



2025
№3

ISSN 3060-527X

TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR.

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



TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR

Xalqaro ilmiy-metodik jurnal

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

**Международный научно-методический
журнал**

PROSPECTIVE RESEARCH IN EDUCATION

International scientific methodological journal

№ 3-son, 1-qism, 2025-yil

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

BOSH MUHARRIR:

Tilavov Muxtor Hasan o'g'li
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rustamov Shavkat Shuhrat o'g'li - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini dotsenti).

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

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

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

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

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

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

Atayeva Mexriniso Farxodovna - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Geliofizika, qayta tiklanuvchi energiya manbaalari va elektronika kafedrasini dotsenti).

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

Turdiyev Bexruz Sobirovich - falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Yurisprudensiya, ijtimoiy-siyosiy fanlar kafedrasini dotsenti).

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

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

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

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

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

Mas'ul kotib:

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

EDITOR-IN-CHIEF:

Tilavov Mukhtor Hasan o'g'li

Doctor of Philosophy in Psychology (PhD),
associate docent

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rustamov Shavkat Shuhrat o'g'li – PhD in Psychology (Associate Professor at the Psychology Department of Bukhara State University).

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

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

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

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

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

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

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

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

Turdiyev Behruz Sobirovich – Doctor of Philosophy (PhD) (Associate Professor at the Department of Jurisprudence and Social-Political Sciences at Bukhara State University).

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

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

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

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

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

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Тилавов Мухтор Хасан угли

Доктор философии по психологии (PhD), доцент

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рустамов Шавкат Шухрат угли – Доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры психологии Бухарского государственного университета.

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

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

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

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

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

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

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

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

Турдиев Бехруз Собирович – Доктор философии по философии (PhD), доцент кафедры юриспруденции и социально-политических наук Бухарского государственного университета.

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

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

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

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

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

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

Nazarov Akmal Mardonovich,
Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrasini mudiri,
Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

UYUSHMAGAN YOSHLAR UCHUN RAQAMLI PSIXOLOGIK XIZMAT PLATFORMASINI YARATISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada uyushmagan yoshlar uchun raqamli psixologik xizmat platformasini yaratishning pedagogik va psixologik asoslari tahlil qilinadi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar ijtimoiy moslashuv darajasi past bo'lgan yoshlarni qo'llab-quvvatlash, ularning psixologik salomatligini yaxshilash hamda shaxsiy rivojlanishlariga ko'maklashish uchun samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqotda uyushmagan yoshlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, ularning ehtiyojlari, stress va motivatsiya darajalari hamda psixologik xizmatlarga bo'lgan talabi o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Uyushmagan yoshlar, raqamli psixologik xizmat, pedagogik asoslar, psixologik maslahat, ijtimoiy moslashuv, emotsional intellekt.

Аннотация: В данной статье анализируются педагогические и психологические основы создания цифровой платформы психологических услуг для неорганизованной молодежи. В современном мире цифровые технологии являются эффективным инструментом поддержки молодежи с низким уровнем социальной адаптации, улучшения их психологического здоровья и содействия личностному развитию. В исследовании изучаются социально-психологические характеристики неорганизованной молодежи, их потребности, уровень стресса и мотивации, а также спрос на психологические услуги.

Ключевые слова: неорганизованная молодежь, цифровая психологическая служба, педагогические основы, психологическое консультирование, социальная адаптация, эмоциональный интеллект.

Annotation: This article analyzes the pedagogical and psychological foundations for creating a digital psychological service platform for unorganized youth. In today's world, digital technologies serve as an effective tool for supporting young people with low levels of social adaptation, improving their psychological well-being, and facilitating personal development. The study examines the socio-psychological characteristics of unorganized youth, their needs, levels of stress and motivation, and their demand for psychological services.

Key words: unorganized youth, digital psychological service, pedagogical foundations, psychology ical counseling, social adaptation, emotional intelligence.

Kirish. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar hayotimizning barcha jabhalariga kirib kelmoqda va psixologik xizmatlar ham bundan mustasno emas. Uyushmagan yoshlar – bu ta'lim yoki ish bilan band bo'lmagan, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishda qiyinchiliklarga duch kelayotgan yoshlar guruhidir. Ushbu guruh vakillarining ijtimoiy-psixologik holati beqaror bo'lib, ular ko'pincha motivatsiya yetishmovchiligi, stressga bardosh bera olmaslik, kommunikativ qiyinchiliklar va o'z-o'zini anglash muammolari bilan yuzlashadi. Shunday sharoitda raqamli psixologik xizmat platformalarining yaratilishi ushbu yoshlarni qo'llab-quvvatlash va ularning ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashda samarali mexanizm bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlari raqamli ta'lim va masofaviy psixologik maslahatlar orqali yoshlarning ma'naviy-ruhiy muvozanatini saqlash, ularni motivatsiya qilish va ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan yondashuvlarni ishlab chiqmoqda. Raqamli psixologik xizmatlar uyushmagan yoshlar uchun moslashuvchan, ishonchli va interaktiv yordam mexanizmi sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Bunday platformalar onlayn psixologik maslahat, psixologik testlar, interfaol treninglar, guruhviy qo'llab-quvvatlash xizmati va stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlarni o'z ichiga olishi lozim.

Pedagogik nuqtayi nazardan, raqamli psixologik xizmatlar ta'lim jarayonining uzviy qismi sifatida integratsiyalashishi, ya'ni yoshlarning o'z-o'zini rivojlantirish, muloqot qobiliyatlarini oshirish va mustaqil fikrlashni shakllantirishga xizmat qilishi lozim. Interfaol metodlar, loyiha asosida ta'lim va gamifikatsiya elementlaridan foydalanish yoshlarning qiziqishini oshiradi va ularni faollikka undaydi.

Psixologik nuqtayi nazardan, ushbu xizmatlar emotsional intellektni rivojlantirish, depressiya va stress bilan ishlash, konfliktlarni boshqarish, motivatsiyani oshirish hamda ijtimoiy moslashuvni yaxshilash kabi jihatlariga asoslanishi kerak. Raqamli platformalar maxsus ishlab chiqilgan testlar va mashg'ulotlar orqali har bir foydalanuvchining individual ehtiyojlarini aniqlash va unga mos xizmatlarni taklif qilish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim.

Ushbu maqolada uyushmagan yoshlar uchun raqamli psixologik xizmat platformasini yaratishning pedagogik va psixologik asoslari, ushbu xizmatlarning amaliy samaradorligi hamda ularni rivojlantirish strategiyalari tahlil qilinadi. Bundan tashqari, yoshlarning psixologik ehtiyojlarini qondirishga yo'naltirilgan innovatsion yondashuvlar va texnologiyalar haqida ham batafsil fikr yuritiladi.

Adabiyotlar tahlili. Uyushmagan yoshlar uchun raqamli psixologik xizmat platformalarini yaratish mavzusi bo'yicha xalqaro va mahalliy ilmiy adabiyotlarda keng qamrovli tadqiqotlar olib borilgan. Ilmiy manbaalar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar raqamli texnologiyalar bilan integratsiyalashgan holda yoshlarning psixologik qo'llab-quvvatlanishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Goleman (1995) tomonidan ishlab chiqilgan "Emotsional intellekt" nazariyasi shuni ko'rsatadiki, insonning o'z his-tuyg'ularini boshqarish, motivatsiyasini oshirish va atrofdagilar bilan konstruktiv munosabat o'rnatish qobiliyati uning ruhiy holatini yaxshilaydi. Ushbu yondashuv asosida raqamli psixologik xizmatlar yoshlarning emotsional barqarorlik darajasini oshirish, stressni boshqarish va ijtimoiy moslashuvga yordam berish uchun samarali platforma sifatida ko'rinishi mumkin.

Vygotsky (1978) ning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi esa shuni ta'kidlaydiki, shaxsning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi muhit bilan o'zaro munosabatlari asosida shakllanadi. Raqamli platformalar yoshlarning ijtimoiy aloqalarini kengaytirish, psixologik muammolarni muhokama qilish va psixologik treninglarga qatnashish imkonini yaratishi mumkin.

Mahalliy tadqiqotlarda Yoqubov (2021) raqamli psixologik xizmatlarning o'zbek yoshlariga ta'sirini o'rganib, ushbu platformalar orqali motivatsion qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashuvni oshirish mumkinligini ta'kidlagan.

Siemens (2005) tomonidan ishlab chiqilgan konnektivizm nazariyasi ta'limning zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashgan holda samarali bo'lishini ko'rsatadi. Unga ko'ra, onlayn platformalar shaxsiylashtirilgan o'quv tajribasini yaratishda muhim rol o'ynaydi. Raqamli psixologik xizmat platformalari o'z-o'zini rivojlantirish bo'yicha o'quv materiallari, interfaol treninglar, video-kurslar va psixologik resurslarni taklif qilishi kerak.

Dewey (1916) esa o'zining "Demokratiya va ta'lim" asarida o'quvchilarning amaliy tajriba orttirish orqali o'rganishi pedagogik jarayonda muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlagan. Bu yondashuvga ko'ra, raqamli psixologik xizmatlar faqat nazariy bilim berish bilan cheklanmay, balki foydalanuvchilarga real vaziyatlarni simulyatsiya qilish, muammolarni hal qilish bo'yicha mashg'ulotlar taklif qilish imkoniyatini yaratishi kerak.

Mahalliy olimlardan Karimov (2020) innovatsion ta'lim texnologiyalari va psixologik xizmatlar integratsiyasini o'rganib, onlayn kurslar va virtual psixologik treninglarning yoshlar rivojlanishiga ijobiy ta'sirini ta'kidlagan.

Morosanova (2010) tomonidan ishlab chiqilgan "O'z-o'zini boshqarish va psixologik moslashuv" nazariyasiga ko'ra, inson o'z xulq-atvorini ongli ravishda tartibga sola olmasa, stress va ruhiy muammolar ortib boradi. Shu sababli, raqamli psixologik xizmatlar shaxsiy

rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqish, foydalanuvchilarga mos maslahatlar taqdim etish va individual yondashuvni shakllantirish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.

Robinson (2011) o'zining "Out of Our Minds: Learning to be Creative" asarida innovatsion texnologiyalar va ijodiy yondashuvlar psixologik muammolarni hal qilishda samarali bo'lishi mumkinligini ta'kidlaydi. Yoshlarning raqamli muhitda ijodiy faoliyat bilan shug'ullanishi va interfaol treninglarda ishtirok etishi ularning psixologik barqarorligini oshirishga yordam beradi.

Mahalliy tadqiqotlarda Rustamov (2021) yoshlarning raqamli platformalarga bo'lgan qiziqishi va ulardan foydalanish darajasini tahlil qilib, psixologik xizmatlar uchun maxsus algoritmlar yaratish va individual yondashuv asosida maslahat berish tizimini rivojlantirish muhimligini ta'kidlagan.

Muhokama. Bugungi globallashuv sharoitida raqamli texnologiyalar yoshlarning hayotida tobora muhim rol o'ynay boshladi. Ayniqsa, uyushmagan yoshlar – ta'lim yoki ish bilan band bo'lmagan, ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch kelayotgan guruhlar uchun raqamli psixologik xizmat platformalari ruhiy barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy integratsiyani rivojlantirishda muhim vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli xizmatlarning imkoniyatlaridan foydalanish psixologik muammolarni kamaytirishga, o'z-o'zini anglash va boshqarish jarayonlarini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu platformalar orqali psixologik qo'llab-quvvatlash, maslahat berish, interfaol treninglar va stressni boshqarish texnikalarini joriy etish yoshlarning ruhiy va ijtimoiy holatini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin.

Pedagogik nuqtayi nazardan, Dewey (1916) ning "Demokratiya va ta'lim" konsepsiyasiga ko'ra, ta'lim nafaqat nazariy bilim berish, balki insonning jamiyatdagi rolini anglashiga ko'maklashishi kerak. Shu nuqtai nazardan, raqamli psixologik xizmat platformalari interfaol ta'lim metodlarini qo'llash orqali foydalanuvchilarni shaxsiy rivojlanishga yo'naltirishi lozim. Masalan:

Onlayn kurslar orqali stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha interfaol mashg'ulotlar o'tkazish;

Virtual treninglar va rolli o'yinlar orqali hayotiy muammolarni hal qilish strategiyalarini o'rgatish;

Loyiha asosida o'qitish orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va real hayotdagi muammolarni hal qilishga yo'naltirish.

