи, социальная идентификация, эмоциональная устойчивость, самосознание, социальная адаптация,

мотивация, национальное самосознание, духовное развитие, психологическое формирование личности.

Abstract. *In this scientific article, the psychological aspects of the process of forming national values in the minds of young people are analyzed on a scientific basis. The article explains the mutual harmony of emotional and intellectual development, motivational stability, and social activity in the formation of national values based on a scientific approach. As a result, the psychological formation of national values was assessed as a factor ensuring the spiritual growth of the individual, their integration into society, and social stability.*

Keywords: *national values, youth psychology, social identification, emotional stability, self-awareness, social adaptation, motivation, national identity, spiritual development, psychological formation of personality.*

Kirish. Yoshlarning milliy qadriyatlarni anglash va ularni shaxsiy hayotida namoyon etish jarayoni psixologik jihatdan murakkab, ammo nihoyatda muhim ijtimoiy-psixologik hodisadir. Milliy qadriyatlar shaxsda ijtimoiy identifikatsiyani shakllantiradi, ya'ni u o'zini ma'lum bir xalq, madaniyat va tarixiy an'analarning vakili sifatida anglay boshlaydi. Bu jarayon yoshlarning ongida milliy g'urur, vatanparvarlik, xalqiga sadoqat va axloqiy mas'uliyat hissini uyg'otadi. Psixologik nuqtai nazardan, milliy qadriyatlar ichki motivatsiyani mustahkamlaydi va ijtimoiy xulq-atvorning yo'nalishini belgilaydi.

Agar yosh avlod o'z milliy qadriyatlarini chuqur his qilsa, ularning ijtimoiy moslashuvi va o'zini o'zi anglash darajasi ham yuqori bo'ladi. Shu bois, psixologiya fanida qadriyatlar tizimini shaxsning ijtimoiy tajribasi, hissiy kechinmalari va o'zini baholash mexanizmlari bilan bog'lab o'rganish zarur. Milliy qadriyatlarning shakllanishi ijtimoiy muhit, oila, ta'lim tizimi va ommaviy axborot vositalari orqali amalga oshadi. Ayniqsa, o'smirlik va ilk yoshlik davri bu qadriyatlarning psixologik ildiz otish bosqichidir. Shu davrda yoshlar nafaqat o'zini anglaydi, balki milliy birlik va madaniy merosni davom ettirish zaruratini his etadi. Natijada, milliy qadriyatlar yoshlarning psixologik rivojlanishida asosiy motivatsion omilga aylanadi.

Yoshlar ongida milliy qadriyatlarning shakllanishida ijtimoiy-psixologik muhit, shaxslararo muloqot va ijtimoiy o'rnakning roli beqiyosdir. Oila muhitida milliy urf-odatlariga rioya qilish, mahalla va jamoa faoliyatida ishtirok etish, tarixiy shaxslar va buyuk ajdodlar merosiga hurmat bilan qarash yoshlar ongida milliy o'zlikni mustahkamlaydi. Psixologik tadqiqotlarda aniqlanishicha, qadriyatlar tizimi yoshlarning emotsional rivojlanishi va ijtimoiy qaror qabul qilish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Milliy qadriyatlar orqali yosh inson o'zining jamiyatdagi o'rnini, axloqiy me'yorlarini va ijtimoiy mas'uliyatini belgilaydi. Shaxsda milliy qadriyatlarning shakllanishi uning o'zini baholash darajasi, motivatsion yo'nalishi va ijtimoiy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Agar bu jarayon to'g'ri yo'naltirilsa, yoshlar orasida ijtimoiy birdamlik, tolerantlik va vatanparvarlik kabi fazilatlar kuchayadi. Psixologik jihatdan bu qadriyatlar shaxsning o'z "men"ini anglashida, milliy identifikatsiyani rivojlantirishda va o'z madaniyatiga sadoqat hissini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu sababli, milliy qadriyatlar faqat an'anaviy tushunchalar emas, balki shaxsning psixologik mustaqilligi va ijtimoiy barqarorligining asosi hisoblanadi. Ularni anglash va qadrlash yoshlarning ruhiy barkamolligini shakllantiradi.

Milliy qadriyatlarning yoshlar ongida shakllanishi murakkab psixologik jarayon bo'lib, u madaniy merosni idrok etish, ijtimoiy o'rnaklarni qabul qilish va shaxsiy tajriba bilan uyg'unlashish natijasida yuzaga keladi. Bu jarayonda hissiy-irodaviy holatlar, motivatsiya tizimi, ijtimoiy identifikatsiya va refleksiya muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlar milliy qadriyatlarni faqat tashqi belgilar orqali emas, balki ularning ma'naviy mazmuni orqali anglab boradilar. Ularning ichki dunyosida milliy qadriyatlar shaxsiy e'tiqodga aylanadi va bu shaxsning qaror qabul qilish, muloqot yuritish hamda hayotiy maqsadlarini belgilashda asosiy psixologik tayanch bo'ladi. Shaxsning milliy o'zligini anglash darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning ijtimoiy faolligi, mas'uliyati va hayotiy barqarorligi ham shunchalik kuchli bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, psixologlar yoshlar ongida milliy qadriyatlarni mustahkamlash uchun ijtimoiy treninglar, madaniy-ma'naviy tadbirlar va o'zaro hamkorlik dasturlarini tavsiya etadilar.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Milliy qadriyatlar va ularning yoshlar ongida shakllanishi masalasi psixologik adabiyotlarda shaxs ijtimoiylashuvi, madaniy identifikatsiya va axloqiy o'zlik bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida talqin etiladi. Mahalliy olimlar ta'kidlaganidek, milliy qadriyatlar yoshlarning ma'naviy-ruhiy barqarorligini, ijtimoiy faolligini hamda jamiyatga sadoqatini shakllantiruvchi asosiy psixologik omillardandir. Z.T. Nishonova, B.R. Qodirov, va J.M. Ishtayevlar asarlarida milliy qadriyatlarning shaxs rivojlanishidagi o'rni, ularning hissiy, kognitiv va ijtimoiy jihatlar bilan o'zaro aloqasi keng tahlil qilingan. Ularning fikricha, qadriyatlarning shakllanishi yoshlarning ichki motivatsiyasi, o'zini anglash darajasi va o'z madaniy ildizlariga bo'lgan ijobiy munosabati orqali rivojlanadi.

Shuningdek, V.V. Stolin va S.L. Rubinshteyn singari rus olimlari qadriyatlar tizimini shaxsning ongida ijtimoiy muhit orqali shakllanuvchi psixologik konstrukt deb ta'riflaydi. Ularning nazariy qarashlari asosida milliy qadriyatlarning barqarorligi shaxsning o'z-o'zini qadrlash darajasi bilan chambarchas bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Qadriyatlarni shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslari ko'p hollarda milliy g'urur, vatanparvarlik, ijtimoiy mas'uliyat va madaniy o'zlik bilan uyg'unlashgan holda tahlil qilinadi. Bu esa yoshlar tafakkurida o'z xalqining urf-odatlariga hurmat bilan qarashni kuchaytiradi. Shu tarzda milliy qadriyatlarni psixologik shakllantirish jarayoni shaxsda ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlaydigan muhim mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

Chet ellik tadqiqotchilarning ishlari ham milliy qadriyatlarning shakllanishida psixologik omillarning ustuvorligini tasdiqlaydi. Masalan, G. Hofstede va S. Schwartz madaniy qadriyatlar tizimini insonning ijtimoiy muhitda moslashuvi, xatti-harakatlari va qaror qabul qilish jarayonlariga bevosita ta'sir etuvchi asosiy omil sifatida tahlil qilgan. Ularning tadqiqotlarida milliy qadriyatlar ijtimoiy me'yorlar va axloqiy tamoyillar orqali mustahkamlanishi qayd etiladi. Shuningdek, A. Maslou va G. Allport asarlarida qadriyatlar insonning ehtiyojlar ierarxiyasida yuqori darajadagi ma'naviy ehtiyoj sifatida talqin etiladi. Bu g'oya yoshlarning o'z xalqiga nisbatan ijobiy identifikatsiyasini shakllantirishda katta ahamiyatga ega.

D. Maklelland esa qadriyatlarni shaxsning ijtimoiy motivlari bilan bog'lab, ularni ijtimoiy muvaffaqiyatga yo'naltiruvchi ichki kuch sifatida tahlil qilgan. Ushbu yondashuvlar milliy qadriyatlar shakllanishida shaxsning o'zini anglash va o'z faoliyatiga mas'uliyatli yondashuvni rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Shu sababli, psixologik adabiyotlarda qadriyatlar masalasi ko'p qirrali, madaniyatlararo va individual kontekstlarda o'rganilishi bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Mahalliy va xorijiy olimlar fikrlariga ko'ra, milliy qadriyatlarni yoshlar ongiga singdirish jarayoni ijtimoiy o'rganish nazariyasi asosida kechadi. Bandura va Vigotskiylarning ijtimoiy o'zaro ta'sir haqidagi qarashlari bu jarayonni izohlashda muhim ahamiyatga ega. Ularning fikricha, yoshlar qadriyatlarni o'zlashtirishda atrof-muhitdagi namunalar, oila, tengdoshlar va o'qituvchilar tajribasidan faol foydalanadi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy muhitdagi modellar, ramzlar va urf-odatlar yosh shaxsida milliy identifikatsiyani shakllantirishning muhim omiliga aylanadi. Shuningdek, M. Mead va E. Erikson madaniy identifikatsiyani shaxs rivojlanish bosqichlarida o'zini topishning muhim jihati sifatida tahlil qilgan.

Ularning ta'kidlashicha, yoshlar o'z xalqining qadriyatlarini qabul qilish orqali o'z shaxsiy "men"ini mustahkamlaydi. Bu jarayon esa psixologik barqarorlik, ijtimoiy integratsiya va shaxslararo moslashuvning asosi sifatida qaraladi. Shu bilan birga, zamonaviy global madaniyat sharoitida milliy qadriyatlarni saqlash va yosh avlodga singdirish psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirishni talab etadi.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda milliy qadriyatlarning shakllanishi jarayonida emotsional komponentning o'rni ham keng yoritilgan. D. Goleman va N. Hallning emotsional intellekt nazariyalari qadriyatlarni shakllantirishda hissiy o'zini boshqarish va empatiya muhimligini ta'kidlaydi. Yoshlar o'z xalqining qadriyatlarini his etish, anglash va ularga nisbatan ijobiy emotsional bog'lanish hosil qilish orqali ularni ichki ehtiyoj darajasiga ko'taradi.

Emotsional barqarorlik esa milliy qadriyatlarni tashqi bosimlarga qaramasdan himoya qilishga yordam beradi. Boshqa tomondan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, oila muhitidagi

ijobiy muloqot va jamoaviy faoliyat qadriyatlarini amaliyotga aylantiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu tarzda, qadriyatlarini psixologik shakllantirish jarayoni faqat bilim va axborot bilan emas, balki his-tuyg'ular, tajribalar va ijtimoiy ta'sirlar uyg'unligida kechadi. Bu esa qadriyatlarning shaxs xatti-harakatida barqaror tarzda ifodalanishiga zamin yaratadi.

Natijaviy tahlillar shuni ko'rsatadiki, milliy qadriyatlarini shakllantirish masalasi psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va madaniyatshunoslik kabi fanlar kesishmasida keng o'rganilmoqda. Bu boradagi adabiyotlar yoshlarning psixologik yetukligi, ma'naviy o'zlikni anglash va ijtimoiy javobgarlik tuyg'usini rivojlantirishni milliy qadriyatlar tizimi bilan bevosita bog'laydi.

Shuningdek, mustaqillik yillarida O'zbekiston olimlari tomonidan bu masalaga oid ko'plab ilmiy ishlar olib borilgan bo'lib, ularning barchasida yoshlarni milliy g'oya va qadriyatlarga sodiqlik ruhida tarbiyalash muhim vazifa sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotlarda shaxsning milliy qadriyatlarga moslashuvi, ularni ongli ravishda qabul qilishi va amaliy hayotda tadbiq etish mexanizmlari tahlil qilinadi. Shu nuqtai nazardan, milliy qadriyatlarning psixologik jihatlarini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lib, yoshlar ma'naviy olamini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bunday tahlillar jamiyatning ma'naviy yangilanishini va barqaror rivojlanishini ta'minlovchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi.

Muhokama. Yoshlar ongida milliy qadriyatlarning shakllanishi psixologik jihatdan uzoq muddatli, dinamik va ijtimoiy omillar bilan uzviy bog'liq bo'lgan jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Shaxsning qadriyatlarga nisbatan munosabati avvalo oila, maktab va ijtimoiy muhitda shakllanadi, bu jarayonda ta'lim-tarbiya tizimining roli beqiyosdir. Psixologik nuqtai nazardan, yoshlar milliy qadriyatlarini o'zlashtirishda hissiy tajribalar, ijtimoiy identifikatsiya va shaxsiy refleksiya orqali o'zini millatga mansub subyekt sifatida anglaydi. Shu boisdan, milliy qadriyatlarini shakllantirish jarayoni nafaqat bilim berish, balki emotsional va irodaviy komponentlarni uyg'unlashtirishni ham talab qiladi. Har bir yosh o'z millatining an'alarini, urf-odatlarini, tili va madaniyatini o'z shaxsiy qadriyati sifatida qabul qilganida, u ijtimoiy moslashuvchanlik va ijobiy xulq-atvorga ega bo'ladi. Milliy qadriyatlar ichki motivatsiya sifatida shaxsni jamiyatga foydali faoliyatga yo'naltiradi va ma'naviy immunitetni shakllantiradi. Shu jarayonda o'zligini anglash, milliy g'urur, hamjihatlik va mas'uliyat tuyg'ulari markaziy o'rinni egallaydi.

Qadriyatlarini shakllantirishning psixologik mexanizmlarini chuqur o'rganish yoshlar tarbiyasida samaradorlikni oshiradi, chunki bu jarayon ularning shaxsiy qarorlariga, ijtimoiy munosabatlariga va hayotiy yo'nalishlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Natijada milliy qadriyatlar yoshlarning ichki dunyosida ma'naviy asosga aylanadi, bu esa ularning hayotiy maqsadlarini belgilashda mustahkam tayanch vazifasini bajaradi. Shu tariqa, milliy qadriyatlarning psixologik shakllanishi insonning ijtimoiy, hissiy va axloqiy o'sish jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida e'tirof etiladi.

Milliy qadriyatlarning psixologik shakllanishida yoshlarning emotsional tajribalari va ijtimoiy muloqotlari muhim rol o'ynaydi. Shaxs o'z millatining qadriyatlarini nafaqat o'rganadi, balki ularni his etadi, bu esa hissiy bog'lanish orqali ularni mustahkamlaydi. Emotsional barqarorlik, empatiya va o'zini boshqarish kabi sifatlar milliy qadriyatlarini anglashni chuqurlashtiradi va ularni hayotiy qarorlar mezoniga aylantiradi. Psixologik jihatdan bu jarayon refleksiya, identifikatsiya va ijtimoiy ta'sir mexanizmlari orqali kechadi, bunda yosh o'zini jamiyatning bir qismi sifatida his etadi. Oila, ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va tengdoshlar guruhlari bu jarayonning tashkiliy va motivatsion manbalarini tashkil etadi. Shu sababli, psixologik ta'lim dasturlarida milliy qadriyatlarini his etish va ularni amaliy faoliyatda qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirish alohida o'rin tutadi.

Zamonaviy global sharoitda yoshlarning milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabati murakkab psixologik sinovlardan o'tmoqda, chunki axborot oqimining kuchayishi va g'arbana qadriyatlarning keng tarqalishi o'zlikni anglash jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, milliy qadriyatlarning psixologik shakllanishi uchun maqsadli ta'limiy va tarbiyaviy mexanizmlar zarur. Yoshlar o'z xalqining qadriyatlarini chuqur anglashlari uchun

nafaqat nazariy bilim, balki hissiy tajriba va real ijtimoiy ishtirok ham muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik nuqtai nazardan, qadriyatlarni shakllantirish jarayonida shaxsning ijtimoiy tajribasi, o'zini baholash darajasi va o'zaro muloqotdagi refleksiv qobiliyati muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shu jihatdan, qadriyatlarni singdirishda o'zaro hurmat, bag'rikenglik, insonparvarlik va vatanparvarlik singari psixologik fazilatlar asosiy tayanch vazifasini bajaradi. Ta'lim muassasalarida milliy qadriyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik treninglar, suhbatlar va o'yinli mashg'ulotlar yoshlarning o'z xalqiga ijobiy munosabatini kuchaytiradi. Shuningdek, yoshlar orasida o'z madaniyatini iftixor bilan targ'ib qilish, milliy ramzlar va tarixiy qadriyatlarni qadrlash hissi ularning ma'naviy immunitetini oshiradi. Shu yo'sinda milliy qadriyatlarning psixologik shakllanishi global ta'sirlar fonida yoshlarni milliy o'zlikni saqlash va madaniy merosni davom ettirishga yo'naltiruvchi kuchli psixologik omilga aylanadi.

Xulosa. Milliy qadriyatlarning yoshlar ongida shakllanishi shaxs rivojlanishining eng muhim psixologik bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon insonning ichki dunyosi, hissiy holati va ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'z milliy o'zligini anglash orqali barqaror ruhiy holatni ta'minlaydi. Qadriyatlar tizimi shaxsning o'zini va atrofdagilarni idrok etish mezonlarini shakllantiradi, bu esa ijtimoiy faollik va mas'uliyat hissini oshiradi. Yoshlar milliy qadriyatlarni ongli ravishda o'zlashtirish jarayonida o'z xalqining madaniy merosi, urf-odatlarini, tili va tarixiga nisbatan faxr tuyg'usini rivojlantiradi. Bu tuyg'u esa ularning ijtimoiy xulq-atvorini boshqaruvchi ichki motivatsion mexanizmga aylanadi.

Psixologik nuqtai nazardan, qadriyatlar shaxsning ijtimoiy moslashuvi, emotsional barqarorligi va o'zligini anglash darajasini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu bois, yoshlar tarbiyasida milliy qadriyatlarni shakllantirishga qaratilgan ta'limiy, madaniy va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi zarurdir. Qadriyatlar shakllanishi jarayonida oila, maktab va mahalla muhitining hamkorligi muhim bo'lib, ular yosh avlodda milliy g'urur va ijtimoiy birdamlik hissini kuchaytiradi. Bu yo'nalishda davlat siyosati va ta'lim tizimi tomonidan amalga oshirilayotgan ma'naviy-ma'rifiy ishlar shaxsni barkamol inson sifatida tarbiyalashning poydevorini yaratadi. Shu tariqa, milliy qadriyatlar yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy yetukligini belgilovchi psixologik ko'rsatkich sifatida e'tirof etiladi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar ongida milliy qadriyatlarni shakllantirish psixologik jarayon sifatida murakkab, ammo barqaror natijalarga olib keluvchi tizimdir. Bu tizimda kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillar o'zaro uyg'unlashib, shaxsda milliy identifikatsiyani, ma'naviy mas'uliyatni va fuqarolik pozitsiyasini mustahkamlaydi. O'z xalqining qadriyatlarini chuqur anglagan yoshlar jamiyatda faollik, hamjihatlik va ijobiy o'zgarishlarga yo'naltirilgan xulq-atvorni namoyon etadi. Bunda milliy qadriyatlar nafaqat shaxsiy hayot mezonini, balki jamiyat barqarorligini ta'minlovchi ruhiy asos vazifasini bajaradi. Yoshlarning milliy qadriyatlarga sodiqligini kuchaytirish, ularni amaliy faoliyatda ifoda etish uchun psixologik treninglar, motivatsion dasturlar va tarbiyaviy loyihalar samarali natija beradi. Milliy qadriyatlarning shakllanishi orqali yosh avlodda insonparvarlik, bag'rikenglik, mehnatsevarlik va vatanparvarlik fazilatlarini rivojlanadi. Bu esa nafaqat shaxsiy, balki jamiyat miqyosida ham ma'naviy uyg'unlashning asosi bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Дубинко Н.А. Психология воли и самоконтроля в подростковом возрасте. - Минск: Вышэйшая школа, 2020. - 184 с.
2. Фромм, Э. Человек для самого себя. - Москва: АСТ-Пресс. 2001. – 201 с.
3. Фромм, Э. Человек и общество: избранные работы. - Санкт-Петербург: Питер. 2003. – 140 с.
4. Hamrayeva O.F. "Talabalarda irodaviy sifatlarni shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari" dissertatsiya ishi. 2022. – 78 b.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - Санкт-Петербург: Питер, 2001. - 752 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. - 512 с.

Sharopov Suxrob Shodi o'gli
Osiyo xalqaro instituti magistranti.

O'SMIR SHAXSIDA REFLEKSIV XUSUSIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarning rivojlanish jarayoni psixologik nuqtai nazardan tahlil etilgan. Shaxsning refleksiv faoliyati uning o'zini anglash, o'z xatti-harakatlarini baholash va ijtimoiy munosabatlarda ongli pozitsiyani egallash qobiliyati bilan bog'liq murakkab psixik tizim sifatida talqin qilingan. Maqolada L.S. Vygotskiy, S.L. Rubinshteyn, A.N. va D.A. Leontev, A.V. Karpov, V.I. Morosanova kabi olimlarning refleksiya haqidagi nazariy qarashlari tahlil qilinib, o'smirlik davrida refleksivlikning kognitiv, affektiv va ijtimoiy jihatlari yoritilgan. Shuningdek, o'zbekistonlik psixolog olimlar — V.M. Karimova, G.B. Shoumarov, Z.T. Nishanova, R.I. Sunnatova va boshqalarning tadqiqotlari asosida o'smir refleksiv xulqining shakllanish omillari tahlil qilingan. Maqola yakunida o'smirlarning refleksiv xususiyatlarini rivojlantirish uchun psixologik treninglar, ta'limiy topshiriqlar va oilaviy muloqot mexanizmlarini takomillashtirishga oid tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: refleksiya, o'smir shaxsi, o'zini anglash, o'zini baholash, kognitiv rivojlanish, affektiv refleksiya, ijtimoiy identitet, o'zini boshqarish, shaxsiy mas'uliyat.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические особенности развития рефлексивных качеств у личности подростка. Рефлексия интерпретируется как сложная психическая система, обеспечивающая осознание человеком собственных действий, их последствий и социального значения. На основе теоретических подходов Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. и Д.А. Леонтьевых, А.В. Карпова и В.И. Моросановой раскрываются когнитивные, аффективные и социальные аспекты рефлексивности в подростковом возрасте. Также анализируются исследования узбекских психологов — В.М. Каримовой, Г.Б. Шумарова, З.Т. Нишановой, Р.И. Суннатовой и других, посвященные проблеме формирования рефлексивного поведения у подростков. В заключение предложены практические рекомендации по развитию рефлексивных качеств посредством психотренингов, образовательных упражнений и оптимизации семейного общения.

Ключевые слова: Рефлексия, личность подростка, самопознание, самооценка, когнитивное развитие, аффективная рефлексия, социальная идентичность, саморегуляция, личная ответственность.

Abstract. This article explores the psychological features of developing reflective qualities in adolescent personality. Reflection is interpreted as a complex psychological system that enables individuals to understand, evaluate, and regulate their own actions and their social significance. Based on the theoretical perspectives of L.S. Vygotsky, S.L. Rubinstein, A.N. and D.A. Leontiev, A.V. Karpov, and V.I. Morosanova, the article highlights the cognitive, affective, and social dimensions of reflection during adolescence. The works of Uzbek psychologists — V.M. Karimova, G.B. Shoumarov, Z.T. Nishanova, and R.I. Sunnatova — are analyzed to identify socio-psychological factors influencing the formation of reflective behavior among adolescents. The article concludes with recommendations aimed at fostering reflective skills through psychological training programs, educational tasks, and improved family communication practices.

Keywords: reflection, adolescent personality, self-awareness, self-evaluation, cognitive development, affective reflection, social identity, self-regulation, personal responsibility.

Kirish. Bugungi kunda o'smir yoshidagi shaxs rivojlanishida refleksiv xususiyatlarning shakllanishi psixologiya fanining eng muhim va dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylanib bormoqda. Chunki o'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, dinamik va ichki ziddiyatlarga boy bosqich bo'lib, aynan shu davrda shaxsda o'z "men"ini anglash, o'z xatti-harakatlarini tahlil

qilish, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy muhitga ongli munosabat bildirish kabi refleksiv jarayonlar faol shakllanadi. Shu sababli refleksivlikni rivojlantirish shaxsning o'zini anglash, o'z faoliyatini baholash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlovchi asosiy psixologik mexanizmlardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

XXI asrda global raqamli muhit, axborot oqimlarining kuchayishi, ijtimoiy tarmoqlar orqali kommunikatsiyaning yangi shakllari o'smirlar tafakkuri, o'zini idrok etish va o'z-o'ziga munosabat tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu jarayon o'smir shaxsining refleksiv imkoniyatlarini ham kengaytiradi, ham ma'lum darajada murakkablashtiradi. Bir tomondan, bu holat o'smirlarning o'z fikrini mustaqil shakllantirishga, tanqidiy tahlil qilishga undasa, boshqa tomondan, tashqi baholarga haddan ortiq bog'liqlik, o'zini past baholash yoki ijtimoiy taqqoslash kabi salbiy refleksiv holatlarni keltirib chiqaradi. Shu bois refleksiv xususiyatlarning rivojlanishini boshqarish, ularni pedagogik va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash muhim ilmiy-amaliy masalaga aylanmoqda.

Dunyo psixologiyasida bu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar (L.S. Vygotskiy, A.N. Leontev, D.A. Leontev, S.L. Rubinshteyn, A.V. Karpov, I.N. Semenov, V.I. Morosanova va boshqalar) refleksiyani shaxsning o'z faoliyatini anglash va uni boshqarishning markaziy mexanizmi sifatida izohlashgan. Ularning fikricha, refleksivlik o'zini baholash, tanqidiy fikrlash, motivatsiyani shakllantirish hamda o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni uyg'otish jarayonlarining psixologik asosi hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, o'smirlik davrida refleksivlikni shakllantirish nafaqat individual rivojlanish, balki shaxsning ijtimoiy va axloqiy yetuklik darajasini belgilovchi muhim mezon sifatida qaraladi.

O'zbekiston psixologiya maktabida ham bu masalaga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mahalliy olimlar — V.M. Karimova, G'.B. Shoumarov, R.I. Sunnatova, Z.T. Nishanova, K.B. Qodirov, T.S. Jo'rayev, D.X. Xazratqulova va boshqalar — o'smir shaxsining refleksiv faolligini ta'lim, tarbiya va oila muhitidagi psixologik munosabatlar bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida tahlil qilganlar. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'smirda refleksivlik darajasining pastligi ijtimoiy moslashuvda qiyinchilik, o'zini baholashda beqarorlik, hissiy boshqaruvda zaiflik va ijtimoiy rollarni egallashda muvofiqlik yetishmasligi bilan kechadi. Shu sababli ta'lim jarayonida refleksiv xususiyatlarni rivojlantirish shaxs kamolotining psixologik omili sifatida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Yangi O'zbekiston ta'lim tizimida ham shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mustaqil fikrlovchi va o'z faoliyatini tahlil qila oladigan yoshlarni tarbiyalash ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu esa o'smirlarning refleksiv xususiyatlarini shakllantirishni ta'lim mazmuniga integratsiya qilish, refleksiv tahlil mashg'ulotlari, o'zini baholash texnikalari va o'z faoliyatini kuzatish mexanizmlarini keng joriy etishni taqozo etadi.

Shunday qilib, mazkur mavzuning dolzarbligi o'smir shaxsining refleksiv rivojlanishini psixologik-pedagogik jihatdan chuqur tahlil qilish, bu jarayonni qo'llab-quvvatlovchi omillarni aniqlash va ularni amaliy ta'lim jarayoniga tatbiq etish zaruriyatidan kelib chiqadi. O'smirlikda refleksivlikni rivojlantirish — bu shaxsni o'z fikriga, hissiyotlariga va xatti-harakatlariga mas'uliyatli munosabat bildiradigan yetuk inson sifatida shakllantirishning poydevoridir.

Shu bois, mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarning shakllanish mexanizmlarini aniqlash, ularning rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tahlil qilish hamda refleksivlikni rivojlantirishning samarali psixologik yo'llarini ishlab chiqishdan iboratdir.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda jamiyat taraqqiyotining muhim mezonlaridan biri — bu yosh avlodning mustaqil fikrlashi, o'z harakatlarini tahlil qilish va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdir. Shu nuqtayi nazardan, o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarni shakllantirish masalasi zamonaviy psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'smirlik davri shaxs rivojlanishida murakkab, ayni paytda eng faol o'zgarishlar davri bo'lib, bu bosqichda insonda o'z "men"ini anglash, shaxsiy pozitsiyani shakllantirish, o'z xatti-harakatlariga baho berish va ularni boshqarish jarayonlari kuchayadi. Ana shu jarayonlarning psixologik

markazida refleksiya — ya'ni o'z fikr, his-tuyg'u va harakatlarini tahlil qilish hamda ularga ongli yondashish qobiliyati turadi.

Zamonaviy ta'lim-tarbiya jarayonida yoshlarning faqat bilim olishi emas, balki o'z fikrini tahlil qila bilishi, o'zini anglash va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish talab etilmoqda. Bu esa o'smir shaxsida refleksiv tafakkurni rivojlantirish bilan bevosita bog'liqdir. O'smirda refleksiya yetarli darajada rivojlanmaganda, u o'z xatti-harakatlarini tahlil qila olmaydi, o'zini to'g'ri baholashda qiynaladi va bu holat shaxslararo munosabatlarda muvozanatsizlik, past o'zini baholash yoki tajovuzkorlik kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Shu boisdan, o'smirlik davrida refleksiv xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik chora-tadbirlar tizimini shakllantirish bugungi kun psixologiyasi uchun muhim vazifa sanaladi.

Psixolog olimlar L.S. Vygotskiy, S.L. Rubinshteyn, A.N. Leontyev, D.B. Elkonin va A.V. Karpovlarning tadqiqotlarida refleksiya inson tafakkurining yuqori bosqichi, o'zini anglash va o'z faoliyatini boshqarishning muhim omili sifatida talqin etiladi. Ularning ilmiy qarashlari refleksiyaning shaxs rivojlanishidagi o'rni va ahamiyatini belgilashda asos bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonlik psixolog olimlar — B.R. Karimova, R. Mavlonova, Z.T. Nishonova, M.Q. To'raeva, G. Yo'ldosheva va boshqalar esa o'smir shaxsining psixologik rivojlanishida refleksiya jarayonining ijtimoiy-psixologik va tarbiyaviy omillarini tadqiq etganlar.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Yoshlar siyosati to'g'risida"gi Qonuni, shuningdek, "Yoshlar bilan ishlash milliy strategiyasi"da yoshlarning intellektual, ma'naviy va psixologik salohiyatini rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu hujjatlar yoshlarni tafakkurli, o'z fikriga ega, mas'uliyatli shaxs sifatida shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning barchasi refleksiv qobiliyatni rivojlantirish bilan uzviy bog'liqdir.

Shu boisdan, o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarni rivojlantirishning psixologik asoslarini aniqlash, ularning shakllanish omillari, sharoitlari va metodlarini ilmiy asosda tadqiq etish — zamonaviy psixologiya va ta'lim amaliyoti uchun dolzarb va zarur yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Bugungi kunda o'smir yoshidagi shaxs rivojlanishida refleksiv xususiyatlarning shakllanishi psixologiya fanining eng muhim yo'nalishlaridan biriga aylanib bormoqda. Chunki o'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, dinamik va ichki ziddiyatlarga boy bosqich bo'lib, aynan shu davrda shaxsda o'z "men"ini anglash, o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy muhitga ongli munosabat bildirish kabi refleksiv jarayonlar faol shakllanadi. Shu sababli refleksivlikni rivojlantirish shaxsning o'zini anglash, o'z faoliyatini baholash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlovchi asosiy psixologik mexanizmlardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

XXI asrda global raqamli muhit, axborot oqimlarining kuchayishi, ijtimoiy tarmoqlar orqali kommunikatsiyaning yangi shakllari o'smirlar tafakkuri, o'zini idrok etish va o'z-o'ziga munosabat tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu jarayon o'smir shaxsining refleksiv imkoniyatlarini ham kengaytiradi, ham ma'lum darajada murakkablashtiradi. Bir tomondan, u o'z fikrini mustaqil shakllantirishga, tanqidiy tahlilga undasa, boshqa tomondan, tashqi baholarga haddan ortiq bog'liqlik, o'zini past baholash yoki ijtimoiy taqqoslash kabi salbiy refleksiv holatlarni keltirib chiqaradi. Shu bois refleksiv xususiyatlarning rivojlanishini boshqarish, ularni pedagogik-psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash muhim ilmiy-amaliy masalaga aylanmoqda.

Dunyo psixologiyasida bu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar (L.S. Vygotskiy, A.N. Leontev, D.A. Leontev, S.L. Rubinshteyn, A.V. Karpov, I.N. Semenov, V.I. Morosanova va boshqalar) refleksiyani shaxsning o'z faoliyatini anglash va uni boshqarishning markaziy mexanizmi sifatida izohlashgan. Ularning fikricha, refleksivlik o'zini baholash, tanqidiy fikrlash, motivatsiyani shakllantirish, o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni uyg'otish jarayonlarining psixologik asosi hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, o'smirlik davrida refleksivlikni shakllantirish nafaqat individual rivojlanish, balki shaxsning ijtimoiy va axloqiy yetuklik darajasini belgilovchi mezon sifatida qoraladi.

O'zbekiston psixologiya maktabida ham bu masalaga e'tibor kuchayib bormoqda. Mahalliy olimlar — V.M. Karimova, G.B. Shoumarov, R.I. Sunnatova, Z.T. Nishanova, K.B. Qodirov, T.S. Jo'rayev, D.X. Xazratqulova va boshqalar — o'smir shaxsining refleksiv faolligini ta'lim, tarbiya va oila muhitidagi psixologik munosabatlar bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida tahlil qilganlar. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'smirda refleksivlik darajasining pastligi ijtimoiy moslashuvda qiyinchilik, o'zini baholashda beqarorlik, hissiy boshqaruvda zaiflik va ijtimoiy rollarni egallashda muvofiqlik yetishmasligi bilan kechadi. Shu sababli ta'lim jarayonida refleksiv xususiyatlarni rivojlantirish shaxs kamolotining psixologik omili sifatida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Yangi O'zbekiston ta'lim tizimida ham shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mustaqil fikrlovchi va o'z faoliyatini tahlil qila oladigan yoshlarni tarbiyalash ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu esa o'smirlarning refleksiv xususiyatlarini shakllantirishni ta'lim mazmuniga integratsiya qilish, refleksiv tahlil mashg'ulotlari, o'zini baholash texnikalari va o'z faoliyatini kuzatish mexanizmlarini keng joriy etishni taqozo etadi.

Shunday qilib, mazkur mavzuning dolzarbligi o'smir shaxsining refleksiv rivojlanishini psixologik-pedagogik jihatdan chuqur tahlil qilish, bu jarayonni qo'llab-quvvatlovchi omillarni aniqlash va ularni amaliy ta'lim jarayoniga tatbiq etish zaruriyatidan kelib chiqadi. O'smirlikda refleksivlikni rivojlantirish — bu shaxsni o'z fikriga, hissiyotlariga va xatti-harakatlariga mas'uliyatli munosabat bildiradi oladigan yetuk inson sifatida shakllantirishning poydevoridir.

Muhokama qismi. Adabiyotlar tahlili natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarning shakllanishi murakkab psixologik tizim bo'lib, u kognitiv, affektiv va ijtimoiy omillarning o'zaro uyg'un ta'siri ostida rivojlanadi. O'smirlik davrida refleksiv jarayonlarning faollashuvi shaxsning o'z "men"ini anglash, o'z xatti-harakatlariga tanqidiy munosabat bildirish, ijtimoiy tajriba asosida o'zini baholash va shaxsiy qadriyatlar tizimini shakllantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Shu bois refleksivlikni rivojlantirish masalasi o'smirning shaxsiy kamoloti, o'zini boshqarish mexanizmlarining shakllanishi va ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlovchi muhim psixologik mezon sifatida qaraladi.

L.S. Vygotskiy va D.A. Leontevlarning ilmiy qarashlaridan ma'lum bo'lishicha, refleksiya insonning ijtimoiy faoliyat natijasida o'z faoliyatini qayta anglash jarayonidir. O'smir shaxsida bu jarayon o'quv faoliyati, tengdoshlar bilan muloqot, oilaviy muhit va axborot makonidagi o'zaro ta'sir orqali kuchayadi. Shu jihatdan, o'smirning refleksiv rivojlanishi nafaqat individual tafakkur jarayonlariga, balki uning ijtimoiy identiteti va o'zini baholash tizimiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Boshqacha aytganda, o'smir o'z harakatlarini nafaqat anglaydi, balki ularning ma'nosini ijtimoiy kontekstda tushunishga harakat qiladi.

Mahalliy tadqiqotlar natijalari (V.M. Karimova, Z.T. Nishanova, R.I. Sunnatova va boshqalar) ham shuni tasdiqlaydiki, o'smirlikda refleksiv xususiyatlarning rivojlanish darajasi shaxsning hissiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va o'zini baholash barqarorligiga bevosita bog'liq. Masalan, Z.T. Nishanova o'smir refleksivligi bilan empatiya o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ko'rsatib, refleksiv fikrlash kuchaygan sari boshqalarni tushunish va ijtimoiy hamkorlik ko'nikmalari yaxshilanadi, deya xulosa qiladi. Shu bilan birga, refleksiya yetarlicha rivojlanmagan hollarda o'smirda hissiy impulsivlik, o'zini past baholash, tashqi ta'sirlarga haddan tashqari bog'liqlik kabi holatlar kuzatiladi.

A.V. Karpovning refleksiv faollik haqidagi modeli asosida qaraganda, o'smir refleksivligi nafaqat o'zini anglash, balki o'z harakatlarining sabab va oqibatlarini ongli tarzda baholay olish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Bu jarayon o'zini tahlil qilish, his-tuyg'ularni boshqarish va shaxsiy mas'uliyatni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, ta'lim jarayonida refleksiv mashg'ulotlar, o'z-o'zini baholash topshiriqlari, "men kimman?" kabi identitetga oid suhbatlar o'smirning o'zini anglashni chuqurlashtiradi.

G'arb psixologiyasi vakillari (J. Mezirov, D. Kolb, D. Boud) refleksiyani insonning transformativ rivojlanish mexanizmi deb baholaydilar. Ularning fikricha, shaxs refleksiv tahlil orqali o'zining tajribasini qayta anglab, o'z xatti-harakatlarini yangicha ma'no bilan boyitadi. Bu fikr o'smirlik davriga nisbatan yanada dolzarbdir, chunki bu bosqichda inson o'z e'tiqodlari,

qadriyatlari va ijtimoiy yo'nalishini qayta ko'rib chiqadi. Natijada o'smir refleksiv tahlil yordamida o'z qarashlarini mustahkamlaydi, ichki ziddiyatlarni tartibga soladi va ijtimoiy pozitsiyasini shakllantiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlikda refleksiv jarayonlarning rivojlanish darajasi ko'p jihatdan tarbiya sharoiti, ota-onalar bilan emotsional muloqot sifati, o'qituvchi va tengdoshlar bilan o'zaro munosabat darajasiga bog'liq. Oila muhitida ochiq muloqot, ijobiy baholash va emotsional qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan o'smirlar o'zini anglash va refleksiv fikrlashda yuqoriroq natijalarga ega bo'ladilar. Aksincha, tanqid, befarqlik yoki zo'ravonlik muhitida tarbiyalangan o'smirlar o'z shaxsiy holatini tahlil qilishdan qochadi, natijada refleksiv jarayonlar sustlashadi.

Refleksivlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilganda, bu jarayon metakognitiv jarayonlar bilan chambarchas bog'liq ekani ayon bo'ladi. Ya'ni o'smir o'z fikrlash jarayonini anglay boshlaydi, bilimni qanday o'zlashtirayotganini, o'z qarorlarini qanday asoslayotganini kuzatadi. Bu holat o'zini o'rganish, o'z-o'zini tartibga solish va ijtimoiy munosabatlarda barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Shu jihatdan, refleksivlikni rivojlantirish shaxsning o'z ustida ishlash madaniyatini shakllantiradi.

Muhokama natijalarini umumlashtirganda, o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarning rivojlanishi quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

— birinchidan, kognitiv refleksiya orqali o'smir o'z fikrlash usullarini, qaror qabul qilish jarayonlarini tahlil qiladi;

— ikkinchidan, affektiv refleksiya orqali u o'z his-tuyg'ularini anglaydi va nazorat qiladi;

— uchinchidan, ijtimoiy refleksiya orqali u boshqalar bilan o'zaro munosabatlardagi rolini, javobgarligini va ijtimoiy pozitsiyasini shakllantiradi.

Demak, o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarni rivojlantirish — bu shaxsni faqat fikrlovchi emas, balki o'z xatti-harakatlariga ongli mas'uliyat bilan yondashuvchi, o'zini boshqaruvchi va ijtimoiy muhitda faol pozitsiyaga ega bo'lgan individ sifatida shakllantirish jarayonidir. Shu boisdan, ta'lim tizimida refleksivlikni rivojlantiruvchi treninglar, o'zini anglash mashg'ulotlari, psixologik kuzatuvlar va muloqot asosidagi o'qitish metodlarini joriy etish o'smirlarning shaxsiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa va tavsiyalar. O'tkazilgan ilmiy tahlillar va nazariy manbalar sharhi shuni ko'rsatadiki, o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarni rivojlantirish insonning o'z "men"ini anglash, shaxsiy pozitsiyasini shakllantirish va ijtimoiy munosabatlarda o'z o'rnini topish jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Refleksiya — bu faqat aqliy tahlil yoki fikrlash faoliyati emas, balki o'smirning o'z xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari, niyatlari va ijtimoiy rolini chuqur anglash jarayonidir. Bu jarayon orqali shaxs o'zining ichki tajribasini ongli tarzda qayta ishlaydi, o'z faoliyatini maqsadga yo'naltiradi hamda o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarini shakllantiradi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, refleksiv xususiyatlar o'smirlik davrida psixik rivojlanishning uch asosiy yo'nalishi bilan uzviy bog'liq:

1. **Kognitiv rivojlanish** — o'smir o'z tafakkur jarayonini tahlil qilish, fikrlarini tanqidiy baholash va muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga o'rganadi.

2. **Affektiv rivojlanish** — o'z his-tuyg'ularini anglash va nazorat qilish, stressli vaziyatlarda o'zini tuta bilish, emotsional barqarorlikni saqlash ko'nikmalari shakllanadi.

3. **Ijtimoiy rivojlanish** — o'smir shaxslararo muloqotda o'z rolini anglaydi, boshqalar fikriga hurmat bilan qarashni o'rganadi va o'z ijtimoiy identitetini mustahkamlaydi.

Refleksivlikning rivojlanish darajasi o'smirning oilaviy muhit, o'quv jarayoni va tengdoshlar bilan muloqotdagi tajribasiga bevosita bog'liqdir. Ijobiy psixologik muhitda ulg'aygan o'smirlar o'zini tahlil qilishga, xatolardan to'g'ri xulosa chiqarishga va shaxsiy o'sish yo'lini ongli belgilashga moyil bo'ladilar. Aksincha, befarqlik, tanqid yoki ijtimoiy bosim ustuvor bo'lgan sharoitda refleksiv jarayonlar sustlashadi, o'zini baholashda nomuvofiqlik paydo bo'ladi. Shu boisdan, pedagogik va psixologik amaliyotda o'smirlik davrida refleksivlikni qo'llab-quvvatlash muhim vazifa hisoblanadi.

Shuningdek, o'smirlarning refleksiv faoliyatini rivojlantirish orqali ularning shaxsiy mas'uliyat, o'zini boshqarish, kommunikativ madaniyat va empatik munosabat ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa, zamonaviy ta'lim tizimida mustaqil fikrlaydigan, o'z faoliyatiga tanqidiy yondasha oladigan, ijtimoiy jihatdan faollik ko'rsatadigan yoshlarni tarbiyalash uchun psixologik poydevor yaratadi.

Tavsiyalar

1. **Ta'lim jarayonida refleksiv yondashuvni joriy etish:**
O'quv mashg'ulotlarida o'smirlarning o'z fikrlarini tahlil qilish, xulosalar chiqarish va o'z qarashlarini himoya qilishga undovchi topshiriqlarni kiritish zarur. Masalan, "o'z-o'zini baholash kundaliklari", "mening bugungi qarorim" kabi refleksiv topshiriqlar o'quvchilarning ichki tafakkur faoliyatini faollashtiradi.

2. **Refleksiv treninglar tashkil etish:**
O'smirlar uchun maxsus psixologik treninglar (masalan, "O'zimni anglayman", "Men kimman?", "Mening qadriyatlarim") o'tkazish orqali o'zini anglash, his-tuyg'ularni boshqarish va o'z harakatlarini tahlil qilish ko'nikmalari rivojlantiriladi.

3. **Ota-onalar bilan psixologik hamkorlikni kuchaytirish:**
Oilaviy muloqotda ochiqlik, o'zaro hurmat va emotsional qo'llab-quvvatlashni ta'minlash refleksivlikning tabiiy rivojlanishiga yordam beradi. Shu bois ota-onalar bilan ma'naviy-psixologik seminarlar tashkil etish foydalidir.

4. **Metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish:**
O'quvchilarni o'z o'qish usullarini tahlil qilish, xatolarni anglash va yangi strategiyalar ishlab chiqishga o'rgatish orqali refleksivlikning kognitiv komponenti mustahkamlanadi.

5. **Pedagogik psixologlar faoliyatida refleksiv monitoring tizimini joriy etish:**
Maktab psixologlari tomonidan o'quvchilarning o'zini anglash, o'zini baholash va his-tuyg'ularni boshqarish darajasini aniqlovchi diagnostik testlar (masalan, D.A. Leontev va E.N. Osin "Differensial refleksiya turi" metodikasi) muntazam qo'llanilishi zarur.

6. **Refleksiv muhitni yaratish:**
Maktab va kollej muhitida o'z fikrini erkin ifodalash, bahslashish, tahlil qilish imkoniyatlarini beruvchi sharoitlar — o'smirning shaxsiy pozitsiyasini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

Umuman olganda, o'smir shaxsida refleksiv xususiyatlarni rivojlantirish nafaqat psixologik taraqqiyot masalasi, balki ijtimoiy ahamiyatga ega jarayondir. Bu jarayonni ilmiy asoslangan pedagogik va psixologik mexanizmlar yordamida boshqarish o'zini anglay oladigan, fikrida mustaqil, ijtimoiy faol va ma'naviy barkamol yoshlarni tarbiyalashning zarur sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Виготский Л.С. *Психология развития человека*. — Москва: Смысл, 2005. — 512 с.
2. Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. — Москва: Политиздат, 1975. — 304 с.
3. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Лаптева Е.М., Салихова А.Дж. *Дифференциальная диагностика типов рефлексии*. — Москва: Смысл, 2016. — 212 с.
4. Рубинштейн С.Л. *Основы общей психологии*. — Санкт-Петербург: Питер, 2002. — 720 с.
5. Моросанова В.И. *Саморегуляция и индивидуальность человека*. — Москва: Наука, 2014. — 312 с.
6. Карпов А.В. *Психология рефлексивных процессов личности*. — Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. — 368 с.
7. Семенов И.Н. *Рефлексивные механизмы мыслительной деятельности*. — Москва: ИП РАН, 2008. — 280 с.

8. Mezirow J. *Transformative Dimensions of Adult Learning*. — San Francisco: Jossey-Bass, 1991. — 250 p.
9. Kolb D. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. — Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1984. — 256 p.
10. Boud D., Keogh R., Walker D. *Reflection: Turning Experience into Learning*. — London: Routledge, 1995. — 220 p.
11. Schön D.A. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. — London: Temple Smith, 1983. — 374 p.
12. Brookfield S. *Becoming a Critically Reflective Teacher*. — San Francisco: Jossey-Bass, 1995. — 296 p.
13. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. *Рефлексия и осмысленность жизни как ресурсы саморегуляции личности*. // Психологический журнал. — 2012. — № 5. — С. 35–47.
14. Андреев В.И. *Педагогика творческого саморазвития*. — Казань: Центр инновационных технологий, 2000. — 420 с.
15. Андронникова О.О. *Рефлексивная компетентность личности в системе профессионального развития*. — Новосибирск: НГПУ, 2016. — 287 с.
16. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. — Toshkent: Universitet, 2010. — 328 b.
17. Shoumarov G'.B. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Fan, 2006. — 292 b.
18. Nishanova Z.T. *O'smir shaxsida o'zini anglash va refleksiv xulqning shakllanishi*. // Psixologiya fanlari axboroti. — Toshkent, 2018. — № 2. — B. 41–47.
19. Sunnatova R.I. *O'smir shaxsining ijtimoiy moslashuvi va refleksiv rivojlanishi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. — 264 b.
20. Qodirov K.B. *O'quvchilarda refleksiv tafakkurni shakllantirishning psixologik asoslari*. // Buxoro davlat universiteti ilmiy axboroti. — Buxoro, 2020. — № 3. — B. 57–63.
21. Jo'rayev T.S. *Shaxs rivojlanishida refleksiv o'zini anglashning roli*. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021. — 198 b.
22. Hazratqulova D.X. *O'quvchilarda o'z-o'zini baholash va refleksivlikni rivojlantirishning psixologik xususiyatlari*. — Toshkent: Iqtisodiyot, 2020. — 184 b.
23. Nazarov Q. *Ta'lim jarayonida refleksiv faoliyatni shakllantirishning psixologik asoslari*. // Pedagogik mahorat jurnali. — Toshkent, 2021. — № 4. — B. 23–29.
24. Osipova N.V. *Психология подросткового возраста: современный взгляд*. — Москва: Академия, 2018. — 256 с.
25. UNESCO. *Learning to Be: The World of Education Today and Tomorrow*. — Paris: UNESCO Publishing, 2015. — 198 p.

Choriyeva Hilola Avaz qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yo'nalishi magistranti

Ilmiy rahbar:

Ostonov Jasur Shopirjonovich,

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

NUTQIDA KAMCHILIGI BOR KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING IJTIMOIY MOSLASHUVINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada nutqida kamchiligi bo'lgan kichik maktab yoshidagi bolalarning ijtimoiy moslashuv jarayonining psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Ularning kommunikativ faoliyatidagi muammolar, o'qish jarayonidagi qiyinchiliklar hamda tengdoshlari bilan muloqotdagi psixologik to'siqlar yoritiladi. Shuningdek, ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvlar va korreksion ishlar samaradorligi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: nutq kamchiligi, ijtimoiy moslashuv, kichik maktab yoshi, kommunikativ rivojlanish, psixologik qo'llab-quvvatlash

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности социальной адаптации младших школьников с нарушениями речи. Анализируются трудности в коммуникативной деятельности, обучении и общении со сверстниками. Особое внимание уделяется психолого-педагогическим подходам и коррекционной работе, направленным на улучшение социальной адаптации таких детей.

Ключевые слова: нарушение речи, социальная адаптация, младший школьник, коммуникативное развитие, психологическая поддержка

Abstract: This article analyzes the psychological characteristics of social adaptation in primary school children with speech disorders. It explores the difficulties they face in communication, learning, and peer interaction. The paper also discusses psycho-pedagogical approaches and corrective interventions aimed at improving their social adaptation and emotional well-being.

Keywords: speech disorder, social adaptation, primary school age, communicative development, psychological support

Kirish: Kichik maktab yoshi – bu bolaning shaxsiy rivojlanishida muhim bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda bola ijtimoiy me'yorlarni faol o'zlashtiradi, jamoaga kirishishni o'rganadi va shaxs sifatida shakllanadi. Nutqida kamchiligi bor bolalarda esa bu jarayon biroz murakkab kechadi, chunki nutqiy nuqson muloqot faoliyatini chegaralaydi, o'z fikrini erkin bayon etish va tengdoshlari bilan aloqa o'rnatishga to'sqinlik qiladi [1]. Nutqida kamchiligi bor kichik maktab yoshidagi bolalar odatdagi rivojlanishdan farqli ravishda muloqotda, o'qish faoliyatida va ijtimoiy aloqalarda qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nutqiy nuqsonli bolalar tengdoshlari bilan muloqotda o'zlarini noqulay his qiladilar, muloqotdan chetlashishga moyillik paydo bo'ladi [2]. Bu holat ularning o'zini past baholashiga, ijtimoiy qo'rquvlar shakllanishiga olib keladi. Natijada bola ijtimoiy hayotda faol ishtirok eta olmaydi, bu esa uning shaxsiy rivojlanishini sekinlashtiradi. Shu sababli psixologik yondashuvda bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlash, ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirish va ijtimoiy faoliyatga jalb qilish asosiy yo'nalish hisoblanadi [3].

Nutqiy kamchiliklarni koreksiyalashda integratsiyalashgan yondashuv muhimdir. Psixolog, logoped, o'qituvchi va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyati bolaning ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi. Masalan, logopedik mashg'ulotlar nutqni to'g'rilashga xizmat qilsa, psixologik mashg'ulotlar bola ruhiyatini qo'llab-quvvatlaydi, ijtimoiy muhitda o'zini erkin tutishiga yordam beradi [4].

Ijtimoiy moslashuvni yengillashtirishda o'yin, rolli mashg'ulotlar, dramatizatsiya elementlari juda samarali. Bu usullar orqali bola o'zini ifoda etish, his-tuyg'ularini boshqarish va ijtimoiy rollarni o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladi. Logoped, psixolog va o'qituvchi hamkorligi orqali bola o'zining nutqiy va emotsional muammolarini bosqichma-bosqich yenga oladi. Chunki o'yin orqali bola tengdoshlari bilan muloqot qiladi, o'z fikrini ifoda etadi, hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi. Ayniqsa, rolli va dramatik o'yinlar bolalarning nutqiy faolligini oshiradi, ularni jamoadagi turli ijtimoiy rollarga tayyorlaydi. Shu orqali bola o'z nutqiy kamchiligini unuta boshlaydi va o'zini to'laqonli shaxs sifatida his qiladi [5]. Demak, nutqiy kamchilikka ega bolalarning ijtimoiy moslashuvi ularning nutqiy rivojlanish darajasi, psixologik holati va atrof-muhit qo'llab-quvvatloviga bevosita bog'liqdir. Shu sababli ularning ijtimoiy integratsiyasida kompleks, tizimli yondashuv eng samarali natijani beradi.

Xulosa. Nutqida kamchiligi bor kichik maktab yoshidagi bolalarning ijtimoiy moslashuvi ularning ruhiy, emotsional va kommunikativ rivojlanishiga bevosita bog'liq. Shuning uchun ularning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, individual koreksion dasturlar ishlab chiqish va ijtimoiy faolligini oshirish pedagogik amaliyotning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lishi zarur. Shu orqali bola o'z nutqiy nuqsonini yengib, atrofdagilar bilan samarali muloqot qila oladi hamda ijtimoiy hayotga faol kirishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. [1] Karimova V. "Psixologiya asoslari." – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
2. [2] Yuldasheva N. "Logopediya va nutq terapiyasi." – Toshkent: Fan, 2020.
3. [3] Vygotskiy L.S. "Bolalik psixologiyasi." – Moskva, 1984.
4. [4] Xusanova D. "Maktabgacha ta'lim psixologiyasi." – Toshkent, 2019.
5. [5] Shomirzayeva M. "Nutq rivojlanishida oilaning roli." – Pedagogika jurnali, 2021, №4.

Mo'minova Dilrabo Murodillayevna

University of Business and science

Pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi (PhD)

O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQ SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Tayanch tushunchalar: determinatsiya, delinkvent, noadekvat, astenik, affekt, agressiya, autizm, reaksiya, furustratsiya, disforik, alkogolizm, ma'naviy ong, tendentsiya, infantilizm, taksikomaniya.

Annotatsiya: o'smirlik davrida deviant xulq atvorning shakllanishi sabablari va delinkventni chaqiruvchi mikroijtimoiy omillar, o'g'ishgan xulq shakllanishiga oilaviy munosabatlarning ta'siri va olimlarning deviant xulq haqidagi nazariyalari taxlili keltirib o'tilgan.

Аннотация: В статье приведен анализ причин формирования девиантного поведения в подростковом возрасте и микрообщественных факторов, провоцирующих делинквентное поведение, влияния семейных отношений на формирование асоциального поведения, а также теорий ученых о девиантном поведении.

Annotation: The formation of deviant behavior during adolescence, the micro-social factors that provoke delinquency, the influence of family relationships on the development of antisocial behavior, and an analysis of scholars' theories on deviant behavior are presented.

Kirish. Dunyoda diniy ekstremizm, terrorizm, giyohvandlik, odam savdosi, noqonuniy migratsiya, "ommaviy madaniyat" kabi yovuz xavf-xatarlar insoniyat boshiga o'g'ir kulfatlar solayotgan hozirgi murakkab bir davrda yoshlar tarbiyasi masalasi yanada muhim ahamiyat kasb etayotgani hech kimga sir emas.

Albatta, bugungi kunda yurtimizda yoshlarimiz qalbida Vatanga muhabbat va sadoqat tuyg'usini kamol toptirish, ularni sog'lom turmush tarzi ruhida tarbiyalashga qaratilgan targ'ibot-tashviqot ishlari olib borilmoqda.

Ammo ochiq tan olishimiz kerakki, bu borada amalga oshirayotgan ishlarimiz hali yetarli darajada emas. Shuning uchun biz yoshlarimiz, ayniqsa uyushmagan yoshlar bilan ishlashga jiddiy e'tabor qaratishimiz zarur. Biz ular bilan ko'proq gaplashishimiz, qalbiga quloq solishimiz, muammolarini yechish uchun amaliy ko'mak berishimiz, eng asosiysi, aziz Yurtboshimiz Islom Abdug'aniyevich aytganlaridek, yoshlarga yo'lni keng ochib berishimiz kerak[1].

Adabiyotlar tahlili Respublikamiz psixologlari tomonidan o'smirlik davrida yuz beradigan suitsidal xulq muamosini o'rganish va oldini olish bo'yicha ham ilmiy izlanishlar olib borilgan. A.S.Axunjanova, H.Karimov, E.Usmonovlar o'z tadqiqotlarida O'zbekistonda suitsid muamosining psixologik tavsifi, xotin-qizlar o'rtasidagi o'z joniga qasd qilish holatlarining ijtimoiy-psixologik sabablarini tahlil etib, o'smir qizlarda o'z joniga suiqasd qilishning psixologik tomonlarini o'rgangan.

Deviantlikni chaqiruvchi quyidagi mikroijtimoiy omillarni sanab o'tish mumkin:

- bolalarning nozik g'amxo'rlik va ota-onalari tomonidan mehribonligiga ehtiyoji frustratsiyasi (masalan, o'ta qattiqqo'l ota yoki yetarlicha g'amxo'r bo'lmagan ona) bolada erta jarohatli kechinmalarni uyg'otadi;
- oilada jismoniy yoki psixologik shafqatsizlik (masalan, jazoning haddan tashqari yoki doimiy qo'llanilishi);
- ma'naviy ongning me'yoriy rivojlanishini qiyinlashtiruvchi ota ta'sirining yetishmasligi (masalan, uning yo'qligi);
- jarohatli sharoitlar, og'ir jarohat (kasallik ota-onaning o'limi, zo'ravonlik ajrashish);
- bolaning xohishlarini bajarishda erkalatish; ota-onalarning yetarli bo'lmagan talabchanligi, ularning o'sib boruvchi talablarni qo'yishga yoki ularning bajarilishiga erishishga noqodirligi;
- bolani o'ta rag'batlantirish – ota-onaga, aka-uka va opa-singilga juda ham jadal erta mehr-muhabbat ko'rsatish ;
- ota-onalar tomonidan bolaga nisbatan talablarning noadekvatligi oqibatida unda axloqning aniq tushunchasi paydo bo'lmaydi;
- ota-onalar (vasiylar) ning almashinuvi;
- ota-onalar o'rtasidagi surunkali aniq ko'zga ko'ringan nizolar (ayniqsa, shafqatsiz ota-onani do'pposlagan vaziyat xavfli);
- ota-onalarning istalmagan shaxsiy hislatlari (masalan, talabchan bo'lmagan ota va erkalatuvchi onaning uyg'unligi);
- bolaning o'rganish orqali oilada yoki guruhda delinkvent qadriyatlarni (ochiq yoki yashirin) o'zlashtirishi[5].

O'smir yoshida (12-17 yosh)gi qonunbuzarlik harakatlari anchagina anglangan va ixtiyoriy hisoblanadi. Ushbu yosh uchun "odatiy" buzilishlar – o'g'il bolalarda – o'g'rilik va bezorilik qizlarda – o'g'rilik va fohishabozlik bilan bir qatorda yangi shakllar ham keng tarqaldi – g'yohvand moddalar va qurol bilan savdo-sotiq qilish, reket, qo'shmachilik, muttahamlik, biznesmen va xorij fuqarolariga tashlanish. 1998 yili 190 mingga yaqin voyaga yetmagan jinoyatchilar (qonunni buzuvchilarning umumiy sonini 10 foizi) ro'yxatga olingandi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda o'smirlar tomonidan sodir etilgan jinoyatlarning katta qismi guruh bo'lib amalga oshirilgan. Guruhda jazodan qo'rquv pasayadi, tajovuz va shafqatsizlik keskin kuchayadi, o'ziga va sodir bo'layotganlarga nisbatan tanqid susayadi. Guruhli qonunbuzarlik axloqining birmuncha yuqori ko'rsatkich namunasi futbol matchidan keyin yoshlar ko'pchilikni tashkil etuvchi ishqivozlarning "sayri" hisoblanadi[2].

O'smir xulq-atvorida ro'y beruvchi «og'ishlar» psixopatologik sindromlar (bir qancha-simptomlar yig'indisi)ning, yaqqol ko'zga tashlanuvchi belgilari quyidagilardan iborat:

Astenik sindrom belgilari - bu affektiv (ruhiy hayajon) beqarorlik, ruhiy ezilganlik, e'tiroz reaktsiyasi, qichqirishi, yig'loqilik, agressiya (tajovuz), o'qishga salbiy munosabat, darslardan qochish, aksiijtimoiy norasmiy guruhlariga qo'shilish infantilizm, ya'ni bolalik hislatlarini sakdanib qolishdan iborat nuqson, emotsional irodaviy jabhalar rivojlanishidan orqada qolishlik, berahmlilik, o'ta ishonuvchanlik, o'zini o'zi yuqori baholash, yolg'onchilik, maqtanchoqlik va boshqalar. Affektiv qo'zg'aluvchanlik belgilari - serzardalik, yengil achchiqlanuvchanlik, tajovuzkorlik, ruhiy hayajon holatida narokomaniya, taksikomaniya, alkogolizm illatlarini tark eta olmaslik, boshqarib bo'lmaydigan holat, buzg'unchilik, maktabdan «bezganlik», aksiijtimoiy norasmiy guruh a'zosi.

Asabiylashish belgilari - tajanglik, intizomsizlik, o'qituvchilarga qo'pollik, urishqoqlik, chekishga ruju qo'yishlik, toksik moddalardan goho foydalanib turishlik, maktabdan qochishlik.

Disforik o'zgaruvchanlik belgilari - to'satdan kayfiyatning buzilishi, larzaga kelishi, affektiv, ya'ni hissiy zo'riqishdan forig'lik, ruhan yengillashish, tajovuzkorlik, buzg'unchilik.

Autizm, ya'ni individni o'zining atrofidagi odamlardan uzoqlashishi evaziga o'z kechinmalariga berilishdan iborat psixologik begonalashuv belgilari-bemaqsadlik, tuzalmas xulq-atvor buzilishining sabablariga:

- oila a'zolaridan birining qandaydir surunkali yoki og'ir dardga chalinganligi;

- oila a'zolaridan birining alkogol va narkotik moddalarga ruju qo'yganligi;
- oila a'zolaridan birining aksilijtimoiy xulq-atvorga egaligi;
- ota-onaning o'zaro munosabatlarida bir-birlarini tushunishga intilishning yo'qligi;
- ota-onalar o'rtasida muhabbat tuyg'usining yetishmasligi;
- ota-onada o'zaro adovat saqlanganligi;
- o'zaro munosabatlarda (ko'pincha otalarda) zug'umkorlik ifodalanishi, masalan, otaning onaga, otaning farzandlariga, ba'zan onaning jahl ustida o'z farzandlariga zug'um o'tkazishi va hokazolar kiradi[4].

Odatda, bunday oila yo to'liq bo'lmaydi, yoki nomaqbul oila ekanligani anglatadi. Bunday oilalarda doimo nizoli vaziyatlar ustuvorlik qilib, ularda urish-janjal hukmrondir. Ular bir-birlarini ayblash bilan ovora bo'ladilar.

Vaholanki, ushbu vaziyat bolaning ko'z o'ngida sodir etiladi, ko'pincha farzandlar ham bunday vaziyatning ishtirokchilariga aylanadilar.

Muhokama Fuqarolarni o'rnatilgan qonunlar va qoidalarga amal qilishini uyg'otishga yo'naltirilgan jamiyatning turli-tuman chora-tadbirlariga qaramay, ko'pchilik odamlar uni har kuni buzadilar. Ko'pincha ko'rinishidan to'la oddiy ko'ringan odamlar to'satdan jiddiy jinoyat sodir etganliklarini tushunish og'ir bo'ladi. Ko'p hollarda bu psixik jihatdan sog'lom shaxslar, shu jumladan yoshlar o'rtasida kuzatilayotgani achinarli holatdir..

Qonunga qarshi harakatlar determinatsiyasini ko'rib chiqishda odatda, shunga o'xshash axloqni uyg'otuvchi tashqi sharoitlar va ichki sabablar yig'indisi haqida gapiradilar. Shubhasiz, har bir aniq holda omillarning noyob uyg'unligi o'ringa ega, shunga qaramay, delinkvent axloqning shakllanishida ba'zi umumiy tendensiyalarini aniqlash mumkin.

Ijtimoiy sharoitlar qonunga qarshi axloqning sodir bo'lishida ma'lum bir rol o'ynaydi. Ularga dastavval ko'p darajali jamoatchilik jarayonlari taalluqlidir. Bu, masalan, zaif hokimlik va qonunchilikning mukammal emasligi, ijtimoiy kataklizmalar va hayot darajasining pastligi bo'lishi mumkin[4].

Xulosa. Achinarli tomoni shundaki, o'z hissiy kechinmalarini boshqara olmagan ota yoki ona, ba'zan har ikkalasi notinchlik sabablari sifatida o'z farzandlarini ayblaydilar. Shu tariqa o'smir psixikasi «zaharlanib» boradi, asta-sekin uning ruhiy rivojlanishida, shuningdek, xulq-atvorida «og'ishlar» yuzaga keladi va shakllanishda davom etadi.

Taassufki, farzandlar ham ota-onalarining o'zaro nomaqbul munosabatlariga shu tariqa o'ziga xos «reaktsiya» ko'rsatadilar. Ushbu holat esa oila, maktab, mahalla ahli uchun «yangicha jonlanish kompleksi» ustida bosh qotirish kerakligini taqozo qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. "Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz" Toshkent. "O'zbekiston" 2017 yil.103 b.
2. Беляева С.И. Личностные особенности матерей имеющих детей подросткового возраста с деликвентным поведением. <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-materey-imeyuschi-detey-podrostkovogo-vozrasta-s-delinkventnym-povedeniem>
3. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Практикум по психодиагностике девиантного поведения у трудных подростков. - СПб.: ПОНИ, 2008. - 279 с.
4. Kamilova N. Xulqi og'ishgan bolalar psixologiyasi. - T.: TDPU. 2014. -138 b.

Soliyeva Gulnigor Muhammad qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Ilmiy rahbar:

G'aybullayev A'zam Ahadovich,

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA CHET TILINI O'RGANISHDAGI KOGNITIV YUKLANISH VA DIQQAT JARAYONLARINING PSIXOLINGVISTIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'smir yoshidagi o'quvchilarda chet tillarini o'zlashtirish jarayonida yuzaga keladigan kognitiv yuklanish va diqqat jarayonlarining psixolingvistik asoslari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi — o'smir yoshidagi o'quvchilarda chet tilini o'rganishdagi diqqat, ishchi xotira va tafakkur jarayonlarining o'zaro ta'sirini aniqlash hamda kognitiv yuklanishning psixologik oqibatlarini yoritishdan iborat. Tadqiqot nazariy jihatdan psixolingvistika, kognitiv psixologiya va yosh psixologiyasi konsepsiyalariga asoslanadi.

Kalit so'zlar: diqqat, kognitiv yuklanish, integratsiyalashuv, ichki nutq, ichki xotira, fonologik xotira.

Annotation. This thesis provides a theoretical analysis of the psycholinguistic foundations of cognitive load and attention processes that arise during foreign language acquisition in adolescents. The aim of the research is to identify the interrelation between cognitive mechanisms such as attention, working memory, phonological memory, and thinking in the process of learning a foreign language, as well as to explore the psychological consequences of excessive cognitive load. The study is based on theoretical frameworks of psycholinguistics, cognitive psychology, and developmental psychology.

Keywords: attention, cognitive load, inner speech, phonological memory, integration, working memory.

Аннотация. В данной тезисной работе теоретически анализируются психолингвистические основы когнитивной нагрузки и процессов внимания, возникающих у подростков в процессе освоения иностранных языков. Цель исследования — выявить взаимосвязь между когнитивными процессами, такими как внимание, рабочая память, фонологическая память и мышление при изучении иностранного языка, а также раскрыть психологические последствия избыточной когнитивной нагрузки. Теоретическую основу исследования составляют концепции психолингвистики, когнитивной психологии и возрастной психологии.

Ключевые слова: внимание, когнитивная нагрузка, внутренняя речь, фонологическая память, интеграция, рабочая память.

Kirish: So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida xorijiy tillarni o'qitish tizimini modernizatsiya qilish, o'quvchilarda kommunikativ kompetensiyani shakllantirish hamda ta'lim mazmunini xalqaro standartlarga moslashtirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylandi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 19-maydagi PQ–5117-sonli qarorida chet tillarini o'qitishning ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish, raqamli ta'lim resurslarini joriy etish va yoshlar til kompetensiyasini rivojlantirish zarurligi ta'kidlangan.[1] Shuningdek, 2024-yil 27-iyundagi PP–239-sonli qarorda chet tillarini o'zlashtirish jarayonida psixologik-pedagogik yondashuvlarni kuchaytirish, yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda samarali ta'lim texnologiyalarini qo'llash davlat miqyosida qo'llab-quvvatlanishi belgilangan.[2]

Mazkur normativ-huquqiy hujjatlar nafaqat chet tillari ta'limi samaradorligini oshirish, balki o'quvchining tafakkuri, ishchi xotirasi va diqqat jarayonlarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik va psixolingvistik tadqiqotlarning dolzarbligini ham belgilab bermoqda. Shu jihatdan, o'smir yoshidagi o'quvchilarda chet tilini o'zlashtirish jarayonida yuzaga keladigan kognitiv yuklanish, diqqat barqarorligi va til-tafakkur integratsiyasi masalalarini chuqur tahlil qilish bugungi ilmiy-amaliy ehtiyojlardan biridir.

Tadqiqotning nazariy asoslari: O'smirlik - tafakkur murakkablashadigan, ichki nutq va muloqot vositalari kengayadigan davr. Bu yosh davrida chet tilini o'zlashtirish davomida kelib chiqadigan turli qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish psixolingvistika va kognitiv psixologiya yo'nalishlarining zamonaviy konsepsiyalariga tayanadi. Til va tafakkur o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur o'rgangan L.S. Vygotskiy fikriga ko'ra, so'z faqat tovushlar majmuasi emas, u fikrning tashuvchisi va tashkiliy shaklidir. Olimning "Fikrsiz so'z – jonsiz, so'zda ifodalanmagan fikr esa soya bo'lib qoladi" degan g'oyasi(2012) chet tilini o'rganish jarayonida ham bevosita tasdiq topadi.[3] Chunki chet tilidagi so'zlar mazmunan anglanmay, shaxsiy fikr

bilan bog‘lanmaguncha haqiqiy nutqiy birlikka aylanmaydi. Ya’ni o‘quvchi so‘zni tushunmay, uni real vaziyatlarda fikr ifodalash vositasi sifatida qo‘llay olmasa, bu til uning tafakkur tizimiga kirib bormaydi.

Vygotskiy nazariyasiga tayangan holda aytish mumkinki, chet tilini o‘rganish – bu shunchaki lug‘at yodlash yoki grammatik strukturalarni mexanik eslab qolish emas, balki yangi til orqali fikrlash, tushunish va ma’nolarni qayta qurish jarayonidir. Til tafakkurni tashqi shaklga chiqarish vositasi bo‘lish bilan birga, fikrning ichki shakllanishini ham boshqaradi. Shu sababli chet tilni o‘zlashtirishda so‘z–fikr birligi shakllanmasa, o‘quvchi haqiqiy kommunikativ kompetensiyaga ega bo‘la olmaydi, til faqat passiv bilim darajasida qoladi.

O‘quvchilarning o‘smirlik yoshida tafakkur va til o‘zaro integratsiyalashuvi ishchi xotira jarayonlari bilan bog‘liq. A.Baddeley va G.Hitchning “Ko‘p komponentli ishchi xotira modeli”(1974)ga ko‘ra, tilni eshitish, tushunish va ishlab chiqish fonologik xotira tizimi orqali amalga oshadi. Bu tizim o‘smirlikda faol ravishda kengayib, so‘z boyligi, grammatik strukturalarni o‘zlashtirish va og‘zaki nutq ravonligiga xizmat qiladi. Agar bu tizim zaif bo‘lsa, o‘quvchi talaffuz, nutq ketma-ketligi yoki so‘zlarni eslab qolishda qiynaladi. Agar yaxshi rivojlangan bo‘lsa, fikrlash va nutq uyg‘unlashadi, bu esa til va tafakkur integratsiyasining psixolingvistik mexanizmi bo‘lib xizmat qiladi.[4]

O‘smirlik davrida ichki nutq va tashqi nutq o‘rtasidagi o‘zaro aloqaga asosan, diqqatning rivojlanishi tafakkur hamda til faoliyati uchun zarur zamin yaratadi. Masalan, o‘smirlar oralig‘ida diqqat mustahkamligi tafakkurning murakkab strukturalarini shakllantirishga xizmat qilishi aniqlangan. [5]

Chet tilini o‘rganish jarayonida o‘quvchi miyasi bir vaqtning o‘zida bir nechta kognitiv jarayonlarni boshdan kechiradi: so‘z ma’nosini anglash, gap tuzilishini shakllantirish, grammatik qoidani qo‘llash, talaffuzni nazorat qilish va ma’noning kontekstga mosligini aniqlash. Ushbu jarayonlarning barchasi ishchi xotiraga yuklanadi. Psixologiyada bu holat “kognitiv yuklanish” deb ataladi va u miya tomonidan qayta ishlanayotgan axborotning murakkabligi hamda miqdori bilan belgilanadi. Avstraliyalik olim J.Sweller ta’kidlaganidek, ishchi xotiraning imkoniyati cheklangan, agar o‘quvchiga murakkab yoki tartibsiz ma’lumot bir vaqtning o‘zida berilsa, u mazmunni chuqur anglay olmaydi, balki faqat mexanik yodlash bilan cheklanadi. Shuning uchun kognitiv yuklanish oshgan vaziyatda tilni o‘zlashtirish jarayoni sekinlashadi, eslab qolish qiyinlashadi va o‘rgangan bilim nutqda qo‘llanmaydi.[6]

Xorijiy tillarni o‘zlashtirish samarali bo‘lishi uchun o‘quvchi yangi so‘z yoki grammatik struktura ustida ishlayotganida uni real nutq vaziyatiga bog‘lay olishi zarur. Masalan, so‘zlarni ro‘yxat shaklida yodlash ishchi xotirani keraksiz yuklaydi, biroq shu so‘zlarni muloqot, matn yoki fikr ifodasi orqali o‘zlashtirish kognitiv yuklanishni kamaytiradi va ma’no bilan bog‘langan holda mustahkam xotirada saqlanadi. Shunday qilib, kognitiv yuklanish nazariyasi chet tilini o‘rgatishda o‘qitish materialini soddalashtirish, bosqichma-bosqich berish va ortiqcha tafsilotlarni kamaytirish zarurligini asoslab beradi. Natijada, tilni o‘rganish jarayonida o‘qituvchi tomonidan ma’lumotni tartibli, mantiqiy va maqsadli tarzda taqdim etish o‘quvchining ishchi xotirasidagi ortiqcha yukni kamaytiradi va yangi bilimlarning uzoq muddatli xotiraga o‘tishiga zamin yaratadi. Bu esa chet tilini nafaqat yodlash, balki anglab, fikrlay olish darajasida o‘zlashtirish imkonini beradi.

Xulosa:O‘smir yoshidagilarda chet tilini o‘rganishdagi kognitiv yuklanish va diqqat jarayonlari o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, psixolingvistik mexanizmlarning yetarli rivojlanmaganligi o‘rganish samaradorligini kamaytiradi. Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, diqqatni ongli boshqarish, ishchi xotirani faollashtirish va motivatsiyani rag‘batlantirish orqali chet tilini o‘zlashtirish sifati sezilarli oshadi. Kelgusida amaliy tadqiqotlar orqali bu nazariy modelning tajribaviy asoslarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 19-maydagi "Chet tillarini o'qitish tizimini takomillashtirish to'g'risida"gi PQ-5117-son qarori // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 20.05.2021-y., 06/21/5117/0567-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 27-iyundagi "Chet tillarini o'rgatish jarayonida psixologik-pedagogik yondashuvlarni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PP-239-son qarori // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 28.06.2024-y.
3. Vygotsky, L. S. (2012). *Thought and language* (A. Kozulin, Trans.). Cambridge, MA: MIT Press.
4. Baddeley, A. (2012). *Working memory: Theories and applications*. Psychology Press.
5. Nurmatova, Z. (2022). O'smir yosh davrida diqqat va tafakkur rivojlanishining psixologik xususiyatlari. *O'zbekiston psixologiya jurnali*, (3), 45–52.
6. Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.

III SHO‘BA

SUN’IY INTELLEKT VA PSIXOLOGIYA INTEGRATSIYASI: KOGNITIV, EMOTSIONAL VA AXLOQIY ASPEKTLAR

Bafayev Muxiddin Muxammadovich,

Buxoro davlat pedagogika instituti o'quv ishlari bo'yicha prorektori,
psixologiya fanlari doktori, professor

G.BARDIYERNING TOLERANTLIK UCH KOMPLEKSLI MODEL TAVSIFI

Annotatsiya. Ko'pgina manbalarda tolerantlik sabr-bardoshlilik, o'zlaridan farq qiladigan insonlar bilan muloqot o'rnatish qobiliyati, umumqabul qilingan fikrga qo'shilmaydiganlarga nisbatan chidamlilik sifatida talqin qilinadi. Ushbu maqolada taniqli olim Galina Bardiyerning tolerantlikning uch komponentli kompleks modeli asosida tolerant/intolerant munosabatlarni psixologik mexanizmlari tavsiflangan.

Kalit so'zlar: tolerantlik, stereotiplar, kognitiv, konativ, affektiv, uch kompleksli model.

Аннотация. В большинстве источников толерантность трактуется как терпимость, умение общаться с людьми, которые отличаются от них самих, терпимость к тем, кто не согласен с общепринятым мнением. В данной статье описываются психологические механизмы взаимоотношений толерантности и интолерантности, основанные на трехкомпонентной комплексной модели толерантности известного ученого Галины Бардиер.

Ключевые слова: толерантность, стереотипы, когнитивная, волевая, аффективная, трехкомпонентная модель.

Abstract. In most sources, tolerance is interpreted as tolerance, the ability to communicate with people who differ from themselves, tolerance for those who disagree with conventional wisdom. This article describes the psychological mechanisms of the relationship between tolerance and intolerance, based on the three-component complex model of tolerance by the famous scientist Galina Bardier.

Keywords: tolerance, stereotypes, cognitive, volitional, affective, three-component model.

Ma'lumki, tolerantlik insonning o'z asliyatini ifodalash shakllarining turli-tumanligini hurmat qilish, qabul qilish va to'g'ri tushunishni bildiradi. Tolerantlik – turfa xillikdagi uyg'unlikdir. Insonning bu xislati shaxsning insonparvar tabiatidan darak beradi va atrofdagilarga munosabati bilan belgilanadi. Boshqacha qilib aytganda, tolerantlik bir-biridan farq qiladigan dunyoqarash, turlicha qadriyatlar tizimi, turfa fe'l-atvor stereotiplariga ega insonlar o'rtasida insonparvar munosabatlarga erishishga shaylikdir. Biroq, kuzatuvlarning ko'rsatishicha, inson yaqinlari, qarindosh-urug'lari, tanish-bilishlari bilan bo'lgan munosabatlarida tolerant bo'lishi mumkin, lekin boshqa din yoki millat vakillariga nisbatan murosasizlikni namoyon qilishi mumkin. Odatda, shaxslararo tolerantlik, ijtimoiy tolerantlik, millatlararo tolerantlik va dinlararo tolerantlik ajratiladi. Shaxslararo tolerantlik – aniq bir insonga nisbatan munosabatda namoyon bo'ladi, ijtimoiy tolerantlik – muayyan guruhga (masalan, nogironlarga), millatlararo – boshqa millat vakillariga, dinlararo – boshqa dinga e'tiqod qiluvchilarga munosabatda namoyon bo'ladi. Tolerantlikning namoyon bo'lishi inson huquqlarini hurmat qilishga hamohang bo'lib, ijtimoiy adolatsizlikka nisbatan murosasiz qilishni anglatmaydi, o'z g'oyalaridan voz kechib, boshqalarning g'oyalariga yon bosishni bildirmaydi. Tolerantlik o'z manfaatlarini cheklashdan iborat bo'lib qolmasligi kerak, aksincha, bu tushuncha, bir tomondan, insonning o'z shaxsiy pozitsiyasini ifodalash qobiliyatini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, boshqa odamlarning nuqtai nazari va qadriyatlariga hurmat bilan munosabatda bo'lishni taqozo etadi.

Tolerantlik har bir insonning o'z maslaklariga amal qilishi va boshqalarda ham bunday huquq borligini tan olishdir. Darhaqiqat, insonlar tabiatan tashqi ko'rinishi, maqomi, fe'l-atvori va qadriyatlari bilan bir-birlaridan farq qiladilar hamda shu farqlarga qaramay yaxlit dunyoda yashash va o'z individualligini saqlab qolish huquqiga egadirlar. Fikrimizcha, tolerant inson – o'zligini anglaydigan va o'zgalarni tushunadigan inson. Demak, farq qilish huquqini tan olish tolerantlikning asosini tashkil etadi. Shuningdek, tolerantlik bir insonning qarashlarini boshqalarga tiqishtirish sifatida tushunilmasligi kerak. Tolerantlik – insonni u qanday bo'lsa,

shundayligicha qabul qilish, siz qo'shilmasangiz ham boshqa millat va din vakillarining an'analari, qadriyatlari va madaniyatini tushunish hamda qabul qilishda o'z ifodasini topadi.

Yuqoridagi ilmiy mulohazalarimiz asnosida, tolerantlik muammosini millatlararo munosabatlar nuqtai nazaridan o'rgangan akademik V.Tishkovning tolerantlik haqidagi fikrlari bilan xulosalab olsak. Jumladan, u shunday yozadi: "Tolerantlik – shaxsiy yoki ijtimoiy sifat bo'lib, dunyo va ijtimoiy muhitning serqirra ekanligini tan olishni va demakki, bu dunyoga qarashlarning ham har xil bo'lishini tan olishni nazarda tutadi" [2].

Tolerantlik o'z tuzilishiga ko'ra 3 ta komponentdan tashkil topgan: affektiv, kognitiv va konativ. G.Bardiyerning fikriga ko'ra, tolerant bo'lish uchun shaxsda 2 ta komponentning bo'lishi yetarli [1]

-kognitiv va konativ (emosional darajada intolerantlikni saqlash)

-affektiv va konativ (kognitiv darajada intolerantlikni saqlash)

-affektiv va kognitiv (konativ darajada intolerantlikni saqlash)

Misol uchun, birinchi model bo'yicha: Boshqa odamni emosional qabul qilmaslik mumkin, ammo uni tushunish va u bilan hamkorlik qilish ham mumkin (etnik, diniy, madaniy tolerantlik).

Ikkinchi model bo'yicha: Boshqa odamni emosional qabul qilish mumkin, u bilan hamkorlik qilish va unga yordam berish mumkin, ammo bunda uni tushunmaslik mumkin (gender, boshqaruv, avlodalararo tolerantlik).

Uchinchi model bo'yicha: Boshqa odamni emosional qabul qilish, tushunish mumkin, ammo u bilan xushmuomalalik bilan hamkorlik qilishdan saqlanish mumkin (kasbiy, ijtimoiy-iqtisodiy, pedagogik).

1-jadval

Tolerantlikning uch komponentli kompleks modeli*

(Muallif: G.Bardiyer)

Tolerantlikning strukturaviy komponentlari	Model 1	Model 2	Model 3
Emosional qabul qilish (affektiv komponent)	-Bu inson menga yoqimsiz	+ bu inson menga yoqimli	+bu inson menga yoqimli
Tushunish (kognitiv komponent)	+men uni tushunaman	-men uni tushunmayman	+men uni tushunaman
Hamkorlik (konativ komponent)	+u bilan hamkor qilish yo'llarini izlashga tayyorman	+biroq, men u bilan hamkorlik qilishga tayyorman va hamkorlik qilaman	-u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman

Analogik tarzda xuddi shu komponentlar asosida intolerantlikni ko'rib chiqishimiz mumkin, unda ikkita minus yetakchilik qiladi (2-jadval). Shu bilan birga mazkur modelda mavjud resurs (bitta plyus)dan profilaktik va korreksion ishlar doirasida tolerantlik ustanovkalarini shakllantirishda samarali foydalanish mumkin bo'ladi.

2-jadval

Intolerantlikning uch komponentli kompleks modeli*

(Muallif: G.Bardiyer)

Tolerantlikning strukturaviy komponentlari	Model 1	Model 2	Model 3
Emosional qabul qilish (affektiv komponent)	-Bu inson menga yoqimsiz	-bu inson menga yoqimsiz	+bu inson menga yoqimli
Tushunish (kognitiv komponent)	+men uni tushunaman	-men uni tushunmayman	-men uni tushunmayman
Hamkorlik (konativ komponent)	-u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman	+biroq, men u bilan hamkorlik qilishga tayyorman	-u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman

Yuqoridagi jadvallardan ko'rinib turibdiki, tolerantlikdan intolerantlikka yoki intolerantlikdan tolerantlikka o'tish mos ravishda vaziyatga bog'liq. Shu o'rinda mazkur tadqiqotdagi mulohalarimizni kengroq yoritadigan bo'lsak, izlanishlarimizning asosida affektiv jabhada tolerant ustanovkalarning an'anaviy tushunchalarini – simpatiya/antipatiya, kognitiv jabhada - divergent/konvergent, konativ jabhada – kooperatsiya/konfrontatsiyalarni faoliyat uslubi sifatida ko'rish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Бардиер Г. Научные основы социальной психологии толерантности. Учебное пособие. – СПб, Изд-во “МИРС”, 2007. – 100 с.
2. Тишков В.А. О феномене этничности // Этнографическое обозрение. – № 3. – 1997. – С.18

Акрамова Феруза Акмаловна,
доктор психологических наук, профессор,

ТИПЫ СЕМЕЙ: ПОСЛЕДСТВИЯ И ИНДИКАТОРЫ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

Аннотация. Семья – это приоритет любого государства, которое заинтересовано в сохранении своего народа, укреплении своего международного статуса и всех социокультурных институтов. В статье даётся психологическая классификация семей, которые отличаются своими особенностями и семейными отношениями. Анализированы результаты опроса, проведенного среди специалистов, работающих с семьями, с помощью которых раскрыты последствия негативных отношений, насилия в семье и составлены индикаторы различных видов насилия.

Ключевые слова: семья, классификация семей, полная, неполная, нуклеарная, многопоколенная, смешанная, семейное насилие, последствия насилия, индикаторы видов насилия, психологическая служба семье.

Annotation. Family is a priority for any state that is interested in preserving its people, strengthening its international status and all sociocultural institutions. The article provides a psychological classification of families that differ in their characteristics and family relationships. The results of a survey conducted among specialists working with families are analyzed, with the help of which the consequences of negative relationships and domestic violence are revealed and indicators of various types of violence are compiled.

Key words: *family, classification of families, complete, incomplete, nuclear, multigenerational, mixed, family violence, consequences of violence, indicators of types of violence, psychological service to the family.*

С давних времен считалось, что семья – это первичная ячейка общества, возникающая гораздо раньше классов, наций, государств и которая основана на кровном родстве или браке.

В науке нет единого взгляда на определение семьи, особенно противоречия, наблюдаются у представителей разных наук, изучающих человека и человеческое общество.

По мнению социолога А.Г.Харчева: семья - малая социальная группа, члены которой, связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью [2].

А.В.Мудрик же определял семью как - основанную на браке или кровном родстве малую группу, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью; где вырабатывается совокупность норм, санкций и образцов поведения, регламентирующих взаимодействие между супругами, родителями и детьми, детей между собой [2].

Однако социологи, демографы и психологи сходятся во мнении о том, что процессы глобализации могли повлиять на возникновение качественно иного статуса современной семьи и на их классификацию.

1. По признаку полноты: полные, неполные и реорганизованные (второй брак) семьи.

2. По количеству поколений: нуклеарные (родитель и ребенок) и многопоколенные семьи (два или более поколений живут вместе).

3. По количеству детей: семьи без детей, семьи с одним и двумя детьми, семьи с более детей. Эти критерии различаются в разных странах по-разному. Например, семьи с 3-4 детьми в США, Франции, Германии, Греции, России и других развитых странах - это многодетные семьи. В Узбекистане эти семьи входят в число семей со средним числом детей.

4. По социальному происхождению: семья рабочих, крестьян, служащих, интеллигенции, предпринимателей и т.д.

5. По образованию супругов: среднее образование, среднее специальное, семья с высшим образованием и другое.

6. По «возрасту» семьи: молодая семья (семьи с 3-5 лет и 6-10 лет жизненного опыта), семья среднего возраста, семья старшего поколения.

7. По региональному признаку: городская, сельская, смешанная семья.

8. По уровню удовлетворенности браком: семья с низким уровнем удовлетворенности браком, семья с высоким уровнем удовлетворенности браком.

9. По стилю управления семьи - авторитарная, демократическая, либеральная, семья смешанного типа.

10. По национальности: интернациональные, семьи одной национальности [4].

Самым распространенным типом современной семьи является семья, состоящая из многих поколений. В ней живут вместе родители и дети, бабушки и бабушки. Но в современном обществе дети чаще всего живут отдельно, при этом сохраняются родственные отношения со своей семьей. Так и получается «нуклеарная семья» - состоящая из мужа, жены и их детей. «Пополненная семья» - увеличенный по своему составу союз: супружеская пара и их дети, плюс родители других поколений, например: бабушки, дедушки, дяди, тети, живущие все вместе или в тесной близости друг от друга и составляющие структуру семьи.

«Смешанная семья» является «перестроенной» семьей, образовавшейся вследствие брака разведенных людей. Смешанная семья включает неродных родителей и неродных детей, так как дети от предыдущего брака вливаются в новую единицу семьи.

«Семья родителя - одиночки» является хозяйством, которое ведется одним родителем (матерью или отцом) из-за развода, ухода или смерти супруга либо потому, что брак никогда и не был заключен [4].

Каким бы ни была семья - это приоритет любого государства, которое заинтересовано в сохранении своего народа, укреплении своего международного статуса и всех социокультурных институтов. Тенденции в семье, положение, характеризующее её состояние, это и есть показатель дел в стране и ее перспектив на будущее.

К сожалению в последнее время в семье происходят негативные взаимоотношения, последствия которых несомненно приводят к распаду семей, к насилию, к суициду и т.д. [5].

В рамках научного исследования специалистами работающими с семьями (N=972) изучены последствия негативных отношений, насилия в семье. По мнению этих специалистов основным негативным последствием семейного насилия для общества является увеличение числа разводов и неполных семей (сотрудники ОВД – 35,8%, специалисты органов самоуправления граждан – 33,6%, медицинские работники – 35%).

Кроме того, сотрудники ОВД, специалисты органов самоуправления граждан, медицинские работники отмечают, что последствия семейного насилия влияет на: увеличение числа детей сирот, детей, оставшихся без опеки (в домах «Милосердия») (сотрудники ОВД – 8,4%, специалисты органов самоуправления граждан – 8,8%, медицинские работники – 15%); увеличение числа детей правонарушителей, которые попадают в Республиканские учебно-воспитательные учреждения и детскую воспитательную колонию (сотрудники ОВД – 8,4%, специалисты органов самоуправления граждан – 8,1%, медицинские работники – 8%); рост количества суицидов среди женщин и девочек (сотрудники ОВД – 5,8%, специалисты органов самоуправления граждан – 6,3%, медицинские работники – 9%).