Siemens (2005) ning konnektivizm nazariyasi shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ta'lim onlayn resurslar, tarmoq aloqalari va interaktiv texnologiyalar yordamida samaraliroq amalga oshiriladi. Shu sababli, raqamli psixologik xizmat platformalari shaxsiylashtirilgan o'quv tajribasini ta'minlashi va har bir foydalanuvchining ehtiyojiga mos yo'nalishlar taklif qilishi lozim.

Psixologik nuqtayi nazardan, Goleman (1995) tomonidan ilgari surilgan "Emotsional intellekt" nazariyasi asosida, insonning psixologik barqarorligi uning o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatiga bog'liq. Ushbu platformalar quyidagi jihatlar bo'yicha psixologik yordam ko'rsatishi mumkin:

Shaxsiylashtirilgan maslahat tizimi – foydalanuvchilarning psixologik testlar va sun'iy intellekt asosida individual maslahat olish imkoniyati;

Psixoterapevtik mashg'ulotlar va video-treninglar – foydalanuvchilarga stressni kamaytirish va psixologik farovonlikni oshirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodlarni o'rgatish;

Motivatsion dasturlar – ijtimoiy moslashuv va shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan psixologik dasturlarni ishlab chiqish.

Morosanova (2010) o'z tadqiqotlarida "O'z-o'zini boshqarish va psixologik moslashuv" muhim omillar ekanligini ta'kidlab, shaxs o'z xulq-atvorini ongli ravishda boshqara olsa, stress va depressiya darajasini kamaytirish mumkinligini ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, raqamli

platformalar orqali foydalanuvchilarga o'z-o'zini boshqarish va psixologik moslashuv bo'yicha interaktiv treninglarni taqdim etish samarali yondashuv bo'lishi mumkin.

Ilmiy manbaalar tahlili shuni ko'rsatadiki, raqamli psixologik xizmatlarni joriy etishda qator muammolar mavjud:

Internetga kirish imkoniyati va raqamli tengsizlik – barcha uyushmagan yoshlar ham yuqori sifatli internet va raqamli xizmatlardan foydalana olmaydi;

Maxfiylik va axborot xavfsizligi – foydalanuvchilarning shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish va anonimlikni saqlash muhim omil hisoblanadi;

Psixologik xizmatlarning yetarliligi – ba'zi holatlarda foydalanuvchilarga onlayn maslahatlar yetarli bo'lmasligi mumkin va ularga real psixologik yordam zarur bo'ladi.

Platformaning mobil versiyalarini ishlab chiqish, chekka hududlardagi yoshlarning ham undan foydalanish imkoniyatini kengaytirish;

Anonim va xavfsiz maslahat tizimlarini yaratish, foydalanuvchilarning shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilishga e'tibor qaratish;

Platformaga offlayn xizmatlarni qo'shish, ya'ni psixologik markazlar va ijtimoiy xizmatlar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish lozim.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kelajakda raqamli psixologik xizmatlar sun'iy intellekt, virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalari bilan boyitilishi mumkin. Masalan:

VR texnologiyalar orqali psixologik mashg'ulotlar – foydalanuvchilarni hayotiy muammolarni hal qilishga o'rgatuvchi simulyatsiya muhitlar yaratish;

Sun'iy intellekt asosida individual maslahat tizimlari – foydalanuvchilarning psixologik ahvolini real vaqt rejimida tahlil qilib, ularga shaxsiy tavsiyalar berish;

Gamifikatsiya va interfaollikni oshirish – foydalanuvchilar uchun motivatsion o'yinlar, reyting tizimlari va mukofot tizimlarini yaratish orqali ularning faoliyatini rag'batlantirish.

Xulosa. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi zamonaviy yoshlar hayotining barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, uyushmagan yoshlar – ta'lim yoki ish bilan band bo'lmagan, ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch kelayotgan shaxslar uchun raqamli psixologik xizmat platformalarining yaratilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bunday platformalar yoshlarning psixologik barqarorligini oshirish, stress darajasini kamaytirish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash va ularning shaxsiy rivojlanishiga ko'maklashish uchun samarali vosita bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
2. Vygotsky, L.S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
3. Siemens, G. (2005). Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age. International Journal of Instructional Technology and Distance Learning, 2(1), 3-10.
4. Dewey, J. (1916). Democracy and Education. New York: Macmillan.
5. Robinson, K. (2011). Out of Our Minds: Learning to Be Creative. Oxford: Capstone.
6. Morosanova, V.I. (2010). Self-regulation and Psychological Adaptation. Moscow: Psychology Press.
7. Yoqubov, S. (2021). Raqamli texnologiyalar yordamida yoshlarning ijtimoiy moslashuvi. Toshkent: Fan nashriyoti.
8. Karimov, U. (2020). Innovatsion ta'lim texnologiyalari va psixologik xizmatlar integratsiyasi. Toshkent: Innovatsiya markazi.
9. Rustamov, A. (2021). Yoshlarning raqamli platformalardan foydalanish darajasi va psixologik xizmatlar uchun maxsus algoritmlar. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.

10. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
11. Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
12. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
13. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
14. Schunk, D.H., & Zimmerman, B.J. (2007). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
15. Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Rustamov Shavkat Shuxrat o'g'li,
Psixologiya kafedrası dotsenti
Psixologiya fanlari doktori (DSc)

TALABALARNING INNOVATSION KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarning innovatsion kompetentligini shakllantirish jarayonida pedagogik va psixologik omillarning roli tahlil qilinadi. Innovatsion kompetentlik – bu zamonaviy ta'lim muhitida talabalarning ijodiy tafakkur, mustaqil qaror qabul qilish, muammolarni hal qilish va yangi bilimlarni egallash qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan muhim jihatlardan biridir. Shu bilan birga, psixologik omillar, jumladan, motivatsiya, shaxsiy intellektual salohiyat, kreativ fikrlash qobiliyati, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv kabi jihatlarning ham innovatsion kompetentligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: innovatsion kompetentlik, pedagogik omillar, psixologik omillar, interfaol o'qitish, kreativ tafakkur, motivatsiya, muammoli ta'lim, loyiha asosida o'qitish, raqamli texnologiyalar.

Аннотация: В данной статье анализируется роль педагогических и психологических факторов в процессе формирования инновационной компетентности студентов. Инновационная компетентность – это один из важнейших аспектов современного образовательного процесса, направленный на развитие у студентов креативного мышления, самостоятельного принятия решений, решения проблем и освоения новых знаний. Кроме того, психологические факторы, такие как мотивация, личностный интеллектуальный потенциал, креативное мышление, эмоциональная устойчивость и социальная адаптация, также играют важную роль в формировании инновационной компетентности.

Ключевые слова: инновационная компетентность, педагогические факторы, психологические факторы, интерактивное обучение, креативное мышление, мотивация, проблемное обучение, проектное обучение, цифровые технологии.

Annotation: This article analyzes the role of pedagogical and psychological factors in the process of developing students' innovative competence. Innovative competence is one of the key aspects of the modern educational environment, aimed at developing students' creative thinking, independent decision-making, problem-solving, and acquisition of new knowledge. Moreover, psychological factors, such as motivation, personal intellectual potential, creative thinking ability, emotional stability, and social adaptation, also play a crucial role in shaping innovative competence.

Key words: innovative competence, pedagogical factors, psychological factors, interactive learning, creative thinking, motivation, problem-based learning, project-based learning, digital technologies.

Kirish. Hozirgi davrda innovatsion texnologiyalar va kreativ yondashuvlar ta'lim tizimining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Global raqobat sharoitida talabalarning innovatsion kompetentligini shakllantirish ularning kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida qaralmoqda. Innovatsion kompetentlik – bu nafaqat nazariy bilimlarni egallash, balki ijodiy tafakkur qilish, muammolarni tahlil etish, mustaqil qaror qabul qilish, yangi bilimlarni amaliyotga tatbiq etish qobiliyatlarini o'z ichiga olgan majmuaviy tushunchadir. Shu sababli, zamonaviy ta'lim jarayonida innovatsion kompetentlikni shakllantirishga qaratilgan pedagogik va psixologik omillarni chuqur o'rganish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Ta'lim jarayonida pedagogik omillar innovatsion kompetentligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Interfaol metodlardan foydalanish, loyiha asosida o'qitish, muammoli ta'lim va raqamli texnologiyalar yordamida talabalar mustaqil fikrlash, jamoaviy ishlash va kreativ

tafakkur ko'nikmalarini shakllantirish imkoniga ega bo'ladilar. Shu bilan birga, psixologik omillar ham bu jarayonda muhim ahamiyatga ega bo'lib, talabalar motivatsiyasi, intellektual qobiliyatlari, emotsional barqarorligi va o'ziga bo'lgan ishonch darajasi innovatsion fikrlash va yangilik yaratish qobiliyatlariga bevosita ta'sir qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ta'lim tizimida innovatsion kompetentligini shakllantirish uchun an'anaviy ta'lim usullaridan voz kechib, kreativ ta'lim texnologiyalarini qo'llash zarur. Bu borada, ta'limning turli bosqichlarida innovatsion kompetentlikni rivojlantirish uchun maxsus metodikalar ishlab chiqish, pedagogik strategiyalarni takomillashtirish va talabalar bilan individual ishlash tizimini yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi.

Ushbu maqolada talabalarning innovatsion kompetentligini shakllantirishda pedagogik va psixologik omillarning o'rni tahlil qilinadi. Shu bilan birga, innovatsion ta'lim metodlarining samaradorligi, ularning talabalarning ijodiy tafakkur va kasbiy rivojlanishiga ta'siri ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Maqolada ilg'or pedagogik yondashuvlar va psixologik mexanizmlar orqali innovatsion kompetentlikni shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarning innovatsion kompetentligini shakllantirish jarayoni ilmiy tadqiqotlarda pedagogik va psixologik omillar nuqtayi nazaridan keng o'rganilgan. Ushbu mavzu bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, innovatsion kompetentlik ta'lim jarayonining integral qismi bo'lib, u interfaol metodlar, kreativ tafakkur, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish bilan bevosita bog'liq.

Pedagogik yondashuvlar nuqtayi nazaridan, Dewey (1916) ta'lim jarayonini tajriba orqali o'qitish tamoyiliga asoslab, o'quvchilarning o'z-o'zini rivojlantirish va mustaqil bilim olish jarayoniga urg'u bergan. Unga ko'ra, innovatsion kompetentlikni shakllantirish uchun talabalar faol o'rganish va amaliy mashg'ulotlarda ishtirok etishi kerak. Ushbu yondashuv zamonaviy loyiha asosida o'qitish, muammoli ta'lim va interfaol metodlar kabi pedagogik strategiyalar rivojlanishiga zamin yaratdi.

Vygotsky (1978) esa ta'lim jarayonida madaniy va ijtimoiy omillarning rolini ta'kidlab, o'quvchilar ijtimoiy muloqot, tajriba almashinuvi va interaktiv o'qitish orqali innovatsion kompetensiyalarni rivojlantirishini ko'rsatgan. Uning yaqin taraqqiyot zonasi (ZPD) nazariyasi shuni tasdiqlaydiki, innovatsion ta'lim texnologiyalari talabalarni murakkab muammolarni hal qilishga undaydi va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Kreativ ta'lim texnologiyalarining innovatsion kompetentlikni rivojlantirishdagi o'rni bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda Robinson (2011) ijodiy tafakkurni rivojlantirish va uni ta'lim jarayonida qo'llash muhimligini ta'kidlagan. Uning fikricha, an'anaviy ta'lim tizimi aksariyat hollarda ijodiy fikrlash imkoniyatlarini cheklaydi, shuning uchun innovatsion kompetentlikni shakllantirish uchun kreativ yondashuvlar va erkin fikrlash muhitini yaratish zarur.

Raqamli texnologiyalarning innovatsion ta'lim jarayoniga ta'siri Siemens (2005) tomonidan ilgari surilgan konnektivizm nazariyasi orqali tushuntiriladi. Unga ko'ra, bilimlar statik emas, balki doimiy ravishda axborot tarmoqlari orqali shakllanadi, shu sababli innovatsion kompetentlikni rivojlantirish uchun zamonaviy raqamli texnologiyalar va onlayn ta'lim platformalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

O'zbekiston va MDH davlatlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, innovatsion kompetentlikni shakllantirishning pedagogik va psixologik omillari chuqur o'rganilmoqda, ammo bu borada hali keng tadqiqotlar olib borilishi lozim. Masalan, Shodmonov (2018) O'zbekistonda innovatsion kompetentlikni shakllantirish bo'yicha davlat dasturlari va ularning ta'lim tizimiga ta'siri haqida tadqiqot olib borgan. Uning fikricha, pedagogik innovatsiyalar va kreativ yondashuvlarni ta'lim jarayoniga joriy etish orqali talabalarni kasbiy jihatdan zamonaviy mehnat bozoriga tayyorlash mumkin.