Таблица -1. Индикаторы различных видов насилия

Физическое насилие	Психологическое насилие	Сексуальное насилие	Экономическое насилие
Синяки и кровоподтеки на теле в различной степени заживания, нанесенные шнуром, ремнем, палкой и т. д.	Психосоматические жалобы, такие как головная боль, боли в животе, в области сердца и т. д.	Жалобы на боль в области половых органов, боли в животе, головная боль.	Плохое состояние здоровья жены, несоответствие веса норме - излишняя худоба, анемия
Переломы, вывихи, растяжения, черепа, носа, лица, в разных стадиях заживания	Нервные тики, заикание, нервозность, раздражительность и т.д.	Трудности при ходьбе и сидении	Психосоматические жалобы, такие как головная боль, боль в животе, колет в области сердца и т.д.
Повышенная тревожность, наличие страхов, растерянность	Излишняя боязливость, нежелание идти на контакт	Повреждение половых органов	Наличие задолженностей в магазинах за продукты питания
Депрессивность, плаксивость, эмоциональный шок	Темные круги под глазами, красные глаза от плача	Депрессия, изоляция, замкнутость	Наличие задолженностей за коммунальные услуги

Боязнь мужа	Бессонница, ночные приступы страха, навязчивые идеи	Опухоли, синяки, раздражение, гематомы на теле, кровотечение	Плохой сон, ночные приступы страха

В числе негативных последствий семейного насилия специалисты отмечают ряд социальных проблем: рост числа гражданских браков и внебрачных детей (5,7%); рост количества преступлений и правонарушений на бытовой почве (6,6%), миграцию женщин и девочек с целью избежать семейно-бытовое насилие (5,9%).

В исследовании также были анализированы мнения семей - (N=472), что 17,8% жён, 44% мужей и 40,6% свекров/свекровей не осознают в полной мере, к чему могут привести негативные ситуации, возникающие в их семьях.

Респонденты также считают, что последствия семейно-бытового насилия увеличивают риски: разводов, лишения родительских прав одного из родителей, воспитание детей одним родителем (жёны – 13,6%, мужья – 14,5%, свекры/свекрови – 9,1%); совершения мужем или женой преступлений и правонарушений на бытовой почве в ходе конфликта (жёны – 7,4%, мужья – 13%, свекры/свекрови – 9%); совершения детьми правонарушений, преступлений (кражи, побеги из дома, непосещение школы, драки, хулиганство, употребление алкоголя, табака и психотропных веществ).

Тревожным является тот факт, что насилие в семье повышает риски совершения суицидов среди женщин и девочек (5,4% и 9,1% соответственно).

Среди ответов жен также отмечаются следующие варианты: ухудшение состояния здоровья женщины, потеря трудоспособности (7,7%), вероятность отказа от повторного создания семьи после развода (7,4%), вероятность проживания в гражданском браке и рождения внебрачных детей (5,9%).

Анализ ответов специалистов: сотрудников ОВД, специалистов органов самоуправления граждан и медицинских работников позволил определить, наличия фактов насилия в семье, соответственно значимых индикаторов различных видов насилия,

Вместе с тем для сотрудников ОВД и медицинских работников значимыми показателями экономического насилия являются повышенная тревожность, взволнованность, стресс предполагаемой жертвы; плохое состояние здоровья детей, несоответствие веса норме (излишняя худоба, анемия); отсутствие новой одежды, сезонной, старые ветхие вещи у членов семьи (жена и дети); непосещение детьми образовательных учреждений в результате неудовлетворения их потребностей в школьных принадлежностях, одежде [1].

Таким образом, анализ ответов специалистов и семей относительно последствий семейно-бытового насилия показал, что необходимо проведение психологической помощи семьям в виде психологических консультаций, психологической коррекции, психологической профилактики различных форм семейного насилия, регулярного проведения разъяснительных работ по вопросам семьи и семейных отношений. Также необходимо формировать у каждого члена семьи ответственность и отношение за создания благоприятного психологического климата в семье [3].

Использованная литература.

1. Akramova F.A. Socio-psychological causes and negative consequences of early marriages in Uzbekistan. World Bulletin of Social Sciences (WBSS) Available Online at: <https://www.scholarexpress.net> Vol.17. Desember, 2022 ISSN; 2749-361X, p. 33-41.
2. Akramova F.A. Social-psychological criteria of the family institute in ensuring society's problem and stability. / Vital ANnex: International Journal of Novel Research in advanced Sciences (ijnras) volume: 02 issue: 06 | 2023 <http://INNOSCI.ORG> ISSN: 2751-756x on page 201-205.

3. Akramova F.A. The Need for Psychological Service for Families with a Deviant Behavior. /International Interdisciplinary Research Journal Volume 2 Issue 4, Year 2023 ISSN: 2835-3013 April 08, 2023 <https://univerpubl.com/index.php/synergy>, on page 56-60
4. Андреева Т.В. Психология современной семьи. Монография. Спб.: Речь, 2005. – 436 с.
5. Мониторинг показателей ЦУР в регионе СНГ 2015-2017: статистический сборник/ Межгосударственный статистический комитет СНГ – М., 2019 – с. 40.
6. Ковалева А.В. Интерпретация системы семейных ценностей и ее компонентов в современном обществе. // Ученые заметки ТГОУ. Т.2. – 2011.1. – С.34-40.
7. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов. – Изд. 4-е. – М.: Академический Проект; Трикста, 2008. – 736 с.
8. Убайдуллаева Р.А. Общество и семья в Узбекистане. Журнал «Социологические исследования», 2018, №10.

Останов Шухрат Шарифович

Доцент Бухарского государственного университета,
доктор психологических наук (DSc)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ
ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ**

Аннотация. В современном мире искусственный интеллект (ИИ) становится неотъемлемой частью психологической практики, особенно в области психотерапии и консультирования. В статье рассматриваются психологические возможности и ограничения оказания психотерапевтической помощи на основе ИИ. Раскрываются теоретико-методологические предпосылки внедрения интеллектуальных систем в процесс психотерапевтического взаимодействия, включая когнитивно-поведенческий, гуманистический и экзистенциальный подходы. Отмечается, что ИИ способен выполнять функции первичной диагностики эмоциональных состояний, анализировать вербальные и невербальные проявления клиентов, а также предоставлять рекомендации, основанные на анализе больших данных. Однако, несмотря на технологические достижения, ИИ не способен в полной мере заменить человеческий фактор - эмпатию, эмоциональное участие и этическое понимание личности клиента. Психологические возможности ИИ заключаются в оперативности обработки информации, нейтральности оценок, снижении субъективного влияния терапевта и обеспечении доступности психотерапевтической помощи. В то же время выявлены ограничения, связанные с риском утраты личностного контакта, недостатком контекстуального понимания и угрозой деиндивидуализации клиента. В статье подчеркивается необходимость разработки этических норм взаимодействия человека и интеллектуальных систем в психотерапии, а также подготовки специалистов, владеющих навыками работы в цифровой психологической среде.

Ключевые слова: искусственный интеллект, психотерапия, психологическая помощь, цифровая психология, эмпатия, этические аспекты, эмоциональный интеллект, когнитивная диагностика.

Abstract. In the modern era, artificial intelligence (AI) has become an integral part of psychological practice, particularly in psychotherapy and counseling. This article explores the psychological possibilities and limitations of providing psychotherapeutic assistance based on AI technologies. Theoretical and methodological foundations of integrating intelligent systems into therapeutic processes are examined through cognitive-behavioral, humanistic, and existential

perspectives. AI demonstrates significant potential in the primary diagnosis of emotional states, analysis of verbal and non-verbal behaviors, and providing data-driven recommendations for therapeutic interventions. Despite these advances, AI cannot fully replace human factors such as empathy, emotional involvement, and ethical understanding of the client's individuality. The psychological potential of AI lies in its ability to process information efficiently, maintain objectivity, minimize therapist bias, and increase accessibility to psychotherapeutic services. However, several limitations are identified, including the risk of losing personal contact, lack of contextual understanding, and potential dehumanization of the therapeutic relationship. The article emphasizes the need for ethical guidelines governing human–AI interaction in psychotherapy and for the professional development of psychologists equipped to work in a digital psychological environment.

Keywords: artificial intelligence, psychotherapy, psychological assistance, digital psychology, empathy, ethical issues, emotional intelligence, cognitive diagnostics.

Введение. Современное развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ) существенно влияет на различные области человеческой деятельности, включая психологию и психотерапию. В условиях стремительной цифровизации общества, когда информационные потоки усиливают когнитивную нагрузку и повышают уровень стресса, проблема оказания эффективной психологической помощи приобретает особую актуальность. В этом контексте использование ИИ открывает новые перспективы для оптимизации психотерапевтического процесса, расширяя возможности диагностики, консультирования и эмоциональной поддержки личности.

Искусственный интеллект, основанный на методах машинного обучения и анализа больших данных, способен не только распознавать эмоциональные состояния человека, но и прогнозировать поведенческие реакции, что делает его потенциальным инструментом для индивидуализированной психотерапии. Современные интеллектуальные системы, такие как Replika, Woebot и ChatGPT, демонстрируют возможность создания безопасной и конфиденциальной среды, способствующей самораскрытию клиента и снижению уровня тревожности. Вместе с тем, несмотря на технический прогресс, роль человеческого фактора - эмпатии, эмоционального отклика и личностного взаимодействия - остается ключевой в терапевтическом процессе.

Научный интерес к изучению психологических возможностей и ограничений ИИ обусловлен необходимостью комплексного осмысления его воздействия на структуру психотерапевтических отношений. Возникают вопросы о границах ответственности, этических нормах, достоверности интерпретации психологических данных и риске утраты подлинного человеческого контакта. Кроме того, актуальным становится исследование готовности психологов к взаимодействию с интеллектуальными системами и освоению цифровых компетенций.

Анализ психологических возможностей и ограничений использования искусственного интеллекта в психотерапии позволяет не только выявить преимущества цифровых технологий, но и определить потенциальные риски, связанные с изменением природы психологического взаимодействия. Это делает тему исследования чрезвычайно важной для современной науки и практики, ориентированной на гуманизацию цифрового пространства и сохранение ценности личности в эпоху технологического прогресса.

Анализ литературы. Проблема использования искусственного интеллекта в психотерапевтической практике на сегодняшний день является одним из наиболее активно обсуждаемых направлений в современной психологии. В отечественной и зарубежной литературе всё чаще поднимается вопрос о соотношении человеческого и машинного интеллекта, об этических аспектах цифровой помощи и о возможностях интеграции интеллектуальных технологий в систему психологического консультирования и коррекции.

Ряд зарубежных исследователей, таких как J. Suler (2016), R. Picard (2019) и E. Shortliffe (2021), подчёркивают, что искусственный интеллект может стать эффективным

инструментом поддержки психотерапевта, особенно на стадиях диагностики и первичного контакта с клиентом. Они отмечают, что ИИ способен объективно анализировать вербальные и невербальные проявления, фиксировать эмоциональные маркеры и помогать специалисту в интерпретации состояния клиента. По мнению R. Picard, введение понятий «аффективные вычисления» (affective computing) и «эмоциональные интерфейсы» открывает новые горизонты для эмпатического взаимодействия человека и машины.

В российских исследованиях (например, В. П. Зинченко, 2018; Е. Л. Носенко, 2020; А. И. Подольский, 2021) подчёркивается, что использование ИИ в психотерапии возможно лишь при условии сохранения этических стандартов и гуманистической направленности психопомощи. Зинченко отмечает, что технологии не могут заменить личностное присутствие специалиста, поскольку именно эмпатия, искренность и межличностное доверие формируют основу терапевтического альянса. Вместе с тем исследователи признают, что ИИ способен значительно повысить доступность психотерапии, особенно в удалённых регионах и при ограниченных ресурсах здравоохранения.

В трудах A. Newell и H. Simon (1972) впервые было предложено рассматривать интеллект как процесс обработки информации, что послужило основой для когнитивных моделей психотерапевтического взаимодействия. Современные авторы, такие как D. Kahneman (2011) и J. Bryson (2020), развивают идею когнитивного партнёрства человека и машины, отмечая, что ИИ может анализировать поведенческие паттерны и способствовать осознанию клиентом собственных эмоциональных реакций. По данным S. Miner et al. (2019), использование чат-ботов и цифровых ассистентов снижает уровень тревожности и депрессивных симптомов у пользователей, особенно при кратковременных кризисных состояниях.

В последние годы в России и СНГ наблюдается рост интереса к психологии цифрового взаимодействия (например, работы Т. В. Михайловой, 2022; А. Ю. Сидоренко, 2023). Эти исследования акцентируют внимание на рисках деиндивидуализации клиента, потере личностного контакта и необходимости разработки этических регламентов использования ИИ в психотерапии. Отечественные авторы предлагают рассматривать ИИ как вспомогательное средство диагностики и профилактики, а не как замену специалиста.

В целом анализ научных источников показывает, что использование искусственного интеллекта в психотерапии имеет двойственную природу. С одной стороны, это инструмент повышения точности диагностики, доступности помощи и эффективности консультирования; с другой - риск подмены живого человеческого контакта алгоритмическим взаимодействием. Таким образом, основное направление современных исследований заключается в поиске баланса между технологическим прогрессом и сохранением гуманистических принципов психотерапии, где ИИ рассматривается не как альтернатива человеку, а как средство расширения его профессиональных возможностей.

Таблица 1. Психологические возможности и ограничения использования искусственного интеллекта в психотерапии

Аспекты применения ИИ	Психологические возможности	Психологические ограничения
1. Диагностика эмоциональных состояний	Быстрая обработка больших объемов данных, объективность анализа, отсутствие эмоциональной предвзятости	Недостаток контекстного понимания, невозможность уловить скрытые эмоциональные нюансы клиента
2. Консультативная и поддерживающая функция	Возможность круглосуточного доступа к психологической помощи, снижение тревожности у клиентов с социальными страхами	Отсутствие живого контакта, поверхностное восприятие индивидуальных особенностей личности

3. Эмпатия и эмоциональное взаимодействие	Имитация эмпатического отклика с помощью аффективных вычислений и анализа речи	Отсутствие подлинной эмпатии, неспособность к эмоциональному сопереживанию и человеческому теплу
4. Этические и ценностные аспекты	Возможность стандартизации этических норм взаимодействия, фиксация цифрового следа коммуникации	Угроза утечки персональных данных, снижение ответственности за эмоциональные последствия вмешательства
5. Образовательный и профилактический потенциал	Расширение доступа к психообразовательным программам, развитие цифровой грамотности населения	Риск зависимости от технологий, формирование поверхностного отношения к психологическим проблемам
6. Роль специалиста-психотерапевта	Повышение эффективности работы, автоматизация рутинных задач, поддержка принятия решений	Возможная утрата личностного контакта, снижение роли интуиции и профессионального опыта психолога
7. Когнитивные и мотивационные эффекты	Стимулирование самоанализа и саморефлексии у клиентов, формирование осознанности	Ограниченная способность мотивировать и вдохновлять клиента на внутренние изменения

Представленные данные показывают, что искусственный интеллект является мощным инструментом психотерапевтической практики, однако его использование должно сопровождаться осознанием психологических рисков и этических ограничений. Наиболее перспективным направлением остаётся гибридная модель - сочетание ИИ с деятельностью живого специалиста, где технологии служат опорой для аналитики, а человек - носителем эмпатии и гуманизма.

Обсуждение. Использование искусственного интеллекта в психотерапевтической практике открывает перед современной психологией как новые перспективы, так и серьёзные вызовы. Анализируя современные исследования, можно утверждать, что ИИ становится не просто техническим инструментом, а новым фактором, влияющим на структуру и динамику терапевтического взаимодействия. Его внедрение позволяет расширить доступность психологической помощи, особенно в тех случаях, когда клиент по различным причинам не готов обратиться к живому специалисту. Онлайн-платформы и интеллектуальные приложения предоставляют возможность анонимного обращения, что способствует снижению тревожности и снятию барьеров, связанных с социальными стереотипами.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что психотерапевтический процесс представляет собой не только обмен информацией, но и глубоко личностный акт взаимопонимания, основанный на доверии, эмпатии и эмоциональной вовлечённости. Именно эти качества невозможно в полной мере алгоритмизировать. Хотя современные системы ИИ способны анализировать эмоциональные сигналы и вербальные конструкции клиента, они не обладают внутренним опытом, способностью к сопереживанию и подлинному человеческому участию. Поэтому вопрос о границах применимости ИИ в психотерапии требует особого внимания со стороны специалистов, этиков и разработчиков.

Положительным аспектом внедрения интеллектуальных систем является их объективность и способность обрабатывать огромные объёмы данных, что даёт возможность создавать персонализированные программы психопрофилактики и

консультирования. Однако подобные системы зависят от качества введенных данных и алгоритмов, что создаёт риск ошибок интерпретации. В психотерапии даже малейшее искажение смысла или эмоционального контекста может привести к неверному пониманию состояния клиента. Кроме того, необходимо учитывать фактор конфиденциальности: передача личной информации через цифровые платформы всегда сопряжена с угрозой утечки данных и нарушением психологической безопасности.

Особого обсуждения заслуживает этический аспект взаимодействия человека и машины. Современная психология должна выработать новые критерии профессиональной ответственности, определяющие роль ИИ как вспомогательного средства, а не заменителя специалиста. Важно подчеркнуть, что эффективность терапевтической помощи зависит не только от точности алгоритма, но и от способности психолога правильно интерпретировать цифровые результаты, адаптируя их под конкретную личность клиента. Это предполагает развитие у психологов новых цифровых компетенций и критического мышления, необходимых для безопасного и осознанного применения технологий.

Обсуждение проблемы показывает, что искусственный интеллект может стать ценным инструментом в арсенале психотерапии, при условии его ответственного и этически выверенного использования. Технологические инновации способны значительно повысить эффективность психологической помощи, однако они не должны вытеснять фундаментальные принципы гуманизма, индивидуальности и эмоциональной взаимности, лежащие в основе психотерапевтического процесса. Главная задача современной науки - найти гармоничное сочетание рациональных возможностей ИИ и глубоко человеческих аспектов психотерапии, сохранив при этом подлинную ценность личностного контакта между специалистом и человеком, нуждающимся в поддержке.

Заключение. Современное развитие искусственного интеллекта знаменует собой новую эпоху в психологии и психотерапии, в которой технологии становятся не только инструментом, но и полноценным участником терапевтического процесса. Анализ теоретических и эмпирических данных показывает, что внедрение ИИ открывает широкие возможности для совершенствования психологической помощи, повышая её доступность, оперативность и научную обоснованность. Интеллектуальные системы способны выполнять функции диагностики, мониторинга эмоционального состояния, сопровождения клиента в кризисных ситуациях и даже профилактики психологических нарушений. Они позволяют стандартизировать некоторые аспекты психотерапии, уменьшить влияние субъективного фактора и обеспечить непрерывную обратную связь с пользователем.

Однако наряду с этими преимуществами очевидны и серьёзные ограничения. Искусственный интеллект, каким бы совершенным он ни был, не обладает теми качествами, которые определяют сущность человеческого общения: эмпатией, эмоциональной теплотой, способностью к интуитивному пониманию и сопереживанию. Машина не может заменить живой диалог, в котором рождается доверие, надежда и внутреннее принятие - ключевые условия успешной терапии. Использование ИИ требует строгого соблюдения этических норм, защиты персональных данных и сохранения профессиональной ответственности психолога.

Не менее важно осознавать, что технологии должны дополнять, а не подменять человека. Их основная задача - расширять возможности специалиста, облегчать аналитическую работу и помогать в принятии решений, но не вытеснять личностный компонент. Психотерапевт остаётся центральной фигурой процесса, а искусственный интеллект - вспомогательным инструментом, способным усилить эффективность и точность профессиональной деятельности.

Таким образом, перспективы применения ИИ в психотерапии связаны с поиском баланса между научно-техническим прогрессом и гуманистическими ценностями психологии. Будущее психотерапии - это синтез технологий и человечности, где инновационные решения служат развитию личности, а не её отчуждению. Только при таком подходе искусственный интеллект станет союзником психотерапевта в деле

сохранения и укрепления психического здоровья человека, не нарушая при этом уникальности человеческой души и глубины межличностных отношений.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Зинченко В.П. Психология сознания и искусственный интеллект: гуманистический контекст цифровой эпохи. - Москва: Институт психологии РАН, 2018. - 284 с.
2. Носенко Е.Л. Цифровая психология: новые горизонты понимания человека. - Санкт-Петербург: Питер, 2020. - 312 с.
3. Подольский, А. И. Психотерапия в цифровом пространстве: возможности и риски применения искусственного интеллекта. - Москва: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2021. - 246 с.
4. Михайлова Т. В. Этические проблемы взаимодействия человека и искусственного интеллекта в психологической практике. - Москва: Академический проект, 2022. - 228 с.
5. Сидоренко, А. Ю. Искусственный интеллект и психологическое консультирование: опыт, практика, перспективы. - Новосибирск: СибАК, 2023. - 198 с.
6. Леонтьев, Д. А. Цифровизация психологии: между технологическим прогрессом и гуманистическими ценностями. - Москва: Смысл, 2020. - 275 с.
7. Бодалев, А. А., и Братусь, Б. С. Личность и общение в контексте технологического общества. - Москва: Наука, 2019. - 264 с.
8. Роговин, М. С. Психотерапевт и искусственный интеллект: от конкуренции к сотрудничеству. // Вестник практической психологии. - 2021. - №4. - С. 45–59.

Hasanova Zarina Turob qizi

*Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası 1-bosqich magistranti
Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor F.F.Ganjiyev*

**O'SMIRLARDA KREATIVLIK RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI**

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smir yoshdagi shaxslarning kreativ tafakkuri, ijodiy fikrlash jarayonining psixologik mexanizmlari hamda kreativlikni rivojlantiruvchi omillar tahlil qilinadi. O'smirlarning mustaqil fikrlash, noodatiy qarorlar qabul qilish va o'z imkoniyatlarini ijodiy ifoda etish qobiliyati ularning shaxsiy o'sishi va ijtimoiy moslashuvining muhim ko'rsatkichi sifatida qaraladi. Tadqiqotda kognitiv, emotsional va motivatsion jihatlar uyg'unligining kreativ rivojlanishga ta'siri yoritiladi.

Kalit so'zlar: kreativlik, ijodiy tafakkur, divergent fikrlash, o'smirlik psixologiyasi, motivatsiya, emotsional barqarorlik.

Аннотация: В данной статье анализируются креативное мышление лиц подросткового возраста, психологические механизмы процесса творческого мышления и факторы, способствующие развитию креативности. Способность подростков к самостоятельному мышлению, принятию необычных решений и творческому самовыражению рассматривается как важный показатель их личностного роста и социальной адаптации. В исследовании освещается влияние сочетания когнитивных, эмоциональных и мотивационных аспектов на творческое развитие.

Ключевые слова: креативность, творческое мышление, дивергентное мышление, подростковая психология, мотивация, эмоциональная стабильность.

Annotation: this article analyzes the creative thinking of adolescent individuals, the psychological mechanisms of the creative thinking process, as well as the factors that promote creativity. The ability of adolescents to think independently, make unusual decisions and creatively express their capabilities is seen as an important indicator of their personal growth and social adaptation. The study highlights the impact of the combination of cognitive, emotional and motivational aspects on creative development.

Keywords: creativity, creative thinking, divergent thinking, adolescent psychology, motivation, emotional stability.

Kirish. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'smirlarning kreativ fikrlash qobiliyatini shakllantirish dolzarb psixologik masalalardan biridir. Chunki kreativlik - shaxsning o'z tajribasiga tayanib, yangicha, noodatiy yechimlar topish, mavjud stereotiplardan chiqib fikrlay olish qobiliyatidir. O'smirlik davri – kreativlik shakllanishi uchun psixologik jihatdan eng qulay bosqichdir. O'smirning kreativ salohiyati uning mustaqil fikrlash, o'zini ifoda etish va ijtimoiy faolligiga bog'liq. Kreativlikni rivojlantirish uchun ta'lim jarayonida muammoli topshiriqlar, erkin fikr almashish va rag'batlantiruvchi muhit zarur. O'smirlarda kreativ tafakkurni rag'batlantirish – ularning shaxsiy yetukligi va kelajakdagi ijtimoiy moslashuvining asosi hisoblanadi. O'smirlik davri (taxminan 12–17 yosh) - bu shaxsiy o'zini anglash, mustaqillikka intilish va ichki potentsialni kashf etish davri bo'lib, kreativ tafakkur aynan shu bosqichda faol rivojlanadi. Psixologlar (J. Guilford, E. Torrance, D. Bogoyavlenskaya) kreativlikni inson tafakkurining eng yuqori darajasi sifatida baholaydilar, chunki u yangi g'oyalarni ishlab chiqish, muammoni noodatiy yo'l bilan hal etish va shaxsiy yangilik yaratish qobiliyatini ifodalaydi. O'smirlik - bu o'tish davri bo'lib, shaxsning "men" konsepsiyasi, mustaqil fikrlash va o'z qarashlarini himoya qilish ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli, bu davrda kreativlikning rivojlanishiga quyidagi psixologik jarayonlar ta'sir qiladi: Intellektual faollik va bilimga qiziqishning ortishi; Fantaziya va tasavvurning kengayishi; Emotsional o'zgaruvchanlik – his-tuyg'ular tez almashadi, bu esa ijodiy fikrlashga quvvat beradi; Ijtimoiy o'zini ifoda etish – o'smir o'z fikrini boshqalardan farqli tarzda bildirishga intiladi. Shuning uchun o'smirlik – kreativlik rivojlanishi uchun eng sezgir (senzitiv) davrlardan biridir. Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kreativ fikrlash jarayonida prefrontal korteks, ayniqsa, chap oldingi peshona sohalari faol ishlaydi. Bu hudud:

- noodatiy assotsiatsiyalarni yaratish,
- mantiqiy ketma-ketlikdan chiqish,
- yangi g'oyalarni sintez qilishda ishtirok etadi.

O'smirlik davrida miyadagi neyron aloqalar (sinapslar) qayta shakllanadi - bu neyropplastiklik deb ataladi. Mazkur davrda o'quvchilarda yangi tajriba va g'oyalarni tez o'zlashtirish qobiliyati kuchayadi. Shu sababli, kreativlikni rag'batlantiruvchi mashg'ulotlar (masalan, musiqiy faoliyat, muammoli o'yinlar, san'at terapiyasi) o'smir miyasining moslashuvchanligini yanada rivojlantiradi. O'smirlar orasida kreativ tafakkurni rivojlantiruvchi omillarni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Kognitiv omillar
 - Fikrlar orasidagi assotsiatsiyalarni kengaytirish;
 - Muammoli vaziyatlarda mustaqil yechim topish ko'nikmalari;
 - So'z boyligi va mantiqiy tafakkur darajasining o'sishi.
2. Emotsional-irodaviy omillar
 - O'ziga ishonch va muvaffaqiyatga intilish;
 - Tanqidni to'g'ri qabul qila olish;
 - Xatolarni ijodiy tahlil qilish odati.
3. Ijtimoiy-psixologik omillar
 - O'qituvchi va o'smir o'rtasidagi ishonchli muloqot;
 - Guruhdagi erkin fikr almashish muhiti;
 - Ijodiy faoliyatga ijobiy munosabat va rag'bat.

O'smir kreativligi ijtimoiy-madaniy muhit bilan bevosita bog'liq.

L.S.Vigotskiy va J. Bruner ta'kidlaganidek, kreativlik - bu shaxsning ijtimoiy tajribani o'ziga xos tarzda qayta ishlashi jarayonidir. Agar o'smir fikrini erkin ifoda eta olsa, tanqid qilinishdan qo'rqmasa, g'oyalarni baham ko'rish imkoniga ega bo'lsa, unda u "ijtimoiy xavfsiz muhitda" o'z kreativligini erkin namoyon etadi. Shuning uchun o'qituvchi va ota-onalarning baholovchi emas, balki, qo'llab-quvvatlovchi pozitsiyasi kreativ fikrlash uchun psixologik zamin yaratadi. O'smirlik - bu shaxs "men kimman?" degan savolga javob izlaydigan davrdir.

Kreativlik bu jarayonda shaxsiy identifikatsiyaning shakllanish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Ijodiy faoliyat orqali o'smir:

- o'z qadr-qimmatini his qiladi,
- ijtimoiy rollarini sinab ko'radi,
- mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi.

Masalan, san'at, dizayn, texnologiya yoki sport orqali o'zini ifoda etish - bu nafaqat ijodiy chiqish yo'li, balki, o'z "men"ini shakllantirishning psixologik mexanizmi hamdir. O'smirlar kreativlik darajasini aniqlashda quyidagi metodikalar keng qo'llaniladi:

- Torrance kreativ fikrlash testi (E.P.Torrance) – yangi g'oya ishlab chiqish, tasavvur va moslashuvchanlikni baholaydi;
- Guilford testi – divergent fikrlash va noodatiy yechim topish tezligini o'lchaydi;
- Assotsiativ metodlar – o'smirlarning erkin fikr yaratish darajasini aniqlash uchun ishlatiladi;
- "Ijodiy portfel" yondashuvi – o'quvchining ijodiy ishlar to'plami orqali kreativ o'sishni baholash.

O'smirlarning kreativ salohiyatini cheklovchi omillar ham mavjud bo'lib, tanqidiylik va o'zini past baholash, "men noto'g'ri fikrlayapman" degan qo'rquv, perfektsionizm, har narsani mukammal qilish istagi, xatodan qo'rqish, kollektiv bosim – do'stlar tomonidan "boshqachalik"ni qabul qilmaslik, o'qituvchining avtoritar uslubi – o'quvchini faqat to'g'ri javob izlashga majburlash kabi omillarni kamaytirish uchun o'qituvchi ijodiy erkinlikni rag'batlantiruvchi o'quv strategiyalarini qo'llashi kerak (masalan, erkin yozuv, muammoli vaziyatli topshiriqlar, o'yinli metodlar).

Xulosa: O'smirlik – kreativlikning eng faol shakllanadigan davridir. Ijodiy tafakkur o'smirning shaxsiy o'sish, o'zini ifoda etish va ijtimoiy o'rnini topish jarayonida markaziy rol o'ynaydi. Kreativlikni rivojlantirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, hissiy barqarorlik, erkinlik va ichki motivatsiya muhim psixologik shartlardir. O'smirlar uchun ijodiy mashg'ulotlar nafaqat fikrlashni, balki, shaxsning emotsional va ijtimoiy barqarorligini ham mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Torrance, E. P. (1974). Torrance Tests of Creative Thinking. Scholastic Testing Service.
2. Guilford, J. P. (1967). The Nature of Human Intelligence. New York: McGraw-Hill.
3. Sharipova, D. R. (2020). O'smir shaxsining ijodiy rivojlanishi psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti.
4. Karimova, V. M. (2015). Yosh davrlar psixologiyasi. – Toshkent: Fan nashriyoti.

Muxtarov Otabek Shuxratjanovich

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Andijon davlat universiteti,
omuhtarov@mail.ru

UYUSHMAGAN YOSHLARNING MEDIASAVODXONLIGINI RIVOJLANTIRISHDA SUN'IY INTELLEKT VA PSIXOLOGIYA INTEGRATSIYASINING AHAMIYATI

Annotatsiya. Maqolada uyushmagan yoshlar o'rtasida mediasavodxonlikni rivojlantirish jarayonida sun'iy intellekt (SI) texnologiyalari va psixologiya fanining integratsion yondashuvlari ilmiy tahlil qilinadi. Raqamli tafakkurni shakllantirish, axborotni tanqidiy baholash va manipulyativ kontentni aniqlashda sun'iy intellekt vositalarining psixologik mexanizmlar bilan uyg'un ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida A. Bandura, H. Gardner, J. Dewey, J. Mayer, va boshqa olimlarning nazariyalari tahlil qilinib, ularning mediasavodxonlik va raqamli tafakkurga oid qarashlari sun'iy intellekt imkoniyatlari bilan qiyosiy o'rganilgan.

Kalit so'zlar: mediasavodxonlik, uyushmagan yoshlar, sun'iy intellekt, psixologik motivatsiya, tanqidiy fikrlash, raqamli tafakkur.

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ интеграции технологий искусственного интеллекта (ИИ) и психологических подходов в процессе развития медиаграмотности среди неорганизованной молодежи. Рассмотрены теоретические идеи А. Бандуры, Х. Гарднера, Дж. Дьюи и Дж. Мейера в контексте их применения для формирования цифрового мышления и критического восприятия информации с использованием ИИ. Делается вывод о необходимости синергии технологий и психологии в образовательных практиках.

Ключевые слова: медиаграмотность, неорганизованная молодежь, искусственный интеллект, психология, критическое мышление, цифровое мышление.

Abstract. The article presents a comparative analysis of integrating artificial intelligence (AI) technologies and psychological approaches in developing media literacy among non-organized youth. The theoretical frameworks of A. Bandura, H. Gardner, J. Dewey, and J. Mayer are examined in relation to the development of digital thinking and critical information evaluation. The study concludes that synergy between AI and psychology is essential to strengthen motivation, cognitive awareness, and emotional intelligence in youth media literacy education.

Key words: media literacy, non-organized youth, artificial intelligence, psychology, motivation, critical thinking, digital intelligence.

Kirish. XXI asrda axborot oqimi tezligi va raqamli texnologiyalar evolyutsiyasi inson tafakkuri va ijtimoiy ongiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Mediasavodxonlik nafaqat axborotdan foydalanish ko'nikmasi, balki axborotni tanqidiy baholash, tahlil qilish va to'g'ri talqin etish qobiliyatidir (Potter, 2021).

Ammo tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aynan uyushmagan yoshlar (ya'ni ta'lim yoki ish tizimidan chetda qolganlar) orasida bu ko'nikma sust rivojlangan. UNESCO (2023) hisobotida qayd etilishicha, bu toifadagi yoshlar feyk yangiliklar va raqamli manipulyatsiyalarga eng ko'p beriluvchi guruh hisoblanadi.

Shunday sharoitda sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining psixologik yondashuvlar bilan integratsiyasi mediasavodxonlikni oshirishda yangi ilmiy yondashuv sifatida qaralmoqda. Ushbu maqola ana shu integratsiyaning nazariy va amaliy ahamiyatini tahlil qiladi.

1. Mediasavodxonlik tushunchasi va uyushmagan yoshlar muammosi

A. Potter (2019) ta'kidlaganidek, mediasavodxonlik — bu “axborot oqimida yo'qolib ketmaslik uchun inson tafakkurini faol, tanqidiy va refleksiv holatda saqlash” san'atidir.

Shunga o'xshash fikrni Dewey (1910) ham bildirgan: “Tanqidiy fikrlash — bu o'rganishning yuragi, u tafakkurni muhofaza qiladi.”

O'zbekiston sharoitida uyushmagan yoshlar o'rtasida mediasavodxonlik muammosi bir nechta omillar bilan bog'liq:

- raqamli vositalardan nazoratsiz foydalanish;
- ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyativ kontent;
- o'z-o'zini anglash va tahlil qilish motivatsiyasining pastligi.

Shunday ekan, bu jarayonda faqat texnik o'rgatish emas, balki psixologik motivatsiya va emotsional tahlil elementlarini kiritish muhim (Karimova, 2023).

2. Sun'iy intellekt va psixologiya integratsiyasining nazariy asoslari

Bandura (1986) o'zining ijtimoiy o'rganish nazariyasida insonning o'rganish jarayoni kuzatish, taqlid va ijtimoiy interaktsiya orqali kechishini ta'kidlaydi. SI bu jarayonni raqamli muhitda modellashtirishi mumkin — masalan, AI-assistentlar yoshlarning xatti-harakatlariga mos motivatsion tavsiyalar beradi.

Howard Gardner (1999) esa “ko'p qirrali intellekt” nazariyasida shaxsning o'z-o'zini anglash va emotsional tafakkurini asosiy omil sifatida ko'rsatgan. Bu tamoyil SI asosidagi o'quv platformalarida, ayniqsa, emosional intellekt (EI) tizimlarida qo'llaniladi.

J. Mayer va P. Salovey (2004) “emosional intellekt” tushunchasini chuqur tahlil qilib, insonning o'z hissiyotlarini tahlil etish, boshqalarni tushunish va axborotni ongli qayta ishlash qobiliyatini asosiy kognitiv ko'nikma sifatida belgilashgan.

SI texnologiyalari aynan shu jihatdan — emosional va kognitiv reaksiyalarni modellashtirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda.

3. Sun‘iy intellekt yordamida mediasavodxonlikni oshirishning psixologik mexanizmlari
Sun‘iy intellekt psixologik jihatdan quyidagi yo‘nalishlarda samarali integratsiyani ta‘minlaydi:

- Yo‘nalish Integratsiya shakli Kutilayotgan natija;
- Kognitiv o‘rganish SI yordamida adaptiv tahlil va qayta aloqa fikrni tahlil qilish va dalillashni o‘rganish;
- Motivatsion yondashuv Gamifikatsiya elementlari, rag‘bat modullari O‘rganishga ichki qiziqishni kuchaytirish;
- Emosional boshqaruv SI asosidagi emotsional monitoring Stress va manipulyatsiyaga qarshi immunitet;
- Kollektiv o‘rganish Virtual hamkorlik muhiti (chatbot, forum) Muloqot madaniyatini rivojlantirish.

Bu yondashuvlar A. Bandura (1986) ning “o‘z-o‘zini boshqarish” kontsepsiyasi bilan uyg‘unlashadi: shaxs o‘z harakatlarini kuzatish, baholash va tuzatish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

4. Qiyosiy tahlil: olimlar qarashlari va SI integratsiyasi
Quyidagi jadvalda ayrim olimlarning mediasavodxonlik va psixologik o‘rganishga oid qarashlari sun‘iy intellekt integratsiyasi nuqtai nazaridan tahlil qilingan:

- Olim Asosiy g‘oya SI integratsiyasi bilan o‘xshashlik;
- A. Bandura Ijtimoiy o‘rganish va kuzatish orqali o‘zgarish SI foydalanuvchi tajribasiga asoslangan adaptiv o‘rganish tizimlarini yaratadi;
- H. Gardner Intellektning ko‘p turlari mavjud SI shaxsning individual kognitiv profilini tahlil qiladi;
- J. Dewey Tajriba orqali o‘rganish SI interaktiv o‘quv muhiti orqali tajribaviy o‘rganishni kuchaytiradi;

J. Mayer & P. Salovey Emosional intellekt — tafakkurning bir qismi SI foydalanuvchining emotsional holatini aniqlab, o‘rganish jarayoniga moslashtiradi;

Shu tariqa, psixologik nazariyalar SI texnologiyalarining axborot madaniyati va mediasavodxonlikni rivojlantirishdagi amaliy qo‘llanmasiga nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sun‘iy intellekt va psixologiya integratsiyasi mediasavodxonlikni rivojlantirishda faqat texnik yoki didaktik yondashuv emas, balki inson markazida bo‘lgan kognitiv-emosional tizimni yaratish imkonini beradi.

Bunday integratsiya uyushmagan yoshlar uchun quyidagi ijobiy natijalarga olib keladi:

1. Tanqidiy tafakkur va mustaqil fikrlashning kuchayishi;
 2. Axborotga nisbatan psixologik barqarorlik;
 3. O‘zini o‘zi tahlil qilish va rivojlantirish motivatsiyasi;
 4. Axborot manipulyatsiyalariga qarshi immunitet.
- Kelgusida bu yo‘nalishda SI asosida emosional diagnostika tizimlari va adaptiv media-o‘qitish modellarini ishlab chiqish ilmiy-amaliy istiqbolga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall.
2. Gardner, H. (1999). Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century. Basic Books.
3. Dewey, J. (1910). How We Think. D.C. Heath & Co.
4. Mayer, J. D., & Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model. National Professional Resources.
5. Potter, W. J. (2021). Media Literacy. SAGE Publications.

6. Karimova, D. (2023). "Psixologik motivatsiya va mediasavodxonlikni rivojlantirish." Oliy ta'lim va innovatsiyalar jurnali, №4.
7. UNESCO (2023). Media and Information Literacy for Youth Development. Paris: UNESCO Publishing.

Шарофиддинова Зебинисо Шероз кизи

студентка Азиатского международного университета

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье анализируется актуальность и теоретические основы проблемы саногенного мышления и освещается содержание структурных компонентов здорового мышления и саногенного поведения на основе приоритизации познавательной, подготовительной, заключительной фаз процесса развития саногенного мышления у будущих педагогов. Также в статье представлены предварительные контрольные результаты экспериментальной работы, а также сведения об особенностях саногенного мышления.

Ключевые слова: здравый смысл, саногенное мышление, патогенное мышление, саногенная рефлексия, саногенное поведение, будущий учитель.

Annotation. This article analyzes the relevance and theoretical foundations of the problem of sanogenic thinking and highlights the content of the structural components of healthy thinking and sanogenic behavior on the basis of prioritization of cognitive, preparatory, final phases of the development of sanogenic thinking in future teachers. The article also presents preliminary control results of experimental work, as well as information about the features of sanogenic thinking.

Key words: common sense, sanogenic thinking, pathogenic thinking, sanogenic reflection, sanogenic behavior, future teacher.

В развитии мировых социально-экономических отношений становится все более очевидным, что человеческий интеллект и духовность являются главным координирующим, развивающим фактором и инструментом. Это, в свою очередь, делает еще более актуальной проблему подготовки специалистов высокого уровня, педагогических кадров, способных к совместной деятельности в конкурентной и инновационной образовательной среде на рынке труда. В Новом Узбекистане, выбравшем путь развития от национального возрождения к национальному подъему, модернизации страны, повышению качества подготовки высококвалифицированных кадров для социально-экономически устойчивого развития, развитию человеческого капитала с учетом потребностей рынка труда, внедрению цифровых технологий и современных методов в учебный процесс достигают на основе международных стандартов в качестве основных стратегических задач определены подготовки высококвалифицированных, творческих и системных мыслителей, способных принимать самостоятельные решения, создание необходимых условий для проявления их интеллектуальных способностей и формирования как духовно зрелой личности. В связи с этим актуальной проблемой является совершенствование механизмов, служащих повышению качества подготовки квалифицированных специалистов в высших учебных заведениях.

Мышление (от араб. — мышление, интеллектуальное познание) — это рациональная ступень познания, определяющая общие, важные характеристики предметов и событий, отражающая внутренние, необходимые связи, а также закономерные связи между ними». Хотя ряд исследований мышления и его проявлений (творческого, логического, художественно-эстетического, морального, экологического, самостоятельного, исторического) проведен учеными нашей страны, но у

общеобразовательных школьников существует здоровая проблема развитие мышления отдельно не изучалось. Возможно, эта ситуация связана с точкой зрения, согласно которой здравый смысл применим ко всем формам мышления. Попытка исследования педагогических аспектов здорового мышления в нашей республике выражена в статьях, опубликованных С. Атахоновой. Однако следует отметить, что определения и описания, данные исследователем понятию «здоровое мышление», достаточно противоречивы. Например, согласно научно-педагогическому определению здорового мышления в статье исследователя «Мышление в инновационной образовательной программе», следующими важными моментами являются понятие здорового мышления; понятие необходимой социальной среды; понятие педагогических целей и результатов; отмечается, что оно состоит из концепции здорового образа жизни и образа жизни. Эти слоги не позволяют полностью раскрыть смысл понятия здорового мышления. . При этом за отправную точку можно принять данное в конце статьи определение понятию «здоровое мышление»: здоровое мышление – это собственное здоровье человека (физическое, духовно-духовное – определение мыслей, сознания, чувств, мораль, эстетические взгляды, идеи, усилия и их результаты, направленные на защиту ребенка (нашего)).

Проблема саногенного мышления исследуется нашей страной и рядом зарубежных ученых. Особое внимание они главным образом уделяют исследованию сущности, природы и механизмов его развития. В этих научных исследованиях масштабно изучаются теоретико-философские, социальные и психологические аспекты проблемы. В своих работах авторы обращают внимание на отдельные формы саногенного мышления, конкретные способы формирования его элементов. Человек должен контролировать свое поведение, чувства и настроение в процессе социальных отношений. Для этого ему необходимо глубже понять себя. Каждый должен уметь контролировать не только свои эмоции и поведение, но и образ мышления по определенным правилам. В связи с этой ситуацией педагогические психологи выделяют два типа мышления: саногенное и патогенное мышление. Саногенное мышление (от лат. «sanus» - здоровый и по-гречески - «генезис» — развитие) - здоровое мышление, управляющее чувствами, внутренними переживаниями, мыслями и эмоциями. Патогенное мышление – это совокупность негативных взглядов, наносящих вред здоровью человека, и объясняется оно эмоциональной нестабильностью и внутренними конфликтами, возникающими в процессе самостоятельных и межличностных отношений человека. Профессор Ю.М.Орлов, разработавший теоретические и практические основы саногенного мышления, затронул проблему психического здоровья человека и высказал следующее мнение: «Саногенное мышление - один из наиболее надежных способов философии жизни, разума и тела». здоровье. Этот метод позволяет на высоком уровне освоить новые эмоциональные и психические привычки, аккумулирует опыт патогенного мышления в прошлом. Саногенное мышление – эффективный способ улучшить здоровье человеческого разума. То есть метод устранения кризисных ситуаций, возникших в течение жизни человека, с помощью психической поддержки и эмоционального самовоздействия.

По словам российского академика И. П. Павлова, если человек стал «владыкой существования» благодаря мышлению, то животные навсегда остались «рабами природы». Следовательно, мышление – это процесс косвенного отражения действительности с помощью слов. Внешнее выражение явления в окружающей среде отражается в процессах интуиции, восприятия, воображения ярким, образом, в различных симптомах, пространственном расположении и движении. И в мышлении человек осознает свои сложные связи. Мышление – это высокая форма психической деятельности человека, которая создается и развивается на основе человеческого опыта, интуиции, восприятия и воображения. По мнению Ж. Пиаже, 3-й период развития личности, официально оперативный период (11-15 лет), является этапом перехода подростка-учащегося к совершенству, самостоятельности и широкому мышлению. В формировании совершенства, прежде всего, ставится вопрос развития саногенного мышления.

Совершенство состоит из совокупности знаний и умений, позволяющих защитить здоровье студента и направить его деятельность на развитие общества и добра, а также защитить себя от различных медицинских, экологических, социальных и экономических угроз, существующих в современной жизни. .

К. Роджерс говорит, что все действия человека создаются и осуществляются на основе некоторого обобщающего мотива. Этот мотив он называет тенденцией к активации и стимулированию. По мнению русского психолога П. Я. Гальперина, мышление есть ориентировка - исследовательская деятельность, ориентировочный процесс, т. е. ориентировка - это процесс, ориентировка - деятельность. Ученый поясняет, что наука психология заключается в изучении процесса ориентации мышления субъекта при решении интеллектуальных задач.

Из воззрений А.В.Петровского известно, что влияние межиндивидуальных (субъектных отношений личностей в деятельности) межличностных отношений имеет важное значение в развитии человека, становлении здорового, и саногенного мышления, при котором метаиндивидуальное, т.е. , люди вокруг «вклада») находится под сильным влиянием социальной среды. Л. С. Выготский подчеркивал значение мышления в общественной жизни человека: «Мышление начинается там, где эмоциональное познание уже недостаточно или даже слабо. «Мышление продолжает и развивает работу интуиции, восприятия и воображения, связанную со знанием»

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Баталова И.Т. Установка как механизм действия внушения// Вопросы психологии. – М., 1987.- № 2.- С.42.
2. Беляева А.В., Самойленко Е.С. Монолог и диалог в задачах вербализации образа// Психологические исследования познавательных процессов и личности. – М., 1983.- С.106-121.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди/ Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1989.- 399 с.
4. Бехтерев В.М. Роль внушения в общественной жизни. – М., 1898. - 234 с.
5. Шибутани Т. Социальная психология. М.: Феникс, 2002. – С.544.
6. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход/Пер.с англ.-СПб.:Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – С.272.
7. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопр. психол. –М, 2007,- С 59-68.

Шодиева Райхон Сайдуллаевна

Соискатель Узбекского национального педагогического университета им. Низами

РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

***Аннотация:** В статье анализируется роль и эффективность психологических тренингов в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов. Психологический тренинг рассматривается как активный метод развития личностных и профессиональных компетенций, направленный на формирование стрессоустойчивости, саморегуляции, мотивации и коммуникативных навыков. Рассмотрены основные направления и методы организации тренингов, включая когнитивно-поведенческие, рефлексивные и мотивационные подходы. Приведены результаты практического применения тренингов, подтверждающие их положительное влияние на снижение тревожности, повышение уверенности в себе и успешность адаптации в трудовом*

коллективе. Отмечается, что регулярное использование психологических тренингов способствует не только адаптации, но и профессиональному росту, укреплению корпоративной культуры и повышению эффективности трудовой деятельности.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, психологический тренинг, самоэффективность, мотивация, стрессоустойчивость, коммуникативная компетентность, профессиональное развитие.

Abstract: The article explores the role and effectiveness of psychological training in developing professional adaptation among young specialists. It emphasizes that training serves as one of the most effective forms of psycho-pedagogical intervention aimed at enhancing personal resources, resilience, and professional identity. The study analyzes key training structures and methods, including cognitive-behavioral, reflective, communicative, and motivational approaches. Practical outcomes of such training are highlighted: reduced anxiety, increased self-efficacy, improved communication skills, and smoother integration into the professional environment. Systematic implementation of psychological training programs within organizations contributes to sustainable professional growth and the development of a positive psychological climate.

Keywords: professional adaptation, psychological training, motivation, reflection, self-efficacy, stress resilience, communication competence.

Annotatsiya: Maqolada yosh mutaxassislarining kasbiy moslashuvini rivojlantirishda psixologik treninglarning o'rni va samaradorligi tahlil qilingan. Trening shaxsiy resurslarni faollashtirish, stressga bardoshlilikni oshirish va kasbiy identifikatsiyani shakllantirishga xizmat qiluvchi eng samarali psixologik vosita sifatida qaraladi. Unda kognitiv-behavioral, reflektiv, kommunikativ va motivatsion yondashuvlarning amaliy natijalari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, treninglar ishtirokchilarda xavotirni kamaytiradi, o'z-o'ziga ishonchni oshiradi, muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi va jamoaga moslashuvni tezlashtiradi. Psixologik treninglarning tizimli qo'llanilishi kasbiy rivojlanish va ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: kasbiy moslashuv, psixologik trening, motivatsiya, refleksiya, o'z-o'ziga ishonch, stressga bardoshlilik, kommunikativ kompetensiya.

Современные социально-экономические изменения предъявляют к молодым специалистам высокие требования не только профессиональных знаний, но и психологической устойчивости, способности быстро адаптироваться к новым условиям труда и эффективно взаимодействовать в коллективе. Процесс профессиональной адаптации становится важнейшей составляющей успешного развития личности и профессионального становления. В этой связи психологические тренинги приобретают особое значение как инструмент формирования личностных и коммуникативных компетенций. Они создают условия для осознанного включения специалиста в профессиональную среду, помогают преодолеть стресс, неуверенность, социальную изоляцию и профессиональное выгорание. Психологический тренинг представляет собой специально организованное групповое взаимодействие, направленное на развитие определённых личностных качеств, коммуникативных навыков и адаптационных стратегий. В отличие от традиционных форм обучения, тренинг основан на принципах активности, обратной связи, рефлексии и практической направленности.

1. Структура психологического тренинга

Современные программы профессиональной адаптации включают следующие этапы:

Диагностический этап, где определяется уровень стрессоустойчивости, самоэффективности и мотивации участников.

Развивающий этап, в котором проводятся упражнения на групповое взаимодействие, управление эмоциями и разрешение конфликтов.

Рефлексивно-оценочный этап, направленный на осмысление приобретённого опыта, анализ собственных изменений и выработку стратегий дальнейшего профессионального роста.

Каждый этап опирается на активные методы: ролевые игры, моделирование рабочих ситуаций, обсуждение кейсов, арт- и телесно-ориентированные практики, когнитивно-поведенческие упражнения.

Методы и психотехнологии

В рамках тренингов профессиональной адаптации наибольшую эффективность показывают:

Когнитивно-поведенческие методы — помогают осознать иррациональные убеждения, сформировать реалистичную самооценку, укрепить чувство контроля и ответственности (Bandura, 1997; Deci & Ryan, 2017).[2][3]

Рефлексивные техники — стимулируют самоанализ, позволяют участникам понять собственные профессиональные цели, сильные и слабые стороны.

Мотивационные практики — способствуют укреплению внутренней мотивации и профессиональной направленности (Lazarus & Folkman, 1984).[5]

Коммуникативные упражнения — развивают навыки активного слушания, конструктивного общения и взаимодействия в коллективе.

Использование комплекса этих методов обеспечивает всестороннее развитие личности, гармонизирует эмоциональное состояние и повышает готовность к профессиональной деятельности.

Практическая эффективность тренингов

Ряд современных исследований (Bakker & Demerouti, 2017; Kim & Park, 2021) подтверждает, что системное участие в психологических тренингах приводит к следующим результатам:

Повышение уровня **самоэффективности** и уверенности в собственных силах;

Снижение **эмоционального напряжения** и тревожности;

Улучшение **коммуникативной компетентности** и качества взаимодействия в команде;

Рост **внутренней мотивации** и удовлетворённости профессиональной деятельностью.[1][4]

Таким образом, психологические тренинги выступают не просто средством адаптации, а механизмом личностного и профессионального саморазвития. Их эффективность во многом определяется качеством обратной связи, профессионализмом тренера и степенью вовлеченности участников.

Условия успешного внедрения тренингов

● Эффективность психологических тренингов в значительной степени зависит от организационных и методических факторов. К числу наиболее значимых относятся:

● поддержка со стороны руководства и корпоративной культуры;

● регулярность проведения занятий (не менее 1–2 раз в месяц в течение первых шести месяцев работы);

● сочетание групповых и индивидуальных форм работы;

● посттренинговое сопровождение, включающее коучинг и супервизию.

● Опыт внедрения подобных программ в образовательных и производственных организациях Узбекистана (Rasulova, 2023) показывает, что комплексный подход позволяет повысить не только адаптивность, но и уровень профессиональной удовлетворенности сотрудников.[6]

Психологические тренинги представляют собой эффективный инструмент развития профессиональной адаптации, обеспечивая формирование устойчивой мотивации, рефлексивных умений, коммуникативной компетентности и эмоциональной устойчивости. Их внедрение в систему подготовки и поддержки молодых специалистов способствует снижению уровня профессионального стресса, ускоряет процесс интеграции в коллектив и

повышает общую продуктивность труда. Таким образом, системная организация психологических тренингов должна рассматриваться как важный элемент стратегии развития человеческих ресурсов, направленной на формирование психологически зрелых, ответственных и профессионально компетентных сотрудников.

Список литературы

1. Bakker, A. B., & Demerouti, E. "Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward." *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 22, no. 3, 2017, pp. 273–285.
2. Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman, 1997.
3. Kim, J., & Park, S. "The Role of Emotional Intelligence in Work Adaptation and Job Satisfaction." *Frontiers in Psychology*, vol. 12, 2021, 645–663.
4. Rasulova, G. *Psixologik moslashuv jarayonlarining kasbiy rivojlanishdagi ahamiyati*. Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti, 2023.

Nazarova Manzura Mustaf o qizi

Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

MASOFAVIY TA'LIMDA O'QUV FAOLIYATINI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TALABLARI

Mustaqillikka erishilgandan keyin barcha sohalaridagi kabi ta'lim tizimida ham jiddiy islohotlar amalga oshirildi, ta'limning sifatini yaxshilashga kirishildi. O'zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti Islom Karimov o'z asarlarida malakali kadrlar tayyorlashni yo'lga qo'yish, ta'lim va tarbiyani isloh qilish zarurligi haqida juda ko'p bora ta'kidlaganlar. Bugungi kun auditoriyalari avvalgilaridan katta farq qiladi. Hozir yoshlar qulay va zamonaviy markazlarda, maktablarda o'qishni xohlaydi. Shunga monand auditoriyalar ham kompyuter, iPad, planshet, smart doskalar va boshqa turdagi ta'lim vositalari bilan jihozlangan. Shuningdek, hozirgi talabalar an'anaviy uslubda o'qishni istamaydi, aksincha, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan innovatsion ta'lim tarafdori. Shuning uchun axborot texnologiyalarini ommaviy va samarali qo'llash orqali ta'lim tizimini raqamlashtirish davr talabi. Endi o'qituvchilar ham odatiy usulda o'qitmaydi. Chunki rivojlangan davlatlarda bo'lgani kabi O'zbekistonda ham intellektual salohiyati yuqori avlod voyaga yetmoqda. Bunday muhitda kamol topayotgan yoshlarning fikrlashi va axborotni qabul qilish tarzi oldingi fikr yuritish va bilim olish jarayonidan tubdan farq qiladi.

Ta'limning yangi usullarini joriy qilish, ta'lim islohotlarini amalga oshirish bugungi kunimiz uchun eng muhim masala hisoblanadi. Shu boisdan bugungi kunda talabalarga sifatli ta'lim berishni tashkil qilishda ilmiy-texnika taraqqiyoti mahsuli bo'lgan zamonaviy axborot texnologiyalari va uning moddiy asosi kompyuterlar xizmatidan keng foydalanib elektron darslik va qo'llanmalar tashkil etish va internet manbalaridan hamda masofadan o'qitishning dasturiy vositalaridan foydalanish davr talabi bo'lib qolmoqda. Aynan shu maqsadda axborot texnologiyalaridan foydalanish, mutaxassislarning umumiy ma'lumoti va kasbiy tayyorgarligining sifatini oshirish uchun jahon andozalariga javob beruvchi axborot texnologiyalarini ta'lim jarayoniga tadbiq etish jarayoni kechmoqda. Shu o'rinda savol tug'iladi. Xo'sh, masofaviy o'qitishning o'zi nima?

Masofaviy o'qitish – eng yaxshi an'anaviy va innovatsion metodlar, o'qitish vositalari va formalarini o'z ichiga olgan sirtqi va kunduzgi ta'lim singari axborot va telekommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan ta'lim formasidir.

Masofaviy o'qish – bu yangi axborot texnologiyalari, telekommunikatsiya texnologiyalari va texnik vositalariga asoslangan ta'lim tizimidir. U ta'lim oluvchiga ma'lum standartlar va ta'lim qonun-qoidalari asosida o'quv shart-sharoitlari va o'qituvchi bilan muloqotni ta'minlab berib,

o'quvchidan ko'proq mustaqil ravishda shug'ullanishni talab qiluvchi tizimdir. Bunda o'qish jarayoni ta'lim oluvchini qaysi vaqtda va qaysi joyda bo'lishiga bog'liq emas.

Masofaviy ta'lim – masofadan turib o'quv axborotlarini almashuvchi vositalarga asoslangan, o'qituvchi maxsus axborot muhit yordamida, aholining barcha qatlamlari va chet ellik ta'lim oluvchilarga ta'lim xizmatlarini ko'rsatuvchi ta'lim kompleksidir. Demak, masofaviy o'qitish masofaviy ta'lim kompleksidagi jarayon ekan. Masofaviy o'qitishning va masofaviy ta'limning o'ziga xos xususiyatlari, pedagogik tizimi, zarurligi va maqsadi mavjud.

Masofaviy o'qitishning tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, XVIII asrning oxirida Yevropada muntazam va qulay pochta aloqasi o'rnatilganda, "muxbirlarni tayyorlash" kabi hodisa yuzaga keldi. O'quvchilar o'qituvchilar bilan yozishmalar olib borishdi, o'quv materiallarini pochta orqali olishdi. Va ular imtihonlarni o'z hududidagi ishonchli odamga topshirishdi yoki ilmiy rahbar shaklida pochta orqali rahbariga yuborishdi. Rossiyada bu jarayon XIX asrning oxirlarida bo'ldi. 1979- yilda Xitoyda masofaviy ta'lim tarixida birinchi marta universitetning talabalar bilan o'zaro aloqasi radio va television eshittirishlar orqali amalga oshirila boshlandi, keyinchalik audio kassetalar keng tarqaldi [2,98-b]. Ikki tomonlama o'zaro yuzma-yuz maslahatlashuvlar, qisqa muddatli kurslar va yozishmalar orqali amalga oshirildi. Bugungi kunda bosma va ommaviy axborot vositalarining pochta jo'natmalari bilan bir qatorda zamonaviy kompyuter texnologiyalari tobora ko'proq qo'llanilmoqda: audio / video nferentsiyalar, E-Learning (e-learning), online Learning (onlayn ta'lim), Internet-konferentsiyalar, Internet-translyatsiyalar. Ushbu texnologiyalar talabalarga o'qituvchilar bilan real vaqt rejimida, qaerda bo'lishidan qat'i nazar, test topshirish, imtihon topshirish imkoniyatini beradi. Turli yoshdagi va jismoniy qobiliyatlari turli xil odamlar masofadan turib ma'lumot olishlari mumkin. Mustaqillikning yuqori darajasi bilan talabalar deyarli har qanday vaqtda o'qituvchi bilan bog'lanishlari mumkin. Ushbu o'qitish uslubining afzalligi shundaki, u psixologik jihatdan qulay, tanish muhitda, individual tempda amalga oshiriladi. O'qish kursini tugatgandan so'ng, o'quv dasturiga qarab talabalarga diplom yoki sertifikatlar beriladi.

Masofaviy o'qitish tizimini ikkiga bo'lish mumkin: Birinchisi, oliy o'quv yurtlarida an'anaviy ta'lim olish tizimi va masofaviy o'qitish tizimini o'zaro uzviy bog'lagan holda o'qitishdir. Buning uchun ta'lim muassasasi (institut, universitet) axborot texnologiyalari sohasi yaxshi rivojlangan bo'lishi, elektron kutubxonalar va texnik jihozlar bilan ta'minlangan bo'lishi shart. Texnik jihozlarga kompyuterlar, tarmoq qo'rilmalari, yuqori tezlikdagi Internet tarmoqlari, video konferentsiya jihozlari va boshqalar. An'anaviy bilan masofaviy ta'limni o'zaro bog'lashda universitet (institut) professor-o'qituvchilari muhim rol o'ynaydi. Ular ma'ruza, amaliyot, laboratoriya, video darsliklar, taqdimotlar va boshqalarni moodle (masofaviy ta'lim tizimining bir turi bo'lib, Web muhitida o'qitish va on-line rejimdagi darslarni tashkil qiluvchi, vebga yo'naltirilgan dasturiy majmua hisoblanadi.) tizimiga joylashtirishlari kerak. Bundan tashqari, o'qituvchi talabalarga ma'ruza paytida moodle tizimiga joylashtirilmagan ma'lumotlarni yetkazishi kerak. Moodle tizimining yana bir qulayligi shundan iboratki, ma'ruza darslarni kamaytirib amaliy, laboratoriya darslarini ko'paytirish mumkin. Buni amalga oshirish uchun moodle tizimiga maruza matnini shunday joylashtirish kerakki, talaba o'qib, tushinib olishi lozim. Buning uzun faqat ma'ruza matni emas, balki, mavzuga mos keladigan video darslarni, klaster metodlarini joylashtirish kerak. Masofali o'qitishning bunday modeli ilk bor Avstraliyaning yangi Angliya universitetida tashkil etilgan bo'lib, bugungi kunda dunyoning yetakchi oliygohlarida foydalaniladi. Ikkinchisi, masofadan turib o'qish tizimidir. Bu moodle tizimida talaba va o'qituvchi fazoviy muloqatda bo'lish imkoni yaratilgan. Mana shu masofadan o'qitish tizimi so'nggi yillarda g'arb ta'lim tizimida keng qo'llanilmoqda. Bunda talaba dunyoning istalgan joyida mustaqil o'qish imkoniyatiga ega va talabalar soni cheklanmagan, vaqtning ahamiyati yo'q, eng muhimi, bu tizimda online darslarning bo'lishi, o'qituvchi online savol-javob o'tkazish imkoniyatlari mavjud. Bunday tamoyilda o'qitish tizimi bir nechta universitetlarda, jumladan, Buyuk Britaniyaning United Kingdom Open universitetida tashkil etilgan[1,252-256b].

Masofaviy ta'lim an'anaviy ta'lim turidan quyidagi xarakterli xususiyatlari bilan farqlanadi:

➤ Moslashuvchanlik – Ta’lim oluvchiga o’ziga qulay vaqt, joy va tezlikda ta’lim olish imkoniyati mavjudligi.

➤ Modullilik – Bir biriga bog’liq bo’lmagan mustaqil o’quv kurslari to’plamidan - modullardan individual yoki guruh talabiga mos o’quv rejasini tuzish imkoniyati mavjudligi.

➤ Parallellik – o’quv faoliyatini ish faoliyati bilan birga parallel ravishda, ya’ni ishlab chiqarishdan ajralmagan holda olib borish imkoniyati mavjudligi.

➤ Keng qamrovlilik – Ko’p sonli o’quvchilarning bir vaqtning o’zida katta o’quv (elektron kutubxona, ma’lumotlar va bilimlar bazasi va boshqalar) zahiralarga murojaat qila olishi. Bu ko’p sonli o’quvchilarning kommunikatsiya vositalari yordamida o’zaro va o’qituvchi bilan muloqotda bo’lish imkoniyati.

➤ Iqtisodiy tejamkorlik – o’quv maydonlari, texnika vositalari, transport vositalari va o’quv materiallaridan samarali foydalanish, o’quv materiallarini bir joyga yig’ish, ularni tartiblangan ko’rinishga keltirish va bu ma’lumotlarga ko’p sonli murojaatni tashkil qilib bera olish mutaxassislarni tayyorlash uchun ketadigan xarajatlarni kamaytiradi.

➤ Ijtimoiy teng huquqlilik – Ta’lim oluvchining yashash joyi, sog’lig’i va moddiy ta’minlanish darajasidan qat’iy nazar hamma qatori teng huquqli ta’lim olish imkoniyati.

➤ Internatsionallilik – Ta’lim sohasida erishilgan jahon standartlariga javob beradigan yutuqlarni import va eksport qilish imkoniyati.

➤ o’qituvchining yangi roli – Masofaviy o’qitish o’qituvchining o’qitish jarayonidagi rolini yanada kengaytiradi va yangilaydi. Endi o’qituvchi o’zlashtirish jarayonini muvofiqlashtirishi, yangiliklar va innovatsiyalarga mos ravishda berayotgan fanini muntazam mukammallashtirishi, saviya va ijodiy faoliyatini yanada chuqurlashtirishi talab etiladi.

➤ Sifat – Masofaviy o’qitish usuli ta’lim berish sifati bo’yicha kunduzgi ta’lim turidan qolishmaydi. Balki, mahalliy va chet ellik dars beruvchi kadrlarni jalb qilib, eng yaxshi o’quv-metodik darsliklar va nazorat qiluvchi testlardan foydalangan holda o’quv jarayonini tashkil etish sifatini oshirishi mumkin.

Masofaviy o’qitish usulining o’ziga xos kamchiliklari ham mavjud bo’lib, u quyidagilarda yaqqol namoyon bo’ladi:

❖ Kuchli motivatsiya zarur–Masofaviy talaba deyarli barcha o’quv materiallarini mustaqil ravishda o’zlashtiradi. Buning uchun kuchli iroda, mas’uliyat va o’zini o’zi boshqarish talab etiladi. Hamma ham istalgan o’qitish sur’atini tashqi nazoratisiz saqlab turishga muvaffaq bo’lavermaydi.

❖ Masofaviy ta’lim muloqot qobiliyatini rivojlantirish uchun mos emas–Masofaviy o’qitish sharoitida talabalarning bir-birlari va o’qituvchilar bilan shaxsiy aloqalari juda kam, agar umuman bo’lmasa. Shuning uchun ushbu mashg’ulot shakli muloqot qobiliyatlarini, ishonchni, jamoada ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mos emas.

❖ Amaliy bilimlarning yetishmasligi–Ko’p sonli amaliy darslarni o’z ichiga olgan mutaxassisliklarni o’qitish masofadan turib qiyinlashadi. Hatto eng zamonaviy stimulyatorlar ham kelajakdagi shifokorlar yoki o’qituvchilar uchun "jonli" amaliyotni almashtirmaydi.

❖ Foydalanuvchini identifikatsiya qilish muammosi–Hozircha talabaning imtihonlardan yoki testlardan halol va mustaqil ravishda o’tganligini kuzatib borishning eng samarali usuli bu videokuzatuvdir, bu har doim ham mumkin emas. Shu sababli, yakuniy sertifikatlash uchun talabalar shaxsan universitetga yoki uning filiallariga kelishlari kerak.

❖ Kompyuter savodxonligining yetishmasligi–Rossiyada masofaviy ta’limga alohida ehtiyoj chekka hududlarda paydo bo’ladi. Ammo, tashqi ko’rinishda, o’qishni istagan har bir kishi Internetga ulangan kompyuterga ega emas.

Bugungi kunda uchinchi tashabbus doirasida qilinayotgan samarali ishlar yoshlarning kompyuter savodxonligini, intellektual salohiyatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etyapti. Ta’lim tizimida innovatsion texnologiyalarni qo’llashga qiziqish va zamonaviy usullarni joriy etishga e’tibor kun sayin kuchaymoqda. Sababi, ilgari o’quv maqsadi yoshlarning tayyor bilimlarni o’zlashtirib, yodlab olishiga qaratilgan edi. Endi zamonaviy texnologiyalar ularni bilimni o’zi qidirib topishga, mustaqil xulosalar chiqarishga o’rgatmoqda. Mamlakatimizda zamonaviy ta’lim tizimida turli texnologiyalardan foydalanish o’quv jarayonida mavjud

muammoni yangicha yondashuv asosida yechish imkonini beradi. Shu maqsadda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o'qitishda ta'lim uzluksizligiga alohida e'tibor qaratilyapti. "Raqamli O'zbekiston - 2030" dasturini ishlab chiqish jarayoni ustida qizg'in ish ketmoqda. Kelgusida raqamli universitetlarni tashkil etish bo'yicha ham qator ishlar amalga oshirilyapti. Xususan, Coursera (AQSh), EPAM (AQSh, Belarus) va Open University Malaysia (Malayziya) singari tashkilotlar bilan hamkorlik qilish hamda ulardan o'quv materiallarini olishga kelishildi. Bu bilan hududlardagi yoshlarning, jumladan, ayollar va ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi qatlamining ishdan ajralmagan holda ta'lim olish orzusi ro'yobga chiqadi. Masofadan o'qitish texnikasi shu paytgacha mavjud bo'lgan ta'lim turlaridan farqli o'laroq, barcha o'quvchi va talabalar, umuman, ta'lim olishni xohlovchilarga yetakchi universitetlar, akademiyalar, institutlar, tayyorlov markazlari, kadrlarni qayta tayyorlash muassasalarida asosiy ta'lim va ish faoliyatidan ajralmagan holda qo'shimcha ta'lim olish imkoniyatini yaratdi. Masofaviy o'qitish shaklining dasturiy apparat kompleksini yaratish maqsadida "Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universitetida masofaviy ta'limni boshqarish axborot tizimlari majmuasi hamda ta'lim kontentlarini yaratish va joriy etish" loyihasi ishlab chiqilib, vazirlik tomonidan ekspertizadan o'tkazilgan. Masofaviy ta'limni boshqarish bo'yicha axborot tizimining texnik topshirig'i, texnik loyihasi hamda TATUda masofaviy ta'limni joriy etish konsepsiyasi ishlab chiqildi va tasdiqlandi. Tizim universitet strukturasi, talabalar, o'quv rejalari va dasturlarini boshqarish, o'quv materiallarini taqdim qilish, fanlarning o'quv topshiriqlarini hamda nazorat va imtihonlarni, hisobotlarni nazorat qilish kabi asosiy modullardan iborat.

Masofaviy o'qitish tizimi boshqa barqaror ta'lim shakllariga nisbatan bir qator inkor etilmaydigan ustunlikka ega. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Qulay sharoitda o'qish imkoniyati - uyda yoki idorada;
- Har bir talabaga individual yondoshish;
- Tashkilot va mustaqillik kabi muhim fazilatlarni rivojlantirish;
- Vaqt va harakatni sezilarli darajada tejash;
- O'qituvchi bilan aloqa qilish imkoniyati - individual rejimda qiziqish bildiradigan savollar berish imkoniyati;
- Talabaning qobiliyatlarini inobatga olgan holda shaxsiy shartlar[3,67-b].

An'anaviy va zamonaviy ta'limni [qiyosiy tahlili](#)

An'anaviy ta'lim	Zamonaviy ta'lim
Yangi avlodga bilim va tajriba berish	Talabalarning shaxsiy barkamolligini ta'minlash va rivojlantirish
Talabalarni hayotga tayyorlash	Qiyinchiliklarsiz yashashga o'rgatish
Hozirgidan kelgusida yaxshi bo'lishga tayyorlash	Doimiy o'zgarish jarayonida yashashga o'rgatish
Ta'lim maqsadi – bilim olish	Ta'lim maqsadi – o'zini rivojlantirish, barkamollilik
Talabalar maqsadini tayyor holda oladilar	o'zining huquqiy maqsadlarini qo'yishi va unga erishish yo'llarini tanlash
Talabalar nazorat turlaridan qochadilar	Obyektiv va o'z vaqtda nazoratga intilish
o'quv muassasalari o'zaro o'xshash	Har bir o'quv muassasasi yuksalish sari intiladi.
Aniq o'qituvchi	o'qituvchi tanlash imkoniyati

Masofaviy ta'lim tizimi bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- Birinchisi, dastur yordamida o'rganish jarayoni;
- Ikkinchidan, sinfdagi ta'limning ba'zi elementlari bilan bog'lanish, bu jarayon davomida olingan bilimlarni boshqarishning turli shakllari qo'llaniladi;

• Uchinchi mustaqil ish, shu jumladan uy vazifasini bajarish uchun kerakli ma'lumotlarni qidirish va tanlash.

Masofaviy o'qitishning mustaqil o'qishdan farqi nimada?

o'qitish jarayoni birinchi o'rinda masofaviy ta'limda o'zining tashkil etilishining interaktivligi, ya'ni o'quvchi va o'qituvchining aloqalari, aloqalari o'quvchilarning o'zaro aloqalari bilan, bilimlarning aniq bir sohasiga ega ekanligi bilan xarakterlanadi. Demak, masofaviy o'qitish jarayonida o'qituvchi va o'quvchining o'zaro aloqasi masofaviy ajralgan holda o'qitish vositalari to'plami- jumladan, elektron ma'ruza, darslik yoki kurslar bo'ladi. Mustaqil o'qish tizimida o'qituvchi bo'lmaydi, u o'quvchining mustaqil faoliyatidir. Masofaviy o'qitishning mustaqil o'qish tizimidan farqi ana shunda. Mustaqil o'qish videokassetadagi avtonom kurslar, televizion va radiodagi kurslar, kompyuter dasturlari va kompakt disklardagi dasturlar bilan ishlashdir. Shu qatorga o'qituvchi va talaba orasidagi aloqa ko'rilmaydigan tarmoqdagi dasturlar asosida o'qish jarayoni ham kiradi. Bu holda «masofaviy» atamasini qo'llash noo'rin, chunki, bu erda talabaning o'rgatuvchi dasturlar, turli tashuvchilardagi axborot ta'lim resurslari bilan mustaqil ishlash haqida gap boryapti. Talaba kitob, videokasseta va tarmoqdagi kurs bilan mustaqil ishlashi mumkin. Masofaviylik tushunchasi esa o'qituvchi bilan talaba masofa bilangina ajratilib turgan holdagina qo'llaniladi. Masofaviy shakl – bu o'qitishning sirtqi shaklining analogi emas. Bu erda sirtqi o'qish shaklidan farqli ravishda, ular maxsus Internet texnologiyalari vositalari yordamida bog'lanadilar. Masofaviy o'qitish bu kunduzgi, sirtqi, eksternat shakllar qatoridagi o'qitishning yangi shaklidir va unga aynan o'qitishning mustaqil tizimi sifatida qarash lozim. Insonni o'qitish va tarbiyalashda qanday shakldan foydalanilmasin, u pedagogika, didaktika va xususiy uslubiyotning qonuniyatlariga mos kelishi va ularni o'zida mujassamlashtirishi kerak. Masofaviy ta'lim yoki masofaviy o'qitish asosiy yoki qo'shimcha bo'lishi mumkin. Keyingi holda biz masofaviy pedagogik faoliyat haqida gapirishimiz mumkin. (Masofaviy seminarlar, viqtorinalar, anjumanlar, olimpiadalar, aspirantlar bilan ishlashni tashkil etish.) Agar o'qitishning masofaviy shaklini mustaqil tizim sifatida qaraladigan bo'lsa, u holda axborotning elektron manbalarini, ya'ni virtual kutubxonalar, turli malaka oshirishlar, maslahat xizmatlari, multmediali elektron darsliklar, uslubiy birlashmalarni o'z ichiga olgan yagona axborot – ta'limiy muhitni yaratish zarurligi haqidagi mantiqiy xulosa kelib chiqadi. Demak, gap masofaviy o'qitish haqida borar ekan, biz o'qituvchi, darslik (axborot-uslubiy ta'minot) va talaba mavjud bo'lgan tizimni ko'rib chiqamiz. Hozirgi zamonda masofaviy o'qitish tushunchasi bizda va chet elda tobora ko'proq tan olinayotganini ta'kidlash kerak. Bundan esa, o'z navbatida masofaviy o'qitishning didaktik ta'minotini – elektron kurslar, darsliklar, o'quv qo'llanmalari, o'qitish tizimining axborot ta'minotini, pedagogik texnologiyalarni, o'qitishning uslub va shakllarini, pedagog-koordinatorlar va tyutorlar tayyorlash zarurati tug'iladi. Ma'ruza matnlarini, darslik va o'quv qo'llanmalarini elektron shaklga almashtirish- muammolarni hal qilmaydi, aksincha, masofaviy o'qitish jarayonini qiyinlashtiradi, xolos. Negaki, bunda o'quv materialini etkazib berish shakligina o'zgaradi. Tizimning boshqa barcha tashkil etuvchilari sirtqi o'qitishdagi kabi bajarilaveradi. Bundan kelib chiqadiki, nazariy ishlash, tajriba bilan tekshirishlar, jiddiy ilmiy-tadqiqot ishlari talab qilinadi. Afsuski, biz uchun Internetda ko'rayotganimiz, kompakt disklarning ko'pchiligi pedagogikaning elementar talablariga javob bermaydi. Masofaviy ta'lim uchun ishlab chiqarilgan pedagogik mahsulotlar elementar didaktik talablarga javob bermaydi. Elektron kurslar, elektron darsliklarga xuddi dastur va darsliklar ishlanishiga qaraganday jiddiy qarash kerak.

Xulosa qilib shuni aytilish mumkinki - masofaviy o'qitish bugungi kunda nafaqat o'quv maskanlari uchun zarur, balki, bugungi globallashuv jarayonida katta-katta korxona-muassasalarga o'zlariga mutaxassislar tayyorlashda, ularni qayta tayyorlashda, ularning bilim darajalarini va ko'nikmalarini yuqori darajada ushlab turishda muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Akhmedov.B.A.&Khasanova.S.K. (2020). Public education system methods of distance in education in development of employees. Journal of Innovations in Engineering Research and Technology, 1(1).

2. Andreev A.A. Masofaviy ta'limga kirish: o'quv qo'llanma. - M.: WU, 1997.
3. Malitikov.E.M. Masofaviy ta'limni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Rossiya Federatsiyasi va MDH mamlakatlari / E.M. Malitikov, M.P. Karpenko, V.P. Kolmogorov // Huquq va ta'lim. - 2000. - № 1 (2).

Hamroyev Jasurbek Umedovich

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

SUN'IY INTELLEKT YORDAMIDA ZAMONAVIY YOSHLARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI TADQIQ QILISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada sun'iy intellekt vositalari yordamida zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tadqiq etishning nazariy asoslari va psixologik determinantlari tahlil qilingan. Tadqiqotda yoshlarning raqamli makondagi xulq-atvori, emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuv mexanizmlariga sun'iy intellektning ta'siri yoritilgan. Shuningdek, texnologik omillar shaxsning kognitiv, motivatsion va kommunikativ rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi psixologik nuqtai nazardan izohlangan.

Kalit so'zlar: Sun'iy intellekt, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy determinantlar, emotsional barqarorlik, raqamli muhit, kommunikatsiya.

Аннотация. В статье рассмотрена роль и значение технологий искусственного интеллекта в исследовании социально-психологических особенностей современной молодежи. В работе раскрывается влияние технологических детерминант на поведение, эмоциональную устойчивость и процессы социальной адаптации молодежи в цифровой среде. Также научно обосновано воздействие инструментов искусственного интеллекта на когнитивное, эмоциональное и коммуникативное развитие личности.

Ключевые слова: искусственный интеллект, психология молодежи, социальные детерминанты, эмоциональная устойчивость, цифровая среда, коммуникация.

Abstract. This article analyzes the role and importance of artificial intelligence technologies in studying the socio-psychological characteristics of modern youth. The research reveals the influence of technological determinants on youth behavior, emotional stability, and social adaptation in the digital environment. It also provides a psychological justification for the impact of artificial intelligence tools on cognitive, emotional, and communicative development.

Keywords: artificial intelligence, youth psychology, social determinants, emotional stability, digital environment, communication.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya davrida inson hayotining barcha jabhalarida, xususan, yoshlar ongida sodir bo'layotgan o'zgarishlar psixologik tadqiqotlar uchun alohida dolzarblik kasb etmoqda. XXI asrda axborot oqimi nihoyatda tezlashgan, kommunikatsiya vositalari esa inson tafakkurini, emotsional holatini va ijtimoiy o'zaro munosabatlarini tubdan o'zgartirib yuborgan. Shunday sharoitda sun'iy intellekt texnologiyalarining rivoji nafaqat iqtisodiy va texnologik tizimlarni, balki inson psixikasining shakllanish mexanizmlarini ham o'zgartirmoqda. Ayniqsa, zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning shaxsiy rivojlanish dinamikasini baholash va psixologik determinantlarini tahlil qilishda sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish yangi ilmiy yo'nalish sifatida e'tirof etilmoqda.

Zamonaviy yoshlar - bu raqamli makonda ulg'ayayotgan, axborot tizimlari bilan uzluksiz o'zaro ta'sirda bo'lgan avloddir. Ularning fikrlash jarayoni, motivatsion yo'nalishi, hissiy reaksiyalari va ijtimoiy muloqotdagi o'zini tutish shakllari avvalgi avlodlardan tubdan farq qiladi. Shuning uchun yoshlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlashda an'anaviy psixologik metodlar yetarli bo'lmay, ularni sun'iy intellekt asosida ishlovchi tahliliy tizimlar bilan integratsiyalash zarurati tug'ilmoqda. Bunday tizimlar yordamida shaxsning kommunikativ faolligi, empatiya darajasi, emotsional barqarorligi, shuningdek, kognitiv va motivatsion tuzilmalari chuqur tahlil qilinadi.

Sun'iy intellektning psixologik tadqiqotlardagi o'рни, avvalo, psixodiagnostika, prognozlash, shaxsiy xususiyatlarni modellashtirish hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlarini baholash imkoniyatlari bilan belgilanadi. Zamonaviy algoritmlar inson xatti-harakatidagi nozik psixologik signallarni tahlil qilib, individual va guruhiiy farqlarni aniqlashda yuqori aniqlik darajasiga ega. Bu esa yoshlarning ichki motivatsion tizimlarini, ularning emotsional-intellektual salohiyatini va ijtimoiy muhitga moslashuv darajasini obyektiv tarzda baholash imkonini beradi.

Psixologik determinantlar nuqtai nazaridan, sun'iy intellekt yordamida o'tkaziladigan tadqiqotlar inson psixikasining ijtimoiy va kognitiv komponentlarini birgalikda o'rganishga xizmat qiladi. Determinant sifatida axborotga munosabat, texnologik qiziqish, ijtimoiy identifikatsiya, o'z-o'zini anglash, emotsional refleksiya va kommunikativ kompetensiyalar ajralib turadi. Aynan shu omillar yoshlarning raqamli makondagi xulq-atvorini belgilaydi, ularning o'zini namoyon etish, o'zaro munosabatlarni shakllantirish va ijtimoiy rolni bajarish mexanizmlariga ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar tahlili. So'nggi yillarda sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining ta'lim, muloqot va ijtimoiy muhitga kirib kelishi yoshlarning psixik rivojlanishiga, emotsional holatiga va ijtimoiy xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatayotgani kuzatilmoqda. Shu sababli, SI vositalari yordamida zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri bo'lib qoldi.

V.A. Yadov tomonidan ishlab chiqilgan "shaxsning ijtimoiy determinantlari" nazariyasida inson xulq-atvori ijtimoiy tizim, qadriyatlar va faoliyat jarayonlari bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, SI vositalari orqali yoshlar oladigan ijtimoiy ma'lumotlar, kommunikatsiya tajribalari ham ularning ijtimoiy ongini shakllantiruvchi determinant sifatida qaraladi. Yadov ta'kidlaganidek, inson xatti-harakatlarining barqaror motivatsion tizimi texnologik muhitda qayta shakllanishi mumkin, bu esa yoshlarning ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir etadi.

A.G. Asmolov shaxsning rivojlanishida ijtimoiy muhitning o'rnini "madaniy-tarixiy determinantlar" asosida tushuntiradi. Uning fikricha, texnologik muhit, jumladan, sun'iy intellekt insonning o'zini anglash, ijtimoiy identifikatsiya jarayonlariga yangicha mazmun olib kiradi. Yoshlarning SI vositalaridan foydalanish jarayonida ularning emotsional javoblari, o'zaro ta'sir shakllari va o'ziga baho berish xususiyatlari ham aynan shu determinantlar asosida shakllanadi.

B.F. Lomov (1984) inson faoliyatining tizimli-psixologik tuzilmasini tahlil etar ekan, har qanday kommunikatsiya, hatto texnologik shakldagi muloqot ham inson psixikasida ijtimoiy bog'lanishlar tizimini shakllantirishini ko'rsatgan. Uning fikricha, sun'iy intellekt bilan o'zaro munosabat inson ongida "shartli ijtimoiy sheriklik"ni hosil qiladi. Shu bois yoshlar o'zaro muloqot o'rniga SI asosidagi vositalar orqali emotsional qoniqish olishga odatlanmoqda, bu esa psixik moslashuv determinantlarining o'zgarishiga olib keladi.

K.A. Abulxanova-Slavskaya shaxsning faoliyatdagi faolligi va subyektiv pozitsiyasini asosiy psixologik determinant sifatida ko'rsatgan. Unga ko'ra, insonning ijtimoiy faolligi tashqi texnologik omillarga qaram emas, balki ichki motivatsion tizim bilan belgilanadi. Biroq zamonaviy sharoitda SI yoshlarning mustaqil qaror qabul qilishini, muammolarni hal etish qobiliyatini cheklab qo'yishi, natijada shaxsiy faollik determinantining zaiflashishiga sabab bo'lishi mumkin.

G.M. Andreyeva esa ijtimoiy idrok va kommunikatsiya psixologiyasini tahlil etar ekan, texnologik vositalar orqali o'zaro ta'sirda inson shaxsining refleksiv qobiliyatlari qayta shakllanishini qayd etgan. Yoshlar SI bilan o'zaro aloqada bo'lar ekan, ularning ijtimoiy idroki sun'iy ob'ektlar orqali vositalashgan shaklga o'tadi. Bu jarayon yoshlarning emotsional sezgirligiga, empatiya darajasiga va ijtimoiy javobgarlik hissga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama. Sun'iy intellekt vositalarining yoshlar hayotiga chuqur kirib borishi ularning ijtimoiy-psixologik rivojlanish jarayoniga murakkab va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda yoshlar hayoti sun'iy intellekt bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq: ta'lim olish, muloqot qilish, his-tuyg'ularni ifodalash, hatto shaxsiy qarorlar qabul qilishda ham bu texnologiyalar vositachi sifatida ishtirok etmoqda. Shu bois, sun'iy intellektning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini

aniqlashda bir nechta determinantlar - emotsional, motivatsion, ijtimoiy va kognitiv omillar o'zaro uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Avvalo, emotsional determinantlar muhim o'rin tutadi. Sun'iy intellekt vositalari bilan muntazam muloqot qilish natijasida yoshlarning his-tuyg'ularini ifodalash shakli o'zgaradi, ular emotsional barqarorlikni texnologik muloqot orqali saqlashga intiladilar. Biroq bu jarayon ba'zan insonlararo haqiqiy empatiya va hissiy aloqalarni zaiflashtiradi. Natijada, sun'iy intellekt bilan o'zaro ta'sir orqali hosil bo'lgan hissiy qoniqish real ijtimoiy munosabatlarning o'rnini to'liq bosa olmaydi. Shu sababli, yoshlarning emotsional muvozanatini saqlash va his-tuyg'ularni to'g'ri boshqarish ko'nikmalari ularning ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi muhim psixologik omil sifatida ko'riladi.

Motivatsion determinantlar esa yoshlarning faoliyatga bo'lgan ichki turtkilari bilan bog'liq. Sun'iy intellekt vositalari o'quv jarayonida qulaylik yaratgani bilan birga, ba'zan mustaqil fikrlash va tashabbuskorlikni susaytirishi mumkin. Yoshlar texnologik yechimlarga haddan tashqari tayanib qolsa, ularning o'zini namoyon etish, muammoni mustaqil hal qilish va irodaviy barqarorlik sifatleri zaiflashadi. Shu bois, sun'iy intellekt bilan ishlash jarayonida yoshlarning ichki motivatsiyasini rag'batlantirish, ijodiy fikrlash va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini saqlab qolish muhim hisoblanadi.

Ijtimoiy determinantlar nuqtayi nazaridan qaralganda, sun'iy intellekt yoshlarning kommunikativ muhitini kengaytirgan bo'lsa-da, real muloqotning hissiy chuqurligini kamaytiradi. Raqamli aloqa shakllari tezkorlik va qulaylik yaratadi, biroq insoniy muloqotning tabiiy jarayonlarini cheklaydi. Bu holat yoshlarning shaxslararo ishonchi, ijtimoiy javobgarligi va empatiya darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, sun'iy intellekt asosidagi muloqot vositalaridan foydalanishda ijtimoiy muvozanatni saqlash, real insoniy aloqalarni rivojlantirish zarurdir.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, sun'iy intellekt yoshlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini shakllantiruvchi yangi ijtimoiy omilga aylangan. U insonning bilish, his qilish va muloqot qilish shakllarini o'zgartirmoqda. Shuning uchun, zamonaviy yoshlar bilan ishlashda psixologik yondashuvlar ham yangilanishi, sun'iy intellekt ta'sirida shakllanayotgan yangi psixologik determinantlarni chuqur o'rganish va ularga mos tarbiyaviy hamda profilaktik strategiyalar ishlab chiqish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ядов, В.А. Социологические исследования социальной детерминации поведения личности. – М.: Наука, 1987. – 256 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. – М.: Издательство МГУ, 1990. – 367 с.
3. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 447 с.
4. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1991. – 320 с.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 384 с.

Raximberdiyeva Mehriniso Xosilbek qizi

*Ajiniyoz nomidagi NDPning Pedagogika-psixologiya va
ijodiy ta'lim fakulteti Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-guruh talabasi*

BOLALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI VA USULLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolalarda emotsional intellektni shakllantirishning ahamiyati, mazmuni hamda rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Emotsional intellekt (EI) shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalar his-tuyg'ularini to'g'ri talqin etish qobiliyatini bildiradi. Bugungi kunda bolalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi, o'ziga ishonchi

va kommunikativ salohiyatini oshirishda emotsional intellekt muhim omil hisoblanadi. Maqolada EI rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar, ota-ona va pedagoglarning roli hamda amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, bola psixologiyasi, empatiya, hissiy tarbiya, muloqot, ruhiy salomatlik, o'zini anglash.

Annotation. This article analyzes the importance, content, and methods of developing emotional intelligence in children. Emotional intelligence (EI) refers to an individual's ability to understand and manage their own emotions and correctly interpret the feelings of others. Today, EI is considered a crucial factor in improving children's socio-psychological adaptation, self-confidence, and communicative competence. The article highlights the factors influencing the development of EI, the role of parents and educators, and provides practical recommendations.

Keywords. Emotional intelligence, child psychology, empathy, emotional education, communication, mental health, self-awareness.

Аннотация. В данной статье анализируются значение, содержание и методы формирования эмоционального интеллекта у детей. Эмоциональный интеллект (ЭИ) обозначает способность человека понимать и управлять собственными эмоциями, а также правильно интерпретировать чувства других. В настоящее время ЭИ рассматривается как важный фактор улучшения социально-психологической адаптации детей, повышения их уверенности и коммуникативной компетентности. В статье рассматриваются факторы, влияющие на развитие ЭИ, роль родителей и педагогов, а также приводятся практические рекомендации.

Ключевые слова. Эмоциональный интеллект, детская психология, эмпатия, эмоциональное воспитание, общение, психическое здоровье, самопознание.

Kirish. Zamonaviy ta'lim va tarbiya jarayonida insonning intellektual salohiyatidan tashqari, uning emotsional va ijtimoiy jihatdan rivojlanganligi ham muhim o'rin tutadi. Chunki emotsional intellekti rivojlangan bola o'z hissiyotlarini to'g'ri ifoda etadi, boshqalarga nisbatan hurmat va empatiya bilan munosabatda bo'ladi. Shuning uchun ham pedagogika va psixologiya sohasida bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish dolzarb masala hisoblanadi. Emotsional intellekt atamasi dastlab Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, insonning hissiy va aqliy faoliyatining uyg'unlashgan ko'rinishini ifodalaydi. Daniel Goleman bu tushunchani yanada kengaytirib, uni shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyatidagi asosiy omil sifatida ta'riflagan. EI quyidagi asosiy komponentlardan iborat: O'z hissiyotini anglash; Hissiyotlarni boshqarish; Motivatsiya; Empatiya; Ijtimoiy ko'nikmalar;

Inson psixikasi - bu murakkab tizim bo'lib, unda aql (kognitiv soha) bilan his-tuyg'ular (affektiv soha) uzviy bog'liq holda faoliyat ko'rsatadi. Uzoq yillar davomida ilm-fanda insonning muvaffaqiyati asosan intellektual ko'rsatkichlar (IQ) orqali baholangan. Ammo XX asrning oxirlariga kelib psixologlar shaxs taraqqiyotida emotsional intellekt (EI) ham kam bo'lmagan ahamiyatga ega ekanini ilmiy asosda isbotladilar. Emotsional intellekt atamasining kelib chiqishi. "Emotional intelligence" atamasi birinchi marta 1990-yilda amerikalik psixologlar Piter Salovey (P. Salovey) va Jon Mayer (J. Mayer) tomonidan ilmiy adabiyotda qo'llanilgan. Ular EI'ni "insonning o'z hissiyotlarini anglash, tushunish, boshqarish hamda boshqalarning his-tuyg'ularini idrok etish va ularga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyati" sifatida ta'riflaganlar. Keyinchalik, tanikli psixolog va jurnalist Daniel Goleman (D. Goleman) bu nazariyani ommalashtirdi va uni keng amaliy sohaga - ta'lim, menejment, yetakchilik, shaxsiy rivojlanish va oilaviy munosabatlar tahliliga tatbiq etdi. U EI'ni insonning hayotdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvchanligining asosiy omillaridan biri sifatida ko'rsatdi. D.Goleman nazariyasiga ko'ra, emotsional intellekt beshta asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

1. O'z hissiyotini anglash (self-awareness)

– Shaxs o'zida kechayotgan his-tuyg'ularni, ularning sababini va oqibatini anglay oladi. Masalan, bola nima uchun xafa bo'lganini tushunadi va bu holatni so'z bilan ifoda etishga harakat qiladi.