Karimov (2020) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar esa O'zbekistonda STEAM yondashuvining innovatsion kompetentlikka ta'sirini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni

tasdiqlaydiki, ilm-fan, texnologiya, muhandislik, san'at va matematika asosida shakllangan interfaol ta'lim metodlari talabalarining innovatsion tafakkurini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etadi.

Psixologik omillar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda Goleman (1995) innovatsion kompetentlikni shakllantirishda emotsional intellekt va motivatsiya muhim rol o'ynashini ta'kidlagan. Unga ko'ra, shaxsiy intellektual salohiyat, emotsional barqarorlik va o'ziga bo'lgan ishonch talabalarining kreativ va innovatsion tafakkurini shakllantirishda muhim omillardan biridir.

Tahlil natijalariga ko'ra, innovatsion kompetentlikni shakllantirish nafaqat pedagogik yondashuvlarni o'z ichiga oladi, balki psixologik omillarga ham bog'liq. Shu sababdan, zamonaviy ta'lim jarayonida interfaol va kreativ metodlarni keng joriy etish, talabalar motivatsiyasini oshirish, ularning emotsional barqarorligi va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish zarur.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, innovatsion kompetentlikni shakllantirish bo'yicha nazariy va amaliy tadqiqotlar pedagogik va psixologik yondashuvlar uyg'unligini talab qiladi. Shu sababli, ta'lim jarayonida kreativ metodlarni kengaytirish, raqamli texnologiyalarni qo'llash va talabalarining shaxsiy salohiyatini rivojlantirish uchun tizimli yondashuv zarur.

Muhokama. Talabalarining innovatsion kompetentligini shakllantirish hozirgi zamonaviy ta'lim jarayonining eng muhim maqsadlaridan biri bo'lib, uning samarali amalga oshirilishi pedagogik va psixologik omillarning o'zaro uyg'unligi bilan bog'liq. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, innovatsion kompetentlikning rivojlanishi faqatgina nazariy bilimlar bilan cheklanmay, balki amaliyotga yo'naltirilgan ta'lim metodlari orqali amalga oshirilishi lozim.

Pedagogik yondashuvlar nuqtayi nazaridan, loyiha asosida o'qitish, muammoli ta'lim, interfaol metodlar va raqamli texnologiyalar innovatsion kompetentlikni shakllantirishning asosiy omillari sifatida qaralmoqda. Dewey (1916) tomonidan ilgari surilgan tajriba orqali o'qitish nazariyasi va Vygotsky (1978) ning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi shuni ko'rsatadiki, ta'lim jarayonida interaktivlik va ijtimoiy muloqot muhim rol o'ynaydi. Shu sababdan, talabalarni amaliy loyihalar va jamoaviy muhokamalar orqali faol ishtirokchi sifatida shakllantirish ularning mustaqil fikrlash, muammolarni tahlil qilish va ijodiy yechimlar topish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Psixologik omillar nuqtayi nazaridan, talabalarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish jarayonida motivatsiya, emotsional intellekt, kreativ tafakkur va moslashuvchanlik kabi jihatlar muhim ahamiyatga ega. Goleman (1995) tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi shuni ko'rsatadiki, shaxsning innovatsion salohiyati uning o'z hissiyotlarini boshqara olishi, stressga bardosh bera olishi va ijodiy tafakkur qobiliyatiga bog'liq. Shu sababdan, innovatsion kompetentlikni shakllantirish uchun faqatgina yangi texnologiyalarni o'rgatish yetarli emas, balki talabalar bilan shaxsiy rivojlanish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan psixologik ishlash ham zarur.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ta'lim jarayonida an'anaviy va innovatsion metodlarning uyg'unlashuvi talabalar uchun eng samarali natija berishi mumkin. Piaget (1952) ning kognitiv rivojlanish nazariyasi va Siemens (2005) ning konnektivizm nazariyasi asosida olib borilgan tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi: talabalarining innovatsion fikrlash qobiliyatini rivojlantirish uchun ularga muammolarni mustaqil hal qilish va yangi bilimlarni o'zlashtirish jarayoniga faol jalb etish muhimdir. Masalan, raqamli texnologiyalar yordamida o'qitish jarayoni individual yondashuv va mustaqil bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, bu esa innovatsion kompetentlikning rivojlanishiga xizmat qiladi.

O'zbekistonda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, innovatsion kompetentlikni rivojlantirish uchun ta'lim jarayonida STEM va STEAM yondashuvlarini keng tatbiq etish, raqamli texnologiyalardan foydalanish va talabalarni ilmiy izlanishlarga yo'naltirish muhim.

Masalan, Karimov (2020) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar STEAM yondashuvi asosida o'qitilgan talabalar muammolarni hal qilish va innovatsion tafakkur darajasi bo'yicha yuqori natijalarga erishishini ko'rsatdi. Shu sababdan, ta'lim tizimida kreativ va interfaol metodlarni qo'llashni kengaytirish bo'yicha chuqur tadqiqotlar olib borish va yangi pedagogik modellarni ishlab chiqish lozim.

Muhokama natijalariga ko'ra, innovatsion kompetentligini shakllantirish faqatgina bir tomonlama yondashuv bilan cheklanmasligi kerak. Pedagogik yondashuvlar (loyiha asosida o'qitish, muammoli ta'lim, interfaol metodlar) va psixologik yondashuvlar (motivatsiya, kreativ tafakkur, emotsional barqarorlik) birgalikda qo'llanilganda talabalar innovatsion tafakkurni rivojlantirish va yangi bilimlarni egallash jarayonida yanada samarali natijalarga erishishlari mumkin.

Shuningdek, O'zbekiston ta'lim tizimida innovatsion kompetentlikni shakllantirish bo'yicha muayyan muammolar mavjud. Bular quyidagilar:

- An'anaviy ta'lim usullarining hanz ustuvorligi va kreativ metodlardan yyetarlicha foydalanilmasligi;

- Pedagoglarning innovatsion texnologiyalarni qo'llash bo'yicha malaka darajasi yetarli emasligi;

- Ta'lim jarayonida talabalarni mustaqil tadqiqot va kreativ faoliyatga jalb qilishning sustligi.

Bu muammolarni hal qilish uchun quyidagi takliflar ilgari surilishi mumkin:

- Ta'lim jarayonida kreativ metodlarni keng joriy etish va interfaol ta'lim muhitini yaratish.

- Pedagoglar uchun innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish bo'yicha malaka oshirish dasturlarini kengaytirish.

- Talabalarni mustaqil ilmiy-tadqiqot faoliyatiga jalb qilish, startap va innovatsion loyihalar asosida ta'lim tizimini shakllantirish.

- Psixologik jihatdan talabalarni motivatsiya qilish, ularning kreativ tafakkurini rag'batlantirish va ijtimoiy moslashuv jarayonlarini qo'llab-quvvatlash.

Umuman olganda, innovatsion kompetentlikning shakllanishi pedagogik va psixologik yondashuvlarning uzviy bog'liqligi orqali ta'minlanadi. Shu sababdan, ta'lim jarayonida kreativ yondashuvlarni qo'llash, talabalarni mustaqil fikrlash va innovatsion fikrlashga undash, pedagogik hamda psixologik yondashuvlarni uyg'unlashtirish zarur. Innovatsion kompetentlikni shakllantirishning samaradorligi ko'p jihatdan ta'lim tizimidagi islohotlarning sifatiga, pedagogik texnologiyalarning rivojlanishiga va talabalar psixologik tayyorgarligiga bog'liqdir.

Shu boisdan, kelgusida innovatsion kompetentlikni shakllantirish bo'yicha chuqur tadqiqotlar olib borish, ta'lim tizimiga ilg'or texnologiyalarni joriy etish va pedagoglarning malakasini oshirish bo'yicha kompleks yondashuv ishlab chiqish zarur.

Ushbu jadval tadqiqotning asosiy metodologik yondashuvlarini, ularning mazmuni va qo'llanilish yo'nalishlarini aks ettiradi.

1-jadval

Tadqiqot yo'nalishi	Asosiy metodologik yondashuvlar	Tavsif	Qo'llanilish sohasi
Innovatsion kompetentlik tushunchasi	Nazariy yondashuv	Innovatsion kompetentlikning mohiyati, tarkibiy tuzilishi va rivojlanish omillari tahlil qilinadi.	Ta'lim jarayoni, kasbiy tayyorgarlik
Pedagogik omillar	Interfaol o'qitish metodlari	Muammoli ta'lim, loyiha asosida o'qitish, amaliy mashg'ulotlar yordamida	Universitet darslari, laboratoriya ishlari

		innovatsion fikrlashni rivojlantirish.	
	Loyiha asosida o'qitish	Talabalarni ijodiy faoliyatga jalb qilish, amaliy muammolarni hal qilishga yo'naltirish.	Startap loyihalar, tadqiqot ishlari
Psixologik omillar	Kognitiv rivojlanish nazariyasi (Piaget)	Innovatsion tafakkur shakllanishining kognitiv bosqichlari tahlil qilinadi.	Ta'lim jarayoni, o'quv dasturlari
	Motivatsion yondashuv (Goleman)	Talabalarni o'z ustida ishlashga undovchi motivatsiya va emotsional intellektni rivojlantirish.	Shaxsiy rivojlanish, kasbiy rejalashtirish
Innovatsion kompetentlikni rivojlantirish	Ekspperimental tadqiqot usullari	Tajriba va nazorat guruhlari orqali interfaol o'qitish metodlarining samaradorligi tahlil qilinadi.	Pedagogik innovatsiyalar, amaliy mashg'ulotlar
Raqamli texnologiyalar roli	Konnektivizm nazariyasi (Siemens)	Innovatsion kompetentlikni rivojlantirishda raqamli texnologiyalarning ahamiyatini o'rganish.	Onlayn ta'lim, masofaviy o'qitish
Natijalar va baholash	Psixodiagnostik testlar	Innovatsion kompetentlik darajasini baholash uchun psixologik test va so'rovnomalardan foydalanish.	Ta'lim jarayonida tahlil va monitoring
Taklif va tavsiyalar	Amaliy yondashuvlar	Innovatsion kompetentlikni rivojlantirish bo'yicha strategik tavsiyalar ishlab chiqish.	Oliy ta'lim muassasalari, kasbiy tayyorgarlik markazlari

Xulosa. Talabalarning innovatsion kompetentligini shakllantirish bugungi kunda ta'lim tizimining asosiy maqsadlaridan biri bo'lib, uning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi pedagogik va psixologik omillarning uzviy uyg'unligiga bog'liq. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ta'lim jarayoni talabalarni ijodiy tafakkur qilishga, muammolarni mustaqil hal qilishga va yangi texnologiyalar bilan ishlashga o'rgatishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Shodmonov, H. H. (2018). *Innovatsion ta'lim texnologiyalari va ularning kasbiy ta'limda qo'llanilishi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Karimov, A. M. (2020). *O'zbekistonda kreativ ta'lim texnologiyalarining rivojlanish tendensiyalari*. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti.
3. Sodiqov, N. R. (2021). *Loyiha asosida o'qitish metodikasining innovatsion kompetentlikni shakllantirishdagi o'rni*. Toshkent: Innovatsion rivojlanish markazi.
4. Yoqubov, A. (2022). *STEAM ta'limi asosida talabalarning kreativ tafakkurini rivojlantirish*. Jurnal: "Pedagogika va psixologiya", 4(2), 55-63.
5. Леонтьев, А. Н. (2003). *Деятельность, сознание, личность*. Москва: Наука.
6. Рубинштейн, С. Л. (2003). *Основы общей психологии*. Санкт-Петербург: Питер.
7. Васильева, А. Н., & Кондратьева, Т. П. (2018). *Креативное образование в инновационной среде*. Москва: Академия.
8. Зеер, Э. Ф. (2016). *Психология профессионального развития*. Екатеринбург: Уральский государственный университет.
9. Дружинин, В. Н. (2019). *Когнитивная психология и инновационные компетенции личности*. Москва: Просвещение.