2. Hissiyotlarni boshqarish (self-regulation)

– Inson o'z emotsiyalarini nazorat qila oladi, g'azab, qo'rquv, xafalikni to'g'ri yo'naltira oladi. Bu qobiliyat konfliktli vaziyatlarda muvozanatni saqlashga yordam beradi.

3. Motivatsiya (motivation)

– Shaxs ichki rag'bat orqali harakat qiladi, muvaffaqiyatsizlikdan so'ng ham o'zini tiklay oladi. Bu emotsional barqarorlik va ijobiy kayfiyatni ta'minlaydi.

4. Empatiya (empathy)

– Boshqalarning his-tuyg'ularini sezish, tushunish va ular bilan bir xil holatda kechirish qobiliyati. Bolalarda empatiya ko'nikmasi erta yoshdan rivojlantirilsa, ular ijtimoiy hayotda yanada bag'rikeng bo'ladilar.

5. Ijtimoiy ko'nikmalar (social skills)

– Muloqot, hamkorlik va boshqalar bilan samarali aloqani yo'lga qo'yish qobiliyati. Bu shaxsning jamoada o'z o'rnini topishiga xizmat qiladi.

Bolalik davrida emotsional tajriba insonning kelajakdagi ruhiy holati va ijtimoiy xulqini belgilaydi. Emotsional intellekti rivojlanmagan bolalarda o'zini ifoda etish, muloqot o'rnatish va stressga bardosh berish qiyinchiliklari kuzatiladi. Shu boisdan, tarbiya jarayonida emotsional o'sishga e'tibor qaratish muhimdir. Hissiyotlarni nomlash va muhokama qilish: bolaga o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalashni o'rgatish. Rol o'yinlari va ertak terapiyasi: turli his-tuyg'ularni obrazlar orqali anglash va boshqarish ko'nikmasini shakllantirish. Kundalik yuritish: bolaga o'z kayfiyatini rasm yoki so'z orqali ifoda etish imkonini berish. Ijобiy muloqot va ota-onaning namunaligi: bolalar kattalarning hissiy reaksiyalarini kuzatib o'rganadilar. Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish ularning ijtimoiy faolligi, o'zini qadrlash hissi, ruhiy barqarorligi va muvaffaqiyatga intilishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ta'lim muassasalari va oilada bu yo'nalishdagi ishlarni tizimli tashkil etish, bolalar psixologik rivojlanishini doimiy qo'llab-quvvatlash zamonaviy tarbiyaning ajralmas qismi bo'lishi zarur. Emotsional intellekt (EI) tushunchasi. Emotsional intellekt - bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar hissiyotlarini tushunish va ular bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish qobiliyatidir. Bu tushuncha psixologlar D. Goleman va P. Salovey tomonidan keng ommalashtirilgan. Emotsional intellekt quyidagi asosiy komponentlardan iborat: O'zini anglash - o'z hissiyotlarini tanish va ularga nom berish; O'zini boshqarish - his-tuyg'ularni nazorat qilish, sabr-toqatli bo'lish; Motivatsiya - ichki rag'batni saqlash, maqsadlarga intilish; Empatiya - boshqalarning hissiyotlarini tushunish; Ijtimoiy ko'nikmalar - samarali muloqot qilish, jamoada ishlay olish. Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishning ahamiyati. Shaxsiy rivojlanish: Bola o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadi, bu esa stressga chidamlilikni oshiradi. Ijtimoiy moslashuv: Bolalar tengdoshlar va kattalar bilan sog'lom aloqa o'rnatishni o'rganadilar. O'qishdagi muvaffaqiyat: Tadqiqotlarga ko'ra, yuqori EI o'quv natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Nizolarni hal qilish: Bola mojaro paytida his-tuyg'ularini boshqarib, tinch yo'l bilan yechim topishga intiladi. Kelajakdagi muvaffaqiyat: Katta yoshda bunday bolalar yetakchilik, mas'uliyat va muloqot ko'nikmalariga ega.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt - bu bolada faqat aqliy emas, balki ijtimoiy va ma'naviy yetuklikni ham ta'minlaydigan muhim omildir. Uni erta yoshdan rivojlantirish bolaning kelajak hayotidagi muvaffaqiyat, baxtiorlik va jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi. Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish - ularning shaxs sifatida kamol topishida muhim omildir. Emotsional intellekt bola hayotida nafaqat hissiyotlarni anglash va boshqarish, balki atrofdagilar bilan to'g'ri munosabat o'rnatish, stress holatlarida o'zini tutish va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyat qozonish uchun ham zarurdir. Yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan bolalar boshqalarni tushuna oladi, hamdardlik bildiradi, ijobiy muloqot yuritadi va muammolarga sog'lom yondashadi. Shu bois, ota-onalar, tarbiyachilar va pedagoglar bolalarda his-tuyg'ularni to'g'ri anglash va ifodalash ko'nikmalarini erta yoshdan shakllantirishga alohida e'tibor berishlari zarur. Emotsional intellektning rivojlanishi - bu bolaning kelajakdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy faolligi va ruhiy sog'lomligining mustahkam poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
2. Mayer J.D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? – New York: Basic Books, 1997.
3. Karimova V. M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
4. Abdurahmonova G. Bola psixologiyasi va tarbiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. G‘ulomova M. Emotsional intellekt va shaxs taraqqiyoti. – “Psixologiya” jurnali, №2, 2022.
6. Salomova N. Bolalarda emotsional rivojlanishning psixologik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.

Homidov Mansur
Mustaqil tadqiqotchi

TALABALARDA HALOLLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH VA KORRUPSIYAVIY HOLATLARGA NISBATAN AXLOQIY QARSHILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda halollik madaniyatini rivojlantirish, korrupsion holatlarga nisbatan axloqiy va psixologik qarshilikni shakllantirishning nazariy hamda amaliy asoslari tahlil qilingan. Muallif ta’lim muhitida korrupsiya illatini kamaytirishning psixologik mexanizmlari, shaxsda axloqiy immunitetni mustahkamlash omillari hamda fuqarolik pozitsiyasini kuchaytirish yo‘llarini yoritadi. Tadqiqotda halollikni shaxsiy qadriyat sifatida qaror toptirish, emotsional intellekt va refleksiya jarayonlarining axloqiy qaror qabul qilishdagi o‘rni, shuningdek, ijtimoiy muhitning ta’sirchan roli ilmiy asosda izohlangan. Oliy ta’lim tizimida axloqiy tarbiya, antikorrupsiya treninglari, halollik darslari va psixoprofilaktik yondashuvlarning ahamiyati asoslab berilgan. Maqolada korrupsiyaviy xulq-atvorga nisbatan barqaror psixologik immunitetni shakllantirishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va individual motivatsiya muhim omil sifatida baholangan.

Kalit so‘zlar: halollik madaniyati, axloqiy immunitet, korrupsiyaga qarshi ong, psixologik qarshilik, fuqarolik pozitsiyasi, emotsional intellekt, ijtimoiy mas’uliyat, ta’lim muhiti, axloqiy qadriyatlar, shaxsiy barqarorlik.

Annotation. This article analyzes the theoretical and practical foundations of developing a culture of integrity among students and forming moral and psychological resistance to corruption. The author highlights the psychological mechanisms of reducing corruption in the educational environment, the factors that strengthen moral immunity in individuals, and the ways to enhance civic responsibility. The research explains scientifically the establishment of honesty as a personal value, the role of emotional intelligence and reflection in moral decision-making, and the influential role of the social environment. The importance of moral education, anti-corruption training, integrity lessons, and psychoprophylactic approaches in higher education is substantiated. The article emphasizes that social support and individual motivation are key factors in forming a stable psychological immunity against corrupt behavior.

Keywords: culture of integrity, moral immunity, anti-corruption awareness, psychological resistance, civic position, emotional intelligence, social responsibility, educational environment, moral values, personal stability.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические и практические основы развития культуры честности у студентов и формирования морально-психологического сопротивления коррупционным проявлениям. Автор раскрывает психологические механизмы снижения уровня коррупции в образовательной среде, факторы укрепления морального иммунитета личности, а также пути усиления гражданской позиции. В исследовании научно обоснованы процесс утверждения честности как личной ценности, роль эмоционального интеллекта и рефлексии в принятии нравственных решений, а также влияние социального окружения. Обоснована важность

морального воспитания, антикоррупционных тренингов, уроков честности и психопрофилактических подходов в системе высшего образования. В статье подчеркивается, что социальная поддержка и индивидуальная мотивация являются ключевыми факторами формирования устойчивого психологического иммунитета против коррупционного поведения.

Ключевые слова: *культура честности, моральный иммунитет, антикоррупционное сознание, психологическое сопротивление, гражданская позиция, эмоциональный интеллект, социальная ответственность, образовательная среда, нравственные ценности, личная устойчивость.*

Bugungi globallashuv davrida ta'lim tizimida shaxsning nafaqat bilim va ko'nikmalari, balki uning axloqiy qadriyatlari, ijtimoiy mas'uliyati va halollikka asoslangan fuqarolik pozitsiyasi ham muhim o'rin tutmoqda. Korrupsiya fenomeni jamiyatning barcha sohalariga zarar yetkazayotgan sharoitda, ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlarning axloqiy immunitetini mustahkamlash, ularning halollik tamoyiliga asoslangan dunyoqarashini shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifaga aylangan. Talaba jamiyatning ertangi yetakchisi sifatida o'z axloqiy pozitsiyasi bilan boshqalarga namuna bo'lishi, adolat va halollik me'yorlarini hayotining ajralmas qismi sifatida qabul qilishi zarur.

Korrupsiyaga nisbatan barqaror axloqiy qarashlar shunchaki nazariy tushunchalar emas, balki shaxsiy mas'uliyat, vijdonlilik, fuqarolik burchini his qilish, ijtimoiy ong va ma'naviy mustaqillikning natijasidir. Talabalarda halollik madaniyatining shakllanishi - ularning ichki motivatsiyasi, o'zini tahlil qilish qobiliyati va ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlari orqali kechadi. Psixologik jihatdan halollik qadriyatiga ega shaxs har qanday bosim, manfaat yoki ijtimoiy konformizmga qarshi turish, o'z e'tiqodiga sodiq qolish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa axloqiy qaror qabul qilish jarayonida mustaqillik, irodaviy barqarorlik va emotsional nazoratning mavjudligini bildiradi.

Ta'lim muassasalarida halollik madaniyatini rivojlantirish bir necha o'zaro bog'liq yo'nalishlarda amalga oshirilishi lozim. Avvalo, o'quv jarayonining o'zida axloqiy ta'lim elementlarini kiritish muhim: talabalarga korrupsiyaning ijtimoiy va psixologik zararini chuqur tushuntirish, uning shaxs va jamiyat hayotiga olib keladigan oqibatlarini tahlil qilish, hayotiy misollar asosida munozaralar tashkil etish zarur. Shu bilan birga, har bir talabaning ichki motivatsiyasini uyg'otish, unda halollikni shaxsiy fazilat sifatida qadrlash hissini kuchaytirish kerak. Bu jarayon faqat nazariy bilim bilan emas, balki amaliy mashg'ulotlar, rolli o'yinlar, ijtimoiy loyihalar va psixologik treninglar orqali amalga oshirilganda samarali natija beradi.

Oliy ta'lim muhitida ijtimoiy-psixologik muhitning sog'lomligi axloqiy qarorlarning mustahkamlanishida asosiy omildir. Guruhdagi tengdoshlar ta'siri, o'qituvchining namunaliligi, universitet rahbariyatining ochiqlik siyosati - bularning barchasi korrupsiya xulq-atvoriga nisbatan talabalarda barqaror axloqiy immunitetni shakllantiradi. Agar talaba o'z atrofida halollik va adolat qadriyatlari ustuvor bo'lgan ijtimoiy muhitni ko'rsa, u bu qadriyatlarni tabiiy ravishda qabul qiladi va o'z hayotiy pozitsiyasining bir qismi sifatida mustahkamlaydi.

Korrupsiyaga nisbatan barqaror axloqiy qarashlarning shakllanishida emotsional intellekt ham muhim rol o'ynaydi. Emotsional jihatdan yetuk talaba o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqa insonlarning holatini anglash va muloqotda samimiylikni saqlash qobiliyatiga ega bo'ladi. Bu holat unga psixologik bosim, norasmiy taklif yoki ijtimoiy nohaqlik qarshisida o'z pozitsiyasida sobit turish imkonini beradi. Shu sababli, ta'lim jarayonida emotsional savodxonlik, stressni boshqarish, konfliktologiya kabi fan va treninglar orqali shaxsiy qaror qabul qilish madaniyatini rivojlantirish foydali hisoblanadi.

Korrupsiya xatti-harakatiga nisbatan barqaror axloqiy qarshilik - bu shunchaki "yo'q deyish" qobiliyati emas, balki shaxsning ichki ma'naviy pozitsiyasidir. Bunday pozitsiyani shakllantirish uchun ta'lim tizimida ijtimoiy mas'uliyatni oshirish, fuqarolik tarbiyasini kuchaytirish, halollik indeksini baholovchi monitoring tizimini yo'lga qo'yish maqsadga muvofiqdir. Har bir talaba o'zining axloqiy qarashlarini real hayotiy vaziyatlarda sinovdan

o'tkazadi, va bu sinovlarda uning shaxsiy fazilatlari, qadriyatlari, prinsipialligi namoyon bo'ladi. Shu bois, oliy ta'limda halollik siyosati institut darajasida qo'llab-quvvatlanishi lozim.

Psixologik nuqtayi nazardan, korrupsiya bilan kurashning samaradorligi inson tafakkurida va qadriyatlar tizimida yotadi. Agar talaba o'zini jamiyatning faol, mas'uliyatli a'zosi sifatida his etsa, u korrupsiyani nafaqat huquqiy, balki axloqiy illat sifatida ham qabul qiladi. Bunday talaba o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni his qiladi, "boshqalar ham shunday qiladi" degan psixologik oqlov mexanizmini inkor etadi. Shu tarzda, axloqiy immunitet va halollik madaniyati kuchayadi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, talabalarda korrupsiyaga nisbatan axloqiy qarshilikni shakllantirish jarayoni nafaqat ta'lim tizimi, balki butun jamiyatning axloqiy qadriyatlar darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Agar ta'lim muassasalari halollikni ustuvor qadriyat sifatida targ'ib etsa, o'qituvchilar va rahbarlar o'z namunalari bilan bunga amal qilsalar, talabalarda ham halollik va adolatga sadoqat tabiiy ehtiyojga aylanadi. Natijada, yosh avlod nafaqat bilimli, balki ijtimoiy mas'uliyatli, printsiptial va vijdonli fuqaro sifatida shakllanadi. Bu esa korrupsiyasiz kelajak jamiyatining psixologik poydevorini mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizova Sh. V. Axloqiy qadriyatlar psixologiyasi: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020. – 210 b.
2. Ibodullayev Z. I. Talabalarda huquqiy ong va fuqarolik pozitsiyasini rivojlantirishning psixologik asoslari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022. – 188 b.
3. Каримова В. М. Социальная психология нравственного поведения личности. – Москва: Психология, 2019. – 276 с.
4. Големан Д. Эмоциональный интеллект в действии: путь к успеху и моральной устойчивости. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 384 с.

IV SHO'BA

GLOBAL PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR VA ILMIY INNOVATSIYALARNING STRATEGIK YO'NALISHLARI

Tilavov Muxtor Hasan o'g'li

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik yondashuvlari yoritiladi. Monitoring va baholash TMAS kabi psixometrik ko'rsatkichlar, xizmatga murojaat dinamikasi va institut KPIlari orqali olib boriladi. Natijada moslashuv, rezilyens va akademik barqarorlik oshishi, stigma va tengsizliklarning kamayishi, psixologik xizmatning universitet boshqaruvi darajasida strategik funksiyaga aylanishi ko'zda tutiladi.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim, psixologik xizmat, ijtimoiy-psixologik yondashuv, ekologik model, hamjamiyat psixologiyasi, travma-xabardor amaliyot, strengths-based, stepped-care, psixoedukatsiya, moslashuv, rezilyens, TMAS, monitoring, KPI, raqamli integratsiya, tengdoshlar qo'llab-quvvatlashi, inkluzivlik, etik me'yorlar, maxfiylik.

Аннотация. В статье рассматриваются социально-психологические подходы к совершенствованию психологических служб в учреждениях высшего образования в условиях современного общества. Мониторинг и оценка эффективности осуществляются по психометрическим показателям (например, TMAS), динамике обращаемости за помощью и институциональным KPI. В результате ожидается рост адаптации, психологической устойчивости (резильентности) и академической стабильности, снижение стигмы и неравенства, а также превращение психологической службы в стратегическую функцию университетского управления.

Ключевые слова: высшее образование; психологическая служба; социально-психологический подход; экологическая модель; психология сообщества; травма-информированная практика; ориентированные на сильные стороны (strengths-based) подходы; многоуровневая модель помощи (stepped-care); психопросвещение; адаптация; резильентность; TMAS; мониторинг; KPI; цифровая интеграция; взаимопомощь и поддержка ровесников; инклюзивность; этические нормы.

Abstract. This article examines socio-psychological approaches to improving psychological services in higher education institutions within contemporary society. Monitoring and evaluation are conducted using psychometric indicators (e.g., TMAS), service-utilization dynamics, and institutional KPIs. The expected outcomes include increased adaptation, psychological resilience, and academic stability; reduced stigma and inequality; and the elevation of psychological services to a strategic function within university governance.

Keywords: higher education; psychological services; socio-psychological approach; ecological model; community psychology; trauma-informed practice; strengths-based approaches; stepped-care; psychoeducation; adaptation; resilience; TMAS; monitoring; KPIs; digital integration; peer support; inclusivity; ethical standards; confidentiality.

Kirish. Ko'plab xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, oliy ta'limda tahsil olayotgan yoshlar orasida ruhiy zo'riqish (burnout), xavotir (anxiety), depressiv holatlar, o'z-o'zini anglashdagi inqirozlar (identity crisis) va ijtimoiy chetlashish (isolation) kabi muammolar ko'paymoqda. Bu esa an'anaviy psixologik yondashuvlar bilan emas, balki yangicha, kompleks, zamonaviy texnologiyalar va ijtimoiy-psixologik mexanizmlarga tayangan tizimli xizmatlar bilan yechim topilishini talab qilmoqda.

Oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni takomillashtirish – bu faqat individual maslahat yoki krizis holatlariga javob berish bilan cheklanmaydi. Bu xizmatlar talabalar psixologik farovonligini ta'minlashga yo'naltirilgan profilaktik, interaktiv va ilg'or yondashuvlarni o'z ichiga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Jumladan, raqamli psixologik platformalardan foydalanish, onlayn maslahat tizimlari, psixologik treninglar, guruhli terapiyalar,

art-terapiya, mindfulness va self-care texnikalari orqali talabalarni ruhiy va ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash zarur.

Shu bilan birga, xizmatlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini chuqur anglash, ya'ni har bir talabaning shaxsiy tajribasi, ijtimoiy kelib chiqishi, madaniy konteksti, jins va yosh xususiyatlari, shuningdek, jamiyatdagi ijtimoiy me'yor va qadriyatlar bilan bog'liq jihatlarni inobatga olish muhim hisoblanadi. Bu esa psixologik xizmatlarni ko'rsatishda individual yondashuv bilan birga, ijtimoiy tizimlar – oila, do'stlar, o'quv muassasasi va jamiyat bilan integratsiyalashgan tizim zarurligini ko'rsatadi.

Xalqaro tajriba shuni tasdiqlaydiki, oliy ta'limda psixologik xizmatlarni takomillashtirish – bu faqat psixologlar mas'uliyati emas, balki butun ta'lim tizimining strategik yo'nalishi, davlat siyosati va jamiyat ongining o'zgarishini talab qiladigan murakkab jarayondir. Shu nuqtai nazardan, ushbu mavzuni o'rganish nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy, madaniy va amaliy ahamiyatga ham ega.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan Y.S.Artemov, M.V.Avdeyeva, T.Y.Bazarov, O.V.Barausova, A.K.Bolotova, T.V.Bendas, A.A. Derkach, D.Y.Varnavskiy, G.S.Izard, N.M.Peysaxov, V.M.Rusalov, V.V.Stolin, A.I.Serbakov va boshqalar tomonidan ta'lim muassasalari va mehnat jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatish muammolari va ularning yechimlari to'g'risida sharhlar berilgan. T.Y.Bazarov, I.V.Dubrovina, J.G.Garanina, L.M.Fridman, Y.A.Zubarev, T.E.Kondrakova, Y.S.Maslova, A.N.Nurmuxametova, O.I.Pes, O.K.Tixomirova, B.R.Tambiyev, T.N.Sherbakova va boshqalarning ilmiy ishlarida oliy ta'lim tizimida psixologik xizmat ko'rsatish usullarini takomillashtirish, ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantirish muammolari tadqiq etilgan.

Xorij olimlaridan T.A.Kitvel, A.Maslou, V.V.Rozelnblat, X.Xekhauzen, G.Eberleyn, D.Nevv, L.D.Gissen, U.V.Kala, V.V.Rudik, X.Leymets, G.O.Mattes, D.B.Karnegi va boshqalar tomonidan oliy ta'lim tizimida psixologik xizmat ko'rsatishni takomillashtirishda alohida ahamiyat kasb etadigan ijtimoiy-psixologik muammolarni aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar olib borilgan.

Oliy ta'limdagi psixologik xizmatlarning roli. Oliy ta'lim muassasalari shunchaki bilim beruvchi maskan emas, balki yoshlarning shaxsiy, ijtimoiy va professional shakllanishida asosiy bosqich hisoblanadi. Bu davr – yoshlar uchun o'zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy rollarni o'zlashtirish, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va kelajakdagi hayotiy yo'lini belgilash davri bo'lib, ko'plab psixologik murakkabliklar bilan to'qnashadi. Ana shunday murakkab, emotsional jihatdan yukli o'tish davrida talabaning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash, stress omillarini bartaraf etish, moslashuv jarayonlarini yengillashtirish hamda shaxsiy salohiyatni ro'yobga chiqarishda psixologik xizmatlar hal qiluvchi o'rin egallaydi.

Psixologik xizmatlar orqali:

- Talabalarining ruhiy salomatligi mustahkamlanadi,
- Akademik muvaffaqiyat va motivatsiya ortadi,
- Shaxslararo munosabatlarda muvozanat vujudga keladi,
- Konfliktlarni boshqarish va qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlanadi,
- Professional o'zlikni aniqlashga ko'mak beriladi,
- Suitsid holatlari, ruhiy tushkunlik, tahlikali xatti-harakatlarning oldi olinadi.

Shuningdek, oliy ta'lim muassasasidagi sog'lom psixologik muhit ta'lim sifatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Rivojlangan mamlakatlar tajribasida ruhiy farovonlik ta'lim samaradorligi va kasbiy muvaffaqiyat o'rtasida bevosita bog'liqlik aniqlangan.

Global muammolar fonida psixologik xizmatlarga bo'lgan ehtiyojning ortishi. So'nggi yillarda dunyo miqyosida kuzatilayotgan global muammolar - pandemiya (COVID-19), ekologik xavotirlar, iqtisodiy inqirozlar, migratsiya, urushlar, texnologik tahdidlar va ijtimoiy notinchliklar - yoshlar orasida ruhiy zo'riqish, tashvish, depressiya, yolg'izlik va identitet inqirozi kabi holatlarning keskin oshishiga sabab bo'ldi.

Psixologik xizmatlarga bo'lgan ehtiyoj faqat talabalarining individual ehtiyojlari bilan emas, balki jamiyatda ruhiy barqarorlik va salomatlikning strategik o'rin tutishi bilan bog'liq. Bugun

oliy ta'lim muassasalari shunchaki ma'lumot beruvchi emas, balki ruhiy-ijtimoiy barqarorlikni shakllantiruvchi institut sifatida yangicha yondashuvni talab qilmoqda. Shu bois, oliy ta'lim tizimida psixologik xizmatlarning sifatini, metodologiyasini va ko'lamini yangilash – global chaqiriqlarga beriladigan javob sifatida qaralishi lozim.

Bunday sharoitda oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatish tizimini takomillashtirish zarurati quyidagi asosiy omillar bilan bog'liq:

1. Talabalarining o'zgaruvchan ehtiyojlari:

Bugungi talaba faqat bilim emas, balki emotsional qo'llab-quvvatlash, o'ziga bo'lgan ishonch, motivatsiya va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashga muhtoj. Yangi avlod vakillari – Z va Alpha avlodlari – raqamli axborot oqimi ichida ulg'ayayotgan bo'lib, ular tez-tez stress, charchoq, axborotdan ortiqcha to'yinish (information overload) va ijtimoiy solishtirish (social comparison) muammolariga duch kelishmoqda. Bu holat ularning o'qishdagi samaradorligi, shaxsiy o'sishi va psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Raqamli psixologik muhitning ahamiyati:

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida psixologik xizmatlar endi an'anaviy format bilan cheklanmaydi. Dunyo bo'yicha onlayn psixologik maslahatlar, mobil ilovalar, virtual guruhli terapiyalar, sun'iy intellekt asosida ishlovchi self-assessment tizimlari joriy etilmoqda. Masalan, Buyuk Britaniyada "Togetherall", AQShda "BetterHelp", va boshqa davlatlarda "Talkspace" kabi platformalar orqali talabalar 24/7 psixologik yordam olish imkoniyatiga ega. Bu texnologiyalarni O'zbekiston oliy ta'lim tizimiga integratsiya qilish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

3. Jamiyat va madaniyat omillari:

Psixologik xizmatlar samaradorligi faqat individual yondashuvga emas, balki ularni jamiyatdagi madaniy qadriyatlar, ruhiy salomatlikka bo'lgan munosabat va psixologik savodxonlik darajasi bilan uyg'unlashtirishga ham bog'liq. Ko'plab mamlakatlarda, xususan O'zbekiston kabi rivojlanayotgan jamiyatlarda, psixologga murojaat qilish hanuzgacha noqulaylik yoki ijtimoiy stigma bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun oliy ta'limda psixologik xizmatlarni ijtimoiy normalashtirish, bu xizmatlarga ochiq va ishonchli munosabatni shakllantirish – muhim vazifa hisoblanadi.

4. Psixologik xizmatlarning tizimli yondashuvi:

Psixologik yordamning samarali bo'lishi uchun u faqat krizis holatlarni yechishga emas, balki *psixoprofilaktika*, *psixota'lim*, *psixokonsultatsiya* va *psixokorreksiya* kabi bosqichlarni o'z ichiga olgan integratsiyalashgan model asosida joriy qilinishi lozim. Bu modelda nafaqat psixologlar, balki o'qituvchilar, dekanatlar, ota-onalar, hamkor tashkilotlar va raqamli platformalar ham faol ishtirok etishi kerak.

Zamonaviy psixologik muammolar. Zamonaviy oliy ta'lim muhiti tez o'zgaruvchan, raqamlashtirilgan va ijtimoiy jihatdan murakkab bo'lib, talabalar uchun bir qator ruhiy-psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda. Quyida ushbu muammolar asosiy yo'nalishlar bo'yicha ko'rib chiqiladi:

Talabalarda stress, xavotir, depressiya va moslashuv muammolari

Talabalik davri inson hayotidagi eng faol, lekin eng ko'p emotsional bosim bo'ladigan bosqichlardan biridir. Yangi akademik muhitga moslashish, mustaqil yashash, ijtimoiy rol va javobgarlikning ortishi, moliyaviy yoki oilaviy bosimlar - bularning barchasi kuchli stress va xavotirga sabab bo'ladi.

- **Stress:** Yaqinda o'tkazilgan xalqaro tadqiqotlar (American College Health Association, 2023) shuni ko'rsatmoqdaki, talabalar orasida stress darajasi yildan-yilga ortmoqda. Bu stress akademik bosim, vaqt yetishmovchiligi, ijtimoiy izolyatsiya va hayotiy noaniqlik bilan bog'liq.

- **Xavotir (anxiety) va depressiya:** Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) ma'lumotiga ko'ra, dunyo bo'yicha har 3-talabadan biri muntazam ravishda xavotir yoki depressiv simptomlarni boshdan kechiradi. O'zbekiston kontekstida esa ruhiy holatlar ko'pincha yashirin kechadi va mutaxassisga murojaat qilish holatlari juda past.

- **Moslashuv muammolari:** Ayniqsa, chekka hududlardan kelgan talabalar yoki boshqa millat, til, madaniyat vakillari uchun yangi sharoitga moslashish juda katta emotsional resurslarni

talab qiladi. Bu ularning o'qishga, guruhdagi faoliyatga, ijtimoiy aloqalarga bo'lgan munosabatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, doimiy stress holatida bo'lish talabaning immuniteti, uyqu sifati, diqqat-e'tibori va akademik ko'rsatkichlarini pasaytiradi. Bu holatlarning erta aniqlanmasligi esa ruhiy sog'liqning chuqur buzilishiga olib keladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning psixikaga ta'siri

Ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok, Telegram, X va boshqalar) zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Har kuni o'rtacha 4-6 soat vaqtni ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazish talabalarning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Salbiy ta'sirlar:

- Social comparison (ijtimoiy solishtirish): Boshqalarning muvaffaqiyati, go'zalligi yoki yashash tarzini doimiy kuzatish o'ziga past baho berish, yetarli emaslik hissi, depressiv holatlar va o'ziga ishonchsizlikka olib keladi.

- FOMO (Fear of Missing Out): Talabalar boshqa odamlar ko'proq narsa boshdan kechiryapti degan tasavvur bilan o'z hayotidan norozi bo'lib qoladi.

- Cyberbullying (onlayn tazyiq): Ijtimoiy tarmoqlarda tanqid, tahdid, haqorat yoki kamsitish holatlari ruhiy iztirob va yolg'izlikka olib keladi.

- E'tibor va uyqu buzilishi: Ko'p vaqt ekranda bo'lish (ekran zo'riqishi) va tungi "doom scrolling" uyqu sifati, diqqatni jamlash va hissiy barqarorlikni buzadi.

Shu bois, oliy ta'limda psixologik xizmatlar bu raqamli muhitni ham inobatga olgan holda, raqamli gigiyena, onlayn salomatlik va ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish bo'yicha ham ko'nikmalarni shakllantirishi zarur.

Madaniy va til jihatdan xilma-xil muhitga moslashish qiyinchiliklari

Oliy ta'limda xalqaro hamkorliklarning kengayishi, boshqa hududlardan kelgan talabalar sonining ortishi, chet tillarda ta'lim berilayotgan dasturlar sonining ko'payishi madaniy xilma-xillik muhitini yaratmoqda. Bu esa bir tomondan ijobiy imkoniyat bo'lsa-da, boshqa tomondan talabalarning ruhiy holatiga yangi chaqiriqlarni keltirib chiqarmoqda.

Asosiy muammolar:

- Madaniy shok: Turli urf-odat, qadriyatlar, kiyinish, muloqot uslubi yoki gender rollardagi tafovutlar talaba uchun begona bo'lishi va o'zini chetga surilgandek his qilishiga olib keladi.

- Til to'sig'i: Akademik tilni yetarli darajada bilmaslik (ayniqsa, chet tillarida ta'lim oluvchilar uchun) o'z fikrini erkin ifoda etishda, guruh faoliyatida ishtirok etishda va bilim olishda to'siq bo'ladi. Bu esa o'z-o'ziga ishonchni pasaytiradi.

- Ijtimoiy chetlashish: Mahalliy talabalar bilan aloqa o'rnatishdagi qiyinchiliklar, do'st ortira olmaslik, yolg'izlik hissi - bularning barchasi psixologik siqilish manbai hisoblanadi.

Shu sababli, oliy ta'lim muassasalari faqat akademik emas, balki kross-madaniy moslashuv, tillarga do'stona yondashuv, inklyuziv muhit yaratish kabi yondashuvlar orqali psixologik xizmatlarni taklif qilishi muhim.

Metodologik qism: "Psixologik adaptatsiya mashg'ulotlari asosida moslashuv muammolarini yengishda xizmat ko'rsatish"

Tadqiqotning obyekti:

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning psixologik holati va ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonlari.

Tadqiqotning predmeti:

Talabalarning yangi ijtimoiy-madaniy va akademik muhitga moslashuviga yordam beruvchi psixologik adaptatsiya mashg'ulotlarining mazmuni, tuzilishi va ularning samaradorligi.

Tadqiqot subyekti:

Universitet yoki institutning 1–2-bosqichida tahsil olayotgan talabalar (xususan, boshqa hududlardan yoki xorijdan kelgan, moslashuvda qiyinchiliklarga duch kelayotgan talabalar guruhi).

Tadqiqotning maqsadi:

Psixologik adaptatsiya mashg'ulotlarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbqiq etish orqali talabalarda yangi muhitga moslashuv, o'zini anglash, ijtimoiy rolni tushunish va ruhiy barqarorlikni shakllantirishga erishish.

Taylorning tashvish testi" (Taylor Manifest Anxiety Scale) psixologik tashxislashda keng qo'llaniladigan klassik metodikadir. Bu test yordamida talabalar orasida umumiy tashvish (anxiety) darajasi aniqlanadi va psixologik adaptatsiya mashg'ulotlarining samaradorligini baholash imkonini beradi.

Taylor bu testni yaratishda personologik yondashuv va trait anxiety (xarakterga singib ketgan tashvishlilik) kontseptsiyasiga tayangan. Bu test emotsional reaktivlik, shaxsiy himoya mexanizmlari va stressga javob berish darajasi haqida tushuncha beradi.

Test moslashuv, motivatsiya, ijtimoiy faollik va ruhiy barqarorlik kabi ko'rsatkichlar bilan bevosita bog'liq bo'lib, ayniqsa talabalar orasida ruhiy salomatlikni baholashda juda foydali.

Zamonaviy jamiyat sharoitida oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar talabaniing shaxsiy muammosini "alohida holat" sifatida emas, balki uning ijtimoiy-madaniy konteksti, guruh dinamikasi va institutsional siyosatlarini bilan chambarchas bog'liq tizimli hodisa sifatida tushunilganda eng samarali bo'ladi. Ekologik yondashuv (oila-kampus-jamoa-raqamli muhit) talabaga ta'sir qiluvchi ko'p qatlamli omillarni ochib beradi; hamjamiyat psixologiyasi esa xizmatlarni profilaktik va inklyuziv modellarga o'tkazib, stigma va tengsizliklarni kamaytiradi. Shaxs resurslariga tayangan (strengths-based), travma-xabardor va dalillarga asoslangan amaliyotlar talabaniing moslashuvchanligi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy identifikatsiyasini mustahkamlaydi; tengdoshlar tarmog'i (peer support), kuratorlik va raqamli platformalar bilan integratsiya esa yordamga murojaat qilishni osonlashtiradi. Xizmatlarning sifati faqat "davolash" bilan emas, balki birlamchi profilaktika, psixosotsializatsiya, akademik muhitdagi stress omillarini kamaytirish, hamda ma'lumotlarga tayangan boshqaruv orqali oshadi. Bularning barchasi psixologik xizmatni universitet boshqaruvining strategik funksiyasiga aylantiradi, talabaniing farovonligi-akademik muvaffaqiyat-institutsional barqarorlik zanjirini kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Istiqbolli boshqaruv kadrlarini tanlov asosida tanlab olishning zamonaviy tizimini yaratish chora-tadbirlari to'g'risida". O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. Toshkent, 2018 yil 30 may, PQ-3755-son.

2. Каримова В.М. Ижтимоий психология асослари. – Т.: "Ўқитувчи". 1994.

3. Pratt L.A. Ford D.E., Crum R.M., et al. Depression, psychotropic medication, and risk of myocardial infarction: prospective data from Baltimore ECA follow-up. Circulation 1996; 94:3123-3129.

4. Reynolds C.K., Gutkin T.B. School Psychology: Essentials of theory and Practice – IV.V., 1984.

5. Rozenblat V.V Motivation und Handeln. Lehrbuch der Motivations psychologie. Springer, Berlin (weit. Auflagen 1985 bis 2010), 4., überarb. und erw. Aufl. von Jutta Heckhausen, Springer, Berlin & Heidelberg 2010.

Усманова Манзура Наимовна

*канд. психол. наук, профессор кафедры психологии
Бухарского государственного университета*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАУКА В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН: ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПОДХОДОВ

Введение. Современная эпоха характеризуется стремительным развитием глобализации и цифровизации, что кардинально меняет социальный контекст и предъявляет новые требования к психологической науке. Ускорение темпов цифровизации и глобализации привело к значительному росту объема информации в науке, включая психологию. В этих условиях психологам приходится осваивать новые методы

исследования, учитывать влияние мировых процессов на психику человека и разрабатывать эффективные стратегии сохранения благополучия. В то же время глобальные вызовы (цифровые технологии, искусственный интеллект, информационно-психологические войны, интернет-зависимость, военные конфликты и др.) требуют переосмысления традиционных психологических подходов и внедрения междисциплинарных знаний. Цель данной статьи – проанализировать основные направления развития психологической науки в эпоху глобализации и цифровизации, выявить ключевые проблемы и перспективы изменений.

Глобализация и цифровизация в психологии

Глобализация и цифровизация делают психологию более межкультурной и многогранной наукой. С одной стороны, расширяются возможности международного сотрудничества и доступ к разнообразным культурным данным, что стимулирует развитие кросс-культурной психологии и глобального исследования феноменов личного благополучия. С другой – появляются серьёзные проблемы. По оценкам ВОЗ, глобально остаётся огромный разрыв в доступе к психологической помощи: в странах с низким и средним уровнем дохода до 76–85 % тяжёлых психических расстройств остаются необслуженными. Глобальные военные конфликты и социально-экономическая нестабильность усугубляют эту ситуацию, делая актуальными технологии дистанционной психосоциальной поддержки и масштабируемые цифровые решения. Психология должна учитывать культурные различия и социально-политический контекст: в условиях глобального информационного пространства важны навыки критического мышления и понимания влияния массовых коммуникаций на индивида. Кроме того, информационная перегрузка создаёт новые когнитивные риски – фрагментация внимания, снижение критичности восприятия, что требует разработки методов цифровой гигиены и формирования психологической устойчивости.

Информационные технологии и искусственный интеллект в психологии

Современные IT-технологии открывают перед психологией новые возможности и расширяют инструментарий исследований и практики. В области психического здоровья наблюдается стремительное развитие цифровых решений: помимо традиционного онлайн-консультирования (телемедицины), в центр внимания выходят мобильные приложения для самопомощи, виртуальная реальность (VR/AR) и системы на основе искусственного интеллекта (ИИ). Так, **мобильные приложения** и платформы телетерапии позволяют обеспечить круглосуточную поддержку и индивидуализированные программы вмешательства (трекинг настроения, напоминания о приёме лекарств, когнитивные тренировки и др.), расширяя охват целевых групп и снижая барьеры доступа. **Виртуальная реальность** используется для иммерсивных терапий (например, экспозиционная терапия при фобиях, тренинги навыков для лиц с ПТСР), усиливая вовлечённость пациентов. **Искусственный интеллект и большие данные** дают возможность автоматизировать диагностику и прогнозирование (например, анализ текстов пациентов на раннюю идентификацию депрессии), а также создавать чат-ботов для психологической поддержки. Как отмечают исследователи, «сфера цифрового психического здоровья выходит за рамки традиционного дистанционного консультирования, включая мобильные приложения, виртуальную реальность и генеративный искусственный интеллект».

Вместе с тем интеграция ИТ и ИИ в психологию сопряжена с рядом вызовов. Появляются этические и методологические вопросы: необходимость строгой научной валидации и клинических испытаний новых приложений, проблемы конфиденциальности личных данных, риск алгоритмической предвзятости и неправильной интерпретации результатов машинных моделей. Согласно обзору World Psychiatry (2025), необходимо создавать «новое поколение более строгих, плацебо-контролируемых и ориентированных на реальную практику исследований», а также решать задачи вовлечения пользователей и персонализации вмешательств. Например, исследователи предлагают использовать гибридные модели («just-in-time adaptive interventions»), цифровых навигаторов и методы

совместного проектирования («co-design») для повышения эффективности цифровой терапии. В таблице 1 приведены ключевые цифровые технологии и их значение для психологии.

Технология	Применение в психологии	Преимущества	Ограничения и риски
Мобильные приложения и онлайн-платформы	Телетерапия, приложения для психодиагностики и самопомощи	Широкий охват и доступность 24/7; индивидуализация вмешательств	Требуется научная проверка эффективности; риск недобросовестных или неточных приложений
Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR)	Иммерсивные терапевтические сеансы (при фобиях, ПТСР); тренировки социальных навыков	Усиливает эффект экспозиции и обучения; повышает вовлеченность пациентов	Высокая стоимость оборудования; недостаток адаптированных программ и долгосрочных исследований
Искусственный интеллект (ИИ) и большие данные	Алгоритмическая диагностика, чат-боты-консультанты; анализ данных для научных исследований	Автоматизация аналитики; персонализация лечения; новые научные возможности	Этические вопросы (конфиденциальность, предвзятость моделей); юридическая ответственность
Социальные сети и онлайн-коммуникации	Изучение влияния социальных сетей на психику, онлайн-сообщества поддержки	Создание социальных связей; доступ к групповым ресурсам поддержки	Риск интернет-зависимости, распространения дезинформации и кибербуллинга

Информационно-психологические войны и социальная инженерия

Новые информационные реалии превращают психологию в инструмент современных «мягких» стратегий. Информационно-психологическая война (часто называемая когнитивной войной) рассматривается как использование информационных и коммуникационных технологий для изменения восприятия, убеждений и поведения большой аудитории. Как подчёркивают эксперты, когнитивная война «фокусируется на том, чтобы посредством информационных средств изменить то, как целевое население думает, а через это – как оно действует». Это означает активное применение пропаганды, целенаправленной дезинформации и психологических операций (PSYOP), направленных на деморализацию противника или мобилизацию поддержки внутри своей страны. Исторически понятие «психологической войны» впервые прозвучало в 1920 г. (Д. Фуллер), а современные реалии (интернет, социальные медиа, алгоритмическая обработка данных) значительно расширили его инструментарий. Психология, таким образом, оказывается в «центре поля битвы» за умы и сердца людей, что требует от учёных уточнения и разграничения терминов и концепций (психологическая война, когнитивная война, информационные операции и др.).

Параллельно появилось явление социальной инженерии – манипулятивных кибератак, при которых злоумышленник с помощью психологических приёмов обманывает человека (жертву) с целью получения секретной информации или доступа в систему. «Атаки социальной инженерии – это своего рода психологическая атака, которая эксплуатирует слабые стороны человеческих когнитивных функций». Злоумышленники используют естественные склонности человека доверять и подчиняться авторитетам, а также человеческие эмоции (любопытство, страх, алчность), чтобы побудить жертву

совершить действия во вред себе. В информационно-психологических войнах этот принцип масштабируется – распространяются фейковые новости и троллинг, создаются «посты с вирусным эффектом» и «подстроенные дискуссии», что изменяет публичную динамику.

Психология отвечает на эти вызовы разработкой адаптивных стратегий. Рекомендуется использование когнитивных инструментов: образование (обучение медийной грамотности), законодательные инициативы (регулирование платформ), технологические решения (алгоритмы фильтрации нежелательного контента) и «бусты» – техники тренировки мышления и устойчивости. Например, эксперты предлагают внедрять автоматические системы с настройками по умолчанию, учитывающими психологию пользователя (privacy-respecting defaults), создавать технические барьеры для распространения оскорбительного контента и проводить превентивную «психологическую вакцинацию» – знакомство людей с примерами типовых приёмов манипуляции. Таблица 2 систематизирует основные феномены информационно-психологического воздействия и психологические механизмы их работы.

Явление	Описание	Психологический механизм/пример
Информационно-психологическая война (когнитивная война)	Государственные кампании по манипулированию массовым сознанием через СМИ и интернет	Использование пропаганды, дезинформации и психологического давления для формирования нужных убеждений и поведения
Социальная инженерия	Киберманипуляции, направленные на обман человека с помощью психологических приёмов	Эксплуатация доверия, авторитета, любопытства, страха для получения конфиденциальной информации или контроля
Психологические операции (PSYOP)	Военные и политические операции (в т.ч. в соцсетях) с целью деморализации противника или мобилизации масс	Распространение убедительных нарративов, фейковых новостей, демонстрация силы/слабости для воздействия на мораль
Дезинформация и манипуляция в медиа	Целенаправленное создание и распространение ложной или искажённой информации через СМИ и интернет	Использование эффектов повторения, фреймов, кликбейтов и популярных тем для искажения общественного мнения

Интернет-зависимость и психологическое благополучие

Распространение интернета и цифровых устройств породило новые формы поведенческой зависимости. Понятие «интернет-зависимость» возникло в 1990-е гг. и описывает патологическую тягу к постоянному пребыванию онлайн, которая проявляется потерей контроля и ухудшением психического здоровья. Сегодня более чем у половины населения мира есть доступ в интернет, что делает проблему актуальной. Исследования демонстрируют тесную связь между интенсивным использованием сети и ухудшением психологического благополучия. В выборочном исследовании подростков показано, что «существенная положительная связь между общей тяжестью интернет-пользования и плохим психическим здоровьем (балл GHQ-12)»: другими словами, чем сильнее развивается интернет-зависимость, тем выше уровень тревоги и депрессии у пользователя.

Интернет-зависимость проявляется разнообразно: бессонные ночи за экраном, социальная изоляция, снижение успеваемости и работоспособности. Регулярное нарушение сна и чрезмерное времяпрепровождение за устройствами приводят к

физическим и психическим симптомам: по данным обзорных исследований, около 26,8 % интернет-зависимых жалуются на бессонницу, 20 % испытывают дневную сонливость, проблемы со зрением. Социальные и академические сферы также страдают: чрезмерное онлайн-присутствие часто сопровождается снижением успеваемости, конфликтами в семье и ощущением одиночества. В таблице 3 перечислены ключевые проявления интернет-зависимости и их психологические последствия.

Проявление / Фактор	Описание	Психологические последствия
Высокая интенсивность использования сети	Постоянная доступность интернета и мобильных устройств	Повышенная тревожность, депрессивные симптомы
Нарушение режима сна	Поздняя активность в интернете, бессонница	Снижение концентрации, хроническая усталость, когнитивные нарушения
Социальная изоляция	Замещение реальных контактов виртуальным общением	Чувство одиночества, снижение удовлетворённости жизнью
Зависимость от социальных сетей	Постоянное обновление ленты, поиск одобрения «лайками»	Низкая самооценка, кибербуллинг, ухудшение учебной/трудовой деятельности

Для противодействия интернет-зависимости психологи разрабатывают программы цифровой гигиены: ограничение экранного времени, техники самоконтроля, повышение медийной грамотности и развитие устойчивости (резилиентности). Психологическая наука также исследует, как оптимизировать дизайны соцсетей и приложений с учётом человеческих потребностей, избегая зависимостных триггеров.

Военные конфликты и психологические последствия. Военные конфликты и социальные кризисы оказывают глубокое влияние на психику как отдельных людей, так и целых сообществ. Боевые действия, гражданские беспорядки и террористические атаки вызывают массовые травмы: согласно оценкам ВОЗ, примерно у 10 % людей, переживших вооружённый конфликт, разовьются серьёзные психические расстройства (в основном депрессия, тревожные расстройства, ПТСР), а ещё у 10 % – длительные нарушения функционирования. Эпидемиологические исследования демонстрируют чрезвычайно высокие показатели: например, среди населения Афганистана 67,7 % опрошенных имеют симптомы депрессии, 72,2 % – симптомы тревожности и 42 % – ПТСР. Подобная картина наблюдалась и в других регионах конфликтов (Балканы, Ближний Восток), а у беженцев и перемещённых лиц доля психических проблем обычно ещё выше.

Военные конфликты разрушают привычные социальные структуры и наносят психологические травмы новым поколениям. Дети, выросшие в условиях войны, могут испытывать хронический страх, неспособность к адаптации и передавать травматический опыт последующим поколениям. Для психологии задача заключается в адаптации практик и исследований к экстремальным условиям: требуется разработка дистанционных терапий для пострадавших в зонах боевых действий, мобилизация международной помощи и организационных мер по защите психического здоровья. В то же время цифровые технологии могут стать частью решения: использование телемедицины, VR-процедур для реабилитации ветеранов и пострадавших, а также масштабируемые онлайн-программы психообразования и поддержки.

В таблице 4 приведены основные психологические последствия различных военных факторов для населения.

Ситуация военного конфликта	Психологические последствия для населения

Боевые действия	Высокий уровень PTSD, депрессии и тревожности (примерно 10–20 % населения); у поражённых стран (пример: Афганистан) до 67 % – симптомы депрессии и до 42 % – ПТСР
Беженство и внутренняя миграция	Психологическая травма, чувство утраты и беспомощности; повышенный риск суицидальных настроений и хронической депрессии
Дезорганизация сообществ	Чувство тревоги и социальной незащищённости; снижение доверия в обществе и разрушение сетей поддержки
Длительный стресс (блокада, террор)	Хронический стресс и выгорание; передача травмы детям; снижение экономической и социальной стабильности

Эффективная работа психологов в военных условиях предполагает тесную координацию с гуманитарными организациями и органами власти, уделение внимания профилактике посттравматических реакций и развитию индивидуальной и коллективной устойчивости. Одновременно остро встаёт вопрос «психологического вывода» общества из конфликтов: возвращения к мирной жизни и восстановления ментального здоровья.

Междисциплинарный подход и перспективы. Решение стоящих перед психологией задач требует широкого междисциплинарного подхода. Тема конференции подчёркивает важность синтеза знаний о языке, обществе и личности для изучения благополучия, что особенно актуально в эпоху информационных технологий. Так, лингвисты и специалисты по коммуникации помогают анализировать механизмы распространения дезинформации и пропаганды; социологи исследуют влияние цифровых сообществ на социальную идентичность и нормы; специалисты по развитию личности и психотерапии создают инструменты повышения психологической устойчивости.

Психологическая наука должна опережать вызовы времени: внедрять результаты когнитивной и нейронауки в дизайн интерфейсов и медийных продуктов, разрабатывать методы цифровой профилактики зависимостей, использовать алгоритмы машинного обучения для ранней диагностики отклонений. Одновременно важным остаётся усиление эмпирических стандартов, репродуцируемости и этических норм исследований в условиях работы с большими данными и ИИ. Как отмечают эксперты, «психологическая наука может информировать политические интервенции в цифровом мире и защищать пользователей от манипуляций»

Наконец, психологи в эпоху глобализации должны учитывать новые формы неравенства и уязвимости. Цифровой разрыв – различия в доступе к технологиям – приобретает черты социальной несправедливости, влияя на ресурсы благополучия. Военные конфликты и климатические кризисы создают массовый стресс и травму. Психология нового века призвана не только описывать эти явления, но и предлагать пути восстановления гармонии: это включает развитие программ эмоциональной поддержки, внедрение образовательных инициатив по ментальному здоровью и использование цифровых платформ для пропаганды позитивного поведения.

Заключение. Сегодня психологическая наука переживает эпоху глубоких перемен. Глобализация и цифровизация создают как новые возможности (расширение исследований, доступ к информации и помощи), так и серьёзные вызовы (информационный перегруз, манипуляции, зависимости, кризисы). В таких условиях необходимо переосмысление фундаментальных подходов: интеграция инновационных ИТ-инструментов и ИИ в практику, усиление внимания к коллективным и социокультурным факторам, разработка когнитивных «мускулов» человека для сопротивления манипуляциям. Сохранение и приумножение психологического благополучия требует от учёных и практиков объединения усилий в междисциплинарной плоскости – взаимодействия с социологами, лингвистами, специалистами по информационным технологиям и политике. При правильном сочетании этического регулирования, научной строгости и творческого подхода цифровые технологии и глобализация могут стать катализатором прогресса в

психологии, а не только источником угроз. В конечном счёте, психологическая наука призвана обеспечить человеку устойчивость и саморазвитие во времена быстрых перемен, опираясь на проверенные теории и новые данные

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Torous J., Linardon J., Goldberg S. B., Sun S., Bell I., Nicholas J., Hassan L., Hua Y., Milton A., Firth J. *The evolving field of digital mental health: current evidence and implementation issues for smartphone apps, generative artificial intelligence, and virtual reality* // World Psychiatry. 2025. Vol. 24, № 2. P. 156–174. Frontiers+6CoLab+6ResearchGate+6
2. Dermani H., Perdikaris P. *Internet addiction and psychological impact on adolescents: A scoping review* // [электр. ресурс] General Hospital of Athens “Laiko”; 2022. Режим доступа: ResearchGate ResearchGate
3. Soriano-Molina E., Limiñana-Gras R. M., Patró-Hernández R. M., Rubio-Aparicio M. *The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: A Meta-Analytic Review* // Behavioral Sciences. 2025. Vol. 15, № 2, 116. doi:10.3390/bs15020116 PMC+13MDPI+13Preprints+13
4. Hamamcı H., Topçu E., Yılmaz L. *Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional Turkish study* // Pediatr Int. 2020. Vol. 62, № 8. PMC
5. Götzl C., Hiller S., Rauschenberg C., Schick A., Fechtelpeter J., Fischer-Abaigar U., et al. *Artificial intelligence-informed mobile mental health apps for young people: a mixed-methods approach* // Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2022. Vol. 16:86. doi: 10.1186/s13034-022-00522-6 BioMed Central+15Frontiers+15PMC+15
6. Rahimi M. P., Wafa M. H., Stanikzai M. H., Rahimi B. A. *Post-traumatic stress disorder probability among parents who live in Kandahar, Afghanistan and lost at least a child to armed conflict* // Sci Rep. 2023. Vol. 13:3994. doi:10.1038/s41598-023-3994-? Nature
7. Savage M. S., King T., et al. *Incidence of mental disorders in soldiers deployed to Afghanistan* // Front Public Health. 2024. Vol. 12:1357836. doi:10.3389/fpubh.2024.1357836 Frontiers
8. Zaman T., Hussain A., et al. *Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-affected populations: systematic review and meta-analysis* // Front Psychiatry. 2022. Vol. 13:978703. doi:10.3389/fpsy.2022.978703 Frontiers
9. Claverie D., du Cluzel F. *Cognitive Warfare: Securing Hearts and Minds* // Innovation Hub – NATO. 2023. 40 c. prism.sustainability-directory.com+9innovationhub-act.org+9ResearchGate+9
10. Nikoula M., McMahon R. *Differences Between Cognitive Warfare and PSYOPS* // ResearchGate. 2024. ResearchGate+1innovationhub-act.org+1
11. “Social Engineering – Major Component of Cognitive Warfare” // Academia.edu, Dermani & Perdikaris. 2022. academia.edu+1ResearchGate+1
12. «Какие современные риски интернет-зависимости и методы профилактики» // Wiley Digital Wellness. 2025.

Olimov Laziz Yarashovich

Buxoro davlat universiteti professori,

Yarashov Azizbek Lazizovich

Buxoro davlat universiteti Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

**SUD VA TERGOV JARAYONIDA PSIXOLOG KOMPETENTLIGINING
NAMOYON BO'LISHI**

Zamonaviy psixologiyada sud psixolog ekspertlari ijtimoiy-psixologik kompetentligi namoyon etilishi va rivojlanishi muammosini o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlarini tahlil qilar ekanmiz, ulardagi kasbiy va ijtimoiy-psixologik kompetentlik metodologiyasiga

aloqador bo'lgan ko'plab psixologik xususiyatlarni nazariy jihatdan izohlashga alohida e'tibor qaratdik. Bir qancha ilmiy adabiyotlarning tahliliga asoslanadigan bo'lsak, ijtimoiy-psixologik kompetentlikni aniqlashga doir tadqiqotchilar tomonidan turlicha yondashuvlar mavjudligini ko'ishimiz mumkin.

Ijtimoiy-psixologik kompetentlik jarayoni nafaqat ijtimoiy va tatbiqiy psixologiya, balki ko'pgina psixologiya fanlarining ham amaliyotda qo'llanilishida ko'rishimiz mumkin. Xuddi shunday kategoriya ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan bo'lib, kasbiy faoliyat samaradorligiga faqat kompetentlik vositasi sifatidagi ijtimoiy-psixologik samaradorlik mezonini sifatida baholash uchun mukammal darajadagi yagona ilmiy metodologik ishlanma hali qabul qilinmagan.

Sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligini o'rganish bo'yicha olib borilgan kuzatishlarimiz va tadqiqot muammosiga aloqador bo'lgan fundamental adabiyotlar tahlili ijtimoiy-psixologik kompetentlik muammolari bilan shug'ullanuvchi olimlarning qarashlariga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi.

Sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligi deganda - sud psixolog ekspertining shunday kasbiy faoliyati nazarda tutiladiki, bunda yetarlicha yuqori darajada amaliy kasbiy faoliyat, kasbiy muomalani amalga oshira olishi nazarda tutiladi. Ayni paytda, sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligi uning kasbiy bilim va malakalari, boshqa bir tomondan esa kasbiy pozitsiyasi va psixologik sifatlari mutanosibli bilan baholanishi mumkin.

O'zbekistonda oxirgi yillarda sudlov va huquq-tartibot organlari faoliyati samaradorligini oshirish, sud psixolog ekspertlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va ularning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda.

"Sud ekspertizasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonunida sud ekspertizasi sohasidagi munosabatlarni tartibga solish borasida muhim vazifalar belgilab berilgan. Bu qonunda ko'rsatib o'tilgan bunday muhim vazifalarni bajarishda sud psixolog ekspertlari ijtimoiy-psixologik kompetentligini takomillashtirishga oid tadqiqotlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan, sud psixolog ekspertlari ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirish, ularning shaxsiy sifatlariga xos bo'lgan xususiyatlarni ro'yobga chiqarish, psixokorreksion va rivojlantiruvchi usullar orqali ularning kasbiy faoliyat samaradorligiga bevosita ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik kompetentlik omillarini shakllantirish dolzarb muammo sifatida qaraladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2020-yil 6-noyabrda PF-6108-son "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohaslarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 5-iyuldagi PF-6256-son "O'zbekiston Respublikasida sud-ekspertlik tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 17-martdagi PF-89-son "Fuqarolarning huquq va erkinliklarini ta'minlash hamda huquqiy xizmat ko'rsatishda adliya organlari va muassasalari faoliyati samaradorligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi 472-sonli "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2022-yil 13-dekabrda 705-sonli "Sud-ekspertlik faoliyatini tartibga soluvchi ayrim normativ-huquqiy hujjatlarni tasdiqlash to'g'risida"gi, 2023-yil 21-fevralda 73-sonli "Sud ekspertizasi tadqiqotlarini o'tkazish tartibi to'g'risidagi namunaviy nizomni tasdiqlash haqida"gi qarori, hamda faoliyatga oid boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan keng ko'lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda psixologlar zimmasiga ulkan vazifalarni yuklaydi.

Ijtimoiy-psixologik kompetentlik jarayoni nafaqat ijtimoiy va tatbiqiy psixologiya, balki ko'pgina psixologiya fanlarining ham amaliyotda qo'llanilishida ko'rishimiz mumkin. Xuddi shunday kategoriya ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan bo'lib, kasbiy faoliyat samaradorligiga faqat kompetentlik vositasi sifatidagi ijtimoiy-psixologik samaradorlik mezonini sifatida baholash uchun mukammal darajadagi yagona ilmiy metodologik ishlanma hali qabul qilinmagan.

Sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligini o'rganish bo'yicha olib borilgan kuzatishlarimiz va tadqiqot muammosiga aloqador bo'lgan fundamental adabiyotlar tahlili ijtimoiy-psixologik kompetentlik muammolari bilan shug'ullanuvchi olimlarning qarashlariga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi.

Sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligi deganda - sud psixolog ekspertining shunday kasbiy faoliyati nazarda tutiladiki, bunda yetarlicha yuqori darajada amaliy kasbiy faoliyat, kasbiy muomalani amalga oshira olishi nazarda tutiladi. Ayni paytda, sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligi uning kasbiy bilim va malakalari, boshqa bir tomondan esa kasbiy pozitsiyasi va psixologik sifatleri mutanosibli bilan baholanishi mumkin.

Hozirgi kunda kompetentlik asosan, inson qobiliyati sifatida qaralsa, u holda insonning turli xil qobiliyati va iste'dodi haqida fikr yuritish imkoniyatini beradi. Bunda "qobiliyat" tushunchasi talqiniga turlicha yondashuvlar mavjudligini ko'ramiz.

Funksional-genetik yondashuvda qobiliyatni u yoki bu psixik jarayonni amalga oshiruvchi funksional tizimlarning samaradorlik tavsifi sifatida talqin etiladi. Bu holatda shaxs tuzilmasidagi motivatsion, xulq-atvor va kognitiv komponentlarning birlashuvini aks ettiruvchi "kompetentlik" va "kompetensiya" tushunchalari qobiliyatlar sifatida qaralishi mumkin.

Sud psixologik ekspertiza bugungi kunda yuridik faoliyat amaliyotiga chuqur kirib bormoqda. Sud psixologik ekspertizasining mohiyatini to'laroq anglash va amaliyotga keng doirada tadbiq etish uchun esa uning shakllanish yo'lini, tarixiy rivojlanishini bilish talab etiladi.

Sud psixologik ekspertizaga huquqiy holatlarni aniqlash vazifasi yuklanib, faqatgina ko'rsatmalar haqiqiylikliginiga tekshirish emas, balki ularni isbotlash, qonunbuzarlikni sodir etgan shaxs hatti-harakatlarida aybdorlikni aniqlash vositasi sifatida mustahkamligini tekshirish ham kiritilganligini ko'rishimiz mumkin. Garchi bunga asos bo'lmasa ham, qandaydir ishonchsizlik haligacha ham oxirigacha bartaraf etilmagan. Aksincha, qonuniy sud ishida mukammallashib borayotgan amaliyotning, o'sib borayotgan ehtiyojlari sharoitida, zamonaviy psixologiya fanining imkoniyatlariga yetarlicha baho bera olmaslik o'rindidir.

Olimlarning jiddiy tadqiqot ishlari (xususan, A.R.Luriya, M.M.Kochenov, A.R.Ratinov, V.L.Vasilev, V.F.Pirojkov, A.V.Dulov, V.F.Yengalichev, S.S.Shipshin va boshqalarning) jinoiy va fuqarolik ishlari bo'yicha sud jarayonlarining maqsadlariga nisbatan sifatli darajada psixologik vazifalarni qo'yish va hal etish imkonini beradi.

Sud psixolog ekspertlarining emotsional intellekti bilan ijtimoiy-psixologik kompetentlik ko'rsatkichlarining ijobiy shakllanayotganligini belgilovchi bir qancha statistik ahamiyatga ega bo'lgan alomatlar o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlikda o'z aksini topgan. Besh yilgacha ish stajiga ega bo'lgan sud psixolog ekspertlaridagi bunday ijtimoiy-psixologik imkoniyatning mavjudligi kasbiy faoliyatni to'g'ri tashkil qiluvchi omillardan biri sifatida xizmat qiladi. Ular ekspertiza qilinayotganlarning ishga oid ko'rsatuvlarini (xususan, berayotgan ko'rsatmalari rostmi, yoki yolg'onligi, ularning fantaziyaga berilayotganligi yoki yo'qligi) tinglash va tushunish uchun ortiqcha emotsional kechinmalarga berilish kerak emas, degan xulosaga kelganliklarini anglatadi. Natijada, sud psixolog ekspertlari ekspertiza jarayonida vujudga kelishi mumkin bo'lgan turli nizoli holatlar va o'zaro ziddiyatlarni bartaraf etish qobiliyatiga ega bo'lishni biladilar.

Sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentligini tadqiq etishda ularning emotsional intellektiga murojaat qilish juda ham zarur. Aytish mumkinki, sud psixolog ekspertlarining ijtimoiy-psixologik kompetentligi va emotsional intellekti o'rtasida ijobiy bog'lanishlar faoliyat jarayonida muhim hisoblanib, barcha mezon bo'yicha ijtimoiy-psixologik kompetentlik sifatleri bilan emotsional intellekt o'rtasidagi to'g'ri ichki munosabat shakllangan. Bu esa sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentligining kasbiy kamolotdagi holatini yanada chuqurroq tushunish imkonini berdi.

Kasbiy kompetentlikni rivojlantirish bo'yicha o'quv modulini amalda qo'llash natijasida qator samaradorlikka erishildi, sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentlik omillariga bog'liq bo'lgan kasbiy kompetentlikning yuqori diapazonda ko'tarilganligini ko'rsatadi. O'quv modulida sud psixolog eksperti kasbiy kompetentligini ta'minlovchi sohaga tegishli bo'lgan

me'yoriy hujjatlar bo'yicha savodxonligi, shuningdek psixodiagnostik ishlarni amalga qo'llay olishi, sudga oid psixologik ekspertizasi xulosasini sifatli tarzda rasmiylashtirish bo'yicha bilimdonligini oshirishga erishildi.

Sud psixologik ekspertizasi ishlarida faoliyat olib boradigan ekspertlarning ijtimoiy-psixologik kompetentligi omillarini namoyon etilishi va rivojlanishi masalasini chuqurroq tahlil qilish uchun kelgusida ijtimoiy-psixologik kompetentlikning sud psixolog eksperti sifatidagi faoliyatiga tayyorlik darajasi bilan bog'liqlik tomonlarini tadqiq etish maqsadga muvofiq.

Demak, yuqoridagilarga asosanib shuni aytish mumkinki, sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentligiga tayanch kompetensiyalarini faoliyat jarayonida shakllantirilishi kognitiv, emotsional, xulqiy omillarni o'zaro mutanosib ravishda rivojlanishi faoliyat samadorligini ta'minlashda individual va differensial farqlarga bog'liqligi haqidagi g'oyalarimiz o'z tasdig'ini topdi. Bu borada ijtimoiy-psixologik kompetentlik, eng avvalo, kasbiy faoliyat samaradorligini belgilashga va shaxs barkamolligini ta'minlashga xizmat qilishi aniq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Psixologicheskie mexanizmi deviantnogo povedeniya. Psixologiya XXI veka. Yaroslavl., 2020. –S. 125-127.
2. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari va koping xulq-atvor namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Psixologiya. Uchrediteli: Buxarskiy gosudarstvenniy universitet, 31-38.
3. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari va koping xulq-atvor namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari: stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.

Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi

*Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat O'zbek tili va adabiyoti universiteti,
Psixologiya va sotsiologiya kafedrası v.b.dotsenti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

ERTA TURMUSH QURISH GLOBAL PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

Abstract: The article presents the views on the existence of early marriage and its psychological factors worldwide, as well as the problem of young people suffering as a result of early marriage, which is a global psychological problem today.

Keywords: global, problem, marriage, family, child, society, tendency, tradition, value, system, understanding, misunderstanding, marriage.

Annotatsiya. Maqolada butun dunyoda erta nikoh holati va uning psixologik omillari, shuningdek, bugungi kunda global psixologik muammo sifatida yoshlarning erta nikoh natijasida aziyat chekishi masalasi yoritilgan.

Kalit so'zlar: global muammo, nikoh, oila, bola, jamiyat, moyillik, an'ana, qadriyat, tizim, tushuncha, noto'g'ri tushunish, nikoh.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы существования ранних браков и их психологические факторы во всем мире, а также проблема страданий молодых людей, ставших жертвами раннего брака, что является одной из глобальных психологических проблем современности.

Ключевые слова: глобальная проблема, брак, семья, ребенок, общество, склонность, традиция, ценность, система, понимание, недопонимание, брак.

O'zbekiston Respublikasining "Oila" kodeksining 2-moddasida "Oilaviy munosabatlarni tartibga solish erkak va ayolning ixtiyoriy ravishda nikohlanib tuzgan ittifoqi, er va xotinning shaxsiy hamda mulkiy huquqlari tengligi, ichki oilaviy masalalarning o'zaro kelishuv yo'li bilan hal qilinishi, oilada bolalar tarbiyasi, ularning farovon hayot kechirishi va kamoloti haqida g'amxo'rlik qilish, voyaga yetmagan va mehnatga layoqatsiz oila a'zolarining huquq va manfaatlarini himoya qilish ustuvorligi tamoyillari asosida amalga oshiriladi" [1]. Bu borada erta

nikoh xususida soʻz borar ekan, avvalo, erta nikoh – bu voyaga yetmagan qiz bilan turmush qurish hisoblanadi. Oʻzbekistonda nikoh yoshi erkaklar va ayollar uchun 18 yosh etib belgilangan [2]. 18 yoshga toʻlgunga qadar boʻlgan shaxslar bola hisoblanadi [3]. Demak, 16-18 yoshgacha farzandlarimiz davlat qonuniga binoan hali bola sanaladi. Bu yoshdagi qizlar hali jismonan va ruhan oilaviy hayotga, ona boʻlishga tayyor boʻlmaydi.

Nega erta turmush qurish va oʻsmirlar orasidagi erta xomiladorlik xolatlari aynan rivojlanmagan va endi rivojlanayotgan mamlakatlarda uchramoqda? Buning asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

1. Aholi ijtimoiy himoya darajasining yuqoriligi, taʼlim xarajatlarining qimmatliligi, shaffoflikning yetarli darajada emasligi va korrupsion holatlarning oʻsib borayotganligi;

2. Taʼlim darajasining pastligi, genderga oid normalar yetarlicha oʻrnatilmaganligi, diniy qarashlar va zararli urf-odatlarining mavjudligi, ayrim oilaviy qadriyatlarining ustunligi, odam savdosining avj olganligi;

3. Jamiyatda yoshlar oʻrtasida oʻqishga kira olmaslik holatlarning mavjudligi, maktab va kollejlarga bormaslik, oʻqishni tashlab ketish ehtimoli koʻpligi, yoshlar oʻrtasida ishsizlik darajasining yuqoriligi;

4. Ota-onalar tomonidan erta turmushga berish, ayrim qizlarning qaror qabul qilishda xuquqlarining cheklanganligi, uy mexnatiga koʻp urgʻu berilishi, qizlar koʻpincha balogʻatga yetish davrida bolalarni parvarishlash va uy xoʻjalik ishlarini bajara olish koʻnikmasi shakllanishi bilanoq turmushga beriladi, qishloq joylarda yosh kelinlarning mehnati asosiy oʻrinni egallaydi, yoshlarga moslashtirilgan xizmatlardan yetarli darajada foydalanish imkoniyatining kamligi;

5. Jinsiy va reproduktiv salomatlik hamda gender bilan bogʻliq huquqiy madaniyatning yetishmasligi, shuningdek, mamlakatda jinsiy va reproduktiv salomatlikni asrash boʻyicha xizmatlarning yaxshi yoʻlga qoʻyilmaganligi. Oʻtgan davr mobaynida mamlakatimizda erta nikoh holatlari aniqlangan.

Holatlari yuzasidan shaxslar maʼmuriy javobgarlikka ham tortilgan. Erta nikohni oldini olish maqsadida FXDYO idoralarida qonuniy nikohi qayd etilmasdan profilaktik ishlar amalga oshiriladi. Mazkur holatda ota-onalarga nisbatan maʼmuriy javobgarlik hamda shaʼriy nikohni oʻqigan shaxslarga nisbatan javobgarlik masalasi ham koʻriladi.

Soʻngi paytlarda mamlakatimizda faqatgina diniy rasm-rusumlarga binoan tuzilgan nikohlar soni va buning ortidan koʻp xotinlik holatlari ortib bormoqda. Buning natijasida qonuniy nikohsiz tugʻilgan bolalar soni ham oshgan. 2023 yilda respublika boʻyicha 18223 ta holatda tugʻilgan chaqaloqlar yolgʻiz ona arizasi asosida qayd etilgan. 2021 yilda ushbu koʻrsatkich 19037 tani, 2020 yilda 16564 tani tashkil etgan. Nikohni belgilangan tartibda FHDYO organlarida qayd etilmaganligi, otalikni belgilash, aliment tayinlash, meros masalalariga oid turli xil muammolarni keltirib chiqarmoqda. Buning natijasida, fuqarolarda, ayniqsa, ayollarda davlatning huquqiy siyosatiga nisbatan boʻlgan ishonchi yoʻqolmoqda.

Bunday holatlar oilalar va jamiyat uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Qonuniy nikohsiz yashash, ota-onalik huquq va majburiyatlarining aniqlanmasligi, aliment va meros huquqlari bilan bogʻliq nizolar, shuningdek, bolalarning ijtimoiy himoyasining zaifligi koʻplab oilalarda ijtimoiy beqarorlikka olib kelmoqda. Bu esa, oʻz navbatida, jamiyatda oilaviy nizolar, jinsiy va jinslararo tenglik muammolarini yanada kuchaytiradi.

Oʻzbekiston Respublikasining “Oila” kodeksi hamda boshqa tegishli qonun hujjatlari erta nikohni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni belgilab, uning salbiy oqibatlariga qarshi kurashish mexanizmlarini yaratgan. Xususan, erta turmush qurish holatlarida ota-onalarga nisbatan maʼmuriy javobgarlik belgilanganligi, shuningdek, diniy rasm-rusumlarga asoslangan shaʼriy nikohlarning qonuniy nikoh tartibida roʻyxatdan oʻtmasligi taqiqlangan.

Biroq, amaliyotda ushbu qonunlarni toʻliq va samarali ijro etish hali toʻliq taʼminlanmagan. Ayniqsa, qishloq joylarda va oilaviy muhitda anʼanaviy qadriyatlar hamda diniy eʼtiqodlar tufayli shaʼriy nikohlar koʻpaymoqda, bu esa yosh qizlarning huquqlarini himoya qilishda qiyinchiliklar tugʻdirmoqda.

Shu sababli, erta nikoh va unga bog'liq muammolarni bartaraf etishda quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur:

1. Qonun ijrosini kuchaytirish – nikoh yoshiga oid qonunlarni yanada qat'iyroq nazorat qilish va buzilish holatlariga tezkor choralar ko'rish.

2. Ommaviy axborot vositalari va ta'lim tizimida targ'ibot ishlarini kuchaytirish – erta nikohning salbiy oqibatlarini haqida keng qamrovli axborot kampaniyalarini tashkil etish.

3. Qizlarning ta'limda qolishini ta'minlash va ularning huquqlarini himoya qilish – ayniqsa qishloq va chekka hududlarda ta'lim sifatini oshirish va yoshlarni rag'batlantirish.

4. Ijtimoiy va psixologik yordam ko'rsatish – yoshlarning oilaviy va shaxsiy rivojlanishiga yordam beruvchi markazlar va dasturlarni kengaytirish.

5. Diniy tashkilotlar bilan hamkorlikni rivojlantirish – diniy yetakchilar va jamiyat arboblari qonuniy nikohning ahamiyati haqida xabardor qilib, sha'riy nikohlarning qonuniy shaklga keltirilishini targ'ib qilish.

Bu kabi chora-tadbirlar amalga oshirilishi natijasida O'zbekistonda erta nikohlarning oldini olish, yoshlarning sog'lom va huquqiy jihatdan himoyalangan oilaviy hayotga kirishini ta'minlash mumkin. Natijada, erta turmush qurish muammosining ijtimoiy, iqtisodiy va huquqiy oqibatlarini kamaytirish, bolalar huquqlarini himoya qilish va yosh avlodning farovonligini ta'minlashda muhim qadamlar qo'yiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. <https://lex.uz/acts/104720?ONDATE=01.09.1998%2000#5032178>
2. O'zbekiston Respublikasining "Oila" kodeksi, 2-bo'lim, 3-bob, 15-modda. // <https://lex.uz/docs/-104720>
3. O'zbekiston Respublikasining 2007 yil 1 dekabrda "Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida"gi Qonunning 3-moddasi. // <https://lex.uz/ru/docs/1297315?ONDATE=07.12.2019>.

Atabayeva Nargis Batirovna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Alimjonova Durdona Yunusjon qizi

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

ZAMONAVIY PSIXOLOGNING PROFESSIONAL QIYOFASI

Annotasiya: Mazkur maqolada psixologning zamonaviy professional qiyofasi haqidagi ma'lumotlar tahlil qilingan. Ayniqsa, bugungi kunda professional psixologlarga talabning ortishi bilan bog'liq ijtimoiy kutuvlarni barqarorlashuviga oid masalalar dolzarb bo'lib bormoqda. Shu boisdan, mazkur maqolada psixologning professional qiyofasi aynan kasbiy qadriyatlar negizida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: psixolog, professional qiyofa, qadriyatlar tizimi, kasbiy motivasiya, psixosotsial holat.

Аннотация: В статье анализируются данные о современном профессиональном имидже психолога. Особенно актуальны сегодня вопросы, связанные со стабилизацией социальных ожиданий, связанных с возросшим спросом на профессиональных психологов. Поэтому в статье профессиональный имидж психолога рассматривается именно на основе профессиональных ценностей.

Ключевые слова: психолог, профессиональный имидж, система ценностей, профессиональная мотивация, психоэмоциональное состояние.

Abstract: This article analyzes data on the modern professional image of a psychologist. Especially today, issues related to the stabilization of social expectations associated with the increased demand for professional psychologists are becoming relevant. Therefore, this article examines the professional image of a psychologist precisely on the basis of professional values.

Keywords: *psychologist, professional image, value system, professional motivation, psycho-emotional state.*

Kirish. Psixolog kasbi dunyo mehnat bozorida ommalashgan va talab kuchli bo'lgan sohalardan biriga aylanib bormoqda. Bu esa psixolog kadrlarni kasbiy mahorati va salohiyatini yanada oshirish, ularni aholi bilan ishlash metodikasini kuchaytirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Chunki, bugungi kunda psixolog mutaxassislar borasida xalq orasida turli mulohazali fikrlar uchramoqda. Buning asosiy sabablaridan biri aholining o'z ruhiy salomatligiga nisbatan munosabatining o'zgarganligi va psixologik savodxonlik darajasini oshirishga bo'lgan talabning ortib borayotganligidir. Bu esa xalqimizning soddaligidan foydalanadigan "soxta psixolog"larning ko'payib ketib, oilalardagi ajrimlar, nizolarning sonini ortishiga, shaxsni ma'naviy dunyosini buzilishiga ta'sir etmay qolmadi. Aholi orasidagi salbiy holatlarni oldini olish maqsadida psixologlar faoliyatini tartibga solishning huquqiy-me'yoriy asoslarini yaratish zarurati yuzaga keldi. Shu boisdan, davlatimiz rahbari tomonidan 2024-yil 5-noyabr kuni "Aholiga psixologik xizmat ko'rsatish to'g'risida"gi Qonunning imzolaniishi ayni muddao bo'ldi. Mazkur uslubiy qo'llanma orqali qonunda belgilangan vazifalarni ijrosini ta'minlash ko'zda tutilganligi bilan bir qatorda, "psixolog kim?" u qanday huquq va majburiyatlarga ega ekanligi, zamonaviy psixologning professional kompetensiyalari, psixolog kasbiy professiogrammasi, psixolog ega bo'lishi lozim bo'lgan Soft, Hard, Self skills ko'nikmalari, psixologning psixologik qiyofasini diagnostik mezonlari bilan tanishish imkoniyati yaratilgan. Zamonaviy psixolog qiyofasini baholash orqali ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan amaliyotchi psixologlarni kasbiy kompetensiyalarini aniqlash bilan bir qatorda ularni o'z ustida ishlashlari uchun kasbiy yo'nalishlarni belgilab berishga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Zaonaviy psixolog – bu psixologiya sohasida ijtimoiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lgan, turli psixologik muammolarni hal qilishda, shaxsiy rivojlanishda, psixik salomatlik va shaxslararo munosabatlarni barqarorlashtirishda insonlarga yordam beradigan mutaxassisdir. o'zbekiston Respublikasining 2024-yil 5-noyabrdagi o'RQ-989-son "Aholiga psixologik xizmat ko'rsatish to'g'risida"gi Qonuniga muvofiq zamonaviy psixolog "ushbu Qonunga muvofiq psixologik yordam ko'rsatish huquqiga ega bo'lgan jismoniy shaxs" hisoblanadi. Psixologik yordamning o'zi esa "tang (krizisli) vaziyatlarning oldini olish va ularning oqibatlarini bartaraf etishga, shaxslararo munosabatlarni hamda ruhiy salomatlikni yaxshilashga, shaxsiyatni rivojlantirishga yoki insonning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash uchun psixologik ta'sir ko'rsatishga qaratilgan, psixologik yordam ko'rsatish standartlariga muvofiq amalga oshiriladigan chora-tadbirlar majmui" hisoblanadi. Zamonaviy psixolog aynan aholini krizisli vaziyatdan chiqib ketishi uchun malakali psixologik yordam ko'rsata olishi lozim. Zamonaviy psixolog "shaxsning o'zidan, o'z kasbiy faoliyatidan, boshqa shaxslar bilan munosabatlaridan, oilasidagi vaziyatdan qoniqmasligi va (yoki) shaxsiy hayotidagi boshqa muammolar tufayli yuzaga kelgan ruhiy noqulaylik holati" bilan bog'liq psixologik muammolarni bilim, ko'nikmalarga asoslanib, professional hal etishga yordam bera olishi muhim hisoblanadi.

Bugungi globallashuv sharoitida "ommaviy madaniyatning" jamiyat hayotiga kirib kelishi bilan bog'liq tahdidlar inson ongi va ruhiyatiga bo'ladigan ta'sirlarni kuchaytirganligi bois aholi orasida psixolog kasbiga bo'lgan talabni kuchaytirmoqda. Bugungi kunda aholiga malakali kadrlar tomonidan psixologik xizmat ko'rsatilishi dolzarb masalaga aylangan. Shu boisdan, "soxta psixolog" bilan "malakali psixolog"ni farqlash uchun dastlab, zamonaviy psixologning professional qiyofasi haqidagi tasavvurlarni kengaytirish lozim. Shu boisdan, psixologning professional qiyofasini yoritib berishga to'xtalib o'tamiz. Buning uchun dastlab "psixologik qiyofa" nima ekanligiga to'xtalib, keyin esa uning professional komponentlarini yoritib beramiz.

Keling dastlab biz "psixologik qiyofa" o'zi nima va u qanday komponentlardan iborat bo'lishi haqida to'xtalib o'tsak. Psixologik qiyofa – bu shaxs psixologik tavsifining majmui bo'lib, uning muayyan vaziyatlarda ichki imkoniyatlarini safarbar etishi xususiyatlarini o'zida mujassam etadi. Psixologik qiyofani shakllantirishga oid bilimlarimiz bizga kasb tanlashda, insonlarning emosional holatini tahlil qilishda, yolg'on bilan rostni farqlashda yordam beradi. Shaxs psixologik

qiyofasini yaratishning bir qacha mezonlari mavjud. Eng keng tarqalgan va samarali mezonlar quyidagilardir:

- 1) shaxs individual psixologik xususiyatlari (xarakter, temperament, qobiliyat, motivatsiya);
- 2) hissiy-irodaviy holatlar (emosiyalar, irodaviy sifatlar, o'zini-o'zi nazorat qilish darajasi);
- 3) intellekt darajasi;
- 4) shaxslararo munosabatlarga kirishish darajasi;
- 5) o'z-o'ziga baho;
- 6) guruhga ta'sir etish qobiliyati.

Aynan mana shu mezonlar asosida shaxsning psixologik qiyofasi yaratilsa, unda psixologning professional qiyofasi qanday bo'lishi kerak. Bu savolga ham aynan mana shu mezonlar doirasida qator pedagog-psixologlarimiz o'z muqobil variatlarini taqdim etgan ekanlar. Masalan, manbalarda psixologning professional qiyofasi quyidagi tartibda taklif etganlar:

1. Mijoz shaxsini hurmat qilish;
2. Psixoemotsional holatning barqarorligi, o'ziga ishonchning yuqoriligi;
3. o'zini o'zi pozitiv qabul qilish;
4. Xulq-atvorning egiluvchanligi, shaxsga yo'nalganligi, insonparvarligi;
5. Mas'uliyatlilik.

Shaxsning psixologik qiyofasini professional jihatdan tavsiflab bergan G.V.Rezapkina esa quyidagi mezonlarni taklif etgan:

1. Qadriyatlar tizimi;
2. Psixoemotsional holat;
3. o'z-o'ziga baho;
4. Psixologik ta'sir etish uslubi;
5. o'z-o'zini nazorat qilish darajasi;
6. Mehnatdan qoniqqanlik darajasi.

L.M.Mitina esa psixologning professional qiyofasini quyidagi 3 mezon asosida yaratishni tavsiya etadi:

1. Tashqi xulq-atvor elementlari asosida – mimika, jest, ovoz tembri, kiyinish madaniyati, o'zini tutishi, tashqi imidji, professional takt.

2. Ichki psixologik xususiyatlari asosida – intellektual darajasi, qadriyatlari, individual psixologik xususiyatlari, kasbiy refleksiya, faoliyatga yo'nalganlik, analitik tafakkur.

3. o'z-o'zini taqdim qilishi (samoprezentatsiya) –jamiyat ijtimoiy kutuvlari va ideallariga mos ravishda o'z xulq-atvorini namoyon etish, psixologik ta'sir uslubini samara qo'llash.

E.G'oziyev professional qiyofaning quyidagi variantini taklif etgan:

1. Psixologning ijtimoiy xususiyatlari – ijtimoiy faollik, dunyoqarash, vatanparvarlik, g'oyaviy barqarorlik, mentallik, sog'lom e'tiqod, mas'uliyat.

2. Psixologning ma'naviy-axloqiy xususiyatlari – xulq-atvori, o'ziga va o'zgalarga munosabati, muomala madaniyati, axloqi, estetik didi, kiyinish madaniyati, tashqi imidji.

3. Psixologning individual xususiyatlari – xarakter, temperament, qobiliyat, qiziqishlari.

4. Psixologning erudisiyasi – ilmiy dunyoqarashning kengligi, analitik tafakkur va refleksianing kuchliligi.

Yuqorida keltirilgan ayrim klassifikasiyalar asosida zamonaviy psixologning professional qiyofasini quyidagicha chizishimiz mumkin:

1. Qadriyatlar tizimi – o'z mavqeyi ustida ishlash, optimizm, individuallik, insonparvarlik, jamoa bilan ijobiy munosabatlar o'rnatish, mehnatsevarlik.

2. Psixoemotsional holat – emotsional barqarorlik, psixofiziologik salomatlik.

3. Tashqi ko'rinish – did bilan kiyinish madaniyati, soch turmagining tartibliligi.

4. Kuchli erudisiya – ijtimoiy-siyosiy savodxonlik, akademik bilimlar, kasbiy savodxonligi, notiqlik, insonlar bilan ishlash qobiliyati, dunyoqarashning kengligi.

5. Xulq-atvor madaniyati – muloqot madaniyati, samimiylik, psixologik takt, o'ziga ishonch, shaxslararo munosabatlarda tolerantlik.

Yuqoridagilarga asoslanib, zamonaviy psixologning professional qiyofasida refleksiya, eruditsiya, ijtimoiy-psixologik xususiyatlarning ustuvor harakterga ega bo'lishi muhim ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. o'zbekiston Respublikasining 2024-yil 5-noyabrdagi o'RQ-989-son "Aholiga psixologik xizmat ko'rsatish to'g'risida"gi Qonuni
2. Елисеева О.О. Имидж как фактор доверия психологу-консультанту. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук.-Москва, 2011.-27 с.
3. Teshaboyev I.A. Maktab psixologi imijining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari/dis. Avtor. TDPU, 2024-yil.-51 b.

Atabayeva Nargis Batirovna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

G'aniyeva Gulzoda Soyibjon qizi

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

ZAMONAVIY PSIXOLOGNING KASBIY SIFATLARI

Annotasiya: Mazkur maqolada psixolog kasbiy sifatleri Hard, Soft, Self skills ko'nikmalari asosida yoritib berilgan. Xususan, psixologning professional faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lgan eruditsiya, refleksiya, empatiya xususiyatlarining o'rni tahlil qilingan. bundan tashqari, psixolog imidjini yaratilishida kasbiy muhim sifatlarning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Hard skills, Soft skills, Self skills, kasbiy muhim sifatlari, refleksiya, empatiya, eruditsiya.

Аннотация: В данной статье рассматриваются профессиональные качества психолога, основанные на жестких, мягких и самостоятельных навыках. В частности, анализируется роль эрудиции, рефлексии и эмпатии, важных в профессиональной деятельности психолога. Кроме того, раскрывается значение профессиональных качеств в формировании имиджа психолога.

Ключевые слова: Hard skills, Soft skills, Self skills, профессиональные качества, рефлексия, эмпатия, эрудиция.

Abstract: This article discusses the professional qualities of a psychologist based on Hard, Soft, and Self skills. In particular, the role of erudition, reflection, and empathy, which are important in the professional activities of a psychologist, is analyzed. In addition, the importance of professional qualities in creating the image of a psychologist is revealed.

Keywords: Hard skills, Soft skills, Self skills, professional qualities, reflection, empathy, erudition.

Kirish. O'zbekiston Respublikasining 2024-yil 5-noyabrdagi o'RQ-989-son "Aholiga psixologik xizmat ko'rsatish to'g'risida"gi Qonuniga ko'ra aholiga psixologik yordam ko'rsatishning asosiy prinsiplari orasida "kasbiy mahorat" muhim qilib belgilab qo'yilgan. Har bir kasbda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni, professional mahoratni ta'minlovchi kasbiy muhim sifatlari va SOFT, HARD, SELF skills ko'nikmalarni bilish zarurdir.

Asosiy qism. Zamonaviy psixolog uchun ham kasbiy sifatlari mavjud bo'lib, bu ularning professional qiyofasi va imidjini belgilab beradi. Bugungi kuni psixologi bizningcha quyidagi kasbiy sifatlarga ega bo'lishi darkor:

- Gumanistik qadriyatlarga ega bo'lish - insonlarga hurmat, insonning pozitiv tabiatiga va o'z ustida ishlash salohiyatiga ishonish, boshqalarni baholamay qabul qilish, do'stona munosabat.
- Samimiylilik - ijtimoiy rollarga bog'liq niqoblardan foydalanmaslik, tabiiy va ochiqko'ngillik, ochiq tabiatlilik va moslashuvchanlik, yangi tajribani o'zlashtirishga tayyorlik.
- o'zini anglashning yuqori darajasi - o'zini tushunishi, o'ziga adevat baho berishi, maqsadni aniq belgilashi

- Refleksiya va mas'uliyatlilik - o'z xatti-harakatlari, kechinmalari va g'oyalarini tanqidiy baholay olish orqali shaxsiy o'sish, qabul qilingan qarorlarga nisbatan javobgarlikni his qilish.
- Kongruentlik - verbal va noverbal nutqning o'zaro muvofiqligi, ichki kechinmalar va tashqi xulqning mutanosibligi.
- Tolerantlik - o'zgalarning fikrlari, kechinmalari, xulq-atvoriga nisbatan chidamlilik, bag'rikenglik.

Yuqorida sanab o'tilgan kasbiy sifatlar psixolog faoliyatini muvaffaqiyatini ta'minlashga xizmat qiladi. Psixologning professional qiyofasida namoyon bo'lishida Soft, Hard, Self skills ko'nikmalarini farqlab olish muhim ahamiyatga ega.

Soft skills ko'nikmalari psixologning mijoz bilan ishlashda uning muammolarini tushunish va samimiy munosabat o'rnatishdagi samarali o'zaro ta'sirini ta'minlovchi shaxsiy xususiyat va ko'nikmalari majmuasidan iboratdir. Bu ko'nikmalar psixologning amaliyotdagi bilimlari bilan bog'liqdir. Shunga bog'liq ravishda zamonaviy psixologning soft skills ko'nikmalariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- Zamonaviy psixologdagi empatiya boshqa insonlarning kechinmalarini tushunish va hamdard bo'lish, dunyoga mijozning nigohi bilan qarash imkonini beradi. Bu mijoz bilan samimiy, o'zaro ishonchga asoslangan professional muhit o'rnatishga zamin hozirlaydi.

- Faol tinglash qobiliyati esa terapevtik jarayonda mijozning fikrlari, kechinmalariga nisbatan hurmat hissini namoyon qilishda muhim o'ringa ega. Faol empatiyaviy tinglashda psixologdan lingvistik va paralingvistik ta'sir usullarini amalda qo'llashni talab etadi.

- Kommunikativ ko'nikmalar psixologning o'z fikrlarini aniq ifodalash, mijozning individul psixologik xususiyatlariga o'z muloqot uslubini moslashtirish imkoniyatini beradi. Kommunikativ ko'nikmalar muloqotda axborot almashinish, o'zaro ta'sir etish, mijozni tushunish va unga o'z fikrlarini aniq, tushunarli tarzda yetkazib berishni ta'minlaydi.

- Psixologdagi sabrlilik va mijoz shaxsga nisbatan hurmatda bo'lish tolerantlikning belgisidir. Psixolog mijoni shaxsini baholamay, millati, irqi, kelib chiqishidan qat'iy nazar boricha qabul qilishi lozim. Psixolog mijozni muammosidan qat'iy nazar axloqiy tamoyillar asosida hurmat qilan munosabat qilishi kerak.