Tleumbetova Kalligul Dlimbetovna,

Innovasion texnologiyalar universiteti, Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim kafedrası
dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi

Mamutova Uldaulet Yusup qizi,

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti, Maktabgacha ta'lim
mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

MAKTABGACHA TA'LIMDA BOLALAR IJTIMOIIY VA KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TEXNOLOGIYALARNING ROLI

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning ijtimoiy va kommunikativ qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish jarayonida pedagogik-psixologik texnologiyalarning tutgan o'rni tahlil qilinadi. Bolalar shaxsining har tomonlama kamol topishi, ularning jamiyat bilan samarali muloqotga kirishishlari, emotsional-intellektual rivojlanishi hamda ijtimoiy muhitda moslashuvchanlik ko'nikmalarining shakllanishida zamonaviy ta'lim texnologiyalarining ahamiyati ko'rsatib o'tiladi. Maqolada interaktiv metodlar, o'yinli yondashuvlar, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalari misolida samarali strategiyalar yoritiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, ijtimoiy qobiliyatlar, kommunikativ ko'nikmalar, pedagogik texnologiyalar, psixologik yondashuv, bolalar rivoji, interaktiv metodlar, o'yinli texnologiyalar, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim.

Аннотация: В статье анализируется роль педагогических и психологических технологий в процессе формирования и развития социально-коммуникативных навыков детей в дошкольных образовательных учреждениях. Подчеркивается значение современных образовательных технологий во всестороннем развитии личности детей, их эффективном общении с обществом, эмоциональном и интеллектуальном развитии, формировании навыков адаптации к социальной среде. В статье рассматриваются эффективные стратегии с использованием интерактивных методов, игровых подходов и личностно-ориентированных образовательных технологий.

Ключевые слова: дошкольное образование, социальные навыки, коммуникативные навыки, педагогические технологии, психологический подход, развитие ребенка, интерактивные методы, игровые технологии, личностно-ориентированное образование.

Abstract: This article analyzes the role of pedagogical and psychological technologies in the process of forming and developing children's social and communicative abilities in preschool educational institutions. The importance of modern educational technologies in the comprehensive development of children's personalities, their effective communication with society, emotional and intellectual development, and the formation of skills for adapting to the social environment is shown. The article highlights effective strategies using interactive methods, game approaches, and person-centered educational technologies.

Key words: preschool education, social abilities, communicative skills, pedagogical technologies, psychological approach, child development, interactive methods, game technologies, person-centered education.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda bolalarning har tomonlama rivojlanishi, ayniqsa ularning ijtimoiy va kommunikativ qobiliyatlarini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Maktabgacha yosh — bu bolaning shaxs sifatida asosiy xususiyatlari rivojlanadigan, atrof-muhit bilan faol muloqotga kirisha boshlaydigan davr bo'lib, ushbu jarayonda pedagog va psixologlarning tutgan o'rni beqiyosdir. Ayniqsa, ta'lim-tarbiyada qo'llanilayotgan zamonaviy pedagogik-psixologik texnologiyalar bolalarning ijtimoiylashuvi va nutqiy faoliyatini rivojlantirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan, innovatsion, interaktiv va o'yin texnologiyalariga asoslangan yondashuvlar orqali bolalarda mustaqil fikrlash, muomala madaniyati, hamkorlikda harakat qilish, o'z fikrini ifoda etish kabi ko'nikmalarni shakllantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu boisdan, pedagogik-psixologik texnologiyalarning imkoniyatlarini chuqur o'rganish va ularni ta'lim-tarbiya jarayoniga samarali integratsiya qilish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy va kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirish masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida ilmiy tadqiqotlarda keng yoritib kelinmoqda. Ushbu yo'nalishda xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Xorijiy tadqiqotchilardan L. Vygotskiy, D. Elkonin, J. Piaget, E. Erikson kabi olimlar bolaning ijtimoiylashuvi, shaxsiy rivojlanishi va kommunikativ faoliyatining psixologik asoslarini chuqur tahlil qilganlar. Ularning ishlari bolalarning muloqot orqali ijtimoiy tajriba orttirishlari va bu orqali ongli faoliyatga kirishish mexanizmlarini tushunishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

O'zbek olimlari – X. Toshxo'jayev, N. Yo'ldoshev, M. Raxmonov, Sh. Raxmonqulov, Z. Karimova va boshqalar tomonidan bolalarning ijtimoiy qobiliyatlarini shakllantirish, nutq faoliyatini rivojlantirish va pedagogik-psixologik texnologiyalarning ta'lim-tarbiyadagi o'rni yuzasidan muhim ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim to'g'risida"gi qonuni, Davlat maktabgacha ta'lim standarti, "Ilk qadam" dasturi hamda zamonaviy metodik qo'llanmalar bolalarda kommunikativ va ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirishning muhim me'yoriy asoslari hisoblanadi. Bu hujjatlar va tadqiqotlar maktabgacha ta'lim tizimida yangi pedagogik-psixologik texnologiyalarni samarali joriy etishga xizmat qilmoqda.

Natijalar. Tadqiqot davomida 5-6 yoshdagi 60 nafar maktabgacha yoshdagi bola ishtirokida pedagogik-psixologik texnologiyalar asosida eksperiment olib borildi. Ular ikki guruhga bo'lindi: tajriba guruhi (30 nafar bola) va nazorat guruhi (30 nafar bola). Tajriba guruhida zamonaviy pedagogik-psixologik texnologiyalar (o'yinli metodlar, interaktiv mashg'ulotlar, kommunikativ o'yinlar) asosida mashg'ulotlar olib borildi, nazorat guruhida esa an'anaviy metodlardan foydalanildi.

Eksperimentdan oldin va so'ng bolalarning ijtimoiy va kommunikativ qobiliyatlari quyidagi mezonlar asosida baholandi:

- Muloqotga kirishish faolligi
- Nutq ravonligi va so'z boyligi
- Jamoa bilan ishlash ko'nikmasi
- Hissiy ifoda va empatiya darajasi

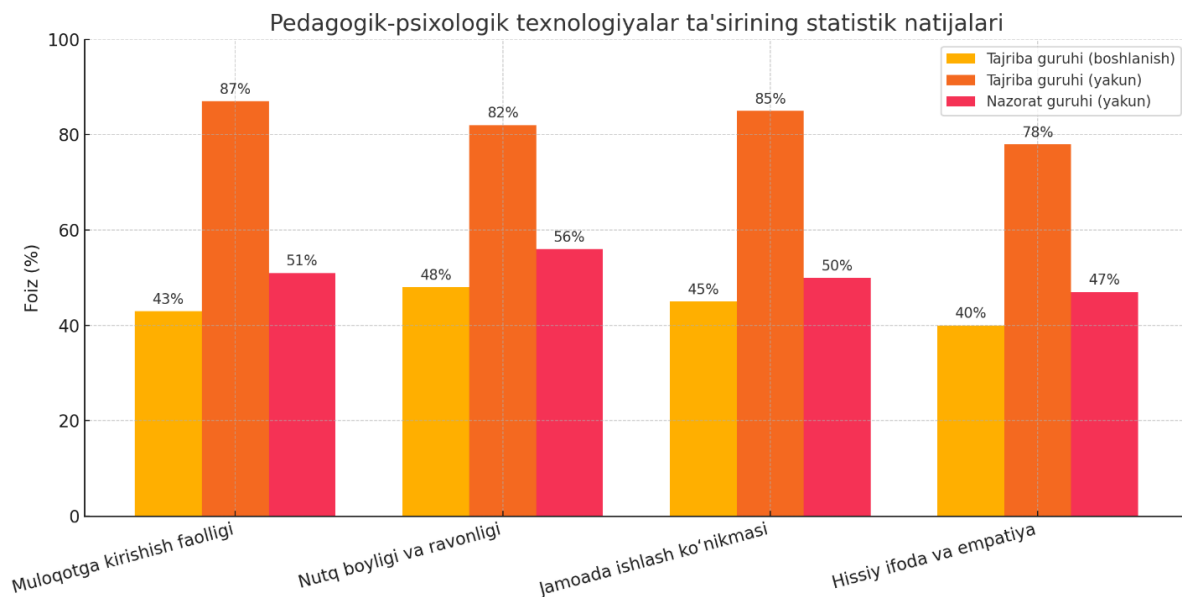
Statistik natijalar (foiz ko'rinishida):

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)	Nazorat guruhi (yakun)
Muloqotga kirishish faolligi	43%	87%	51%
Nutq boyligi va ravonligi	48%	82%	56%
Jamoadan ishlash ko'nikmasi	45%	85%	50%
Hissiy ifoda va empatiya	40%	78%	47%

Tahlil natijalari:

- Tajriba guruhidagi bolalarda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha **30–45% ga yaqin ijobiy o'sish** kuzatildi.
- **Nazorat guruhida esa o'zgarishlar 10% dan oshmagan**, bu esa an'anaviy metodlarning cheklangan samaradorligini ko'rsatdi.
- Olingan natijalar pedagogik-psixologik texnologiyalar yordamida ta'lim jarayonini boyitish, bolalar faoliyatiga kommunikativ elementlarni qo'shish ijtimoiy rivojlanishga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

1-rasm



Tadqiqot shuni tasdiqlaydiki, maktabgacha ta'limda innovatsion yondashuvlardan foydalanish ta'lim sifatini oshirish bilan birga, bolalarning shaxsiy va ijtimoiy rivojiga kuchli turtki beradi. Ushbu tadqiqot natijalari maktabgacha ta'limda ta'lim-tarbiya sifatini oshirish, bolalarning shaxsiy rivojlanish jarayonini samarali tashkil etish va ularni jamiyatga faol a'zo sifatida tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik-psixologik texnologiyalar asosida tuzilgan mashg'ulotlar orqali bolalarning mustaqil fikrlash, muloqotga kirishish, hamkorlikda ishlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa keyingi bosqich – maktab ta'limiga tayyorlashda mustahkam asos yaratadi.

Muhokama. Maktabgacha yosh davri – bu bola shaxsining asosiy jihatlari shakllanadigan, ijtimoiy va kommunikativ jihatdan faol rivojlanadigan davr hisoblanadi. Bolaning nutqi, muloqotga kirishish malakalari, jamoada ishlash ko'nikmalari aynan shu bosqichda shakllanadi. Shu sababli, mazkur davrda qo'llaniladigan pedagogik va psixologik yondashuvlarning tanlovi va sifatli amalga oshirilishi bolalar ijtimoiy rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy ta'limda bolalarni har tomonlama rivojlantirishda interaktiv metodlar, o'yinli faoliyat, rolli mashg'ulotlar, muammoli topshiriqlar, kommunikativ o'yinlar kabi pedagogik-psixologik texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Bu texnologiyalar bolalarda nafaqat bilim va malakalarni, balki mustaqil fikrlash, o'z fikrini erkin ifoda etish, emotsional barqarorlik, muomala madaniyati kabi sifatlarini rivojlantiradi.

Psixologik nuqtayi nazardan olib qaralganda, bolalar o'zaro muloqotda bo'lish, muammolarni hal qilish, his-tuyg'ularini ifoda etish orqali ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishga harakat qiladi. Bunda pedagoglar tomonidan yaratilgan ijobiy psixologik muhit muhim rol o'ynaydi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar, individual va guruhii ishlar, ijtimoiy rollarni aks ettiruvchi o'yinlar orqali bolalarda empatiya, hamdardlik, yordam berish, murosqa qilish kabi ijtimoiy xatti-harakatlar shakllanadi.

Amaliyotda kuzatilgan natijalarga ko'ra, innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda qatnashgan bolalar an'anaviy ta'lim metodlariga tayanilgan guruh bolalariga nisbatan muloqotga tez va faol kirishadi, o'z fikrini aniq va ravon ifoda etadi, jamoa ishiga ijobiy munosabat bildiradi va o'ziga ishonchli bo'ladi.

Bundan tashqari, bolalarda kommunikativ qobiliyatlarni shakllantirishda multimediyaviy vositalari, interaktiv taxta, vizual materiallar (rasmlar, videolar, illyustratsiyalar), dramatisatsiya usullari, og'zaki va yozma nutqni faollashtiruvchi topshiriqlardan foydalanish samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarining faoliyatini tizimli rejalashtirish, pedagoglarning zamonaviy yondashuvlarga asoslangan metodik ko'nikmalarini oshirish orqali bolalarning ijtimoiy-psixologik rivoji uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Bu esa nafaqat bolaning maktabga tayyorligini ta'minlaydi, balki uni keyingi bosqichlarda ham faol va ongli ishtirokchi sifatida shakllantiradi.