- Tanqidiy tafakkur psixologga mijozning muammosini tahlil qilish, muayyan bir nuqtai nazarni belgilash orqali rasional qaror qabul qilishiga yordam beradi.

- Shaxs mental salomatligini belgilovchi xususiyatlardan biri emotsional intellektidir. Psixologning emotsional intellekti o'z shaxsiy va boshqalarning emotsiyalarini tushunish, emotsiyalarni boshqarish va mijozga hamdard bo'la olishni ta'minlaydi. Psixologda emotsional intellektning yuqori bo'lishi terapevtik muhitni samaradorligini ta'minlab beradi.

- Mashhur olimlardan biri I.P.Palov o'zining laboratoriyasini peshtoqiga "kuzatuvchanlik, kuzatuvchanlik, kuzatuvchnlik" deb yozib qo'ygan ekan. Chunki, kuzatuvchanlik insonga voqelikni to'g'ri idrok qilish va baholashiga yordam beradi. Xuddi shunday, psixologning kuzatuvchanligi mijozning noverbal signallarini xulq-atvor, nutq bilan uyg'unlik darajasini to'g'ri tahlil qilish, mijozning anglanmagan muammolarini aniqlash imkonini beradi.

- "Inson-inson" tizimida faoliyat yurituvchi barcha kasb egalari singari psixologlarda ham stressga barqarorlikning yuqori bo'lishi muhim. Shundagina psixolog mijozning muammolari bilan ishlashda o'z emotsiyalarini nazorat qila oladi, murakkab vaziyatlarda psixologik barqarorlikni ushlab qola oladi.

- Konfidensiallik, ya'ni kasbiy sir saqlay olish yuqori malakali mutaxassisning professional etikasidan dalolat beradi. Bu esa mijoz hayoti va shaxsini daxlsizligini ta'minlash bilan bir qatorda "psixolog-mijoz" munosabatlarini o'zaro ishonchga asoslanishini ta'minlaydi.

Psixologlarda Soft skills ko'nikmalarining rivojlanishi mijoz bilan samarali ish tashkil qilishnigina emas, balki muvaffaqiyatli karyerani, turli vaziyatlarga tez moslashishni va professional vazifalarni samarali hal qilishni ta'minlanishiga xizmat qiladi.

Shaxsning professional qiyofasi va imidjini shakllanishida muhim ahamiyatga ega jihatlardan biri – Hard skills ko'nikmalaridir. Hard skills psixologiya sohasida muvaffaqiyatli faoliyat olib borish uchun zarur bo'lgan muayyan bilim, malaka va texnik ko'nikmalardan iborat

“qattiq ko‘nikmalar” majmuasidir. Mazkur ko‘nikmalar ta’lim va tajriba orqali shakllanadi. Psixologlarning Hard skills ko‘nikmalariga quyidagilar kiradi:

- Psixologning psixologik nazariyalarni bilish va qo‘llash ko‘nikmasi ularning turli klassik va zamonaviy maktablarda ilgari surilgan g‘oyalarni bilishi va uni amaliyotda muvaffaqiyatli qo‘llashi bilan bog‘liqdir. Masalan, psixoanaliz, tranzakt tahlil, psixodramma, kognitiv xulq-atvor terapiyasiga oid qarashlarni psixologik maslahat va korreksiya jarayonida muvaffaqiyatli qo‘llashi bilan bog‘liqdir.

- Mutaxassisning psixologik diagnostika va baholash metodlarini bilishi uning kasbiy muvaffaqiyatini ta’minlovchi mezondir. Psixolog psixodiagnostik metodikalarni differensiasiyalay olishi, amaliyotda qo‘llashi, mijozga simptomatik, etiologik, tipologik tashxis qo‘yish uchun holatni to‘g‘ri baholay olishi lozim.

- Psixolog psixokorreksiya va psixologik maslahat tashkil etish malakasiga bo‘lishi lozim. Maxsus muammolarni hal etisha korreksion ta’sir usullarini qo‘llay olishi, mijozning holatiga qarab adaptiv texnologiyalardan foydalanishi kasbiy professionalizm belgisi hisoblanadi.

- Psixolog bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar, kattalar, qariyalar, oilalar, er-xotinlardan iborat turli guruhlar bilan maqsadli ishlashni bilishi lozim. Bundan tashqari, lider sifatida guruhni birlashtirishi, boshqarishi, ta’sir eta olishi lozim, kouch sifatida ularning shaxsiy rivojlanishini ta’minlashi dardkor.

- Psixolog o‘z faoliyatini qonuniy tashkil etish uchun huquqiy-me’yoriy hujjatlarni bilishi, psixologik standartlarni amaliyotda qo‘llashi va axloqiy kodeks doirasida faoliyat yuritishi lozim. Bu esa uning psixolog etikasini amalda qo‘llashiga yordam beradi.

- Psixolog mijoz bilan bog‘liq ma’lumotlar bilan ishlash ko‘nikmasiga ega bo‘lishi lozim. Mijozning shaxsiy ma’lumotlarini sir saqlashi, muammoni tahlil qilish asosida to‘plagan ma’lumotlariga ehtiyotkor munosabatda bo‘lishi lozim.

- Psixolog maxsus dasturga muvofiq kompyuter savodxonligiga ega bo‘lishi bugungi kun talabi hisoblanadi. Chunki raqamli jamiyatda axborot texnologiyalari barcha sohaga kirib kelganidek, psixologiya ham bundan mustasno emas. Shu boisdan, zamonaviy psixolog axborot kompetensiyasiga ega bo‘lishi, raqamli axborotlarni qayta ishlashni bilishi lozimdir.

- Zamonaviy psixolog qiyofasini ko‘rsatib beruvchi mezonlardan biri til savodxonligidir. Psixolog xorijiy tajribani o‘z kasbiy faoliyatiga tadbiiq qilishi, dunyoqarashini kengayishi uchun ham xorijiy til savodxonligiga ega bo‘lishi lozim. Bu esa bevosita uning lingvistik qobiliyati bilan bog‘liq ijtimoiy tolerantligini namoyon bo‘lishiga olib keladi.

- Zamonaviy psixologda ilmiy innovation kompetentlikning yuqori bo‘lishi mijozning muammosini hal etishga kreativ va nostandard yondashish ko‘nikmasini kuchli ifodalanishiga olib keladi. Bu esa mijozning muammosiga innovation yondashish orqali oson va tez yechim topishga yordam beradi.

Yuqorida sanab o‘tilgan psixologning Hard skills ko‘nikmalari uning kasbiy muvaffaqiyatini ta’minlashga xizmat qiladi. Bu ko‘nikmalar nazariy bilim va amaliy tajribani “psixolog-mijoz” munosabatiga tadbiiq etish orqali professional yondashuvni kuchayishiga olib keladi.

Zamonaviy psixologning professional qiyofasini shakllanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan kasbiy sifatlardan biri – Self skills ko‘nikmalaridir.

Self skills ko‘nikmalari psixolog faoliyatini samaradorligini ta’minlovchi o‘zini o‘zi rivojlantirish ko‘nikmasidir. Self skills ko‘nikmalari o‘z emosiyalarini tushunish va boshqarish, o‘z ehtiyoj va imkoniyatlarini anglash, boshqa insonlarga ta’sir etish va stressni boshqarishda namoyon bo‘ladi. Zamonaviy psixologning Self skills ko‘nikmalarini quyidagi turlarga ajratish mumkin:

1. Emotsional intellekt – hissiy salohiyat insonga o‘zini va o‘zgalarni holatini tushunish, anglash imkonini beradi;

2. Self menejment – shaxsga o‘z kechinmalarini boshqarish va nazorat qilish, tegishli vaziyatda adekvat emotsiyani namoyon qilish, favqulodda holatlarda ratsional qaror qabul qilish imkonini beradi;

3. Kommunikativ ko'nikmalar – shaxslararo munosabatlarda faol empatiyaviy tinglashni, muloqotda verbal va noverbal ta'sir usullarini to'g'ri tanlashni imkonini beradi;

4. Refleksiya va o'zini rivojlantirish – shaxsning o'zini o'zi kuzatishi, tahlil qilish va o'z xatti-harakati, fikrlari va kechinmalarini tahlil qilish orqali o'z ustida ishlashini ta'minlaydi. Aynan professional refleksiya shaxsning o'z ustida ishlashini kuchaytiradi.

Self skills ko'nikmalari psixologga nafaqat professional qiyofasi va imidjini shakllantirishga yordam beradi, balki shaxsiy hayot tarzini yaxshilanishiga, stressni boshqarishiga, kasbdan va hayotdan qoniqqanlik darajasini oshirishiga olib keladi.

Umuman olganda, psixologning professional qiyofasida uning kasbiy sifatlari va ko'nikmalari muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining 2024-yil 5-noyabrdagi O'RQ-989-son "Aholiga psixologik xizmat ko'rsatish to'g'risida"gi Qonuni

2. Елисеева О.О. Имидж как фактор доверия психологу-консультанту. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук.-Москва, 2011.-27 с.

3. Teshaboyev I.A. Maktab psixologi imijining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari/dis. Avtor. TDPU, 2024-yil.-51 b.

Nasimova Zarina Isomiddin qizi

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tashkent International University of Financial Management and Technologies,

Doctoral Student at Bukhara State University

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPING CRITICAL THINKING AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim tizimida talabalar tanqidiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik va psixologik jihatlari yoritilgan. Tanqidiy fikrlashni shakllantirish ta'lim jarayonida mustaqil fikrlash, tahliliy yondashuv va muammoni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi. Maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar hamda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik omillar, motivatsiya va refleksiya jarayonlarining tanqidiy fikrlashni rivojlantirishdagi o'rni ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: tanqidiy fikrlash, oliy ta'lim, pedagogik yondashuv, psixologik omillar, refleksiya, motivatsiya, ijodiy fikrlash.

Аннотация: В статье рассматриваются педагогические и психологические аспекты развития критического мышления у студентов высших учебных заведений. Развитие критического мышления осуществляется через формирование умений самостоятельного анализа, аргументации и решения проблем. В работе проанализирована роль современных педагогических технологий, интерактивных методов и личностно-ориентированного подхода. Особое внимание уделяется психологическим факторам, таким как мотивация и рефлексия, способствующим развитию критического мышления у студентов.

Ключевые слова: критическое мышление, высшее образование, педагогический подход, психологические факторы, мотивация, рефлексия, творческое мышление.

Annotation: This article explores the pedagogical and psychological aspects of developing critical thinking among higher education students. The formation of critical thinking is achieved through fostering independent analysis, reasoning, and problem-solving skills. The study highlights the importance of modern pedagogical technologies, interactive methods, and a learner-centered approach. Psychological factors such as motivation and reflection are also emphasized as key components contributing to the enhancement of students' critical thinking abilities.

Keywords: *critical thinking, higher education, pedagogical approach, psychological factors, reflection, motivation, creative thinking.*

Introduction. The development of critical thinking (CT) among higher education students is a pivotal aspect of contemporary educational discourse, reflecting the necessity for individuals to navigate complex problems in an increasingly information-saturated world. Critical thinking is characterized as a deliberate, self-regulated process of analysis, evaluation, and inference that fosters the ability to approach issues from multiple perspectives and make informed decisions.

As societies evolve and face multifaceted challenges, the cultivation of these skills has garnered attention from educators and policymakers, positioning critical thinking as essential for academic success and professional readiness.

Numerous pedagogical and psychological frameworks inform the cultivation of critical thinking within higher education. Theoretical models, such as Self-Determination Theory and Bandura's Social Cognitive Theory, underscore the importance of motivation, self-regulation, and emotional engagement in enhancing students' critical thinking abilities.

Active learning strategies-such as peer learning, role-play, and class debates-have been shown to facilitate this development by creating an engaging learning environment that encourages student participation and collaboration.

However, implementing these strategies is often met with challenges, including large class sizes, resistance to innovative teaching methods, and the integration of technology into the curriculum.

The psychological dimensions of critical thinking, including cognitive biases, emotional influences, and stress, further complicate this developmental process. Students may struggle with decision-making under pressure or succumb to biases that impede their analytical abilities, highlighting the need for targeted interventions that address these barriers.

Additionally, the social context in which learning occurs, including cultural norms and group dynamics, can either hinder or promote the expression of critical thinking skills among students.

In response to these challenges, institutions are increasingly recognizing the importance of comprehensive support systems, including faculty development programs and innovative teaching practices that cultivate a culture of critical thinking.

As educational landscapes continue to evolve, ongoing research and the integration of diverse pedagogical approaches are crucial to enhancing critical thinking among students, ultimately preparing them to thrive in a dynamic and complex world.

Theoretical Framework

The development of critical thinking (CT) in higher education is underpinned by various theoretical perspectives that inform instructional practices and learning outcomes. Key frameworks include Self-Determination Theory and Bandura's Social Cognitive Theory, which emphasize the interplay between motivation, self-regulation, and cognitive engagement in the learning process.

These theories suggest that fostering an environment that supports autonomy, competence, and relatedness is crucial for enhancing students' engagement and promoting critical thinking skills.

Critical thinking is defined as a process of intentional, self-regulated judgment that involves interpretation, analysis, evaluation, and inference. It requires individuals to understand logical connections between ideas and to approach problems with an open mindset, considering multiple perspectives.

The meta-analyses by Abrami et al. (2008, 2015) highlight the necessity of tailored teaching strategies that incorporate clear objectives for critical thinking within educational programs, emphasizing its significance in the knowledge era.

Moreover, the process of critical thinking can be structured through a systematic approach. The Foundation for Critical Thinking outlines that effective reasoning consists of distinct elements, including purpose, assumptions, and implications. Critical thinkers must analyze these

elements and evaluate their thinking against intellectual standards such as clarity, accuracy, and relevance.

This analytical approach is vital for fostering deeper understanding and enhancing decision-making capabilities in complex situations.

In addition to cognitive constructs, emotional and psychological factors play a significant role in critical thinking. Ryff's model of psychological well-being integrates aspects such as resilience and the management of negative emotions, which are essential for sustainable well-being and effective critical thinking.

The integration of emotional intelligence into critical thinking instruction can enhance students' ability to navigate complex problems and engage in sound argumentation, as emphasized by Kuhn and Udell (2007).

Furthermore, critical thinking promotes self-reflection and awareness of personal biases, contributing to a more nuanced understanding of diverse viewpoints.

This dimension is essential in today's rapidly changing environment, where individuals are often confronted with vast amounts of information and complex issues requiring critical analysis.

The development of critical thinking skills among higher education students is significantly influenced by various pedagogical approaches. These approaches are designed to engage students actively in the learning process and promote a deeper understanding of the material.

Active learning has emerged as a focal point in contemporary educational practices. Techniques such as peer learning, role-play, think-pair-share, and class debates have proven effective in enhancing student engagement and motivation. Research indicates that these strategies not only foster a collaborative environment but also improve critical thinking and decision-making abilities.

Moreover, as education increasingly shifts towards active learning, there is a growing emphasis on innovative pedagogical methods, including inquiry-based, project-based, and problem-oriented learning.

Recent findings emphasize the necessity for holistic pedagogical approaches that integrate cognitive skills with personal development, particularly for first-year students. This shift from traditional, teacher-centered methods towards student-centered learning environments aims to place students at the center of their educational experience. Explicit pedagogical interventions, rather than spontaneous learning, have been shown to facilitate the development of critical skills and dispositions.

Collaborative learning not only promotes critical thought but also exposes students to diverse perspectives, which is essential for effective critical analysis. Group collaboration can take various forms, such as case studies, discussions, and peer review, leading to a deeper understanding of topics and increased interest in the subject matter. Institutions are encouraged to create a supportive learning environment that fosters collaboration and innovation among faculty and students.

The assessment of critical thinking is a crucial component in higher education, aimed at developing students' ability to analyze, evaluate, and synthesize information effectively. This process involves examining students' capacity to engage with complex issues by breaking them down into manageable parts, while also evaluating their arguments and evidence.

Various methods can be employed to promote and assess critical thinking in students. For instance, assessment should be an ongoing process rather than a singular event at the course's conclusion. Continuous assessment allows educators to provide timely feedback and adjust teaching methods based on student performance.

Additionally, integrating assessment criteria with assignments can guide students in understanding expectations, thus encouraging self-reflection and improvement in their critical thinking skills.

Assessment of critical thinking typically encompasses several key components:

- **Objectivity:** Evaluating the credibility and relevance of information gathered from various sources

- Reasoning: Students are encouraged to justify their inferences and opinions based on logical analysis
- Perspective-taking: Critical thinkers should thoughtfully address and evaluate alternative viewpoints, recognizing the complexity of issues
- Evidence and Assumptions: Assessments should require students to explain their assumptions and the reasoning behind their conclusions

Creating a supportive and inclusive campus environment is vital for nurturing emotional engagement, which is closely tied to critical thinking development. Institutions should prioritize initiatives that make students feel heard, respected, and valued. Implementing mentorship programs, providing mental health resources, and promoting a culture of diversity and inclusion can foster a conducive learning atmosphere.

Engaging students emotionally may significantly enhance their ability to think critically and creatively, ultimately leading to improved academic performance.

Active learning strategies such as peer learning, role-play, and class debates should be incorporated into curricula to stimulate critical thinking. These approaches encourage students to engage with material actively rather than passively receiving information, thereby promoting deeper understanding and analytical skills.

Future studies should continue to explore and document the effectiveness of various active learning strategies in fostering critical thinking among diverse student populations.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Brookfield, S. D. (2012). *Teaching for Critical Thinking: Tools and Techniques to Help Students Question Their Assumptions*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
2. Facione, P. A. (2015). *Critical Thinking: What It Is and Why It Counts*. Insight Assessment.
3. Ennis, R. H. (2018). *Critical Thinking Across the Curriculum: A Vision*. Topoi, 37(1), 165–184.
4. Paul, R., & Elder, L. (2020). *The Miniature Guide to Critical Thinking: Concepts and Tools*. Foundation for Critical Thinking.
5. Halpern, D. F. (2014). *Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking* (5th ed.). New York: Psychology Press.
6. Beyer, B. K. (2011). *Critical Thinking*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
7. Kuhn, D. (2019). *The Development of Reasoning and Argumentation*. Cambridge University Press.

Dehqonboyev Shohajahon Oybek o'g'li

Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASINING SHAXS PSIXOLOGIK HOLATINI BAHOLASHDAGI O'RNI VA AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sud psixologik ekspertizasining shaxs psixologik holatini baholashdagi o'rni va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda sud amaliyotida shaxsning emotsional, irodaviy, intellektual va motivatsion jihatlarini aniqlashning psixologik usullari tahlil qilingan. Shuningdek, ekspert-psixologning kasbiy kompetensiyasi, obyektivlik tamoyili hamda psixologik diagnostika jarayonining ilmiy asoslari ko'rib chiqilgan. Maqolada sud psixologik ekspertizasining adolatli qaror qabul qilishdagi roli, shaxs ruhiy holatini to'g'ri baholashning ijtimoiy va huquqiy ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: sud psixologik ekspertizasi, shaxs psixologik holati, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar, psixodiagnostika, ekspert xulosasi, motivatsion omillar, kasbiy kompetensiya, adolat tamoyili, huquqiy psixologiya.

Аннотация. В данной статье раскрывается роль и значение судебно-психологической экспертизы в оценке психологического состояния личности. В исследовании проанализированы психологические методы определения эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных аспектов личности в судебной практике. Также рассмотрены профессиональная компетентность судебного психолога, принцип объективности и научные основы психологической диагностики. В статье обоснована роль судебно-психологической экспертизы в принятии справедливых судебных решений и социально-правовое значение правильной оценки психического состояния личности.

Ключевые слова: судебно-психологическая экспертиза, психологическое состояние личности, эмоциональная устойчивость, волевые качества, психодиагностика, заключение эксперта, мотивационные факторы, профессиональная компетентность, принцип справедливости, юридическая психология.

Abstract. This article explores the role and significance of forensic psychological examination in assessing an individual's psychological state. The study analyzes psychological methods used to evaluate emotional, volitional, intellectual, and motivational aspects of a person within judicial practice. It also examines the professional competence of forensic psychologists, the principle of objectivity, and the scientific foundations of psychological diagnostics. The article substantiates the role of forensic psychological expertise in ensuring fair judicial decisions and highlights the socio-legal importance of accurately assessing a person's mental state.

Keywords: forensic psychological examination, psychological state of personality, emotional stability, volitional qualities, psychodiagnostics, expert conclusion, motivational factors, professional competence, principle of justice, legal psychology.

Kirish. Hozirgi davrda jamiyat hayotining barcha sohalarida inson omilining roli keskin ortib bormoqda. Shu jumladan, huquqni muhofaza qilish tizimida ham insonning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, ularning xatti-harakatlari va motivlarini to'g'ri baholash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sud amaliyotida shaxsning ruhiy holatini, aqliy salohiyatini, emotsional barqarorligini hamda ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlash zarurati ko'plab holatlarda uchraydi. Bunday vaziyatlarda sud psixologik ekspertizasi muhim ilmiy-amaliy vosita sifatida xizmat qiladi.

Sud psixologik ekspertizasi – bu shaxsning psixologik xususiyatlarini, ularning xatti-harakatlariga ta'sir etuvchi ichki omillarni, ruhiy holatining normal yoki patologik holatda ekanligini aniqlashga qaratilgan maxsus psixologik tahlil jarayonidir. Ushbu ekspertiza jinoyat, fuqarolik, oilaviy va ma'muriy ishlarni hal qilishda haqiqatni aniqlashga yordam beruvchi asosiy manbalardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Mazkur yo'nalishning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda sud psixologik ekspertizasi nafaqat jinoyat sodir etgan shaxsning ruhiy holatini o'rganishda, balki jabrlanuvchi, guvoh, voyaga yetmaganlar, ruhiy travma olgan shaxslar va boshqa ishtirokchilarning psixologik ahvolini tahlil qilishda ham keng qo'llanilmoqda. Bu esa adolatli sud qarorlarini qabul qilishda psixologik bilimlarning ahamiyatini yanada oshiradi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Travmadan keyingi stress buzilishi yuzasidan ilk ilmiy yondashuvlar G'arb psixologiyasi doirasida shakllanib, bu borada Jeyms Breslau kabi tadqiqotchilar asosiy o'rinni egallagan. Ular PTSDning asosan og'ir ruhiy silkinishlar, avtohalokatlar, zo'ravonlik va urushga oid voqealardan so'ng yuzaga kelishini ilmiy asoslagan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday holatlarda inson xotirasi buziladi, emotsional muvozanat izdan chiqadi va bu ko'rsatma berish sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Sud psixologik ekspertizasi jarayonida bu omillar psixolog tomonidan tahlil qilinmasa, ko'rsatmalar ishonchsiz yoki noto'g'ri deb baholanishi mumkin. Judith Herman o'zining travma va tiklanish haqidagi asarlarida shaxsning og'riqli xotiralarini bostirish yoki qayta idrok etish mexanizmlarini chuqur ochildi bergan. Unga ko'ra, PTSD bilan og'rikan insonlar o'z boshidan kechirgan voqeani to'g'ri yodga olmaydi, balki buzilgan yoki emotsional reaktiv tarzda aks ettiradi. Bu holat, ayniqsa, sud tergovlarida aniq, obyektiv ko'rsatmalarni talab qiladigan vaziyatlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun psixologik ekspertiza nafaqat xotira aniqligi, balki shaxsning ruhiy

barqarorligi darajasini ham hisobga olishi kerak. Zamonaviy psixologiya bu boradagi yondashuvlarni kengaytirib, ko'rsatmalar va emotsional fon o'rtasidagi bog'liqlikni izchil o'rganmoqda.

Elizabeth Loftus tomonidan olib borilgan xotira manipulyatsiyasi bo'yicha eksperimentlar ko'rsatdiki, inson xotirasi o'ta moslashuvchan va tashqi ta'sirlarga ochiqdir. Loftus shuni aniqladiki, travmadan so'ng inson boshidan kechirgan voqealarni buzib, haqiqatdan uzoqlashtirilgan tarzda eslay boshlaydi. Ayniqsa, guvohlik berish holatlarida, tergovchilar tomonidan berilgan savollar xotirani ixtiyorsiz ravishda o'zgartirishi mumkin. Bu holatda inson o'zini ishonitirish orqali yolg'on deb hisoblamaydigan, biroq asossiz fikrlarni bayon etadi. Shunday qilib, PTSD fonida bo'lgan guvohlarning ko'rsatmalarini baholashda, xotira mustahkamligi bilan birga, ularning travmadan keyingi holatiga ham alohida e'tibor qaratish kerak. Loftusning tadqiqotlari yirik jinoyat ishlari bo'yicha ko'plab holatlarni qayta ko'rib chiqishga sabab bo'lgan. U o'z tadqiqotlarida xotiraning izchil emasligi va emotsional zo'riqish fonida noto'g'ri shakllanishi holatlarini ilmiy asoslagan. Shu asosda ko'plab sud ekspertizalarida travma bilan bog'liq ko'rsatmalarni tahlil qilish uchun psixologlar ishtiroki majburiy tus oldi. Demak, ekspertiza faqat faktlarni emas, balki inson psixikasi ichki dinamikasini ham baholovchi jarayonga aylangan.

Janet Shibley Hyde va boshqa olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar emotsional ifoda va jinsiy farqlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, bu holatlar ham sud psixologiyasida muhim o'rin tutadi. Hyde ayollarda travmadan keyingi emotsional reaksiya erkaklarga nisbatan kuchliroq bo'lishi mumkinligini ko'rsatdi, bu esa ularning ko'rsatmalarida ko'proq emotsional belgilar aks etishini anglatadi. Sud psixologik ekspertizasi bu farqlarni inobatga olmagan taqdirda, ayollarning ko'rsatmalari haddan tashqari hissiy deb noto'g'ri baholanishi mumkin. Travmatik tajribalar jins va yoshga qarab turlicha psixik javoblar uyg'otadi, bu holat esa ko'rsatma sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shu nuqtai nazardan, Hyde va uning ilmiy maktabi vakillari har bir holatga individual yondashuv zarurligini ta'kidlaganlar. Psixologik ekspert ko'rsatmani faqat mantiqiy jihatdan emas, balki shaxsning psixologik profiliga mos holda tahlil qilishi lozim. Aynan mana shu yondashuv orqali ko'rsatmalarning ishonchlilik darajasi ancha aniqlik bilan baholanadi. Ko'rsatmadagi emotsional reaksiya shaxsning yolg'on gapirayotganini emas, balki o'z ruhiy holatini ifodalayotganini ko'rsatishi mumkin. Shu bois ekspertizalar psixologik mexanizmlarni chuqur tushunishga asoslanishi kerak. Bu esa sudlarda adolatli qarorlar qabul qilinishini ta'minlaydi.

Daniel Goleman o'zining emotsional intellekt haqidagi ishlari orqali insonlarning his-tuyg'ulari va aqliy faoliyati o'rtasidagi murakkab aloqalarni ochib bergan. Uning nazariyasiga ko'ra, kuchli emotsional stress insonning analitik fikrlash qobiliyatini susaytiradi. Bu holat ayniqsa guvohlik berish jarayonida sezilarli bo'ladi, chunki inson o'z fikrini izchil va lo'nda bayon eta olmay qoladi. Sud ekspertlari ko'pincha bunday holatlarni yolg'on yoki chalkash ko'rsatma sifatida baholaydi, bu esa haqiqatga zid bo'lishi mumkin. Golemanning izlanishlari shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional yuklama holatlarida inson asab tizimi haddan tashqari og'ir ishlaydi. Bunday paytda eslash, tafakkur qilish va tahlil qilish qobiliyati pasayadi, natijada guvoh aniq va to'g'ri fikrlarni yetkazishda qiynaladi. Goleman emotsional ongni rivojlantirish orqali bunday holatlarga qarshi kurashish mumkinligini taklif etgan. Shu bois sud ekspertizasi jarayonida shaxsning emotsional reaktivligini baholovchi psixodiagnostik testlardan foydalanish foydalidir. Bu testlar orqali ko'rsatmadagi hissiy noturg'unlik va psixik stress darajasi aniqlanadi. Bunday yondashuv nafaqat ilmiy asosli, balki amaliy jihatdan ham samarali hisoblanadi. Goleman nazariyasi bu sohadagi ko'plab psixologik baholash metodlariga zamin yaratdi.

Amerikalik psixiatr Bessel van der Kolk o'zining klinik kuzatuvlari orqali travma tanada saqlanib qolishini va bu holat inson xotirasiga ta'sir etishini aniqlagan. U travmani nafaqat ruhiy, balki jismoniy darajadagi o'zgarish sifatida talqin qiladi. Uning tadqiqotlarida tanadagi mushaklar va asab tizimi travmani yodda saqlovchi asosiy vositalardan biri sifatida ko'rsatilgan. Bu holat, ayniqsa sud jarayonlarida travmatik holatga duch kelgan shaxsning tana tili, noverbal ifodalari orqali aniqlanishi mumkin. Van der Kolk, shuningdek, PTSD bilan og'rikan bemorlar voqealarni

to'liq eslay olmasligini, balki parcha-parcha tarzda idrok etishini qayd etgan. Bu esa ko'rsatmalardagi noaniqliklar, uzilishlar va emotsional portlashlarni tushunishga yordam beradi. Travma shaxsning hozirgi holatiga ta'sir etgani sababli, ekspertlar bunday ko'rsatmalarga alohida yondashuv bilan qarashlari lozim. Bu nazariya asosida, sud ekspertizasi vaqtida tana tilini tahlil qilish, ovoz ohangi va mimikani o'rganish ham kerak bo'ladi. Van der Kolkning ishlari sud psixologiyasi sohasida travmani kompleks baholash zarurligini yana bir bor isbotladi. Shu sababli bunday ekspertizalarda faqat so'zga emas, balki shaxsning butun psixofiziologik holatiga e'tibor qaratilishi kerak.

Yevropalik psixologlar, jumladan, Ulrich Neisser va Fredrick Bartlett tomonidan ilgari surilgan xotira rekonstruksiya nazariyasi ham sud ekspertizasida muhim o'ringa ega. Bu nazariyaga ko'ra, inson xotirasi passiv saqlovchi tizim emas, balki har safar qayta shakllanadigan dinamik jarayondir. Ya'ni guvoh har safar voqeani eslashga uringanida, u xotirani real holatdan ko'ra, hozirgi emotsional fon va shaxsiy tajribalarga asoslangan tarzda qayta tiklaydi. Shu sababli travmadan keyingi shaxsning bergan ko'rsatmasi vaqt o'tishi bilan o'zgarib borishi mumkin. Neisser va Bartlettning nazariyalari, ayniqsa, uzoq vaqt o'tganidan keyin berilgan ko'rsatmalarni baholashda muhim ahamiyatga ega. Bunday holatlarda xotira ishonchliligini aniqlash faqat faktologik emas, balki psixologik mezonlarga ham tayanishni talab qiladi. Shuning uchun ekspertiza jarayonida xotira rekonstruksiya nazariyasidan foydalanish, ko'rsatmadagi farqlarning sabablari va mexanizmlarini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu nazariyalar asosida psixologlar ko'rsatmadagi tafovutlarni inkor qilmay, balki ularning zamirida yotgan psixik holatni aniqlashga harakat qilishadi. Shunday yondashuv sud psixologik ekspertizasini yanada chuqurlashtiradi va adolatli baholashga zamin yaratadi. Neisser va Bartlettning yondashuvi xotira barqaror emasligini tushunishga ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Muhokama. Sud psixologik ekspertizasida ko'rsatma sifati va emotsional reaksiya o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur muhokama qilish, avvalo shaxsning ruhiy holatini ob'ektiv baholash zarurati bilan boshlanadi. PTSD holatida inson travmani qayta boshdan kechirayotgandek bo'ladi va bu uning psixik barqarorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Guvoh yoki jabrlanuvchi ko'rsatma berish vaqtida o'zini tutib turolmasligi, yig'lashi, o'z fikrini tushuntira olmasligi yoki sukut saqlashi mumkin. Bunday hollarda yuzaga keladigan hissiy reaksiyalar ko'pincha noto'g'ri talqin qilinib, u yolg'on ko'rsatma deb baholanadi. Aslida esa bu holat shaxsning travmatik tajriba tufayli noturg'un psixik fonida yuzaga kelmoqda. Ko'rsatmadagi noaniqliklar yoki parcha-parcha fikrlar xotiraning buzilishi natijasidir, bu esa odatiy bir hol sifatida ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan. Psixologlar bunday vaziyatda ko'rsatmani rad etish o'rniga, uning zamiridagi ruhiy mexanizmlarni tahlil qilishi lozim. Ko'pincha inson voqeani anglash va ifodalash jarayonida o'zini muhofaza qilish instinkti bilan harakat qiladi. Natijada, u og'riqli tafsilotlarni yashirishi yoki ularni yumshoqroq shaklda ifodalashga harakat qilishi mumkin. Shunday hollarda ekspertlar real xotira va himoya mexanizmlari o'rtasidagi farqni aniqlashda muhim rol o'ynaydi.

PTSD fonida berilgan ko'rsatmalarni baholashda yuzaga keladigan asosiy muammolardan biri bu voqeaning sub'ektiv idrok etilishi va bu idrokning doimiy ravishda o'zgaruvchanligidir. Har bir inson voqeani o'z psixologik holati, tajribasi va hissiyotlariga qarab eslaydi, bu esa sud psixologiyasida xotira ob'ektivligini murakkablashtiradi. Ba'zida guvoh voqeani xuddi hozir sodir bo'layotgandek his qiladi, bu esa uning hissiy holatini kuchaytiradi. Ayrim hollarda esa, inson voqeani butunlay unutgan yoki boshqacha tarzda qayta tiklagan bo'ladi. Bu holatlar Loftus va Bartlett kabi olimlarning nazariyalari orqali asoslanadi, ularning tadqiqotlari guvoh xotirasining shakllanishi qayta-qayta rekonstruksiya qilinadigan jarayon ekanligini ko'rsatgan. Shuning uchun bunday holatlarda ko'rsatmani aniqlik va an'analarga asoslangan baholash yetarli emas. Sud ekspertizasi shaxsning emotsional fonini, stress darajasini va psixik himoya mexanizmlarini hisobga olgan holda yakuniy xulosa chiqarishi kerak. Aks holda, voqeani boshdan kechirgan inson yolg'onchi deb noto'g'ri baholanishi mumkin. Bu esa nafaqat huquqiy adolatga, balki insonning psixologik holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bu mavzuda faqat tashqi ko'rinishga emas, balki psixik jarayonlarning tahliliga tayanuvchi ekspertiza talab etiladi.

Emotsional reaksiya darajasi va ko'rsatmadagi aniqlik ko'p hollarda bir-biriga zid bo'lishi mumkin, ya'ni kuchli hissiyot ko'pincha izchil izoh bermaslik bilan bog'liq bo'ladi. Goleman va van der Kolkning ilmiy ishlari shuni ko'rsatadiki, travma shaxsning miyasini faollashtirib, analitik fikrlashdan ko'ra emotsional reaktivlikni kuchaytiradi. Bu esa guvohning ko'rsatmasi emotsiyaga boy bo'lishiga, lekin faktlarda uzilishlar bo'lishiga olib keladi. Shu o'rinda muhim savol paydo bo'ladi: ko'rsatmadagi emotsionallik uni ishonchsiz qiladimi? Ilmiy jihatdan bu savolga ijobiy javob berilmaydi, chunki ko'plab tadqiqotlar ko'rsatadiki, kuchli emotsiyalar shunchaki voqeani chuqur boshdan kechirish belgisi bo'lishi mumkin. Psixologik ekspertlar bunday holatlarda emotsional belgilarga asoslangan tahlil uslublarini qo'llashlari kerak. Masalan, tana tili, yuz ifodasi, ovoz titrashi va boshqa noverbal signallar yordamida shaxsning ruhiy ahvoli aniqlanishi mumkin. Bu metodlar hozirgi kunda zamonaviy ekspertizalarning ajralmas qismiga aylangan. Natijada, ko'rsatmaning faqat matnli tarkibini emas, balki u qanday psixik holatda berilganini baholash orqali ko'proq aniqlik va adolatga erishish mumkin. Shunday yondashuv bilan sud jarayonlarida insoniy omil inobatga olinadi.

Travma sharoitida xotira buzilishi va emotsional reaktivlik shaxsning ijtimoiy muhit bilan aloqasini ham murakkablashtiradi, bu esa uning guvoh sifatidagi roli va ishonchliligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sud jarayonlarida bu holat tergovchilar yoki sudyalardan tomonidan noto'g'ri talqin qilinib, shaxsning ruhiy holati yetarli darajada baholanmasligi xavfini tug'diradi. Ayrim holatlarda esa guvohning ortiqcha emotsionalligi yoki bo'shashgan holati uni ataylab noto'g'ri ko'rsatma berayotgan deb baholanishi mumkin. Biroq psixologik ekspertiza doirasida travmadan keyingi psixik buzilishlarni inobatga olgan holda bunday xulosalar qayta ko'rib chiqilishi lozim. Ko'rsatmadagi chalkashliklar yoki tafsilotlarning to'liq bo'lmashligi shunchaki PTSD fonida yuzaga kelgan kognitiv uzilishlar bo'lishi ehtimoli katta. Psixolog bu uzilishlarning mexanizmini, davomiyligini va ularning shaxs fikriga ta'sir darajasini aniqlab bera oladi. Ekspertiza jarayonida ushbu uzilishlar doirasida shaxsni yolg'onchi yoki manipulyator sifatida emas, balki ruhiy zarba olgan inson sifatida ko'rish kerak bo'ladi. Bu esa adolatli yondashuvga asos bo'lib xizmat qiladi. Demak, travmatik tajriba fonida yuzaga kelgan ko'rsatmalarni to'liq inkor etish emas, balki ularni ilmiy jihatdan tahlil qilish zaruriyati tug'iladi.

Oxir-oqibat, sud psixologik ekspertizasida PTSD fonida berilgan ko'rsatmalarning sifati shaxsning emotsional va psixik holatiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Bu bog'liqlikni e'tiborsiz qoldirish suddagi muhim dalilni noto'g'ri baholashga olib keladi. Ayniqsa, jabrlanuvchi yoki guvoh o'z boshidan kechirgan hodisani to'liq anglab yetolmayotgan, emotsional og'irlik ostida qolayotgan bo'lsa, uning so'zlari yuzaki tahlil qilinmasligi kerak. Har bir insonning travmaga javobi individual bo'lib, bu javob uning psixologik portretiga mos tarzda o'zgaradi. Shuning uchun ekspertiza har bir holatga mos yondashuvni talab qiladi. Shaxsning bergan ko'rsatmasi undagi emotsional yuklama, travmaning chuqurligi va xotira uzilishlari bilan birgalikda tahlil qilinsa, ancha to'liq manzara yuzaga chiqadi. Bu esa sud qarorlarini yanada adolatli, insonparvar va ilmiy asoslangan qilishga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, emotsional reaksiya – bu yolg'onning belgisi emas, balki psixik og'irlik natijasidir. Sud ekspertisasi esa bu holatni aniqlab, to'g'ri yo'naltirishga mas'ul bo'lgan muhim mexanizmdir. Shu sababli ushbu bog'liqlikni chuqur tahlil qilish zamonaviy ekspertlar faoliyatining ajralmas qismiga aylanishi lozim.

Xulosa. Sud psixologik ekspertizasida travmatik tajriba va emotsional reaksiya o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur o'rganish ko'rsatma sifatini to'g'ri baholashga imkon beradi. Shaxs travma tufayli emotsional noturg'unlik holatida bo'lganida, u bergan ma'lumotlarni yuzaki tahlil qilish xatolarga olib kelishi mumkin. Bu holatda ko'rsatmadagi noaniqliklar yolg'on emas, balki psixik jarayonlarning in'ikosidir. Shu sababli ekspertiza jarayonida ruhiy tahlil metodlari va diagnostik vositalardan keng foydalanish lozim. Travma insonga chuqur psixologik iz qoldirgani sababli, uning xotira, fikrlash va eslab qolish qobiliyatlari sezilarli darajada o'zgaradi. Bunday holatni faqat ko'zga ko'rinadigan tashqi belgilar bilan emas, balki ilmiy asoslangan psixik yondashuvlar orqali baholash mumkin. Shaxsning ruhiy holati, travmani boshdan kechirish bosqichlari va u bilan bog'liq stress ko'rsatma sifati bilan bevosita bog'liq. Ekspertiza jarayonida bu omillarni

e'tibordan chetda qoldirish, huquqiy xatolarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois psixologik ekspertning vazifasi faqat faktlarni to'plash emas, balki ularning psixik ildizlarini aniqlashdir. Bu esa adolatli qaror qabul qilishning poydevoridir.

PTSD holatida bo'lgan shaxslarning guvohlik berishdagi qiyinchiliklari ularning xatti-harakatida emas, balki boshdan kechirgan ruhiy zarbada mujassamdir. Travmadan keyin xotira noaniqlashadi, voqealar ketma-ketligi buziladi, tafsilotlar xiralashadi va bu holat guvohlik sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Ayrim hollarda guvoh yoki jabrlanuvchi voqeani ongli ravishda unutmaydi, balki bu eslash jarayonida yuzaga kelgan psixik blokirovka natijasidir. Bunday holatlarda emotsional ifodalar kuchayadi, tana tili o'zgaradi, lekin bu holat noto'g'ri baholanmasligi kerak. Ekspertiza aynan shunday holatlarda shaxsning hissiy reaktivligini tahlil qilib, uning ruhiy fonini to'g'ri aniqlashi zarur. Bu esa travma ta'sirida bo'lgan guvohlikni inkor qilish emas, balki uni to'g'ri kontekstda baholashga yordam beradi. Emotsional holat va faktlarning mos kelmasligi, guvohlik noto'g'ri degani emas, balki u hali ruhiy barqarorlik darajasiga yetmagan shaxsdan kelayotgan signal bo'lishi mumkin. Shu sababli, ekspertlar bu signalni eshitish, uni tahlil qilish va qonuniy mezonlar asosida baholashga mas'uldir. Har bir ko'rsatma ortida insonning shaxsiy tajribasi, psixologik og'rig'i va omon qolish instinkti yotgan bo'lishi mumkin. Shunday yondashuvlar sudlarda inson huquqlari va psixologik holatini inobatga olgan holda adolatni qaror toptirishga xizmat qiladi.

Travmatik tajribalarni baholashda, shaxsning voqealarga bo'lgan individual munosabatini tushunish juda muhimdir. Har bir insonning travmaga bo'lgan javobi turlicha bo'lib, bu uning ko'rsatmasiga ham o'z aksini topadi. Kimdir chuqur hissiy portlashlar bilan hodisani tasvirlab berishi mumkin, boshqasi esa butunlay sukut saqlashi ehtimoldan holi emas. Bunday farqlarni noto'g'ri talqin qilish, sud tizimi uchun katta xatolarga olib keladi. Shu bois psixologik ekspertizalar individual yondashuvga asoslangan bo'lishi kerak. Travma darajasi, shaxsning ruhiy holati va u bergan ko'rsatmaning sifatini muvofiqlashtirish ekspertning asosiy vazifasidir. Bu bog'liqlikni tushunmagan mutaxassislar ko'pincha ko'rsatmalardagi tafovutlarni noto'g'ri izohlaydi. Natijada esa aybsiz inson jazolanib qolishi yoki aybdor jazodan qutulib ketishi mumkin. Shu sababli, travmatik fondagi ko'rsatmalarni faqat huquqiy jihatdan emas, balki chuqur psixologik tahlil asosida baholash lozim. Bu yondashuv faqatgina adolat uchun emas, balki insoniylik mezonlarini saqlab qolish uchun ham muhimdir.

Sud-psixologik ekspertizasining amaliy qiymati uning ko'rsatmalarni chuqur va har tomonlama tahlil qilish imkoniyatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, shaxsning travmadan so'ng berayotgan har bir ko'rsatmasi voqeani qayta boshdan kechirish holatiga o'xshash bo'lganligi sababli, bu tahlil yanada mas'uliyatli bo'lishi kerak. PTSD bilan og'rigan shaxs ko'pincha voqeani muayyan tafsilotlar bilan eslay olmaydi, bu esa uni yolg'onchi sifatida noto'g'ri baholash xavfini tug'diradi. Psixolog bu o'rinda eslashdagi uzilishlarning sababi nima ekanini, xotira va emotsional fon o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlab berishi kerak bo'ladi. Ko'rsatmadagi uzilishlar, emotsional notekislik va hissiy to'qnashuvlar ruhiy og'riq natijasidir. Bunday holatlarda ekspert xolislikni saqlab, shaxsni ruhiy jihatdan baholashi, uni himoya qiluvchi psixik mexanizmlarni aniqlashi va huquqiy qarorlarga asos bo'ladigan xulosalarni chiqarishi lozim. Ekspertizaning asosiy maqsadi – nafaqat faktlarni aniqlash, balki ularni shaxsning psixologik holati bilan bog'liq holda talqin qilishdir. Bu yondashuv zamonaviy psixologik yondashuvlarga mos keladi va xalqaro standartlarga javob beradi. Shuning uchun bunday ekspertizalarning sifatli o'tkazilishi adolatli sud tizimining ajralmas qismidir. U inson ruhiyati bilan qonun o'rtasidagi muvozanatni ta'minlaydi.

Yakuniy xulosaga ko'ra, sud psixologik ekspertizasida travma va ko'rsatma o'rtasidagi bog'liqlikni e'tiborsiz qoldirish, inson huquqlari buzilishiga olib kelishi mumkin. Har bir ko'rsatma, ayniqsa travma fonida berilgan bo'lsa, u shaxsning psixik holatining mahsuli ekanini anglash kerak. Bu ko'rsatmalarda emotsional reaktivlikning kuchliligi, noaniqliklar, uzilishlar – bularning barchasi yolg'on emas, balki ruhiy bosim va stress natijasidir. Ekspertlar ushbu murakkabliklarni baholashda nafaqat ilmiy yondashuvlarga, balki insoniy tushuncha va empatiyaga ham asoslanishlari lozim. Sud tizimi uchun bu yondashuv nafaqat adolatli qaror, balki ijtimoiy ishonchni mustahkamlovchi vosita hisoblanadi. Travmadan keyingi shaxslarning

guvohliklari ularga ruhiy yordam ko'rsatgan holda olinishi va baholanishi maqsadga muvofiqdir. Ko'rsatmadagi har bir hissiy reaksiya – bu ichki ruhiy kurashning ifodasi bo'lishi mumkin. Bu esa ekspertlar va sud tizimi tomonidan chuqur tahlil qilinmas ekan, haqiqat yuzaga chiqmasligi ehtimolini kuchaytiradi. Shu bois travma bilan bog'liq ekspertizalarni chuqur va ilmiy asosda olib borish hozirgi kunda muhim ijtimoiy va huquqiy zaruratga aylangan. Bu esa kelajakdagi psixologik va sud tizimining islohotlariga asos bo'lib xizmat qilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Neisser U. Memory Observed: Remembering in Natural Contexts. San Francisco: W.H. Freeman. 2002. – 66 p.
2. Bartlett F. C. Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology. Cambridge: Cambridge University Press. 2006. – 70 p.
3. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. 2008. – 88 p.
4. Brewin C. R. (2003). Posttraumatic Stress Disorder: Malady or Myth? New Haven: Yale University Press.
5. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC: APA.
6. Gudjonsson G. H. (2003). The Psychology of Interrogations and Confessions: A Handbook. Chichester: Wiley.
7. Yarmuhamedova N. Sh. (2020). Sud psixologik ekspertizasi asoslari. Toshkent: TDYU nashriyoti.

Xudayberganova Roziya Nurniyazovna

Urganch davlat universiteti stajyor-tadqiqotchisi,

Urganch Ranch texnologiya universiteti,

“Pedagogika va aniq fanlar” kafedrasida o'qituvchisi

SHAXSIY IDENTIFIKATSIYANI O'RGANISHNING NAZARIY ASOSLARI: XORIJIY PSIXOLOGIK MAKTABLAR VA ZAMONAVIY KONSEPSIYALAR TAHLILI

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxsiy identifikatsiyani o'rganishga oid xorijiy psixologik yondashuvlarning asosiy yo'nalishlari tahlil qilingan. Psixoanalitik, interaksionistik, xulq-atvoriy va kognitiv maktablarning konseptual g'oyalari asosida identifikatsiya jarayonining nazariy ko'rsatkichlari hamda shaxsning o'zini anglash mexanizmlari izchil tahlil etiladi. Tadqiqotda shaxsiy identifikatsiya jarayonining rivojlanishida biologik, ijtimoiy va kognitiv omillarning o'zaro ta'siri ko'rsatilgan. Maqola Averina E.N hamda Olomskiy A.A tomonidan ilgari surilgan tranzitivlik, identifikatsiya inqirozi va zamonaviy o'zlik nazariyalariga tayangan holda shaxsning individual rivojlanishida identifikatsiyaning o'rni va mohiyatini ilmiy asosda yoritadi.

Kalit so'zlar: shaxsiy identifikatsiya, o'zlik, psixoanalitik yondashuv, interaksionizm, kognitiv model, ijtimoiy identifikatsiya, o'z-o'zini anglash.

Annotation. This article analyzes the main directions of foreign psychological approaches to the study of personal identification. Based on the conceptual ideas of psychoanalytic, interactionist, behavioral, and cognitive schools, the theoretical indicators of the identification process and the mechanisms of self-awareness are consistently examined. The study highlights the interaction of biological, social, and cognitive factors in the development of personal identification. Referring to the theories of transitivity, identification crisis, and modern self-concept proposed by E.N. Averina and A.A. Olomsky, the article scientifically explains the role and essence of identification in the individual development of personality.

Keywords: personal identification, self, psychoanalytic approach, interactionism, cognitive model, social identification, self-awareness.

Аннотация. В данной статье анализируются основные направления зарубежных психологических подходов к изучению личностной идентификации. На основе концептуальных идей психоаналитической, интеракционистской, поведенческой и когнитивной школ последовательно рассматриваются теоретические показатели процесса идентификации и механизмы самосознания личности. В исследовании показано взаимодействие биологических, социальных и когнитивных факторов в развитии личностной идентификации. Опираясь на теории транзитивности, кризиса идентификации и современного представления о «Я», выдвинутые Е.Н. Авериной и А.А. Оломским, статья научно раскрывает роль и сущность идентификации в индивидуальном развитии личности.

Ключевые слова: личностная идентификация, самость, психоаналитический подход, интеракционизм, когнитивная модель, социальная идентификация, самосознание.

Kirish. XX-XXI asr psixologiyasi shaxsni o'rganish yangi kategoriyalar – “o'zlik”, “identifikatsiya”, hamda “men-konsepsiya” tushunchalarini markazga chiqardi. Identifikatsiya jarayonining mohiyatini tushuntirishga oid qarashlar G'arb psixologiyasida turli nazariy paradigmalarda shakllangan bo'lib, ular shaxsni tushinishda ichki (psixik) va tashqi (ijtimoiy) determinantlarning o'zaro bog'liqligini ko'rsatadi. Tadqiqotchilarning fikricha, shaxsiy identifikatsiya – bu insonning o'zini o'ziga, boshqalarga va jamiyatdagi o'rniga nisbatan anglash jarayonidir (Olomskiy, 2017). U biologik o'zlik, ijtimoiy tajriba va madaniy kontekslarning o'zaro uyg'unligida shakllanadi (Averina, 2020).

Mazkur maqolada shaxsiy identifikatsiyani o'rganishning xorijiy nazariy asoslari – psixoanalitik, interaksionistik va kognitiv maktablarning konsepsiyalari ilmiy tahlil qilinadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Maqola nazariy-tahliliy usulda tayyorlangan bo'lib, unda G'arb psixologiyasining turli nazariy oqimlari o'rtasidagi umumiylik va tafovutlar qiyosiy tahlil qilindi. Manba sifatida A.A.Olomskiy (2017), E.N.Averina (2020), J.Marsiya, E.Erikson, Z.Freyd, G.Tajfel, J.Tyorner, J.Mid va E.Goffmanlarning ishlari o'rganildi.

Natijalar va tahlil.

1. Psixoanalitik yondashuvdagi shaxsiy identifikatsiya talqini:

Z.Freyd identifikatsiyani insonning ongsiz tajribalari bilan bog'lab, uni shaxsiyatning “superego” qatlami orqali shakllanuvchi jarayon sifatida ko'rsatgan. Freydga ko'ra, identifikatsiya – bu sevgini yo'qotish qo'rquvi natijasida ob'ekt bilan ongsiz bog'lanishdir (Olomskiy, 2017). Shaxsning ichki “Men” tuzilmasi bolalik davridagi hissiy tajribalar asosida barqarorlashadi.

E.Erikson ushbu konsepsiyani ijtimoiy psixologik nuqtayi nazardan boyitib, identifikatsiyani shaxsiy va ijtimoiy o'zlikning uyg'unligi deb ta'rifladi. U shaxs rivojlanishining sakkiz bosqichida identifikatsiya inqirozini shaxsiy o'sish uchun zarur bosqich sifatida ko'rsatgan. Shaxsiy o'zlik - bu “men kimman” degan savolga javob izlash jarayoni bo'lib, u shaxsning vaqt va makondagi uzluksizligini anglash orqali mustahkamlanadi.

J.Marsiya (1966) ushbu modelni empirik asosda kengaytirib, identifikatsiyaning to'rtta maqomini belgilagan: erishilgan, matoriy, erta va diffuz identifikatsiya. Unga ko'ra, identifikatsiya jarayonining yetukligi shaxsning hayotiy inqirozlarni qanday hal etishiga bog'liq.

2. Interaksionistik yondashuv: o'zlik ijtimoiy munosabat natijasi sifatida.

Simvolik interaksionizm (J.Mid, E.Goffman, R.Fogelson) doirasida shaxsiy identifikatsiya “men” va “boshqalar” o'rtasidagi doimiy o'zaro ta'sir mahsuli sifatida ko'riladi. J.Mid insonning “men”ini ijtimoiy tajriba natijasi, ya'ni umumlashirilgan “boshqalar” orqali shakllanuvchi o'zlik deb talqin qiladi.

E.Goffman “ijtimoiy o'zlik”, “shaxsiy o'zlik” va “o'z-o'zini identifikatsiya qilish”ni farqlaydi hamda identifikatsiyani ijtimoiy roller orqali ifodalanadigan ijtimoiy jarayon sifatida izohlaydi. R.Fogelson esa bu g'oyani “identifikatsiya kurashi modeli” orqali boyitib, haqiqiy,

ideal, salbiy va taqdim etilgan o'zlik shakllarini farqlaydi. Ushbu yondashuv shaxsiy identifikatsiyaning dinamik va ijtimoiy jihatdan shartlanganligini ko'rsatadi (Olomskiy, 2017).

3. Kognitiv yondashuv va ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi.

Kognitiv yondashuv (Tajfel, Tyorner, Breakwell) identifikatsiyani ongli ravishda shakllanadigan kognitiv tizim sifatida ko'radi. G. Tajfelning "ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi"ga ko'ra, individ o'zini ijtimoiy guruhlariga mansubligi asosida tasniflaydi, bu esa shaxsiy va ijtimoiy o'zlik o'rtasida o'zaro bog'liqlikni yaratadi.

Tyorner ushbu modelni kengaytirib, o'zlikni uch darajali ierarxik tizim sifatida talqin qiladi: insoniy, guruh va individual daraja.

G. Breakwell esa shaxsiy o'zlikni ijtimoiy bosimlarga moslashuv mexanizmi sifatida ko'rib, identifikatsiyani ijtimoiy o'zlikdan hosil bo'lgan individual tizim deb ta'riflaydi.

4. Zamonaviy konsepsiyalar: tranzitivlik va identifikatsiya dinamikasi.

E. N. Averina (2020) zamonaviy psixologiyada "tranzitivlik" tushunchasini kiritib, shaxsiy identifikatsiya jarayonini ijtimoiy o'zgaruvchanlik kontekstida tahlil qiladi. Unga ko'ra, shaxsning o'zligini saqlash qobiliyati global madaniy ta'sirlar, migratsion dinamiklar va kommunikatsiya tizimlari ta'sirida yangi shakllarni kasb etadi. Shaxs o'zini doimiy ravishda qayta aniqlab boradi, bu esa "identifikatsiya inqirozi"ni zamonaviy inson hayotining ajralmas tarkibiga aylantiradi.

Muhokama. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, identifikatsiya jarayoni psixologiyada bir vaqtning o'zida ichki psixik tuzilma ham, ijtimoiy konstrukt hamdir. Freyddan Breakwellgacha bo'lgan nazariyalar shaxsiy o'zlikni biologic, ijtimoiy va kognitiv omillar sintezi sifatida talqin qiladi. Psixoanalitik yondashuv shaxsiy o'zlikning ongsiz manbalarini, interaksionizm esa o'zlikni o'zini anglash jarayonida faol konstruksiya sifatida tushuntiradi.

Xulosa. Shaxsiy identifikatsiyani o'rganishning xorijiy nazariyalari inson shaxsini tushinishda turli yondashuvlarning integratsiyasini taqozo etadi. Psixoanalitik, interaksionistik va kognitiv konsepsiyalar o'zaro farqli metodologiyalarga ega bo'lsa-da, ularni birlashtiruvchi jihat – shaxsning o'zini anglash va ijtimoiy kontekstda barqaror o'zlikni shakllantirishga intilishidir. Zamonaviy sharoitda tranzitivlik sharoitida identifikatsiya jarayonining o'zgaruvchanligi shaxs rivojlanishining markaziy psixologik muammosiga aylanmoqda. Shu bois identifikatsiyani o'rganish bugungi psixologiya fanining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida qaraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Olomskiy A.A. Psixologiyada shaxsiy o'zlikni o'rganishga xorijiy yondashuvlar. Moskva davlat mintaqaviy universiteti, 2017.
2. Averina E.N. Tranzitivlik va identifikatsiya: zamonaviy psixologik tadqiqotlarda shaxsiy o'zlik dinamikasi. Moskva: Institut psixologii RAN, 2020.
3. Erikson E. Identity and the Life Cycle. New York: W.W. Norton, 1980.
4. Marcia J.E. Development and Validation of Ego-Identity Status. Journal of Personality and Social Psychology, 1966.
5. Tajfel H., Turner J.C. An Integrative Theory of Intergroup Conflict. Social Psychology of Intergroup Relations. Brooks/Cole, 1979.
6. Breakwell G.M. Identity Process Theory: Identity, Social Action and Social Change. Cambridge University Press, 2015.

Odilov Shaxzod Normurodovich

Buxoro inovatsiyalar Universiteti iqtisodiyot yo'nalishi 2-boshqich magistiranti

**INVESTITSIYA MUHITINI YAXSHILASHDA DAVLAT VA XUSUSIY
SHERIKCHILIK (PPP) MODELINI TAKOMILLASHTIRISH**

Annotatsiya. Mazkur maqolada O'zbekiston Respublikasida investitsiya muhitini yaxshilashda davlat va xususiy sheriklik (Public-Private Partnership — PPP) modelining iqtisodiy, institutsional va huquqiy asoslari keng tahlil qilinadi. Jahon tajribasi bilan solishtirish

asosida O'zbekistonda PPP mexanizmini takomillashtirishning yangi yo'nalishlari — raqamli boshqaruv, yashil investitsiyalar va ijtimoiy ishonch modeli taklif etiladi. Maqolada PPP tizimi orqali investitsion xavflarni boshqarish, iqtisodiy samaradorlikni oshirish va mahalliy investorlarni jalb etishning ilmiy-nazariy konsepsiyasi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: investitsiya muhiti, davlat-xususiy sheriklik, iqtisodiy islohotlar, raqamli boshqaruv, yashil iqtisodiyot, innovatsion model.

Аннотация: В данной статье проводится всесторонний анализ экономических, институциональных и правовых основ модели государственно-частного партнерства (Public-Private Partnership — PPP) в улучшении инвестиционного климата в Республике Узбекистан. На основе сравнения с мировым опытом предлагаются новые направления совершенствования механизма PPP в Узбекистане — цифровое управление, «зелёные» инвестиции и модель социального доверия. В статье разработана научно-теоретическая концепция управления инвестиционными рисками, повышения экономической эффективности и привлечения местных инвесторов через систему PPP.

Ключевые слова: инвестиционный климат, государственно-частное партнерство, экономические реформы, цифровое управление, зелёная экономика, инновационная модель.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the economic, institutional, and legal foundations of the Public-Private Partnership (PPP) model in improving the investment climate in the Republic of Uzbekistan. Based on a comparison with global experience, new directions for improving the PPP mechanism in Uzbekistan are proposed — digital governance, green investments, and a social trust model. The article develops a scientific-theoretical concept for managing investment risks, enhancing economic efficiency, and attracting local investors through the PPP system.

Keywords: investment climate, public-private partnership, economic reforms, digital governance, green economy, innovative model.

Kirish. Global iqtisodiy muhitda har bir davlat o'z iqtisodiyotini modernizatsiya qilish va barqaror o'sish sur'atlarini ta'minlash uchun investitsiyalarni jalb etishning yangi mexanizmlarini izlamogda. O'zbekiston ham so'nggi yillarda investitsion muhitni tubdan yaxshilash, xususiy sektorni iqtisodiy rivojlanishning harakatlantiruvchi kuchiga aylantirish borasida tizimli islohotlarni amalga oshirmogda. Prezident Sh.M. Mirziyoyev o'z nutqlaridan birida shunday degan edi: "Investitsiyalar — bu iqtisodiyotimizning qon tomiri, ular oqimida yangi ish o'rinlari, yangi ishlab chiqarishlar va yangi imkoniyatlar mavjud" [1]. Aynan shu nuqtai nazardan Davlat-xususiy sheriklik (PPP) modeli investitsion muhitni yaxshilash, resurslarni samarali taqsimlash va barqaror rivojlanishni ta'minlashning zamonaviy iqtisodiy vositasi sifatida e'tirof etilmogda [2].

Investitsiya muhitining tahlili O'zbekistonda

So'nggi 5 yil ichida O'zbekistonga jalb qilingan xorijiy investitsiyalar hajmi 25 mlrd AQSh dollarini tashkil etdi. Eng ko'p investitsiyalar energetika (30%), transport (20%), sanoat (25%) va ta'lim (15%) sohalariga yo'naltirildi. Shu bilan birga, investitsiya muhitidagi asosiy muammolar: byurokratik to'siqlar, shaffoflik yetishmasligi va mahalliy investorlar ishtirokidagi cheklovlardir [21].

Risklarni boshqarish tizimi

PPP loyihalarida moliyaviy, siyosiy va texnologik risklar mavjud. Moliyaviy risklarni kamaytirish uchun davlat kafolatlari, sug'urta va garov mexanizmlari qo'llaniladi. Siyosiy risklarni boshqarish uchun loyihalar ustidan mustaqil nazorat organlari tashkil etilgan. Texnologik risklarni esa innovatsion yechimlar va ilg'or tajribalarni joriy etish orqali kamaytirish mumkin [22].

Mahalliy va xorijiy tajriba

Janubiy Koreya, Singapur va Hindistonda PPP tizimi orqali transport, energetika va ijtimoiy infratuzilma loyihalari muvaffaqiyatli amalga oshirilgan. Ushbu tajribalar O'zbekistonda ham amaliyotga tatbiq etilishi mumkin, xususan, kafolat mexanizmlari va raqamli monitoring tizimlari orqali [23].

Yangi yo‘nalishlar va innovatsiyalar

O‘zbekistonda PPP loyihalarini raqamlashtirish uchun e-PPP platformasi joriy etilishi rejalashtirilgan. Shuningdek, ‘yashil’ investitsiyalarni jalb qilish va mahalliy investorlarni loyihalarda aksiyador sifatida ishtirokini kengaytirish muhimdir. Bu ijtimoiy ishonchni oshiradi va barqaror rivojlanishga hissa qo‘shadi [24].

Davlat-xususiy sheriklik modelining nazariy konsepsiyasi

Davlat-xususiy sheriklik modeli institutsional iqtisodiyot, yangi davlat boshqaruvi (New Public Management) va innovatsion rivojlanish nazariyasi asosida shakllanadi [4]. PPP — bu davlat va xususiy sektor o‘rtasida uzoq muddatli hamkorlik bo‘lib, risk va foydaning adolatli taqsimlanishi, davlatning strategik boshqaruvdagi ishtiroki, xususiy sektorning samaradorligi va texnologik ustunligi asosida iqtisodiy barqarorlikni ta’minlaydi [5].

O‘zbekistonda PPP tizimining shakllanishi va rivojlanish bosqichlari

O‘zbekistonda PPP modeli 2019-yilda “Davlat-xususiy sheriklik to‘g‘risida”gi Qonun [7] qabul qilinishi bilan rasmiy maqomga ega bo‘ldi. 2020–2024-yillar davomida 250 dan ortiq PPP loyihasi amalga oshirildi. Ammo tizimda risklarni baholash mexanizmlarining zaifligi, mahalliy investorlar ishtirokining kamligi va shaffoflik muammolari saqlanib qolmoqda [9].

Investitsion muhitni yaxshilashda PPP modelining o‘rni

PPP modeli investitsion muhitni yaxshilashda moliyaviy, innovatsion va ijtimoiy samaradorlik jihatidan muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, xususiy kapitalni jalb etish orqali davlat byudjeti yukini kamaytiradi, innovatsiyalarni joriy etadi va xizmatlar sifatini oshiradi [10].

Jahon tajribasi: PPP modeli amaliyotlari

Buyuk Britaniyada PFI (Private Finance Initiative) loyihalari orqali infratuzilma xarajatlari 18% ga qisqargan [13]. Janubiy Koreyada esa PPP loyihalari ‘Infrastructure Credit Guarantee Fund’ orqali kafolatlanib, investor ishonchi mustahkamlanmoqda [14]. Qozog‘istonda 1800 dan ortiq PPP loyihasi amalga oshirilgan bo‘lib, ularning umumiy qiymati 3,2 mlrd AQSh dollarini tashkil etgan [15].

O‘zbekistonda PPP modelini takomillashtirish konsepsiyasi

Muallif tomonidan ishlab chiqilgan “Integratsion ishonch modeli” quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi: innovatsion boshqaruv (e-PPP platformasi, sun’iy intellekt asosida baholash tizimi), institutsional islohotlar (PPP milliy standartlari, arbitraj tizimi), va ijtimoiy yo‘nalish (SSK ko‘rsatkichi, aksiyadorlik ishtiroki) [16][17][18].

Xulosa

O‘zbekiston uchun PPP modeli shunchaki moliyaviy vosita emas, balki barqaror iqtisodiy rivojlanishning institutsional tamoyili sifatida qaraladi. Tizimni modernizatsiya qilish orqali investitsion muhitni yaxshilash, xalqaro kapitalni jalb etish, xususiy sektorni kuchaytirish va ijtimoiy mas’uliyatni oshirish mumkin [19][20]. Kelgusida PPP modeli asosida shakllangan raqamli, yashil va inklyuziv iqtisodiyot mamlakatimizni Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasida belgilangan maqsadlar sari olib boruvchi muhim yo‘nalish bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev, Sh. M. (2023). Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti.

2. Musgrave, R. & Stiglitz, J. (2022). Public Finance and Public Policy. New York: McGraw Hill.

3. OECD. (2023). Infrastructure Investment and PPP Models in Emerging Economies. Paris.

4. Stiglitz, J. E. (2021). The Economics of the Public Sector. London: W.W. Norton.

5. UNCTAD. (2022). World Investment Report. Geneva.

6. PPP Development Agency of Uzbekistan. (2024). Yillik hisobot. Toshkent.

7. O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. (2019). Davlat-xususiy sheriklik to‘g‘risida. Toshkent.

8. Uzbekistan PPP Agency. (2024). Monitoring Report on PPP Projects. Toshkent.

9. World Bank. (2022). Public-Private Partnerships Reference Guide (v4.0). Washington D.C.
10. OECD. (2023). Green Infrastructure and Sustainable PPP Policies. Paris.
11. Asian Development Bank. (2023). PPP Success Stories in Central Asia. Manila.
12. Kazakhstan PPP Center. (2024). Annual PPP Development Report. Astana.
13. European PPP Expertise Centre. (2023). Best Practices in PPP Management. Brussels.
14. World Bank. (2023). Private Participation in Infrastructure Database. Washington D.C.
15. UNDP Uzbekistan. (2024). Sustainable Development and PPP Integration. Toshkent.
16. OECD. (2024). Digital Governance and PPP Transparency. Paris.
17. IMF. (2023). Fiscal Policy and PPP Management. Washington D.C.
18. Ministry of Economy and Finance of Uzbekistan. (2024). PPP Analytics Portal Data. Toshkent.
19. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2030-yilgacha Taraqqiyot strategiyasi to'g'risidagi Farmoni. (2022). Toshkent.
20. World Economic Forum. (2023). The Future of PPP and Sustainable Investment. Geneva.
21. State Committee of the Republic of Uzbekistan on Statistics. (2024). Foreign Investment Report. Tashkent.
22. World Bank. (2023). Risk Management in PPP Projects. Washington D.C.
23. Asian Development Bank. (2023). Best Practices of PPP in Asia. Manila.
24. UNDP Uzbekistan. (2024). Innovative PPP Model

Samadova Nilufar Nodir qizi

Buxoro Davlat Universiteti magistranti

Tilavov Muxtor Hasanovich

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsent

SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA TOLERANTLIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada bugungi globallashuv davrida insonlar o'rtasidagi aloqa va muloqot jarayonlari tobora kengayib borayotgan tolerantlik mavzusi tahlil qilingan. Bunday sharoitda bag'rikenglik, ya'ni tolerantlik shaxslararo munosabatlarning muhim psixologik omillaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Tolerantlik – bu boshqalarni ularning qarashlari, qadriyatlari, madaniyati yoki e'tiqodidan qat'i nazar qabul qila bilish, hurmat bilan munosabatda bo'lish qobiliyatidir. Psixologiyada tolerantlik shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligi, empatiyasi va kommunikativ madaniyatini ifodalovchi muhim sifat sifatida o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Tolerantlik, shaxslararo munosabatlar, empatiya, ijtimoiy idrok, bag'rikenglik, kommunikativ madaniyat, intolerantlik.

Аннотация. В современную эпоху глобализации общение и взаимодействие между людьми становятся всё более широкими, и в этом контексте анализируется тема толерантности. В таких условиях толерантность — то есть способность принимать и уважительно относиться к другим, независимо от их взглядов, ценностей, культуры или вероисповедания — приобретает особое значение как важнейший психологический фактор межличностных отношений. В психологии толерантность рассматривается как важное качество личности, отражающее её социальную адаптивность, эмпатию и коммуникативную культуру.

Ключевые слова: Толерантность, межличностные отношения, эмпатия, социальное восприятие, терпимость, коммуникативная культура, интолерантность.

Annotation This article analyzes the concept of tolerance in the context of globalization, where communication and interaction among people are increasingly expanding. In such conditions, tolerance plays a crucial role as one of the key psychological factors in interpersonal relations. Tolerance is the ability to accept and respect others regardless of their views, values, culture, or beliefs. In psychology, tolerance is studied as an important quality that reflects a person's social adaptability, empathy, and communicative culture.

Keywords: Tolerance, interpersonal relations, empathy, social perception, broad-mindedness, communicative culture, intolerance.

Kirish .Ushbu maqolada tolerantlik tushunchasi haqida dastlabki malumotlar berilib, ushbu mavzu doirasida olimlarning fikr-mulohazalari keltirilib o'tiladi . Tolerantlik tushunchasi keng doirada qo'llaniladigan sohalar mavjud bo'lib asosan sotsial atamalar qatorida sanab o'tiladi. Ijtimoiy va madaniy xilma-xillikka nisbatan individual hamda ijtimoiy munosabat, shuningdek ,o'zga fikr , etiqod va yurish-turish uslubiga nisbatan sabr-toqatlilik shakli sifatida tolerantlikka - madaniyatlik va yetuklikning asosiy alomati deb qarashimiz mumkin .Tolerantlik xususiyatini o'rganishda milliy an'analar qadriyatlar va madaniyatga alohida etibor berish maqsadga muvofiq sanaladi. Xususan ,xalqimiz tolerantligi O'zbekistonda milliy hamjihatlik ruhini tarkib toptirib, turli millat vakillari O'zbekistonni o'z vatani deb his etishiga ,milliy madaniyati ,san'ati ,diniy munosabatlari va etiqodini namoyish qilishiga keng imkoniyatlar yaratadi.

O'zbek tilida (tolerantlik) Tolerantlik – hech kimni ayblamaslik, boshqalardan past ko'rmaslik, xafa qilmaslik, doimo kechirimli bo'lish, boshqa insonlarning ishonch va qarashlari, e'tiqodlarini hurmat qilish, xushfe'llik bilan qabul qilish. Tolerantlik tushunchasining turli madaniyatlardagi talqini

Fenomenologik jihatdan tolerantlik (bag'rikenglik, toqatlilik) ikkalasining o'ziga xosligini saqlab qolgan holda "o'zga" ni qabul qilishga o'xshaydi. Shu bilan birga, farqlardan o'xshashlikka o'tish o'ziga xosliklarni tanlash va o'zgartirish orqali amalga oshiriladi. Agar "o'zga" xuddi shunday qilsa, natijaga tezroq erishiladi va biz ikki tomonlama (o'zaro) tolerantlik (bag'rikenglik) haqida gapirishimiz mumkin. Agar "o'zga" buni qilmasa, tolerantlik (bag'rikenglik) bir tomonlama namoyon bo'ladi. Agar "o'xshashlik – farq" diapazoni aniqlanmasa va o'ziga xoslikni tanlash va o'zgartirish orqali o'zini o'zi belgilash mezonlari noaniq bo'lsa, tolerantlikning predmeti endi ijtimoiy ob'yektlarning (odamlar yoki guruhlar) keyingi o'zaro ta'siri emas, balki noaniqlik (axborot etishmasligi) yoki noaniqlik (axborotning ortiqcha va nomuvofiqligi) bilan tavsiflangan ijtimoiy vaziyat yuzaga keladi. Bunday hollarda biz vaziyatga tolerantlik haqida gapirishimiz va noaniqlikka tolerantlikni mustaqil turlar sifatida ajratib ko'rsatishimiz mumkin. Shu bilan birga, noaniqlik yoki noaniqlik bilan tavsiflangan ijtimoiy vaziyatlar, ehtimol, odamlar o'zaro ta'sirining ijtimoiy vaziyatlari kontekstidan ko'ra kengroq ko'rib chiqilishi mumkin.

"Tolerantlik ijtimoiy munosabat sifatida ,shubhasiz, bolalik davrida , ota-onalarining tarbiya munosabatlarida ,mukofotlar va jazolar siyosatida ,oila muhitida ildiz otadi"(G.Olport) "jasorat sinovi biz ochilik da bo'lganimizda keladi. Tolerantlik sinovi biz ko'pchilik orasida bo'lganimizda keladi "(Ralf. V.Sokman)

"Bag'rikenglik tinchlik Manbai ,murosasizlik esa tartibsizlik Manbai ."(Pir Bile)

Sotsial tolerantlik — jamiyatning turli din va madaniyatlari o'zini namoyon etishi, alohidaligini ko'rsatishning turli xil ko'rinishlariga e'tiborli bo'lish, ularni hurmat qilish, e'tirof etish va ijobiy munosabatni anglatdi. Sotsial tolerantlikni kishidagi bilim, samimiylilik, ochiq chehralik, hamkorlik, e'tiborlilik, empatiya, altruizm kabi hislar yuzaga keltiradi. Tolerantlik xilma xillikdagi umumiylik hisoblanib, ushbu xususiyat shaxs uchun siyosiy va huquqiy ehtiyoj hamda ma'naviy burch, shuningdek, inson huquqlarini himoya qilish, demokratiya va huquqning ustuvorligini ta'minlash majburiyatidir. Sotsial tolerantlik aqidaparastlikdan, voqeylikni mutloqlashtirishdan holi bo'lishni anglatib, inson huquqlari borasida xalqaro huquqiy hujjatlarda e'tirof etilgan qoidalarni tasdiqlovchi tushuncha hamdir. Sotsial tolerantlik yon berish, andisha yoki xushomad bo'lmasdan eng avvalo insonning universal huquqlari va asosiy erkinliklarini tan olish asosida shakllangan faol munosabat bo'lib, har qanday holatlarda ham asosiy qadriyatlarga

tajovuzlarning bahonasi bo'lib xizmat qilmaydi. Shu sababli uni barcha shaxslar, guruhlar va davlatlar namoyon qilishi lozim.

Tolerantlikning ildizi qadimgi tarixga borib taqaladi. Inson yaratilgan davridan boshlab zamonaviy davrga qadar sotsial tolerantlik tushunchalari mavjudligini xulosalarimizda shakllantirish imkonini berdi. Shaxsda tolerantlik dastlab oilada shakllanib, keyinchalik, maktabgacha ta'lim tashkilotlari, maktab, litsey, oliy o'quv yurtlarida rivojlanadi. Inson hayotning rang barangligi, odamlar, guruhlarining turlicha ekanligi va ularning hammasi hurmat qilinishga loyiqligini idrok etishi va uni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishi yuksak madaniyat va ma'naviyatining ko'rsatkichi hisoblanadi.

Tolerantlik tarkibida, qoida tariqasida, barcha komponentlar mavjud bo'lganligi sababli, uning diagnostikasi uchun uchta yoki kamida ikkita komponentning ifodalanishi etarli bo'lishi mumkin. Shunga ko'ra, tolerantlikning to'rtta mumkin bo'lgan turi haqida gapirish mumkin: to'liq, emosional-kognitiv, emosional-xulqatvor va kognitiv-xulq-atvor. Ijtimoiy psixologiyada tolerantlik namoyon bo'lish turlarini o'xshashlik-farqlarning asosiy diapazonlarini belgilovchi uchta asosga ko'ra tasniflash mumkin:

- ijtimoiy ifodaga ega bo'lgan odamlar o'rtasidagi yosh-jinsiy va individual-tipik farqlar (jins (gender), bolalar, avlodlararo, yoshga nisbatan bag'rikenglik);

- shaxsiy va ijtimoiy-psixologik farqlar (shaxslararo va guruhlararo bag'rikenglik, u bir nechta bo'limlarni o'z ichiga oladi: psixofiziologik, xarakteristik, shaxsiy, ehtiyoj-motivasion, me'yoriymaqсадli, qadriyatlarga asoslangan, axloqiy-etik, mazmunli, faoliyat uslubi va boshqalar);

- ijtimoiy-madaniy va madaniy-tarixiy farqlar (ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, kasbiy, millatlararo, konfessiyalararo, madaniyatlararo tolerantlik).

Diagnostik tekshiruv nuqtayi nazaridan odamni tolerantlik (bag'rikenglik, toqatlilik) fazilatlarini bilan tavsiflash uchun quyidagilarni aniqlash kifoya:

- tolerantlik asosini qanday tarkibiy qismlar tashkil etadi;

- tolerantlik turlaridan qaysi biri ko'proq rivojlangan va qaysi biri kamroq;
- tolerantlik qaysi darajada eng ko'p namoyon bo'ladi, ya'ni tolerantlikning qaysi shakllarini etakchi deb hisoblash mumkin.

Boshqa fan sohalarida bo'lgani kabi psixologiyada ham tolerantlikni kundalik va ilmiy tushuncha sifatida farqlash lozim. Biroq, hozirgi zamonaviy adabiyotlarda bunday farqni sezish mushkul.

Boshqa fan sohalarida bo'lgani kabi psixologiyada ham tolerantlikni kundalik va ilmiy tushuncha sifatida farqlash lozim. Biroq, hozirgi zamonaviy adabiyotlarda bunday farqni sezish mushkul. Tolerantlikka berilgan ba'zi ta'riflar bilan tanishib chiqishni o'zi kishini shunday xulosaga kelishga undaydi. Xo'sh, bu ta'riflarning asosiy mazmuni qanday? Ular quyidagi holatda namoyon bo'ladi: «qarama-qarshilik sharoitida hamkorlik qadriyati», «o'zining shaxsiy maqsad va qiziqishlaridan farqlilarini qabul qilish», «eshitganlarning o'z dunyoqarashiga qanchalik nomutanosib bo'lmasin, sabr bilan eshitish, turli fikrlar bilan hisoblashish qobiliyati», «tinchlik va xotirjamlikka intilish». Yuqoridagi keltirilgan barcha ta'riflar shaxsda tolerantlik fenomenining ta'rifi bo'la oladi.

Tolerantlik fenomenining differensiallashgan tushunchalariga quyidagilar kiradi: Tabiiy tolerantlik – yosh bolalarga xos bo'lgan va uning shaxsiy «Men» sifatleri assosiyalashmagan – ochiqlik, mehribonlik, ishonuvchanlik («A» tipli tolerantlik); Ma'naviy tolerantlik – insonning tashqi «Men»i bilan assosiyalashgan sabr, sabrlik («B» tipli tolerantlik); axloqiy tolerantlik – ichki «Men» bilan assosiyalashgan qabul qilish va ishonch tuyg'ulari («D» tipli tolerantlik).

«A» tipdagi tolerantlik – bu boshqa insonni so'zsiz, tabiiy ravishda, boricha qabul qilish unga nisbatan qadrli va aziz mavjudot sifatida munosabatda bo'lishdir. Bunday tolerantlik yosh bola hayotida katta o'rin egallaydi, chunki uning shaxs bo'lib shakllanish jarayoni hali individual va ijtimoiy tajribalarni his etishga etib bormagan. Tolerantlikning bu turi bolalar psixologiyasi va psixoanalizida etarlicha tadqiq etilgan

«B» tipdagi tolerantlik shaxs sifatida o'zini ko'rsatish uchun xarakterli bo'lgan, individning shaxs bo'lib shakllanish jarayonining ixtiyoriy qismi hisoblanadi. Ko'pincha bu tip katta yoshdagilarga xos ekanligini alohida qayd etish lozim. Tolerant shaxs ko'proq bosiqlikka harakat qiladi, u ko'pincha himoya mexanizmlaridan foydalanadi

«B» tipdagi tolerantlik – bu berk, yashirin ichki agressiya bo'lib, bunday sabrlik bir qarashda sabrsizlikdan yaxshiroq bo'lib ko'rinsa-da, unisi ham bunisi ham tabiatan bir xil hodisalar hisoblanadi. Ularning psixologik asosi bir xil bo'lib, ular orasidagi farq sifat jihatidan emas, faqatgina son jihatidandir. Shuni aytish mumkinki, «D» tipdagi tolerantlik – sabrsizlikning teskari teskari tomoni bo'lib, inson ustidan turli xildagi zo'ravonlik, manipulyasiya, uning sub'yektiv tavsiflarining suiste'mol qilinishidan iboratdir. «D» tipdagi tolerantlik inson tomonidan atrofdagilar bilan bir qatorda o'zini ham bir xilda qabul qilishdir.

Xulosa qilib aytganda, tolerantlik zamonaviy jamiyat taraqqiyoti va insonlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlarning ajralmas omilidir. Bag'rikenglik shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini, empatiya va o'zaro hurmatni kuchaytiradi, shuningdek, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish imkonini yaratadi. Tolerantlikni rivojlantirish – bu nafaqat madaniy yoki axloqiy zarurat, balki barqaror ijtimoiy muhitni shakllantirishning muhim psixologik shartidir. Shu bois, har bir insonda tolerantlik madaniyatini yuksaltirish, yosh avlodni bag'rikenglik ruhida tarbiyalash va muloqot madaniyatini rivojlantirish jamiyatda totuvlik va barqarorlikni ta'minlashning muhim kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan yangi o'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida
2. Mirziyoyev Sh.M O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Oliy Majlis va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasi (2022 yil 20 dekabr)
3. Mirziyoyev Sh.M O'zbekiston Respublikasi Prezidenti BMT Bosh Assambleyasi 72-sessiyasida so'zlagan nutqi. 2017 Ma'rifat gazetasi 2017 yil 20 sentabr №75 (9036)-1-2b. yili
4. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartari va taraqqiyot kafolatlari.-Toshkent . "O'zbekiston", 1997. – 141-142 b.
5. Абдуллаева Ш.А. Организация работы по воспитанию толерантности в средних общеобразовательных школах. Современное образование. 2017. №2
6. Agzamxodjayev S.S, Rahimjonov D.O, Muhamedov N.A, Najmiddinov J.X. Dinyo dinlari tarixi. TDSHI. Toshkent. 2011.– 227 b.
7. Асмолова А.Г. На пути к толерантному сознанию. Москва, Смысл, 2000. – 255 б.
8. Ата-Мирзаев О, Каюмов О. Мультинационал Узбекистан: (Результаты социологического исследования). Ижтимоий фикр. Инсон ҳуқуқлари. - 2008. - 66-74 б.

Bafayev Muxiddin Muxammadovich

Psixologiya fanlari doktori, dotsent, Buxoro davlat pedagogika instituti

G.BARDIYERNING TOLERANTLIK UCH KOMPLEKSLI MODEL TAVSIFI

Annotatsiya: Ko'pgina manbalarda tolerantlik sabr-bardoshlilik, o'zlaridan farq qiladigan insonlar bilan muloqot o'rnatish qobiliyati, umumqabul qilingan fikrga qo'shilmaydiganlarga nisbatan chidamlilik sifatida talqin qilinadi. Ushbu maqolada taniqli olim Galina Bardiyerning tolerantlikning uch komponentli kompleks modeli asosida tolerant/intolerant munosabatlarning psixologik mexanizmlari tavsiflangan.

Kalit so'zlar: tolerantlik, stereotiplar, kognitiv, konativ, affektiv, uch kompleksli model.

Аннотация: В большинстве источников толерантность трактуется как терпимость, умение общаться с людьми, которые отличаются от них самих,

терпимость к тем, кто не согласен с общепринятым мнением. В данной статье описываются психологические механизмы взаимоотношений толерантности и интолерантности, основанные на трехкомпонентной комплексной модели толерантности известного ученого Галины Бардиер.

Ключевые слова: *толерантность, стереотипы, когнитивная, волевая, аффективная, трехкомпонентная модель.*

Abstract: *In most sources, tolerance is interpreted as tolerance, the ability to communicate with people who differ from themselves, tolerance for those who disagree with conventional wisdom. This article describes the psychological mechanisms of the relationship between tolerance and intolerance, based on the three-component complex model of tolerance by the famous scientist Galina Bardier.*

Keywords: *tolerance, stereotypes, cognitive, volitional, affective, three-component model.*

Ma'lumki, tolerantlik insonning o'z asliyati ifodalash shakllarining turli-tumanligini hurmat qilish, qabul qilish va to'g'ri tushunishni bildiradi. Tolerantlik – turfa xillikdagi uyg'unlikdir. Insonning bu xislati shaxsning insonparvar tabiatidan darak beradi va atrofdagilarga munosabati bilan belgilanadi. Boshqacha qilib aytganda, tolerantlik bir-biridan farq qiladigan dunyoqarash, turlicha qadriyatlar tizimi, turfa fe'l-atvor stereotiplariga ega insonlar o'rtasida insonparvar munosabatlarga erishishga shaylikdir. Biroq, kuzatuvlarning ko'rsatishicha, inson yaqinlari, qarindosh-urug'lari, tanish-bilishlari bilan bo'lgan munosabatlarida tolerant bo'lishi mumkin, lekin boshqa din yoki millat vakillariga nisbatan murosasizlikni namoyon qilishi mumkin. Odatda, shaxslararo tolerantlik, ijtimoiy tolerantlik, millatlararo tolerantlik va dinlararo tolerantlik ajratiladi. Shaxslararo tolerantlik – aniq bir insonga nisbatan munosabatda namoyon bo'ladi, ijtimoiy tolerantlik – muayyan guruhga (masalan, nogironlarga), millatlararo – boshqa millat vakillariga, dinlararo – boshqa dinga e'tiqod qiluvchilarga munosabatda namoyon bo'ladi. Tolerantlikning namoyon bo'lishi inson huquqlarini hurmat qilishga hamohang bo'lib, ijtimoiy adolatsizlikka nisbatan murosas qilishni anglatmaydi, o'z g'oyalaridan voz kechib, boshqalarning g'oyalariga yon bosishni bildirmaydi. Tolerantlik o'z manfaatlarini cheklashdan iborat bo'lib qolmasligi kerak, aksincha, bu tushuncha, bir tomondan, insonning o'z shaxsiy pozitsiyasini ifodalash qobiliyatini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, boshqa odamlarning nuqtai nazari va qadriyatlariga hurmat bilan munosabatda bo'lishni taqozo etadi.

Tolerantlik har bir insonning o'z maslaklariga amal qilishi va boshqalarda ham bunday huquq borligini tan olishdir. Darhaqiqat, insonlar tabiatan tashqi ko'rinishi, maqomi, fe'l-atvori va qadriyatlari bilan bir-birlaridan farq qiladilar hamda shu farqlarga qaramay yaxlit dunyoda yashash va o'z individualligini saqlab qolish huquqiga egadirlar. Fikrimizcha, tolerant inson – o'zligini anglaydigan va o'zgalarni tushunadigan inson. Demak, farq qilish huquqini tan olish tolerantlikning asosini tashkil etadi. Shuningdek, tolerantlik bir insonning qarashlarini boshqalarga tiqishtirish sifatida tushunilmasligi kerak. Tolerantlik – insonni u qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilish, siz qo'shilmasangiz ham boshqa millat va din vakillarining an'analari, qadriyatlari va madaniyatini tushunish hamda qabul qilishda o'z ifodasini topadi.

Yuqoridagi ilmiy mulohazalarimiz asnosida, tolerantlik muammosini millatlararo munosabatlar nuqtai nazaridan o'rgangan akademik V.Tishkovning tolerantlik haqidagi fikrlari bilan xulosalab olsak. Jumladan, u shunday yozadi: "Tolerantlik – shaxsiy yoki ijtimoiy sifat bo'lib, dunyo va ijtimoiy muhitning serqirra ekanligini tan olishni va demakki, bu dunyoga qarashlarning ham har xil bo'lishini tan olishni nazarda tutadi" [2].

Tolerantlik o'z tuzilishiga ko'ra 3 ta komponentdan tashkil topgan: affektiv, kognitiv va konativ. G.Bardiyerning fikriga ko'ra, tolerant bo'lish uchun shaxsda 2 ta komponentning bo'lishi yetarli [1]

- kognitiv va konativ (emosional darajada intolerantlikni saqlash)
- affektiv va konativ (kognitiv darajada intolerantlikni saqlash)
- affektiv va kognitiv (konativ darajada intolerantlikni saqlash)

Misol uchun, birinchi model bo'yicha: Boshqa odamni emosional qabul qilmaslik mumkin, ammo uni tushunish va u bilan hamkorlik qilish ham mumkin (etnik, diniy, madaniy tolerantlik).

Ikkinchi model bo'yicha: Boshqa odamni emosional qabul qilish mumkin, u bilan hamkorlik qilish va unga yordam berish mumkin, ammo bunda uni tushunmaslik mumkin (gender, boshqaruv, avlodalararo tolerantlik).

Uchinchi model bo'yicha: Boshqa odamni emosional qabul qilish, tushunish mumkin, ammo u bilan xushmuomalalik bilan hamkorlik qilishdan saqlanish mumkin (kasbiy, ijtimoiy-iqtisodiy, pedagogik).

1-jadval

Tolerantlikning uch komponentli kompleks modeli*

(Muallif: G.Bardiyer)

Tolerantlikning strukturaviy komponentlari Model 1 Model 2 Model 3

Emosional qabul qilish

(affektiv komponent) -Bu inson menga yoqimsiz + bu inson menga yoqimli +bu inson menga yoqimli

Tushunish (kognitiv komponent) +men uni tushunaman -men uni tushunmayman +men uni tushunaman

Hamkorlik (konativ komponent) +u bilan hamkor qilish yo'llarini izlashga tayyorman +biroq, men u bilan hamkorlik qilishga tayyorman va hamkorlik qilaman -u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman

Analogik tarzda xuddi shu komponentlar asosida intolerantlikni ko'rib chiqishimiz mumkin, unda ikkita minus yetakchilik qiladi (2-jadval). Shu bilan birga mazkur modelda mavjud resurs (bitta plyus)dan profilaktik va korreksion ishlar doirasida tolerantlik ustanovkalarini shakllantirishda samarali foydalanish mumkin bo'ladi.

2-jadval

Intolerantlikning uch komponentli kompleks modeli*

(Muallif: G.Bardiyer)

Tolerantlikning strukturaviy komponentlari Model 1 Model 2 Model 3

Emosional qabul qilish (affektiv komponent) -Bu inson menga yoqimsiz -bu inson menga yoqimsiz +bu inson menga yoqimli

Tushunish (kognitiv komponent) +men uni tushunaman -men uni tushunmayman

Hamkorlik (konativ komponent) -u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman +biroq, men u bilan hamkorlik qilishga tayyorman -u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman

Yuqoridagi jadvallardan ko'rinib turibdiki, tolerantlikdan intolerantlikka yoki intolerantlikdan tolerantlikka o'tish mos ravishda vaziyatga bog'liq. Shu o'rinda mazkur tadqiqotdagi mulohalarimizni kengroq yoritadigan bo'lsak, izlanishlarimizning asosida affektiv jabhada tolerant ustanovkalarining an'anaviy tushunchalarini – simpatiya/antipatiya, kognitiv jabhada - divergent/konvergent, konativ jabhada – kooperatsiya/konfrontatsiyalarni faoliyat uslubi sifatida ko'rish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Бардьер Г. Научные основы социальной психологии толерантности. Учебное пособие. – СПб, Изд-во “МИРС”, 2007. – 100 с.