Maktabgacha ta'limda bolalar ijtimoiy va kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirishda pedagogik-psixologik texnologiyalar muhim ahamiyatga ega. Ushbu texnologiyalar bolalarning ijtimoiy muhitga moslashuvi, o'zaro muloqotda qatnashish, fikr va his-tuyg'ularini aniq ifodalashda ularga yordam beradi. Pedagogik-psixologik texnologiyalarni samarali qo'llash bolalar uchun kommunikativ ko'nikmalarni shakllantiradi, ularni mustahkam ijtimoiy o'zaro aloqalar o'rnatishga tayyorlaydi.

Xulosa:

1. Maktabgacha ta'limda kommunikativ va ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirishda psixologik pedagogik texnologiyalar bolalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Ushbu texnologiyalarni qo'llash orqali bolalar o'z fikrlarini aniq va ravon ifodalashni o'rganadilar, shuningdek, guruhda ishlash va boshqalar bilan muloqot qilishda o'zini erkin his qilishadi.

3. Texnologiyalar bolalar bilan ishlashda individual yondashuvni ta'minlashga yordam beradi, ularning o'ziga xos ehtiyojlari va xususiyatlariga moslashtirilgan pedagogik jarayonlarni yaratadi.

Tavsiyalar:

1. Pedagoglar va psixologlar maktabgacha ta'lim jarayonida kommunikativ texnologiyalarni doimiy ravishda integratsiya qilishlari kerak. Bu bolalarning muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

2. Bolalarning psixologik holatini inobatga olib, individual yondashuvni joriy etish, o'zgaruvchan ehtiyojlarga javob beradigan pedagogik texnologiyalarni tanlash zarur.

3. O'qituvchilar va ota-onalar o'rtasida hamkorlikni rivojlantirish orqali bolalarning ijtimoiy va kommunikativ rivojlanishiga to'g'ri yo'naltirilgan yondashuvni yaratish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abdullayeva, N. (2016). Maktabgacha ta'lim tizimida pedagogik texnologiyalarni qo'llash. Tashkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.

2. Baranov, V. P., & Gvozdev, A. P. (2014). Psixologiya i pedagogika: osnovy pedagogicheskoy tekhnologii. Moskva: Akademiya.

3. Davronova, F. (2017). Maktabgacha ta'limda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish. Toshkent: O'zbekiston pedagogika akademiyasi.

4. Ibragimova, N. A. (2018). Maktabgacha ta'limda pedagogik texnologiyalar va ularning amaliy qo'llanilishi. Toshkent: O'zbekiston yoshlar ittifoqi nashriyoti.

5. Khan, B. R., & Karimov, Z. A. (2015). Pedagogik-psixologik texnologiyalar va ularning maktabgacha ta'limdagi o'rni. Tashkent: Iqtisodiyot va pedagogika nashriyoti.

6. Mirzaev, K. (2019). Maktabgacha ta'limda bolalar ijtimoiy va kommunikativ rivojlanishini ta'minlash. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

7. Olimova, L. (2016). Ijtimoiy va kommunikativ qobiliyatlar: nazariya va amaliyot. Toshkent: Pedagogika va psixologiya nashriyoti.

Choriyeva Zuhra Tolib qizi,
IPU NTM dotsenti v.b.
Ashirova Gulshan Anvarovna,
IPU NTM 1- kurs magistranti

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqolada kompetensiya, kommunikativ kompetensiya, pedagoglar boshlang'ich sinf o'qituvchisining kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish uchun dars va dars jarayonida qanday usul va vositalardan foydalanishi keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: kompetensiya, kommunikativ, dars, sinfdan tashqari ishlar, shakl va vositalar

Аннотация: В данной статье рассматриваются компетенция, коммуникативная компетенция, а также методы и средства, которые могут использоваться учителями начальных классов для развития коммуникативной компетенции в процессе уроков и внеурочной деятельности.

Ключевые слова: компетенция, коммуникативная, урок, внеурочная деятельность, формы и средства.

Annotation: This article discusses competence, communicative competence, and the methods and tools that primary school teachers can use to develop communicative competence during lessons and extracurricular activities.

Key words: competence, communicative, lesson, extracurricular activities, forms and tools.

Kirish. XXI asrda jahon miqyosida ta'lim barqaror taraqqiyotini ta'minlovchi asosiy omil sifatida e'tirof etilib, 2030-yilgacha belgilangan "Xalqaro ta'lim konsepsiyasida sifatli ta'lim olish va ijodiy qobiliyatni rag'batlantirish" dolzarb vazifa sifatida belgilandi. Unda ta'limning asosiy bo'g'ini hisoblangan boshlang'ich ta'limda fanlarni innovatsiya va zamonaviy ta'lim texnologiyalari asosida o'qitish, o'quvchilarda integratsiyalashgan ta'limni rivojlantirish, ularda ijtimoiy faollik ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik tizimning imkoniyatlarini kengaytirishni taqozo qiladi. Bu esa ta'lim jarayonida o'quvchilarning ilmiy dunyoqarashini shakllantirish va o'quv materiallarini fanlararo aloqadorlik tamoyillari asosida egallashda kasbiy kompetentlikni orttirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Dunyo ta'lim tizimlarining xalqarolashuvi jarayonlari milliy ta'lim tizimi oldiga yangidan-yangi vazifalarni qo'yimoqda. Jumladan, hozirgi kunda maktablarning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarda dunyoga yaxlit, o'zaro aloqador bo'lgan birlik sifatida qarash, uning global muammolari hamda bu muammolar yechimini ko'ra va tushuna bilishni shakllantirishdan iborat. Maktabdagi amaliyot shuni ko'rsatdiki, o'quvchilar ko'pincha o'z fikrlarini aniq ifoda eta olmaydilar, nutqlari yyetarlicha ifodali yoki obrazli emas. Ulardan ba'zilari suhbatga kirishishdan qo'rqishadi va savolni to'g'ri bera olmaydi yoki o'z fikrini asosli himoya qila olmaydi. Boshqalar esa suhbatdoshini qanday tinglashni bilishmaydi. Buning sababi axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan noto'g'ri foydalanishning oqibatidir. O'quvchilar ko'pincha internetda ko'p vaqt o'tkazadilar, bu fazoviy to'siqni yo'q qiladi, lekin ayni paytda haqiqiy muloqotni cheklaydi.

Shuning uchun boshlang'ich maktabda o'quvchilarida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish uchun ish olib borilishi kerak. Buning uchun o'quv jarayonida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning pedagogik vositalari yaratilishi kerak. Shuning uchun ham boshlang'ich sinf o'quvchilarida sinfda ham, darsdan tashqari mashg'ulotlarda ham kommunikativ kompetensiya shakllanishi uchun shunday didaktik usul va vositalarni topish kerak. Kommunikativ kompetensiyani shakllantirish boshlang'ich ta'lim tizimi uchun prinsipial jihatdan yangi natijalarga erishish uchun zaruratga aylanadi.

Adabiyotlar tahlili. Kompetensiya so'ziga turlicha ta'riflar, yondashuvlar mavjud. Xususan, "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi"da kompetensiya so'zi quyidagicha izohlanadi: kompetensiya (lotincha "competo" so'zidan olingan bo'lib, "erishaman, muvofiqman, mos kelaman" ma'nolarini beradi) - kishi egallagan muayyan bilim, ko'nikma, malakalar majmuasini anglatadi. Kompetensiya – ma'lum bir sohada samarali faoliyat olib borish uchun zarur bo'lgan mutaxassisning ta'limiy tayyorgarligiga qo'yilgan talabdir. U davlat ixtiyorida bo'lgan, oldindan belgilangan ijtimoiy talab bo'lib, u o'quvchi(ishchi)ning muayyan sohada samarali faoliyat ko'rsatishi uchun zarur bo'lgan ta'limiy (professional) tayyorgarligiga nisbatan qo'yiladi. Kompetensiyalarni shakllantirishga yo'naltirilgan ta'lim –o'quvchilarning egallangan bilim, ko'nikma va malakalarini o'z shaxsiy, kasbiy va ijtimoiy faoliyatlarida amaliy qo'llay olish imkoniyatidir.

Kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan ta'lim o'quvchilarda mustaqillik, faol fuqarolik pozitsiyasiga ega bo'lish, tashabbuskorlik, mediaresurslar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan o'z faoliyatida oqilona foydalana olish, ongli ravishda kasb-hunar tanlash, sog'lom raqobat hamda umummadaniy ko'nikmalarini shakllantiradi.

Kompetensiyalar – "zamonaviy jamiyat dinamikasi kuchayib borayotgan sharoitda shaxsga vaziyatni tushunish hamda shaxsiy va kasbiy hayotida natijalarga erishish imkonini beruvchi eng umumiy (umum) qobiliyat va malakalardir". E'tibor bering, boshlang'ich maktab butun uzluksiz ta'lim tizimining ajralmas qismi, keyingi ta'limning asosi bo'lib, unda:

- boshlang'ich maktab o'quvchilarini tizimli o'qitish boshlanadi;
- ularning tashqi dunyo bilan o'zaro munosabatlari doirasi kengayadi;

Shunday qilib, boshlang'ich maktabda o'qish davrida o'quv faoliyat asoslari, kognitiv qiziqishlar va kognitiv motivatsiya shakllanadi, boshlang'ich maktab o'quvchisining o'zini o'zi anglash va o'zini o'zi qadrlash shakllanadi. Shu sababli, o'quv jarayonining dastlabki bosqichida kompetensiyaga asoslangan yondashuvning joriy etish, uning asosida fan kompetensiyalarini shakllantirish va rivojlantirish muammosi dolzarbdir. Kompetensiyaga asoslangan yondashuv o'quvchilarning atrofdagi dunyoni bilish imkoniyatlarini kengaytiradi, rasmiy ta'lim doirasidan tashqariga chiqadi va muayyan hayotiy vaziyatlarda o'quv faoliyatini amalga oshirishga imkon beradi. Ushbu yondashuv o'quvchining ta'lim jarayonining gumanistik va shaxsga yo'naltirilgan yo'nalishni ta'minlaydi.

Kommunikativ kompetensiya - bu murakkab muloqot ko'nikmalari va qobiliyatlariga ega bo'lish, yangi ijtimoiy tuzilmalarda adekvat ko'nikmalarni shakllantirish, muloqotda madaniy me'yorlar va cheklovlarni bilish, urf-odatlar, an'analar, muloqot sohasidagi odob-axloq qoidalarini bilish, odob-axloq qoidalariga rioya qilish, yaxshi xulq-atvorga rioya qilish, lingvistik vositalardan foydalanish. Shu sababli, boshlang'ich maktabda o'qituvchining asosiy vazifasi har tomonlama rivojlangan, bilimli va kommunikativ qobiliyatli shaxsni tarbiyalashdir. Kommunikativ kompetensiya o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, u shakllanadi. Uning shakllanishining asosi insoniy muloqot tajribasidir. Muloqot qobiliyati quyidagilardan iborat:

- muloqot qilish kerak bo'lgan kommunikativ vaziyatning ijtimoiy-psixologik prognozini berish;
- muloqot jarayonini ijtimoiy-psixologik jihatdan dasturlash, kommunikativ vaziyatning o'ziga xosligiga asoslangan;
- kommunikativ vaziyatda aloqa jarayonlarini ijtimoiy psixologik boshqarishni amalga oshirish.
- Kommunikativ qobiliyat umumiy madaniyatni va uning professional faoliyatida o'ziga xos namoyonlarini sintez qiluvchi integral sifatidir.

Kommunikativ kompetensiyaning shartlaridan biri, muayyan qoidalar va talablarni bajarishdir. Ushbu qoidalarning eng muhimlari quyidagilar:

1. Eng keng tarqalgan qoida - bu o'z-o'zidan tushunilmagan yoki to'liq tushunilmagan bo'lsa, fikr bildirishni boshlashning iloji bo'lmagan qoidadir.

2. Tushunish uchun doimiy tayyorgarlik qoidasi. Ko'pincha semantik va shaxsiy to'siqlar mavjud bo'lib, ular ko'pincha xabarlarini to'liq va noto'g'ri tushunishga olib keladi.

3. Aniqlik qoidasi. Noma'lum, noaniq so'zlardan qochish kerak va begona yoki yuqori ixtisoslashgan atamalardan foydalanmaslik lozim.

4. Og'zaki bo'lmagan signallarni nazorat qilish qoidasi. Faqat nutqingizni va xabarning mazmunini nazorat qilish yetarli emas. Bundan tashqari, uning tashqi eskort - yuz ifodalari, imo-ishoralari, intonatsiyasi, pozitsiyasi bilan bog'liq bo'lgan qismida uning shaklini nazorat qilish kerak.