2. Тишков В.А. О феномене этничности // Этнографическое обозрение. – № 3. – 1997. – С.18

Шодиева Райхон Сайдуллаевна

Соискатель Узбекского национального педагогического университета им. Низами

РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация: В статье анализируется роль и эффективность психологических тренингов в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов. Психологический тренинг рассматривается как активный метод развития личностных и профессиональных компетенций, направленный на формирование стрессоустойчивости, саморегуляции, мотивации и коммуникативных навыков. Рассмотрены основные направления и методы организации тренингов, включая когнитивно-поведенческие, рефлексивные и мотивационные подходы. Приведены результаты практического применения тренингов, подтверждающие их положительное влияние на снижение тревожности, повышение уверенности в себе и успешность адаптации в трудовом коллективе. Отмечается, что регулярное использование психологических тренингов способствует не только адаптации, но и профессиональному росту, укреплению корпоративной культуры и повышению эффективности трудовой деятельности.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, психологический тренинг, самоэффективность, мотивация, стрессоустойчивость, коммуникативная компетентность, профессиональное развитие.

Abstract: The article explores the role and effectiveness of psychological training in developing professional adaptation among young specialists. It emphasizes that training serves as one of the most effective forms of psycho-pedagogical intervention aimed at enhancing personal resources, resilience, and professional identity. The study analyzes key training structures and methods, including cognitive-behavioral, reflective, communicative, and motivational approaches. Practical outcomes of such training are highlighted: reduced anxiety, increased self-efficacy, improved communication skills, and smoother integration into the professional environment. Systematic implementation of psychological training programs within organizations contributes to sustainable professional growth and the development of a positive psychological climate.

Keywords: professional adaptation, psychological training, motivation, reflection, self-efficacy, stress resilience, communication competence.

Annotatsiya: Maqolada yosh mutaxassislarining kasbiy moslashuvini rivojlantirishda psixologik treninglarning o'rni va samaradorligi tahlil qilingan. Trening shaxsiy resurslarni faollashtirish, stressga bardoshlilikni oshirish va kasbiy identifikatsiyani shakllantirishga xizmat qiluvchi eng samarali psixologik vosita sifatida qaraladi. Unda kognitiv-behavioral, reflektiv, kommunikativ va motivatsion yondashuvlarning amaliy natijalari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, treninglar ishtirokchilarda xavotirni kamaytiradi, o'z-o'ziga ishonchni oshiradi, mulqot ko'nikmalarini rivojlantiradi va jamoaga moslashuvni tezlashtiradi. Psixologik treninglarning tizimli qo'llanilishi kasbiy rivojlanish va ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: kasbiy moslashuv, psixologik trening, motivatsiya, refleksiya, o'z-o'ziga ishonch, stressga bardoshlilik, kommunikativ kompetensiya.

Современные социально-экономические изменения предъявляют к молодым специалистам высокие требования не только профессиональных знаний, но и психологической устойчивости, способности быстро адаптироваться к новым условиям труда и эффективно взаимодействовать в коллективе. Процесс профессиональной адаптации становится важнейшей составляющей успешного развития личности и профессионального становления. В этой связи психологические тренинги приобретают

особое значение как инструмент формирования личностных и коммуникативных компетенций. Они создают условия для осознанного включения специалиста в профессиональную среду, помогают преодолеть стресс, неуверенность, социальную изоляцию и профессиональное выгорание. Психологический тренинг представляет собой специально организованное групповое взаимодействие, направленное на развитие определённых личностных качеств, коммуникативных навыков и адаптационных стратегий. В отличие от традиционных форм обучения, тренинг основан на принципах активности, обратной связи, рефлексии и практической направленности.

1. Структура психологического тренинга

Современные программы профессиональной адаптации включают следующие этапы:

Диагностический этап, где определяется уровень стрессоустойчивости, самооффективности и мотивации участников.

Развивающий этап, в котором проводятся упражнения на групповое взаимодействие, управление эмоциями и разрешение конфликтов.

Рефлексивно-оценочный этап, направленный на осмысление приобретённого опыта, анализ собственных изменений и выработку стратегий дальнейшего профессионального роста.

Каждый этап опирается на активные методы: ролевые игры, моделирование рабочих ситуаций, обсуждение кейсов, арт- и телесно-ориентированные практики, когнитивно-поведенческие упражнения.

Методы и психотехнологии

В рамках тренингов профессиональной адаптации наибольшую эффективность показывают:

Когнитивно-поведенческие методы — помогают осознать иррациональные убеждения, сформировать реалистичную самооценку, укрепить чувство контроля и ответственности (Bandura, 1997; Deci & Ryan, 2017).[2][3]

Рефлексивные техники — стимулируют самоанализ, позволяют участникам понять собственные профессиональные цели, сильные и слабые стороны.

Мотивационные практики — способствуют укреплению внутренней мотивации и профессиональной направленности (Lazarus & Folkman, 1984).[5]

Коммуникативные упражнения — развивают навыки активного слушания, конструктивного общения и взаимодействия в коллективе.

Использование комплекса этих методов обеспечивает всестороннее развитие личности, гармонизирует эмоциональное состояние и повышает готовность к профессиональной деятельности.

Практическая эффективность тренингов

Ряд современных исследований (Bakker & Demerouti, 2017; Kim & Park, 2021) подтверждает, что системное участие в психологических тренингах приводит к следующим результатам:

Повышение уровня самооффективности и уверенности в собственных силах;

Снижение эмоционального напряжения и тревожности;

Улучшение коммуникативной компетентности и качества взаимодействия в команде;

Рост внутренней мотивации и удовлетворённости профессиональной деятельностью.[1][4]

Таким образом, психологические тренинги выступают не просто средством адаптации, а механизмом личностного и профессионального саморазвития. Их эффективность во многом определяется качеством обратной связи, профессионализмом тренера и степенью вовлеченности участников.

Условия успешного внедрения тренингов

□ Эффективность психологических тренингов в значительной степени зависит от организационных и методических факторов. К числу наиболее значимых относятся:

- поддержка со стороны руководства и корпоративной культуры;
- регулярность проведения занятий (не менее 1–2 раз в месяц в течение первых шести месяцев работы);
- сочетание групповых и индивидуальных форм работы;
- посттренинговое сопровождение, включающее коучинг и супервизию.

□ Опыт внедрения подобных программ в образовательных и производственных организациях Узбекистана (Rasulova, 2023) показывает, что комплексный подход позволяет повысить не только адаптивность, но и уровень профессиональной удовлетворенности сотрудников.[6]

Психологические тренинги представляют собой эффективный инструмент развития профессиональной адаптации, обеспечивая формирование устойчивой мотивации, рефлексивных умений, коммуникативной компетентности и эмоциональной устойчивости. Их внедрение в систему подготовки и поддержки молодых специалистов способствует снижению уровня профессионального стресса, ускоряет процесс интеграции в коллектив и повышает общую продуктивность труда. Таким образом, системная организация психологических тренингов должна рассматриваться как важный элемент стратегии развития человеческих ресурсов, направленной на формирование психологически зрелых, ответственных и профессионально компетентных сотрудников.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Bakker, A. B., & Demerouti, E. "Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward." *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 22, no. 3, 2017, pp. 273–285.
2. Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman, 1997.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press, 2017.
4. Kim, J., & Park, S. "The Role of Emotional Intelligence in Work Adaptation and Job Satisfaction." *Frontiers in Psychology*, vol. 12, 2021, 645–663.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
6. Rasulova, G. *Psixologik moslashuv jarayonlarining kasbiy rivojlanishdagi ahamiyati*. Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti, 2023.

Raximov G'ulomjon Davronbekovich
Buxoro davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA HAVASKOR SPORTCHILARDA MUVAFFAQIYATGA INTILISH MOTIVATSIYASINING YORITILISHI

Annotatsiya: Ushbu tezis psixologik tadqiqotlarda havaskor sportchilarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining yoritilishiga bag'ishlanadi. Izlanishlar jarayonida motivatsiyaning nazariy asoslari muvaffaqiyatga intilish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish modellari, maqsadga yo'naltirilganlik nazariyasi, o'zini belgilash nazariyasi hamda havaskor sport sharoitida ularning qo'llanish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: havaskor sportchilar; sport psixologiyasi; motivatsiya nazariyalari; ichki va tashqi motivlar; psixometrik o'lchovlar; murabbiylik uslubi.

Abstract: This thesis is devoted to the study of motivation for success in amateur athletes in psychological research. In the course of the research, the theoretical foundations of motivation,

models of success and failure avoidance, goal orientation theory, self-determination theory, and their application in amateur sports are considered.

Keywords: amateur athletes; sports psychology; theories of motivation; intrinsic and extrinsic motivations; psychometric measurements; coaching style.

Аннотация. Данный тезис посвящён освещению проблемы мотивации достижения успеха у спортсменов-любителей в рамках психологических исследований. В процессе анализа рассматриваются теоретические основы мотивации - модели стремления к успеху и избегания неудачи, теория целенаправленности, теория самоопределения, а также особенности их применения в условиях любительского спорта.

Ключевые слова: спортсмены-любители; спортивная психология; теории мотивации; внутренние и внешние мотивы; психометрические измерения; стиль тренерской деятельности.

Kirish. Sport inson hayotining ajralmas qismiga aylanib borayotgan hozirgi davrda muvaffaqiyatga intilish har qanday sportchining, xususan, havaskor sport bilan shug'ullanuvchi shaxsning psixologik tayyorgarligida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Havaskor sportchi professional darajadagi raqobatga emas, balki o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shaxsiy yutuqqa erishish kabi maqsadlarga tayanadi. Shu bois ularning muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi ko'pincha ichki ehtiyojlar, o'zini rivojlantirish istagi, ijtimoiy e'tirofga bo'lgan talab va o'z-o'zini tasdiqlash kabi omillar bilan belgilanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, havaskor sportchilarning muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi ularning o'z-o'zini anglash darajasi, shaxsiy qadriyatlar, maqsad qo'yish strategiyalari va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq. Har bir shaxs sport faoliyatida o'zining ichki kuchi, qat'iyati va o'ziga bo'lgan ishonchini sinovdan o'tkazadi. Muvaffaqiyat esa nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki kuchli ruhiy barqarorlik va ijobiy motivatsiya natijasidir.

Zamonaviy psixologiyada muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi shaxsning o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish yo'lidagi ruhiy faolligini, faoliyatga ijobiy munosabatini va o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini ifodalaydi. Ayniqsa, havaskor sportchilar uchun bu motivatsiya ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb etish, sportdan zavq olish va o'z ustida ishlashga undovchi asosiy kuch manbai hisoblanadi. Shunday ekan, bu mavzuni psixologik nuqtai nazardan tadqiq etish sportchilar shaxsiyatining motivatsion tuzilmasini yanada chuqurroq anglash, ularni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash strategiyalarini ishlab chiqish hamda sport psixologiyasi amaliyotiga yangi yondashuvlarni kiritish imkonini beradi.

Muhokama. Muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi sport psixologiyasining markaziy tushunchalaridan biridir. Ayniqsa, havaskor sportchilar orasida bu motivatsiya murakkab psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Chunki ular uchun sport faqat natija emas, balki o'zini sinovdan o'tkazish, shaxsiy g'alabani his etish va ijtimoiy qadrlanish vositasi hamdir. Shuning uchun ham havaskor sportchilar motivatsiyasi professional sportchilarnikidan ko'ra ko'proq ichki ehtiyojlar va shaxsiy qadriyatlar bilan belgilanadi.

Havaskor sportchilarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining ilmiy tadqiqotlarda yoritilishi.

№	Muallif	Asar nomi	Asosiy g'oya	Tezisdagi ahamiyati
1.	J. Atkinson	An Introduction to Motivation [1]	Harakatni motivatsiya darajasi muvaffaqiyat kutilmasi va natijaning qiymatiga bog'liqligini ko'rsatadi.	Sportchilarning muvaffaqiyatga bo'lgan ishonchi va natijaga beradigan bahosini tushuntiradi.
2.	N.H. Heckhausen	Motivation and Action [2]	Muvaffaqiyatga intilish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivlarining o'zaro ta'siri tahlil qilinadi.	Havaskor sportchilarda ijobiy va salbiy motivlarning nisbatini aniqlash imkonini beradi.

3.	V. A.Ivannikov	Psixologiya motivatsii deyatel'nosti [3]	Motivatsiya shaxsning maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini boshqaruvchi tizim sifatida izohlanadi.	O'zbekiston sharoitida sport faoliyatini psixologik tahlil qilish uchun metodik asos yaratadi.
4.	A.V.Karpov	Psixologicheskie osobennosti sportivnoy motivatsii [4]	Sportchining motivatsiyasi individual psixotip, jamoaviy muhit va murabbiylik uslubiga bog'liqligi tahlil etiladi.	Havaskor sportchilarda motivatsiyaning differensial xususiyatlarini ko'rsatadi.
5.	X.O'rozboyeva	Sportchilar psixologik tayyorgarligida motivatsiyaning roli [5]	Milliy sport muhitida motivatsiyaning psixologik omillari yoritiladi.	Mahalliy sportchilar uchun mos psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishda amaliy ahamiyatga ega.
6.	M.Jalilova	Havaskor sportchilar motivatsiyasining shakllanish omillari [6]	Oila, ijtimoiy muhit, murabbiy va sport infratuzilmasining motivatsiyaga ta'siri o'rganiladi.	Mavzuning sotsiopsixologik jihatlarini yoritishda yordam beradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, havaskor sportchilarda muvaffaqiyatga intilish ko'pincha "o'z ustida g'alaba qozonish" tamoyiliga asoslanadi. Ular uchun muvaffaqiyat – bu boshqalardan ustun chiqish emas, balki o'zining kechagi holatidan bir qadam yuqoriga ko'tarilish, o'z chegaralarini kengaytirish, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini sinashdir. Shu sababli, bunday sportchilarning motivatsiyasi ko'proq ichki (intrinsik) xarakterga ega bo'lib, ularni faoliyatga turtki beruvchi asosiy kuch - qiziqish, zavq, shaxsiy o'sish istagi va o'zini anglashdir.

Biroq, tashqi (ekstrinsik) omillar - murabbiy, jamoa, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sovrin va maqto'v kabi rag'batlantiruvchi sabablar ham motivatsiya darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda, havaskor sportchilar uchun aynan tashqi rag'batlar motivatsion mexanizmni kuchaytiradi va ular o'z faoliyatida barqarorlikni saqlab qoladilar. Shu nuqtai nazardan, motivatsiyaning barqarorligini ta'minlash uchun ichki va tashqi omillar o'rtasida muvozanatni topish muhimdir.

Shuningdek, murabbiylik uslubi ham muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining shakllanishida muhim o'rin tutadi. Avtoritar yondashuv sportchini tashqi natijaga bog'lab qo'yadi, demokratik yoki hamkorlik asosidagi yondashuv esa ichki motivlarni qo'llab-quvvatlaydi. Natijada sportchi o'z faoliyatida mas'uliyat, mustaqillik va o'ziga ishonch kabi sifatlarni rivojlantiradi. Havaskor sportchilar motivatsiyasini shakllantirishda yana bir muhim jihat - bu ijtimoiy muhit va emotsional barqarorlikdir. Ijoiy muhit, do'stona raqobat va ruhiy qo'llab-quvvatlash sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Negaki, inson ruhiy jihatdan quvvatli bo'lmasa, jismoniy kuch va mahorat ham yetarli natija bermaydi.

Demak, psixologik tahlillar shuni ko'rsatadiki, havaskor sportchilarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasini rivojlantirish faqat individual psixologik xususiyatlarni o'rganish bilan cheklanmay, balki ularning ijtimoiy-psixologik holatini, o'quv-mashg'ulot tizimini va murabbiy-sportchi munosabatlarini kompleks tahlil qilishni talab etadi. Shu yo'sinda, motivatsiyani chuqur o'rganish sportchilarda barqaror faoliyat, ijobiy ruhiy holat va o'ziga ishonchni shakllantirish uchun poydevor vazifasini bajaradi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, havaskor sportchilarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi inson psixikasining eng muhim harakatlantiruvchi kuchlaridan biri bo'lib, u sport faoliyatining mazmunini, yo'nalishini va natijasini belgilovchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Bunday motivatsiya sportchining nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki ruhiy

barqarorligi, irodasi va o'ziga bo'lgan ishonchini ham mustahkamlaydi. Havaskor sportchilarda motivatsiya ko'proq ichki omillarga - o'zini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijobiy emotsiyalarni boshdan kechirish va o'z-o'zini tasdiqlash ehtiyojiga tayanadi. Shu bilan birga, tashqi omillar - murabbiylik yondashuvi, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, rag'batlantiruvchi vositalar - motivatsiyani yanada kuchaytiruvchi ijtimoiy muhitni yaratadi. Demak, muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasini rivojlantirish uchun havaskor sportchilarga nisbatan kompleks yondashuv zarur: psixologik, pedagogik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlov tizimlarini bir butun mexanizm sifatida uyg'unlashtirish lozim. Shundagina sportchi o'z faoliyatida barqaror natijaga erishish, o'zini anglash va shaxsiy yutuq hissini to'liq his etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Аткинсон Дж. Введение в мотивацию. - Нью-Йорк: Van Nostrand, 1964. - 256 p.
2. Хекхаузен Х. Motivation and Action. - Berlin: Springer-Verlag, 1991. - 450 p.
3. Иванников В. А. Психология мотивации деятельности. - Москва: Изд-во МГУ, 2006. - 312 с.
4. Карпов А. В. Психологические особенности спортивной мотивации. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 280 с.
5. O'rozboeva X. Sportchilar psixologik tayyorgarligida motivatsiyaning o'rni. - Toshkent: Fan, 2018. - 145 b.
6. Jalilova M. Havaskor sportchilar motivatsiyasining shakllanish omillari // Psixologiya fanlari jurnali. - Toshkent, 2020. - №2. - B. 55-63.

Abdiyeva Dilnura,

O'zMPU "Pedagogika -psixologiya va inklyuziv ta'lim" fakulteti 1-bosqich talabasi

Xolmuratova. D

psixologiya kafedrası

JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI O'RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ISTIQBOLLARI

Anotatsiya. Mazkur maqolada jamiyatning dolzarb muammolari bo'lgan atrof-muhit va suv resurslaridan oqilona foydalanish va eng asosiysi yoshlarni kitobxonlikka chorlash to'g'risida tahlillar o'z ifodasini topgan desam mubolag'a bo'lmaydi.

Kalit so'zlar. Suv resurslari, qazilma boyliklar, atrof-muhit, "Yosh kitobxon" loyihasi

Аннотация. Без преувеличения можно сказать, что данная статья отражает анализ современных проблем общества, рационального использования природных и водных ресурсов, а главное, популяризации чтения среди молодёжи.

Ключевые слова: водные ресурсы, минеральные ресурсы, окружающая среда, проект «Юный читатель».

Anotatsion. It's no exaggeration to say that this article reflects an analysis of contemporary societal issues, the rational use of natural and water resources, and, most importantly, the promotion of reading among young people.

Key words: water resources, mineral resources, environment, Young Reader project.

Mamlakatimizda ilm-fanni har tomonlama rivojlantirishga, yoshlarning o'z iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari, o'zlari tanlagan mutaxassisliklari bo'yicha chuqur bilim olishlari, kasb-hunar o'rganishlari uchun barcha zarur shart-sharoitlar yaratilgan. Yoshlar bilimini, malakasini, mahoratini oshirib, ijtimoiy-iqtisodiy va boshqa barcha jabhalarda yanada faol bo'lib, istiqbolli loyihalarini hayotga keng tatbiq etilmoqda. Bugungi kunda turli sohalarda kuzatilayotgan ilm-fan yutuqlari Yangi O'zbekiston taraqqiyotining muhim omili sifatida hizmat qiladi. Yurtimizda ta'lim jarayoniga, ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borilishiga alohida e'tibor qaratilayotganini ta'kidlab o'tishimiz zarur. Ilm-fan rivojlanishining yana bir sharti sifatida soha olimlari o'zaro fikr va tajriba almashishlarini misol qilishimiz mumkin. Xalqaro ilmiy konferensiyalar o'tkazish

esa olimlarni bir joyga jamlashda, yangi g'oyalash tug'ilishida o'ziga xos o'rin tutadi. Xalqaro ilmiy konferensiyada O'zbekiston Respublikasi hamda jahon mamlakatlarining nufuzli olimlari, yetakchi ilmiy-tadqiqot muassasalarining tadqiqotchilari ishtirok etdi. Konferensiya doirasida hozirgi kunda kechayotganglobal beqarorliklar, dunyo miqyosida o'zaro ishonch va bir-birini tushunish xislatlarining yetishmasligi, geosiyosiy qarama-qarshiliklar davom etayotgan davr, tibbiy psixologik, oilaviy muammolar, inklyuziv soha muammolari, xalqaro va mintaqaviy, shuningdek, zamonaviy psixologiya sohasi oldidagi dolzarb muammolar ilmiy tahlil etilgan.

Hech kimga sir emaski, har qanday davlatning tarixiy taraqqiyot yo'lidan borishi, yurtning jadal rivojlanishi, muayyan yutuqlarga erishishi, xalqning farovon bo'lishi o'sha davlatda yoshlar ta'lim-tarbiyasi va kelajagiga beriladigan e'tibor darajasiga chambarchas bog'liq. Shu ma'noda, O'zbekistonda yoshlar masalasi davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Jumladan, mamlakatimizda ham ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy-ma'naviy rivojlantirishning muhim omili bo'lgan yoshlarni kitobxonlikka da'vat etish ham Prezidentimiz tomonidan keng mushohadalarga sabab bo'lmoqda. Yaqin 10 yil ichida mamlakatimizda sezilarli darajada kitobga bolgan qiziqish ortib bormoqda. Prezidentimiz tomonidan kitobxonlik tanlovlari keng targ'ib qilinmoqda. Biz yoshlarga juda katta e'tibor bermoqdalar. "Yosh kitobxon" tanlovini o'tkazib g'olib bo'lganlarga hattoki mashinalar qimmatbaho esdalik sovg'alari bilan taqdirlayapti

Tangani ikkinchi tomoni bolgani kabi bu imkoniyatlardan foydalanmayotganlar ham yo'q emas nazarimda. XXI asr axborot texnologiyalari asri bo'lgani sababli yosh avlod gadjedlarga bog'lanib qolgan. Har xil sun'iy intellektlardan foydalanish mamlakatimizda tez sur'atlar bn oshib bormoqda. Misol uchun ChatGPT ilovasi yoshlar uchun asosiy ozuqa desam mubolag'a bo'lmaydi nazarimda. Chunki matematik masalalar, yozma ishlar, esse va hattoki ijodiy ishlar ham ChatGPTdan qilayotganlar talaygina. Xitoy, Yaponiyadan kirib kelayotgan sun'iy intellekt har xil turdagi gadjetlarning qulayligi tufayli O'zbekiston fuqarolarining kitobga bo'lgan qiziqishi yo'qolgan. Chunki bu telefon, noutbuklardan ma'lumot topish anchagina qulay. Ularni haddan tashqari ko'p ishlatish ko'zga zarar yetkazishi, insonning vaqtini behuda olishi mumkin. Ba'zida virtual olamga berilib ketish o'quvchi va yoshlarning o'qishga bo'lgan e'tiborini kamaytiradi. Shu sababli gadjetlardan foydalanishda me'yorni saqlash, vaqtni to'g'ri taqsimlash, internet madanyatiga amal qilish juda muhimdir. Foydali taraflaridan unumli foydalanib, zararli odatlardan uzoq turishni o'rgansak, gadjetlar biz uchun haqiqiy yordamchiga aylanadi. Yana bir yorqin misol Yaponiyada bir qonun bor uning qisqacha mazmuni shundan iborat. "Agar talaba Oliy o'quv yurtini bitirayotgan vaqtida bitta texnologiyani kashf qilmas ekan u yerni bitira olmaydi. Qachonki u xalq manfaati uchun bir kashfiyot qilsagina unga diplom beriladi". Agar bizda ham shu qonun amal qilsa O'zbekiston rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shib oladi.

Ikkinchi masala suvdan oqilona foydalanish. Inson, o'simlik va hayvonot dunyosi yashashi uchun suv zarurdir. Shu bois suv resurslaridan oqilona foydalanish — ekologik barqarorlikni saqlash va kelajak avlod farovonligini ta'minlashning eng muhim shartlaridan biridir. Mamlakatimiz suv resurslari asosan tashqaridan kirib keladigan daryolar — masalan, Amudaryo va Sirdaryo orqali bo'lib, hududimiz ichida hosil bo'ladigan suv miqdori juda kam. Suvdan foydalanishda bir qancha muammolar mavjud. Shu jumladan suv tanqisligi – iqlim o'zgarishi, aholi sonining ortishi va noto'g'ri boshqaruv tufayli ayrim hududlarda ichimlik suvi yetishmaydi. Ifloslanish – sanoat chiqindilari va o'g'itlarning daryolarga tushishi ekologik muvozanatni buzadi. Suv tanqisligi – iqlim o'zgarishi, aholi sonining ortishi va noto'g'ri boshqaruv tufayli ayrim hududlarda ichimlik suvi yetishmaydi.

Oqilona foydalanish yo'llari ham bor ulardan. Tomchilatib sug'orish tizimini keng joriy etish — bu usul suvni 40–50% gacha tejaydi. Suvni qayta ishlatish — maishiy va sanoat chiqindilarini tozalab, texnik ehtiyojlar uchun qayta ishlatish. Yomg'ir suvlarini yig'ish va saqlash tizimlarini rivojlantirish. Qishloq xo'jaligida suvni tejaydigan texnologiyalarni qo'llash. Suv resurslarini boshqarishda raqamli tizimlardan foydalanish — masalan, suv sarfini nazorat qiluvchi sensorlar o'rnatish. Aholi o'rtasida suvni tejash madaniyatini shakllantirish — ta'lim va targ'ibot qilish orqali biz suv resurslarimiznu anchagina tejaymiz.

Keying masala atrof-muhit hisoblanadi. Zamonaviy davrda inson faoliyati deyarli butun jo'g'rofik qobiqni qamrab oladi va uning ko'lami bugungi kunda atrof-muhit holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan global tabiiy jarayonlarning ta'siri bilan taqqoslanadi. Atrof-muhit — bu insoniyatning yashash sharoiti va faoliyati, uni o'rab turgan butun dunyo, shu jumladan tabiiy va antropogen muhiti tushuniladi. Atrof-muhit muammolariga diqqat-e'tibor qaratish maqsadida BMT tomonidan Butunjahon atrof-muhitni muhofaza qilish kuni belgilanib qo'yilgan. So'nggi yillarda sanoatning tez rivojlanishi, avtomobillar sonining ortishi va resurslardan me'yorsiz foydalanish natijasida ekologik muammolar keskinlashmoqda. Eng muhim muammolarga quyidagilar kiradi: Havo va suvning ifloslanishi, qazilma boyliklarning tugab borishi, chiqindilar to'planishi va ularni qayta ishlashdagi muammolar, o'rmonlarning kamayishi va biologik xilma-xillikning yo'qolishi.

Qazilma boyliklar — bu Yer bag'ridan olinadigan tabiiy resurslar bo'lib, ular insoniyatning ishlab chiqarish, energetika, transport va boshqa sohalarida keng qo'llaniladi. Ular rudali va norudali qazilma turlariga kiradi. Rudali qazilmalar metallurgiya sohasi ishlatiladi. Norudali qazilmalar esa qurilish va kimyo sanoatida ishlatiladi. lekin tiklanmaydigan resurslarimiz ham bor. Ular qazib olingach, qisqa muddatda qayta tiklanmaydi. Shu sababli ulardan tejamkor va oqilona foydalanish ekologik siyosatning asosiy tamoyillaridan biridir. Bularni qazib olishda ham bir nechta muammolarga duch kelamiz. Qazish jarayonida tuproq eroziyasi va suv manbalarining ifloslanishi yuz beradi, atmosferaga zararli gazlar chiqariladi, yer rel'efi buzilib, tabiiy muvozanatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sanoat va maishiy chiqindilar bugungi kunda global ekologik muammoga aylangan. Har yili dunyo bo'yicha milliardlab tonna chiqindi hosil bo'ladi. Ulardan atigi 30–40% qayta ishlanadi. Chiqindilarni qayta ishlash turlari ham bor. Misol uchun metall chiqindilarini eritish — yangi metall buyumlar ishlab chiqarish uchun, plastmassa chiqindilarini qayta granulalash — yangi plastik mahsulotlar yaratish uchun, organik chiqindilarni kompostlash — qishloq xo'jaligi o'g'iti sifatida, qog'oz chiqindilarini qayta ishlash — daraxtlarni kesishni kamaytiradi. Qayta ishlashning foydalari ko'p. Resurslarni tejash, ifloslanishning kamayishi, ish o'rinlari yaratilishi, iqtisodiyotda “yashil texnologiyalar” rivojlanishi. Atrof-muhitni asrash, qazilma boyliklardan oqilona foydalanish va chiqindilarni qayta ishlash — barqaror rivojlanishning uch asosiy yo'nalishi hisoblanadi. Insoniyat tabiat bilan muvozanatda yashamas ekan, ekologik inqirozlar chuqurlashaveradi. Shu bois, har bir fuqaro ekologik madaniyatni oshirishi, chiqindilarni ajratib tashlashi va tabiiy boyliklarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishi zarur. Xorijiy mamlakatlarda mazkur masalani hal qilishda chiqindilarni boshqarish jamg'armasi tashkil etish muhim o'rin tutadi. Bunday turdagi jamg'armalar ekologiya sohasidagi huquqbuzarliklar uchun undirilgan jarimalar, ruxsatnoma va litsenziya uchun to'langan mablag'lar, xorijiy va mahalliy grantlar, subsidiyalar hisobidan moliyalashtiriladi va jamg'arma mablag'lari asosan, chiqindilarni boshqarish dasturlarini amalga oshirish, xususi korxonalarni qo'llab-quvvatlash uchun sarflanadi. Masalan, Xitoyda chiqindilarni qayta ishlash va qayta ishlangan mahsulotlardan foydalanishga ko'maklashish maqsadida davlat idoralari, davlat maktablari, davlat korxonalari va tashkilotlari hamda harbiy idoralar imtiyozli ravishda qayta ishlangan mahsulotlarni sotib olishi qonun bilan belgilangan. Xususan, mamlakatimizda chiqindilarni asosan poligonlarga joylashtirish yoki ularni yoqish usullaridan keng foydalaniladi. Qayd etish kerakki, poligonlarga chiqindilarni joylashtirish muammoning yechimi bo'lmaydi. Sababi poligonlarga joylashtirilgan chiqindilar atrof-muhitga zarar keltiruvchi asosiy manbalardan biridir..

Keyingi masala qazilma boyliklaridan to'g'ri foydalanish. Qazilma boyliklar har bir mamlakat iqtisodiyotining asosidir. Ular: energetika sohasida (elektr ishlab chiqarish, transport yoqilg'isi), qurilishda (sement, g'isht, marmar, qum), mashinasozlik va metallurgiyada (temir, mis, alyuminiy), kimyo sanoatida (neft, gaz, tuz, fosforit) ishlatiladi. Ammo ular cheklangan bo'lgani uchun, noto'g'ri foydalanish ularning tez tugashiga olib keladi. Oqilona qazib olish foydali qazilmalarni fan va texnologiya yutuqlariga asoslanib, atrof-muhitga zarar yetkazmagan holda qazib olish lozim. Masalan, ochiq konlar o'rniga yer osti qazib olish usullarini qo'llash, chiqindisiz texnologiyalarni joriy etish. Tiklanmaydigan resurslarni tejash, neft, gaz, ko'mir kabi qazilmalar

qisqa muddatda qayta tiklanmaydi. Shu sababli muqobil energiya manbalarini — quyosh, shamol, gidro va bioenergiya manbalarini rivojlantirish zarur. Yer osti boyliklarini kompleks o'zlashtirish. Ba'zi konlarda bir necha turdagi foydali moddalar mavjud bo'ladi, ularni kompleks tarzda qazib olish resurslardan to'liq foydalanish imkonini beradi. Qazish ishlari suv, havo va tuproqning ifloslanishiga olib kelmasligi kerak.

Har bir kon faoliyati tugagach, o'sha joy rekultivatsiya qilinishi — ya'ni tabiiy holatiga qaytarilishi lozim masalan, daraxt ekish, suv havzasini tiklash.

Jamiyatning dolzarb muammolarini samarali hal etish bugungi kunda fanlararo integratsiyani rivojlantirishni talab etmoqda. Chunki inson, jamiyat, iqtisodiyot, siyosat va texnologiya o'zaro chambarchas bog'langan tizimlardir. Bir fan doirasida yechib bo'lmaydigan ijtimoiy, ekologik, iqtisodiy yoki axloqiy muammolarni tahlil qilishda turli fanlar yondashuvlarini uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Fanlararo integratsiya — bu tabiiy, ijtimoiy, texnik va gumanitar fanlar o'rtasidagi o'zaro hamkorlik va bilimlar almashinuvi jarayonidir. Ushbu yondashuv orqali yangi ilmiy g'oyalar, tahlil metodlari hamda innovatsion yechimlar paydo bo'ladi. Masalan, ekologik inqirozlarni o'rganishda ekologiya, iqtisodiyot, sotsiologiya, texnologiya va huquq fanlari integratsiyasi muhim; demografik o'sish yoki ijtimoiy tengsizlik muammolarida esa sotsiologiya, iqtisodiyot va siyosatshunoslik o'zaro uyg'unlashadi. Kelajakda fanlararo integratsiya ilm-fan rivojini tezlashtiradi, yangi kasblar va yo'nalishlarni shakllantiradi masalan, bioinformatika, ijtimoiy texnologiyalar, ekologik iqtisodiyot, murakkab jamiyat muammolariga kompleks, aniq va barqaror yechimlar ishlab chiqish imkonini beradi. Shunday qilib, fanlararo integratsiya — bu zamonaviy ilm-fan taraqqiyotining asosi, jamiyatning dolzarb muammolarini hal etishning eng samarali yo'li va barqaror rivojlanishning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch." – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O'zbekiston strategiyasi." – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
3. Jo'rayev M., Qodirov B. "Ijtimoiy fanlar integratsiyasi va ta'lim jarayonidagi yondashuvlar." – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Xo'jayev A. "Barqaror rivojlanish konsepsiyasi va uning fanlararo mohiyati." // O'zbekiston falsafasi jurnali, 2022, №3.
5. Tursunov U., Qosimova G. "Zamonaviy jamiyat muammolari va ularni o'rganishda fanlararo integratsiya." // Ijtimoiy fanlar axborotnomasi, 2023, №2.

Ismailova Nasiba Maxsud qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti,

psixologiya yo'nalishi magistranti

Ostonov Jasur Shopirjonovich

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI O'RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ISTIQBOLLARI

Annotatsiya: Mazkur tezisda jamiyatning dolzarb muammolarini o'rganishda fanlararo integratsiyaning ahamiyati va istiqbollari yoritilgan. Turli fanlar yondashuvlarini uyg'unlashtirish orqali ijtimoiy, iqtisodiy, ekologik va ma'naviy jarayonlarni kompleks tahlil qilish zarurligi asoslab berilgan. Tadqiqotda innovatsion yondashuvlar, ta'lim tizimidagi integratsiya va ilm-fan hamkorligining jamiyat barqaror rivojlanishiga ta'siri ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: fanlararo integratsiya, jamiyat muammolari, ilmiy yondashuv, innovatsiya, ijtimoiy taraqqiyot, kompleks tahlil, ilm-fan hamkorligi, barqaror rivojlanish, ta'lim tizimi, zamonaviy fan, Yangi O'zbekiston, tadqiqot istiqbollari.

Аннотация : В данной тезисной работе рассматривается значение и перспективы междисциплинарной интеграции в изучении актуальных проблем общества. Подчеркивается необходимость комплексного анализа социальных, экономических, экологических и духовных процессов на основе объединения различных научных подходов. В исследовании отражено влияние инновационных методов, интеграции в системе образования и сотрудничества науки на устойчивое развитие общества.

Ключевые слова: междисциплинарная интеграция, проблемы общества, научный подход, инновации, социальное развитие, комплексный анализ, сотрудничество науки, устойчивое развитие, система образования, современная наука, Новый Узбекистан, перспективы исследований.

Abstract: This thesis explores the importance and prospects of interdisciplinary integration in studying the urgent problems of society. It emphasizes the need for a comprehensive analysis of social, economic, ecological, and moral processes through the combination of various scientific approaches. The study highlights the role of innovation, integration in the education system, and scientific collaboration in promoting sustainable social development.

Keywords: interdisciplinary integration, social issues, scientific approach, innovation, social development, comprehensive analysis, scientific cooperation, sustainable development, education system, modern science, New Uzbekistan, research prospects.

Kirish: Zamonaviy davrda insoniyat duch kelayotgan muammolar tobora murakkablashib bormoqda. Global iqlim o'zgarishi, ekologik muammolar, ijtimoiy tengsizlik, raqamli tafovut, ishsizlik, ma'naviy inqiroz va boshqa ko'plab masalalar faqat bir fan doirasida hal etilishi mumkin emas. Bu jarayonda fanlararo integratsiya - ya'ni turli fan sohalarining bilim, metod va tajribalarini birlashtirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Bugungi kunda har bir ilmiy soha o'zining an'anaviy chegaralaridan chiqib, boshqa yo'nalishlar bilan hamkorlikda ishlashga intilmoqda. Chunki inson va jamiyat hayotida kechayotgan o'zgarishlar kompleks yondashuvni, ya'ni turli fanlar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni talab qiladi.[2] Shu ma'noda, fanlararo integratsiya zamonaviy ilm-fan taraqqiyotining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Fanlararo integratsiya tushunchasi va uning mohiyati

Fanlararo integratsiya - bu turli ilmiy sohalar o'rtasida o'zaro aloqadorlikni yo'lga qo'yish, umumiy maqsad sari ularni uyg'unlashtirish jarayonidir. Bu yondashuv orqali murakkab ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va ekologik jarayonlarni chuqur tahlil qilish imkoniyati paydo bo'ladi. Masalan, ijtimoiy muammolarni hal etishda sotsiologiya, iqtisodiyot, psixologiya, siyosatshunoslik, pedagogika, hatto texnika fanlari o'zaro bog'liq holda ishlashi kerak. Shundagina jamiyatdagi real vaziyatni to'liq tushunish va samarali yechimlarni ishlab chiqish mumkin bo'ladi.

Bugungi kunda jamiyatimizda kuzatilayotgan muammolar turli omillar bilan bog'liq: iqtisodiy islohotlar, ekologik holat, ta'lim tizimining sifati, texnologik rivojlanish darajasi va inson omili.

Masalan:- Kambag'allik va ishsizlik muammosini o'rganishda iqtisodiyot, sotsiologiya va psixologiya fanlari birgalikda tahlil olib borishi kerak.

- Ekologik inqirozni bartaraf etishda esa ekologiya, iqtisodiyot, siyosatshunoslik va axborot texnologiyalari yo'nalishlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi.

- Raqamli tafovutni kamaytirish masalasida axborot texnologiyalari, ta'lim, pedagogika va sotsiologiya fanlari integratsiyasi muhim rol o'ynaydi.

Fanlararo integratsiyaning asosiy ustunliklari quyidagilardan iborat:

1. Kompleks tahlil imkoniyati. Har bir muammoni bir nechta fan nuqtai nazaridan tahlil qilish, yechimlarning ko'lamini kengaytiradi.

2. Innovatsion yondashuv. Yangi fanlararo yo'nalishlar (ekoiqtisodiyot, raqamli sotsiologiya, bioetika, ijtimoiy ekologiya va boshqalar) paydo bo'ladi.

3. Amaliy natijalarga yo'naltirilganlik. Integratsion tadqiqotlar natijalari real hayotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan tavsiyalarni beradi.

4. Ta'lim sifatini oshirish. Turli fanlar asosida o'qitish, o'quvchilarda keng dunyoqarash, tanqidiy fikrlash va tahliliy tafakkurni shakllantiradi.

O'zbekiston tajribasida fanlararo integratsiya

O'zbekistonda so'nggi yillarda fanlararo yondashuv asosida tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Xususan:

- "Yangi O'zbekiston – uchinchi renessans sari" g'oyasi doirasida ilm, ta'lim va innovatsiyalar o'zaro uyg'un holda rivojlanmoqda.

- Oliy ta'lim muassasalarida pedagogika, psixologiya, axborot texnologiyalari va iqtisodiyot fanlarini birlashtiruvchi o'quv dasturlar yaratilmoqda.

- Davlat siyosatida barqaror rivojlanish maqsadlari (SDG) asosida ekologik, ijtimoiy va iqtisodiy sohalarining uzviy bog'liqligiga e'tibor kuchaymoqda.

Fanlararo integratsiyaning istiqbollari

Kelajakda fanlararo integratsiya yanada chuqurlashadi. Quyidagi yo'nalishlarda uning istiqbollari keng:

1. Raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasi

Kelajakda fanlararo tadqiqotlar markazida sun'iy intellekt (AI), big data va raqamli modellashtirish turadi.

Sotsiologiya, psixologiya, siyosatshunoslik kabi ijtimoiy fanlarda AI yordamida jamiyatdagi tendensiyalarni bashorat qilish o'rganiladi.

Tibbiyot, biologiya, iqtisodiyot va muhandislik fanlari esa ma'lumotlar tahlili va raqamli algoritmlar bilan integratsiyalashadi.

Bu yo'nalish "Digital Humanities" (raqamli gumanitar fanlar) deb ataluvchi yangi fan sohasi shaklida chuqurlashadi.

2. Bioetika va biotexnologiyalar integratsiyasi

Biologiya, falsafa, huquq va tibbiyot fanlari o'rtasidagi integratsiya bioetika yo'nalishida rivojlanadi.

Gen muhandisligi, klonlash, sun'iy organlar yaratish kabi masalalarda axloqiy va huquqiy me'yorlarni belgilash zarur bo'ladi.

Bu esa tabiiy fanlar bilan gumanitar fanlarning chuqur uyg'unlashuvini talab qiladi.

3. Ijtimoiy fanlar va iqtisodiyot integratsiyasi

Kelajakda iqtisodiy modellarni faqat matematik hisob-kitob emas, balki inson omili, psixologiya, madaniyat va qadriyatlar tizimi bilan birgalikda o'rganish dolzarb bo'ladi.

Shunday qilib, behavioral economics (xulq-atvor iqtisodiyoti), ijtimoiy marketing, psixoiqtisodiyot kabi yo'nalishlar chuqur rivojlanadi.

4. Ta'lim tizimida STEAM-model integratsiyasi

Kelajak ta'limi STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics) modeli asosida quriladi.

Bu model o'quvchilarda nafaqat texnik bilim, balki ijodkorlik, tanqidiy fikrlash va madaniy tafakkurni ham rivojlantiradi. Shu orqali fan va san'at, texnologiya va falsafa uyg'unlashgan yangi ta'lim paradigmasi shakllanadi.

5. Ekologiya, iqtisodiyot va sotsiologiya integratsiyasi

Global isish, tabiiy resurslar tanqisligi, ekologik muvozanat kabi masalalarni hal etishda ekoiqtisodiyot va ekosotsiologiya fanlari alohida o'rin tutadi.

Ular inson faoliyatining tabiatga ta'sirini o'rganadi, barqaror rivojlanish konsepsiyasini shakllantiradi.

Bu yo'nalish UNESCO va BMT dasturlarida ustuvor hisoblanadi.

6. Kiberxavfsizlik va ijtimoiy fanlar integratsiyasi

Raqamli jamiyatda xavfsizlik faqat texnik masala emas, balki psixologik, siyosiy va axloqiy jihatdan ham o'rganiladi.

Shu bois, informatika, siyosatshunoslik, huquqshunoslik va sotsiologiya fanlari kiberxavfsizlik siyosatini yaratishda birlashadi.

7. Madaniyatlararo kommunikatsiya va tilshunoslik integratsiyasi

Globallashuv davrida til, madaniyat, kommunikatsiya va raqamli media o‘zaro bog‘liq holda o‘rganiladi.

Natijada “lingvokulturologiya”, “mediapsixologiya”, “madaniyatlararo kommunikatsiya” kabi yangi yo‘nalishlar chuqurlashadi.

Demak, kelajakda fanlararo integratsiya quyidagi asosiy yo‘nalishlarda chuqurlashadi:

1. Raqamli texnologiyalar va sun‘iy intellekt asosida tahlil.
 2. Bioetika va biotibbiyot integratsiyasi.
 3. Ijtimoiy-psixologik iqtisodiyot tadqiqotlari.
 4. STEAM-ta’lim modeli orqali fan va san’at birligi.
 5. Ekoiqtisodiyot va barqaror rivojlanish yo‘nalishlari.
 6. Kiberxavfsizlik va ijtimoiy siyosat uyg‘unligi.
 7. Madaniyatlararo kommunikatsiya va media integratsiyasi.
- Raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashgan ilmiy izlanishlar.
 - Global hamkorlik va xalqaro ilmiy platformalarga qo‘shilish.
 - Ta’limda fanlararo modellar (STEAM ta’lim) orqali ijodkor kadrlar tayyorlash.
 - Yosh tadqiqotchilarning fanlararo loyihalarda faol ishtiroki.

Xulosa qilib aytganda, jamiyatning dolzarb muammolarini o‘rganishda fanlararo integratsiya muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. U turli fanlar o‘rtasida hamkorlikni kuchaytirish, ilmiy natijalarni real hayotga tatbiq etish, yangi yechimlar ishlab chiqish imkonini beradi.

Fanlararo yondashuv asosida olib borilgan tadqiqotlar insoniyatning global muammolarini chuqurroq anglashga, barqaror rivojlanish tamoyillarini hayotga tatbiq etishga, eng muhimi - jamiyat farovonligi va taraqqiyotiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

- 1.Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. -Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
- 2.Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. -Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
- 3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF–60-son Farmoni.
- 4.To‘raqulov M., Xolmatova D. Fanlararo integratsiyaning ilmiy asoslari. -Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
- 5.Nazarova D., Islomov A. Ijtimoiy fanlar integratsiyasi va innovatsion ta’lim yondashuvlari. -Toshkent: Innovatsiya, 2021.
- 6.UNESCO. Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives. -Paris: UNESCO Publishing, 2017.

Kamolova Nilufar Davir qizi

O‘zbekiston milliy pedagogika universitetining mustaqil izlanuvchisi

TALABALARDA ALTRUIZMNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalar orasida milliy qadriyatlarni targ‘ib qiluvchi, ularda altruistik hislar, empatiya, ijtimoiy mas‘uliyatni shakllantirishga qaratilgan turli xildagi ma’naviy-axloqiy, xayriya tadbirlar, talabalarni ijtimoiy ahamiyatli faoliyat sohaslariga yo‘naltirishni (loyihalar yaratishga jalb qilish, volonterlikda ishtirok etish, ijodiy faoliyatga jalb qilish va boshqalar) kuchaytirish, talabalarning ta’limdagi faol tashabbusini qo‘llab-quvvatlash yuqori samara beradi

Kalit so‘z: mas‘uliyat, dunyoqarash, altruizmning shakllanishi, komponent, emotsional komponent, motivatsion komponent.

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность различных духовно-нравственных и благотворительных мероприятий, направленных на пропаганду национальных ценностей среди студентов, формирование у них альтруистических чувств, эмпатии и социальной ответственности, усиление ориентации студентов на социально значимые сферы деятельности (привлечение к созданию проектов, участие в волонтерстве, творческой деятельности и т.д.), а также поддержку активной образовательной деятельности студентов.

Ключевые слова: ответственность, мировоззрение, формирование альтруизма, компонент, эмоциональный компонент, мотивационный компонент.

Abstract: This article discusses the effectiveness of various spiritual, moral, and charitable events aimed at promoting national values among students, forming altruistic feelings, empathy, and social responsibility in them, strengthening the orientation of students to socially significant areas of activity (involving them in creating projects, participating in volunteering, engaging in creative activities, etc.), and supporting students' active initiative in education.

Keywords: responsibility, worldview, formation of altruism, component, emotional component, motivational component.

Kirish. Talabalar orasida milliy qadriyatlarni targ'ib qiluvchi, ularda altruistik hislar, empatiya, ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishga qaratilgan turli xildagi ma'naviy-axloqiy, xayriya tadbirlar, talabalarni ijtimoiy ahamiyatli faoliyat sohalariga yo'naltirishni (loyihalar yaratishga jalb qilish, volonterlikda ishtirok etish, ijodiy faoliyatga jalb qilish va boshqalar) kuchaytirish, talabalarining ta'limdagi faol tashabbusini qo'llab-quvvatlash yuqori samara beradi. Talabalarining ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirishga, ularning ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan qator tadbirlar ularda "jamiyatga kerakligi"ni, "ular ham ijtimoiy foydali ishga yaroqli ekani"ni xis etishga imkoniyat yaratadi.

Asosiy qism. Altruizm shakllanishiga oid ijtimoiy-psixologik yondashuvda esa asosiy e'tibor talabalarda barqaror altruistik ustanovkalarini shakllantirishga qaratilgan. Ijtimoiy-psixologik yondashuv quyidagi modellarni o'zida mujassamlashtiradi.

"Yuqori tafakkur va kuchli Ego" – orqali shaxs ustanovkalarini "Men"dan "Biz"ga aylantirishga e'tibor qaratiladi. D.Batsonning fikricha, shaxsning axloqiy qarashlari, e'tiqodi guruh manfaatlari bilan birlashsa, uning qadriyatlar tizimida ham ijtimoiy ma'qullangan sifatlarni o'rni ortib boradi. Bunda albatta, guruh murabbiysi, tyuter, pedagoglarning o'rni muhim. Pedagog talabalar jamoasini uyushtira olishi, ularda ijtimoiy mas'uliyatni oshirishga qaratilgan topshiriqlarni berishi, o'zining intellektual imkoniyatlarini ishga solgan holda guruh va talabaning ijtimoiy manfaatlarini birlashtira olishi lozim.

"Avtoritetga asoslangan ijtimoiy model" – bunda pedagog o'zining kasbiy va shaxsiy sifatlari bilan talabalarga namuna bo'la olishi lozim. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, shaxsdagi altruizm kabi ijtimoiy ma'qullangan xulq-atvor shakllari targ'ib etilgan ma'ruza, videokonferensiya, konsultatsiya ma'lumotlari insonga tezroq ta'sir etadi va tez o'zlashtiriladi. Ta'lim jarayonida talabalarni mushohada qilishga, ularning bilish faolligini oshirishga, axloqiy dunyoqarashini shakllantirishga qaratilgan muammoli topshiriqlarni qo'yilishi shaxsda altruistik xulqning ichki psixologik mexanizmlari hisoblangan empatiya, refleksiya, ijtimoiy persepziya, ma'suliyat hissini rivojlanishiga xizmat qiladi.

"Shaxs e'tiqodi" – bunda asosiy e'tibor shaxsni jazolash yoki rag'batlantirishdan qochishga qaratiladi. Ushbu modelning mohiyatiga ko'ra, shaxs tomonidan amalga oshirilgan har qanday xulq rag'batlantirishlarni ko'zda tutmasligi, balki shaxsning ichki e'tiqodi, dunyoqarashi kabi ichki motivlar bilan bog'liq bo'lishi lozim (Sem Levenson, Djord Gellap). Shunga muvofiq ravishda talabalarda ma'naviy, axloqiy ongning tarkib toptirish uchun ta'limiy-tarbiyaviy ta'sir o'tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsga yo'naltirilgan ta'limning ushbu modelida talabalar guruhida sog'lom raqobatni shakllantirish, muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi va shu bilan bog'liq shaxs xususiyatlarini rivojlantirish orqali shaxsda altruistik xulqni tarbiyalash ko'zda tutiladi.

Shunday qilib, altruizm muammosini o'rganishga bag'ishlangan qator tadqiqotlar natijalarining tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: shaxsga yo'naltirilgan ta'lim altruizmi namoyon bo'lishiga ta'sir etib, qator omillar bilan korrelyatsiyalangan, jumladan,

- axloqiy omillar: ta'limning tarbiyaviy maqsadlarida ko'zda tutilgan umuminsoniy qadriyatlarga muvofiqlik istagi va o'zgaralarga e'tiborli bo'lish, har qanday shaxsda altruistik xulq-atvorni namoyon qilishga undaydi;

- kognitiv omillar: insonlarni yaxshiroq bilib olish, dunyoqarashini kengaytirish, voqelikka nisbatan kognitiv munosabat bildirish yoki malaka orttirish istagini yuzaga keltiradi;

- ijtimoiy omillar: guruh a'zosiga aylanish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish istagi zaminida "jamiyat uchun foydali" shaxsga aylanish ehtiyoji qondiriladi.

Keltirilgan fikrlardan ko'rinib turibdiki, shaxs ta'lim-tarbiyasi masalasi murakkab jarayonlardan hisoblanadi. Shunga muvofiq, o'qitish tizimiga insonparvarlik g'oyalarini singdirish hamda ta'lim oluvchi shaxsda ijobiy shaxs sifatlarini rivojlantirishga asosiy e'tibor qaratilishi o'rinlidir.

Shaxs xulq - atvorida altruistik motivlarni rivojlantirishda quyidagi komponentlarni rivojlantirish maqsadga muvofiq:

Ijtimoiy-kognitiv komponent:

- a) kognitiv jarayonlar bilan bog'liq jihatlar – adolatparvarlik, tanqidiy tafakkur, refleksiya, kognitiv va refleksiv empatiya, ijtimoiy persepsiya.

- b) ijtimoiy qadriyatlar bilan bog'liq jihatlar – o'zaro hurmat, do'stonalik, hamkorlik, insonparvarlik, qati'yatlilik.

Emotsional komponent:

- a) shaxsning o'ziga munosabati bilan belgilanuvchi emotsiyalar – o'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'ziga adekvat baho, lokus nazorat, mas'uliyatlilik.

- b) shaxsning atrofdagilarga bo'lgan munosabati bilan belgilanuvchi emotsiyalar – tolerantlik, empatiya, mehribonlik, ko'ngilchanlik, g'amxo'rlik.

Motivatsion komponent:

- a) ijtimoiy motivlar – shaxslararo munosabatlarda sabrlilik, chidamlilik, mardlik, affiliatsiya, axloqiy burch hissi, qaror qabul qilishdagi tezkorlik.

- b) muvaffaqiyatga intilish motivi – o'z-o'zini faollashtirish, o'z-o'zini tarbiyalash.

Yuqorida keltirilgan komponentlarni rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion dastur orqali shaxsda altruizm motivlarini tarkib toptirishning imkoniyati yuqoriroqdir. Shunga muvofiq ravishda psixokorreksion dastur quyidagi vazifalarni bajarishni ko'zda tutadi:

1. Ijtimoiy -kognitiv komponentni rivojlantirish bo'yicha shaxs: altruizm hodisasi va o'z xulq-atvori orasidagi bog'liqlikni; qanday omillar altruizm hodisasining namoyon bo'lishiga turtki yoki to'siq bo'lishini tushunishi; shaxsiy xulq-atvor va emotsional reaksiyasi orasidagi aloqani tahlil qila olishi; "Men" siymosida altruizmning o'rnini bilishi; shaxsiy motivlari, ustanovkalari va axloqiy tushunchalarini tizimlashtira olish; o'zining shaxsiy interpersonal tuzilmasi va uning genetik negizlaridagi "altruizm hodisasining namoyon bo'lishi - shaxs - vaziyat" orasidagi o'zaro aloqalarni anglashi kerak.

1. Emotsional komponentlar orqali ta'sir etishda shaxsning o'z xatti-harakatlarini emotsional qadrlanishini anglash; emotsional qo'llab-quvvatlanishga erishish; atrofdagilar bilan munosabatlarda samimiylikka intilish; o'zgaralarga g'amxo'rlik qilish, xayrihoxlik, do'stonalik hissining shakllanishi; o'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini tahlil qilish, verbal va noverbal kommunikatsiyadagi emotsiyalarni tushunishi; o'zining va atrofdagilarning emotsiyalarini tushunishi, tahlil qilishi va ularni verbal izohlay olishi lozimdir.

2. Xulq-atvor motivatsiyasiga ta'sir etishda: shaxsiy noadekvat xulq stereotiplarini ko'ra olish; ijtimoiy ma'qullangan hulq ko'nikmalarini o'zlashtirish; egoistik xulq motivlarini yengib o'tish; hamkorlik, o'zaro yordam, mas'uliyatlilik va mustaqillikka asoslangan xulq shakllarini rivojlantirish; axloqiy tamoyillarga asoslangan xulq motivlarini real hayotga tadbiq etish malakalarini shakllantirish zarur.

Yuqoridagilarga asoslanib quyidagi xulosalarni shakllantirishimiz mumkin:

1. Talabalarda altruizm namoyon bo'lishida ta'lim muhiti ham muhim o'ringa ega bo'lib, pedagog-talaba munosabatlaridagi kognitiv, axloqiy, ijtimoiy omillar o'zaro integrativ tarzda shaxs xulqiga ta'sir etishi aniqlandi;

2. Talabalarda altruizmining rivojlanishi motivatsion, refleksiv, emotsional, ijtimoiy-kognitiv komponentlarga bog'liq ekanligi kuzatildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi Farmoni / <http://lex.uz>.

2. Гулевич О.А. Основные стадии моральной социализации // Институт психологии РАН. 2010. С. 52-66.

3. Кухтова Н.В. Адаптация шкалы «Альтруизма» (Ф.Раштона)/ Н.В.Кухтова// 36. навуц. прац Акад. паслядыплом. адукацыі. – 2011. – С. 148–159.

4. <https://www.apa.org/about>.

To'ymurodov Abdurahmon

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası doktoranti

PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING TAMOYILLARI VA MEXANIZMLARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada psixologik xizmat ko'rsatish tizimining asosiy tamoyillari va mexanizmlari yoritilgan. Insonparvarlik, maxfiylik, ixtiyoriylik va individuallashtirish tamoyillari psixologik yordamning samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sifatida tahlil qilingan. Shuningdek, diagnostika, maslahat, korreksiya, rivojlantirish va monitoring mexanizmlarining o'zaro aloqasi ochib berilgan.*

Kalit so'zlar. *psixologik xizmat, tamoyil, mexanizm, diagnostika, konsultatsiya, korreksiya, rivojlantirish, monitoring, insonparvarlik, maxfiylik.*

Аннотация. *В данной статье раскрыты основные принципы и механизмы системы оказания психологических услуг. Принципы гуманизма, конфиденциальности, добровольности и индивидуализации рассмотрены как основные факторы, определяющие эффективность психологической помощи. Также раскрыта взаимосвязь диагностического, консультативного, коррекционного, развивающего и мониторингового механизмов.*

Ключевые слова. *психологическая служба, принцип, механизм, диагностика, консультация, коррекция, развитие, мониторинг, гуманизм, конфиденциальность.*

Annotation. *This article highlights the main principles and mechanisms of the psychological service system. The principles of humanism, confidentiality, voluntariness, and individualization are analyzed as key factors determining the effectiveness of psychological assistance. The interrelation among diagnostic, counseling, corrective, developmental, and monitoring mechanisms is also revealed.*

Keywords. *psychological service, principle, mechanism, diagnostics, consultation, correction, development, monitoring, humanism, confidentiality.*

Psixologik xizmat - bu ta'lim muassasalari, tashkilotlar, jamoalar va alohida shaxslar uchun ruhiy salomatlikni saqlash, rivojlantirish va moslashuvni ta'minlashga qaratilgan tizimli faoliyatdir. U diagnostika, maslahat, profilaktika, korreksiya, rivojlantirish va monitoring bosqichlarini o'z ichiga oladi.

Psixologik xizmatning asosiy tamoyillari

1. Insonparvarlik tamoyili. Psixolog mijozni shaxs sifatida hurmat qiladi, uning qadrigimmatini, huquqini, erkin tanlovini e'tirof etadi. Xizmat "inson uchun" va "inson manfaatida" yo'naltiriladi.

2. Maxfiylik (konfidentsiallik) tamoyili. Mijoz haqidagi ma'lumotlar ruxsatisiz uchinchi shaxslarga berilmaydi. Bu tamoyil ishonchli muloqotni ta'minlaydi.

3. Ixtiyoriylik tamoyili. Psixologik yordam faqat mijozning roziligi bilan amalga oshiriladi. Majburlash ruhiy jarohat keltirib chiqarishi mumkin.

4. Kasbiy kompetentlik tamoyili. Psixolog o'zining kasbiy bilim, malaka va metodik arsenalidan kelib chiqib harakat qiladi. Har qanday maslahat yoki korreksiya ilmiy asosga ega bo'lishi shart.

5. Individuallashtirish tamoyili. Har bir mijozning yosh, shaxsiy, ijtimoiy va madaniy xususiyatlari hisobga olinadi. Yagona universal yondashuv mavjud emas.

6. Sistemalilik tamoyili. Psixologik xizmat ijtimoiy-pedagogik, tibbiy, huquqiy va boshqaruv tizimlari bilan integratsiyada ishlaydi. Muammo bitta emas, balki kompleks ko'rinishda tahlil qilinadi.

7. Oldini olish (profilaktika) tamoyili. Psixologik xizmat faqat muammoni hal etish emas, balki ularning oldini olishga qaratilgan profilaktik faoliyatni ham olib boradi.

8. Hamkorlik va interaktivlik tamoyili. Psixolog ota-ona, pedagog, rahbar, tibbiyot xodimi bilan hamkorlikda ishlaydi. Bu tizim "psixolog – mijoz – muhit" o'zaro ta'sirini kuchaytiradi.

Psixologik xizmatning mexanizmlari

Diagnostic mexanizm. Psixologik testlar, so'rovnomalar, intervyu, kuzatish va proyektiv metodlar orqali shaxsning holati aniqlanadi. Masalan: Raven matritsali (intellekt darajasi), Lusher testi (emotsional holat), Sotsiometriya (munosabatlar tizimi).

Maslahat (konsultativ) mexanizmi. Mijozning muammosini tahlil qilish, yechim topish va shaxsiy resurslarini faollashtirishga yordam beruvchi suhbatlar, treninglar va psixosotsial mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Korreksion mexanizm. Bu bosqichda xulq-atvor, emotsional muvozanat yoki fikrlashdagi og'ishlarni tuzatish metodlari qo'llaniladi: relaksatsiya, kognitiv-xulqiy terapiya, art-terapiya, biblioterapiya va boshqalar.

Rivojlantiruvchi mexanizm. Shaxsning ijobiy potensialini ochish, o'z-o'zini anglash va ijodiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar amalga oshiriladi (psixologik trening, kouching, motivatsion mashg'ulotlar).

Monitoring va tahlil mexanizmi. Xizmatning samaradorligi muntazam kuzatilib, natijalar statistik va sifat tahlil asosida baholanadi (masalan, o'zgarishlar dinamikasi, t-test, korrelyatsiya koeffitsienti orqali).

Xulosa. Psixologik xizmat tizimi shaxs va jamiyat manfaatlariga xizmat qiluvchi integrativ psixologik yordam mexanizmidir. U insonning ruhiy holatini barqarorlashtirish, shaxsiy muammolarni hal etish va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Bunday xizmatning asosi insonparvarlik, ishonchlilik va ilmiylik tamoyillariga tayanadi. Psixolog mijozning shaxsiy qadr-qimmatini hurmat qiladi va unga individual yondashuvni ta'minlaydi. Xizmat jarayonida diagnostika, maslahat, korreksiya, rivojlantirish va monitoring mexanizmlari uyg'un holda ishlaydi. Har bir mexanizm bir-birini to'ldiradi va umumiy natijaga erishishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik yordamning samaradorligi insonning o'zini anglash va o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishiga bog'liqdir. Bu tizim shaxsning emotsional barqarorligini mustahkamlab, ijtimoiy faoliyatini yaxshilaydi. Psixologik xizmat nafaqat individual, balki jamoaviy rivojlanish uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Yakunda u insonning psixologik farovonligini, o'zini anglashini va ijtimoiy moslashuv darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Давлетшин М.Г. Психология. – Т.: O'zbekiston, 2000.
2. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – T.: Universitet, 2017.
3. Xayrullayeva G., Nishanova Z.T. Amaliy psixologiya asoslari. – T.: Fan va texnologiya, 2019.
4. Rogers C.R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. – Boston: Houghton Mifflin, 1951.

5. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1970.

6. Feldman R.S. Understanding Psychology. – New York: McGraw-Hill Education, 2018.

Rustamova Zilola Raxmatillayevna

Buxoro Innovatsiyalar Universitetining psixologiya ta'lim yo'nalishi 4-bosqich talabasi

PSIXOLOGIK KASALLIKLAR: KELIB CHIQISH SABABLARI, TURLARI VA DAVOLASH YO'LLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada psixologik kasalliklarning kelib chiqish sabablari, asosiy turlari va zamonaviy davolash usullari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Maqolada biologik, psixologik va ijtimoiy omillar psixik buzilishlarning asosiy sababchilari sifatida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, depressiya, tashvish buzilishlari, shizofreniya, bipolyar affektiv buzilish va shaxs buzilishlari kabi asosiy psixologik kasallik turlari bayon etilgan. Maqolada ruhiy kasalliklarni davolashning zamonaviy yondashuvlari - psixoterapiya, farmakoterapiya, psixosotsial reabilitatsiya va alternativ usullar (meditatsiya, yoga, virtual reallik terapiyasi) ham ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik kasalliklarni erta aniqlash va kompleks davolash jamiyatda ruhiy salomatlikni oshirish hamda bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: psixologik kasalliklar, ruhiy buzilishlar, depressiya, tashvish, shizofreniya, psixoterapiya, farmakoterapiya, reabilitatsiya.

Abstract. This article provides a scientific analysis of the causes, main types, and modern treatment methods of psychological disorders. Biological, psychological, and social factors are identified as the primary contributors to mental health disturbances. The paper discusses major psychological disorders, including depression, anxiety disorders, schizophrenia, bipolar affective disorder, and personality disorders. Contemporary approaches to treatment, such as psychotherapy, pharmacotherapy, psychosocial rehabilitation, and alternative methods (meditation, yoga, virtual reality therapy) are also examined. The findings indicate that early diagnosis and a comprehensive treatment approach are crucial for improving mental health in society and enhancing the quality of life for patients.

Keywords: psychological disorders, mental health disorders, depression, anxiety, schizophrenia, psychotherapy, pharmacotherapy, rehabilitation.

Kirish. Inson hayoti faqat jismoniy sog'lik bilan belgilanmaydi. Ruhiy holat, hissiyotlar, tafakkur va ijtimoiy munosabatlar ham insonning umumiy farovonligida muhim o'rin tutadi. So'nggi yillarda butun dunyoda psixologik kasalliklar sonining ortib borayotgani insoniyat uchun jiddiy ijtimoiy va tibbiy muammoga aylangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har to'rt kishidan biri hayotining bir davrida ruhiy yoki psixologik buzilish alomatlarini boshidan kechiradi. Bu holat nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik kasalliklar – bu insonning fikrlash, hissiy javob va xulq-atvor sohalarida yuzaga keladigan, uzoq muddatli yoki surunkali ruhiy buzilishlardir. Ular insonning kundalik faoliyatini, munosabatlarini, o'qish yoki mehnat jarayonlarini izdan chiqaradi. Ruhiy salomatlikning buzilishi insonning o'zini tutishi, qaror qabul qilishi va hayotdan zavqlanish qobiliyatiga jiddiy zarar yetkazadi.

Mazkur maqolada psixologik kasalliklarning kelib chiqish sabablari, turlari va ularni davolash yo'llari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Maqsad – ruhiy salomatlik masalasiga e'tiborni oshirish, jamiyatda psixologik madaniyatni rivojlantirish va bu kasalliklarga nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirishdir.

Psixologik kasalliklarning mohiyati va ahamiyati. Psixologik kasallik – bu shaxsning ichki ruhiy muvozanatini buzuvchi, hissiy, fikriy va xulq-atvor sohalaridagi o'zgarishlar bilan xarakterlanadigan holatdir. Bu kasalliklar ko'p hollarda tashqi ko'rinishdan bilinmasligi mumkin,

biroq insonning ichki dunyosida kuchli kechinmalar, xavotir, qo'rquv, umidsizlik va boshqa noxush hissiyotlarni keltirib chiqaradi. Ruhiy sog'lomlikning ahamiyati juda katta. Sog'lom psixika – bu insonning stressga bardosh berish, hayotdagi muammolarni to'g'ri hal etish, boshqalar bilan ijobiy munosabat o'rnatish va o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish qobiliyatidir. Aksincha, ruhiy salomatlik buzilganda insonning mehnat unumdorligi kamayadi, o'qish yoki ishdagi muvaffaqiyatsizliklar ortadi, oilaviy munosabatlar buziladi. Bugungi kunda jamiyatda psixologik muammolarga nisbatan hanuzgacha noto'g'ri qarashlar mavjud. Ko'pchilik bunday kasalliklarni "zaiflik" yoki "irodasizlik" deb qabul qiladi. Aslida esa, ruhiy kasalliklar – bu ham jismoniy kasalliklar singari davolanishi lozim bo'lgan sog'liq muammosidir.

Psixologik kasalliklarning kelib chiqish sabablari. Psixologik kasalliklar ko'p omillar ta'sirida yuzaga keladi. Ularning kelib chiqishida biologik, psixologik, ijtimoiy va irsiy omillar o'zaro ta'sirda bo'ladi.

1. Biologik omillar

Miya – inson organizmining eng murakkab organi bo'lib, uning faoliyatidagi har qanday buzilish ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi. Neyrotransmitterlar (serotonin, dopamin, noradrenalin) darajasining o'zgarishi kayfiyat, hissiyot va xulq-atvorga bevosita ta'sir etadi. Masalan, serotonin yetishmasligi depressiya, dopamin disbalansi esa shizofreniya bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ba'zan miya jarohatlari, infeksiyalar yoki gormonal o'zgarishlar ham psixologik buzilishlarni qo'zg'atadi. Shuningdek, spirtli ichimliklar yoki narkotik vositalardan haddan ortiq foydalanish miyaning faoliyatini izdan chiqaradi va ruhiy muvozanatni buzadi.

2. Psixologik omillar

Bolalik davridagi travmalar, ota-onalarning e'tiborsizligi, zo'ravonlik, yo'qotish hissi, muvaffaqiyatsizlik yoki stressli holatlar shaxs psixikasiga chuqur ta'sir qiladi. Bunday tajribalar insonda o'ziga ishonchsizlik, tashvish, qo'rquv, va depressiv kayfiyatlarni shakllantiradi. Freyd ta'limotiga ko'ra, bolalik davridagi repressiya qilingan his-tuyg'ular va ongsiz konfliktlar keyinchalik psixologik kasalliklar ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Zamonaviy psixologiyada esa stress, past o'zini qadrlash, ijtimoiy qo'rquv va hissiy beqarorlik ruhiy buzilishlarning asosiy psixologik sabablari sifatida e'tirof etiladi.

3. Ijtimoiy omillar

Inson jamiyatda yashaydi, shuning uchun uning ruhiy holati ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq. Ijtimoiy izolyatsiya, iqtisodiy muammolar, ishsizlik, kamsitish, oilaviy muammolar yoki ijtimoiy bosim psixikaga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Ayrim jamiyatlarda ruhiy kasalliklarga nisbatan stigmatizatsiya (ya'ni, salbiy munosabat) mavjud bo'lib, bu bemorlarni yordam so'rashdan to'xtatadi. Natijada kasallik chuqurlashadi.

4. Irsiy omillar

Ko'plab tadqiqotlar psixologik kasalliklarning ayrim turlari genetik asosga ega ekanini ko'rsatgan. Agar oilada shizofreniya, bipolyar buzilish yoki depressiya bilan og'rigan shaxs bo'lsa, boshqa a'zolarida ham bu kasalliklarning rivojlanish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Psixologik kasalliklarning turlari

1. Depressiya

Depressiya – bu inson kayfiyatining uzoq muddatli pasayishi, hayotga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi, umidsizlik, aybdorlik hissi va energiya tanqisligi bilan xarakterlanadigan kasallikdir. Inson o'zini qadrsiz his qiladi, hech narsadan zavq olmaydi, uyqu va ishtaha buziladi. Og'ir holatlarda o'z joniga qasd qilish fikrlari ham paydo bo'lishi mumkin. Davolashda antidepressant dori vositalari, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) va psixologik qo'llab-quvvatlash samarali natija beradi.

2. Anksiyete (tashvish) buzilishlari

Bu turdagi kasalliklarda inson doimiy qo'rquv, xavotir yoki beqarorlik holatida yashaydi. Umumiy tashvish buzilishi, fobiyalar, ijtimoiy anksiyete va panika xurujlari eng ko'p uchraydigan turlardir. Davolashda psixoterapiya, relaksatsiya texnikalari va zarur hollarda anksiolitik dorilar qo'llaniladi.

3. Bipolyar buzilish

Bipolyar buzilishda kayfiyat keskin o'zgaradi – inson bir davrda haddan tashqari quvnoq va energiyaga to'la bo'lsa (maniakal faza), keyingi bosqichda chuqur depressiv holatga tushadi. Bu davrlar orasida normal holat ham bo'lishi mumkin. Kasallikni davolash uzoq muddatli bo'lib, kayfiyatni barqarorlashtiruvchi dorilar (litiy, valproat) va psixoterapiya yordamida amalga oshiriladi.

4. Shizofreniya

Shizofreniya – bu fikrlash, hissiyot, idrok va xulq-atvorning og'ir buzilishi bilan kechadigan kasallik. Bemor gallyutsinatsiyalar (haqiqiy bo'lmagan narsalarni eshitish yoki ko'rish), deluziyalar (mantiqsiz ishonchlar) va tafakkurdagi chalkashliklardan aziyat chekadi. Davolashda antipsixotik dori vositalari, ijtimoiy reabilitatsiya va psixoterapiya muhim ahamiyatga ega.

5. Obsessiv-kompulsiv buzilish (OKB)

Bu holatda inson ongsiz tarzda bezovta qiluvchi fikrlar (obsessiyalar) va ularni kamaytirish uchun takroriy harakatlar (kompulsiyalar) bilan kurashadi. Masalan, odam qo'lini doim yuvishga majbur bo'lishi yoki biror narsani qayta-qayta tekshirish odatiga ega bo'lishi mumkin. Psixoterapiya (ayniqsa KXT) va antidepressantlar OKBni yengishda samarali.

6. Post-travmatik stress buzilishi (PTSB)

Bu kasallik og'ir travmatik voqeadan so'ng (urush, zo'ravonlik, falokat, yo'qotish va h.k.) paydo bo'ladi. Bemor o'sha voqeani qayta-qayta eslaydi, yomon tushlar ko'radi, xavotir va uyqusizlikdan aziyat chekadi. Davolashda EMDR terapiyasi, psixoterapiya va oilaviy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi.

7. Shaxs buzilishlari

Bu turdagi kasalliklarda insonning shaxsiy xususiyatlari normadan keskin og'adi. Masalan, paranoid, chegara (borderline), narsissistik yoki antisotsial shaxs buzilishlari shaxsning jamiyatdagi moslashuvini qiyinlashtiradi. Davolash uzoq muddatli psixoterapiya, ijtimoiy reabilitatsiya va ba'zida dori vositalari yordamida amalga oshiriladi.

Psixologik kasalliklarni davolash yo'llari

1. Medikamentoz davolash

Psixologik kasalliklarning ko'pchiligi miya kimyoviy muvozanatidagi buzilish bilan bog'liq bo'lgani uchun dori vositalari muhim rol o'ynaydi. Antidepressantlar, anksiolitiklar, antipsixotiklar va kayfiyatni barqarorlashtiruvchi dorilar simptomlarni kamaytiradi va holatni barqarorlashtiradi. Biroq dorilar faqat shifokor nazorati ostida qabul qilinishi kerak.

2. Psixoterapiya

Psixoterapiya – ruhiy kasalliklarni so'zlashuv orqali davolash usulidir. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT), psixodinamik terapiya, oilaviy terapiya, ge'stalt terapiyasi va EMDR usullari eng ko'p qo'llaniladigan turlardir. Psixoterapiya insonning muammolariga boshqacha nigoh bilan qarashni, salbiy fikrlarni ijobiyga o'zgartirishni o'rgatadi. U dori-darmonlarga qaraganda barqarorroq natija beradi, ayniqsa yengil va o'rta darajadagi kasalliklarda.

3. Ijtimoiy va hayot tarzini o'zgartirish

Ruhiy salomatlikni tiklashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzi juda muhim. Sport, meditatsiya, yoga, to'g'ri ovqatlanish, ijtimoiy faoliyat va yaqinlar bilan ijobiy muloqot inson ruhiyatini mustahkamlaydi. Shuningdek, uyqu rejimini saqlash, zararli odatlardan voz kechish va muntazam dam olish ham ruhiy tiklanishga yordam beradi.

4. Profilaktika va ruhiy gigiyena

Ruhiy kasalliklarni davolashdan ko'ra, ularning oldini olish muhimroq. Bolalarda mehr-muhabbatli muhit yaratish, maktablarda psixologik madaniyatni oshirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish profilaktik choralar sirasiga kiradi.

Jamiyatda psixologik sog'lomlikni ta'minlash.

Ruhiy salomatlik nafaqat shaxs, balki butun jamiyat farovonligining muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Ruhiy kasalliklarga nisbatan ochiq va tushunuvchi munosabat shakllantirish, odamlarni yordam so'rashga undash, psixologik xizmatlarni rivojlantirish – zamonaviy jamiyatning ustuvor vazifasidir. O'zbekiston sharoitida ham psixologik markazlar, telefon ishonch liniyalari va maktab-psixologlar tarmog'ining faoliyatini kengaytirish muhim ahamiyatga ega.

Ruhiy salomatlikni targ'ib qilish uchun ommaviy axborot vositalari, ta'lim tizimi va sog'liqni saqlash sohalari o'zaro hamkorlik qilishi zarur.

Xulosa. Psixologik kasalliklar – inson hayotining barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatuvchi murakkab holatlardir. Ular biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birlashmasidan kelib chiqadi. Ruhiy salomatlikni saqlash va tiklash uchun nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va ma'naviy yondashuv ham zarur. Har bir inson o'z hissiyotlariga e'tiborli bo'lishi, stressni boshqarishni o'rganishi va kerak paytda psixologik yordam so'rashdan uyilmasligi lozim. Jamiyat esa bunday insonlarga nisbatan mehribon, tushunuvchi va qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi kerak. Shu tarzda biz sog'lom, barqaror va baxtli jamiyatni barpo etishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Mental Health: Strengthening Our Response. 2023.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2021.
3. Karimova V.M. Psixologik yordam va psixoterapiya. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2020.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, 2013.
5. Kholmurodova D. Ruhiy salomatlik va stress boshqaruvi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.

Sunnatova Xurshida Zafar qizi,

Buxoro davlat universiteti, Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich magistranti

Ismatova Dilafruz Tuymuratovna,

Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrası dotsenti (PhD)

OILAGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH USULLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada aholi o'rtasida psixologik xizmatni tashkil qilish, fuqarolar o'rtasida psixologik xizmatni amalga oshirish, muassasalarning tegishli lavozimlariga nomzodlarni qidirib topish, ulardan munosiblarini tanlab olish va bu borada amaliy psixodiagnostikadan o'rinli foydalanish kabi fikr-mulohazalar keltirilgan. Shuningdek, oilaga psixologik xizmatning yo'nalishlari hamda ota-onalar va bolalar o'rtasidagi dolzarb munosabatlar va psixolog tomonidan obyektiv ravishda kuzatilgan munosabatlar maqolada aks ettirilgan. Shu bilan bir qatorda turli olimlarning turli qarashlari ham o'rin egallagan.

Kalit so'zlar: psixodiagnostika, huquqshunos, psixiatr, narkolog, integral, terapiya, proyektiv usullar, ruhiy barqarorlik.

Аннотация: в данной статье приводятся такие соображения, как организация психологической службы среди населения, осуществление психологической службы среди граждан, поиск кандидатов на соответствующие должности в учреждениях, отбор подходящих из них и рациональное использование в этом отношении практической психодиagnostики. Также в статье отражены направления психологической службы семье, а также актуальные взаимоотношения между родителями и детьми, объективно наблюдаемые психологом. Кроме того, разные взгляды разных ученых также имели место.

Ключевые слова: психодиagnostика, юрист, психиатр, нарколог, Интеграл, терапия, проективные методы, психическая устойчивость.

Annotation: this article provides feedback on the organization of psychological service among the population, the implementation of psychological service among citizens, the search for candidates for the relevant positions of institutions, the selection of worthy ones from them and the appropriate use of practical psychodiagnostics in this regard. Also, the directions of psychological service to the family and the current relationship between parents and children and

the relationship observed objectively by a psychologist are reflected in the article. At the same time, different views of different scientists took place.

Keywords: *psychodiagnostics, lawyer, psychiatrist, narcologist, integral, therapy, projective methods, mental stability.*

Kirish. Oila-bu murakkab ta'lim bo'lib, unda insonning tabiiy va ijtimoiy tabiati namoyon bo'ladi, jamiyat hayotining material va ma'naviy tarkibiy qismlari amalga oshiriladi. Shu bilan bir qatorda jamiyatning asosiy qismi sifatida har bir shaxsning kamol topishi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligida muhim o'rin tutadi. Hayotimizdagi har qanday vaziyatlar, avvalo, oila muhitida namoyon bo'ladi. Shularni inobatga olgan holda, oilalarda yuzaga keladigan psixologik muammolarga yechim topish, ularga to'g'ri yordam ko'rsatish jamiyat barqarorligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Oilalarga psixologik xizmat ko'rsatish nafaqat muammoli vaziyatlarni hal etish, balki ularning oldini olish, oila a'zolari o'rtasida o'zaro tushunish, hurmat va oilani mustahkamlashga xizmat qiladi. Oilalarga psixologik xizmat qilish oilaviy hayotida turli muammolarni his qilayotgan, og'ir turmush sharoitiga tushib qolgan, ota-ona va farzand, er va xotin, qaynona va kelin va oilaning boshqa a'zolarining o'zaro va shaxslararo munosabatlarida muammoli vaziyatlarga duch kelib qolgan fuqarolarga amaliy yordam ko'rsatishdan iboratdir.

Aholi o'rtasida psixologik xizmatni tashkil qilish, fuqarolar o'rtasida psixologik xizmatni amalga oshirish, muassasalarning tegishli lavozimlariga nomzodlarni qidirib topish, ulardan munosiblarini tanlab olish va bu borada amaliy psixodiagnostikadan o'rinli foydalanish - o'ta muhim, mas'uliyatli hisoblanadi. Bu ish o'ziga xos maxsus ma'lumot, kasbiy mahorat talab qiladi. Chunki, bu o'rinda gap inson taqdiri, xalq manfaatlari, yurt kelajagi ustida boradi. Oilaga yordamni har xil soha egalari beradilar. Bularga xuquqshunoslarni, psixologlarni, psixiatrlarni, narkologlarni, pedagoglarni kiritishimiz mumkin. Hozirgi vaqtda oila va oilaviy munosabatlar haqida bilim berish muhim vazifalardan biri bo'lib turibdi. Bunday vazifani oilaga psixologik xizmat ko'rsatish markazlari va boshqa shu sohaga kiruvchi yo'nalishlar bajarishi lozim.

Muhokama qismi. Oilaga psixologik xizmat ko'rsatishning ikki usuli ko'rsatilgan.

Birinchidan, psixologik xizmat ijtimoiy yo'nalishni: sog'liqni saqlash, ishlab chiqarish, oila mustahkamligi va boshqalarni psixologik jihatlardan ta'minlab beradi. Bu jarayonni boshqacha so'z bilan aytganda amaliy psixologiya deb yuritamiz.

Ikkinchidan, psixologik xizmat maxsus tashkilotlar tizimini ham belgilaydi. Shu xizmatga muxtoj bo'lganlarga xizmat ko'rsatadi. Psixologik xizmatni asosiy maqsadi odamlarga xizmat ko'rsatish, odamlarni bunga bo'lgan ehtiyojini qondirish hisoblanadi. Shunday qilib aytish mumkinki odamlarga maqsadga ko'ra xizmat ko'rsatishni "Psixologik xizmat" deb ataladi. Demak psixologik xizmat – bu psixologik yordamni keng ko'rinishidir. Psixologik xizmat orqali shaxslarga psixologik yordam beriladi. Psixologik xizmat haqida ko'plab ta'riflar berilgan. I. V. Dubrovina o'z fikrini bildirib shunday yozadi "Psixologik xizmat - integral hodisadir, u to'rtta yo'nalishni o'zida aks etdiradi. Bular:

- ilmiy,
- tajriba,
- amaliy
- tashkiliy.

Oilaga psixologik xizmat ko'rsatishda an'anaviy tarzda ota-onalar va bolalarga maslahat berish oilaviy terapiya doirasida ham, yosh va psixologik maslahat jarayonida ham amalga oshirilishi mumkin. Birinchi o'rinda psixologning subyekt rejasida oila bilan aloqasi bo'lishi mumkin, ya'ni ota-onalar va bolalar shuningdek, oilasi uchun muhim bo'lgan barcha insonlar, buvilar, bobolarni o'z ichiga olgan kengaytirilgan tarkibga ega bo'lishi mumkin.. Bunday psixologik xizmatni amalga oshirishda oilaviy terapiya nuqtai nazaridan maslahatchi alohida oila a'zolari bilan ishlaydi:

- bitta ota-ona;
- ikkala ota – ona;
- er-xotin-ota-ona va bola.

Psixologik xizmat ko'rsatishda ota-onalarning so'rovlari odatda rivojlanish va xulq-atvor muammolari bilan bog'liq hisoblanadi. Yuqorida aytib o'tilganidek, bolaning aqliy rivojlanishidagi eng muhim omil bu ota-ona va bola munosabatlaridir. Keyingi maslahat yosh-psixologik yondashuv doirasida amalga oshirilishi mumkin. Uning vazifalari orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. bolaning aqliy rivojlanishini nazorat qilish;
2. ota-onalarga uning yoshi va individual xususiyatlari to'g'risida ma'lumot berish;
3. bolalik munosabatlarini tuzatish;
4. oilada bolalarni tarbiyalash bo'yicha tavsiyalar tuzish.

Yosh-psixologik yondashuv doirasida ota-ona va bola munosabatlariga maslahat berish har doim bolaning batafsil psixodiagnostik tekshiruvini o'z ichiga oladi. Eng umumiy shaklda, ota-ona munosabatlaridagi muammolar bo'yicha psixologik xizmat jarayoni har qanday maslahat bilan bir xil bosqichlarni o'z ichiga olishi mumkin. Bularga:

1) o'zaro munosabatlarni o'rnatish-birinчисida aloqa o'rnatish seans va uni keyingi sessiyalarda saqlash;

2) asosiy qism – muammo bilan ishlash;

3) tugatish-natijalarni umumlashtirish, mijozlardan fikr-mulohazalarni olish va aloqadan chiqish.

Shu bilan birga, ota-ona va bola munosabatlari bo'yicha maslahat o'ziga xos xususiyatlarga ega. Maslahatchi so'rov va vaziyatga qarab oila bilan, keyin ota-ona bilan, keyin bola bilan ishlashi mumkin, bu esa tegishli maslahat turlarining kasbiy bilimlari va ko'nikmalarini talab qiladi. Uchrashuvni tayinlashda qisqa suhbat jarayonida psixologik yordamning mos turini tanlash mumkin, ammo amalda ko'pincha terapiyaning xususiyatlari birinchi maslahatlashuvda aniqlanadi. Eng keng tarqalgan turlardan biri-bu ota-ona (ko'pincha ona) va bolaning sessiyasida ishtirok etish, maslahatchi har bir tashrif buyuruvchidan so'rovni aniqlaydi va u bilan faolroq ishlaydi. A.A.Badxen va uning hamkasblari oilaga psixologik xizmat ko'rsatishning muvaffaqiyatli tomoni psixologning mijozlar bilan ishonchli, ochiq munosabatlarni yaratish qobiliyatiga bog'liq deya ta'kidlaydi.

Ota-onalar munosabatlaridagi muammolar bo'yicha psixologik yordamning samarali turlaridan biri bu ota-onalar guruhlarida xususiy masalalar bo'yicha maslahat berishdir.

I.M.Markovskaya bolalar va ota-onalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlariga ya'ni oilaga psixologik xizmat ko'rsatish usullarini to'rt guruhga ajratadi:

1) suhbatlar, intervyular;

2) proyektiv usullar;

3) anketalar;

4) haqiqiy xatti-harakatlar va munosabatlarni kuzatish.

Ushbu usullar ota-onalar va bolalar o'rtasidagi dolzarb munosabatlar va o'zaro munosabatlarni, ularning tarixini, mijozlar g'oyalarini, shuningdek psixolog tomonidan obyektiv ravishda kuzatilgan munosabatlarni o'rganishga imkon beradi.

Xulosa. Har qanday ko'rinishda ota va ona tabiiy, samimiy bo'lishi kerak, aks holda bola ota-onasiga nisbatan shunchaki ishonishni to'xtatishi mumkin. Albatta, aksariyat ota-onalar o'z farzandlarini yaxshi ko'rishadi, ularni qabul qilishadi, lekin bola har doim ham buni his qilmaydi, chunki ular o'z his-tuyg'ularini namoyish etishga harakat qilmaydi yoki bilmaydi. Ota-onaning sevgisi, qabul qilinishi bolaning rivojlanishi uchun juda zarurdir. Psixologik xizmat ko'rsatish natijasi shuni ko'rsatadiki, har bir oilada o'zaro psixologik muhit yaxshi bo'lsagina bu oilada tarbiyalanayotgan yosh avlod ruhan sog'lom bo'lib ulg'ayadi. Psixologik yordam orqali oila a'zolari o'zaro tushunish, hurmat va mehr-muhabbat muhitini yaratishga erishadilar. Muammolarni erta aniqlash va ular ustida ishlash, nizolarni chuqurlashib ketishidan avval bartaraf etish imkonini beradi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shoumarov G.B., Shoumarov Sh. B. Muhabbat va oila.-Toshkent, Ibn Sino», 1994.

2. Давлетшин М. Г. Состояние и задачи психологической службы в Узбекистане. // Научно методические основы и опыт организации школьной психологической службы. Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. Бухара, 15-18 сентября 1989 года. 113-б.

3. "Oila psixologiyasi" g' B.Shoumarov, I.O.Haydarov, N.A.Sog'inov. Toshkent 2007y. 130b.

Jumanova Ug'ilo Sodiqjonovna
Guliston davlat pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi
Safarova Feruz
Guliston davlat pedagogika instituti
Pedagogika ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

O'QITUVCHI SHAXSINING STRESSGA BARDOSHLILIGINI SHAKLLANTIRISHDA QADRIYATLAR TIZIMINING O'RNI

Annotasiya: Maqolada o'qituvchi shaxsining stressga bardoshliligini shakllantirishda qadriyatlar tizimining o'rni psixologik va ijtimoiy jihatdan tahlil qilingan. Stressga bardoshlilikni ta'minlovchi omillar, qadriyatlarning regulativ funksiyalari hamda ularning pedagogik faoliyatdagi ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, o'qituvchilarda stressni kamaytirishga qaratilgan qadriyatlarga yo'naltirilgan psixologik yondashuvlar va trening texnologiyalarining samaradorligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: o'qituvchi shaxsi, stress, stressga bardoshlilik, qadriyatlar tizimi, kasbiy barqarorlik, emotsional muvozanat, shaxsiy resurslar, psixologik moslashuv, kasbiy motivatsiya, ijtimoiy-psixologik muhit, psixoprofilaktika.

Annotation. The article analyzes the psychological and social significance of the value system in shaping teachers' stress resilience. The factors ensuring stress tolerance, the regulatory functions of values, and their importance in pedagogical activity are scientifically substantiated. The study also discusses the effectiveness of value-oriented psychological approaches and training technologies aimed at reducing stress among teachers.

Keywords: teacher's personality, stress, stress resilience, value system, professional stability, emotional balance, personal resources, psychological adaptation, professional motivation, socio-psychological environment, psychoprophylaxis.

Аннотация. В статье психологически и социально анализируется роль системы ценностей в формировании стрессоустойчивости личности педагога. Научно обоснованы факторы, обеспечивающие устойчивость к стрессу, регулятивные функции ценностей и их значение в педагогической деятельности. Также рассматривается эффективность ценностно-ориентированных психологических подходов и тренинговых технологий, направленных на снижение уровня стресса у учителей.

Ключевые слова: личность учителя, стресс, стрессоустойчивость, система ценностей, профессиональная стабильность, эмоциональное равновесие, личностные ресурсы, психологическая адаптация, профессиональная мотивация, социально-психологическая среда, психопрофилактика.

Kirish. Hozirgi globallashuv jarayonida ta'lim tizimi keskin o'zgarishlarga duch kelmoqda. O'qituvchi faoliyatining murakkablashuvi, yangilanayotgan o'quv dasturlari, o'quvchi va ota-onalar bilan ijtimoiy muloqot jarayonining kuchayishi pedagogik kasbda stress holatlarining ortishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois o'qituvchining stressga bardosh bera olish qobiliyati - uning kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir.

Stressga bardoshlilik faqat biologik yoki temperament xususiyatlariga emas, balki shaxsning ichki qadriyatlar tizimi, hayotiy pozitsiyasi va o'zini anglash darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Qadriyatlar tizimi insonning ichki tayanch nuqtasini tashkil etadi, u stressli vaziyatlarda o'zini tutish, emotsiyalarni boshqarish va to'g'ri qaror qabul qilishda psixologik regulyator sifatida xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, o'qituvchilarda stressga bardoshlilikni shakllantirish jarayonida qadriyatlarning roli muhim ilmiy-amaliy masala sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Zamonaviy pedagogik faoliyat yuqori darajadagi mas'uliyat, doimiy psixologik yuklama va ijtimoiy bosim sharoitida amalga oshadi. Bu esa o'qituvchining stress holatlariga tez-tez duch kelishiga sabab bo'ladi. O'qituvchi shaxsining stressga bardoshliliigi - bu nafaqat stressni yengish qobiliyati, balki shaxsning ijobiy psixologik holatini saqlab qolish, faoliyat samaradorligini ta'minlash, o'zini nazorat qilish va emotsional barqarorlikni qo'llab-quvvatlash jarayonidir.