5. O'z nohaqligi qoidasi. Aloqa paytida har doim shaxsiy nuqtai nazar noto'g'ri bo'lishi mumkinligiga ruxsat berish kerak. Bu ko'pincha jiddiy xatolardan ogohlantiradi.

6. Joy va vaqt qoidasi. Har qanday xabarning samaradorligi o'z vaqtida amalga oshiriladigan eng munosib vaziyatni tanlashda keskin oshadi.

7. Ochiqlik qoidasi. Yangi ochilgan vaziyatlarning ta'siri ostida o'z nuqtai nazarini qayta ko'rib chiqishga tayyor bo'lishni, shuningdek, suhbatdoshning nuqtai nazarini qabul qilish va hisobga olish qobiliyatini anglatadi.

8. Faol va konstruktiv tinglash qoidasi samarali kommunikatsiyalarning asosiy shartlaridan biridir.

9. Fikr-mulohaza qoidalari. Bu qoida, oxir-oqibatda, kommunikativ jarayonning asosiy maqsadiga erishishni ta'minlaydi - o'zaro tushunish.

Pedagogika fanlari nomzodi E.I.Litnevskaya "kommunikativ kompetensiya" atamasiga "nutq faoliyatining barcha turlarini hamda og'zaki va yozma nutq madaniyati elementlarini, ma'lum bir yosh uchun hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan muloqot sohalari va vaziyatlarida tildan foydalanishning asosiy ko'nikmalari va malakalarini egallash» deb ta'rif beradi. M.R.Lvovning ta'kidlashicha, "Kommunikativ kompetensiya – til (ona tili va ona tili bo'lmagan), uning fonetik xususiyatlari, leksik va grammatik birliklari, stilistikasi, nutq madaniyati, ushbu til vositalariga ega bo'lish va nutq faoliyati turlarini – nutqni bilishni bildiruvchi tushunchadir. U kommunikativ kompetensiyaga tabiiy nutq faoliyati natijasida va maxsus tayyorgarlik natijasida erishiladi – deb ta'kidlaydi.

Pedagogika fanlari nomzodi T.A.Pirkova kommunikativ kompetensiya bir qancha kompetensiyalar yig'indisidan iboratligini aytadi. U "Kommunikativ kompetensiyaning tarkibi xilma-xil bo'lib, murakkab yaxlitlikni tashkil etadi. Unda bir nechta kompetensiyalar, shu jumladan, lingvistik kompetensiya ajralib turadi"–deydi. Bir qancha pedagog va lingvistlar kommunikativ kompetensiyani bir qancha tarkibiy qismlarga ajratishgan. I.L.Beam kommunikativ kompetensiyani quyidagilarga ajratadi: lingvistik; nutqiy; ijtimoiy-madaniy; kompensatsiya kompetensiyasi. U ushbu kompetensiyalarning barchasi o'qish, gapirish, yozish va tinglash qobiliyatlari bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. V.N. Kunitsyna kommunikativ kompetensiyani «murakkab muloqot qobiliyatlari va ko'nikmalariga ega bo'lish, yangi ijtimoiy tuzilmalarda adekvat ko'nikmalarni shakllantirish, muloqotda madaniy me'yorlar va cheklovlarni bilish, urf-odatlar, muloqot sohasidagi odob-axloq qoidalarini bilish, odob-axloq qoidalariga rioya qilish; Yaxshi tarbiya; kommunikativ vositalarda yo'naltirilganlik milliy, sinfiy mentalitetga xos bo'lgan va uni ifodalash, ushbu kasb doirasidagi rol repertuarini o'zlashtirish demakdir.» deydi.

Yu.N. Emelyanov kommunikativ kompetensiyani vaziyatga moslashish va ijtimoiy xatti-harakatlarning og'zaki va og'zaki bo'lmagan vositalarida ravonlik, hamda rejalashtirilgan ta'sir qilish va boshqa odamlarni hayratda qoldirish vositalaridan foydalanishning muvaffaqiyati darajasi sifatida belgilaydi.

Natija va tahlillar. Qarshi shahridagi 5-umumiy o'rta ta'lim maktabida o'quvchilarga tajriba – sinov qismini tashkil etib, dars va darsdan tashqari holatlarda o'quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini quyidagi tartibda oshirish maqsadga muvofiqligini aniqladik. Buning uchun darsda foydalanish mumkin bo'lgan bir nechta samarali metodlar mavjud. Ushbu metodlar o'quvchilarning tilni to'g'ri va samarali ishlatish ko'nikmalarini oshirishga

yordam beradi. Quyidagi metodlarni ko'rib chiqish mumkin: o'quvchilarni mavzu bo'yicha ochiq suhbatlarga jalb qilish, ularning fikrlarini erkin ifodalashga imkon yaratish. Misol uchun, «Sizning kuningiz qanday o'tadi?» yoki «Sevgan mashg'ulotingiz nima?» kabi savollarni berish; o'quvchilarni kichik guruhlariga bo'lib, ularga mavzuga oid topshiriqlar yoki rolli o'yinlar berish. Masalan, «Restoranda buyurtma berish» yoki «Sayohat qilish rejasini tuzish» kabi vazifalar. O'quvchilarni turli rollarda muloqot qilishga undash. Bu metod orqali ular turli situatsiyalarni simulyatsiya qilib, o'zaro muloqot qilishadi. Masalan, do'konda xarid qilish, aeroportda chek-in qilish, yoki restoranda ofitsiant va mijoz o'rtasidagi suhbatni o'ynash. O'quvchilarga mavzuga oid og'zaki mashqlar berish, jumladan, dialoglar, mini-hikoyalar yoki so'zlashuvlarni yaratish. Masalan, «O'zingizni tanishtirish» yoki «Do'st bilan uchrashish» mavzularida qisqa dialoglar yaratish. Yangi so'zlar va iboralarni o'rganish uchun o'quvchilarni turli kontekstlarda foydalanishga chaqirish.

O'quvchilarga kichik loyihalar yoki topshiriqlar berish, ular mavzuga oid biror loyiha yaratib, natijalarini guruh bilan taqdim etadilar. Masalan, «O'z shahringni tanishtiruvchi taqdimot» yoki «O'z oilang haqida hikoya qilish» kabi loyiha topshiriqlari. O'quvchilarga turli tinglash mashqlari (audio materiallar, videolar, suhbatlar) berib, ularni tahlil qilishga undash. Bu metod orqali ular tilni tinglashda va tushunishda rivojlanadilar. Tinglangan material asosida savollar berish, o'quvchilarga ularning fikrlarini ifodalashga imkon yaratish. Vizuallar (rasmlar, diagrammalar, videolar) yordamida mavzuni tushuntirish va o'quvchilarga yangi so'zlar yoki iboralarni o'rgatish. Ko'rgazmali materiallar o'quvchilarga mavzu haqida aniq tasavvur hosil qilishga yordam beradi. Video va audio materiallar orqali o'quvchilarga kommunikativ vazifalarni bajarishga yordam berish, masalan, ingliz tilida filmlar yoki reklama kliplarini tahlil qilish. O'quvchilarga real hayotdagi situatsiyalarni simulyatsiya qilish, masalan, do'konda xarid qilish, sayohat qilish, xizmat ko'rsatish kabi mavzularda amaliy faoliyatni o'tkazish. Dars davomida o'quvchilarning ishlagan ishlarini tahlil qilib, ularning muvaffaqiyatlarini va xatolarini muhokama qilish. Bu orqali o'quvchilar tilni ishlatishdagi xatolarini tuzatish va o'z ko'nikmalarini oshirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. O'quvchilarni qiziqtirish uchun o'yin elementlarini darsga qo'shish. Masalan, til o'rganish uchun o'yinlar, viktorinalar yoki tilni ishlatish bo'yicha musobaqalar tashkil qilish. O'quvchilarni yaratuvchanlikka undash, ular o'ylab topgan hikoyalar, dialoglar, reklamalar yoki reklama video kliplari yaratishga chaqirish va h.k.

Xulosa va tavsiyalar. O'quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish uchun darsda interaktiv, amaliy va ko'rgazmali metodlar, rolli o'yinlar, guruhlarda ishlash va tinglash mashqlari kabi turli yondashuvlar samarali bo'ladi. Ushbu metodlar o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi, tilni to'g'ri va samarali ishlatishga o'rgatadi va ularga o'z fikrlarini erkin ifodalash imkonini yaratadi. Shuningdek, bu metodlar o'quvchilarning o'zaro muloqot qilish ko'nikmalarini mustahkamlashga, nutq va eshitish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Choriyeva Z.T. "Ona tilini o'qitish jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirish" pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori diss. –T., 2023.
2. Z.T.Choriyeva "Development of professional qualities of future primary education teachers" Zien Journal of social Sciences and Humanities. SJIF(2023): 6.795// ISSN2769-996X-USA,2022. Vol.13
<https://zienjournals.com/index.php/zjssh/article/view/2585>
3. Mixaylova I. M. Maktab o'quvchilarining muloqot qobiliyatlari, ulardan foydalanish / I.M. Mixaylova. – PSPU, 2015. - 188 b
4. Muslimov N.A., Raximov Z.T., Xo'jayev A.A. Kasbiy pedagogika. Darslik. Toshkent "Voriz" nashriyoti – 2020. 517 b.

Latipova Umida Yusufboyevna,
Ma'mun unuversiteti, "Psixologiyik xizmat" ilmiy-o'quv
tadqiqot markazi boshlig'i (PhD) dotsent,
<https://orcid.org/0009-0005-1699-3531>
ulatipova933@gmail.com

REPRODUKTIV YOSHDAGI BEFARZAND AYOLLARGA PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI

Annotatsiya: Ushbu maqolada befarzandlikning ayollar hayotiga psixologik va emotsional ta'siri G.Engelning biopsixosotsial modeli asosida tahlil qilinadi. Befarzandlik stress, depressiya va xavotirlikni oshirishi, shuningdek, ayollarning o'z-o'zini baholashiga salbiy ta'sir qilishi mumkinligi ko'rsatilgan. Maqolada psixologik yordamning ahamiyati, jumladan, kognitiv-bixevioristik terapiya (CBT) va qo'llab-quvvatlovchi guruhlarining samaradorligi ilmiy asosda yoritiladi.

Kalit so'zlar: Kognitiv-bixevioristik terapiya, befarzandligining sabablari, psixologik va emotsional holatlar, gormonlar disbalansi, stress, salbiy fikr, xavotir va tushkunlik.

Аннотация: В данной статье влияние бесплодия на психологическое и эмоциональное состояние женщин анализируется на основе биопсихосоциальной модели Энгеля. Показано, что бесплодие может усиливать стресс, депрессию и тревожность, а также негативно влиять на самооценку женщин. В статье раскрывается значение психологической помощи, в частности, когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и групп поддержки.

Ключевые слова: Когнитивно-поведенческая терапия, причины бесплодия, психологические и эмоциональные состояния, гормональный дисбаланс, стресс, негативные мысли, тревожность, депрессия.

Annotation: This article analyzes the impact of infertility on women's psychological and emotional well-being based on Engel's biopsychosocial model. It highlights that infertility can increase stress, depression, and anxiety, as well as negatively affect women's self-esteem. The article explores the importance of psychological support, particularly Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) and support groups.

Key words: Cognitive-Behavioral Therapy, causes of infertility, psychological and emotional states, hormonal imbalance, stress, negative thoughts, anxiety, depression.

Kirish. Hozirgi kunda dunyo bo'yicha har olti kishidan biri bepustlikdan aziyat chekadi. Bu haqda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSTT)ning yangi hisobotida aytiladi. Qayd etilishicha, bu ko'rsatkich katta yoshli aholining qariyb 17,5 foizini tashkil qiladi. Tashkilotning aniqlik kiritishicha, bepustlik darajasi boy mamlakatlarda (17,5 foiz) kambag'al mamlakatlardagidan (16,5 foiz) yuqori. Bepustlikning oldini olish, diagnostika va muolaja qilishga doir mavjud usullar narxi juda yuqori. Ayniqsa, kam daromadli mamlakatlarda tibbiy xizmatning bu turidan barcha birdek foydalana olmaydi. Tug'ilishning biologik asosi - insonning biologik tur sifatida ko'payish qobiliyatidir. Tug'ilish pushtlilik tushunchasi bilan bog'liqdir.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili (literature review). Befarzandlikning sabablari ko'p jihatdan murakkab va turli omillar bilan bog'liq bo'lib, ular erkaklar va ayollarda tug'ish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatuvchi genetik, anatomik, endokrinologik va atrof-muhit omillarini qamrab oladi. Quyida befarzandlikning asosiy sabablari va ularni tushuntiruvchi manbaalar keltirilgan:

1. Ayollar befarzandligining sabablari. Tuxumdon kasalliklari: Polikistoz tuxumdon sindromi (PCOS) kabi kasalliklar tuxumdonlarning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ayollarda befarzandlikning eng keng tarqalgan sabablaridan biri hisoblanadi deya ta'kidlaydi B.C. Fauser, o'z tadqiqotlarida[1].

Broekmans, F.J. Befarzandlik sabablaridan biri sifatida yosh omilini belgilaydi ya'ni ayollarda yosh o'tishi bilan tuxumdon zahirasi kamayadi, bu esa tug'ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi[2].

Biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqotlarda ham garmonlar faoliyatida buzilishlar xususan qalqonsimon bez muammolari natijasida asab tizimida buzilishlar sodir bo'lishi, kayfiyat tez-tez o'zgarishi, tanadagi barcha jarayonlar sekinlashishi borasida psixofiziologik xulosalar keltirib o'tilgan[8].

2. Erkaklar befarzandligining sabablari. Erkaklarda ushbu fenomen bilan Barratt, C.L. izlanishlar olib borib past sperma sifat va miqdori: Genetik omillar, infeksiyalar, atrof-muhit omillari va hayot tarzi erkaklarda sperma miqdori va sifatini kamaytirishi mumkin deya ta'kidlaydi[3].

Bundan tasqari yana bir omil bu garmonal disbalans hisoblanadi bu boradi Huhtaniemi, I., va Forti, G. tadqiqotlarida garmonal muammolar sifatida gormonlar disbalansi, xususan, testosteron yetishmovchiligi befarzandlikka olib keluvchi omillar qatorida hisoblanadi[4].

3. Bulardan tashqari umumiy omillar mavjud.

Bu borada Sharpe, R.M. o'z tadqiqotlarida atrof-muhit omillari va turmush tarzi: Chekish, ortiqcha spirtli ichimlik iste'moli, radiatsiya, kimyoviy moddalar va noto'g'ri oziqlanish erkak va ayollar befarzandligiga ta'sir qilishi mumkinligini izohlaydi[5].

Bulardan tashqari befarzandlik sabablaridan yana biri sifatida Rooney, K.L, hamda Domar, A.D. tadqiqotlarida stress va psixologik omillar: Stress tug'ish qobiliyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, chunki stress gormonlari reproduktiv gormonlarning ishlab chiqarilishi va funksiyasini izdan chiqaradi keltirilgan[6].

Tadqiqotimizning navbatdagi bosqichida befarzandlik muammosiga psixologik xizmat borasida olib borilishi ko'zda tutilgan tavsiyalar keltiriladi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash usullari befarzand ayollarga qanday yordam beradi.

Befarzandlik ko'pincha ayollarda va juftliklarda salbiy psixologik va emotsional holatlarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammolar bilan kurashishda yordam beradigan psixologik yordam usullari ayollarning o'zini anglashiga, ruhiy xotirjamlikka erishishiga, juftliklar orasidagi o'zaro tushunishni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu usullardan biri bu kognitiv-bixevioristik terapiya (KBT) hisoblanadi.

Domar, A.D. tadqiqotlarida kognitiv-bixevioristik terapiya befarzand ayollarda paydo bo'ladigan salbiy fikrlar va stress reaksiyalarini aniqlash va boshqarishda asosiy o'rin tutadi. KBT orqali terapevtlar ayollarga befarzandlik bilan bog'liq salbiy fikr va xatti-harakatlarni aniqlashga yordam beradi. Masalan, befarzandlik tufayli o'zini aybdor yoki yaroqsiz his qilish kognitiv buzilish hisoblanadi, va KBT seanslarida bu salbiy fikrlarni o'zgartirishga qaratilgan mashqlar o'rgatiladi[7].

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Tadqiqotning metodologik asosini Amerikalik psixiatr George Libman Engel (1913–1999) tomonidan ishlab chiqilgan biopsixosotsial model hisoblanadi.

Engelning biopsixosotsial modeli (BPS modeli) – bu tibbiyot va psixologiyada inson salomatligini tushuntirishda ishlatiladigan yondashuv bo'lib, biologik, psixologik va sotsial omillar o'zaro ta'sir qilishi orqali insonning umumiy holatini shakllantirishini ta'kidlaydi. Bu model 1977-yilda amerikalik psixiatr George Engel tomonidan ishlab chiqilgan[9]. Bundan tashqari KBT texnologiyasi korreksion faoliyat uchun qo'llanilgan.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Bizning Ma'mun universiteti qoshida tashkil etilgan "Psixologik xizmat" ilmiy o'quv tadqiqot markazimizda aynan reproduktiv davrdagi befarzandlik muammosi tufayli stress va depressiya holati bilan murojaat qilayotgan ayollarga ham biz tomonimizdan olib borilayotgan "Reproduktiv davrdagi fiziologik o'zgarishlarni ayollar emotsional sohasiga ta'sirining psixologik asoslari" nomli DSc dissertatsiya ishi doirasida psixologik maslahat ishlari olib borilmoqda. Bunda aynan KBT seanslaridan keng foydalaniladi.

Ushbu terapiya usulining asosiy foydalari quyidagilar:

KBT stress, xavotir va tushkunlik alomatlarini yyengillashtiradi.

Ayollarga o'z holatini realistik va konstruktiv tarzda qabul qilishga yordam beradi.

Bu terapiya, shuningdek, salbiy o'ylash jarayonlarini to'xtatish va ko'proq optimistik yondashuvni shakllantirishga xizmat qiladi.

KBT terapiyasining SPSS natijalari bo'yicha izoh.

Ushbu jadval 50 nafar ayol uchun CBT (Kognitiv-bixevior terapiya) qo'llanilganidan oldin va keyin stress, xavotir, depressiya va o'z-o'zini baholash darajalaridagi o'zgarishlarni ko'rsatadi. Har bir o'zgaruvchi uchun o'rtacha qiymat (M) va standart og'ish (SD) keltirilgan. p-value qiymatlari esa statistik ahamiyatini bildiradi.

KBT terapiyasining stress, xavotir va depressiyaga ta'siri bo'yicha SPSS natijalari (1-jadval).

O'zgaruvchi	CBT oldin (M ± SD)	CBT keyin (M ± SD)	p
Depressiya (BDI)	27.4 ± 6.5	14.1 ± 4.3	0.001**
Xavotir (GAD-7)	19.2 ± 5.8	10.7 ± 3.9	0.002**
Stress (PSS)	22.6 ± 6.2	12.3 ± 4.1	0.001**
O'z-o'zini baholash	36.5 ± 7.8	48.2 ± 6.4	0.03*

(1-jadvalda) CBT (Kognitiv-bixevior terapiya) qo'llanilishidan oldin va keyin stress, xavotir, depressiya va o'z-o'zini baholash darajasidagi statistik o'zgarishlar ko'rsatilgan.

Depressiya (BDI): KBT terapiyasi depressiyani sezilarli darajada kamaytirgan ($p = 0.001$). Bu natijalar statistik jihatdan juda ahamiyatli, ya'ni CBT depressiyani kamaytirishda samarali ekanini tasdiqlaydi.

Xavotir (GAD-7): KBT terapiyasi xavotirni pasaytirgan ($p = 0.002$), bu natija ham juda ahamiyatli hisoblanadi. Ishtirokchilar stressli vaziyatlarga bardosh berish bo'yicha yaxshiroq strategiyalarni qo'llashni o'rganganlar.

Stress (PSS): KBT terapiyasi stress darajasini kamaytirishda juda samarali ekanini ko'rsatgan ($p = 0.001$). Ushbu natija ham juda ahamiyatli deb baholanadi.

O'z-o'zini baholash: KBT terapiyasi ayollarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam bergan ($p = 0.03$). Bu natija statistik jihatdan ahamiyatli, ammo juda ahamiyatli emas, shuning uchun 1 ta * bilan belgilandi.

Ushbu natijalardan xulosa qilish mumkinki:

1. KBT terapiyasi depressiya, xavotir va stressni kamaytirishda juda samarali ($p < 0.01$).
2. O'z-o'zini baholash natijalari ahamiyatli, ammo ta'siri nisbatan kichikroq ($p < 0.05$).
3. KBT psixologik qo'llab-quvvatlashning samarali vositasi sifatida tavsiya etilishi mumkin.

Jadval natijalari KBT terapiyasining reproduktiv yoshdagi ayollar uchun foydali ekanini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar oldingi tadqiqotlar bilan mos keladi va CBT terapiyasining kengroq qo'llanilishi maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa. Umuman olganda bu borada juda ko'plab mulohazalar keltirilishi mumkin biz aynan bir qismini yoritishga harakat qildik. Individual maslahat va psixoterapiya befarzand ayollarga ruhiy barqarorlikni saqlashda, stress va xavotirni yyengishda, shuningdek, o'z-o'ziga ishonchni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik qo'llab-quvvatlash usullarini muvaffaqiyatli qo'llash orqali ayollarning umumiy emotsional holati yaxshilanadi va ularning oilaviy munosabatlari mustahkamlanadi. Bu jarayonlar ayollarga hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyatli va baxtli bo'lishlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Fauser, B.C., et al. (2012). "An update of the polycystic ovary syndrome." Human Reproduction Update, 18(6), 688-707.
2. Broekmans, F.J., et al. (2009). "Female reproductive ageing: current knowledge and future trends." Trends in Endocrinology & Metabolism, 20(2), 78-83.
3. Manbaa: Barratt, C.L., et al. (2017). "The diagnosis of male infertility: an analysis of the evidence to support the development of global WHO guidance." Human Reproduction Update, 23(6), 660-680.
4. Huhtaniemi, I., & Forti, G. (2011). "Male reproductive health and infertility." Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism, 25(2), 213-217.
5. Sharpe, R.M. (2010). "Environmental/lifestyle effects on spermatogenesis." Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 365(1546), 1697-1712.
6. Rooney, K.L., & Domar, A.D. (2018). "The relationship between stress and infertility." Dialogues in Clinical Neuroscience, 20(1), 41-47.
7. Domar, A.D., Zuttermeister, P.C., & Friedman, R. (1993). Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 14(1), 45-52.
8. Yusufboyevna L.U. Endokrin kasalliklarning shaxs psixikasiga TA'SIRI // O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 804-806.
9. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129-136.

Ro'ziyev Umar Muzafarovich,
Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrasida dotsenti
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

FOBIYALARNING SHAXSGA VA UNING XATTI-HARAKATLARIGA TA'SIRI, IJTIMOY FOBIYA RIVOJLANISHI BILAN BOG'LIQ HOLATLARNING DIAGNOSTIKASI

Annotatsiya: 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 o'spirinlarda 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.

Kalit so'zlar: Agorafobiya, xavotir bezovtalik, sintez funksiyasi, zaifliklar fobiya, xulq-atvor, muzlatish, somatik kasalliklar, vahima, irrastional qo'rquv, ayxmo fobiya, 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 рассматриваются проявления тревожности и социальной фобии у подростков и их профилактика, симптомы социальной фобии, у кого они наблюдаются чаще, причины социальной фобии,. В статье представлена информация о проявлениях социофобии, причинах возникновения, методах профилактики.

Ключевые слова: 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: People with phobic disorder experience this constantly and so strongly that it has a significant negative impact on their quality of life. This article discusses the manifestations of anxiety and social phobia in adolescents and their prevention, the symptoms of social phobia, who have them more often, the causes of social phobia,. The article provides information about the manifestations of social phobia, causes, methods of prevention.

Key words: 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 obsessive fear.

Kirish. Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda ijtimoiy fobiya muammosi turli xildagi konsepsiyalar doirasida ko'rib chiqilgan. Bir tomondan, ularning qarama-qarshiligini, ikkinchi tomondan, o'rganilayotgan psixologik hodisaning ichki mexanizmlarini, faoliyat ko'rsatishi va rivojlanish qonuniyatlarini ochib berishning ahamiyati va zarurligini tan olishning umumiy tendensiyasini ko'rsatish mumkin. Jahonda tub yangilanish islohotlari amalga oshirilayotgan bir paytda aholining keng qatlamlari, jumladan, barcha ijtimoiy, diniy, milliy va yosh guruhlarining ishtirok etishi – ularning ijtimoiy faolligi samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Har bir fuqaroning, ayniqsa, yoshlarning jamiyat hayotidagi ijtimoiy faolligini yuksaltirish yo'llarini tahlil qilish alohida ahamiyatli va dolzarb bo'lib qolmoqda.