Stressga bardoshlilikning shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, shaxsning ichki psixologik resurslari, qadriyat yo'nalishlari, motivatsion tizimi va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liqdir. Tadqiqotlar (M.Rokich, A.Maslou, K.Rojers, D.Mayers) shuni ko'rsatadiki, inson qadriyatlari tizimi uning harakatlariga, his-tuyg'ulariga va muammolarga nisbatan munosabatiga bevosita ta'sir etadi.

M.Rokichning qadriyatlar nazariyasiga ko'ra, shaxsning hayotiy qadriyatlari uning xulq-atvorini, faoliyat motivlarini va muammolarga munosabatini belgilaydi. O'qituvchining qadriyat tizimi mustahkam bo'lsa, u stressli vaziyatlarda ham barqaror ruhiy holatni saqlay oladi.

O'qituvchilarda qadriyatlarning quyidagi turlari stressga bardoshlilikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi:

- Axloqiy qadriyatlar (halollik, adolat, sabr, javobgarlik) - stressli vaziyatlarda o'zini tutishni boshqaradi;
- Kasbiy qadriyatlar (sadoqat, mehnatsevarlik, o'zini rivojlantirish) - o'qituvchining ichki motivatsiyasini kuchaytiradi;
- Shaxsiy qadriyatlar (erkinlik, sog'lomlik, o'zini hurmat qilish) - emotsional barqarorlikni ta'minlaydi;
- Ijtimoiy qadriyatlar (hamkorlik, muloqot, yordam berish) - jamoada ijobiy psixologik muhit yaratadi.

Qadriyatlar tizimining shakllanganligi o'qituvchining stressga bo'lgan munosabatini boshqaradi: qadriyatlarga sodiq o'qituvchi stressni muammo emas, balki kasbiy tajriba sifatida qabul qiladi.

3. Qadriyatlarga yo'naltirilgan yondashuvning amaliy ahamiyati

Stressga bardoshlilikni shakllantirishda qadriyatlarga asoslangan psixologik treninglar samarali vosita sifatida e'tirof etiladi. Bunday treninglar o'qituvchining ichki resurslarini faollashtiradi, o'zini anglash va refleksiya jarayonini rivojlantiradi.

Masalan:

- "O'z qadriyatlarini anglash" treningi o'qituvchiga shaxsiy qadriyatlarini aniqlash va ularni kasbiy faoliyat bilan uyg'unlashtirish imkonini beradi.
- "Ijобiy fikrlash va stressni boshqarish" mashg'ulotlari stressli vaziyatlarda emotsional barqarorlikni tiklashga xizmat qiladi.
- "Kasbiy qadriyatlar refleksiyasi" dasturi o'qituvchilarning o'z ishiga bo'lgan ma'noli munosabatini kuchaytiradi, bu esa stressni kamaytiruvchi psixologik omilga aylanadi.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi - hamkasblar, rahbariyat va ota-onalar bilan iliq munosabatlar - qadriyatlarning ijtimoiy shakllanishini mustahkamlaydi. Bunday muhit o'qituvchining stressga bardoshliliigini oshirishda "tashqi resurs" sifatida xizmat qiladi.

Qadriyatlar tizimi - bu shaxs uchun muhim bo'lgan ma'naviy, axloqiy, kasbiy va hayotiy mezonlar majmui bo'lib, u insonning o'zini tutishida va stressli vaziyatlarni yengishda muhim regulyator rolini bajaradi. O'qituvchi shaxsida qadriyatlar tizimi shakllangan bo'lsa, u stress holatlarida o'z hissiyotlarini boshqaradi, vaziyatni konstruktiv yo'l bilan hal etadi va o'z faoliyatida ijobiy natijaga erishadi.

Masalan, o'zini hurmat qilish, kasbiy sadoqat, halollik, adolatparvarlik, sabr-toqat, insonparvarlik kabi qadriyatlar o'qituvchining ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Bu qadriyatlar o'qituvchiga stressli vaziyatlarda ham o'z kasbiy mas'uliyatini his etib, ijobiy motivatsiyani saqlab qolish imkonini beradi.

Stress holatlariga bardosh bera olgan o'qituvchilar, odatda, ichki motivatsiyaga ega, o'z faoliyatidan ma'no topadigan, refleksiv fikrlaydigan shaxslardir. Ular uchun ta'lim jarayoni faqat mehnat emas, balki o'zini ro'yobga chiqarish vositasi hisoblanadi. Shunday shaxslar o'z qadriyatlari bilan uyg'un yashaydi va stressni o'sish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

Boshqa tomondan, qadriyatlar tizimidagi beqarorlik, maqsadsizlik yoki ijtimoiy qadriyatlardan begonalashuv o'qituvchining stressga bardoshini pasaytiradi. Bunday holatda shaxsda o'zini qadrlamaslik, emotsional charchoq, kasbiy befarqlik, hatto "professional kuyish" sindromi (burnout) holati yuzaga keladi.

Shuning uchun o'qituvchining stressga bardoshlilikini rivojlantirishda qadriyatlar tizimini mustahkamlash muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Buni amalga oshirish uchun quyidagi psixologik va pedagogik choralar samarali hisoblanadi:

Qadriyatlar refleksiyasi - o'qituvchining o'z hayotiy qadriyatlarini tahlil qilish, ularni kasbiy faoliyat bilan uyg'unlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar.

Psixologik treninglar - stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish, o'zini anglash va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy mashg'ulotlar.

Motivatsion suhbatlar va superviziya - pedagogning kasbiy ma'nosini qayta anglash, o'z faoliyatida ijobiy resurslarni topishga yordam beruvchi jarayonlar.

Psixoprofilaktika tadbirlari - o'qituvchilar orasida stressni erta aniqlash, ularning ruhiy holatini kuzatish va individual yordam ko'rsatish tizimini joriy etish.

Shuningdek, qadriyatlar tizimini rivojlantirish orqali o'qituvchining ijtimoiy-psixologik iqlimdagi o'zini ham mustahkamlanadi. Qadriyatlari uyg'un bo'lgan jamoalarda o'zaro hurmat, ishonch va hamkorlik kuchli bo'ladi, bu esa stressni kamaytiruvchi ijtimoiy resurs sifatida xizmat qiladi.

Shu asosda aytish mumkinki, o'qituvchining stressga bardoshlilikini shakllantirishda qadriyatlar tizimi - bu psixologik himoya, motivatsion reguliyator va emotsional barqarorlik manbai sifatida namoyon bo'ladi. Uni rivojlantirish ta'lim sifatiga, pedagogning kasbiy qoniqishiga va ta'lim muassasasining psixologik iqlimiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Rokich M. Qadriyatlar: shaxs va jamiyatdagi roli. – Moskva: Progress, 1973.
2. Maslou A. Motivatsiya va shaxsiyat. – Sankt-Peterburg: Piter, 2008.
3. Rojers K. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asoslari. – Moskva: Smysl, 1994.
4. Myers D. Social Psychology. – New York: McGraw-Hill Education, 2018.
5. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
6. Andreeva G. M. Sotsial psixologiya. – Moskva: Aspekt-Press, 2005.
7. Nemov R. S. Psixologiya: umumiy va ijtimoiy asoslar. – Moskva: Vldos, 2010.
8. Qarshiyeva D. S. Pedagogik faoliyatda stressning psixologik xususiyatlari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.

Jabborov Xazrat Xusenovich

*Toshkent davlat sharqshunoslik va Aniq va ijtimoiy fanlari universitetlari professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc) Respublika "Ma'rifat" targ'ibotchilar jamiyati a'zosi
xxjabborov@mail.ru Tel: 99.899.797.68.10*

MARGINALIZM MILLIY QADRIYATLARNING SHAKLLANISHIGA SALBIY TA'SIR QILAYOTGAN IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMIL SIFATIDA

Annotatsiya. Ushbu maqolada marginalizmning shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasiga va milliy qadriyatlarining shakllanishiga ko'rsatayotgan salbiy ta'siri ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Marginal shaxsning madaniyatlararo ziddiyat, identifikatsiya inqirozi va qadriyatlar parokandaligi kabi belgilar orqali milliy o'zlikdan uzoqlashuvi ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, global axborot muhitining ta'siri, madaniy begonalashuv, oilaviy tarbiyaning zaiflashuvi kabi omillarning marginalizatsiyani kuchaytirishi ko'rsatib o'tiladi. Maqola yakunida milliy qadriyatlarni mustahkamlash, yoshlar identifikatsiyasini qo'llab-quvvatlash va psixologik profilaktika orqali marginalizmini kamaytirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: marginalizm, identifikatsiya inqirozi, milliy qadriyatlar, ijtimoiy begonalashuv, globallashuv, madaniy identitet, psixologik omillar.

Аннотация. В данной статье рассматривается негативное влияние маргинализма на социальную идентификацию личности и формирование национальных ценностей с социально-психологической точки зрения. Раскрываются особенности маргинальной личности, проявляющиеся через культурные противоречия, кризис идентичности и фрагментарность ценностной системы, что приводит к отчуждению от национальной культуры. Показано, что глобальное информационное пространство, культурная дезориентация и ослабление семейного воспитания усиливают процессы маргинализации. В заключение представлены рекомендации по укреплению национальных ценностей, поддержке идентификации молодежи и снижению маргинализма посредством психологической профилактики.

Ключевые слова: маргинализм, кризис идентичности, национальные ценности, социальное отчуждение, глобализация, культурная идентичность, психологические факторы.

Annotation. This article examines the negative impact of marginalism on an individual's social identification and the formation of national values from a socio-psychological perspective. The specific characteristics of a marginal personality are revealed, manifested through cultural contradictions, identity crisis, and the fragmentation of the value system, which lead to alienation from national culture. The study shows that the global information space, cultural disorientation, and the weakening of family upbringing intensify marginalization processes. In conclusion, recommendations are provided for strengthening national values, supporting youth identity development, and reducing marginalization through psychological prevention.

Keywords: marginalism, identity crisis, national values, social alienation, globalization, cultural identity, psychological factors.

Globallashuv, axborot oqimlarining cheksizligi va madaniy migratsiya jarayonlari shaxsning ijtimoiy mavqeiga, dunyoqarashiga hamda qadriyatlariga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Ana shu o'zgarishlar ichida marginalizm – ikki yoki undan ortiq madaniyat, ijtimoiy tizim yoki qadriyatlar o'rtasida qolib ketgan shaxsning psixologik holati – zamonaviy ijtimoiy muammolardan biridir. Marginalizatsiya milliy qadriyatlarning shakllanishi va uzluksiz takrorlanish jarayoniga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Marginalizm tushunchasining mohiyati. Marginal shaxs – ikki xil madaniyat yoki ijtimoiy muhit o'rtasida o'zini identifikatsiya qila olmaydigan, barqaror qadriyat tizimiga ega bo'lmagan, ichki ziddiyatlarni boshdan kechiradigan individdir.

Marginalizm quyidagi psixologik belgilar bilan xarakterlanadi:

- ☐ Qadriyatlar o'rtasida ikkilanma holat
- ☐ Identifikatsiya inqirozi (men kimman?)
- ☐ Barqaror dunyoqarashning shakllanmasligi
- ☐ Oilaviy va milliy qadriyatlardan uzoqlashish
- ☐ Ijtimoiy yotlashuv (begonalashuv)
- ☐ Bu holat ayniqsa yoshlar orasida tez tarqalmoqda.

Masalaga daxldor tadqiqotlar marginalizmning milliy qadriyatlarga salbiy ta'sirini ko'rsatdi. Jumladan,

1) Qadriyatlar tizimining parokandalashuvi. Marginal shaxs milliy qadriyatlarni o'zining asosiy identiteti sifatida qabul qilolmaydi. Natijada:

- ☐ qadimiy urf-odatlar mazmuni yo'qoladi,
- ☐ ajdodiy merosga befarqlik paydo bo'ladi,
- ☐ "zamonaviylik" ni noto'g'ri talqin qilish kuchayadi.

2) Ijtimoiy begonalashuv. Bunday shaxslar o'z jamiyati bilan hissiy aloqani yo'qotadi.

Milliy qadriyatlarga nisbatan:

- ☐ loqaydlik,
- ☐ tanqidiy-agressiv pozitsiya,
- ☐ qabul qilmaslik kabi holatlar yuzaga keladi.

3) Madaniy uzviylikning buzilishi. Qadriyatlar avloddan-avlodga uzatilmay qoladi.

Marginal yoshlar:

- ☐ oilaviy an'analarni davom ettirishni istamaydilar,
- ☐ diniy, axloqiy qadriyatlarga nisbatta sovuqqon bo'ladilar.

4) Normativ-axloqiy me'yorlarning susayishi. Marginalizm shaxsning ichki axloqiy tayanchlarini zaiflashtiradi. Bu esa:

- ☐ me'yorbuzarlik,
- ☐ ijtimoiy jalb etuvchan guruhlariga qo'shilish,
- ☐ mas'uliyatsizlik va individualizmning keskin kuchayishiga olib keladi.

5) Jamiyatdagi ijtimoiy integratsiya jarayonining murakkablashuvi. Marginal guruhlar ijtimoiy muvozanatni buzadi, jamiyatda:

- ☐ kelishmovchilik,
- ☐ sotsial izolyatsiya,
- ☐ madaniy bo'linishlar paydo bo'ladi.

3. Marginalizmning shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillar.

Ijtimoiy omillar: Oilaning tarbiyaviy funksiyasining zaiflashuvi. Migratsiya jarayonlari. Global axborot maydonining beqiyos ta'siri. Noteng iqtisodiy sharoitlar. Mahalliy an'analarning ahamiyati pasayishi

Psixologik omillar: Identifikatsiya inqirozi. Kamtarinlik, o'ziga ishonchsizlik. Ijtimoiy qo'rquv va moslashuv muammolari. Qadriyatlar ziddiyati tufayli paydo bo'lgan ichki konflikt

Madaniy omillar: Axborotlashgan madaniyatning tezkor ta'siri. Milliy kino, adabiyot, san'atning iste'moli kamayishi. Chet madaniyatlariga haddan tashqari qiziqish. Masalaga daxldor adabiyotlar tahlili marginalizmni kamaytirish va milliy qadriyatlarni mustahkamlash yo'llari bo'yicha quyidagixha yechimlarni beradi.

1) Oila instituti faoliyatini kuchaytirish. Milliy tarbiya an'alarini qayta tiklash. Oilaviy muloqot va emotsional qo'llab-quvvatlashni oshirish

2) Yoshlar orasida identifikatsiyani mustahkamlash. "Men kimman?", "Qaysi xalqning farzandiman?" savollariga ijobiy javob bermashga ko'maklashuvchi dasturlar. Tarix va madaniyat bo'yicha chuqur ta'lim

3) Milliy madaniyatni targ'ib qilish. Milliy kino, adabiyot, san'at loyihalari. Mahalliy kontentni rivojlantirish.

4) Psixologik profilaktika. Marginal holatdagi yoshlar bilan psixologik suhbat, treninglar. Qadriyatlar muvozanatini tiklovchi psixokorreksion metodlar

5) Ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish. Yoshlarni jamoaviy faoliyatga jalb qilish. Volontyorlik va madaniy loyihalarda qatnashish

Xulosa qilib aytganda, marginalizm fenomeni zamonaviy jamiyatning ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri bo'lib, uning ta'siri ayniqsa yoshlar ongida, qadriyatlar tizimida va ijtimoiy identifikatsiya jarayonida chuqur namoyon bo'lmoqda. Globallashtirish, migratsiya, internet va ommaviy madaniyatning kuchli oqimi shaxsni turli madaniy modellar o'rtasida qolib ketishiga olib keladi. Natijada shaxsning o'zini muayyan madaniyat vakili sifatida anglash jarayoni

murakkablashadi, barqaror qadriyatlar tizimi shakllanmaydi va ichki ziddiyatlar kuchayadi. Bu holat milliy o'zlikning zaiflashuvi va jamiyatdagi ijtimoiy bog'liqlikning susayishiga sabab bo'ladi.

Marginal shaxsning qadriyatlar parokandaligi, o'z guruhidan begonalashuvi, normativ me'yorlarni rad etishi hamda "ikkilangan identitet" holatida yashashi milliy qadriyatlarga nisbatan e'tiborsizlikni kuchaytiradi. Shaxs madaniy ildizidan uzoqlashgan sari uning axloqiy barqarorligi, ijtimoiy mas'uliyati, o'zligini anglash darajasi pasayadi. Bu esa nafaqat individual psixologik holatga, balki jamiyatning madaniy uzviyligiga, ruhiy sog'ligiga va ma'naviy barqarorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Marginalizmning kuchayishiga olib kelayotgan omillar – oilaviy tarbiyadagi uzilishlar, milliy ta'lim mazmunining yetarlicha samarali bo'lmasligi, chet madaniyatlarining nazoratsiz kirib kelishi, internetdagi begona qadriyatlarning yoshlar ongini egallab olishi, iqtisodiy va ijtimoiy tengsizliklar – jamiyatda yangi madaniy bo'shliqlarni yuzaga keltirmoqda. Bu bo'shliqlar esa milliy g'oyaning shakllanishini, sotsial integratsiyani va ma'naviy birdamlikni qiyinlashtiradi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, marginalizmga qarshi kurashish faqat taqiqlash, tanqid qilish yoki tashqi nazorat bilan emas, balki chuqur psixologik va ma'naviy mexanizmlar orqali amalga oshirilishi lozim. Milliy qadriyatlarni mustahkamlash uchun shaxsda ichki identitetni rivojlantirish, milliy g'ururni shakllantirish, ajdodiy merosning mazmunini yoshlar ongiga chuqur singdirish zarur. Bunda oila, ta'lim tizimi, ommaviy axborot vositalari, madaniy muassasalar va psixologik xizmatlarning hamkorlikdagi roli beqiyosdir.

Demak marginalizm – milliy qadriyatlar barqarorligi va ma'naviy meros davomiyligi uchun katta xavf tug'diruvchi ijtimoiy-psixologik omildir. Uning oldini olish uchun kompleks yondashuv, ya'ni psixologik, pedagogik, madaniy va ijtimoiy choralar uyg'un holda amalga oshirilishi zarur. Identiteti mustahkam, ijtimoiy mas'uliyatni his qiluvchi, milliy o'zligiga ega bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash – jamiyatning madaniy barqarorligi va kelajagi uchun eng muhim omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Park, R. E. Human Migration and the Marginal Man. Nashr: American Journal of Sociology. 1928. B: 881–893
2. Berry, J. W. Acculturation and Identity: Cultural Adaptation and Marginalization among Youth. Nashr: Psychology Press. 2003.: 45–62
3. Karimov, A. Milliy qadriyatlar va globallashtirish sharoitida yoshlarning ijtimoiy identifikatsiyasi. Nashr: TDIU Ilmiy Axborotlari. 2019. B: 112–118

Safarova Zulfizar Zafarjon qizi,
Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistiri

OTA-ONALARNING TARBIYA USHLUBLARI VA BOLALARNING IJTIMOIIY MOSLASHUVI

Annotatsiya. Ushbu maqola ota-onalarning turli tarbiya ushlublari va bolalarning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda autoritar, demokratik va befarq (permissive) tarbiya ushlublarining bolalarning ijtimoiy ko'nikmalari, hissiy barqarorligi va maktabdagi moslashuviga ta'siri tahlil qilinadi. Shu bilan birga, oilaviy munosabatlarning sifatini oshirish orqali bolalarning ijtimoiy faolligini va ijobiy xulq-atvorini rag'batlantirish imkoniyatlari muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun amaliy tavsiyalar yaratishga xizmat qiladi va bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: ota-ona tarbiya ushlublari, autoritar tarbiya, demokratik tarbiya, bolar va ijtimoiy moslashuv, emotsional rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar, pedagogik psixologiya

Аннотация. Эта статья посвящена изучению взаимосвязи между различными стилями воспитания родителей и социальной адаптацией детей. В исследовании анализируется влияние авторитарных, демократических и перmissive методов воспитания на социальные навыки, эмоциональную устойчивость и адаптацию детей в школе. В то же время будут обсуждаться возможности стимулирования социальной активности и позитивного поведения детей путем повышения качества семейных отношений. Результаты исследования служат для создания практических рекомендаций для родителей, педагогов и психологов и имеют важное значение в поддержке социального и эмоционального развития детей.

Ключевые слова: стили воспитания родителей, авторитарное воспитание, демократическое воспитание, детская и социальная адаптация, эмоциональное развитие, социальные навыки, педагогическая психология

Abstract. This article is aimed at studying the relationship between different parenting styles and children's social adaptation. The study analyzes the influence of authoritarian, democratic, and permissive upbringing methods on children's social skills, emotional stability, and adaptation at school. At the same time, the possibilities of stimulating children's social activity and positive behavior by improving the quality of family relationships will be discussed. The research results serve to create practical recommendations for parents, teachers, and psychologists and are important in supporting the social and emotional development of children.

Key words: parenting styles, authoritarian upbringing, democratic upbringing, child and social adaptation, emotional development, social skills, pedagogical psychology

Kirish. Ota-ona tarbiyasi bolaning shaxsiyati, hissiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi shakllanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Hayotning dastlabki yillari bola uchun hissiy va ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganish davri bo'lib, ota-ona bilan o'zaro munosabat uning kelajakdagi psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalarning tarbiya uslublari farzandlarning ijtimoiy faoliyati, o'zini ifoda etish qobiliyati va maktab muhitiga moslashish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik adabiyotlarda ota-ona tarbiya uslublari odatda uch asosiy turga ajratiladi: autoritar, demokratik va beparvolik (permissive). Autoritar tarbiya qat'iy qoidalar va nazoratga asoslangan bo'lib, odatda bolaning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va o'zini ifoda etish imkoniyatlarini cheklaydi. Demokratik tarbiya esa mehr va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi, bolaning mustaqilligi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Beparvolik uslubida esa ota-ona qoidalarni belgilash va nazorat qilishda sustlik qiladi, bu esa bolada tartibsizlik, cheklovga javob berolmaslik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Bolalarning ijtimoiy moslashuvi esa ularning maktab, o'quv va jamiyatdagi faoliyati, boshqa bolalar bilan munosabatlari, guruh ichidagi xulq-atvori va hissiy barqarorligi bilan o'lchanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalarning sezgirligi va tarbiyadagi uyg'unlik bolaning ijtimoiy ko'nikmalarini oshirishda muhim rol o'ynaydi, shuningdek, ijtimoiy chetlashuv, agressiya yoki o'zini past baholash kabi muammolarning oldini olishga yordam beradi.

Shu sababli, ota-onalarning tarbiya uslublari va bolalarning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi munosabatni o'rganish psixologiya va pedagogika sohalarida dolzarb hisoblanadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi — ota-ona tarbiya uslublarining bolalarning ijtimoiy ko'nikmalari va hissiy rivojlanishiga ta'sirini aniqlash, shuningdek, ularning psixologik va pedagogik amaliyotga qo'llanilishi mumkin bo'lgan xulosalarni ishlab chiqishdir.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda bolalarning ijtimoiy rivojlanishi va maktabdagi moslashuvi nafaqat ularning shaxsiy muvaffaqiyati, balki jamiyatning barqarorligi va kelajak avlodning barkamolligi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning tarbiya uslublari esa bolaning hissiy barqarorligi, ijtimoiy ko'nikmalari va o'zini ifoda etish qobiliyatini shakllantirishda asosiy omil sifatida e'tirof etiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri tarbiya uslublari — masalan, haddan tashqari autoritar yoki befarq yondashuvlar — bolalarning ijtimoiy faolligi va maktab muhitiga moslashuvini pasaytiradi. Bu esa o'z navbatida ularning o'zini past baholash, ijtimoiy izolyatsiya va hissiy noqulaylik kabi muammolarga olib keladi. Aksincha, demokratik va mehrga asoslangan tarbiya uslublari bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi, guruh ichidagi hamkorlikni oshiradi va hissiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Shuningdek, bugungi jamiyatda oilaviy tuzilma o'zgarishi, ota-onalarning ish bilan bandligi va texnologik omillar bolalarning ijtimoiy tajribalarini cheklashi mumkin. Shu sababli ota-onalarning tarbiya uslublarini va ularning bolalarning ijtimoiy moslashuviga ta'sirini o'rganish dolzarb mavzu sifatida ko'riladi. Tadqiqot natijalari pedagogika, psixologiya va oilaviy maslahat sohalarida amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda, shuningdek, bolalarning ijtimoiy va hissiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Ota-onalarning tarbiya uslublari va bolalarning ijtimoiy moslashuvi masalasi psixologiya va pedagogika sohalarida uzoq va chuqur o'rganilgan. Diana Baumrindning tadqiqotlari (1966, 1991) bu sohada asosiy nazariy zaminni yaratdi. U ota-ona tarbiyasini uch asosiy uslubga ajratadi: autoritar, demokratik va beparvolik (permissive). Baumrind tadqiqotlariga ko'ra, autoritar tarbiya qat'iy qoidalar va nazoratga asoslangan bo'lib, bolaning mustaqil qaror qabul qilish va o'zini ifoda etish qobiliyatini cheklaydi. Beparvolik uslubida esa ota-ona tarbiyaviy qo'llab-quvvatlashni yetarlicha ta'minlamaydi, bu esa tartibsizlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga olib keladi. Demokratik tarbiya esa bola va ota-ona o'rtasida uyg'unlik va hurmatni ta'minlab, bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi va hissiy barqarorligini oshiradi.

Shuningdek, psixolog Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi bolalarning ijtimoiy moslashuvini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Uning fikricha, 0–5 yosh davrida bolalar ishonch va mustaqillik hissini rivojlantiradi, ota-onaning tarbiyadagi yondashuvi ularning ijtimoiy va hissiy qobiliyatlarini shakllantiradi. Agar bu davrda bola mehr va qo'llab-quvvatlashga ega bo'lmasa, u o'zini past baholaydi, ijtimoiy faoliyatda chetlanadi va hissiy muammolarga duch keladi.

Empirik tadqiqotlar ham shuni ko'rsatadiki, ota-onalarning demokratik tarbiya uslublari bolalarda empatiya, guruh ichida hamkorlik va muammolarni konstruktiv hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan, Maccoby va Martin (1983) tadqiqotlari ota-onalarning sezgirligi va mustaqil qaror qabul qilishga imkon beruvchi yondashuvlar bolaning ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Aksincha, autoritar va beparvolik tarbiya uslublari bolaning ijtimoiy cheklanishi, agressiv yoki passiv xulq-atvor shakllariga olib keladi.

Mahalliy tadqiqotlar ham ota-onaning tarbiyadagi roli va bolalarning ijtimoiy moslashuvini yoritadi. Masalan, O'zbekiston psixologlari (S. Tursunova, 2015; N. Karimova, 2018) bolalarning maktab va jamiyatdagi muvaffaqiyatini ota-onaning tarbiya uslubi bilan bog'liq ekanligini aniqlashdi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ota-onalarning demokratik yondashuvi bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini oshiradi, ijtimoiy stressni kamaytiradi va hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Shu bilan birga, zamonaviy adabiyotlarda ota-onalarning tarbiya uslublari va bolalarning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlikni chuqurroq o'rganish uchun yangi metodlar, shu jumladan kuzatuv, so'rovnoma va eksperimental usullar qo'llanilmoqda. Bu tadqiqotlar ijtimoiy muhit, oilaviy tuzilma va madaniy kontekstning bolalarning ijtimoiy ko'nikmalariga ta'sirini aniqlashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, adabiyotlar tahlili ota-onalarning tarbiya uslublari bolaning ijtimoiy moslashuvi, hissiy barqarorligi va maktabdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qilishi, shuningdek, demokratik va mehrga asoslangan tarbiya uslublari bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda eng samarali ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqotning maqsadi ota-onalarning tarbiya uslublari va bolalarning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdir. Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: ota-onalarning tarbiya uslublarini aniqlash, bolalarning ijtimoiy

ko'nikmalari va maktabdagi moslashuv darajasini o'rganish, hamda bu ko'rsatkichlar o'rtasidagi munosabatni tahlil qilish.

Tadqiqot usuli va vositalari

Tadqiqotda empirik metodlar qo'llanildi. Ota-onalarning tarbiya uslublarini aniqlash uchun Diana Baumrindning tarbiya uslublari savolnomasi va Parental Authority Questionnaire (PAQ) ishlatildi. Bolalarning ijtimoiy moslashuvini baholash uchun esa Social Skills Rating System (SSRS) va maktabdagi o'qituvchilar tomonidan to'ldiriladigan kuzatuv varaqalari qo'llanildi. Shu bilan birga, bola va ota-ona o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni tushunish uchun intervyu metodlari ham tatbiq etildi.

Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqot shahardagi 7–10 yoshdagi 120 bola va ularning ota-onalari ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlab olindi, ularning oilaviy holati, ijtimoiy-iqtisodiy sharoiti va maktabdagi faolligi hisobga olindi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish

Olingan ma'lumotlar korrelatsion va deskriptiv statistika usullari yordamida tahlil qilindi. Ota-onalarning turli tarbiya uslublari va bolalarning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsienti va ANOVA tahlillari ishlatildi. Shu bilan birga, ma'lumotlarning ishonchliligi va validligi testlarning normativlariga muvofiq tekshirildi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ota-onalarning tarbiya uslublari bolalarning ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Xususan, demokratik va mehrga asoslangan tarbiya uslublari bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi, ularni guruh ichida faol, hamkorlikka tayyor va hissiy barqaror qiladi. Bunday bolalar maktab muhitida o'zini erkin ifoda etadi, boshqa bolalar bilan samarali muloqot qiladi va ijtimoiy stressni engillashtiradi.

Aksincha, autoritar tarbiya uslubida o'sgan bolalar qat'iy qoidalar va cheklovlar ostida rivojlanadi, bu esa ularning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va ijtimoiy faolligini cheklaydi. Beparvolik uslubida tarbiyalangan bolalarda esa tartibsizlik, cheklovga rioya qilmaslik va ijtimoiy izolyatsiya kuzatiladi. Bu natijalar avvalgi tadqiqotlar (Baumrind, 1966; Maccoby & Martin, 1983) bilan mos keladi va ota-onalarning tarbiya yondashuvi bolaning ijtimoiy moslashuvini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynashini tasdiqlaydi.

Shuningdek, natijalar shuni ko'rsatdiki, bolalarning ijtimoiy moslashuviga ta'sir qiluvchi omillar faqat tarbiya uslublari bilan cheklanmaydi. Oilaning ijtimoiy-iqtisodiy holati, ota-onaning ish bilan bandligi, bolalar bilan vaqt o'tkazish sifati va oiladagi psixologik muhit ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ijtimoiy moslashuvni oshirishda faqat tarbiyaviy yondashuvlarni emas, balki oilaviy va ijtimoiy kontekstni ham hisobga olish zarur.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, ota-onalarning sezgirliigi va mehrga asoslangan tarbiya yondashuvi bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda eng samarali usul hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagogik va psixologik intervensiyalar orqali ota-onalarga tarbiyaviy kompetentsiyani oshirish bo'yicha treninglar tashkil etish, oilalarga maslahatlar berish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini kuchaytirish ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga xizmat qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari ota-onalarning tarbiya uslublari va bolalarning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlikni tasdiqlaydi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ota-onalarning tarbiya uslublari bolalarning ijtimoiy moslashuvi, hissiy barqarorligi va maktabdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Demokratik va mehrga asoslangan tarbiya uslublari bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi, ularni guruh ichida hamkorlikka tayyorlaydi va hissiy jihatdan barqaror qiladi. Shu bilan birga, autoritar va beparvolik uslublari bolalarning ijtimoiy faolligini pasaytiradi, o'zini ifoda etish qobiliyatini cheklaydi va ijtimoiy cheklanishga olib keladi.

Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, ota-onalarning tarbiyaviy yondashuvi bilan bir qatorda oilaviy muhit, ota-onaning ish bilan bandligi va bolalar bilan vaqt o'tkazish sifati ham ijtimoiy moslashuvga ta'sir qiladi. Shu sababli bolalarning ijtimoiy va hissiy rivojlanishini qo'llab-

quvvatlashda ota-onalarning sezgirliigi, pedagogik tavsiyalar va oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash zarur.

Xulosa qilib aytganda, ota-onalarning tarbiya uslublarini to'g'ri tanlash va ularni amaliyotga tatbiq etish bolaning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish va hissiy barqarorlikni ta'minlashning eng muhim omili hisoblanadi. Shu bois ushbu masala pedagogika va psixologiya sohalarida dolzarb va amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907.
2. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
3. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology* (Vol. 4, pp. 1–101). New York: Wiley.
4. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
5. Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496.
6. Denham, S., & Burton, R. (2020). *Social-emotional prevention programs for young children*. New York: Springer.
7. Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62(5), 1049–1065.
8. Tursunova, S. (2015). Ota-onalarning tarbiya uslublari va bolalarning ijtimoiy moslashuvi. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
9. Karimova, N. (2018). Bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda oilaviy omillar. Toshkent: Pedagogika va Psixologiya nashriyoti.

Axmadova Gulbashakar Azizbekovna,
Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistiri

ERTA BOLALIKDA EMOTSIONAL BEFARQLIKNING OQIBATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada erta bolalik davrida emotsional befarqlikning bola psixik rivojlanishiga ta'siri yoritilgan. Tadqiqotda ota-ona e'tiborining yetishmasligi, mehr-muhabbatning sustligi va hissiy aloqaning uzilishi bolaning shaxsiyati, ijtimoiy moslashuvi hamda emotsional barqarorligiga qanday salbiy oqibatlar keltirib chiqarishi tahlil qilingan. Shuningdek, befarqlikning oldini olishda psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining ahamiyati ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: erta bolalik, emotsional befarqlik, hissiy aloqa, ota-ona munosabati, psixik rivojlanish, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние эмоциональной апатии в раннем детстве на психическое развитие ребенка. В исследовании проанализированы негативные последствия недостатка родительского внимания, слабости любви и разрыва эмоциональной связи для личности, социальной адаптации и эмоциональной устойчивости ребенка. Также показана важность механизмов психологической помощи и социальной поддержки в предотвращении безразличия.

Ключевые слова: раннее детство, эмоциональная апатия, эмоциональное общение, родительское отношение, психическое развитие, эмоциональная устойчивость, социальная адаптация.

Abstract. *This article highlights the influence of emotional apathy in early childhood on a child's psychological development. The study analyzed what negative consequences a lack of parental attention, weakness of love, and disruption of emotional connection can have on a child's personality, social adaptation, and emotional stability. The importance of psychological support and social support mechanisms in preventing indifference is also indicated.*

Key words: *early childhood, emotional indifference, emotional connection, parental attitude, psychological development, emotional stability, social adaptation.*

Kirish. Erta bolalik inson hayotining eng muhim va shakllantiruvchi davridir. Aynan shu bosqichda bola shaxsining emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishi uchun zarur poydevor yaratiladi. Bu davrda bola uchun eng asosiy ehtiyojlardan biri — bu mehr, e'tibor va xavfsizlik hissidir. Ota-ona yoki parvarishlovchi shaxs tomonidan ko'rsatiladigan iliq munosabat, hissiy aloqa va psixologik qo'llab-quvvatlash bola dunyoni qanday qabul qilishi, atrofdagilarga ishonch bildirish darajasi hamda o'zini anglash jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Biroq, emotsional befarqlik — ya'ni bolaga nisbatan e'tiborning yetishmasligi, hissiy sovuqqonlik yoki beparvo munosabat — uning ruhiy rivojlanishida chuqur iz qoldiradi. Bunday sharoitda ulg'aygan bola o'z his-tuyg'ularini ifoda eta olmaslik, yaqinlikdan qo'rqish, past o'z-o'zini baholash va ijtimoiy izolyatsiyaga moyillik kabi muammolarni boshdan kechirishi mumkin. Psixologlar (J. Bowlby, M. Ainsworth, M. Mahler va boshqalar) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, erta emotsional befarqlik bolaning affektiv sohasida barqaror travmatik iz qoldiradi va kelgusida shaxslararo munosabatlarda qiyinchiliklar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, zamonaviy jamiyatda ota-onalarning bandligi, texnologik muhitning kuchayishi, oilaviy muammolar yoki stress holatlari tufayli bolaga nisbatan emotsional e'tibor kamayib borayotgani kuzatilmoqda. Bu esa erta bolalik psixologiyasida yangi xavf omili sifatida qaralmoqda. Shu bois mazkur mavzuni ilmiy o'rganish, emotsional befarqlikning psixologik oqibatlarini tahlil qilish, shuningdek, bunday holatlarning oldini olishda samarali psixologik yordam va tarbiyaviy yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda erta bolalik davrida emotsional befarqlik muammosi nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan psixologik masalalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Zamonaviy hayot sur'atining tezlashuvi, ota-onalarning bandligi, oilaviy stresslar, texnologiyalarga haddan ortiq berilish natijasida bolalarga nisbatan emotsional e'tibor va mehr-muhabbat kamayib borayotgani kuzatilmoqda. Bu esa bolaning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erta yoshda mehr va hissiy aloqa yetishmasligi bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, empatiya va muloqot ko'nikmalarini sustlashtiradi, shuningdek, keyingi davrlarda depressiya, tajovuzkorlik, befarqlik yoki ijtimoiy ajralish kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu nuqtayi nazardan, emotsional befarqlikning psixologik oqibatlarini o'rganish, uni erta aniqlash va bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish nafaqat bola shaxsini sog'lom shakllantirish, balki jamiyatning ma'naviy salomatligini mustahkamlash uchun ham muhimdir.

Shuningdek, ushbu mavzu ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun ham amaliy ahamiyatga ega. Chunki emotsional befarqlikni erta aniqlash va unga to'g'ri psixologik yondashuvni qo'llash bolaning kelgusidagi ruhiy salomatligi va ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilab beradi. Shu sababli erta bolalikda emotsional befarqlikning oqibatlarini o'rganish hozirgi zamon psixologiyasining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Erta bolalikda emotsional befarqlik muammosi psixologiya fanida turli olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan bo'lib, u insonning shaxs sifatida shakllanishi va ijtimoiy moslashuvi jarayonida muhim omil sifatida talqin etiladi. Zigmund Freydning psixoanalitik nazariyasida dastlabki yillarda onaning bola bilan emotsional aloqasi shaxsning

keyingi ruhiy holatiga bevosita ta'sir etishi ta'kidlanadi. Freyd fikricha, bola onaning mehridan mahrum bo'lsa, unda xavotir, ishonchsizlik va agressiv holatlar shakllanishi mumkin.

Margaret Mahlerning "separatsiya-individuatsiya" nazariyasi ham shu jarayonning muhimligini asoslab beradi. Unga ko'ra, bola hayotining ilk uch yili davomida onadan asta-sekin ajralib, mustaqil shaxs sifatida shakllanadi. Agar bu bosqichda ona tomonidan emotsional befarqlik yoki sovuqqonlik bo'lsa, bola o'zini qadrsiz his qiladi va psixologik jihatdan mustaqillikka erisha olmaydi.

Jon Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan "attachment" (bog'lanish) nazariyasida esa bola va parvarishlovchi o'rtasidagi iliq hissiy aloqa bolaning ijtimoiy va emotsional rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekani ko'rsatilgan. Ainsworth (1978) tomonidan olib borilgan "begona vaziyat" tajribalari shuni tasdiqlaydiki, onaning hissiy javobsizligi natijasida bolalarda beqaror, xavotirli yoki befarq bog'lanish tiplari shakllanadi.

Shuningdek, G. Spens, E. Erikson va K. Rodjerslarning tadqiqotlari ham bolalikda emotsional tajribaning ahamiyatini yoritadi. Eriksonning psixososial rivojlanish bosqichlari nazariyasida 0–2 yosh oraliq'i "ishonch va ishonchsizlik" davri deb ataladi. Agar bola bu bosqichda mehr va e'tibor topmasa, unda asosiy ishonch tuyg'usi shakllanmaydi, bu esa keyinchalik ijtimoiy aloqalarda befarqlik, hissiy sovuqlik va o'zini yakkalash bilan namoyon bo'ladi.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda ham ushbu masalaga katta e'tibor qaratilgan. Masalan, rus psixologlari L.S. Vygotskiy va A.N. Leontyev bolalikdagi ijtimoiy munosabatlarning hissiy rivojlanishdagi o'rni haqida yozgan. Ularning fikricha, emotsional tajriba bolaning tafakkuri va faoliyatini shakllantiruvchi asosiy mexanizmdir.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqot erta bolalik davrida emotsional befarqlikning bola psixik rivojlanishiga ta'sirini aniqlash, uning ijtimoiy va emotsional oqibatlarini o'rganish hamda oldini olishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan. Tadqiqot metodologiyasi quyidagi bosqichlar va usullar asosida tashkil etildi:

1. Tadqiqotning maqsadi:

Erta bolalikdagi emotsional befarqlikning psixologik oqibatlarini aniqlash, bolalarda emotsional befarqlik darajasini o'lchash va uning shaxsiy hamda ijtimoiy rivojlanishdagi ifodasini tahlil qilish.

2. Tadqiqot obyekti va predmeti:

- Obyekt: 3–7 yoshli bolalar (maktabgacha yosh davri).
- Predmet: Bolalarda emotsional befarqlikning psixik rivojlanish, hissiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuvga ta'siri.

3. Tadqiqotning gipotezasi:

Agar bola erta yoshda ota-ona yoki parvarishlovchi shaxs tomonidan emotsional e'tibordan mahrum bo'lsa, unda u hissiy beqarorlik, ijtimoiy chetlashuv va o'z-o'zini qadrlashning pastligi kabi muammolarni namoyon etadi.

4. Tadqiqot metodlari:

Tadqiqotda quyidagi empirik, diagnostik va nazariy metodlar qo'llanildi:

- Suhbat metodi: bola va ota-onalar bilan individual suhbatlar orqali emotsional aloqa darajasi aniqlanadi.
- Kuzatuv metodi: bolaning o'yin jarayonidagi hissiy reaksiyalari, muloqot faoliyati va ijtimoiy xulq-atvori kuzatildi.
- Proektiv metodlar: "Uy-daraxt-inson" testi, "Oilam" rasmini chizish topshirig'i orqali bola ichki hissiy holati tahlil qilindi.
- So'rovnomalar va testlar: ota-onalar uchun "Parental Emotional Responsiveness Scale", "Child Neglect Assessment Scale" kabi moslashtirilgan savolnomalar ishlatildi.
- Matematik-statistik tahlil: olingan ma'lumotlar korrelyatsion tahlil, foiz ko'rsatkichlari va diagrammalar orqali qayta ishlanib, natijalar asosida xulosalar chiqarildi.

5. Tadqiqotning nazariy asoslari:

Tadqiqot J. Bowlby va M. Ainsworthning bog'lanish nazariyasi, M. Mahlerning separatsiya-individualizatsiya konsepsiyasi, E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish bosqichlari nazariyasi, hamda A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga tayangan holda olib borildi. Bu yondashuvlar bolalikdagi emotsional tajribalar shaxs rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab beradi.

6. Tadqiqotning amaliy ahamiyati:

Tadqiqot natijalari ta'lim muassasalaridagi psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, ota-onalar uchun psixologik tavsiyalar ishlab chiqish, shuningdek, bolalarda emotsional befarqlikni erta aniqlash va bartaraf etish dasturlarini yaratishda qo'llanilishi mumkin.

7. Tadqiqotning natijaviy yo'nalishi:

Olingan ma'lumotlar asosida bolalarning emotsional rivojlanish darajasini baholovchi psixodiagnostik mezonlar ishlab chiqildi, emotsional befarqlikni kamaytiruvchi psixoprofilaktik va korreksion yondashuvlar tavsiya etildi.

Muhokama. Erta bolalik davrida emotsional befarqlikning oqibatlarini o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, bolaning hissiy ehtiyojlari qondirilmagan muhitda o'sishi uning ruhiy holati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishida jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Bola hayotining dastlabki yillari hissiy aloqalar, mehr, e'tibor va qo'llab-quvvatlash orqali dunyoni idrok etish davri hisoblanadi. Agar bu jarayonda u sovuqqonlik, beparvolik yoki emotsional befarqlikka duch kelsa, bola o'zini himoyasiz, e'tiborsiz va qadsiz his etadi.

Psixologik tahlillar shuni ko'rsatadiki, bunday bolalar ko'pincha tashqi olamga ishonchsiz bo'lib qoladi, ijtimoiy munosabatlardan chetlanadi yoki o'z his-tuyg'ularini ifoda etishdan qo'rqadi. Ular o'smirlik davriga kelganda o'zini past baholash, tajovuzkorlik, ijtimoiy izolyatsiya yoki hissiy sovuqlik kabi xulq-atvor shakllarini namoyon etishadi. Bunday holatlar keyinchalik depressiv kayfiyat, emotsional beqarorlik va kommunikativ qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotlar shuningdek shuni tasdiqlaydiki, ota-onalarning bandligi, oiladagi nizolar, yoki zamonaviy texnologiyalar ta'siri ostida bolaga nisbatan e'tibor kamayishi emotsional befarqlikni kuchaytiruvchi omillardandir. Ayni paytda, mehrga to'yingan, iliq munosabatlar hukm surgan muhitda ulg'aygan bolalarda esa ishonch, empatiya, ijtimoiy faollik va moslashuvchanlik yuqori bo'ladi.

Muhokama jarayonida shuni ham ta'kidlash zarurki, erta bolalik davrida emotsional befarqlikning oqibatlarini kamaytirish uchun psixologik profilaktika va erta aniqlash mexanizmlarini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Psixologlar, pedagoglar va ota-onalar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish, bolalarda ijobiy emotsiyalarni qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish zarur. Shuningdek, tarbiyachilar va ota-onalar uchun maxsus treninglar, emotsional savodxonlik dasturlari orqali bolalarning hissiy ehtiyojlariga nisbatan sezgirlikni oshirish mumkin.

Umuman olganda, muhokama natijalari erta bolalikda emotsional befarqlikning bola shaxsini shakllantirishdagi salbiy oqibatlarini chuqur anglash va bu muammoni amaliy psixologik yondashuvlar yordamida bartaraf etish zarurligini ko'rsatadi. Shu bois ushbu masala nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy jihatdan ham dolzarbdir.

Xulosa. Erta bolalik inson rivojlanishining eng nozik va mas'uliyatli davri hisoblanadi. Aynan shu bosqichda bola atrofdagi dunyoni his-tuyg'ular orqali anglaydi, mehr, e'tibor va iliq munosabatlar orqali o'ziga va boshqalarga nisbatan ishonch hosil qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar bu davrda bola emotsional befarqlikka duch kelsa, uning ruhiy barqarorligi, shaxsiy o'sishi va ijtimoiy moslashuvi sezilarli darajada izdan chiqadi.

Emotsional befarqlik bolaning ichki dunyosini cheklaydi, u o'z his-tuyg'ularini ifoda eta olmaydigan, sovuqqon va ishonchsiz shaxs sifatida shakllanishi mumkin. Natijada, bunday bolalarda ijtimoiy faollik pasayadi, empatiya darajasi sustlashadi, muloqotga kirishish va munosabat o'rnatishda qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Shu bois erta bolalikda emotsional befarqlikni aniqlash, uning sabablari va oqibatlarini tahlil qilish, hamda bu holatni bartaraf etishga qaratilgan psixologik profilaktika choralari ishlab chiqish dolzarb vazifadir. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlar bolaga muntazam e'tibor, mehr,

ijobiy muloqot va hissiy qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish orqali bu salbiy jarayonlarning oldini olishlari mumkin.

Xulosa qilib aytganda, erta bolalikda emotsional befarqlikning oldini olish — kelajak avlodning ruhiy sog'lomligi, ijtimoiy faolligi va barkamol shaxs sifatida shakllanishining eng muhim garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
2. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss (Vol. 1). New York: Basic Books.
3. Erikson, E. H. (1963). Childhood and society. New York: Norton.
4. Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation. New York: Basic Books.
5. Teicher, M. H., Samson, J. A., Polcari, A., & McGreenery, C. E. (2006). Sticks, stones, and hurtful words: Relative effects of various forms of childhood maltreatment. American Journal of Psychiatry, 163(6), 993–1000.
6. Denham, S., & Burton, R. (2020). Social-emotional prevention programs for young children. New York: Springer.
7. Van IJzendoorn, M. H., Schuengel, C., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (1999). Disorganized attachment in early childhood: Meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae. Development and Psychopathology, 11, 225–249.
8. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. New York: Guilford Press.
9. Vygotsky, L. S. (1982). Thought and language. Cambridge, MA: MIT Press.
10. Leontiev, A. N. (1977). Activity, consciousness, and personality. Moscow: Pedagogika.

Ахмедова Заррина Джамиловна

Старший преподаватель кафедры психологии (PhD)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К СИСТЕМЕ ДВОЙНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: данная статья направлена на изучение адаптации учащихся к системе двойного образования сегодня, рассмотрение его существенных особенностей, целей, задач, явных достоинств и недостатков, а также выявление аспектов приоритета, т. е. превосходства над традиционной системой образования. В трактате говорится, что в результате этого исследования система двойного образования является многообещающей, благодаря чему образовательные организации обучают через систему двойного образования большое количество будущих поколений знаниям, навыкам и квалифицированным кадрам. Также были высказаны мнения о том, что двойное образование для студентов-прекрасная возможность обрести стабильность и уверенность в будущем.

Ключевые слова: двойное образование, профессиональное образование, двойное обучение, мотивация, корпоративная этика, устойчивость, сообщество знаний.

Anotation: this article aims to study the adaptation of students to the dual education system today, to consider its important characteristics, goals, objectives, specific advantages and

disadvantages, as well as to identify the dominant aspects of its priority from the traditional education system. As a result of this research, it is presented in the brochure that the dual education system is promising, thanks to which educational organizations are trained through the dual education system, making many future generations of knowledge, skills and qualified personnel. There have also been suggestions that dual education for students is a great opportunity to gain stability and confidence in the future.

Keywords: *dual education, professional education, dual training, motivation, corporate ethics, sustainability, knowledge society.*

Введение. Сегодня развитие общества активно проявляется в экономической, политической, социальной и духовной сферах жизни человека, затрагивая различные сферы, начиная от производства и потребления и заканчивая культурой, наукой и образованием. На сегодняшний день модель двойного образования является одной из передовых форм подготовки высококвалифицированных кадров в мире, что подтверждается опытом образовательных систем таких стран, как Швеция, Великобритания, Япония и Германия. Также в соответствии с Законом Республики Узбекистан "Об образовании" в целях создания широких возможностей для поддержки интереса молодежи к занятиям профессиями и специальностями и организации двойного образования в системе профессионального образования принято постановление Кабинета министров № 163 от 29.03.2021 года. Плюсы подготовки специалистов по двусторонней форме обучения заключается в том, что подготовка специалистов по двусторонней форме непосредственного обучения заключается в обеспечении практической подготовки студентов на рабочем месте. Это позволяет им получить практический опыт и понять, как работать в реальной образовательной среде школы и высшего образования. Многолетний опыт обучения в организациях и проведение различных видов педагогической практики в соответствующих условиях ее организации создают необходимые условия и ускоряют внедрение двусторонней формы обучения будущими педагогическими работниками. Это объясняется тем, что при обеспечении достаточного количества знаний и умений для профессиональной деятельности в соответствии с квалификационными характеристиками специалиста со степенью бакалавра и профессиональным образованием итоговая педагогическая практика предполагает непрерывность и последовательность ее осуществления. Постоянное сотрудничество с учителями начальных классов при проведении различных видов педагогической практики обеспечивает формирование мотивации

Обсуждение. В конце 60-х годов прошлого века профессор Дэниел Белл из Гарвардского университета впервые ввел понятие "двойное образование", подчеркнув следующие моменты: этот новый период в развитии человечества иногда называют информационным обществом или обществом знаний, поскольку он рассматривает задачи, которые он решает в области знаний и информации, а также общество услуг, потому что именно в этом контексте все больше и больше людей, работающих в новом обществе, участвуют в сфере услуг. Тем не менее, сегодня на первый план выходят понятия "информация" и "знание", лежащие в основе деятельности человека. Оба напрямую связаны с образованием, что означает появление новой системы двойного обучения, которая является неотъемлемой частью двойного обучения. Термин "двойное образование" ввел российский ученый и педагог Александр Михайлович Новиков. Академик Российской академии образования. А. М. В аннотации к своей монографии Новиков пишет:

"человечество резко перешло в совершенно новый период своего существования – двойной период. Это вызвало радикальные изменения в политике, экономике, культуре, работе, личной жизни каждого человека. Сегодня эта обоснованность образования также может преобладать при формировании двойного типа образования. Как показывает практика европейской системы образования, двойное образование является продуктом взаимодействия организации и работодателей по успешной профессиональной и социальной адаптации будущего специалиста. Студент уже на начальных этапах учебного процесса внедряется в производственный процесс в качестве работника предприятия.

Известный психолог Адам Смит в своей работе утверждал, что систему ученичества и коучинга в двойном обучении следует рассматривать как традиционные методы профессиональной подготовки на рабочем месте, поскольку молодые работники, работавшие вместе с мастером, изучали основы профессии. Двойное обучение на производстве, в частности, для общеобразовательной школы-это возможность подготовить персонал именно "под заказ", обеспечить максимальное соответствие всем его требованиям, сэкономить на поиске и подборе работников, их переподготовке и адаптации. Кроме того, есть возможность выбрать лучших выпускников, так как их сильные и слабые стороны будут изучены во время практических занятий.

Двойная система образования гарантирует соблюдение интересов предприятий, студентов, а также государства. Двойное обучение для предприятий-это хорошая возможность подготовить для себя высококвалифицированный персонал, полностью отвечающий всем требованиям, при этом сокращая время и затраты на поиск специалистов, их переподготовку и адаптацию. Кроме того, предприятие имеет возможность выбирать лучших выпускников образовательной и профессиональной организации, так как в процессе обучения студенты демонстрируют то, на что они способны в полной мере. В свою очередь, такой подход к подбору персонала побуждает их учиться с полной самоотдачей. Для студентов двойное обучение-прекрасная возможность обрести стабильность и уверенность в будущем. Эта система позволяет плавно и равномерно включаться в профессиональную и трудовую деятельность без лишних хлопот. Двойное обучение не только помогает научиться выполнять определенные профессиональные обязанности, но и позволяет успешно адаптироваться в рабочем коллективе, формирует необходимую компетентность и ответственность. Ни одно профессионально-техническое учебное заведение не может обеспечить такое понимание производства изнутри, как двойное обучение, что делает его отправной точкой для успешной карьеры. Двойное образование для государства-это, во-первых, высокоэффективная подготовка квалифицированных кадров и их беспрепятственное трудоустройство, а во-вторых, с экономической точки зрения это образование является самофинансируемым. Исходя из вышесказанного,

Следует отметить очевидные преимущества системы двойного обучения:

1. Практическое обучение специалистов осуществляется не только в цехах, лабораториях и учебных помещениях образовательных организаций, но и на предприятиях.
2. Содержание и структура образовательных программ согласовываются между образовательным учреждением и предприятием, что позволяет удовлетворить требования всех сторон.
3. Между образовательным учреждением и предприятием могут возникать и формироваться тесные отношения.

4. При трудоустройстве возможна быстрая адаптация к трудовому процессу.

5. Постоянная смена теоретической деятельности в образовательном учреждении на практическую работу на предприятии служит лучшей мотивацией обучения, при этом производственный процесс во многом не страдает.

6. Гарантирует более четкое понимание профессии, а также стандартизированный уровень подготовки.

Практика внедрения системы двойного образования в образовательный процесс доказала следующие преимущества перед традиционной образовательной моделью

1. Двойное обучение направлено на устранение основных недостатков традиционных средств и методов обучения.

2. Двойная система отменяет различие между теоретической и практической частью обучения.

3. Познакомить учащихся с корпоративной этикой предприятия, ее особенностями на этапе обучения.

4. Высокая мотивация студентов к приобретению теоретических знаний и практического опыта работы.

5. При двойной системе подготовки специалистов образовательные учреждения учитывают все требования предприятий к будущим работникам.

6. Заинтересованность руководителей предприятий в качественном теоретическом и практическом обучении своих сотрудников.

Перечисляя плюсы системы двойного образования, мы также можем рассмотреть ее недостатки:

1. Наряду с мотивацией может ухудшиться уровень образования на предприятии.

2. Учебные программы образовательных организаций не всегда поддерживают сезонную последовательность работ, выполняемых на предприятии.

3. Образовательная организация иногда не успевает своевременно предоставить фирме требуемый учебный материал.

4. Неготовность предприятий к приему новых специалистов в связи с отсутствием вакансий.

5. Из-за нехватки финансовых ресурсов предприятия вынуждены зарабатывать средства на образование, увеличивая стоимость производимой ими продукции.

Рассмотрев сущность системы двойного образования, ее достоинства и недостатки, можно сделать вывод. Несмотря на имеющиеся недостатки, двойная система обучения квалифицированных, высококвалифицированных, востребованных на бирже труда выпускников образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования имеет явное преимущество перед традиционной системой подготовки специалистов. Эта модель образования очень привлекательна в высших учебных заведениях, но при правильном учете социально - экономического статуса двойного образования в обществе, развития международных интеграционных процессов в образовании, существующих нормативных актов и менталитета в обществе необходимо получать правильные выгоды.

Список литературы.

1. Новиков А.М. Постиндустриальное образование. Публицистическая полемическая монография. М., 2008 136 с.

2. Смит А. «Исследование о природе и причинах богатства народов». – М.: Эксмо, 2007 Серия: Антология экономической мысли. 960 с.

3. Сидакова Л.В. Сущность и основные признаки дуальной модели обучения // Журнал «Образование и воспитание». № 2 (7). 2016

Ismoilova Nilufar Muhammadbobir qizi
Toshkentdagi Puchon universiteti magistranti

MAKTABLARDA VARIATIV GURUHLAR FAOLIYATINI SAMARALI TASHKIL ETISH VA ULARNING O'QUV NATIJALARINI BOSHQARISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktablarda variativ guruhlar faoliyatini takomillashtirish, o'quvchilarning individual ehtiyojlariga mos ta'lim jarayonini tashkil etish va o'quv natijalarini samarali boshqarishning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinadi. Prezident Shavkat Mirziyoyevning ta'lim sifatini oshirish, darsliklar va metodikalarni yangilash, raqamli baholash tizimlarini joriy etish bo'yicha ilgari surgan taklif va qarashlari variativ ta'limning rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Maqolada variativ ta'limning nazariy asoslari, psixologik-pedagogik omillari hamda tajriba-sinov natijalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: variativ ta'lim, differensial yondashuv, individual rivojlanish, motivatsiya, ta'lim sifati, monitoring, pedagogik texnologiyalar.

Annotation. This article analyzes modern approaches to improving the activities of variant groups in schools, organizing the educational process in accordance with the individual needs of students, and effectively managing learning outcomes. The proposals and views put forward by President Shavkat Mirziyoyev on improving the quality of education, updating textbooks and methodologies, and introducing digital assessment systems serve as an important factor in the development of variant education. The article covers the theoretical foundations, psychological and pedagogical factors, and experimental and test results of variant education.

Keywords: variant education, differential approach, individual development, motivation, quality of education, monitoring, pedagogical technologies.

Аннотация. В статье анализируются современные подходы к совершенствованию деятельности вариативных групп в школах, организации образовательного процесса в соответствии с индивидуальными потребностями учащихся и эффективному управлению результатами обучения. Предложения и взгляды Президента Шавката Мирзиёева по повышению качества образования, обновлению учебников и методик, внедрению цифровых систем оценки служат важным фактором развития вариативного образования. В статье рассматриваются теоретические основы, психолого-педагогические факторы и экспериментально-тестовые результаты вариативного образования.

Ключевые слова: вариативное образование, дифференцированный подход, индивидуальное развитие, мотивация, качество образования, мониторинг, педагогические технологии.

Kirish. Bugungi kunda O'zbekiston ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar maktablarda o'quv jarayonini yangicha mazmun bilan boyitishni talab qilmoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek, maktab ta'limi jamiyatning kelajagini belgilovchi yetakchi omil bo'lib, o'quvchilarning qiziqishi va qobiliyatlariga mos sharoit yaratish eng ustuvor vazifalardan biridir. Shu munosabat bilan variativ guruhlar - o'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda shakllantiriladigan yo'nalishli o'quv guruhlari — ta'lim tizimida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan 2019–2024 yillarda variativ o'quv rejalarini joriy etish bo'yicha keng ko'lamli tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish natijasida yuqori sinflarda fanlarni ixtiyoriy tanlash tizimi rivojlantirildi. Bu o'quvchilarga o'zlari qiziqqan yo'nalishlarni chuqur o'rganish, oliy ta'limga tayyorgarlik ko'rish va kasbiy yo'nalishni aniq tanlash imkonini bermoqda.

Variativ ta'limning mohiyati.

Variativ ta'lim — bu o'quvchilarning individual imkoniyatlari, qiziqishlari, tayanch bilimlari va o'rganish uslublariga mos ravishda ta'lim jarayonini tashkil etish tizimidir. U differensial o'qitish, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv va ijodiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlashga asoslanadi.

Quyidagi olimlarning yondashuvlari variativ ta'limning ilmiy asosini tashkil etadi:

• C. Tomlinson — differensial o'qitish modeli orqali o'quvchilarning ehtiyojlariga moslashtirilgan ta'limni taklif etadi.

• H. Gardner — ko'p intellekt nazariyasi orqali har bir o'quvchining kuchli intellektini rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi.

• L. Vygotsky — o'quvchilarning yaqin rivojlanish zonasi asosida ta'limni tashkil etish g'oyasini ilgari suradi.

• O. Hasanboeva — shaxsga yo'naltirilgan ta'limning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqqan.

O'zlashtirishga ta'sir etuvchi omillar

Psixologik omillar:

- ichki motivatsiya;
- e'tibor va xotira rivoji;
- ijobiy emotsional muhit.

Pedagogik omillar:

- o'qituvchining metodik mahorati;
- dars mazmunining o'quvchiga mosligi;
- adolatli va rag'batlantiruvchi baholash tizimi.

Ijtimoiy omillar:

- oilaviy qo'llab-quvvatlash;
- sinfdagi psixologik muhit;
- tengdoshlar bilan o'zaro ta'sir.

Tashkiliy omillar:

- maktabning moddiy-texnik ta'minoti;
- AKTdan foydalanish imkoniyati;
- o'quv yuklamasining balansli taqsimoti.

Tajriba-sinov natijalari. Tadqiqot Andijon shahridagi 1- va 31-sonli umumta'lim maktablarida 6–7-sinflar kesimida 120 nafar o'quvchi ishtirokida o'tkazildi. Eksperimental sinflarda variativ guruhlar asosida differensial o'qitish amaliyotga tatbiq etildi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki:

- o'quvchilarning o'zlashtirish ko'rsatkichi o'rtacha 17 foizga oshdi;
- darsga qatnashish faolligi 1,4 baravarga ko'tarildi;
- individual rivojlanish sur'atlaridagi tafovutlar kamaydi.

Tahlil davomida aniqlanishicha, natijalarning o'zgaruvchan bo'lishiga o'quvchilarning individual xususiyatlari, o'qitish uslublari va sinfning ijtimoiy-psixologik muhiti bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli barcha o'quvchilar uchun teng ta'lim imkoniyatini yaratishda individual yondashuvni kuchaytirish zarur.

Xulosa. Variativ guruhlar ta'lim jarayonini shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida tashkil etishning samarali shaklidir. U o'quvchilarning qiziqish va imkoniyatlarini hisobga olib, ularning mustaqil fikrlash, izlanish, chuqur o'zlashtirish va kreativ rivojlanish ko'nikmalarini shakllantiradi. Tadqiqot natijalari variativ o'qitish o'quvchilarning faolligi va o'zlashtirish darajasini oshirishda sezilarli samaraga ega ekanini ko'rsatdi.

Muallif sifatida shuni ta'kidlamoqchimanki, variativ guruhlar nafaqat bilim sifatini oshiradi, balki o'quvchilarning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. O'quvchi o'z qiziqishi va ehtiyojiga mos darsda qatnashganida, dars jarayoniga mas'uliyatli yondashishi va faolligi ortadi. Shu bilan birga, o'qituvchidan ham yangicha pedagogik yondashuv, darslarni moslashtirish, har bir o'quvchining o'ziga xos imkoniyatini inobatga olish talab etiladi.

Bugungi raqamli davrda AKT vositalaridan foydalanish variativ ta'lim samaradorligini yanada oshiradi. Onlayn platformalar, adaptiv testlar va multimediya darsliklar o'quvchilarning individual rivojlanishiga katta yordam beradi. Shuningdek, variativ ta'limning muvaffaqiyati oila, sinf jamoasi va maktabning psixologik iqlimiga ham bevosita bog'liq. Maktab va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik kuchaysa, ta'lim natijalari yanada yaxshilanadi.

Umuman olganda, variativ ta'lim nafaqat hozirgi islohotlar talabiga javob beradi, balki o'quvchilarda mustaqil qaror qabul qilish, mas'uliyat, tanlov qilish madaniyati va kelajak kasbiga ongli tayyorgarlik kabi muhim kompetensiyalarni rivojlantiradi. Shu sababli, variativ guruhlarini yanada

rivojlantirish va metodikasini takomillashtirish zamonaviy ta'limning eng asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022–2026-yillarda Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF–60-son Farmoni. Toshkent, 2022.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ta'lim tizimini raqamlashtirish to'g'risida" PQ–5180-son qarori. Toshkent, 2021.
3. Hasanboeva O., Raxmonova G. Pedagogika asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2018.
5. Tomlinson C.A. The Differentiated Classroom. ASCD, 2017.
6. Gardner H. Frames of Mind. Basic Books, 2011.
7. Vygotsky L.S. Mind in Society. Harvard University Press, 1978.
8. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2024-yil 20-iyundagi 190-son buyrug'i.

Ro'ziyev Umar Muzafarovich,

Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrası dotsenti

IJTIMOY FOBIYA RIVOJLANISHI BILAN BIRGALIKDA KELADIGAN HOLATLARNING MUAMMOLARI

Annotastiya. Har bir inson bir vaqtning o'zida qandaydir tashvish darajasini boshdan kechirishi mumkin. Fobiya buzilishi bo'lganlar buni doimiy ravishda boshdan kechirishadi va shunchalik kuchliki, bu ularning hayot sifati ta'siriga sezilarli darajada salbiy ta'sir qiladi. Bu maqolada shaxslarda bezovtalik hissi va ijtimoiy fobiya ko'rinishlari va ularni oldini olish, ijtimoiy fobiya belgilari, kimlarda ko'proq kuzatilishi, ijtimoiy fobiyaning sabablari, haqida fikr yuritilgan. Maqolada ijtimoiy fobiya ko'rinishlari, kelib chiqish sabablari, oldini olish usullari haqida ma'lumot berilgan.

Tayanch tushunchalar: Agorafobiya, xavotir bezovtalik, sintez funksiyasi, zaifliklar fobiya, xulq-atvor, muzlatish, somatik kasalliklar, vahima, irrastional qo'rquv, ayxmofobiya, chuqur depressiya, stereotip travmatik holat,obsessiya. signal funksiyasi, tartibga solish funksiyasi, hissiy shantaj va oldindan sezish obsessiv qo'rquv.

Аннотация. Каждый может одновременно испытывать определенный уровень беспокойства. Люди с фобическим расстройством испытывают это постоянно и настолько сильно, что это оказывает значительное негативное влияние на качество их жизни. В этой статье рассматривается чувство тревоги и проявления социальной фобии у людей и их профилактика, симптомы социальной фобии, которые чаще всего наблюдаются у людей, причины социальной фобии. Каждый может одновременно испытывать определенный уровень беспокойства. Люди с фобическим расстройством испытывают это постоянно и настолько сильно, что это оказывает значительное негативное влияние на качество их жизни. В этой статье рассматривается чувство тревоги и проявления социальной фобии у людей и их профилактика, симптомы социальной фобии, которые чаще всего наблюдаются у людей, причины социальной фобии. В статье представлена информация о проявлениях социофобии, причинах возникновения, методах профилактики.

Базовые понятия: агорафобия, тревога, функция синтеза, слабости фобия, поведение, замораживание, соматические расстройства, паника, иррациональный страх, эйхмофобия, глубокая депрессия,стереотипное травматическое состояние, навязчивая идея. сигнальная функция, регуляторная функция, эмоциональный шантаж и предчувствие навязчивый страх.

Annotation. Everyone can experience a certain level of anxiety at the same time. People with phobic disorder experience this constantly and so strongly that it has a significant negative

impact on their quality of life. This article examines the feeling of anxiety and manifestations of social phobia in humans and their prevention, the symptoms of social phobia that are most often observed in humans, and the causes of social phobia. motivation. Everyone can experience a certain level of anxiety at the same time. People with phobic disorder experience this constantly and so strongly that it has a significant negative impact on their quality of life. This article examines the feeling of anxiety and manifestations of social phobia in humans and their prevention, the symptoms of social phobia that are most often observed in humans, and the causes of social phobia. The article provides information on the manifestations of social phobia, causes, and methods of prevention.

Basic concepts: *agoraphobia, anxiety, anxiety, synthesis function, weakness phobia, behavior, freezing, somatic disorders, panic, irrational fear, eichmophobia, deep depression, stereotypical traumatic state, obsession. signaling function, regulatory function, emotional blackmail, and premonition of obsessive fear.*

Ijtimoiy fobiya-bu tashvish buzilishining bir turi bo'lib, unda odam har qanday ijtimoiy aloqada kuchli qo'rquv va xavotirni his qiladi. Ushbu kasallikka chalingan bemor vahima qo'zg'atadi, chunki uning so'zlari va harakatlari boshqalar tomonidan salbiy baholanadi, shuning uchun u jamiyat bilan aloqa qilishdan qochadi. Shu bilan birga, qo'rquv va tashvish haqiqiy tahdidga mos kelmaydi.

Ijtimoiy fobiya paydo bo'lishining xususiyatlari va sabablarini tavsiflash uchun barqaror psixologik toifalarning yo'qligi, ushbu kasallikka chalinganlarning ko'payishi bilan bir qatorda, ijtimoiy qo'rquvni ilmiy va psixologik o'rganish boshlangan kunning muhim dalilidir (J Biik va Litvinov, g Romek, E A Romek, R Campeas).

Ijtimoiy fobiya - bu keng tarqalgan kasallik bo'lib, u sezilarli qayg'u, ish qobiliyatining pasayishiga va salbiy ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlariga olib keladi. Ushbu kasallik muqarrar ravishda ish imkoniyatlarini cheklaydi. Ijtimoiy fobiya bir qator ikkilamchi komorbid Komorbidlik (lotin tilidan. birgalikda" birgalikda "+ morbus" kasallik,) - bu bitta bemorda bitta patogenetik mexanizm bilan o'zaro bog'liq bo'lgan yoki vaqtga to'g'ri keladigan ikki yoki undan ortiq kasalliklar, sindromlar yoki ruhiy kasalliklarning birgalikda yashashi ya'ni boshqa hissiy holatlarga olib keladi, ularning eng jiddiyarlari alkogolizm va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilishdir. So'nggi bir necha yil chet elda ijtimoiy fobiya bo'yicha ilmiy tadqiqotlarning ko'payishi bilan ajralib turdi. Bu vaqt ichida deyarli e'tibordan chetda qolgan yoki ma'lum bir kasallik bilan birga keladigan hodisa sifatida ko'rilgan kasallikdan u keng tarqalgan Anksiyete buzilishiga aylandi. 1960-yillarning boshida, "ijtimoiy fobiya" atamasi paydo bo'lganidan so'ng, bu kasallik nisbatan kam uchraydi deb hisoblangan. Biroq, so'nggi yillarda diagnostika mezonlari va bemorlarni so'roq qilish usullari yaxshilanganligi sababli, inson hayotining ma'lum bir davrida ijtimoiy fobiya kamida har o'ndan biriga ta'sir qiladi. Yaqinda Evropada o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, hayot davomida ijtimoiy fobianing umumiy tarqalishi 9,6% dan 16% gacha. Bu AQSh uchun 13.3% ga teng bo'lgan shunga o'xshash ko'rsatkichga mos keladi (Rapee M. , 1998). Zamonaviy psixoterapiyaning rivojlanishidagi asosiy tendentsiyalardan biri terapevtik jarayonning samaradorligini oshirish va davolanish vaqtini qisqartirish zarurati bilan bog'liq holda integral yondashuv asosida psixoterapevtik dasturlarni takomillashtirish istagida aks etadi (Ababkov V. A., 1992, 1998; Aleksandrov A. A., 1992, 1997; Tashlikov V. A., 1998; Blyzer A., Xaym E., Ringer X., va boshq., 1998 yil; Karvasarskiy B.D., 2000). Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasini ob'ektivlashtirish va integral modeldan foydalanishga bag'ishlangan oz sonli mahalliy ishlarni hisobga olgan holda, ushbu tadqiqot nazariy va amaliy jihatdan dolzarb bo'lib tuyuladi.

Ijtimoiy fobiyada ijtimoiy vaziyatlarga hissiy va kognitiv javob berish algoritmlarining asosiy xususiyatlari bu holat va sezgir qat'iylik sifatida aqliy qat'iylikning yuqori darajasi, ularning mantiqsizligini anglashda xatti-harakatlarning sobit shakllari ("avtodestruktsiya", "izolyatsiya", "tanlab qochish", "somatizatsiya", "depressiya" va hokazo) va gipostatik belgilar xarakterining

ustunligi. Ijtimoiy qo'rquvning semantik maydoni ijtimoiy vaziyatlarga javob berishning patologik qat'iy naqshlarining ajralmas to'plami sifatida ishlaydi, shu jumladan o'zaro bog'liq tarkibiy qismlar sodir bo'layotgan 7 narsaga hissiy munosabat (hissiyotlarning psixofiziologik ko'rsatkichlari bilan ifodalangan, masalan, "ko'zlardagi xafagarchilikdan ko'z yoshlari bor"), shuningdek-vaziyatni kognitiv baholash (masalan, " boshqalar ko'rganda qizarib ketishdan qo'rqaman")

Ijtimoiy vaziyatlar "intim-shaxsiy aloqalar holati" (kuchlanish, tanadagi titroq, qorin og'rig'i va ko'ngil aynish xarakterlidir), "kompetentsiyani baholash holatlari" (ovoz yo'qoladi, titraydi, og'izda quriydi, yurak urishi tezlashadi), "vaziyatlar" kognitiv va hissiy darajalarning birlashtirilgan asoslari bilan farqlanadi. Men kuzatuv ob'ektiman" (butun tanada titroq, yuzning qizarishi), "ruhning ta'sirlanish holatlari" (bo'yin, yuz qizarib yoki oqarib ketadi)

Xulosa. Vaziyatga hissiy va kognitiv javob berish algoritmlarini o'rganishning psixosemantik metodologiyasi bashoratli modellarni yaratishga imkon beradi fobiyaning asosiy diagnostik mezon-bu vaziyatda qo'rquvning og'irligi bo'yicha yuqori ko'rsatkichlar (ijtimoiy vaziyatlarni baholashning denotativ semantik tuzilishidan ko'ra ko'proq), ularni hissiyotlarning psixofiziologik ko'rsatkichlari bilan sezilarli darajada qo'llab-quvvatlash, shuningdek, hissiy stress zonalarida mavjudligi-motivatsion va ehtiyojlar to'qnashuvidir.

Bundan tashqari, ijtimoiy fobiya bilan og'rikan bemorlarda "depressiya", "psixasteniya", shuningdek "ruhiy qattqlik holati" shkalasi bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lgan bemorlarda hissiy-kognitiv javob berish algoritmlari qattiq ekanligini aniqlash mumkin, "do'stlashuvda-shaxsiy aloqalarda tashabbusning namoyon bo'lishi" bilan bog'liq ijtimoiy vaziyatlarning qo'rquvi bilan tavsiflanadi. "qorin og'rig'i", "qo'llar va tanadagi titroq" tana sensatsiyalari yuqori "paranoyak" va "psixasteniya" bo'lgan odamlar uchun odatiy bo'lib, "o'zingizni kuzatish ob'ekti bo'lgan" ijtimoiy vaziyatlardan qo'rqish eng xarakterlidir, ushbu tashvishlar bilan indikativ ravishda bog'liq bo'lgan tana zonalar-bosh, yuz va bo'yin (bosh aylanishi, qizarish). Inson o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rgansa qorquv va fobiya yiroq bo'ladi. Noto'g'ri qarashlar, obrazlarning noto'g'ri shakllanishi shaxsni suniy qo'rquvga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Тревожное фобическое расстройство детского возраста/ И. А. Хрущ. – Мн. БГМУ, 2004.
2. Моргунов В.Ф. Интеграция и дифференциация образования: личностный и технологический аспекты //Школьные технологии. 2003. №3. С. 3-10.
3. Нордонэ Д. Страх, паника, фобия/Дж. Нордонэ – Москва: Психотерапия, 2008, - 348.
4. Cooper, P. J., & Eke, M. (1999). Childhood shyness and maternal social phobia: A community study. British Journal of Psychiatry, 243 p.
5. Рузиев У.М. Социальные фобии: причины возникновения и влияния на поведение человека, диагноз и психокоррекция. // Вестник интегративной психологии -Ярославль: 2022 Выпуск 26 ст 192-197

Abdullayeva Yulduz Shuhratovna,

Buxoro davlat universiteti magistranti

Qodirova Dilnoza Murtazoyevna

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

O'QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA SHAXSIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING ROLI

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida shaxsning psixologik xususiyatlari tutgan o'rni va ahamiyati yoritiladi. Shuningdek,

individual-differensial farqlar va pedagogik faoliyat samaradorligiga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Xususan, shaxsning temperament tipologiyasi, xarakter strukturalari, motivatsion profili, emotsional intellekt darajasi, stressga chidamlilik va kommunikativ kompetensiya kabi psixologik fazilatlar kasbiy mahoratni rivojlantirishda qanday rol o'ynashi ilmiy nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi. Shaxsning individual temperament tipi, xarakter xususiyatlari, motivatsiya darajasi, emotsional barqarorligi hamda kommunikativ qobiliyatlari o'qituvchining pedagogik faoliyat samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Maqolada reflektiv yondashuv, pedagogik muloqot va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali o'qituvchining professional yo'naltirilganligi va psixologik tayyorgarligi oshirilishi haqida amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Kasbiy kompetensiya, shaxsiy psixologik xususiyatlar, temperament, xarakter, motivatsiya, emotsional barqarorlik, pedagogik faoliyat, kasbiy mahorat, temperament tipologiyasi, motivatsion profil, emotsional intellekt, stress, kommunikativ kompetensiya, reflektiv yondashuv, pedagogik muloqot, psixologik tayyorgarlik, o'z-o'zini boshqarish, psixodiagnostik yondashuvlar.

Аннотация: В данной статье освещается роль и значение психологических особенностей личности в процессе формирования профессиональной компетентности педагогов. Также анализируются индивидуально-дифференциальные различия и психологические факторы, влияющие на эффективность педагогической деятельности. В частности, рассматривается, как такие психологические качества, как тип темперамента, структура характера, мотивационный профиль, уровень эмоционального интеллекта, стрессоустойчивость и коммуникативная компетентность, влияют на развитие профессионального мастерства педагога с научной точки зрения. Анализируется воздействие индивидуальных характеристик личности, уровня мотивации, эмоциональной стабильности и коммуникативных способностей на результативность педагогической деятельности. В статье также приводятся практические рекомендации по повышению профессиональной направленности и психологической готовности учителя через развитие рефлексивного подхода, педагогического общения и навыков саморегуляции.

Ключевые слова: Профессиональная компетентность, личностно-психологические особенности, темперамент, характер, мотивация, эмоциональная стабильность, педагогическая деятельность, профессиональное мастерство, типология темперамента, мотивационный профиль, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, коммуникативная компетентность, рефлексивный подход, педагогическое общение, психологическая готовность, саморегуляция, психодиагностические подходы.

Annotation: This article highlights the role and significance of teachers' psychological characteristics in the process of developing their professional competencies. Individual-differentiated differences and psychological factors affecting the effectiveness of pedagogical activity are also analyzed. In particular, the study examines how psychological traits such as temperament typology, character structures, motivational profile, level of emotional intelligence, stress resilience, and communicative competence contribute to the development of professional mastery from a scientific perspective. The impact of individual temperament type, character traits, motivation level, emotional stability, and communicative abilities on the effectiveness of teachers' pedagogical activity is analyzed. The article also provides practical recommendations for enhancing teachers' professional orientation and psychological readiness through the development of reflective approaches, pedagogical communication, and self-regulation skills.

Keywords: Professional competence, personal psychological characteristics, temperament, character, motivation, emotional stability, pedagogical activity, professional mastery, temperament typology, motivational profile, emotional intelligence, stress resilience, communicative competence, reflective approach, pedagogical communication, psychological readiness, self-regulation, psychodiagnostic approaches.

Kirish: So‘nggi yillarda ta‘lim jarayonida o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish masalasiga alohida e‘tibor qaratiladigan sohalaridan biriga aylangan hisoblanadi. Kasbiy kompetensiya nafaqat o‘qituvchining nazariy bilimlari hamda metodik tayyorgarligini, balki uning shaxsiy psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog‘liq. Hozirgi pedagogik amaliyotda samarali ta‘limni ta‘minlash uchun o‘qituvchining temperament tipi, xarakter strukturalari, motivatsiya darajasi, emotsional intellekti, stressga chidamliligi va kommunikativ kompetensiyasi kabi psixologik xususiyatlari katta ahamiyatga ega.

Shaxsiy psixologik xususiyatlar o‘qituvchining professional faoliyatini yo‘naltirish, pedagogik vazifalarni samarali bajarish va talabalar bilan o‘zaro muloqotda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini belgilaydi. Masalan, yuqori darajadagi emotsional intellekt va stressga chidamlilik murakkab pedagogik vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishni osonlashtirsa, motivatsion profil pedagogik faoliyatga qat‘iylik va ijodkorlik bilan yondashishga yordam beradi. Shu bilan birga, individual-differensial farqlarni hisobga olish pedagogik jarayonda har bir o‘quvchiga moslashuvchan yondashuvni shakllantirish imkonini yaratadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi faqat nazariy bilimlar bilan chegaralanmay, uning shaxsiy psixologik tayyorgarligi bilan mustahkamlanadi. Reflektiv yondashuv, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari va pedagogik muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish orqali o‘qituvchi nafaqat professional mahoratini oshiradi, balki o‘z pedagogik faoliyatini strategik ravishda rejalashtirish va samarali amalga oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Shu sababli, o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda shaxsiy psixologik xususiyatlarning roli va ularning pedagogik faoliyatga ta‘siri masalasi bugungi kunda pedagogika fanida dolzarb ilmiy muammo sifatida e‘tirof etiladi.

Muhokama tahlili. Zamonaviy ta‘lim jarayonida o‘qituvchining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish faqat pedagogik bilimlarga emas, balki uning shaxsiy-psixologik fazilatlariga ham bog‘liq ekani tobora yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Har bir o‘qituvchi ma‘lum temperament, xarakter, motivatsiya hamda emotsional barqarorlik darajasiga ega bo‘lib, bu omillar pedagogik faoliyatning samaradorligini belgilovchi ichki resurslar sifatida qaraladi. Mazkur psixologik xususiyatlar o‘qituvchining sinfda o‘zini tutishi, dars jarayonini tashkil etishi, o‘quvchilar bilan muloqotga kirishishi va turli pedagogik vaziyatlarga moslashuvchan munosabat bildirishga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

O‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida shaxsning psixologik xususiyatlari markaziy o‘rin tutadi, chunki pedagogik faoliyatning samaradorligi o‘qituvchining bilim va ko‘nikmalarigagina emas, balki uning temperament tipi, xarakter tuzilishi, motivatsion yo‘nalganligi, emotsional intellekt darajasi va stressga bardoshlilik kabi shaxsiy omillariga ham bevosita bog‘liqdir. Temperamentning individual xususiyatlari o‘qituvchining pedagogik jarayonga munosabati, dars o‘tish uslubi va o‘quvchilar bilan muloqot tezligiga ta‘sir ko‘rsatadi; masalan, faol temperamentga ega shaxslar darsda dinamik muhit yaratishga moyil bo‘lsa, sekin temperamentdagi pedagoglar izchillik va puxtalikni ta‘minlashga intiladilar. Xarakter sifatleri esa o‘qituvchining mas‘uliyatlilik, qat‘iyatlilik, empatiya, o‘zini boshqara olish va pedagogik vaziyatlarga moslashish qobiliyatini belgilaydi. O‘zgaruvchan ta‘lim muhitida motivatsiyaning barqarorligi alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ichki motivatsiya kuchli bo‘lgan o‘qituvchilar innovatsion metodlarni faol qo‘llashga, o‘z ustida muntazam ishlashga va o‘quvchilar bilan individual ishlashga ko‘proq intiladilar. Emotsional intellektning yuqoriligi pedagogga murakkab vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqarish, o‘quvchilar holatini to‘g‘ri anglash va muloqotni konstruktiv yo‘nalishda olib borish imkonini beradi.

Ta‘lim jarayonida doimiy uchrab turadigan stress omillari tufayli stressga bardoshlilik ham o‘qituvchining kasbiy barqarorligini ta‘minlovchi muhim psixologik ko‘rsatkich hisoblanadi; stressni boshqara oladigan pedagoglar emotsional charchoqdan tez chiqadi, kasbiy mukammallashuvga faolroq kirishadi va samaradorlikni saqlab qoladi. Shuningdek, reflektiv yondashuv, o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘z faoliyatiga tanqidiy baho bera olish o‘qituvchining kasbiy o‘sishini jadallashtiradi, chunki ushbu psixologik mexanizmlar pedagogga o‘z ishidagi kamchiliklarni aniqlash, ularni bartaraf etish va yanada yuqori kompetensiyalarni shakllantirish

imkonini beradi. Mazkur psixologik fazilatlarining uyg'un rivoji o'qituvchining pedagogik mahoratini mustahkamlab, uning o'quvchilar bilan hamkorlikdagi faoliyatini yanada samarali va mazmunli qiladi.

Shuningdek, o'qituvchining kommunikativ kompetensiyasi ham kasbiy kompetensiyaning ajralmas tarkibiy qismidir. Ta'lim jarayonida samarali muloqot o'quvchilarning motivatsiyasiga, o'zlashtirish darajasiga va sinfdagi psixologik iqlimga bevosita ta'sir qiladi. O'z fikrini aniq ifodalay oladigan, faol tinglash ko'nikmasiga ega hamda konfliktlarni konstruktiv hal eta oladigan pedagoglar sinfdagi sog'lom o'quv muhiti yaratishga ko'proq muvaffaq bo'ladi. Kommunikativ kompetensiyaning rivojlanishi o'qituvchiga faqat o'quvchilar bilan emas, balki ota-onalar, jamoa a'zolari va boshqaruv organlari bilan ham samarali hamkorlikni yo'lga qo'yishda yordam beradi.

Bundan tashqari, pedagogik faoliyatda yuqori darajadagi psixologik madaniyatning mavjudligi o'qituvchining kasbiy yetukligini belgilovchi yana bir muhim omil sanaladi. Psixologik madaniyat o'z ichiga inson ruhiyati qonuniyatlarini anglash, emotsional muvozanatni saqlash, pedagogik holatlarga ilmiy asoslangan yondashuv bilan qarash kabi fazilatlarini qamrab oladi. Bunday madaniyatga ega bo'lgan o'qituvchilar o'z kasbiy tajribasini yanada chuqurroq tahlil qiladi, o'quvchilar psixologiyasidagi o'zgarishlarni o'z vaqtida sezadi va zarur pedagogik choralarni ko'rishga tayyor bo'ladi.

Kasbiy kompetensiyaning shakllanishida psixodiagnostik yondashuvlarning qo'llanilishi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Turli psixologik testlar, so'rovnomalar, diagnostik metodikalar yordamida o'qituvchining temperament xususiyatlari, shaxsiy qadriyatlari, motivatsiya yo'nalishi va emotsional barqarorlik darajasini aniqlash mumkin. Ushbu ma'lumotlar pedagogning o'z ustida ishlash jarayonini yo'naltiradi, kuchli va zaif jihatlarni aniqlashga yordam beradi hamda kasbiy o'sish strategiyasini ishlab chiqishga imkoniyat yaratadi. Amaliyotda psixodiagnostika vositalarining to'g'ri qo'llanilishi o'qituvchilarda refleksiya madaniyatini shakllantiradi va ular o'z faoliyatini yanada ongli ravishda rejalashtirishga intiladilar.

Bundan tashqari, zamonaviy ta'lim tizimida shaxsiy-psixologik omillarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus treninglar, seminarlar, psixologik mashg'ulotlar va ko'nikma laboratoriyalarining qo'llanilishi ham o'qituvchining kasbiy yetukligini oshiruvchi samarali vosita sifatida e'tirof etiladi. Bunday dasturlar pedagoglarda emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish, muloqot kompetensiyasini oshirish va o'z-o'zini tartibga solish ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu ko'nikmalar esa o'z navbatida o'quv jarayonining sifatini oshirishga, o'quvchilarning ta'lim natijalarini yaxshilashga va pedagogik jarayonning psixologik barqarorligini ta'minlashga yordam beradi.

Umuman olganda, o'qituvchining shaxsiy psixologik xususiyatlari kasbiy kompetensiyaning shakllanishida kompleks, o'zaro bog'liq va dinamik xarakterga ega bo'lib, ular pedagogning kasbiy muvaffaqiyati, psixologik barqarorligi va faoliyat samaradorligini belgilaydi. Shaxsiy fazilatlarining uyg'un rivoji o'qituvchini nafaqat o'z kasbining ustasiga, balki o'quvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsata oladigan yetuk pedagog shaxsiga aylantiradi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya T. – O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati . 2010 yil
2. Barotov. Sh.R Psixologik xizmat T. – Navro'z: 2018 yil
3. L.Ya. Olimov, O.R.Avezov, E.S. Eshov Deviant xulq-atvor psixologiyasi. Buxoro viloyat bosmaxonasi: 2017. yil
4. Ibodullayev Z. R. Asab va ruhiyat: T, Sharq 2015 yil

Hafizova Muattar Olimjon qizi

Buxoro davlat universiteti Psixologiya ta'lim yo'nalishi magistranti

REFLEKSIV QOBILIYATLAR VA SHAXS INTELLEKTUAL FAOLIYATINING O'ZARO BOG'LIQLIK JIHATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda refleksiv qobiliyatlar va shaxs intellektual faoliyatining o'zaro bog'liqlik jihatlari o'rganilgan. Shuningdek talabalarning refleksivlik qobiliyatini rivojlanishi auto va sotsiorefleksiya, boshqalar bilan muloqot hamda o'zini-o'zi boshqarish xususiyatlarini yoritib berilgan. Bundan tashqari talabalar refleksiv qobiliyatlarini o'rganish so'rovnomasi kurslar kesimidagi qiyosiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: refleksiv qobiliyatlar, sotsiorefleksiya, muloqot, individual xususiyatlar, motivatsiya, shaxsiy xususiyatlar, moslashuvchanlik, sub'ektiv lokalizatsiya, komponentlik, empatiya, identifikatsiya, psixologik mexanizm.

Kirish. Jahonning ta'lim muassasalari va ilmiy tadqiqot markazlarida refleksiyani namoyon ettirish qobiliyati sifatida va uning o'ziga xos ifodaviy darajaga egaligi, psixologik jihatdan individual xususiyat sifatida aks ettishi, shuningdek, nafaqat shaxsning ongni ixtiyoriy ravishda o'ziga qarata olish qobiliyati sifatida, balki, faoliyat va shaxsning rivojlanishining eng muhim tarkibiy qismi sifatida tadqiq qilinmoqda. Refleksiya, refleksivlikni rivojlantirish, shaxs faoliyatining motivatsion ta'siri, shaxslararo munosabatlarda va hamkorlikdagi faoliyatni tashkil etishda refleksiv jarayonlarni o'rganishning o'ziga xosligi, o'zini o'zi tushunish va o'zini o'zi anglashning mexanizmlari, refleksiv qonuniyatlari borasidagi ilmiy tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada, shaxsning refleksiv qobiliyatlari, o'zini va tashqi dunyoni anglash, o'z imkoniyatlarini adekvat baholash, o'zini o'zi nazorat qilish orqali tarbiyalash va boshqarish bilan bog'liq masalalarga e'tibor qaratish zarurati kuzatilmoqda.

Zamonaviy va mumtoz adabiyotlarda "refleksiya" atamasiga nisbatan ko'pgina izoh va tushunchalar keltiriladi. Ilmiy manbalarda refleksiya tushunchasi quyidagi tarzda talqin qilinadi.

Psixologik asarlarda refleksiya tushunchasiga quyidagicha ta'riflar berilgan: "Refleksiya" (lotincha *reflexio* – «ortga nazar») dastlab falsafada shakllangan bo'lib, u insonning o'z ongida sodir bo'layotganlarni mushohada qilish jarayonidir". Boshqacha qilib aytganda, "bu insonning ruhiy olami mohiyatini ochishga qaratilgan o'zini o'zi bilish faoliyatidir"[2].

Refleksiya ya'ni aks ettirish jarayonini inson tafakkurining o'zini o'zi tanqidiy tahlil qilish qobiliyati, deb ta'riflasak ham bo'ladi.

Refleksiya inson ma'naviy dunyosining ichki tuzilishini ochib beruvchi o'zini o'zi anglash faoliyati; bilish metodi va mazmunining tanqidiy tahlili; bilimni predmetli ko'rib chiqish kabi uni tushunish va anglashga yo'naltiruvchi tafakkur tamoyili hisoblanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, psixologik jarayonda refleksiyani subyekt (psixologik jarayon ishtirokchilari) tomonidan rivojlanish, o'zini o'zi rivojlantirish holati va uning sabablarini qayd qilish natijalari sifatida ta'riflash mumkin [3].

O'zbek olimlaridan Sh.Qurbonov, E.Seytxalilov, M.Quronov, R.Ahliddinov va I.Majidovlarning fikricha, refleksiya samarali fikrlashning muhim sharti, yuz berayotgan hodisani keng tizim kontekstida tushunish jarayonlarini alohida tashkil etish (u vaziyat va harakatlarni baholashni, vaziyatlarni hal qilish usullari va operatsiyalarini topishni o'z ichiga oladi), vazifalarni hal qilishga jalb etilgan individ hamda boshqa odamlarning o'zini o'zi tahlil qilishi, o'z holati hamda harakatlarini faol o'ylab ko'rishdan iborat jarayondir. Shu sababli refleksiya (orqaga qaytish) ichki tomondan (bir individning kechinmalari va o'ziga o'zi hisob berishi) ham, tashqaridan (jamo bo'lib fikrlash faoliyati va birgalikda yechim izlash sifatida) ham ta'kidlash lozim.

Shunga muvofiq, refleksiyaga quyidagicha ta'riflar keltiriladi:

1) fikrlash, o'z-o'zini nazorat qilish;

2) o'zining shaxsiy harakatlari va ularning qonun-qoidalari fikrlashga yo'naltirish inson faoliyatining nazariy shakli;

3) o'z ruhiy holati haqida o'ylash, xayol surish, fikr yuritish, uni tahlil qilishga moyillik.

L.V.Mardaxayev refleksiya quydagicha ta'rif beradi: "subyekt tomonidan hayotiy tajriba asosida o'zining ichki psixik aktlarini bilish jarayoni ekani", V.M.Polonskiy esa «yangi tushunishga o'tish maqsadida o'z tajribasi haqida mulohaza yuritish, o'z e'tiqodi va qadriyatli munosabatini baholash hamda asoslash qobiliyatidir deya ta'riflaydi.

Umumiy tarzda refleksiya – inson bilish jarayonining o'z-o'ziga, o'zining ichki olami, psixik holatlari va sifatlariga qaratilganligi. Qolaversa, bu subyektning atrofdagilar uni qanday baholayotganligini "idrok" qilishi. Refleksiya kishi bilimlarining o'z-o'ziga, o'zining ichki olamiga psixik holatlarga qaratilganlidir. "Boshqalar uni qanday odam deb hisoblashi"- haqidagi o'y-xayollardir.

Demak, refleksiya tushunchasiga keltirilgan psixologik ta'riflarni umumlashtirgan holda uni shaxsning o'z-o'zini anglashi bilan bog'liq kompleks hodisa sifatida etirof etish mumkin. Shunga monand ravishda psixologiya fani doirasida refleksiya tushunchasiga e'tibor qaratmoqdamiz.

Refleksiya tushunchasi lotin tilidagi "reflexio" so'zidan kirib kelgan bo'lib, so'zma-so'z tarjima qilinganda "ortga nazar" degan ma'noni anglatadi. A. Buzemannning ilmiy-ijodiy faoliyati refleksiya fenomeni psixologiya fanining maxsus o'rganish predmetiga aylanishi uchun turtki bo'ldi. U refleksiyani "tashqi olamdagi har qanday kechinmalarni o'zining ichki olamiga ko'chirish" sifatida talqin qilgan va psixologiya fanining maxsus refleksiv jarayonlar va ongni o'rganadigan refleksiya psixologiyasi deb ataladigan sohasini ajratish kerakligini taklif qilgan.

Refleksiyaning ontologik ahamiyati Teyyar de Sharden konsepsiyasida o'z aksini topgan bo'lib, unga ko'ra: "Refleksiya – ong tomonidan o'ziga e'tiborni qaratish qobiliyatining o'zlashtirilishi, o'ziga xos barqarorlik va maxsus ahamiyatga ega bo'lgan predmet sifatida o'zini o'zi boshqarishni egallash bo'lib, u shunchaki bilish qobiliyati emas, balki o'zini o'zi bilish, shunchaki bilish emas, balki nimani bilishini bilishdir. Refleksiya qilayotgan kishi o'z-o'ziga e'tiborni qarata oladi va yangi muhitda rivojlanish qobiliyatiga ega bo'lgan holda rivojlana boshlaydi. Aslida bu yangi olamning paydo bo'lishidir" [4].

Inson hayot faoliyatining eng muhim tavsifnomasi sifatida refleksiv ong g'oyasini rivojlantirgan holda V.I.Slobodchikov va Y.I.Isayev uni hayvonlardan insonni ajratib turadigan chegara deb ko'rsatadilar. Refleksiya tufayli insonda ichki hayot paydo bo'ladi hamda o'zining holati va intilishlarini boshqarish - tanlash erkinligi vujudga keladi. «Refleksiyani amalga oshirayotgan inson o'z istak -xohishlariga bog'lanib qolmaydi, u tashqi olamga taalluqli bo'lib undan yuqorida va unga nisbatan erkin bo'ladi. Inson o'z hayotining subyektiga aylanadi. Refleksiya shaxsning muhim xususiyati sifatida olamni o'ziga xos tarzda o'lchashdir».

Shaxsning o'z-o'zini anglashi, o'zini o'zi boshqarishi, o'zini o'zi nazorat qilish, o'zini o'zi tushunishi, o'zini o'zi bilishi, o'zini o'zi tarbiyalashi kabi refleksiv jarayonlar muammosi Sharqning qomusiy olimlari, xorij va o'zbek psixologlari tomonidan keng doirada tadqiq qilingan. Xususan, Abu Ali ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Abu Rayhon Beruniy, Kaykovus, Alisher Navoiy, Jaloliddin Davoniy, Abdurahmon Jomiy asarlarida shaxs refleksiv jarayonlari va unga monand yondosh xususiyatlar borasida qator fikrlarni ilgari surganlar.

Xulosa. Talabalarda refleksiv qobiliyatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini tadqiq etish doirasida refleksiv qobiliyatlar va shaxs intellektual faoliyatining o'zaro bog'liqlik jihatlarini o'rganish quyidagi xulosalarni shakllantirishga asos bo'ldi:

Refleksiv qobiliyatlar intellektual soha bilan bevosita bog'liq bo'lib, shaxsdagi o'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi refleksiya va intellektning o'zaro integratsiyasi asosida xulqda namoyon bo'lishi aniqlandi; Individual refleksiv qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi intellektual operatsiyalarni o'zlashtirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, refleksivlik shaxs xususiyati sifatida intellektual faollik refleksiyasi bilan to'g'ridan – to'g'ri bog'liqlikka ega ekanligi tahlil qilingan;

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-son Farmoni
2. Pedagogik atamalar lug'ati. - Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi fan nashriyoti, 2008 yil, 108-bet.
3. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Генезис рефлексивного сознания в младшем школьном возрасте // Вопросы психологии. 2000. № 3. С. 25-36.
4. Тейяр де Шарден П. "Феномен человека". М., 1987. 268 с.
5. Тулвисте Т.К. Торндайк Э. О детерминации рефлексии в вербальном мышлении. Диц.канд.психол.наук М. 2005 276 с.

Nasirdinova Soliha Ravshanbek qizi,

Profi University Navoiy filali Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi
solihanasirdinova43@gmail.com

SANOGEN TAFAKKUR: O'QUVCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sanogen tafakkur va uning o'quvchilarning emotsional barqarorligiga ta'siri o'rganiladi. Sanogen tafakkur – bu shaxsning salomatligini saqlash va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ongli fikrlash tizimi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur shakllangan o'quvchilar stressga chidamli, ijobiy kayfiyatni saqlashga qodir va murakkab vaziyatlarda ongli qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega. Maqolada sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, shuningdek, pedagogik va psixologik vositalar orqali ularni rivojlantirish yo'llari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Sanogen tafakkur, emotsional barqarorlik, o'quvchilar, stressga chidamlilik, psixologik mexanizmlar

Abstract. This article examines sanogenic thinking and its impact on students' emotional stability. Sanogenic thinking is a conscious cognitive system aimed at maintaining health and strengthening mental stability. Research results indicate that students with developed sanogenic thinking are more resilient to stress, maintain a positive mood, and are capable of making conscious decisions in complex situations. The article analyzes the relationship between sanogenic thinking and emotional stability, as well as ways to develop them through pedagogical and psychological interventions.

Key words: Sanogenic thinking, emotional stability, students, stress resilience, psychological mechanisms

Аннотация. В статье рассматривается саногенное мышление и его влияние на эмоциональную устойчивость школьников. Саногенное мышление – это сознательная когнитивная система, направленная на поддержание здоровья и укрепление психической устойчивости. Результаты исследования показывают, что школьники с развитым саногенным мышлением более стрессоустойчивы, сохраняют положительное настроение и способны принимать осознанные решения в сложных ситуациях. В статье анализируется взаимосвязь между саногенным мышлением и эмоциональной устойчивостью, а также пути их развития с использованием педагогических и психологических методов.

Ключевые слова: Саногенное мышление, эмоциональная устойчивость, школьники, стрессоустойчивость, психологические механизмы

Kirish. Zamonaviy ta'lim jarayonida nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarning ruhiy va emotsional barqarorligini shakllantirish ham muhim vazifa sifatida qaraladi. Hozirgi kunda maktab yoshidagi bolalar turli psixologik va ijtimoiy bosimlarga duch kelmoqda. Shu bilan birga, axborot oqimi tezligi, sinfdoshlar va oilaviy muhitdagi ijtimoiy o'zgarishlar, shuningdek, individual o'sish va muvaffaqiyatga bo'lgan intilishlar o'quvchilarda stress va emotsional

charchash xavfini oshiradi. Shu sababli, ularni ruhiy barqarorlik va sog'lom psixologik rivojlanishga yo'naltirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Sanogen tafakkur – bu shaxsning salomatligini saqlash, murakkab vaziyatlarda ongli qarorlar qabul qilish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan ongli va tizimli fikrlash jarayoni hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur shakllangan o'quvchilar stressga nisbatan yuqori chidamlilikka ega bo'lib, ijobiy emotsiyalarni saqlash va murakkab vaziyatlarda ongli harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradilar. Bu esa ularning o'quvdagi muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional barqarorlik psixologiyada shaxsning ichki muvozanatini saqlash, stress va psixologik bosimlarga qarshi chidamlilikni oshirish bilan izohlanadi. Tadqiqotlarda o'quvchilarning emotsional barqarorligi ularning psixologik resurslari, shaxsiy motivatsiyasi va ijobiy kayfiyatini rivojlantirish orqali mustahkamlanishi qayd etilgan. Shu nuqtai nazardan, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, pedagogik va psixologik yondashuvlarni tadbiq etishning asosiy yo'nalishi sifatida namoyon bo'ladi.

O'quvchilarda sanogen tafakkur shakllanishining psixologik mexanizmlari kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlardan iborat. Kognitiv mexanizmlar o'quvchiga o'zini tahlil qilish, murakkab vaziyatlarni aniqlash va ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Emotsional mexanizmlar stress va salbiy his-tuyg'ularni boshqarish, ijobiy ruhiy holatni saqlashga yordam beradi. Motivatsion mexanizmlar esa shaxsiy resurslardan foydalanish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu komponentlarning uyg'un ishlashi sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni samarali rivojlantirishni ta'minlaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, maktab va oilaviy muhit, interaktiv mashg'ulotlar, guruhli treninglar va psixologik qo'llab-quvvatlash sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirishning muhim vositalaridir. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan strategiyalar ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqola shuni maqsad qilgan: sanogen tafakkur va o'quvchilarning emotsional barqarorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash, psixologik mexanizmlarni tahlil qilish va pedagogik amaliyotda ularni rivojlantirishning samarali yo'llarini ko'rsatish. Shu bilan birga, maqolada zamonaviy psixologik yondashuvlar va pedagogik metodlar orqali sanogen tafakkur shakllanishining o'quvchilarning ruhiy barqarorligi va ijobiy emotsiyalari rivojlanishiga ta'siri yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili. Sanogen tafakkur va uning o'quvchilarning emotsional barqarorligiga ta'siri masalasi psixologiya va pedagogika sohalarida keng o'rganilgan mavzulardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur – shaxsning salomatligini saqlash va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ongli fikrlash tizimi bo'lib, u o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirish va ijobiy emotsiyalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

A.V. Petrova (2010) va N.V. Leontyeva (2015) sanogen tafakkur tizimi kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlardan iboratligini ta'kidlaydilar. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, maktab yoshidagi bolalarda sanogen tafakkur shakllanishi ularning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi. Kognitiv komponent o'quvchilarga muammolarni tahlil qilish va ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Emotsional komponent stressga chidamlilikni oshiradi, motivatsion komponent esa shaxsiy resurslar va ichki motivatsiyani rivojlantirish orqali barqarorlikni mustahkamlaydi.

Xalqaro tadqiqotlar, masalan, R. Lazarus va S. Folkman (1984) stress nazariyasi doirasida, shaxsning stress holatlariga munosabati va uni boshqarish strategiyalari sanogen tafakkur bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, S. Taylor (2006) va C. Peterson (2012) tomonidan ishlab chiqilgan pozitiv psixologiya yondashuvi sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirishda optimizm, ijobiy kayfiyat va ichki motivatsiyaning rolini ochib beradi.

O'zbekiston kontekstida I. Yoqubov va D. Xudoyberdiyev (2020) o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha pedagogik treninglar samaradorligini

o'rganib, interaktiv mashg'ulotlar va guruhli faoliyat orqali o'quvchilarning stressga chidamliligi va ruhiy barqarorligini oshirish mumkinligini ta'kidlashadi.

Shuningdek, L. Grinberg (2010) hissiy yo'naltirilgan terapiya (Emotion-Focused Therapy) yondashuvi orqali o'quvchilarning emotsional holatini boshqarish va ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantirish sanogen tafakkur shakllanishining muhim tarkibiy qismi ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik o'quvchilarning psixologik resurslarini mustahkamlash, stressga chidamliligi oshirish va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish bilan chambarchas bog'liqdir.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirish uchun kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlarni uyg'un rivojlantirish, shuningdek pedagogik va psixologik vositalardan samarali foydalanish muhimdir. Shu nuqtai nazardan, pedagogik strategiyalar va interaktiv mashg'ulotlar sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirishning ajralmas vositalari hisoblanadi.

Metodologiya

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – o'quvchilarda sanogen tafakkur darajasi va uning emotsional barqarorlikka ta'sirini aniqlash, shuningdek, ularni rivojlantirishning samarali psixologik va pedagogik yo'llarini tadqiq qilishdir. Tadqiqot quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

O'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik darajasini aniqlash.

Psixologik mexanizmlarning (kognitiv, emotsional, motivatsion) o'quvchilarning emotsional barqarorligiga ta'sirini tahlil qilish.

Pedagogik va interaktiv metodlar yordamida sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirishning samaradorligini baholash.

Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqot 10–15 yoshdagi o'quvchilarni qamrab oldi. Umumiy ishtirokchilar soni 120 nafar bo'lib, ularning 60 nafari qizlar, 60 nafari esa o'g'illar edi. Ishtirokchilar 6-9-sinf o'quvchilari orasidan tanlandi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalangan:

Psixologik shkalalar va so'rovnomalar – o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik darajasini aniqlash uchun maxsus ishlab chiqilgan shkalalar.

Observatsiya – o'quvchilarning maktabdagi kundalik faoliyati va interaktiv mashg'ulotlarda qatnashuvini kuzatish.

Pedagogik testlar va mashg'ulotlar – sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan treninglar samaradorligini baholash.

Tadqiqot jarayoni

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi:

Diagnostic bosqich – o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik darajasini aniqlash.

Rivojlantirish bosqichi – kognitiv, emotsional va motivatsion mexanizmlarni rivojlantirishga qaratilgan interaktiv mashg'ulotlar va pedagogik treninglar o'tkazish.

Natijalarni tahlil qilish bosqichi – mashg'ulotlar natijasida sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik darajasidagi o'zgarishlarni baholash.

Ma'lumotlarni tahlil qilish

O'quvchilarning sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik darajasi o'rtacha ko'rsatkichlar bilan ifodalandi. Natijalar quyidagi jadvalda aks ettirilgan:

Ko'rsatkich	Boshlang'ich daraja (o'rtacha)	Mashg'ulotdan keyingi daraja (o'rtacha)	O'zgarish (%)
Kognitiv komponent	3,2	4,0	+25
Emotsional komponent	3,3	4,2	+27

Motivatsion komponent	3,1	4,1	+32
Umumiy emotsional barqarorlik	3,4	4,3	+26

Izoh: Jadvaldagi baholar 5 ballik shkalaga asoslangan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, interaktiv mashg'ulotlar va pedagogik metodlar sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni sezilarli darajada rivojlantirishga yordam beradi, ayniqsa motivatsion komponent bo'yicha o'sish eng yuqori ko'rsatkichni ko'rsatmoqda.

Metodologik xulosalar

O'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlarning uyg'un ishlashiga bog'liq.

Interaktiv mashg'ulotlar va psixologik treninglar sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik darajasini samarali oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari pedagogik jarayonda o'quvchilarning stressga chidamliligi va ruhiy barqarorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo'ladi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjud. Kognitiv komponent o'quvchilarga muammolarni tahlil qilish, ongli qarorlar qabul qilish va stressli vaziyatlarda samarali harakat qilish imkonini beradi. Tadqiqot davomida kuzatilganidek, kognitiv mexanizmi rivojlangan o'quvchilar murakkab vaziyatlarda hissiy reaksiyalarni boshqarish va muammolarni tezda hal qilish qobiliyatiga ega bo'lishdi.

Emotsional komponent o'quvchilarning ruhiy barqarorligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalariga qaraganda, mashg'ulotlar va treninglardan oldin o'quvchilarning emotsional barqarorligi o'rtacha darajada bo'lib, ular stressga nisbatan sezgir edi. Interaktiv mashg'ulotlar va emotsiyalarni boshqarish bo'yicha treninglar natijasida o'quvchilarning ijobiy emotsiyalari va ruhiy barqarorligi sezilarli darajada oshdi. Bu shuni ko'rsatadiki, emotsional mexanizm sanogen tafakkur shakllanishining ajralmas qismi hisoblanadi.

Motivatsion mexanizm esa o'quvchilarda shaxsiy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari mashg'ulotdan keyin motivatsion daraja 32 foizga oshganini ko'rsatdi. Bu boshqa komponentlarga nisbatan eng yuqori ko'rsatkich bo'lib, motivatsiya o'quvchilarning kognitiv va emotsional komponentlarini samarali rivojlantirishga yordam berishini tasdiqlaydi.

Natijalarni tahlil qilganda, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirish komponentlarning o'zaro uyg'unligiga bog'liq ekanligi aniqlandi. Kognitiv va emotsional mexanizmlari rivojlangan o'quvchilar stressga bardoshli bo'lishi va murakkab vaziyatlarda ongli qarorlar qabul qilishi mumkin. Shu bilan birga, motivatsion komponentning kuchayishi barcha boshqa komponentlarning samaradorligini oshiradi. Bu esa shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirish tizimli yondashuv va pedagogik hamda psixologik vositalarning uyg'un ishlashini talab qiladi.

Shuningdek, tadqiqot maktab va oilaviy muhitning ahamiyatini ham ko'rsatdi. Interaktiv mashg'ulotlar, guruhli treninglar va pedagogik qo'llab-quvvatlash sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirishning samarali vositalari sifatida namoyon bo'ldi. Shu nuqtai nazardan, o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirish uchun tizimli pedagogik strategiyalar va psixologik qo'llab-quvvatlash zarurdir.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning samarali rivojlanishi maktab yoshidagi bolalarning ruhiy barqarorligini oshirish va stressga chidamliligini kuchaytirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, pedagogik va psixologik vositalardan samarali foydalanish orqali o'quvchilarning kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlarini uyg'un ravishda rivojlantirish mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur o'quvchilarning emotsional barqarorligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Sanogen tafakkur – bu shaxsning salomatligini saqlash, murakkab vaziyatlarda ongli qarorlar qabul qilish va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ongli fikrlash tizimi. Tadqiqot davomida kuzatilganidek, sanogen tafakkur shakllangan o'quvchilar stressli vaziyatlarda bardoshli, ijobiy emotsiyalarni saqlashga qodir va murakkab vaziyatlarda ongli harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishadi. Shu bilan birga, sanogen tafakkur ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga, o'quvdagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kognitiv mexanizmlar o'quvchilarga muammolarni tahlil qilish va ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kognitiv komponenti rivojlangan o'quvchilar murakkab vaziyatlarda hissiy reaksiyalarni boshqarish va samarali strategiyalarni tanlash qobiliyatiga ega bo'lishadi. Emotsional mexanizmlar ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Tadqiqotda o'quvchilarga emotsiyalarini aniqlash va boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazildi va natijada ularning ijobiy kayfiyati va ruhiy barqarorligi sezilarli darajada oshdi.

Motivatsion mexanizm shaxsning ichki resurslarini faollashtirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish orqali sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Tadqiqot natijalari mashg'ulotdan keyin motivatsion darajaning eng yuqori o'sish ko'rsatkichiga ega bo'lganini ko'rsatdi. Shu bilan birga, motivatsion komponent boshqa komponentlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi, bu esa sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni tizimli rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirish faqat individual yondashuv orqali emas, balki pedagogik va psixologik vositalarning uyg'un ishlashi orqali samarali bo'ladi. Interaktiv mashg'ulotlar, guruhli treninglar, pedagogik qo'llab-quvvatlash va oilaviy muhitning ijobiy ta'siri o'quvchilarning kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirish bo'yicha tizimli strategiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning uyg'un rivojlanishi maktab yoshidagi bolalarning ruhiy barqarorligini oshirish, stressga chidamliligini kuchaytirish va shaxsiy rivojlanishni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagoglar va psixologlar uchun sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantiruvchi metodik va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari pedagogik amaliyotda o'quvchilarning ruhiy barqarorligini oshirish va stressga chidamliligini kuchaytirish bo'yicha aniq yo'nalishlar berishga asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
3. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2002). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
4. Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill.
5. Grinberg, L. (2010). *Emotion-Focused Therapy: Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
6. Petrova, A. V. (2010). *Sanogennoye myshleniye u shkolnikov: Psikhologicheskiye mekhanizmy razvitiya*. Moscow: Psikhologiya Press.
7. Leontyeva, N. V. (2015). *Razvitie sanogen'nogo myshleniya u detey i podrostkov*. St. Petersburg: Piter.

8. Yoqubov, I., & Xudoyberdiyev, D. (2020). Pedagogik treninglar orqali o'quvchilarda sanogen tafakkur rivojlantirish. Tashkent: O'zbekiston pedagogika jurnali.
9. Sear, R. (1965). Social Behavior and Personality Development. New York: Wiley.
10. Skinner, B. F. (1953). Science and Human Behavior. New York: Macmillan.

Маматкулов Акбаржон Раим ўгли

Исследователь, Бухарский государственный университет

ТЕХНИЧЕСКИЕ СТУДЕНТЫ: ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОДДЕРЖКА АДАПТАЦИИ

Аннотация. В данной статье анализируются формирование профессионального выгорания среди студентов технических направлений, его основные психологические факторы и последствия. Рассматриваются психологические и педагогические методы, направленные на повышение уровня адаптации студентов к учебной деятельности, управление стрессом, поддержание мотивации и профилактику профессионального выгорания. Результаты исследования способствуют выявлению ранних признаков выгорания и эффективных подходов к его уменьшению.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, технические студенты, адаптация к учебе, управление стрессом, психопрофилактика, мотивация, эмоциональное истощение

Abstract. This article analyzes the development of professional burnout among students in technical fields, its main psychological factors, and consequences. Psychological and pedagogical methods aimed at enhancing students' academic adaptation, managing stress, maintaining motivation, and preventing professional burnout are also discussed. The study's findings contribute to identifying early signs of burnout and effective approaches to mitigating its impact.

Key words: professional burnout, technical students, academic adaptation, stress management, psychoprophylaxis, motivation, emotional exhaustion

Введение. В условиях глобализации и усиливающейся конкуренции студенты технических направлений сталкиваются с возрастающей нагрузкой, усложнением требований к квалификации и интенсификацией учебного процесса, что существенно влияет на их психологическое состояние. Инженерия, информатика, технологии, архитектура и другие технические направления требуют высокого уровня логического мышления, ответственности, творческого подхода, точных технических навыков и регулярного обновления квалификации. В таких условиях эмоциональное напряжение студентов быстро нарастает, и это делает их уязвимыми к профессиональному выгоранию, то есть к синдрому психоэмоционального истощения.

Профессиональное выгорание — это сложный психологический процесс, который может формироваться уже в период обучения и проявляется эмоциональной усталостью, снижением мотивации, неудовлетворенностью собой, равнодушием к учебе и утратой доверия к будущей профессии. Студенты технических специальностей часто сталкиваются с многочисленными проектами, большим объемом лабораторных работ, сложностью теоретических дисциплин, высокой конкуренцией, нехваткой времени и академическим давлением. Постоянный стресс приводит к ранним проявлениям выгорания, что может снижать эффективность учебного процесса, негативно влиять на социальную адаптацию и формировать негативное отношение к будущей профессиональной деятельности.

Адаптация студента к учебной среде технического направления представляет собой сложную психологическую систему, требующую гармоничного сочетания мотивационных, социальных, эмоциональных и когнитивных компонентов. Студент, не способный адаптироваться, часто теряет интерес к учебе, считает себя неспособным, боится неудач или субъективно усиливает трудности усвоения материала. Поэтому предотвращение

выгорания требует не только индивидуального психологического подхода, но и педагогических, социальных и организационных мер.

В настоящее время обеспечение психологического благополучия студентов технических направлений, поддержка их адаптации к учебному процессу и предотвращение профессионального выгорания признаются актуальной задачей системы высшего образования Узбекистана. Технические кадры являются стратегическим ресурсом развития страны, и создание для них психологически здоровой среды напрямую влияет на качество образования, подготовку квалифицированных специалистов и инновационное развитие.

Данное исследование направлено на научно-теоретический анализ факторов, способствующих формированию профессионального выгорания у студентов технических направлений, выявление психологических механизмов данного процесса, а также разработку комплексных мер по поддержке адаптации студентов к учебной деятельности. Особое внимание уделено современным методам психологической помощи — техникам управления стрессом, мотивационным подходам, психопрофилактике и тренинговым занятиям.

В целом, предотвращение профессионального выгорания и поддержка адаптации студентов технических направлений способствует укреплению их психологической устойчивости, успешной учебной деятельности и формированию надежной базы для будущего профессионального развития. Поэтому научное изучение, системный анализ и разработка практических решений по данной проблеме являются актуальной потребностью современности.

Обзор литературы. Проблема профессионального выгорания среди студентов технических направлений получила значительное внимание в научной литературе последних десятилетий. Профессиональное выгорание рассматривается как комплексное психоэмоциональное состояние, включающее эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных достижений. Первоначально понятие «выгорание» было введено Фройденбергером (1974), который определял его как состояние истощения физических и эмоциональных ресурсов человека. Маслач и Джексон (1981) предложили трехкомпонентную модель выгорания, включающую эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональной эффективности, которая до сих пор широко используется в исследованиях студентов.

Шауфели и Баккер (2004) подчеркивают, что студенты технических направлений находятся в группе повышенного риска выгорания из-за высокой учебной нагрузки, интенсивной лабораторной работы, строгих дедлайнов и постоянной конкуренции. Их исследования показывают, что сочетание высоких требований и ограниченных ресурсов приводит к хроническому стрессу и, как следствие, к развитию эмоционального истощения. В качестве факторов риска выгорания авторы выделяют: длительную учебную нагрузку, дефицит времени для отдыха, отсутствие социальной поддержки, низкую автономию в учебной деятельности и недостаточный контроль над процессом обучения.

Саланова, Шауфели, Мартинес и Бресо (2010) провели кросс-национальное исследование среди студентов технических и гуманитарных направлений, выявив, что уровень выгорания выше среди студентов технических дисциплин. Они связывают это с особенностями учебного процесса, включающего большое количество проектов, лабораторных и практических занятий, требующих высокой концентрации внимания, аналитических и технических навыков. Авторы также отмечают, что успешная адаптация студентов к академической среде является важным защитным фактором, уменьшающим риск выгорания.

Адаптация студентов, по мнению Бейкера и Сирика (1984), представляет собой сложный процесс, включающий академическую, социальную и эмоциональную компоненты. Академическая адаптация связана с успешным усвоением учебного материала, освоением методов самостоятельного обучения и управлением учебной

нагрузкой. Социальная адаптация отражает способность студента выстраивать межличностные отношения и эффективно взаимодействовать с преподавателями и сверстниками. Эмоциональная адаптация определяется умением справляться с тревогой, стрессом и сохранять позитивное отношение к учебе. Недостаточная адаптация в этих сферах приводит к повышенному уровню стресса и, как следствие, к развитию симптомов выгорания.

Деси и Райан (2017) в рамках теории самодетерминации подчеркивают, что внутренняя мотивация является ключевым фактором, снижающим риск выгорания. Студенты, мотивированные внутренними целями — интересом к предмету, желанием развиваться и достигать профессионального мастерства, — реже испытывают эмоциональное истощение и деперсонализацию. В то же время внешняя мотивация, связанная с оценками, наградами или ожиданиями родителей, может временно поддерживать учебную активность, но не обеспечивает долгосрочной защиты от выгорания.

Cohen, Kamarck и Mermelstein (1983) в своих исследованиях отмечают значимую роль стресса как предиктора профессионального выгорания. Длительный академический стресс, возникающий из-за перегрузки, конкуренции и ограниченного времени на выполнение задач, напрямую связан с эмоциональным истощением и снижением мотивации. В свою очередь, хронический стресс влияет на когнитивные процессы, ухудшает концентрацию внимания и способность принимать решения, что снижает академическую эффективность студентов.

Современные подходы к профилактике выгорания включают психопрофилактические и психокоррекционные программы. Кабат-Зинн (2015) и Бек (2011) подчеркивают эффективность mindfulness-техник, когнитивно-поведенческой терапии и стресс-менеджмента. Эти методы направлены на повышение осознанности, развитие навыков саморегуляции, снижение тревожности и эмоционального истощения, а также на укрепление внутренней мотивации и академической удовлетворенности.

Исследования в Узбекистане (Абдуллаева, 2020; Салимов, 2022) подтверждают актуальность проблемы профессионального выгорания среди студентов технических направлений. Они показывают, что студенты сталкиваются с высоким уровнем академического стресса, что негативно сказывается на их эмоциональном состоянии, мотивации и успеваемости. Авторы рекомендуют внедрение системных мер поддержки, включая тренинги по стресс-менеджменту, мотивационные и адаптационные программы, а также организацию психологических консультаций в учебных заведениях.

Таким образом, анализ литературы показывает, что профессиональное выгорание у студентов технических направлений формируется под воздействием академической нагрузки, хронического стресса, недостаточной адаптации и низкой внутренней мотивации. Эффективная профилактика требует комплексного подхода, включающего психологическую поддержку, развитие адаптационных навыков, мотивационные интервенции и педагогическую работу с учащимися. Современные исследования подчеркивают важность раннего выявления признаков выгорания и системного внедрения программ психопрофилактики, что позволяет снижать негативное влияние выгорания на академическую успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов.

Концепция профессионального выгорания была впервые предложена Х. Фройденбергером (1974) как «состояние эмоционального, физического и психического истощения». Маслач и Джексон выделили три компонента выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение личных достижений. По их мнению, ключевой причиной выгорания является истощение ресурсов личности и невозможность их восстановления.

Исследования Саланова и коллег (2010), Шауфели и Баккер (2004) показывают, что студенты технических направлений находятся в группе повышенного риска выгорания.

Основные стрессовые факторы — высокая учебная нагрузка, лабораторные работы, конкуренция и нехватка времени.

Адаптация студентов к учебной среде определяется академическими, социальными и эмоциональными компонентами. Исследования Бейкера и Сирика (1984) показывают, что успешная адаптация связана с внутренней мотивацией, навыками саморегуляции, социальной поддержкой и уверенностью в своих академических способностях.

Доказано, что выгорание негативно влияет на учебную мотивацию, академическую успеваемость и психологическое благополучие студентов (Деси и Райан, 2017; Салмела-Аро, 2019). Психологические и педагогические методы профилактики выгорания включают когнитивно-поведенческую терапию, mindfulness-техники, стресс-менеджмент, мотивационные интервенции и педагогическую поддержку.

В Узбекистане исследования (Абдуллаева, 2020; Салимов, 2022) подтверждают, что академический стресс и профессиональное выгорание среди студентов технических направлений являются актуальными проблемами и требуют внедрения системной психологической поддержки.

Методология. Исследование проводилось среди 210 студентов технических специальностей разных вузов Узбекистана (инженерия, информатика, технологии, архитектура). Отбор участников осуществлялся методом случайной кластеризации. Средний возраст участников — 19,8 лет.

Для диагностики использовались: Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), Perceived Stress Scale (PSS) и тест мотивационных направленностей по модели Деси и Райана. Также проводились полуструктурированные интервью для сбора качественных данных.

Статистический анализ включал дескриптивную статистику, корреляционный анализ, регрессионный анализ и дисперсионный анализ (ANOVA). Экспериментальная часть включала 6-недельную программу психопрофилактики: тренинги по управлению стрессом, mindfulness-сессии и мотивационные занятия.

Таблица 1. Диагностические инструменты и измеряемые показатели

Инструмент	Область измерения	Цель использования	Автор
MBI-SS	Эмоциональное истощение, деперсонализация, академическая эффективность	Определение уровня выгорания	Maslach & Jackson
SACQ	Академическая, социальная и психологическая адаптация	Оценка уровня адаптации студентов	Baker & Siryk
PSS	Субъективный стресс	Анализ влияния стресса на выгорание	Cohen
Тест мотивации	Внутренняя и внешняя мотивация	Связь мотивации и выгорания	Deci & Ryan
Интервью	Качественные данные	Глубокое понимание опыта студентов	—

Результаты исследования показали высокий уровень профессионального выгорания среди студентов технических направлений. Наблюдалась связь между низкой адаптацией и высоким уровнем стресса и эмоционального истощения. Студенты с высокой внутренней мотивацией менее подвержены выгоранию.

Экспериментальная программа показала эффективность психопрофилактических методов: после 6 недель занятий эмоциональное истощение снизилось, уровень адаптации и академической удовлетворенности повысился. Эти данные подтверждают необходимость системной психологической поддержки студентов технических направлений.

Профессиональное выгорание среди студентов технических направлений проявляется эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением академической эффективности. Адаптация студентов, внутренняя мотивация и психопрофилактическая поддержка играют ключевую роль в снижении риска выгорания.

Для предотвращения выгорания необходимо внедрение системной психологической поддержки, балансировка академической нагрузки, организация тренингов по стресс-менеджменту, mindfulness-сессий и мотивационных занятий. Эти меры способствуют повышению психологической устойчивости студентов, успешной учебной деятельности и подготовке квалифицированных специалистов.

Заключение. Результаты исследования показали, что профессиональное выгорание широко распространено среди студентов технических направлений. Основные компоненты выгорания — эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение академической эффективности — оказывают значительное негативное влияние на учебный процесс и будущую профессиональную деятельность студентов. Исследование выявило, что студенты технических специальностей сталкиваются с интенсивной нагрузкой, многочисленными лабораторными работами, сложными проектами, строгими дедлайнами, высоким уровнем конкуренции и нехваткой времени, что приводит к постоянному стрессу и формированию ранних признаков выгорания.

Адаптация студентов играет ключевую роль в профилактике выгорания. Результаты показали, что студенты с высоким уровнем академической и социальной адаптации более устойчивы к стрессу, уверены в своих способностях, удовлетворены учебным процессом и сохраняют положительное отношение к будущей профессии. В то же время недостаточная адаптация сопровождается потерей интереса к учебе, снижением уверенности в себе, страхом перед неудачей и равнодушием к академической деятельности, что повышает риск выгорания.

Мотивация также является важным фактором в борьбе с профессиональным выгоранием. Студенты с высокой внутренней мотивацией получают удовлетворение от учебной деятельности, стремятся к достижению академических целей и демонстрируют большую устойчивость к стрессу. Внешняя мотивация обеспечивает лишь краткосрочный эффект и не способствует долгосрочной защите от выгорания. Следовательно, развитие внутренней мотивации, повышение уверенности в своих способностях и формирование навыков решения проблем являются критически важными аспектами профилактики выгорания.

Экспериментальные психопрофилактические и педагогические меры также показали высокую эффективность. Mindfulness-тренинги, занятия по управлению стрессом и мотивационные сессии значительно снизили уровень эмоционального истощения и повысили академическую и социальную адаптацию студентов. Это свидетельствует о том, что внедрение систем психологической поддержки в учебные процессы технических вузов является эффективным инструментом укрепления психологической устойчивости студентов и предотвращения профессионального выгорания.

Кроме того, исследование подтвердило необходимость организации постоянных психологических консультаций, тренингов по управлению стрессом и мотивационных занятий для студентов технических направлений. Балансировка учебной нагрузки, активная работа наставников и консультантов, а также усиление социальной поддержки способствуют укреплению психологической устойчивости студентов и подготовке их к будущей профессиональной деятельности.

В целом, профилактика профессионального выгорания и поддержка адаптации студентов технических направлений способствует укреплению их психологической устойчивости, успешной учебной деятельности и формированию прочной базы для будущего профессионального развития. Научное изучение, системный анализ и разработка практических решений по данной проблеме являются актуальными задачами современной высшей школы.

Список использованных источников.

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
2. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
3. Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., & Bresó, E. (2010). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Educational Psychology*, 30(2), 121–139.
4. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293–315.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
6. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
7. Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*. Los Angeles: Western Psychological Services.
8. Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Boulder: Sounds True.
9. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
10. Абдуллаева, Н. (2020). Академический стресс и психологическая адаптация студентов. Ташкент: Издательство Узбекского педагогического университета.
11. Салимов, Б. (2022). Связь профессионального выгорания и мотивации среди студентов технических специальностей. *Научный информационный журнал*, 3(1), 45–52.
12. OECD (2022). *Education at a glance 2022: OECD indicators*. Paris: OECD Publishing.

Рузиева Майрам Амриловна

преподаватель Бухарского государственного педагогического института

Orcid: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0004-7505-7850>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ТРУДНОСТЯМИ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности познавательной деятельности младших школьников, испытывающих трудности в обучении. Анализируются психологические механизмы, лежащие в основе данных трудностей, а также выделяются характерные черты внимания, памяти, мышления и восприятия таких учащихся. Определяются направления психолого-педагогической поддержки, способствующие успешной адаптации и развитию познавательной сферы.

Ключевые слова: младшие школьники, трудности обучения, познавательная сфера, внимание, память, мышление, восприятие, психолого-педагогическая поддержка.

Введение. Период младшего школьного возраста (обычно 6–10 лет) имеет ключевое значение в формировании познавательной сферы ребёнка и становлении учебной деятельности. В этот период происходят качественные изменения в структуре внимания, памяти, мыслительных операций и речи, закладываются навыки произвольного контроля, планирования действий и учебной саморегуляции. Успешная адаптация к школьной среде предполагает не только овладение базовыми умениями чтения, письма и счёта, но и

способность к целенаправленному выполнению учебных задач, выдерживанию учебной нагрузки и мобилизации познавательных ресурсов в условиях новых требований.

Вместе с тем на практике значительная часть первоклассников и младших школьников демонстрирует трудности обучения — устойчивые отставания в овладении школьными программными требованиями, которые не всегда можно объяснить исключительными неблагоприятными факторами (например, тяжёлыми органическими заболеваниями или отсутствием базовой подготовки). Такие трудности проявляются в различной форме: снижение речевой компетентности, затруднения в усвоении элементарных арифметических операций, медленное чтение с низким уровнем понимания, ошибки при письме (дисграфия), устойчивые нарушения при выполнении простых логических операций, невнимательность и др.

Проблема трудностей обучения важна как с теоретической, так и с практической точки зрения. С теоретической — потому что она ставит задачу выявления психологических механизмов, которые обеспечивают или нарушают становление учебной деятельности; с практической — потому что своевременная диагностика и корректирующая педагогическая поддержка могут существенно изменить образовательную траекторию ребёнка, предотвратить социальную дезадаптацию и повысить его академические достижения.

Цель исследования — всесторонне описать и проанализировать психологические характеристики познавательной сферы младших школьников с трудностями обучения, выявить ведущие нарушения в структуре познавательных процессов и обосновать направленность коррекционно-развивающей работы. Для достижения цели ставятся следующие задачи:

Проанализировать особенности внимания, памяти, мышления и восприятия у детей с трудностями обучения.

Определить взаимосвязь между нарушениями познавательной сферы и учебными достижениями.

Выявить основные психолого-педагогические факторы, способствующие формированию трудностей обучения.

Разработать рекомендации по диагностике и коррекции выявленных нарушений.

Исследование имеет как теоретическую, так и прикладную ценность: теоретически — оно способствует уточнению моделей формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте; прикладно — даёт практические ориентиры для учителей, педагогов-психологов и родителей по раннему выявлению проблем и организации поддержки ребёнка. Важно также подчеркнуть этическую сторону — работа с детьми, имеющими трудности обучения, должна учитывать их эмоциональное состояние, поддерживать мотивацию и избегать стигматизации.

Ограничения исследования: фокусировка на младшем школьном возрасте исключает детальную аналитику подросткового периода; результаты, как правило, обобщаемы только на популяции изучаемых школ и требуют дальнейшей верификации в разных социокультурных условиях.

Теоретические основы исследования

Понятие познавательной сферы и её структурные компоненты

Под познавательной (когнитивной) сферой понимается совокупность психических процессов и операций, обеспечивающих приём, переработку, хранение и использование информации. В рамках данной работы выделяются следующие ключевые компоненты познавательной сферы:

Восприятие — процесс интеграции сенсорной информации и выделения значимых признаков предметов и явлений;

Внимание — механизм отбора и удержания информации, обеспечивающий концентрацию и переключение между задачами;

Память — совокупность процессов кодирования, хранения и воспроизведения информации (различают кратковременную/оперативную и долговременную, произвольную и произвольную память);

Мышление — операции анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации и установления причинно-следственных связей;

Речь и словесно-логические функции — средство символизации, вербализации мыслей и формирования учебных умений (пересказ, понимание текста, развернутый ответ).

Каждый из перечисленных компонентов развивается не изолированно, а во взаимосвязи с другими — дефицит в одной области обычно провоцирует цепочку сложностей в смежных процессах (например, слабое фонематическое восприятие ведёт к затруднениям при обучении чтению).

Модели развития познавательных процессов (основные теоретические подходы)

Культурно-историческая теория Л. С. Выготского: познавательное развитие рассматривается как продукт социально-исторической деятельности. Ключевые идеи — зона ближайшего развития, значение речевых средств и социализированных операций в становлении произвольности и саморегуляции. В контексте трудностей обучения важно, что отсутствие адекватных учебно-средовых условий и низкая поддержка могут ограничивать развитие высших психологических функций.

Нейропсихологический подход А. Р. Лурии: акцент на органической организации познавательных функций и их системной структуре. Лурия выделял, что одна и та же учебная трудность может иметь различную нейропсихологическую природу (например, нарушения зрительно-пространственной обработки, фонематического анализа, внимания и др.), что требует дифференцированной диагностики.

Психогенетические и функциональные подходы (Пиаже, современная когнитивная психология): изучают последовательные этапы развития операций мышления, роль структурной перестройки умственных действий, а также ресурсы рабочей памяти и исполнительных функций.

Современные исследования интегрируют эти подходы, рассматривая трудности обучения как результат сочетания индивидуальных (биологических и психологических) и социальных факторов.

Механизмы формирования трудностей обучения

Выделяются несколько взаимосвязанных механизмов:

Несформированность базовых предпосылок учебной деятельности — недостаточное развитие фонематического слуха, зрительно-пространственных навыков, элементарных логических операций.

Дефицит произвольного контроля и саморегуляции — слабое умение планировать, контролировать выполнение задания, удерживать внимание в ситуации отвлечения.

Нарушения рабочей (оперативной) памяти — ограничение объёма и скорости переработки информации, что препятствует выполнению многошаговых задач и пониманию связного текста.

Нарушения речевого уровня — слабая лексика, недостаточная грамматическая сформированность, трудности в выразительной речи и пересказе.

Эмоционально-мотивационные факторы — низкая учебная мотивация, боязнь ошибок, тревожность, которые снижают учебную активность и усиливают избегающее поведение.

Эти механизмы проявляются в различной степени у каждого ребёнка, что объясняет большую гетерогенность группы детей с трудностями обучения.

Взаимосвязь познавательных характеристик и школьных достижений

Эмпирические данные и клинико-педагогические наблюдения подтверждают: специфические нарушения познавательных процессов коррелируют с определёнными нарушениями учебных навыков. Например:

дефекты фонематического анализа и оперативной памяти — предикторы трудностей обучения чтению и письму;

слабое зрительно-пространственное восприятие — связано с ошибками при письме (зеркальные, пропуски), трудностями в математике;

недостаточная устойчивость внимания и импульсивность — приводят к невнимательным ошибкам и сниженной усидчивости.

Таким образом, дифференцированная диагностика познавательных компонентов даёт практическую опору для планирования коррекционных мероприятий.

Диагностические и методические ориентиры

С позиции теории и практики важна комплексная диагностика, включающая стандартизированные методики (тесты на внимание, рабочую память, фонематическое восприятие, зрительно-пространственные навыки), клинические наблюдения и педагогические данные (школьные достижения, поведение в классе). На основе теоретического анализа выстраиваются программы коррекции, ориентированные на развитие слабых функций и компенсацию через сильные стороны ребёнка (например, использование наглядности при слабой вербальной памяти).

Направления коррекционно-развивающей работы

Эффективная помощь детям с трудностями обучения предполагает:

Развитие произвольного внимания и памяти через игровые упражнения, тренинги самоконтроля и планирования действий.

Формирование мыслительных операций — сравнения, анализа, синтеза, обобщения.

Использование наглядности и практических действий при объяснении нового материала.

Создание положительной учебной мотивации через поощрение, поддержку и включение ребёнка в ситуацию успеха.

Взаимодействие педагога, психолога и родителей в целях комплексного сопровождения ребёнка.

Заключение. Младшие школьники с трудностями обучения представляют собой особую категорию учащихся, требующую внимательного отношения и индивидуального подхода. Успешность их обучения во многом зависит от своевременной диагностики, правильной организации коррекционно-развивающей работы и эмоционально поддерживающей среды. Развитие познавательной сферы — ключ к успешной адаптации ребёнка в школьной жизни и его дальнейшему личностному росту.

Список использованных литературы.

1. Рузиева, М. А. (2024). Основы профессиональной подготовки будущих учителей к моделированию урока в условиях вариативности начального образования. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 26, 27-30.

2. Рузиева, М. А., & Соколова, Е. О. (2023). Современные подходы к анализу художественных произведений на уроках литературного чтения. *Conferencea*, 49-54.

3. Рузиев, У., & Рузиева, М. А. (2021). АГРЕССИЯ ПЕДАГОГА И ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЙ. *Scientific progress*, 2(6), 1059-1062.

4. Косимов Ф. М., Рузиева М. А. Решение среднее арифметических задач //Научно-практическая конференция. – 2021.

5. Roziyev, Umar. "AGGRESSION OF THE TEACHER AND THE FORM OF MANIFESTATIONS." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 7.7 (2021).

Bekmirzayeva Dilyora Jo'raboy qizi

г.Ташкент. Узбекистан.

bekkmirzaevadilyora@gmail.com

**ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARNING SHAXSIY VA IJTIMOY-
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Annotatsiya. Maqola oilaviy zo‘ravonlikning ayollarga ta’siri va uning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Dunyoda har uch ayoldan biri zo‘ravonlikka uchraydi, O‘zbekiston Respublikasida ham ushbu muammo davlat darajasida e’tiborga olinmoqda (Mirziyoyev, 2017). Tadqiqotlarda L.E. Uoker, V. Lefterov, O.K. Tausinova, K.G. Xamroqulova va M.R. Sultonova kabi olimlar oilaviy zo‘ravonlik qurbonlaridagi psixologik jarohatlanish, viktom xulq, depressiya, o‘zini past baholash, ijtimoiy izolyatsiya va koping-strategiyalarni tahlil qilganlar. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zo‘ravonlik ayollarda ruhiy, emotsional va ijtimoiy salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi, shu jumladan o‘z joniga qasd qilish xavfi ham mavjud. Shuningdek, ayollarda baxt va farovonlikka intilish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning kuchaytirilishi, psixologik korreksiya va qo‘llab-quvvatlash dasturlarining samarali ishlashi muhimligi ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: oilaviy zo‘ravonlik, mahalla, jamoa institutlari, ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash, profilaktika.

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния домашнего насилия на женщин и их социально-психологических особенностей. Во всём мире каждая третья женщина подвергается насилию; в Республике Узбекистан эта проблема также находится в центре внимания государства (Мирзиёев, 2017). Исследования таких учёных, как Л.Э. Уокер, В. Лефтеров, О.К. Таусинова, К.Г. Хамрокулова и М.Р. Султонова, анализируют психологические травмы, виктимное поведение, депрессию, низкую самооценку, социальную изоляцию и стратегии копинга у жертв насилия. Результаты показывают, что насилие приводит к серьёзным психоэмоциональным и социальным последствиям, включая риск самоубийства. Подчеркивается важность мотивации к счастью и благополучию, постоянной психологической поддержки и программ коррекции для женщин.

Ключевые слова: насилие, психологическая зависимость, комплексная травма, личные границы, социально-психологические факторы, реабилитация женщин, посттравматическое состояние.

Annotation. The article examines the impact of domestic violence on women and their socio-psychological characteristics. Globally, every third woman experiences violence, and in the Republic of Uzbekistan this issue is also a key focus of state policy (Mirziyoyev, 2017). Studies by L.E. Walker, V. Lefterov, O.K. Tausinova, K.G. Khamroqulova, and M.R. Sultonova analyze psychological trauma, victim behavior, depression, low self-esteem, social isolation, and coping strategies among victims. Findings indicate that violence leads to severe psycho-emotional and social consequences, including suicide risk. The importance of promoting women’s happiness and well-being, providing continuous psychological support, and implementing correctional programs is emphasized.

Keywords: domestic violence, psychological dependence, complex trauma, personal boundaries, socio-psychological factors, women’s rehabilitation, post-traumatic condition.

Jamiyat va butun dunyoni global muammosiga aylanib ulgurgan oilaviy zo‘ravonlik muammosi insoniyat tarixidagi eng yechimi qiyin muammolardandir. Dunyoda xar uch ayoldan biri zo‘ravonlikka uchraydi. Bu xaqida Butunjaxon Sog‘liqni Saqlash tashkiloti habar beradi. Shu kunga qadar 736 million ayol zo‘ravonlikka uchragan, eng achinarli ular turmush o‘rtoqlari yeki yaqinlari tomonidan zo‘ravonlik uchrashgan. Naqadar ayanchli xolat, ayollar shunchaki qurbon bo‘lib ketayotganligi, farzandlari boshqa yaqinlari uchun juda katta zarbadir aslida.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning: “Oilalarda nosog‘lom munosabatlar, qaynona-kelin, er-xotin o‘rtasidagi janjallar, xotin-qizlarimiz orasida o‘z joniga qasd qilish holatlari borligi shaxsan meni qattiq iztirobga solmoqda“.Shu sababdan mamlakatimizda ham aynan “Oilaviy zo‘ravonlik” muammosiga katta urg‘u berilmoqda, nafaqat soha mutaxassisleri balki davlat organlarida ham ayollar huquqlarini oshirish qonunlar orqali mustahkamlab borilmoqda.

Amerikalik mashhur psixolog L.E.Uoker "The Battered Woman" kitobi uchun oilaviy zo'ravonlikka uchragan 1500 ayol bilan intervyu o'tkazdi va birinchi marta "zo'ravonlik sikli"ni tasvirladi. Unga ko'ra sikl odatda kuchayib boruvchi taranglik, zo'ravonlik, tinchlanish yoki «asal oyi» va xotirjamlik tartibida yuz beradi. Bunday ayollar «yo'q» deb aytishni va shaxsiy chegaralarni belgilashni bilmaydilar, o'z ehtiyojlari, his-tuyg'ulari va orzularini noto'g'ri qabul qiladilar, nizolar va o'zaro ziddiyatli tushunchalar olamida yashaydilar; ayniqsa, zo'ravonlik holatlarida ular doimo o'zlarini ayblaydilar va «men bunga loyiq emasman» kabi ikki xil fikrlar ostida qoladilar, ular erlari tomonidan rad etilishdan, g'azabdan, tanqid yoki yolg'izlikdan qo'rqadilar, doim zo'ravonlikni kutish holatida yashaydilar.

Psixologiya fanlari doktori V.Leferov o'z tadqiqot ishlarida zo'ravonlikka uchragan ayollardagi viktom xulqni tadqiq etgan. U zo'ravonlikka uchragan ayollar doimiy ravishda zo'ravonlikka asoslangan turmush tarzi yoki jismoniy va emotsional zo'ravonlik ta'siri ostida bo'lganida, o'z xohishlari, nimalarni yoqtirishi, nimani his qilishini va nimaga ishonishi haqida aniq tasavvurga ega bo'la olmaydi, deydi. Boshqacha aytganda ayol o'z qadr qiymatini yo'qotadi va o'ziga hurmat hissi boshqalarni qoniqtirish hissi bilan almashadi degan fikrdamiz.

O.K.Tausinova o'zining oilaviy zo'ravonlikni boshidan kechirgan ayollar holatining klinik-psixologik xususiyatlari borasida nashr etgan ilmiy maqolasida oilaviy zo'ravonlikni boshidan kechirgan ayollarda kuzatiladigan psixologik jarohatlanish muammosiga oid mavjud nazariy konsepsiyalar va ilmiy tadqiqotlar tahlilini o'rganadi. Bizningcha, muallif psixologik zo'ravonlik kabi murakkab va qiyin aspektli zo'ravonlik turlariga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada emasligini ta'kidlaydi.

O'zbek olimlaridan K.G.Xamroqulova o'zining tadqiqot ishini tazyiq va zo'ravonlikdan jabrlangan ayollar misolida oilaviy zuravonlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlash asosida zo'ravonlikni oldini olishning samarali yo'llarini ishlab chiqish maqsadida yozadi hamda uni empirik jihatdan yoritadi, oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollar oilaviy qadriyatlarini aniqlash, shaxslararo munosabatining holatini aniqlash, oilaviy zo'ravonliklarning ijtimoiy-psixologik sabablarga tayanib, zo'ravonlikni oldini olishning psixologik modelini ishlab chiqadi.

M.R.Sultonova o'tadqiqot ishida oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarning o'ziga xos xususiyatlari o'rganib, ulardagi koping strategiyani namoyon bo'lish shart sharoitlarini o'rganadi. U ayollarning zo'ravonlikka uchrashiga olib keluvchi hamda ta'sir etuvchi omillarni atroflicha o'rganadi hamda koping strategiya shakllanishining o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq etadi, u ishlab chiqqan psixokorreksion dasturni mutahassislarining foydalanishi bu muammoga yechim topishdagi manba sifatida taklif etadi.

Yuqoridagi faktlarni hisobga olib ayollarga nisbatan sodir bo'layotgan zo'ravonlik xolatlarini o'rganish, zo'ravonlikdan jabr ko'rgan ayollar bilan davomli psixologik korreksiya ishlarini olib borish, ular yolg'iz emasliklari, butun jamiyat ular haqida qayg'urishi, davlat himoyasida ekanliklarini eslatish muammoning naqadar dolzarbligini yana bir bor isbotlaydi. Bundan tashqari, ayollarda baxt va farovonlikka intilishni kuchaytirish va motivatsiya berish bizning eng oliy vazifamiz deb bilamiz. Chunki ayol baxtli bo'lganda farzandlari ham baxtli, bolalarga baxtli, farovon va xotirjam ona kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev, Sh. M. Vatanimiz taqdiri va kelajagi yo'lida yanada hamjihat bo'lib, qat'iyat bilan harakat qilaylik. — Xalq so'zi. T., 2017. 16 iyun.
2. Graham-Kevan, N. Female Perpetrators of Intimate Partner Violence. — 2024.
3. Hannan, A. Over her shoulder: What are women's relationship perceptions when there has been lived experience of domestic violence within that relationship? — 2015.
4. Leisenring, A. Confronting "Victim" Discourses: The Identity Work of Battered Women // Symbolic Interaction. — 2006. Vol. 29, No. 3. P. 307–330.
5. Walker, L. E. The Battered Woman. — New York: Harper & Row, 1979. — 350 p.
6. Таусинова, О. К. Клинико-психологические особенности состояния женщин, переживших домашнее насилие // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. — 2018. — № 3 (45).

7. Hamroqulova, Q. G. Oilada zo‘ravonliklarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari va oldini olish yo‘llari : Psixol. fan bo‘yicha falsafa doktorligi (PhD) dissertatsiya. — Toshkent, 2025.

8. Sultonova, M. R. Oilada zo‘ravonlikka uchragan ayollarda koping-strategiya shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari : avtoref. dissertatsiya. — Toshkent, 2024.

З.Х.Камалова

Национальный исследовательский университет «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЕДЕНИЯ И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ ЦИФРОВОГО ОБЩЕСТВА

Цифровое общество, формирующееся в начале XXI века, представляет собой качественно новую социально-психологическую действительность, существенно изменяющую способы восприятия мира, коммуникацию, когнитивные процессы и модели принятия решений современного человека. Психологические аспекты этой трансформации выходят далеко за пределы традиционных теорий поведения, поскольку цифровая среда не является лишь нейтральным инструментом: она активно структурирует мышление, направляет внимание, формирует мотивацию и алгоритмизирует процессы выбора. Согласно М. Кастельсу, информационно-сетевые структуры стали основным типом организации общества, а цифровые платформы — новыми социальными институтами, обладающими возможностью воздействовать на человека не менее значительно, чем государство, школа или семья. Таким образом, исследование поведения человека в цифровой среде требует анализа сложного переплетения когнитивных механизмов, социальных влияний, технологических факторов и феноменов, связанных с формированием цифровой идентичности.

В рамках психологической науки цифровое общество рассматривается как пространство, в котором поведение индивида опосредовано взаимодействием с многоуровневой цифровой инфраструктурой: алгоритмами социальных сетей, механизмами цифровой коммуникации, потоками информации, системами персонализации и рекомендаций. Такое общество характеризуется высокой скоростью информационного обмена, постоянной включённостью личности в сетевую активность и возрастанием зависимости от цифровых сигналов обратной связи (лайки, комментарии, рейтинги). Н. Карр отмечает, что интернет меняет саму архитектуру когнитивной деятельности, смещая фокус с глубокого анализа на быстрые реакции и поверхностное сканирование. Исследования Г.Эплерр показывают, что цифровой поток информации приводит к когнитивному перегрузу, снижению качества восприятия и повышению вероятности искажений. Психологически цифровое общество становится не просто технологической системой, а своеобразным «социальным полем», в котором алгоритмы выступают как новые субъекты влияния, направляя внимание пользователей и формируя информационные пузыри. Это означает, что цифровая среда вступает в прямой диалог с когнитивными механизмами человека, усиливая одни паттерны поведения и подавляя другие.

Поведение человека в цифровом обществе определяется целым рядом психологических факторов, среди которых ключевыми являются когнитивные искажения, ограниченные ресурсы внимания, особенности цифровой мотивации и характер функционирования систем обработки информации. Теория ограниченной рациональности Г. Саймона утверждает, что человек всегда принимает решения в условиях дефицита времени, информации и когнитивных ресурсов. В цифровой среде эти ограничения становятся ещё более выраженными из-за постоянных отвлекающих стимулов, многозадачности, «пуш»-уведомлений и информационного шума. Это приводит к тому, что

индивид чаще прибегает к эвристикам и автоматическим решениям, опираясь на быстрые когнитивные механизмы.

С точки зрения Д. Канемана, цифровая среда активирует преимущественно «Систему 1», связанную с интуитивным, быстрым мышлением, что усиливает такие когнитивные искажения, как эффект подтверждения, эффект доступности, эффект популярности, доверие алгоритмам и эмоциональная предвзятость. Кроме того, исследования Н. Карра демонстрируют уменьшение времени концентрации внимания и снижение способности к глубокой обработке информации при многократном переключении между задачами. Б. Фогг показал, что цифровые платформы изначально конструируются для воздействия на поведение пользователей через систему триггеров, мгновенных наград и минимизации усилий. Это формирует устойчивые поведенческие паттерны, зависимость от цифровой обратной связи и подчинение активности логике платформы. Таким образом, психология поведения в цифровой среде базируется одновременно на когнитивных особенностях мозга и структурирующем влиянии алгоритмов.

Механизм принятия решений в условиях цифровой среды приобретает гибридный характер и формируется в результате взаимодействия человеческих когнитивных процессов и алгоритмических систем влияния. Одним из центральных факторов является алгоритмическая персонализация, вследствие которой пользователю демонстрируются только те данные, которые наибольшей вероятностью вызовут его реакцию. Ф. Паскуале описывает такие системы как «чёрные ящики», формирующие траектории поведения, которые остаются для пользователя непрозрачными. В результате человек принимает решения не как автономный субъект, а как участник «цифрового дуэта» — человек + алгоритм.

Нейроэкономические исследования, представленные в трудах П. Глимчера, показывают, что цифровая среда стимулирует те же нейронные системы вознаграждения, которые активируются при получении социального одобрения или материальной прибыли. Это приводит к усилению эмоциональных и импульсивных решений, снижению рациональности выбора и переориентации мотивации на быстрые социальные награды. Алгоритмы социальных сетей и сервисов рекомендаций формируют «коридоры выбора», ограничивая диапазон альтернатив и тем самым снижая вариативность мышления. В цифровой среде усиливаются такие эффекты, как предпочтение наиболее доступной информации, выбор «первых предложений», склонность к конформизму и подчинению социальной норме. Таким образом, принятие решений в цифровом обществе перестает быть чисто когнитивным актом и превращается в продукт взаимодействия между психикой индивида и алгоритмическими архитектурами цифровых платформ.

Литература.

1. N.Carr The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. 2010
2. M. Castells The Rise of the Network Society 2013
3. M.Eppler, J.Mengis The Concept of Information Overload in Knowledge Management. 2004
4. S.Turkle Alone Together 2011

Ziyavitdinova Gulnora Ziyautdinovna
TIQXMMI MTU ning "Professional ta'lim" kafedrasi dotsenti

STRESSNING KOGNITIV JARAYONLARGA TA'SIRI: O'QUVCHILAR MISOLIDA

Psixikaning asosiy funksiyalaridan biri bu tanani doimiy o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari bilan muvozanatlashdir. Ta'lim faoliyatidagi stress-bu imtihonlar yoki katta hajmdagi ma'lumotlar kabi o'quv qiyinchiliklari tufayli yuzaga keladigan aqliy va jismoniy zo'riqish holati. Stressga chidamlilik-bu sog'liq va samaradorlikni saqlab, bunday qiyinchiliklarga qarshi turish qobiliyatidir. Stressga chidamli odam stressli vaziyatlarga moslasha oladi va tezda tiklanadi. Agar biron sababga ko'ra bu imkonsiz bo'lsa, unda hissiy stressning haddan tashqari ko'payishi bilan tavsiflangan qiyin sharoitlar paydo bo'ladi. Bunday holatlar ko'pincha stress deb ataladi.

G. Sele va uning maktabi tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, organizmdagi barcha jarayonlar o'zaro bog'liq bo'lib, ularning qaysi biri ustun bo'lishidan qat'iy nazar, unga moslashish umumiy integral tizimlar tomonidan amalga oshiriladi. U "moslashish sindromi" tushunchasini kiritadi, unda u uch bosqichni ajratadi [1].

Ammo maktab o'quvchisi uchun jismoniy tajovuzkorlik yoki undan qochish ko'p hollarda maktab qoidalarini va ijtimoiy me'yorlarga zid kelishini anglatadi. Natijada, yuzaga keladigan kuchlanish va fiziologik o'zgarishlar - sodir bo'lmagan harakatga tayyorgarlik - tanada talab qilinmagan holda qoladi. Darhaqiqat, stress reaksiyasi paytida tabiiy biologik jarayon to'xtatiladi, bu psixika uchun favqulodda hodisadir. Bunday vaziyatda uning tartibsiz yozuvlari psixikada qoladi - bloklangan "hududlar", unga kirish faqat shunga o'xshash vaziyatda mumkin.

Shunday qilib, stressning sababi ma'lum bir vaziyatda olingan yomon tajribalar bo'lishi mumkin. Misol uchun, doskada javob berishning yomon tajribasi shunga o'xshash vaziyatda o'quvchi uchun yoqimsiz his-tuyg'ularni keltirib chiqarishi mumkin, hatto u yaxshi tayyorlangan va o'z bilimiga ishongan bo'lsa ham. Stressni qayd etish biologik jihatdan maqsadga muvofiqdir va uning maqsadi tahdidli vaziyat takrorlanganda avtomatik javob berishni ta'minlashdir.

K.E.Izard Holt tomonidan olingan klinik ma'lumotlarni keltiradi, shundan kelib chiqadiki, agar odam doimiy ravishda g'azabini bostirsa, u ko'proq psixosomatik kasalliklarga duchor bo'ladi. "Stress ko'pincha tomoq kasalliklarining manbai bo'lib qoladi. Bundan tashqari, irsiy somatik kasalliklar - astma, allergiya va diabet bolalik davridagi stress ta'sirida o'zini namoyon qilishi mumkin. O'quvchilarning ta'lim faoliyatidagi stress uning psixologik xususiyatlari bilan qo'zg'atilishi mumkin yoki u o'smirning foni, doimiy hamrohi bo'lishi mumkin. Uni keltirib chiqaradigan omillar orasida: muhim ijtimoiy munosabatlarning buzilishi; ijtimoiy izolyasiya "; me'yorlar, xatti-harakatlar va faoliyat qoidalarini" o'z aksini topgan [2]. O'smirlik stressining sababi ota-onalar bilan bo'lgan munosabatlar bo'lishi mumkin: tushunmovchilik, ularning sevgisi yo'qligi, o'quvchining shaxsiy fazilatlarini qadrlamaslik, uning erkinligini cheklashdir. Ko'pincha ota-onalar o'z nuqtai nazarini bo'yicha me'yoriy bo'lgan o'smirning xatti-harakatlariga erishishga intilishadilar va shu bilan birga ularning o'zi ham farzandi uchun stress manbaiga aylanadilar.

Biz ta'kidlaymizki, stress holat sifatida butun psixikaga va umumiy hamda individual funksiyalar faoliyati darajasiga ta'sir qiladi.

Bu esa diqqat, xotira, tafakkur, vaziyatni noto'g'ri baholash, haddan tashqari vosita faolligi yoki letargiyaning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Ijobiy ta'sir psixikaning faollashishi, aqliy jarayonlarning tezlashishi, fikrlashning moslashuvchanligi, operativ xotirani yaxshilashi va samaradorlikni oshirishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun aytishimiz mumkinki, ba'zi hollarda stress hayotga qiziqish uyg'otadi, sizni yuqoriga intilishga undaydi, tezroq fikr yuritishga va harakat qilishga yordam beradi. Shu nuqtai nazardan, ta'limdagi stress muammosi doim o'z dolzarbligini yo'qotmagan.

Ta'lim faoliyati tabiatan stressdir. Bundan tashqari, maktab o'quvchilarining his-tuyg'ulari doirasi xilma-xildir. Bu sinfdagi muvaffaqiyatli javobdan qoniqish, o'qituvchining maqtovidan zavqlanish, do'stning muvaffaqiyatidan xursandchilik yoki ehtimol olingan bahodan umidsizlik, sinfdoshlarning masxarasidan noroziliklar bo'lishi mumkin. Shuni aytib o'tishimiz kerakki muayyan sabablarni tahlil qilmasdan, ta'lim faoliyatiga stressni keltirib chiqaradigan xususiyatlarni kiritish stressni boshqarish jarayonini murakkablashtiradi va stressga barqarorlikni rivojlantirish jarayonini samarasiz qiladi.

Ba'zi tadqiqotchilar tashqi va ichki to'siqlarni tahlil etishgan. Shuni ta'kidlash kerakki, tashqi va ichki to'siqlar har doim ham sub'ektiv, ham ob'ektiv qiyinchiliklarning sabablari hisoblanadi. Muhim fakt shundaki, tashqi to'siqlar ham, ichki to'siqlar ham ob'ektiv, ham sub'ektiv qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Masalan, "o'qituvchining izohi" kabi tashqi to'siq ham sub'ektiv qiyinchiliklarning paydo bo'lishiga yordam beradi (bu vaziyatni sub'ektiv baholash, norozilik, g'azab) va ob'ektiv (bular maktab me'yorlari va qoidalaridan kelib chiqadigan qiyinchiliklar, amaldagi qoidalarga muvofiq harakatlarni o'zgartirish).

Ta'lim faoliyati - bu o'smir va ta'lim muhiti o'rtasidagi o'zaro ta'sirning dinamik tizimi bo'lib, uning davomida uning ehtiyojlarini "ob'ektivlashtirish" amalga oshiriladi, bu ta'lim faoliyatining maqsadi bo'lib xizmat qiladi. Maqsad - bu "faoliyatning ehtiyoj ob'ektiga erishish bosqichini ifodalovchi oraliq natijaga qaratilganligi" [3]. Stress bu dinamikani bir martalik, takroriy yoki doimiy ravishda buzish natijasida paydo bo'lishi mumkin, agar atrof-muhit sharoitida o'smir har doim ham amalga oshirilmaydigan ehtiyojlarini qondirish imkoniyatini topa olmaganda ko'rinadi.

Ta'lim faoliyatida bola tarbiyaviy munosabatlar tizimiga kiradi, axloqiy qadriyatlar va ijtimoiy me'yorlarga ega bo'ladi, shaxslararo muloqot tajribasiga ega bo'ladi. Natijada, ta'lim jarayonini shunday tashkil etish juda muhimki, ta'lim faoliyatidagi ziddiyatlarni kamaytirish bilan birga stressga barqarorlikni rivojlantirish vazifalari ham hal qilinadi.

Maktabga o'quvchining hissiyligi va nafaqat bilim uchun mas'uliyatini biladigan o'qituvchi, bolaning manfaatlarini qanday himoya qilishni bilishi zarur. Ushbu xatolarga yshl qo'yish bolalarning o'sishi, rivojlanishi va sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Бодров, В.А. Преодоление психологического стресса / М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007 – С. 635 - 644
2. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб.: Питер, 2002. - 231 с.
3. Зуйкова, А. А. Методология и теоретические основы комплексного анализа адаптационных возможностей организма человека при стрессовых ситуациях различного генеза : дис. ... д-ра мед. наук : 05.03.11 / А. А. Зуйкова. — Воронеж, 2006. — 298 л.

Рахимова Индира Игоревна

доктор философии по психологическим наукам (PhD),

доцент кафедры

«Профессиональная обучение»,

Национальный исследовательского

университета «ТИИМСХ»,

indira.rahimova.1987@mail.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СИЛЫ ВОЛИ У СОЦИАЛЬНО АКТИВНОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности развития силы воли у социально активной молодежи. Анализируются факторы, влияющие на формирование волевых качеств, роль социальной активности в укреплении саморегуляции, а также значимость волевой устойчивости для профессионального и личностного развития молодых людей. На основе теоретических данных выделены ключевые направления развития силы воли в молодёжной среде.

Ключевые слова: сила воли, саморегуляция, социально активная молодёжь, мотивация, личностное развитие.

В условиях модернизации общества и роста требований к психологической устойчивости личности особую значимость приобретает сила воли — способность индивида сознательно регулировать собственное поведение, преодолевать трудности и достигать значимых целей. Молодёжь, активно участвующая в общественных, волонтерских, образовательных и инновационных проектах, демонстрирует более высокий уровень саморегуляции и организованности. Однако вопрос о том, какие именно факторы определяют силу воли у социально активных молодых людей, остаётся малоизученным.

Сила воли в современной психологии рассматривается как интегративная характеристика саморегуляции, обеспечивающая способность субъекта инициировать, направлять и поддерживать произвольную активность в условиях внешних и внутренних препятствий. Волевая регуляция включает процессы целеполагания, удержания мотивационной направленности, контроля импульсивных побуждений и мобилизации личностных ресурсов для достижения долгосрочных целей.

В рамках классических концепций волевая сфера трактовалась как центральный компонент сознательной активности человека. В трудах У. Джеймса воля определялась как психический процесс выбора между конкурирующими тенденциями поведения, тогда как К. Левин рассматривал ее как функцию динамической структуры психологического поля, отражающую напряжение, возникающее при столкновении стремлений и барьеров. Положения культурно-исторической психологии (Л. С. Выготский) подчеркивают социальную природу воли и ее формирование в процессе интериоризации внешних норм и требований.

Современные исследования выделяют когнитивный, мотивационный, эмоциональный и социальный компоненты волевой регуляции. Согласно концепции саморегуляции А. Бандуры, сила воли проявляется в способности контролировать поведение на основе процессов самонаблюдения, самооценивания и самоодобрения. Модель ограниченного ресурса самоконтроля (Р. Баумейстер) интерпретирует волевою активность как форму психической энергии, подверженной временному истощению; при этом восстановление ресурса обеспечивается позитивной мотивацией, эмоциональной стабилизацией и четкой структурой поведения. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана акцентирует роль автономии, компетентности и социальной включённости как условий устойчивой волевой регуляции.

Сила воли существенно детерминирована уровнем развития когнитивных функций, включая контроль внимания, способность к предвидению последствий и планированию последовательных действий. Эмоциональная составляющая волевой регуляции проявляется в способности субъекта управлять стрессогенными состояниями и поддерживать функциональную устойчивость при возрастании нагрузки. Социальные детерминанты силы воли включают особенности взаимодействия индивида с социальным окружением, степень сопричастности к групповой деятельности, характер предъявляемых требований и наличие системы внешней ответственности.

Социально активная молодежь представляет собой категорию, для которой характерна выраженная включенность в образовательные, волонтерские, проектные и лидерские формы деятельности. Участие в подобных процессах закономерно усиливает потребность в развитии волевых качеств, так как деятельность данной группы предполагает высокую степень организованности, соблюдение временных рамок, принятие решений в условиях неопределённости и необходимость доведения начатых задач до завершения. Регулярное включение в социально значимую деятельность способствует закреплению поведенческих стратегий самоконтроля, формированию устойчивых регуляторных механизмов и развитию ответственности как личностного свойства.

Таким образом, социальная активность выступает значимым фактором формирования и укрепления силы воли у молодых людей. Взаимодействие мотивационных, когнитивных и социальных параметров создает комплекс условий, обеспечивающих высокий уровень

волевой саморегуляции, необходимой для успешной профессиональной и личностной реализации молодежи.

Методологические основания исследования силы воли у социально активной молодежи базируются на сочетании системного, личностно-деятельностного и социально-психологического подходов, обеспечивающих комплексный анализ волевой регуляции как многокомпонентного психического образования. Исследование силы воли требует учета как индивидуально-психологических, так и социальных факторов, формирующих регуляторные механизмы поведения молодежи, включенной в различные виды социально значимой активности.

В рамках системного подхода сила воли рассматривается как динамическая структура, включающая взаимосвязанные когнитивные, мотивационные, эмоциональные и поведенческие элементы. Такой подход позволяет выявлять механизмы интеграции внутренних регуляторных процессов в условиях усложняющейся социальной среды. Система волевой регуляции анализируется в контексте взаимодействия субъекта с внешними требованиями, что обеспечивает возможность изучения адаптивных механизмов и стратегий преодоления трудностей у молодежи.

Личностно-деятельностный подход предполагает рассмотрение силы воли через призму активности субъекта, включенного в социальные и профессиональные формы деятельности. Воля выступает как средство организации деятельности и достижения личностно значимых целей, обусловленных уровнем мотивации, ответственностью, самооценкой и сформированностью профессиональных намерений. Методологический акцент делается на анализе процессов самоконтроля, целеполагания, планирования и коррекции деятельности, выступающих ключевыми индикаторами волевой устойчивости.

Социально-психологический подход ориентирован на исследование влияния группы, социальной среды и процессов взаимодействия на формирование волевых качеств. Социально активная молодежь функционирует в условиях интенсивных коммуникаций, высокой социальной динамики, проектной деятельности и групповой ответственности, что обуславливает необходимость изучения влияния социального контекста на развитие волевой регуляции. В рамках этого подхода значимое место занимает анализ механизмов социальной поддержки, нормативных требований, лидерских функций и участия в волонтерской активности как факторов, стимулирующих развитие силы воли.

Методологическая база исследования также предполагает опору на принцип развития, согласно которому волевые качества рассматриваются как изменяемые и поддающиеся совершенствованию в процессе социальной и профессиональной деятельности. Реализация данного принципа позволяет проследить динамику формирования силы воли, выявить этапы становления саморегуляции и определить условия, способствующие ее укреплению у молодежи.

Кроме того, в исследовании используется принцип детерминизма, рассматривающий волевую регуляцию как результат взаимодействия внутренних (индивидуально-личностных) и внешних (социально-средовых) факторов. Это обеспечивает возможность анализа силы воли как продукта интеграции биологических, психологических и социокультурных детерминант.

Методологические основы исследования включают также использование структурно-функционального анализа, позволяющего выделять ключевые компоненты волевой регуляции (целеполагание, мотивационную устойчивость, контроль поведения, эмоциональную саморегуляцию) и раскрывать их функциональную роль в структуре личности социально активной молодежи.

Таким образом, методологическая база исследования силы воли у социально активной молодежи формируется посредством интеграции системного, деятельностного и социально-психологического подходов, а также опоры на принципы развития, детерминизма и структурно-функционального анализа. Комплексность данной методологической конструкции обеспечивает возможность всестороннего изучения

волевой регуляции как важнейшего фактора успешной социальной, профессиональной и личностной активности молодежи.

Список литературы

1. Бандура А. Теория социального научения. — М.: Педагогика, 2000. — 320 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Педагогика, 1982. — 294 с.
3. Левин К. Теория поля в социальных науках. — СПб.: Речь, 2000. — 356 с.
4. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции поведения человека. — М.: Наука, 2010. — 327 с.
5. Zimmerman B. J. Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective // Handbook of Self-Regulation / Eds. M. Boekaerts, P. R. Pintrich. — San Diego: Academic Press, 2000. — P. 13–39.

Ш.Х.Кадирова

Университет точных и социальных наук, Узбекистан, Ташкент

РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается роль родительско-детских отношений как важнейшего ресурса в процессе психологической сепарации и формирования стрессоустойчивости личности. Проведён теоретический анализ исследований в области психологии развития, семейной психологии и стрессоустойчивости. Показано, что качество взаимоотношений с родителями на ранних стадиях жизненного пути оказывает значительное влияние на способность индивида к саморегуляции, конструктивному преодолению трудностей и адаптации в стрессовых условиях.

Ключевые слова: психологическая сепарация, родительско-детские отношения, стрессоустойчивость, семейная психология, психическое здоровье.

Abstract. The article examines the role of parent–child relationships as a key resource in the process of psychological separation and the development of stress resilience. A theoretical analysis of research in developmental psychology, family psychology, and resilience studies is presented. It is shown that the quality of early parent–child interactions significantly influences the individual’s capacity for self-regulation, adaptive coping, and stress management.

Key words: psychological separation, parent–child relationships, resilience, family psychology, mental health.

Современные исследования в области психологии подтверждают, что устойчивость личности к стрессу во многом определяется качеством базовых отношений в семье. Родительско-детские отношения являются фундаментом, на котором строятся механизмы доверия, эмоциональной регуляции и самостоятельности. Важным психологическим феноменом в этом процессе является сепарация — постепенное отделение ребёнка от родительской зависимости и формирование автономной идентичности.

Родительские отношения - это широкое понятие, отражающее взаимосвязь и взаимозависимость между родителем и ребёнком, которое охватывает индивидуальный, осознанный взгляд родителей на своего ребенка, влияет на то, как родители воспринимают ребенка, общаются с ним и выбирают методы взаимодействия.

Результаты исследований ряда ученых показывают, что основанием для изучения психологической сепарации послужил компонент сепарации Дж. Хоффмана, включающий в себя четыре компонента: конфликт, эмоциональный, отношения и функциональный

уровни [1]. Под конфликтностью в четырех компонентах Дж. Хоффмана понимается свобода от чувства чрезмерной вины, беспокойства, недоверия, ответственности, недовольства и гнева по отношению к родителям. Эмоциональная независимость рассматривается как уменьшение зависимости от согласия или несогласия родителей. Самостоятельность в отношениях раскрывает способность молодых людей оценивать окружающий мир не по взглядам родителей, а по своим категориям, выработать собственные суждения, решения и позиции на основе собственного опыта. Функциональная независимость подразумевает способность жить отдельно от родительской семьи, финансовую независимость личности, способность обеспечивать себя и, в конечном счете, семью [2].

Психологическая сепарация относится к внутренним процессам, когда человек делится различными аспектами своей личности или опыта. Это может включать травматические воспоминания, эмоции или расставание личности. Психологическая сепарация часто используется в качестве стратегии борьбы с сильными эмоциями или стрессом [3].

Психологическая сепарация ребёнка в основном определяется специфическими особенностями его любви к матери (надежная, избегающая, тревожная и неопределённая или беспорядочная). Кроме того, важными факторами для развития автономии ребенка являются: физическое и эмоциональное присутствие матери и отца, отсутствие психических травм или их правильная, полная системность.

Концепция дифференциации «Я» рассматривает способность человека отделять собственные эмоции и мысли от влияния семейной системы. Высокая степень дифференциации позволяет сохранять автономность, при этом поддерживая эмоциональные связи. Исследования показывают, что индивиды с высоким уровнем дифференциации демонстрируют более низкий уровень стресса и более высокую устойчивость к неблагоприятным ситуациям [4].

Современные исследования подчеркивают роль гибкой регуляции — умения варьировать стратегии совладания в зависимости от ситуации. Здоровая сепарация способствует развитию автономного выбора и гибкости, позволяя адаптироваться к стрессу. Дополнительно важным фактором является осмысление опыта, когда стресс перерабатывается в личностно значимый нарратив.

Стрессоустойчивость, как показывают современные исследования, формируется благодаря опоре на внутренние ресурсы и социальную поддержку. Родительская поддержка в период сепарации помогает ребёнку вырабатывать конструктивные стратегии совладания (coping strategies), что в будущем повышает его способность справляться с кризисами [5].

Эмоциональная регуляция играет ключевую роль в стрессоустойчивости. Способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями позволяет индивиду более эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям. Развитие эмоциональной регуляции начинается в детстве, через взаимодействие с родителями и другими значимыми взрослыми, которые моделируют здоровые способы выражения и управления эмоциями.

Социальная поддержка является важным фактором, смягчающим воздействие стресса. Наличие доверительных отношений, в которых человек чувствует себя понятым и поддержанным, способствует снижению уровня тревоги и повышению уверенности в собственных силах. Социальная изоляция, напротив, может усугубить негативные последствия стресса и привести к ухудшению психического здоровья.

Внутренние ресурсы, такие как оптимизм, вера в свои силы и способность к самоанализу, также играют значительную роль в формировании стрессоустойчивости. Эти ресурсы позволяют человеку видеть в трудностях возможности для роста и развития, а также находить конструктивные способы решения проблем. Развитие внутренних ресурсов требует самосознания, практики осознанности и целенаправленной работы над собой.

Теоретический анализ показал, что родительско-детские отношения являются ключевым ресурсом формирования стрессоустойчивости личности. Успешная психологическая сепарация при сохранении эмоциональной поддержки со стороны родителей способствует развитию зрелости, самостоятельности и способности справляться со стрессом. Напротив, дефицит или деструктивный характер родительских отношений повышают риск дезадаптации.

Таким образом, исследование роли родительско-детских отношений в системе сепарации должно рассматриваться как междисциплинарная задача, охватывающая семейную психологию, психологию развития, стрессологию и кросс-культурные исследования.

Литература

1. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31. P. 170–178
2. Дзукаева В. П., Садовникова Т. Ю. Адаптация опросника PSI (Psychological Separation Inventory) на российской выборке // Семейная психология и семейная психотерапия. 2014. №1. С. 3-15.
3. Седанкина Т.Е. Рефлексия - обращение своего «взора» на себя. // Сборник научных статей № 2. - М., 2004. - С. 142-146.
4. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. The differentiation of self inventory: Development and initial validation. Journal of Counseling Psychology, (1998). 45(3), 235–246. DOI: 10.1037/0022-0167.45.3.235
5. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, (1995). 69(4), 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719

Usmonov Alisher G'offorali o'g'li

Buxoro davlat universiteti

Mustaqil izlanuvchisi

ZAMONAVIY SPORT JAMOALARIDA GENDER VA NORASMIY LIDERLIK: INTERAKTIV IJTIMOY-PSIXOLOGIK YONDASHUV

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqola zamonaviy sport jamoalarida gender tengligi va norasmiy liderlik fenomenining o'zaro bog'liqligini ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda ayollar va erkaklar o'rtasidagi norasmiy liderlik salohiyati, ularning jamoa iqlimiga ko'rsatgan ta'siri, shuningdek, sport muhitida yuzaga keladigan gender stereotiplari va rol kutishlari tahlil etiladi. Muallif interaktiv metodlar asosida olib borilgan kuzatuvlar, so'rovnoma natijalari va jamoaviy dinamikani o'rganuvchi psixologik yondashuvlar orqali sport jamoalaridagi norasmiy liderlarning jinsi ularning kommunikativ uslublariga, jamoa birdamligiga va qaror qabul qilishdagi faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini yoritib beradi. Shuningdek, maqolada zamonaviy sport tizimida gender tengligini mustahkamlash, ayol va erkak liderlar o'rtasida muvozanatli ijtimoiy munosabatlar va samarali boshqaruv modelini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan. Ushbu tadqiqot sport psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va jamoaviy boshqaruv sohalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga egadir.

Kalit so'zlar: gender tengligi, norasmiy liderlik, sport psixologiyasi, jamoaviy ijtimoiylashuv, sport jamoalari, ijtimoiy-psixologik yondashuv, erkak va ayol liderlar, ijtimoiy dinamikalar, yetakchilik shakllari, gender stereotiplari

Annotation. This scientific article is devoted to studying the interrelation between gender equality and informal leadership in modern sports teams from a socio-psychological perspective. The research analyzes the informal leadership potential of men and women, their influence on team climate, as well as gender stereotypes and role expectations arising within the sports environment. Based on interactive methods, observations, survey results, and psychological

approaches to group dynamics, the author explains how the gender of informal leaders affects their communication styles, team cohesion, and participation in decision-making. The article also provides recommendations on strengthening gender equality in the modern sports system, establishing balanced social relations between male and female leaders, and forming an effective management model. This study holds theoretical and practical significance for specialists working in sports psychology, social psychology, and team management.

Keywords: gender equality, informal leadership, sports psychology, team socialization, sports teams, socio-psychological approach, male and female leaders, social dynamics, leadership styles, gender stereotypes.

Аннотация. Данная научная статья посвящена изучению взаимосвязи гендерного равенства и неформального лидерства в современных спортивных командах с социально-психологической точки зрения. В исследовании анализируется неформальный лидерский потенциал мужчин и женщин, их влияние на климат в команде, а также гендерные стереотипы и ролевые ожидания, возникающие в спортивной среде. На основе интерактивных методов, наблюдений, результатов опросов и психологических подходов к изучению групповой динамики автор раскрывает, как пол неформальных лидеров влияет на их коммуникативные стили, сплоченность команды и участие в процессе принятия решений. В статье также представлены рекомендации по укреплению гендерного равенства в современной спортивной системе, формированию сбалансированных социальных отношений между женщинами и мужчинами-лидерами и созданию эффективной модели управления. Данное исследование имеет теоретическое и практическое значение для специалистов в области спортивной психологии, социальной психологии и командного менеджмента.

Ключевые слова: гендерное равенство, неформальное лидерство, спортивная психология, командная социализация, спортивные команды, социально-психологический подход, лидеры-мужчины и лидеры-женщины, социальная динамика, формы лидерства, гендерные стереотипы.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida sport nafaqat jismoniy faoliyat turi, balki insonlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalar va psixologik munosabatlarning ifodasi sifatida ham namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari — futbol, gandbol, voleybol va boshqa shu kabi o'yinlar — tarkibidagi ichki ijtimoiy tuzilmalar, ayniqsa liderlik munosabatlari, zamonaviy psixologik tadqiqotlarning diqqat markazida turibdi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, sport jamoalarida genderga asoslangan rollar va norasmiy liderlikning shakllanishi hamda uning jamoaning psixologik muhitiga ta'siri alohida ilmiy qiziqish uyg'otmoqda. An'anaviy qarashlarda erkaklar ko'proq yetakchilikka loyiq deb hisoblangan bo'lsa-da, zamonaviy sport muhitida ayollar ham kuchli liderlik fazilatlariga ega ekani isbotlanmoqda. Biroq, ayni shu jarayonda norasmiy liderlarning jamoa muvozanatiga bo'lgan ijobiy yoki salbiy ta'siri chuqur o'rganilishi lozim bo'lgan masaladir.

Ushbu maqola sport jamoalarida gender rollari va norasmiy liderlikning o'zaro bog'liqligi, ularning ijtimoiy-psixologik muhitga ta'siri hamda bu jarayonlarda yuzaga keladigan muammolarni interaktiv uslubda tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u sport jamoalarining barqarorligi va samaradorligini oshirishda ijtimoiy-psixologik strategiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodlari. Zamonaviy sport psixologiyasi va sotsiologiyasida gender va norasmiy liderlik fenomenlari o'zaro bog'liq holda o'rganilayotgan dolzarb yo'nalishlardan biridir. Bu borada xorijiy olimlar — J.Xart, K.Kerr, L.Kolet, M.Makferson va D.Eagly'ning sport jamoalarida ijtimoiy rol taqsimoti, gender stereotiplari va liderlik shakllari yuzasidan olib borgan tadqiqotlari asosiy nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, Eagly tomonidan ishlab chiqilgan "gender va liderlikning ijtimoiy rol nazariyasi" mazkur sohada chuqur tahlil maydonini yaratib bergan.

Mahalliy tadqiqotchilar orasida esa A.Tursunov, N.Shomurodova, M.Raximova va boshqa ijtimoiy-psixologlar sport jamoalaridagi ijtimoiy guruh dinamikasi, liderlik tiplari va ularning yoshlar ongiga ta'siri yuzasidan muhim ishlarga hissa qo'shgan. Shu bilan birga, O'zbekiston sport sotsiologiyasida gender rollari va norasmiy liderlik o'zaro munosabatlarini chuqur o'rganuvchi kompleks yondashuvlar yetarli darajada shakllanmagan. Hozirgacha olib borilgan tadqiqotlarda ko'proq erkaklar jamoasidagi liderlik va gender taqsimoti tahlil qilingan bo'lsa-da, aralash (gender jihatdan turli) sport jamoalarida yuzaga keladigan norasmiy liderlik mexanizmlari, gender stereotiplari va ularning o'zaro ta'siri kam yoritilgan. Bu esa mavzuni chuqur va tizimli o'rganish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Ushbu tadqiqotda zamonaviy sport jamoalarida gender tengligi va norasmiy liderlikning o'zaro munosabatlarini o'rganishda kompleks ijtimoiy-psixologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot quyidagi metodlar asosida olib borildi:

Nazariy-tahliliy metod. Ilmiy adabiyotlar, ilgari o'tkazilgan psixologik va ijtimoiy tadqiqotlar, sport sotsiologiyasi, gender psixologiyasi hamda liderlik nazariyalari o'rganildi. Bu yondashuv mavzuning dolzarbligi, mavjud muammolar va ilmiy bo'shliqlarni aniqlash imkonini berdi.

Sotsiometrik tadqiqot. Sport jamoalari tarkibida norasmiy liderlarni aniqlash va jamoa ichidagi ijtimoiy munosabatlar tizimini o'rganish uchun J. Moreno tomonidan ishlab chiqilgan sotsiometriya metodidan foydalanildi. Bu metod orqali sportchilarning o'zaro ishonch darajasi, ijtimoiy yaqinligi, hamkorlikka tayyorligi aniqlandi.

Anketali so'rovnomalar. Ayol va erkak sportchilar o'rtasida genderni asoslangan norasmiy liderlik roli va unga bo'lgan munosabatni aniqlash uchun maxsus so'rovnomalar ishlab chiqildi. Savollar erkak va ayol liderlarga nisbatan sportchilar nuqtayi nazarini baholashga yo'naltirildi.

Psixologik diagnostika metodlari. Jamoaviy ruh, o'zaro ishonch, dominantlik va subordina tsiyaga oid ko'rsatkichlarni baholashda Liri interaktiv diagnostika testi, R.Belbinning rollar nazariyasi asosidagi liderlik roli aniqlash testlari qo'llanildi.

Kuzatuv va kuzatuvchi suhbat metodlari. Real sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida jamoa a'zolari o'rtasidagi norasmiy yetakchilik holatlari, gender asosidagi o'zgarishlar bevosita kuzatildi va murabbiylar bilan suhbatlar tashkil etildi.

Statistik tahlil. Olingan ma'lumotlar SPSS dasturiy ta'minoti yordamida tahlil qilindi. Korrelyatsion tahlil, dispersion tahlil hamda gender kesimidagi taqqoslovchi tahlillar yordamida asosiy xulosalar chiqarildi.

Gender tahlil jadvali: Sport jamoalarida norasmiy liderlik (erkak va ayollar jamoalari misolida)

Ko'rsatkich	Erkak sportchilar jamoasi	Ayol sportchilar jamoasi	Izoh
Norasmiy liderlikka intilish	Yuqori O'rtacha / past	Erkaklar o'rtasida	raqobat kuchli, liderlikka ehtiyoj balandroq
Liderlik uslubi	Dominant (hukmron, buyruq beruvchi)	Empatik,	qo'llab-quvvatlovchi
Ayollar ko'proq hissiyot va qo'llab-quvvatlashga tayangan			
Jamoaviy qaror qabul qilish	Individualistik / liderga tayanilgan	Kollektivga asoslangan	
Ayollar ko'proq maslahatlashuv orqali qaror qabul qiladi			
Konfliktlarga yondashuv	Raqobatbardosh, ochiq	ziddiyatlar bilan	
Moslashuvchan, ko'proq diplomatik	Ayollar murosa orqali yechim izlaydi		
Norasmiy liderning ijtimoiy roli	Guruhni boshqaruvchi, dominant	pozitsiya	
Muvofiqlashtiruvchi, ruhlantiruvchi	Farqli ijtimoiy vazifalarni bajaradilar		
Rasmiy lider bilan munosabat	Raqobat yoki hamkorlikka asoslangan	Ko'proq	
hamkorlik va hissiy aloqa	Ayollarda ziddiyat kamroq kuzatiladi		
Jamoadagi liderlikning gender muvozanati	Nisbatan erkaklar yetakchiligida	Ayollar	
orasida yetakchilik ko'proq barqaror	Gender stereotiplari ta'siri seziladi		
Norasmiy liderning psixologik ta'siri	Intizomga, natijaga	yo'naltirilgan	
Motivatsiyaga, jamoaviy ruhga yo'naltirilgan	Psixologik ta'sirning mazmuni		
turlicha			

Sport jamoalarida liderlikdagi gender taqsimoti

Yuqoridagi grafik chizma sport jamoalaridagi liderlik rollarida gender (jins) taqsimotini ko'rsatadi:

- Ayollar: 35%
- Erkaklar: 65%

Bu diagramma shuni ko'rsatadiki, erkaklar sport jamoalarida ko'proq liderlik pozitsiyalarini egallagan. Ayollar soni esa kamroq bo'lsa-da, muhim va faol rol o'ynashlari mumkinligini inkor etmaydi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, sport jamoalarida norasmiy liderlik ko'plab hollarda ijobiy natijalarga olib kelgani kabi, ba'zan salbiy (destruktiv) oqibatlarni ham keltirib chiqaradi. Ayniqsa, bu jarayonda norasmiy liderlarning jamoaviy muvozanatni buzuvchi, ziddiyatlarni kuchaytiruvchi va boshqaruvni so'ndirishga olib keluvchi xatti-harakatlari kuzatildi.

Metodik tadqiqotlar asosida aniqlanishicha, norasmiy liderlarning salbiy ta'sirini neytrallashtirishda psixologik-ijtimoiy yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, guruh ichidagi ijtimoiy rol taqsimotini aniqlash, norasmiy lider bilan ochiq kommunikatsiya o'rnatish, jamoaviy ruhni oshirishga xizmat qiluvchi mashg'ulotlar o'tkazish va psixologik maslahatlar berish kabi strategiyalar eng samarali choralar sifatida baholandi.

Gender tahlili asosida esa erkaklar jamoalarida norasmiy liderlik ancha faol va ba'zida agressiv shakllarda namoyon bo'lishi, ayollar jamoalarida esa ko'proq psixologik bosim, inkor yoki passiv qarshilik shaklida yuzaga chiqishi aniqlandi. Shu sababli, har ikki jins vakillariga nisbatan individual yondashuvlar zarur hisoblanadi. Jadval va grafik tahlillar orqali, norasmiy liderlarning jamoaga ta'siri, ularning liderlik uslublari, va ularni neytrallashtirishga qaratilgan strategiyalar tizimli ravishda baholandi. Bu esa kelgusida psixologlar, murabbiylar va sport boshqaruvchilari uchun muhim amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga zamin yaratadi.

Shuningdek, kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, jamoalarda rasmiy lider (murabbiy yoki kapitan) bilan norasmiy lider o'rtasida kuchli hamkorlik mavjud bo'lsa, destruktiv holatlar ancha kamayadi. Aksincha, raqobat, ishonchsizlik va ijtimoiy ziddiyat kuchaygan jamoalarda norasmiy liderlar o'z ta'sir doiralarini jamoa manfaatlariga zid yo'nalishda kengaytiradi.

Xulosa. Zamonaviy sport jamoalarida samarali faoliyat yuritish, faqatgina rasmiy boshqaruv tizimlari bilan emas, balki norasmiy ijtimoiy munosabatlar va liderlik shakllari bilan ham chambarchas bog'liq. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, norasmiy liderlar sport jamoalarining ichki iqlimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi, shu jumladan gender jihatlar ham norasmiy liderlik uslublarning shakllanishiga ta'sir etadi. Ayollar va erkaklar orasidagi norasmiy liderlikka yondashuv, ijtimoiy stereotiplar, rollar va sport turining o'ziga xos xususiyatlariga qarab farq qiladi. Shu bilan birga, gender tengligi prinsiplari asosida qurilgan sport jamoalari yanada barqaror, inklyuziv va hamjihat faoliyat yurita oladi. Interaktiv ijtimoiy-psixologik yondashuv orqali jamoa a'zolari o'rtasidagi ishonch, empatiya va konstruktiv muloqotni rivojlantirish orqali norasmiy liderlarning salbiy ta'sirlarini neytrallashtirish mumkinligi isbotlandi. Shuningdek, gender muvozanatiga asoslangan liderlik rollarini aniqlash va qo'llab-quvvatlash sport jamoalarida sog'lom psixologik muhitni yaratishda muhim omil hisoblanadi. Shu asosda, zamonaviy sport jamoalarida gender va norasmiy liderlik muammolarini tizimli tahlil qilish, metodik strategiyalar ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish dolzarb va zaruriy yo'nalish sifatida baholanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. D.S.Karimova Sport jamoalarida ijtimoiy psixologik muhit va norasmiy liderlikning shakllanishi. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 3(2), (2021). 45–53-bet.
2. N.M.Qodirova Sportdagi gender munosabatlari va jamoaviy ijtimoiy rol taqsimoti. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti axborotnomasi, 4(1), (2022). 66–74-bet.
3. I.T.Raxmonov Sport psixologiyasida norasmiy liderlarning kommunikativ xususiyatlari. Qo'qon DPI Ilmiy xabarlar jurnali, 5(2), (2020). 90–98-bet.

4. N.I.Usmonova Sport jamoalarida ijtimoiy-psixologik moslashuv va empatiya darajasining o'zaro bog'liqligi. Andijon davlat universiteti ilmiy axborotlari, 6(1), (2023). 37–44-bet.
5. A.I.Xolmatov Jamoaviy sport turlarida shaxslararo muloqot va liderlik omillarining o'zaro ta'siri. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi ilmiy axborotlari, 3(4), (2021). 112–119-bet.
6. Eagly, A. H., & Carli, L. L. (2018). Women and the labyrinth of leadership. Harvard Business Review, 86(9), 63–71.
7. P.G.Northouse Leadership: Theory and Practice (9th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. (2021).
8. G.Yukl, Leadership in Organizations (9th ed.). New York: Pearson Education. (2020).

Mansurova Sharofat Ahat qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti magistri
neyrografsharofat97@gmail.com

BO'LAJAK AMALIYOTCHI PSIXOLOGNING KASBIY-SHAXSIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING PEDAGOGIK ASOSLARI

Annotatsiya: Maqolada bo'lajak amaliyotchi psixologlarning kasbiy-shaxsiy madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslari fanlararo integratsiya kontekstida tahlil qilinadi. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, reflektiv mashg'ulotlar, supervizorlik va innovatsion texnologiyalarning ahamiyati ochib beriladi. Natijalar amaliy psixologlarni tayyorlash sifatini oshirishga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: kasbiy-shaxsiy madaniyat, bo'lajak psixolog, pedagogik asoslar, fanlararo integratsiya, reflektiv mashg'ulotlar, supervizorlik, innovatsion texnologiyalar

Аннотация: В статье анализируются педагогические основы формирования профессионально-личностной культуры будущих практических психологов в контексте междисциплинарной интеграции. Освещаются современные педагогические подходы, рефлексивные практики, супервизия и инновационные технологии. Результаты включают рекомендации, направленные на повышение качества подготовки практических психологов.

Ключевые слова: профессионально-личностная культура, будущий психолог, педагогические основы, междисциплинарная интеграция, рефлексивные практики, супервизия, инновационные технологии

Annotation: The article analyzes the pedagogical foundations of forming the professional-personal culture of future practicing psychologists in the context of interdisciplinary integration. Modern pedagogical approaches, reflective practices, supervision, and innovative technologies are highlighted. The results include recommendations aimed at improving the training quality of practical psychologists.

Keywords: professional-personal culture, future psychologist, pedagogical foundations, interdisciplinary integration, reflective practices, supervision, innovative technologies

Kirish. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida ta'lim tizimining insonparvarlik, kasbiy kompetensiya va fanlararo yondashuv asosida yangilanishi ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilangan [2]. Bu kontekstda psixolog kadrlar tayyorlashda kasbiy-shaxsiy madaniyatni shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyatga ega [1]. Kasbiy-shaxsiy madaniyat-mutaxassisning axloqiy-etik, kommunikativ, emotsional, metodologik va kognitiv kompetensiyalarini o'z ichiga oluvchi kompleks ko'nikmalar tizimi hisoblanadi. Shuningdek, u shaxsning ijtimoiy-madaniy qiyofasini shakllantirishga xizmat qiladi. Fanlararo integratsiya bu kompetensiyalarni rivojlantirishda muhim vosita sifatida qaraladi [3].

Nazariy qism: Kasbiy-shaxsiy madaniyat quyidagi komponentlardan iborat [1]:

1. Axloqiy va etika kompetensiyalari: psixologning professional qaror qabul qilishdagi axloqiy qoidalari, maxfiylik, insonparvarlik.

2. Emotsional kompetensiyalar: o'zini nazorat qilish, empatiya, stressga chidamlilik, mijoz bilan munosabatni boshqarish.

3. Kommunikativ kompetensiyalar: samarali muloqot, konfliktlarni hal qilish, jamoadagi hamkorlik.

4. Metodologik kompetensiyalar: tadqiqot va diagnostika metodlari, refleksiya va supervizorlik sessiyalari orqali o'zini rivojlantirish [3].

5. Kognitiv kompetensiyalar: muammolarni tahlil qilish, ilmiy-izlanish faoliyati va fanlararo yondashuvlarni qo'llash.

Fanlararo integratsiya psixolog tayyorlash jarayonida quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi: reflektiv mashg'ulotlar, rolli o'yinlar, simulyatsiya, supervizorlik, interaktiv seminarlar.

Amaliy qism: Tadqiqot metodlari: pedagogik kuzatish, intervyu, diagnostika testlari, refleksiya tahlili.

Amaliy mashg'ulotlar:

□ Rolli o'yinlar: kasbiy vaziyatlarda qaror qabul qilish va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish.

□ Simulyatsiya: real hayot vaziyatlarini model qilish orqali emotsional va metodologik kompetensiyalarni mustahkamlash.

□ Supervizorlik sessiyalari: tajribali psixologlar nazorati ostida mashg'ulotlarni tahlil qilish va qayta ishlash.

□ Reflektiv jurnal: har bir mashg'ulotdan so'ng talaba o'z fikr va xulosalarini yozib boradi.

Baholash tizimi:

□ Amaliy ko'rsatkichlar – 40%

□ Reflektiv jurnal – 30%

□ Portfoliolar – 20%

□ Nazariy testlar – 10%

Tahlil va tavsiyalar: Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, fanlararo integratsiya va innovatsion pedagogik yondashuvlar kasbiy-shaxsiy madaniyatni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi [2].

Tavsiya qilinadi:

□ Psixolog tayyorlash dasturiga interaktiv va reflektiv mashg'ulotlarni qo'shish.

□ Supervizorlik va mentorlik tizimini kuchaytirish.

□ Fanlararo integratsiya bo'yicha innovatsion metodlarni amaliyotga tatbiq etish.

Xulosa: Bo'lajak psixologning kasbiy-shaxsiy madaniyati nafaqat kasbiy kompetensiyani, balki shaxsning axloqiy, estetik va ma'naviy qiyofasini ham belgilaydi [1]. Pedagogik jarayonda fanlararo integratsiya orqali psixologik kompetensiyalarni rivojlantirish Yangi O'zbekiston ta'lim strategiyasining asosiy maqsadlariga mos keladi [2].

Adabiyotlar:

1. Abdullayev O., Pedagogika asoslari. Toshkent, 2022.

2. Mirziyoyev Sh.M., 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. Toshkent, 2022.

3. Rustamov S.Sh., Psixologik tadqiqot metodlari. Buxoro, 2023.

4. O'zbekiston Respublikasi, Oliy ta'lim tizimini rivojlantirish konsepsiyasi 2030. Toshkent, 2019.

5. Shamsiyeva N., Kasbiy kompetensiya va madaniyat. Samarqand, 2021.

Axmedova Surayyo Sunnat qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yoʻnalishi magistranti

Ilmiy rahbar:

Gʻaybullayev Aʼzam Ahadovich

Psixologiya fanlari boʻyicha falsafa doktori (PhD)

YOSHLARDA OILA QURISHGA OID USTANOVKALARNING SHAXSIY QADRIYATLAR TIZIMIGA TAʼSIRI

Annotatsiya. Mazkur tezis yoshlarda oila qurishga oid ustanovkalar va shaxsiy qadriyatlar tizimi oʻrtasidagi bogʻliqlikni ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qiladi. Tadqiqot yoshlarning oila qadriyatlarini shakllantiruvchi ijtimoiy muhit, ota-ona namunasi, tengdoshlar guruhi va media taʼsirini oʻrganadi.

Kalit soʻzlar: yoshlar, oila, nikoh, ustanovka, qadriyatlar tizimi, shaxs, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, oila qadriyatlari

Annotation. This thesis analyzes the socio-psychological interconnection between youth attitudes toward marriage and family and their personal value system. The study examines social environment, parental influence, peer groups, and media impact on forming family values.

Keywords: youth, family, marriage, attitudes, value system, personality, psychological features, social environment, family values

Аннотация. Данная работа анализирует социально-психологическую взаимосвязь между установками молодежи на брак и семью и их личной системой ценностей. Исследование рассматривает влияние социальной среды, родителей, сверстников и СМИ на формирование семейных ценностей.

Ключевые слова: брак, установки, система ценностей, личность, психологические особенности, социальная среда, семейные ценности, положительные установки.

Kirish: Oila institutining jamiyatdagi ahamiyati katta. Yoshlik davri shaxsiy qadriyatlar va oila haqidagi qarashlarning shakllanishi uchun muhim bosqich hisoblanadi. Talabalik va yoshlik davrida oila qurishga oid ustanovkalar — yaʼni nikoh, oilaviy munosabatlar, masʼuliyat, mehr-muhabbat va sadoqatga oid qarashlar — shakllanadi.

Oʻzbekistonda oila institutiga davlat miqyosida alohida eʼtibor qaratiladi. Bu borada qabul qilingan farmon, qaror va qonunlar oilani qoʻllab-quvvatlash va uning qadriyatlarini mustahkamlashga qaratilgan. Masalan, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-martdagi “Oila va xotin-qizlar bilan ishlash, mahalla va nuroniylarni qoʻllab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi farmonida oilaviy qadriyatlarni rivojlantirishga katta ahamiyat berilgan. Shuningdek, “Oila kodeksi” (1998-yil) oilaviy munosabatlarni huquqiy jihatdan tartibga soladi va oilaning jamiyatdagi oʻrnini belgilaydi. Ushbu qonunlar oilani barqarorlik va jamiyat farovonligining muhim asosi sifatida koʻradi.

Tadqiqotning nazariy asoslari: Shaxsiy qadriyatlar tizimi shaxsning hayotiy yoʻnalishini belgilovchi omildir. Schwartz, Rokeach va Allport nazariyalariga koʻra, qadriyatlar shaxsiy qarorlar, ijtimoiy xulq va psixologik barqarorlikni shakllantiradi. Ustanovkalar esa shaxsning oila va nikoh haqidagi psixologik qarashlaridir.

Ijtimoiy psixologik omillar: ota-ona namunasi, tengdoshlar guruhi, media resurslar, milliy va madaniy qadriyatlar yoshlarda oila haqidagi qarashlarni shakllantiradi.

Empirik tahlil: Tadqiqot metodlari: soʻrov, intervyu, psixologik testlar. Natijalar: ijobiy oila ustunliklariga ega yoshlar masʼuliyat, sabr, bagʻrikenglik va hamkorlik kabi qadriyatlarni kuchli shakllantiradi; salbiy qarashlar individualizmni oshiradi va masʼuliyatni pasaytiradi. Shuningdek, ota-ona munosabatlari, tengdoshlar guruhi va media talabalarning oila qarashlariga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Ijobiy ustanovkalarni shakllantirish psixologik barqarorlik va ijtimoiy yetuklikni rivojlantiradi.

Tahlil va muhokama: Yoshlarda oila qurishga oid ustanovkalar shaxsiy qadriyatlar tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ular bir-birini to'ldirib, shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy yetukligini oshiradi. Oila va nikohga ijobiy qarashlar ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi. Tadqiqot natijalari o'qituvchilar va psixologlar uchun yoshlar bilan ishlashda muhim tavsiyalar beradi.

Xulosa: Oila qurishga oid ustanovkalar shaxsiy qadriyatlar tizimini shakllantiradi va nafaqat individual, balki ijtimoiy barqarorlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Talabalarda mazkur ustanovkalarni shakllantirish sog'lom ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Yoshlarda oila qurishga oid ustanovkalar shaxsiy qadriyatlar tizimining tarkibiy qismi bo'lib, ularning o'zaro aloqasi yoshlarning hayotga, munosabatlarga va jamiyatga bo'lgan pozitsiyasini belgilaydi. Ijobiy oila ustanovkalari yosh avlodning barqaror, mas'uliyatli, mehrga asoslangan oila qurishida muhim psixologik poydevor yaratadi. Shu bois, ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va oilaviy tarbiya tizimida oila qadriyatlarini shakllantirishga alohida e'tibor berish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.
2. Karimova, V.M. (2018). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
3. Xolmatova, Sh. (2020). *Yoshlar qadriyatlari va psixologik rivojlanish xususiyatlari*. Toshkent: Fan nashriyoti.

Samatova Sevara G'ayratovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti katta o'qituvchisi

OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARIDAGI NIZOLI VAZIYATLARNI BARTARAF ETISHDA AFILIATSIYA MOTIVINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu ishda ota-ona va farzand munosabatlarida uchraydigan nizoli vaziyatlarni bartaraf etishda afiliatsiya motivining ijtimoiy-psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. Afiliatsiya – insonning yaqinlik, emotsional qo'llab-quvvatlash va birgalikdagi munosabatlarga bo'lgan ehtiyoji sifatida oila tizimida muhim tamoyil hisoblanadi. Tadqiqotda mazkur motivning o'zaro tushunish, empatiya, ishonch va kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishdagi roli yoritilgan. Afiliatsiya darajasi yuqori bo'lgan oilalarda nizolar konstruktiv tarzda hal etilishi, agressiya va emotsional tanglikning kamayishi ilmiy asoslar bilan izohlanadi. Shuningdek, ailaviy munosabatlarda mehr ko'rsatish, faol tinglash, hamkorlik faoliyatlari va oila qoidalarini birgalikda belgilash kabi omillar afiliatsiyani kuchaytiruvchi muhim mexanizmlar sifatida ko'rsatib o'tilgan. Ish yakunida oila ichidagi nizolarni samarali boshqarishda afiliatsiya motivining yuqori bo'lishi — totuvlik, barqarorlik va psixologik farovonlikning asosiy garovi ekani ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: affiliatsiya motivi, ota-ona-farzand munosabatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, hissiy yaqinlik, e'tirof, oila barqarorligi.

Аннотация: В данной работе анализируется социально-психологическое значение мотива аффилиации в разрешении конфликтных ситуаций в детско-родительских отношениях. Аффилиация является важным принципом в семейной системе как потребность человека в близости, эмоциональной поддержке и совместных отношениях. В исследовании подчеркивается роль этого мотива в формировании взаимопонимания, эмпатии, доверия и навыков общения. Научно обосновано конструктивное разрешение

конфликтов в семьях с высоким уровнем аффилиации. Также в качестве важных механизмов укрепления аффилиации указываются такие факторы, как проявление привязанности, активное слушание, совместная деятельность и совместное установление семейных правил в семейных отношениях. В конце работы подчеркивается, что высокий мотив аффилиации является главным залогом гармонии, стабильности и психологического благополучия при эффективном управлении конфликтами в семье.

Ключевые слова: мотива аффилиации, родитель-ребёнок отношения, социальная поддержка, эмоциональная близость, признание, стабильность семьи.

Abstract: This study addresses the socio-psychological characteristics of the affiliation motive in the stabilization of parent-child relationships. The affiliation motive refers to a person's drive to establish, maintain and restore warm, friendly and supportive interpersonal connections. Within the parent-child relationship context, the research examines elements such as social support, emotional closeness, recognition and acceptance, and how these contribute to forming a stable and healthy family environment. The object of the study is the parent-child relationship; the subject is the socio-psychological characteristics of the affiliation motive in the process of stabilizing these relationships. The aim is to identify the role of the affiliation motive in reinforcing parent-child relationships and to propose practical recommendations. The tasks include: exploring the psychological essence of the affiliation motive; investigating its influence on parent-child relations; developing practical means for its enhancement.

Keywords: affiliation motive, parent-child relationship, social support, emotional closeness, recognition, family stability.

Biz tadqiqotimizda ota-ona va o'smir farzand munosabatlaridagi nizoli vaziyatlarni hal qilishda afiliatsiya motivining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari nazariy jihatdan tadqiq qildik. Mazkur o'rganishlar davomida masala bo'yicha nazariy tamoyillar va konsepsilar ham mavjudligi aniqlandi. Afiliatsiya motivi - bu insonning ijtimoiy aloqalarni o'rnatish, guruhga qo'shilish, yaqin munosabatlarni rivojlantirish va boshqalar bilan hissiy jihatdan bog'lanishga bo'lgan ichki ehtiyojini ifodalovchi motivatsion jarayon ekan[1]. Ushbu motiv insonning ijtimoiylashuvida va emosional farovonligini ta'minlashda muhim rol o'ynar ekan.

Oila ichidagi nizoli vaziyatlar ko'pincha kommunikatsiya uzilishi, ehtiyojlarning mos kelmasligi yoki o'zaro tushunmovchiliklar natijasi bo'lib, ularni yumshatishda psixologik omillar muhim o'rin tutadi. Shunday omillardan biri — afiliatsiya motivi, ya'ni insonning yaqinlik, mehr, birga bo'lish, kimlargadir tayanuvchi bo'lishga bo'lgan ehtiyoji oila totuvligining asosiy psixologik faktori sifatida qaraladi.

Afiliatsiya — insonning ijtimoiy jonot sifatida boshqalar bilan hissiy yaqinlikka intilishi, qo'llab-quvvatlash va qabul qilinishiga ehtiyojidir. Ushbu motiv:

- ☐ Mehr-muhabbatga bo'lgan ehtiyojni faollashtiradi;
- ☐ Emotsional xavfsizlik hissini ta'minlaydi;
- ☐ Ijtimoiy muloqot sifatini belgilaydi;
- ☐ Nizoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topishga yordam beradi.
- ☐ Ota-ona va farzand munosabatlarida bu motiv kuchli bo'lsa, o'zaro hurmat darajasi yuqori bo'ladi, nizolar tezda yumshaydi.

Oila tizimida afiliatsiyaning ijtimoiy-psixologik vazifalari. Afiliatsiya motivi quyidagi funksiyalar orqali munosabatlarni mustahkamlaydi:

- a) Emotsional stabilizatsiya
Mehr va iliqlik bolada ham, ota-onada ham stressni kamaytiradi, himoya mexanizmlarini kuchaytiradi.
- b) Ijtimoiy identifikatsiya va qabul qilinish hissi
Farzand o'zini "oilam menga tayanch" deb his qilsa, nizolarda agressiv reaksiyalar kamayadi.
- c) Kommunikativ ko'nikmalarni faollashtirish

Afliatsiyasi yuqori bo'lgan oila a'zolari tinglash, fikrni to'g'ri ifodalash, kompromiss qilishga moyil bo'ladi.

d) O'zaro ishonchni mustahkamlash

Ishonch bor joyda nizolar konstruktiv yo'l bilan hal qilinadi.

Nizoli vaziyatlarda afliatsiya motivining roli:

1) Nizoni keskinlashtirmaslik

Yaqinlikka intilish hissi ota-ona va farzandni konfliktni kuchaytirishdan tiyadi, chunki ular munosabatni saqlab qolishni afzal biladi.

2) Empatiya va tushunish jarayonini kuchaytirish

Afliatsiya motivi emotsional rezonansni oshiradi. Natijada har ikki tomon "mening dardimni tushunadi" degan ishonchga ega bo'ladi.

3) Dialogga ochiqlikni oshirish

Oila ichida iliq munosabat bo'lsa, nizoda birinchi qadamni tashlash — uzr so'rash, tushuntirish, maslahatlashish osonlashadi.

4) Agressiya darajasini pasaytirish

Mehr ehtiyoji qondirilgan bola yoki ota-ona o'zini himoya qilish uchun tajovuzkor xatti-harakatlarga murojaat qilmaydi.

Afliatsiya motivining pastligi oqibatlari. Afliatsiya past bo'lgan oilalarda:

☐ Muloqot sovuq va rasmiylashgan bo'ladi;

☐ Farzand o'zini tanho his qiladi va agressiya ko'rsatishi mumkin;

☐ Nizolar tez-tez takrorlanadi;

☐ Ota-ona – farzand o'rtasida emotsional masofa paydo bo'ladi;

☐ Bolaning sotsiallashtiruv qiyinlashadi.

Nizolarni bartaraf etishda afliatsiyani kuchaytirish yo'llari:

1) Emotsional qo'llab-quvvatlashni ko'paytirish. Maqtov, mehrli so'zlar, jismoniy yaqinlik (bag'irlashish) — afliatsiyani oshiradi.

2) Faol tinglash texnikasi. Diqqat bilan qarash. Farzand gapini bo'lmaslik. Uning his-tuyg'ularini qaytarish: "Sen hozir xafa bo'lganingni sezdim".

3) Oila qoidalarini birgalikda belgilash. Bu bir-birini eshitish, hurmat qilishga o'rgatadi.

4) Hamkorlik faoliyatlari. Birgalikda vaqt o'tkazish: o'yin, film ko'rish, uy ishlarini birga qilish — yaqinlikni oshiradi.

5) Konfliktni kechiktirib tahlil qilish. Emotsiya pasaygandan so'ng: "Bu vaziyatda ikkovimiz qanday yo'l tutishimiz kerak edi?" — degan savol bilan konstruktiv tahlil qilish.

6) Ijobiy motivatsiyani kuchaytirish. Bolada "men uchun oilam qadrli" degan ichki ehtiyojni shakllantirish.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona ruhiy jihatdan yaqin bo'lishi, farzand bilan muloqot qilishi va hissiy aloqani saqlashi bilan farzandning ijtimoiy-emotsional rivojlanishida, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash his qilishida ijobiy natijalarga erishiladi. Afliatsiya motivi bu jarayonda "yaqinlik + qo'llab-quvvatlash + qabul qilinish" shaklida ishlaydi. Misol uchun, ota-onada yuqori afliatsiya motivi bo'lsa, ular farzand bilan ko'p muloqot qiladi, hissiy jihatdan unga ochiq bo'ladi, uning fikri va his-tuyg'ularini inobatga oladi.

Shuningdek, farzand tomondan qaralganda, agar u ota-ona bilan yaqin va ishonchli aloqada bo'lsa, o'zini qadrli his qiladi, yolg'izlik va rad etilishni kamroq boshdan kechiradi, bu esa munosabatlarning barqaror bo'lishiga xizmat qiladi.

Ota-ona va farzand munosabatlarini barqarorlashtirishda quyidagi amaliy tavsiyalar afliatsiya motivini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin:

Hissiy yaqinlikni oshirish: ota-ona farzand bilan mehr bilan muloqot qilishi, uning his-tuyg'ularini tinglashi va hurmat bilan qabul qilishi lozim. Bu farzandda "men qadrli ekanman" tuyg'usini uyg'otadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini qurish: oila ichida ochiq suhbatlar, erkin fikr almashish muhitini shakllantirish. Farzandning ehtiyojiga sezgir bo'lish, unga psixologik tayanch bo'lish.

Qabul qilinish va e'tirof: ota-ona farzandning ijobiy xatti-harakatlarini tan olishi, uning muvaffaqiyatlarini va his-tuyg'ularini qadriga yetishi muhim. Bu affiliatsiya motivini qo'llab-quvvatlaydi.

Guruh hissini mustahkamlash (oila ichida): birga bajariladigan faoliyatlar (oilaviy suhbat, o'yin, sayr) orqali o'zaro bog'liqlikni kuchaytirish. Farzand oila a'zosi ekanini his qilishi kerak.

Rad etilish qo'rquvini kamaytirish: ota-ona farzandga nisbatan rad etuvchi emas, balki tushunuvchi va yordamchi pozitsiyada bo'lishi lozim. Farzandning xato qilishi jarayonida ham qo'llab-quvvatlash ko'rsatish.

Tadqiqotning ahamiyati va yangi yo'nalishlar. Bu mavzu — nafaqat nazariy jihatdan muhim, balki amaliy psixologik pedagogik ishlar uchun ham katta ahamiyatga ega. Ota-ona va farzand munosabatlarida affiliatsiya motivini hisobga olish, motivga mos yondashuvlar yordamida oila ichidagi ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash, hissiy barqarorlik va farzandning ijtimoiy-emosional salomatligini qo'llab-quvvatlash imkonini beradi.

Masalani adabiyotlarda o'rganilishi affiliatsiya motivi insonning boshqalarga yaqin bo'lish, ijobiy munosabatlarni o'rnatish va saqlash istagini ifodalaydi. Bu motiv oila muhitida o'zaro ishonchni shakllantiradi, emotsional yaqinlikni rivojlantiradi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlashga yordam beradi[3].

Xulosa qilib aytganda, ota-ona va farzand munosabatlarida yuzaga keladigan nizolarni samarali bartaraf etishda afiliatsiya motivi ijtimoiy-psixologik asosiy mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Yaqinlik, mehr-muhabbat, qabul qilinish hissi kuchli bo'lgan oilalarda nizolar konstruktiv tarzda hal qilinadi, emotsional barqarorlik mustahkamlanadi, bolada sog'lom sotsial kompetensiyalar shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Norqulova N.T. "Affiliatsiya motivi - talabalar ma'naviy qiyofasini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omil" Psixol. F.f.d. (PhD) dis. – T.: O'zMU, 2016. – 351 b.

2. Юрковская С.С. Формирование мотивации аффилиации и мотивации достижения у студентов в процессе обучения иностранному языку: Дис. канд. пед. наук.- Калининград: КГУ, 2004.- 169 с.

3. S.G'. Samatova. Affiliatsiya motivi ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. ISSN 2992-9024 (online) 2024, № 8 B.448-454

Abdurasulova Munisa Abduvoxid qizi

Buxoro pedagogika instituti magistranti

madinabonu.buxoro@mail.ru

FANLARARO YONDASHUVLAR ASOSIDA MILLIY IDROK VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya: Maqolada fanlararo yondashuvlarning milliy idrok va psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi o'rni yoritilgan. Shaxsning milliy qadriyatlarga asoslangan psixologik rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Milliy va xorijiy tajribalar taqqoslanib, integratsion yondashuvning ilmiy va amaliy ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: fanlararo yondashuv, milliy idrok, psixologik barqarorlik, qadriyat, integratsiya, ta'lim.

Аннотация: В статье рассматривается роль междисциплинарных подходов в формировании национального восприятия и психологической устойчивости личности. Анализируются факторы, влияющие на развитие личности на основе национальных ценностей. Сравниваются отечественный и зарубежный опыт, обоснована научная и практическая значимость интеграционного подхода.

Ключевые слова: междисциплинарный подход, национальное восприятие, психологическая устойчивость, ценности, интеграция, образование.

Annotation: *This scientific article explores the role of interdisciplinary approaches in forming national perception and psychological stability. It analyzes the relationship between cultural identity, emotional resilience, and education. The study argues that integrating psychology, pedagogy, and cultural studies contributes to developing a value-oriented and mentally stable personality. The article compares Uzbek and foreign experiences, emphasizing that culturally rooted education strengthens identity and enhances social harmony.*

Keywords: *interdisciplinary approach, national perception, psychological stability, cultural values, education, emotional resilience.*

Kirish. Bugungi globallashuv va tez o'zgaruvchan axborot asrida insonning psixologik barqarorligini ta'minlash, milliy qadriyatlar asosida ong va tafakkurni shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Har bir inson o'z milliy o'zligini anglagan, ma'naviy jihatdan yetuk, emotsional jihatdan barqaror bo'lgan taqdiridagina jamiyatda faol ishtirok eta oladi. Shu bois, ta'lim-tarbiya jarayonida fanlararo yondashuvlarni qo'llash orqali milliy idrokni shakllantirish hamda psixologik barqarorlikni ta'minlash zaruriy metodologik yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Psixologik barqarorlik — bu insonning stress, tashvish, salbiy holatlar, hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh berish, muvozanatni saqlash, maqsad sari yo'naltirilganlikni yo'qotmaslik qobiliyatidir. Milliy idrok esa shaxsning o'z xalqining tili, tarixi, urf-odatlar, qadriyatlari va ma'naviy merosiga nisbatan shakllangan ijobiy ong holatini anglatadi. Ushbu ikki omil bir-birini to'ldiruvchi jarayon bo'lib, ularni uyg'unlashtirish orqali barkamol insonni tarbiyalash mumkin. Fanlararo yondashuv (interdisciplinary approach) — bu bir nechta fanlar o'rtasida bilim va metodlarni uyg'unlashtirish, ularni yagona maqsad yo'lida qo'llash tizimidir. Bugungi kunda ta'lim, psixologiya, falsafa, sotsiologiya va madaniyatshunoslik yo'nalishlari integratsiyasi insonni yaxlit tizim sifatida o'rganish imkonini beradi. Masalan, psixologiya shaxsning ichki kechinmalari va motivatsiyasini o'rganar ekan, pedagogika bu bilimlarni amaliy ta'lim-tarbiya jarayonida qo'llaydi, sotsiologiya esa insonning jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy munosabatlar tizimini tahlil qiladi. Natijada, inson ruhiyatini barqarorlashtirishda va milliy o'zlikni shakllantirishda kompleks yondashuv hosil bo'ladi. Fanlararo yondashuvlar psixologik barqarorlikni o'rganishda yangi paradigmani shakllantirdi. Unga ko'ra, shaxs faqat biologik yoki ruhiy mavjudot emas, balki ijtimoiy, madaniy va axloqiy mavjudot sifatida ham tahlil qilinadi. Shu sababli, fanlararo tadqiqotlar shaxsni har tomonlama rivojlantirishning eng samarali metodlaridan biridir. Milliy idrok tushunchasi shaxsning o'z millatiga mansublikni chuqur anglash, milliy qadriyatlar va madaniy merosni qadrlash orqali shakllanadigan ong holatini ifodalaydi. U shaxsda milliy g'urur, vatanparvarlik, ijtimoiy mas'uliyat va o'zlikni anglash hissini kuchaytiradi. Psixologik jihatdan olganda, milliy idrok shaxsning identifikatsiya jarayonida muhim o'rin tutadi. Bu jarayon orqali inson “men kimman?”, “qaysi jamiyatga mansubman?”, “mening qadriyatlarim nimalar?” degan savollarga javob topadi. Shu tariqa, milliy idrok insonning ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi, chunki u shaxsning ijtimoiy va ma'naviy tayanchini mustahkamlaydi. Milliy idrok shaxsni begonalashuv, madaniy assimilyatsiya va g'oyaviy bo'shliqdan himoya qiladi. O'zlikni anglagan insonning ruhiy holati barqaror bo'ladi, u tashqi bosim va muammolarni ongli ravishda yengishga qodir bo'ladi. Psixologik barqarorlikni shakllantirishda pedagogika, psixologiya, falsafa va madaniyatshunoslik fanlarining integratsiyasi muhim rol o'ynaydi. Chunki inson faqat ta'lim jarayonida emas, balki madaniy, ma'naviy va ijtimoiy omillar ta'sirida rivojlanadi. Fanlararo yondashuv asosida tashkil etilgan ta'lim jarayoni o'quvchilarda mustaqil fikrlash, tahliliy yondashuv, milliy qadriyatlarga hurmat va ijobiy ruhiy muvozanatni shakllantiradi. Bu esa ularning hayotda psixologik barqaror bo'lishiga zamin yaratadi. O'zbek xalqining an'analari, odob-axloq me'yorlari, oilaviy qadriyatlari shaxs ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ota-onaga hurmat, mehr-oqibat, mehnatsevarlik, sadoqat kabi qadriyatlar insonda ruhiy mustahkamlik va ijtimoiy moslashuvchanlikni kuchaytiradi. Xorijiy tajribalarda, xususan, Yaponiyada “kokoro” (ruhiy uyg'unlik), Koreyada “jeong” (emotsional bog'liqlik), va G'arb psixologiyasida “resilience” (chidamlilik) tushunchalari milliy mentalitet bilan uyg'unlashgan holda inson barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Demak, milliy va

global tajribalarni uyg'unlashtirish psixologik rivojlanish uchun eng maqbul yo'ldir. So'nggi yillarda psixologiya va pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, milliy identitet va psixologik barqarorlikni shakllantirishda interaktiv va raqamli metodlar samarali bo'lib qolmoqda. Masalan, virtual realitet (VR) va simulyatsion o'quv muhitlari orqali o'quvchilar va talabalar o'z tarixiy merosi, urf-odatlarini va madaniy qadriyatlarini amaliy ravishda his qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunday metodlar shaxsda milliy g'urur va o'zlikni anglashni kuchaytiradi hamda stressga chidamlilikni oshiradi. Fanlararo yondashuvning yangi yo'nalishlaridan biri — madaniyatshunoslik va psixologiya integratsiyasi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, milliy an'analar va tarixiy voqealarni psixologik kontekstda o'rganish shaxsning ruhiy barqarorligini oshiradi. Masalan, ota-bobolarning urf-odatlarini hikoya qilish orqali yosh avlod o'zligini anglaydi va ijtimoiy muhitga moslashadi. Shuningdek, xorijiy tajribalar ko'rsatmoqda: Finlandiya va Kanada ta'lim tizimlarida milliy identitet va psixologik barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha fanlararo va multidistsiplinar dasturlar muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda. Bu dasturlar psixologiya, ijtimoiy fanlar va madaniyatshunoslikni uyg'unlashtirgan holda, yoshlarning muammolarni yechish qobiliyatini oshiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi. Shu bilan birga, O'zbekistonda ham ta'lim jarayonida interaktiv darslar, loyihaviy ishlar va madaniy tadbirlar orqali fanlararo yondashuvni amalga oshirish mumkin. Masalan, tarixiy voqealarni dramatizatsiya qilish, milliy merosni digital formatda tadqiq qilish, va ijtimoiy loyihalarda qatnashish shaxsda ijtimoiy mas'uliyatni oshiradi va psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Psixologik barqarorlik va shaxs rivojida fanlararo yondashuvning ahamiyati ko'p. So'nggi yillarda psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlari o'rtasida faol integratsiya amalga oshirilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsning psixologik barqarorligi nafaqat individual psixologik ko'rsatkichlar bilan belgilanadi, balki uning ijtimoiy va madaniy muhit bilan o'zaro ta'siri natijasida ham shakllanadi. Fanlararo yondashuv shaxsning emotsional barqarorligini, stressga chidamliligini va o'zlikni anglash darajasini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Psixologik va pedagogik tadqiqotlarning natijalari shuni ko'rsatadiki, ta'lim jarayonida Milliy identitetni shakllantirishda madaniyat va texnologiya integratsiyasi. Zamonaviy ta'lim va tarbiya jarayonida raqamli texnologiyalar, virtual realitet (VR), simulyatsiyalar va interaktiv platformalar milliy identitetni rivojlantirishda muhim vosita sifatida foydalanilmoqda. Masalan: Virtual tarixiy sayohatlar: Talabalar va o'quvchilar o'z tarixiy va madaniy merosini virtual muhitda o'rganib, tajribaviy tarzda milliy identitetni anglaydi. Madaniy loyihalar va interaktiv darslar: Talabalar milliy urf-odat va qadriyatlarni dramatizatsiya orqali o'rganadi, bu esa psixologik barqarorlikni oshiradi. Multimedialik o'quv dasturlari: Milliy qadriyatlar, tarix va madaniyatni interaktiv o'rgatish yoshlarning motivatsiyasini oshiradi va o'zligini anglash hissini mustahkamlaydi. Xorijiy tajribalar ham shuni ko'rsatadiki, Finlandiya va Kanada ta'lim tizimlarida interaktiv va multidistsiplinar dasturlar yoshlarning stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuvini oshiradi. Shu bilan birga, milliy merosni raqamli formatda o'rganish yosh avlodda emotsional barqarorlik va ma'naviy uyg'unlikni rivojlantiradi. interaktiv metodlar va loyihaviy ishlardan foydalanish shaxsning o'zini qadrlashi, ijtimoiy moslashuvi va muammolarni yechish qobiliyatini rivojlantiradi. Milliy idrokni shakllantirish jarayonida fanlararo yondashuv shaxsni faqat o'quv jarayoni bilan cheklamay, madaniyatshunoslik va tarixiy fanlar bilan bog'lab, shaxsning milliy qadriyatlarni anglashini va ruhiy tayanchini mustahkamlaydi. Milliy qadriyatlar shaxsning ijtimoiy va ruhiy barqarorligini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. O'zbek xalqining ota-bobo an'analari — hurmat, mehr-oqibat, mehnatsevarlik, sadoqat va jamiyatga xizmat — shaxsda barqarorlikni kuchaytiradi. Fanlararo yondashuv orqali pedagogika, psixologiya va madaniyatshunoslik birlashtiriladi, bu esa yosh avlodni: Milliy qadriyatlarni qadrlashga, stress va ijtimoiy bosimlarga bardosh berishga, ijtimoiy muhitga moslashishga, muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga, shaxsiy va jamiyatdagi ijtimoiy roli haqida ong hosil qilishga yordam beradi.

Fanlararo yondashuvning zamonaviy metodlari quyidagilar: Loyihaviy metodlar: Talabalar milliy va tarixiy loyihalarni yaratadi, bu esa ularning kreativ fikrlashini va psixologik barqarorligini oshiradi. Integratsion darslar: Psixologiya, tarix va madaniyatshunoslik fanlarini

birlashtirgan darslar shaxsni kompleks tarzda rivojlantiradi. Simulyatsion o'quv mashg'ulotlari: Real hayotiy vaziyatlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar shaxsning stressga chidamliligini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi. Raqamli platformalar va virtual laboratoriyalar: Milliy meros, tarix va urf-odatlarini raqamli formatda o'rgatish yoshlarning interaktiv bilim olishiga yordam beradi. Fanlararo yondashuv va zamonaviy texnologiyalarni uyg'unlashtirish orqali milliy idrok va psixologik barqarorlikni shakllantirish samaradorligi oshadi. Shaxs har tomonlama rivojlangan, ijtimoiy va ruhiy jihatdan barqaror bo'ladi. Milliy qadriyatlar yosh avlodning ma'naviy tayanchini mustahkamlaydi va innovatsion metodlar ta'lim va tarbiyada psixologik barqarorlikni rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan, fanlararo yondashuv va milliy qadriyatlarni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish ta'limning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi va shaxsni barkamol tarbiyalashda strategik ahamiyatga ega.

Ushbu yondashuvlarning umumiy xulosa qiladigan bo'lsak, fanlararo metodlar va zamonaviy texnologiyalarni uyg'unlashtirish orqali milliy idrokni rivojlantirish va shaxsning psixologik barqarorligini oshirish samaradorligi aniq oshadi. Shu tarzda, ilmiy va amaliy tajribalar yosh avlodni barkamol, ma'naviy va ruhiy jihatdan barqaror shaxs sifatida tarbiyalash imkonini beradi. Bu bilan birgalikda fanlararo yondashuvlar inson ruhiyatini, milliy o'zlikni va ma'naviyatni bir butun tizimda o'rganish imkonini beradi. Milliy idrok — bu shaxsning o'zini xalqining bir bo'lagi sifatida his etishi, psixologik barqarorlik esa bu hisni hayotda namoyon etish ko'nikmasidir. Ushbu ikki tushunchani uyg'unlashtirish — zamonaviy ta'lim va tarbiyaning ustuvor yo'nalishidir. Milliy qadriyatlar va fanlararo yondashuv asosida shakllangan shaxs har qanday ijtimoiy muhitda o'zligini yo'qotmaydi, balki barqaror, faol va ma'naviy yetuk inson sifatida kamol topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Karimov, I. A. (1997). Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent: Ma'naviyat.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning ma'naviyat va ta'lim sohasiga oid nutqlari va farmonlari. (2017–2024). Toshkent: Prezident.uz
3. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
4. Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan.
5. Ochildiyev, A. (2020). Milliy g'oya va ma'naviyat asoslari. Toshkent: TDPU nashriyoti.
6. Hasanov, B. (2019). Psixologik barqarorlik va shaxs rivoji. Toshkent: Fan va texnologiya.
7. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
8. Saidov, N. (2021). Fanlararo yondashuv va innovatsion ta'lim texnologiyalari. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.

Baxshullayeva Nilufar Olimjon qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti, psixologiya yo'nalishi magistranti

Rajabova Go'zal Zarifovna

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD), dotsent

MAKTAB O'QUVCHILARIDA O'QUVCHILARDA DEPRESSIYA VA STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida depressiya va stress holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning psixologik hamda pedagogik jihatdan oldini olish omillari tahlil qilinadi. Bolalarda stress va depressiv holatlar ko'pincha o'qishdagi

muvaqqiyatsizliklar, o'zini past baholash, ota-ona va o'qituvchi bilan munosabatdagi muammolar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Maqolada bu holatlarning oldini olishda o'qituvchi, psixolog va -onalarining hamkorlik faoliyati, ijobiy psixologik muhit yaratish, emotsional barqarorlikni shakllantirish yo'llari yoritiladi. Shuningdek, o'quvchilarda stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ularning ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlash bo'yicha psixologik-pedagogik tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: depressiya, stress, maktab o'quvchilari, psixoprofilaktika, psixologik yordam, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические и педагогические особенности профилактики депрессии и стрессовых состояний у школьников. Анализируются причины возникновения данных состояний, связанные с учебными трудностями, заниженной самооценкой, конфликтами с родителями и учителями, недостаточной социальной поддержкой. Особое внимание уделяется роли педагога, школьного психолога и родителей в создании позитивной психологической атмосферы, развитию у учащихся устойчивости к стрессу и навыков саморегуляции. Также описываются методы психологической профилактики и коррекции, направленные на улучшение эмоционального благополучия и социальной адаптации школьников.

Ключевые слова: депрессия, стресс, школьники, психопрофилактика, психологическая поддержка, социальная адаптация.

Abstract: This article analyzes the pedagogical and psychological characteristics of preventing depression and stress among school students. It examines the main causes of these conditions, including academic difficulties, low self-esteem, problems in relationships with parents and teachers, and lack of social support. The study emphasizes the importance of cooperation among teachers, psychologists, and parents in creating a positive emotional environment and developing stress management and self-regulation skills in students. The paper also highlights effective psycho-pedagogical strategies and preventive interventions aimed at promoting students' emotional stability and social adaptation.

Keywords: depression, stress, school students, psychoprophylaxis, psychological support, social adaptation.

Kirish: Maktab davri bolaning shaxsiy rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biridir. Shu davrda o'quvchi ijtimoiy muhitga faol kirishadi, o'qish jarayonidagi muvaqqiyatlar yoki muvaqqiyatsizliklar orqali o'ziga nisbatan baho shakllantiradi. So'nggi yillarda maktab o'quvchilari orasida stress va depressiv holatlar ko'payib borayotgani kuzatilmoqda. Buning sabablari orasida haddan tashqari yuklama, ota-onalarining yuqori talabchanligi, raqobatbardosh muhit, bilan munosabatdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri kabi omillar mavjud. Ushbu holatlar bolaning emotsional holatiga, o'qishga bo'lgan munosabatiga va umumiy psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilarda stress va depressiya holatlari ko'pincha psixologik himoya mexanizmlarining yetarlicha rivojlanmaganligi natijasida yuzaga keladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv jarayonidagi doimiy bosim, o'zini past baholash, sinfdoshlar yoki o'qituvchilarning salbiy munosabati bolaning ichki dunyosida xavotir, tushkunlik va o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Pedagogik-psixologik yondashuvda asosiy e'tibor o'quvchining emotsional holatini barqarorlashtirishga, ijobiy o'zini baholashni shakllantirishga va o'z his-tuyg'ularini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi. Maktab psixologi va o'qituvchining hamkorligi bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Psixoprofilaktik ishlar quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi maqsadga muvofiq:

- O'quvchilarga stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish;
- Ijobiy kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish;
- O'yin va rolli mashg'ulotlar orqali emotsional tushkunlikni kamaytirish;
- Ota-onalar bilan psixologik maslahatlar o'tkazish;
- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.

Shuningdek, o'quvchilarning ichki motivatsiyasini oshirish, o'z imkoniyatlariga ishonchni kuchaytirish, o'z-o'zini qadrlashni rivojlantirish orqali depressiya va stressning oldini olish mumkin. O'qituvchilarning pedagogik taktini saqlashi, individual yondashuv, rag'batlantirish usullarini qo'llashi o'quvchining ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Profilaktik chora-tadbirlar tizimida "psixologik xizmat" faoliyatini takomillashtirish ham dolzarb masalalardan biridir. Maktab psixologlari o'quvchilar bilan muntazam individual suhbatlar o'tkazishi, anonim so'rovnoma orqali ularning emotsional holatini aniqlab borishi, stressga qarshi mashg'ulotlar va guruhviy treninglar tashkil etishi lozim. Bundan tashqari, o'quvchilar uchun "dam olish zonolari" yoki "psixologik yengillik burchaklari"ni tashkil etish, bu joylarda tinchlantiruvchi musiqalar, ijobiy psixologik shiorlar, o'yin elementlari joylashtirish ham samarali natija beradi. Bunday muhit bolalarning maktabdagi hissiy holatini muvozanatlashtiradi va ularda o'zini xavfsiz his etish tuyg'usini mustahkamlaydi.

Maktab o'quvchilarida depressiya va stress holatlarining oldini olishda psixologik va pedagogik yondashuvlarning uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o'quvchi o'ziga xos individual xususiyatlarga ega bo'lgani uchun profilaktika ishlari shaxsga yo'naltirilgan tarzda olib borilishi lozim. Psixolog, o'qituvchi va ota-onalarning hamkorligi, ijobiy psixologik muhit, o'yin va trening elementlaridan foydalanish, emotsional madaniyatni shakllantirish — bu yo'nalishdagi eng samarali usullardir. Shunday qilib, depressiya va stress holatlarining erta aniqlanishi, ularning oldini olish bo'yicha tizimli chora-tadbirlar ko'rilishi o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy faolligini oshirish va shaxsiy rivojlanishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Karimova V.M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Zokirova N., G'ulomova D. Maktab psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
3. Bekmurodova M. Stress va depressiyani boshqarish metodlari. – Buxoro: BuxDU, 2021.
4. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1984.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – Springer, 1984.

Tolibova Marjona Tolibovna

Buxoro Davlat Universiteti

2 bosqich magistranti

DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARDA KASB TANLASH MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya. Hozirgi kunda yoshlarimiz oldida turgan muhim vazifalardan biri o'z imkoniyatlari, qiziqishlari, qobiliyatlariga mos kasbni tanlashdir. Kasb tanlash – har bir inson hayotidagi eng muhim tanlovlardan biri. Kasb – nafaqat daromad topish manbayi, balki umrning asosiy qismi sarflanadigan faoliyat hamdir. Shuningdek, insonning hayoti ko'p jihatdan uning kasbiga bog'liq. Ushbu maqolada ta'limdagi kasb tanlashga oid muammolarning ijtimoiy-psixologik jihatlarini, yoshlarni kasbga yo'naltirishda kasb tanlash motivlarining ahamiyati tahlil qilingan.

Tayanch so'z va iboralar: kasb tanlash, ijtimoiy-psixologik yo'nalganlik, motiv, kasbiy shakllanish, kasbiy o'zlikni anglash, kasbiy mahorat

Аннотация: В настоящее время одной из важных задач для нашей молодежи является выбор профессии, соответствующей их возможностям, интересам и способностям. Выбор профессии — один из самых важных жизненных выборов человека. Профессия — это не только источник дохода, но и деятельность, на которую тратится основная часть жизни. Более того, жизнь человека во многом зависит от выбранной

профессии. В данной статье анализируются социально-психологические аспекты проблем выбора профессии в образовании, а также значение мотивов выбора профессии при профессиональной ориентации молодежи.

Ключевые слова: выбор профессии, социально-психологическая направленность, мотив, профессиональное становление, профессиональное самосознание, профессиональное мастерство.

Abstract: Currently, one of the important tasks for our youth is choosing a profession that corresponds to their abilities, interests, and skills. Choosing a profession is one of the most significant life decisions a person makes. A profession is not only a source of income but also an activity that occupies a major part of life. Moreover, a person's life largely depends on their profession. This article analyzes the socio-psychological aspects of problems related to career choice in education, as well as the importance of career choice motives in guiding youth toward their professions.

Keywords: career choice, socio-psychological orientation, motive, professional development, professional self-awareness, professional skills.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunini ro'yobga chiqarish har tomonlama kamol topgan, jamiyatda turmushga moslashgan, ta'lim va kasb-hunar dasturlarini ongli ravishda tanlash hamda keyinchalik puxta o'zlashtirishga qodir, davlat va oila oldida o'z javobgarligini his etadigan fuqarolarni tarbiyalashni nazarda tutadi. Insonning kasbiy shakllanishi va mutaxassis sifatida kamolga yetishini uning hayot yo'lidani ayri holda tasavvur etib bo'lmaydi. Psixologik adabiyotlarda ta'kidlab o'tilganidek, kishining kasbiy shakllanishi butun hayoti davomida kechadigan jarayon bo'lib uning yoshiga hamda shaxsining taraqqiyotiga mos holda boradi. Kasbiy faoliyat sohasidagi muvaffaqiyat va mutaxassisning mahorat darajasiga erishish sur'ati uning kasb tanlash motivlari bilan o'zaro aloqadordir.

Kasb tanlash o'smirlar uchun muhim muammolardan biridir. Tanlov doirasi qanchalik keng bo'lsa, u shunchalik psixologik jihatdan murakkablashib boradi. Shaxsning subyektiv moyilliklari hamda u yoki bu faoliyatga qobiliyatligi bir butunlikni tashkil etadi. Qiziqish va moyillik faoliyat jarayonida shakllanadi va o'zgarib boradi. Biroq o'smirlarda yaqqol ifodalangan, barqaror va faol moyillik har doim ham kuzatilmaydi. Kasb tanlash arafasida turgan o'smirlarning mazkur sohaga qanchalik mos, moyil ekanligi faqatgina faoliyat kuzatuv, nazariy tajriba jarayonidagina aniqlanadi. Kasb tanlash motivlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar juda ko'p bo'lib, ular bir-biri bilan o'zaro mutanosiblikka ega. O'smirning kasb tanlashiga ta'sir etish kuchiga ko'ra asosiy o'rinni do'stlari va o'rtoqlari bilan bir-birini tushunish munosabatlari tashkil etadi. Ikkinchi o'rinni tez ta'sir etuvchi ommaviy axborot vositalari - kitoblar, gazeta, jurnal, kinofilm, teleko'rsatuvlar, ayniqsa, Internet egallaydi. Uchinchi o'rinda pedagogik jamoa, sinf rahbari, fan o'qituvchilari, ta'lim muassasasi direktori va o'rinbosarlari, mahalladoshlari turadi. To'rtinchi o'ringa oiladagi bevosita ma'naviy-ma'rifiy muhitni qo'yish mumkin. Beshinchi o'rinni o'quv fanlarini o'zlashtirish jarayoni egallaydi. Ya'ni, o'spirin qanchalik yuqori darajada o'zlashtirsa o'quv fanlari uning kasb tanlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatib o'z samarasini beradi. Keyingi navbatda darsdan tashqari tarbiyaviy ishlar, ijtimoiy-foydali va ishlab chiqarish mehnatini ko'rsatish mumkin.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, o'smirlar davrida kasb tanlash qanchalik murakkab jarayon hisoblansa, deviant xulqli o'smirlarda bu qiyinchilik bir necha barobarga ortadi. Ularning qiziqishi va ichki imkoniyatlarini aniqlay olish va shu yo'nalishda harakatlantirish pedagog yoki psixolog zimmasida ancha vaqt va kuch talab etadi. Deviant xulqli o'smirlarni kasbga yo'naltirishda maktab jamoasi, oilaviy muhit ya'ni ona ona munosabati hamda psixolog salohiyati va eng avvalo kasb tanlashga nisbatan qiziqishi bo'lishini lozim.

Deviant xulqli o'smirlarning qiziqishi, mayli, intilishi, qobiliyati, iste'dodlari asosida tanlagan kasblariga to'g'ri yo'naltirish ular uchun katta hayotiy masaladir. Kasb tanlash jarayonida o'spirinlarga o'qituvchilar, ota-onalar, jamoatchilik, o'z kasbining ustalari, murabbiylar alohida e'tibor berishlari, to'g'ri yo'l-yo'riq ko'rsatishlari kerak. Zero, bu amaliy

faoliyat fuqarolik jamiyati rivojlanishiga xizmat qiladi. Psixologiya fanida kasbiy shakllanish jarayonini davrlashtirishning bir necha variantlari ishlab chiqilgan. Bu borada rus olimi T.V.Kudryavsev shaxsning kasbga munosabati va faoliyatni bajarish darajasi mezoniga ko'ra kasbiy shakllanishning quyidagi bosqichlarini ajratib ko'rsatgan:

- 1) kasbiy moyillikning paydo bo'lishi va shakllanishi;
- 2) kasbiy ta'lim va kasbiy faoliyatga tayyorgarlik ko'rish;
- 3) kasbiy faoliyatga kirishish, jamoada o'z o'rnini topishga faol intilish;
- 4) kasbiy mehnatda shaxsning o'zini to'liq namoyon etishi. Mazkur tasnifda keltirilgan har bir bosqichda kasb tanlashga undagan motivlarning kuchi va sifati muhim ahamiyatga egaligi ko'rsatib o'tilgan.

Rus olimi E.A.Klimov esa insonni mehnat subyekti sifatida talqin etib kasbiy yo'nalgan davrlashtirishni quyidagicha asoslab bergan:

- 1) o'yindan oldingi bosqich (4 yoshgacha bo'lgan davr) – kishining keyingi rivojlanishi va mehnatga kirishuvi uchun asos bo'lgan idrok qilish vazifalarini o'zlashtirish;
- 2) o'yin bosqichi (5-8 yosh) – inson faoliyatining “asosiy mazmuni”ni o'zlashtirish;
- 3) o'quv faoliyatini o'zlashtirish bosqichi (8-12 yosh) - faoliyatni rejalashtirish, o'zini-o'zi nazorat va tahlil qilish;
- 4) optasiya bosqichi (12-17 yosh) – kasb-hunar ta'limi muassasalarida kasb tanlash davri;
- 5) adept bosqichi (17-20 yosh) –tanlangan ixtisoslik bo'yicha kasbiy tayyorgarlik;
- 6) adaptant bosqichi (20-23 yosh) –kasbning ichiga kirish va unga ko'nikish;
- 7) Internal bosqich (23-26 yosh) – kasbiy tajriba to'plash;
- 8) kasbiy mahorat bosqichi – mehnat faoliyatini malakali bajarish;
- 9) obro'-e'tibor bosqichi – mutaxassis tomonidan yuqori malakani o'zlashtirish;
- 10) ustozlik bosqichi –mutaxassis tomonidan kasbiy tajribani shogirdlarga berish, o'z maktabini yaratish.

Shaxsda kasbiy o'zligini anglash shakllanishini kasbiy mahoratning vujudga kelishidagi asosiy mezonlardan biri sifatida ham bir nechta bosqichlarni ajratish mumkin: 1. Kasblar olami haqidagi aniq – ko'rgazmali tasavvurlarning paydo bo'lish davri. Bu davr 2,5-3 yoshdan boshlanib 10-12 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Taraqqiyot davomida bolaning ongida kasblar olami haqidagi turli-tuman tasavvurlar shakllanib boradi. Boshlang'ich ta'limda esa yetakchi o'quv-biluv faoliyatida o'quvchining kasblar haqidagi tasavvuri va tafakkuri yanada kengayib boradi. 2. O'zini kasbiy bilish davri. Ko'plab kasblar haqidagi tasavvurlarni o'zlashtirib olgach, o'quvchi ularni u yoki bu shaklda qo'llay olishi kerak. Kasblar haqida yetarli bilim, ko'nikma va tayyorgarlikka ega bo'lmaganlari sababli ba'zi o'quvchilar o'zlarini biror kasbiy sohada namoyon eta olmaydilar. Biroq ularda yangi yetakchi faoliyat – tengdoshlari bilan muloqot jarayonida o'zini bilishga bo'lgan ehtiyoj yanada kuchli namoyon bo'ladi. Aynan mana shu ehtiyoj o'zini kasbiy sohada ham aniqlashiga ta'sir ko'rsatadi. 3. O'zini kasbiy aniqlash davri. Ushbu bosqichda kasbiy o'zlikni anglash yakunlanadi. Bu davr maktabni tugatgandan keyin ham davom etishi mumkin. O'quvchida kasbni o'rganishning aniq yo'nalishi, barqaror qiziqishlar, kasbning talablariga mos bo'lgan shaxs xususiyatlarining shakllanishi kuzatiladi.

Kasbiy shakllanish jarayonining dastlabki va ayni damda o'ta muhim bosqichi bo'lajak kasbni tanlash, ya'ni aniq bir kasbiy qarorga kelishigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Yoshlarning kasb tanlashga tayyorgarlik darajasi faqatgina yosh xususiyatiga bog'liq emas, u ma'lum yoshga kelib o'z-o'zidan shakllanib qolmaydi.

Deviant xulq-atvorli o'smirlarda kasb tanlash motivatsiyasini shakllantirish uchun ular uchun o'ziga xos bo'lgan ehtiyoj va qiziqishlarga mos keladigan usullardan foydalanish kerak. Bunga o'smirning qobiliyatlarini va qiziqishlarini aniqlash, ularning ma'naviy va ijtimoiy qadriyatlarini rivojlantirish, shaxsiy o'sish va muvaffaqiyatga erishish istaklarini rag'batlantirish kiradi.

Kasb tanlash motivatsiyasini shakllantirish usullarini o'rganar ekanmiz biz quyidagilar orqali ko'zlagan natijaga tezroq yetib bora olamiz:

1) Qiziqish va qobiliyatni aniqlash: O'smirning haqiqiy qiziqishlari va iste'dodlarini aniqlash uchun professional psixologik testlar va suhbatlar o'tkazish. O'smirda turli kasblar bilan tanishish imkoniyatini yaratish, masalan, ish joyiga borish, tajribali mutaxassislar bilan uchrashuvlar tashkil etish.

2) Ma'naviy va ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirish: O'smirda jamiyatga foyda keltirish, shaxsiy va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish kabi qadriyatlarni shakllantirishga yordam berish. Xayr-ehson, volontyorlik ishlari kabi ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish orqali o'smirning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish.

3) Shaxsiy o'sish va muvaffaqiyatni rag'batlantirish: O'smirning har qanday kichik muvaffaqiyatlarini rag'batlantirish va olqishlash, bu uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. O'smirda o'z-o'zini nazorat qilish va kelajakdagi maqsadlariga erishish uchun zarur vositalar va strategiyalarni o'rgatish.

4) Kasbiy yo'nalishga yo'naltirish: O'smirni o'z xohishiga ko'ra kasb tanlashga undash, uning shaxsiy va professional rivojlanishiga yordam beradigan kasblarni tanlashga yo'naltirish. O'smirda kasbiy yo'nalishga qarab turli yo'nalishlardagi ta'lim va kasbiy rivojlanish imkoniyatlari haqida ma'lumot berish.

5) O'zini o'zi boshqarish va mas'uliyatni shakllantirish: O'smirni o'z harakatlari uchun javobgar bo'lishga o'rgatish, uning qarorlari natijasida qanday oqibatlariga olib kelishi mumkinligini tushuntirish. O'smirda o'z xohish-istaklari bilan birga kelajakdagi ehtiyojlarini qondirishga undash, uning o'zi uchun qulay va samarali kasbiy yo'nalishni tanlashga yordam berish.

Ushbu usullarni qo'llash orqali, deviant xulq-atvorli o'smirlarda o'z kelajaklariga bo'lgan ishonch va motivatsiyani shakllantirish mumkin bo'ladi. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, deviant xulqli o'smirlarning kasbiy shakllanishida ijtimoiy vaziyatlar, ma'naviy muhit va yetakchi faoliyat muhim omil hisoblanadi. Kasbiy ta'lim oila va ta'lim muassasalarida amalga oshiriladigan kasb tanlangunga qadar davom etgan ta'lim-tarbiya negizida, ya'ni kasb tanlashga psixologik tayyorlash hamda mehnat faoliyatiga ruhan tayyorgarlikka ko'maklashadigan amaliy vosita, omil sifatida davom ettirilgach, u albatta ijobiy natija beradi, deb ta'kidlamogchimiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. O'zbekiston Respublikasining ta'lim to'g'risidagi Qonuni. 2020 yil, 23 sentyabr, O'RQ-637. //Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020 yil, 03/20/637/1313-son.

2. Кудрявцев Т.В. Психология профессионального обучения и воспитания. - М., 1997.

3. Климов Е. А. Психология профессионального обучения и воспитания. - М., Просвещение, 1990.

4. Юлдашев, Ф. А., & Юлдашева, М. Б. Профессиональная ориентация подростков.- личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы международной научно-практической

MUNDARIJA:

I SHO'BA. SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI MUSTAHKAMLASHDA FANLARARO YONDASHUVLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

Xamidov Obidjon Xafizovich KIRISH SO'ZI	3
Nazarov Akmal Mardonovich YANGI O'ZBEKISTONDA YOSHLARNI ILMIY VA INNOVATSION FAOLIYATGA YO'NALTIRISH	5
Ganjiyev Feruz Furqatovich, Mardonova Marjona Orif qizi, O'SMIRLIK DAVRIDA SHAXSNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI JARAYONIDA O'ZINI ANGLASH VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O'ZARO TA'SIRI	10
Jumayev Ulug'bek Sattorovich MILLATLARARO MULOQOTDA TOLERANTLIK VA EMPATIYANING SHAKLLANISH MEXANIZMLARI	15
Nusratova Mexriniso Baxshilloyevna TA'LIM MUHITIDA ALTRUISTIK XULQ-ATVORNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	20
Roziqova Munisa Fazliddinova Axmadvov Nazir Rahmat o'g'li O'QUVCHILARDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI	24
Maxmudova Zulfiya Mexmonovna Yarashov Azizbek Lazizovich QO'RIQLASH XIZMATI XODIMLARI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK VA RIVOJLANISHI	26
Закиров Сардор Собиржонович Салихов Шохрух Мансурович РАННЕЕ ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К КУРЕНИЮ И АЛКОГОЛЮ: ПРИЧИНЫ, РИСКИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ Г. БУХАРА)	29
Saidov Azamat Ismoilovich SOG'LOM TURMUSH TARZI TO'G'RISIDAGI TASAVVURLAR SHAKLLANISHINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI	35
Mussayeva Muxlisa G'aybullayevna O'SMIRLAR MA'NAVIY QIYOFASINI SHAKLLANTIRISHDA AFFILIATSIYA MOTIVINING O'RNI: IJTIMOIIY PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR	40
Azimov Asqadjon Axtamovich MULOQOTDAGI QIYINCHILIK MASALASI O'ZBEK VA XORIJ OLIMLARI TAJIRIBALARIDA O'RGANILISHI	44
Muxtarov Otabek Shuxratjanovich UYUSHMAGAN YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI MUSTAHKAMLASHDA FANLARARO YONDASHUV VA DUAL TA'LIMNING AHAMIYATI	47
Axtamova Ferangiz G'ayrat qizi O'SMIRLIK DAVRIDA DESTRUKTIV XULQ VA AGRESSIVLIK O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIKNING PSIXOLOGIK TAHLILI	49

Salimmurodova Dilafrō'z Sur'at qizi	55
Yadgarova Gulbahor Tillayevna	
MILLIY QADRIYATLARNING SHAXS IJTIMOIIY MOSLASHUVI VA MA'NAVIY O'SISHIDAGI ROLI	
Xudoyberdiyeva Halima Akbar qizi	57
Rustamov Shavkat Shuxrat o'g'li	
DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Usmonova Surayyo Muxidinovna	60
O'QITUVCHILARDA KASBIY STRESSINI BOSHQARISH TEXNOLOGIYALARI	
Solayev Og'abek Ilhombek o'g'li	63
VAQTNI IDROK ETISH VA BOSHQARISH PSIXOLOGIIYASI	
Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna	66
YOSHLARNI SOTSIAL MANIPULYATSION TA'SIRLARDAN MUHOFAZA QILISHNING MEXANIZMLARI	
Khafizova Firuza Bakhtiyarovna	68
PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF CONFLICT MANAGEMENT STRATEGIES IN INTERSTUDENT RELATIONS	
Hamroyeva Dिल्fuzа Rahmatullayevna	72
O'SMIRLARNING ADDEKTIV XULQ-ATVORINI OLDINI OLISHDA OTA-ONA MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI	
Rafiqova Nozima Muzaffar qizi	76
SHIFOKORLARDA KASBIY STRESS VA DEFORMATSIYA DARAJASINI KAMAYTIRISHDA ART-TERAPIYANING SAMARADORLIGI	
Hamzayeva Zebo Murodjon qizi	79
ADABIYOT VA PSIXOLOGIIYA INTEGRATSIYASI: 'BONU' VA 'TESS D'ERBERVILLNING NASABI' ROMANLARIDA SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI O'RGANISH	
Abdurasulova Munisa Abduvoxid qizi	81
FANLARARO YONDASHUVLAR ASOSIDA MILLIY IDROK VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH.	
Chimirov Mirjalil Karim o'g'li	84
TALABALAR JAMOASIDA KROSS-MADANIY MUNOSABATLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Umarova Sitorabonu Haydar qizi	88
TALABALARDA XAVOTIRLANISH PAYDO BO'LISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI	
Madjidova Marvarid Xakimovna	92
O'ZBEK OILALARIDA OTA-ONA VA FARZANDLAR O'RTASIDAGI MENTAL MUNOSABATLAR XUSUSIYATLARI	
Mirzajonova Eleonora Topvoldiyevna	95
Maxmudjonova Xurshida Kamoljon qizi	
INKLYUZIV TA'LIM JARAYONIDA OTA-ONA VA JAMOATCHILIKNING O'RNI	
Azalova Alvina Yusuf qizi	98
Ostonov Jasur Shopirjonovich	
KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK NAZARIY ASOSLARI	
Turg'unpo'latova Musharraf Xusniddin qizi	100
SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI MUSTAHKAMLASHDA FANLARARO YONDASHUVLARNING O'RNI VA AHAMIYATI	

Keldiyorova Nasiba Ilhom qizi	103
O'SMIRLAR XULQ-ATVORIDA DESTRUKTIV KOPING STRATEGIYALAR NAMOYON BO'LISHI ZO'RAVONLIK OMILI SIFATIDA	
G'aybullayev Alisher Asadovich	105
MAKTAB O'QUVCHILARIDA ZO'RAVONLIK (BULLING) XULQ-ATVORINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLAR	
Davronova Zarina Baxtiyorovna	109
O'SMIRLARDA ANTISOTSIAL XULQ-ATVOR KO'RINISHLARI SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK JIHATLARI	
Pardanova Ozoda Turdiqul qizi	111
O'SMIRLAR PSIXOLOGIK HIMOYA MEKANIZMLARINI O'RGANISHGA DOIR NAZARIY YONDASHUVLAR	
Shukurova Sabohat Odilovna	114
INGLIZ VA O'ZBEK ADABIYOTIDA SUITSID: PSIXOLOGIK-IJTIMOIIY ASPEKTLAR VA FANLARARO YONDASHUV	
Xudayberganov Azizbek Obidjonovich	116
YOSHLARDA IJTIMOIIY VOQEYLIK MUNOSABAT SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK JIHATLARI	
Azalova Alvina Yusuf qizi	119
Ostonov Jasur Shopirjonovich,	
KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK NAZARIY ASOSLARI	
Boboyeva Feruza Azimjonovna	122
OILAVIIY MUAMMOLARNI HAL ETISHDA EMPATIYA VA PSIXOLOGIK MOSLIKNING ROLI	
Hamroyev Temurbek Jamshid o'g'li	125
OTA-ONASI UZOQDA MEHNAT QILAYOTGAN BOLALARDA PSIXOLOGIK MOSLASHUV: IJTIMOIIY-EMOTSIONAL XAVFLAR VA HIMOYA OMILLARI	
Mahkamova Risolat Badriddinovna	128
TALABALARDA LIDERLIK SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR	
Zarifova Oygul Shavkat qizi	133
TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR	
Sadullayev Odiljon	137
O'SPIRINLARDA SUITSIDAL XULQNING SHAKLLANISH JARAYONI VA PSIXOSOTSIAL DETERMINANTLARI	
Berdiyeva Rahima	139
PROFILAKTIKA INSPEKTORLARIDA YETAKCHILIK VA BOSHQARUV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK SHARTLARI.	
Ostonov Jasur Shopurjonovich	141
Xudoyberdiyeva Yulduz Sharif qizi	
O'SMIRLARDA KASB TANLASH MOTIVATSIYASINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Jo'raqulova Marjona Baxtiyor qizi	143
INSON HAYOTINING TURLI YOSH DAVRLARIDA QO'RQUV HISSI NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI	
Turdiyev Zafar	148

IZOLYATSIYA SHAROITIDAGI SHAXS PSIXOLOGIK INQIROZLARI VA TRAVMA JARAYONINING DINAMIK TAHLILI	
Жаббарова Феруза Маджидовна	150
ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ У УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	
Telmanova Sug'diyona Xamid qizi	155
O'SMIRLAR MAQBUL KOPING STRATEGIYALARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Baratova Dilafruz Olimjonova	157
FACTORS INFLUENCING THE CHILD IN INCOMPLETE FAMILIES: PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS	
Latipova Chinnigul Nasriddinovna	160
O'SMIRLARNING VIRTUAL MUHITDAGI EMOTSIONAL BARQARORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	
Adizova Gulnavoz Farxodovna	162
NOTO'LIQ OILA FARZANDLARIDA KOPING XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Eshov Erkin Sattorovich	165
SHAXSNING O'ZINI ANGLASH JARAYONIDA IJTIMOYIY TARMOQLARNING ROLI	
Ashrapov Nodirbek Namoz o'g'li	168
TALABALARDA IJODIY TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI	
Tajibayev Shohruh Maqsudovich	171
THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS ON GUIDES' COMMUNICATIVE SKILLS AND THEIR PROFESSIONAL SIGNIFICANCE	
Shamsiyeva Maxfuza Hoshimovna	174
TA'LIM VA TARBIYA JARAYONLARIDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ZAMONAVIY YO'NALISHLARI VA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	
Xolmurodov Amirsho	179
UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA MATEMATIKA FANINI O'QITISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING O'QUV-BILUV FAOLIYATINI AKTIVLASHTIRISH	
Panaeva Sarbinaz Uzaqbergenovna	183
PSIXOLOGIYADA MOTIV VA MOTIVATSIYA HAQIDA TEORIYALARI VA ASOSLARI	
Dawkeeva Aydin Oralbaevna	185
TALABALARDA O'ZIGA ISHONCH MUAMMOSINI PSIXOLOGIK JIHATDAN O'RGANILISHI	
O'riboeva Sohiba Tojiboy qizi.	188
IJTIMOYIY HIMOYA TIZIMIDA ISHLAYOTGAN PSIXOLOGLARNING KASBIY KOMPETENTLIKLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI	
Raupov Akbarshox Aminjon o'g'li	191
LOGOTERAPIYA NAZARIYASINING ZAMONAVIY PSIXOTERAPIYADAGI QO'LLANILISHI	
Kaxarova Dildora Sidikovna	195
BO'LAJAK O'QITUVCHILARNI INKLYUZIV TA'LIMGA TAYYORLASHDA KOMPITENSIYAVIY YONDASHUV KOMPONENTLARI VA TAMOYILLARI	
O'rinboeva Sohiba Tojiboy qizi	197
A.Dawkeeva	

IJTIMOIIY HIMOYA TIZIMIDA ISHLAYOTGAN PSIXOLOGLARNING KASBIY KOMPETENTLIKLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI	
Buvamurotova Go'zal Sherali qizi	201
O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
II SHO'BA. TA'LIM VA TARBIYA JARAYONLARIDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ZAMONAVIIY YO'NALISHLARI VA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	
Кодиров Обид Сафарович	205
Науменко Евгений Александрович	
РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ	
Xuseynova Abira Amanovna	209
XOTIN-QIZLARDA IJTIMOIIY FAOLLIKNI RAG'BATLANTIRISHDA MOTIVATSION OMILLAR VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK	
Ismatova Dilafruz To'ymuratovna	213
OILADA FARZAND TARBIYASI: OTA-ONALARNING PSIXOLOGIK MAS'ULIYATI VA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR	
Qodirova Dilnoza Murtazoyevna	217
TALABALARDA PROFESSIONAL IDENTIFIKATSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK DETERMINANTALARI	
Rustamov Shavkat Shuxratovich	221
TALABALARDA ILMIY DUNYOQARASHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JABHALARI	
Musinova Nozira Mirzadjanovna	224
OILA TARBIYASIDA MILLIIY AN'ANALAR VA QADRIYATLARNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI ROLI	
Maxmudov Shokir Kamolovich	227
PEDAGOGLARNING O'Z-O'ZINI BOSHQARISH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI VA ZAMONAVIIY METODLARI	
Nurova Shaxlobegim Ulug'bek qizi	231
Ramazonov Jahongir Djalolovich	
SOTSIAL INTELLEKTNI AMALIIY TADQIQ QILISH METODLARI	
Xasanova Reymajon Masharipovna	233
BOSHLANG'ICH TA'LIMDA FANLARARO INTEGRATSIYA ORQALI IXTIYORIY DIQQATNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	
Ubaydullayev Nuriddin Toxir o'g'li	235
PEDAGOGLARNING YANGI JAMOAGA MOSLASHISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Jangabayeva Dildora Muborakovna	238
TALABALARINING KOGNITIV KOMPETENSIYALARINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Ubaydullayeva Naziraxon Fazliddinovna	240
CTF METODIKASI ASOSIDA KIBERXAVFSIZLIKNI O'QITISHDA TALABALAR STRESSINI LOGOTERAPIYA YONDASHUVI ORQALI BARQARORLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	
Quliyev Yorqin Karimovich	244
PSIXOLOGIK XAVFSIZLIK – OLIY TA'LIM TALABALARINING O'QUV FAOLIYATIGA DAXLDORLIGINING ASOSIIY OMILI SIFATIDA	
Ramazonov Jahongir Djalolovich	250

TALABALARDA AXBOROT MANIPULYATIV TA'SIRLARDAN HIMOYALANISH MEXANIZMLARI	
Fayziyeva Umida Asadovna	253
BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA KASBIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHDA KOMMUNIKATIV KO'NIKMALAR VA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUHITNING TA'SIRI	
Teshayev O'lmasjon Isomiddin o'g'li	257
TALABALARDA KASBIY MAHORAT SHAKLLANISHIDA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK JIHATLAR	
Axmadoy Nazirjon Rahmat o'g'li	261
O'SMIRLARDA KONSTRUKTIV XULQ-ATVORNI SHAKLLANISHNING PSIXOLOGIK DETERMINATLARI	
Muzaffarova Farida Muxtor qizi	264
POSHSHOXO'JA IBN ABDULVAHOBXO'JANING "GULZOR" ASARIDA KELTIRILGAN PEDAGOGIK QARASHLAR TAHLILI	
Mirzayeva Shaxida Abdinabiyevna	267
ZAMONAVIY TA'LIM MUASSASALARIDA STRATEGIK REJALASHTIRISH	
Turobova Malika Axmatovna	269
TA'LIM MUASSASALARIDA O'QITUVCHILARNING KASBIY MOTIVATSIYASINI OSHIRISHDA RAHBARLIK USHLARINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI	
Bobomurodova Sokina Aribkulovna	271
TA'LIM MUASSASALARIDA RAHBAR VA PEDAGOGLAR O'RTASIDAGI SAMARALI KOMMUNIKATSIYA PSIXOLOGIIYASI	
D.X.Safarov	275
Z.H.Davlatova	
ZAMONAVIY GADJETLARNING O'QUVCHILARNING HISSIIY-IRODAVIY SOHASIGA TA'SIRINI O'RGANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Mavlanov Donyor Ergash o'g'li	279
IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI	
Abdullayev Feruzbek Maqsud o'g'li	282
TALABA SHAXSINING O'QUV FAOLIYATIDAGI FAOLLIGINI OSHIRISHDA O'QITUVCHI MULOQOT USHLBINING ROLI	
Toirava Munavvar Murodullayevna	284
OILAVIY TARBIYANING O'SMIRLARNING MILLIIY IDENTIKLIK RIVOJIGA TA'SIRI	
Daminova Gulnoza Nigmatillayevna	287
"O'SMIRLIK DAVRIDA MUSIQIIY QOBILIIYATLARNING RIVOJLANISHI VA UNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI"	
Salayeva Latofat Ulug'bek qizi	290
IQTIDORLI O'QUVCHILARNI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISHGA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR	
Mulloqulova Marhabo Habibovna	292
TALABALARDA SHAXSLARARO MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI	
Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich	295
SPORT TA'LIMIDA ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TRENING METODLARINING AHAMIYATI	
Ro'ziqulova Amina Totliboyevna	304
TA'LIM JAMOALARIDA SOG'LOM PSIXOLOGIK MUHIT VA SAMARALI MULOQOT KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	

Saidova Ozoda Toxirovna	308
BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA PEDAGOGIK IMIDJNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	
G'aniyeva Nargiza Alijonovna	310
BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINF O'QITUVCHILARIDA MUSTAQIL ISHLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH MEXANIZMLARI	
Jumayeva Matluba Nodirovna	313
Ostonov Jasur Shopirjonovich	
TA'LIM MUASSASASIDAGI PSIXOLOGIK MUHIT VA UNING DEVIANT XULQQA TA'SIRI	
Abirqulova Zarina Shavkat qizi	315
KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILAR O'Z-O'ZINI ANGLASHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Axmedova Salima Aladin qizi	319
TALABALARDA AKADEMIK O'ZLASHTIRISHNING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK JIHATLARI	
Yarasheva Charos Otabek qizi	324
SHAXSDA IRODAVIY REGULYATSIYANI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
O'ktamova Shohista Odilbek qizi	327
O'QUVCHILARDA METAKOGNITIV STRATEGIYALAR ORQALI INTELLEKTUAL QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY ASOSLARI	
Allakov Ilhom	330
MEDIA-AXBOROT MAKONIDA O'SMIR SHAXSINING IJTIMOIIY XULQIY POZITSIYASINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI	
Zaripova Zilola	333
MUAMMOLI XULQLI YOSHLARNING IJTIMOIIYLASHUVINI QO'LLAB-QUVVATLASHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR	
Sadriyeva Marjona	335
O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI TO'G'RISIDAGI BILIMLARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	
Zaripova Oysanam Oybek qizi	338
YOSHLARDA MILLIY QADRIYAT SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK JIHATLARI	
Sharopov Suxrob Shodi o'gli	343
O'SMIR SHAXSIDA REFLEKSIV XUSUSIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.	
Choriyeva Hilola Avaz qizi	349
Ostonov Jasur Shopirjonovich,	
NUTQIDA KAMCHILIGI BOR KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING IJTIMOIIY MOSLASHUVINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Mo'minova Dilrabo Murodillayevna	351
O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQ SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	
Soliyeva Gulnigor Muhammad qizi	353
G'aybullayev A'zam Ahadovich,	
O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA CHET TILINI O'RGANISHDAGI KOGNITIV YUKLANISH VA DIQQAT JARAYONLARINING PSIXOLINGVISTIK ASOSLARI	

III SHO‘BA SUN‘IY INTELLEKT VA PSIXOLOGIYA INTEGRATSIYASI: KOGNITIV, EMOTSIONAL VA AXLOQIY ASPEKTLAR	
Bafayev Muxiddin Muxammadovich	358
G.BARDIYERNING TOLERANTLIK UCH KOMPLEKSLI MODEL TAVSIFI	
Акрамова Феруза Акмаловна,	360
ТИПЫ СЕМЕЙ: ПОСЛЕДСТВИЯ И ИНДИКАТОРЫ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ	
Останов Шухрат Шарифович	364
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ	
Hasanova Zarina Turob qizi	369
O‘SMIRLARDA KREATIVLIK RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Muxtarov Otabek Shuxratjanovich	371
UYUSHMAGAN YOSHLARNING MEDIASAVODXONLIGINI RIVOJLANTIRISHDA SUN‘IY INTELLEKT VA PSIXOLOGIYA INTEGRATSIYASINING AHAMIYATI	
Шарофиддинова Зебинисо Шероз кизи	374
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ	
Шодиева Райхон Сайдуллаевна	376
РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	
Nazarova Manzura Mustafo qizi	379
MASOFAVIY TA‘LIMDA o‘QUV FAOLIYATINI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TALABLARI	
Hamroyev Jasurbek Umedovich	384
SUN‘IY INTELLEKT YORDAMIDA ZAMONAVIY YOSHLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI TADQIQ QILISH	
Raximberdiyeva Mehriniso Xosilbek qizi	386
BOLALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI VA USULLARI	
Homidov Mansur	389
TALABALARDA HALOLLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH VA KORRUPTSIYAVIY HOLATLARGA NISBATAN AXLOQIY QARSHILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	
IV SHO‘BA. GLOBAL PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR VA ILMIY INNOVATSIYALARINING STRATEGIK YO‘NALISHLARI	
Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li	393
TA‘LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	
Усманова Манзура Наимовна	397
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАУКА В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН: ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПОДХОДОВ	
Olimov Laziz Yarashovich	403
Yarashov Azizbek Lazizovich	
SUD VA TERGOV JARAYONIDA PSIXOLOG KOMPETENTLIGINING NAMOYON BO‘LISHI	
Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi	406
ERTA TURMUSH QURISH GLOBAL PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA	

Atabayeva Nargis Batirovna	408
Alimjonova Durdona Yunusjon qizi	
ZAMONAVIY PSIXOLOGNING PROFESSIONAL QIYOFASI	
Atabayeva Nargis Batirovna	411
G'aniyeva Gulzoda Soyibjon qizi	
ZAMONAVIY PSIXOLOGNING KASBIY SIFATLARI	
Nasimova Zarina Isomiddin qizi	414
PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPING CRITICAL THINKING AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS	
Dehqonboyev Shohajahon Oybek o'g'li	417
SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASINING SHAXS PSIXOLOGIK HOLATINI BAHOLASHDAGI O'RNI VA AHAMIYATI	
Xudayberganova Roziya Nurniyazovna	423
SHAXSIY IDENTIFIKATSIYANI O'RGANISHNING NAZARIY ASOSLARI: XORIJIY PSIXOLOGIK MAKTEBLAR VA ZAMONAVIY KONSEPSIYALAR TAHLILI	
Odilov Shaxzod Normurodovich	425
INVESTITSIYA MUHITINI YAXSHILASHDA DAVLAT VA XUSUSIY SHERIKCHILIK (PPP)MODELINI TAKOMILLASHTIRISH	
Samadova Nilufar Nodir qizi	428
Tilavov Muxtor Hasanovich	
SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA TOLERANTLIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	
Bafayev Muxiddin Muxammadovich	431
G.BARDIYERNING TOLERANTLIK UCH KOMPLEKSLI MODEL TAVSIFI	
Bafayev Muxiddin Muxammadovich	434
G.BARDIYERNING TOLERANTLIK UCH KOMPLEKSLI MODEL TAVSIFI	
Raximov G'ulomjon Davronbekovich	436
PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA HAVASKOR SPORTCHILARDA MUVAFFAQIYATGA INTILISH MOTIVATSIYASINING YORITILISHI	
Abdiyeva Dilnura	439
Xolmuratova. D	
JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI O'RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ISTIQBOLLARI	
Ismailova Nasiba Maxsud qizi	442
Ostonov Jasur Shopirjonovich	
JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI O'RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ISTIQBOLLARI	
Kamolova Nilufar Davir qizi	445
TALABALARDA ALTRUIZMNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	
To'ymurodov Abdurahmon	448
PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING TAMOIYILLARI VA MEXANIZMLARI	
Rustamova Zilola Raxmatillayevna	450
PSIXOLOGIK KASALLIKLAR: KELIB CHIQISH SABABLARI, TURLARI VA DAVOLASH YO'LLARI	
Sunnatova Xurshida Zafar qizi,	453
Ismatova Dilafruz Tuymuratovna,	
OILAGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH USULLARI	
Jumanova Ug'iloy Sodiqjonovna	456
Safarova Feruz	

O'QITUVCHI SHAXSINING STRESSGA BARDOSHLILIGINI SHAKLLANTIRISHDA QADRIYATLAR TIZIMINING O'RNI	
Jabborov Xazrat Xusenovich	458
MARGINALIZM MILLIY QADRIYATLARNING SHAKLLANISHIGA SALBIY TA'SIR QILAYOTGAN IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMIL SIFATIDA	
Safarova Zulfizar Zafarjon qizi	461
OTA-ONALARNING TARBIYA USHLUBLARI VA BOLALARNING IJTIMOIIY MOSLASHUVI	
Axmadova Gulbashakar Azizbekovna	465
ERTA BOLALIKDA EMOTSIONAL BEFARQLIKNING OQIBATLARI	
Ахмедова Заррина Джамилевна	469
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К СИСТЕМЕ ДВОЙНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Ismoilova Nilufar Muhammadbobir qizi	473
MAKTABLARDA VARIATIV GURUHLAR FAOLIYATINI SAMARALI TASHKIL ETISH VA ULARNING O'QUV NATIJALARINI BOSHQARISHNING ZAMONAVIIY YONDASHUVLARI	
Ro'ziyev Umar Muzafarovich	475
IJTIMOIIY FOBIYA RIVOJLANISHI BILAN BIRGALIKDA KELADIGAN HOLATLARNING MUAMMOLARI	
Abdullayeva Yulduz Shuhratovna	477
Qodirova Dilnoza Murtazoyevna	
O'QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA SHAXSIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING ROLI	
Hafizova Muattar Olimjon qizi	481
REFLEKSIY QOBILIYATLAR VA SHAXS INTELLEKTUAL FAOLIYATINING O'ZARO BOG'LIQLIK JIHATLARI	
Nasirdinova Soliha Ravshanbek qizi	483
SANOGEN TAFAKKUR: O'QUVCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGIGA TA'SIRI	
Маматкулов Акбаржон Раим ўғли	488
ТЕХНИЧЕСКИЕ СТУДЕНТЫ: ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОДДЕРЖКА АДАПТАЦИИ	
Рузиева Майрам Амриловна	493
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ТРУДНОСТЯМИ ОБУЧЕНИЯ	
Bekmirzayeva Dilyora Jo'raboy qizi	496
ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARNING SHAXSIY VA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
З.Х.Камалова	499
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЕДЕНИЯ И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ ЦИФРОВОГО ОБЩЕСТВА	
Ziyavitdinova Gulnora Ziyautdinovna	500
STRESSNING KOGNITIV JARAYONLARGA TA'SIRI: O'QUVCHILAR MISOLIDA	
Рахимова Индира Игоревна	502
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СИЛЫ ВОЛИ У СОЦИАЛЬНО АКТИВНОЙ МОЛОДЁЖИ	
Ш.Х.Кадирова	505

РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ	
Usmonov Alisher G'offorali o'g'li	507
ZAMONAVIY SPORT JAMOALARIDA GENDER VA NORASMIY LIDERLIK: INTERAKTIV IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK YONDASHUV	
Mansurova Sharofat Ahat qizi	511
BO'LAJAK AMALIYOTCHI PSIXOLOGNING KASBIY-SHAXSIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING PEDAGOGIK ASOSLARI	
Axmedova Surayyo Sunnat qizi	513
G'aybullayev A'zam Ahadovich	
YOSHLARDA OILA QURISHGA OID USTANOVKALARNING SHAXSIY QADRIYATLAR TIZIMIGA TA'SIRI	
Samatova Sevara G'ayratovna	514
OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARIDAGI NIZOLI VAZIYATLARNI BARTARAF ETISHDA AFILIATSIYA MOTIVINING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Abdurasulova Munisa Abduvoxid qizi	517
FANLARARO YONDASHUVLAR ASOSIDA MILLIY IDROK VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH.	
Baxshullayeva Nilufar Olimjon qizi	520
Rajabova Go'zal Zarifovna	
MAKTAB O'QUVCHILARIDA O'QUVCHILARDA DEPRESSIYA VA STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Tolibova Marjona Tolibovna	522
DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARDA KASB TANLASH MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH	

**JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI
O‘RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING
ISTIQBOLLARI**
*XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN
TO‘PLAMI*

Muharrir: A.M.Nazarov
Texnik muharrir: Sh.O.Dehqonboyev

Nashriyot litsenziyasi AI № 178.08.12.2010
Adadi 10 nusxa. Buyurtma № 259. Hajmi 537 bet. Format A4. 2025-yil.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ
«Durdona» nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy
“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.