Fobiyalarning ta'siri har xil. A. I. Zaxarov yozganidek, bu birinchi navbatda insonning butun mavjudligi tashvish bilan hissiy sohadagi o'zgarishlarni anglatadi. Ijobiy his-

tuyg'ularning ba'zi ko'rinishlari yo'qoladi: kulgi, quvnoqlik, hayotning to'liqligi hissi. Buning o'rniga surunkali hissiy norozilik va tushkunlik, kelajakni tashvishli-pessimistik baholash rivojlanadi. Hissiy haddan tashqari kuchlanishning bunday holati nafaqat umumiy hadik va asabiy zaiflik bilan, balki impulsiv, to'satdan paydo bo'ladigan, oldindan aytish qiyin bo'lgan harakatlar shaklida ham namoyon bo'ladi.

Doimiy qo'rquvga ega bo'lish sizning his-tuyg'ularingizni yengishga qodir emasligingizni, harakat qilish o'rniga qo'rqqaningizda ularni nazorat qila olmasligingizni va "yurgan" his-tuyg'ularni to'xtata olmasligingizni anglatadi. O'zini boshqara olmaslik kuchsizlik va umidsizlik tuyg'usini keltirib chiqaradi, hayotiylikni yanada pasaytiradi, passivlik va pessimizmni rivojlantiradi. Shunday qilib, sekin harakat minasi kabi qo'rquv o'ziga bo'lgan ishonchni, harakatlar va harakatlardagi qat'iyatni, maqsadga erishishda qat'iyat va qat'iyatlilikni pasaytiradi. O'z kuchiga ishonmasdan, odam endi samarali kurasha olmaydi, o'z huquqlarini himoya qila olmaydi, u mag'lubiyat psixologiyasini rivojlantiradi, o'zini muvaffaqiyatsizlikka oldindan tayyorlaydi va ko'pincha muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, tobora ko'proq uning qobiliyatsizligi va qadrsizligiga ishonch hosil qiladi. Bunday sharoitda tinchlantiruvchi vositalarga, shu jumladan o'tkirlikni susaytiradigan tajribalarga ehtiyoj ortadi.

Misol (qizlar) ikki guruhga bo'lingan. Ikkala guruh ham elektr toki urishi kerak edi. Bir guruh subyektlariga hozirgi zarbalar juda kuchli va yoqimsiz bo'lishi aytilgan (bunday ma'lumotlar kuchli qo'rquvni keltirib chiqaradi deb taxmin qilingan), ikkinchi guruhga esa zarbalar zaif bo'lishi va yoqimsiz his-tuyg'ularga olib kelmasligi aytilgan (zaif qo'rquvga munosabat). Baholash shkalasidan foydalanish hissiyotlarni aktuallashtirishning ushbu usulining samaradorligini tasdiqladi: subyektlarning hisob-kitoblariga ko'ra, qo'rquv ikkinchi guruhda birinchisiga qaraganda zaifroq bo'lgan.

Keyin subyektlarga ba'zi sabablarga ko'ra eksperimentni vaqtincha kechiktirish kerakligi haqida xabar berildi va ular birgalikda, yolg'iz boshlashni kutishni xohlaydilar yoki bu ular uchun muhim emasmi, deb so'rashdi. Mavzular berilgan savolga javob bergandan so'ng, tajriba tugadi.

Ma'lum bo'lishicha, kuchli qo'rquvni keltirib chiqargan subyektlarning 63 foizi kutish davrini boshqalar bilan o'tkazish istagini bildirgan; guruhda. zaif qo'rquvga munosabat yaratilgan, subyektlarning atigi 33 foizi bunday istakni bildirgan. Shunday qilib, qo'rquv kuchiga qarab, boshqa odamlar bilan aloqani topish uchun ko'proq yoki kamroq kuchli tendentsiya paydo bo'ldi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'rquvning kuchayishi ijtimoiy aloqaga bo'lgan ehtiyojini keltirib chiqaradi [Schachter, 1959].

Schechterning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, hadik va xavotir qo'rquvni olib keladi ijtimoiy aloqa tendentsiyalari hamma uchun ham emas; masalan, birinchi tug'ilgan chaqaloqlar va oiladagi yagona bolalar bunday reaksiyalarga ko'proq moyil bo'lishdi: albatta, bu tug'ilish tartibining rasmiy omili yoki aka-uka va opa-singillar soni bilan emas, balki tarbiyaviy ta'sirlarning farqi bilan bog'liq shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq.

Qo'rquv, shuningdek, tobora tezlashib boradigan, xavotir holatida xaotik yoki letargik, qo'rquvda inhibe qilinadigan fikrlashni buzadi. Ikkala holatda ham u moslashuvchanlikni yo'qotadi, cheksiz qo'rquv, oldindan sezish va shubhalar bilan cheklanadi. Ikkinchi darajali tafsilotlar asosiy narsani yashiradi va idrokning o'zi yaxlitlik va o'z-o'zidan yo'qoladi. Hissiy keskinlikning kuchayishi va kulgili ko'rinishdan qo'rqish, kerak bo'lganda noto'g'ri yoki noto'g'ri ish qilish tufayli kognitiv faollik, qiziquvchanlik va qiziqish kamayadi. Barcha yangi, noma'lum narsalar ehtiyotkorlik va ishonchsizlik bilan qabul qilinadi va xatti-harakatlar passiv va haddan tashqari ehtiyotkor bo'ladi. Ba'zi hollarda, odamlar qo'rquvdan shunchalik charchashadiki, ular tashabbusning har qanday namoyon bo'lishidan bosh tortadilar va tashqi tomondan befarq va befarq odamlar kabi taassurot qoldiradilar.

Bunday sharoitda yuzaga keladigan tashvishli-pessimistik munosabat tasodifiy, yoqimsiz hamma narsa halokatli ahamiyatga ega bo'lishiga va doimiy xavf belgisiga aylanishiga olib keladi. Inson endi kerak bo'lgan joyda tavakkal qila olmaydi, buzilmagan yo'llarga

ergashmaydi, sir va shubhalardan qo'rqmaydi, ya'ni u innovatsion va kengroq ma'noda ijodiy jarayonning asosini tashkil etadigan barcha narsalarga qodir emas.

Fobiyaning sababi, odam bolaligida boshdan kechirishi kerak bo'lgan tajribalar deb atash mumkin. Bu bizning xotiramizda juda yorqin saqlanadigan bolalik tajribalari. Shuning uchun, hayotning ma'lum bir daqiqalarida bolalarning qo'rquvi shunchaki xotirada paydo bo'lib, yanada rivojlana boshlaydi. Deyarli har bir odamda bolaligidan eslash kerak bo'lgan narsa bor. Ko'pchilik suvdan, balandlikdan, qorong'ilikdan, yolg'izlikdan qo'rqishadi, chunki ular bolaligida u bilan bog'liq dahshatli voqeani boshdan kechirishgan.

Ba'zi noxush holatlar jarayonida paydo bo'lgan qo'rquv balog'at yoshida sodir bo'ladi. Qo'rquv ko'pincha hissiy va juda sezgir odamlarga ta'sir qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, fobiya shakllanishi va rivojlanishiga eng moyil bo'lgan shaxslar bu zaif psixikaga ega odamlardir. Fobiyalar boy tasavvurga ega odamlarda paydo bo'lishi mumkin, chunki ular uchun haqiqiy xavfni xayoliy xavfdan ajratish juda qiyin. Ular uchun bu salbiy his-tuyg'ularga qarshi turish, yanada barqaror va kuchli psixikaga ega odamlarga qaraganda ancha qiyin. Bunday qo'rquvga duchor bo'lgan odamlar aslida yo'q narsadan qo'rqishadi. Axir, fobiya qo'rquvning o'zidan qo'rqishdir. Inson qo'rqishdan qo'rqadi.

Men bolaligidagi paydo bo'lgan qo'rquvlarga to'xtalmoqchiman, chunki hatto kattalar hayotida paydo bo'lgan qo'rquvlar ham bolalikda paydo bo'ladi. Xo'sh, bolalikdagi qo'rquv nevrozlarining asosiy sabablari nimada? Ko'pgina akusherlar va psixologlar homiladorlik paytida onaning hissiy holatida bolalarning qo'rquv nevroziga moyilligini ko'rishadi. Abort qilish xavfi bolaga salbiy ta'sir qiladi. Intrauterin rivojlanish davrida chaqaloq tomonidan boshdan kechirilgan gormonal darajadagi o'z mavjudligi uchun tashvish psixologik darajadagi keyingi tashvish namoyon bo'lishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Bunday bola kelajakda qo'rquvni tezroq, chuqurroq va keskinroq his qiladi. Shuningdek, bola qo'rquvlarining paydo bo'lishiga tug'ilishning o'zi ta'sir qiladi: asoratlar, o'z-o'zidan tug'ilishning mumkin emasligi aniq.

Bolalikdagi qo'rquv nevrozi bir oilaning barcha a'zolariga yuqadigan irsiy kasallik bo'lishi mumkin. Bu asab tizimining turini va uning xususiyatlarini, miyaning interhemisferik assimetriasini meros qilib olishni anglatadi. Masalan, onasi ifloslanishdan (misofobiya) obsessiv qo'rquvdan aziyat chekkan oilada qo'llarini doimo yuvib, kirlarini doim yuvadigan bir qiz tug'ilib, o'spirinlik davrida bir necha bor o'z joniga qasd qilishga uringan va o'z joniga qasd qilish ham qo'rquv, hayotdan qo'rqishdir.

Nevrotik shaxsni shakllantirishga hissa qo'shadigan oilaviy sabablar mavjud: ota-onalarning farzandining jinsidan noroziligi; kech bola ko'rish; oilaviy nizolar; to'liq bo'lmagan oilalar. Bolaning jinsidan norozi bo'lgan ota-onalar ko'pincha maslahat so'rashadi. Bunday hollarda bolada tashvish darajasi yuqori: unga o'ziga xos bo'lmasligi kerak bo'lgan fazilatlar singdiriladi. Bundan tashqari, onaning yoshi va bolada qo'rquv o'rtasida bog'liqlik mavjud. Agar bola tug'ilganda ona 35 yoshdan oshgan bo'lsa, unda uning tashvishi muqarrar ravishda oshadi.

Ziddiyatli oilalarda ko'pincha er-xotinlar o'rtasidagi norozilik bolaga tushadi. Ba'zida kichkina bola bu mojarolar uchun o'zini aybdor his qiladi, ularning sababchisi bo'lishdan qo'rqadi. Ajablanarlisi shundaki, ota onadan ko'ra faolroq bo'lgan oilalarda bolada qo'rquv nevrozi deyarli hech qachon rivojlanmaydi. Aksincha, faol onasi bo'lgan oilalarda vaziyat aksincha.

Xavotirli bolalar to'liq bo'lmagan oilalarda bo'lishi mumkin. Bolada (o'g'il va qiz) erkak vakilining xulq-atvori namunasi yo'q. Bu holatda stereotipning yo'qligi barcha erkaklarga tarqaladigan qo'rquvni keltirib chiqaradi. Shuning uchun, bola normal rivojlanishi uchun erkak xulq-atvorining namunasiga muhtoj. Bobo, amaki yoki har qanday yaqin qarindosh bu vazifani bajarishi mumkin.

Xulosa. Insonning hissiy-ixtiyoriy sohasi va tafakkurini buzadigan barqaror fobiya bilan, boshqalarning unga bo'lgan munosabati u tomonidan tobora noo'rin tarzda qabul qilinadi.

Aftidan, odamlar avvalgidek munosabatda bo'lmaydilar, tushunmaydilar, hukm qiladilar. Nafaqat tashvish, balki shubha ham mavjud. Obsesif fobiyalar, hamma bilan birga bo'lish va to'laqonli, ijodiy faol va band hayot kechirish istagiga qaramay, toqat qilib bo'lmaydigan ijtimoiy-psixologik izolyatsiyani rivojlanishiga olib keladi. Vujudga kelgan fobiya tufayli odam avval jamoat transportidan foydalanishni to'xtatadi ("siz hech qachon nima bo'lishi mumkinligini bilmaysiz"), keyin ishga borishni to'xtatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Нордонэ Д. Страх, паника, фобия/Дж. Нордонэ – Москва: Психотерапия, 2008, - 348.
2. Психологик консультация ва психокоррекция дарслик. У.М.Рўзиев -2021
3. 3.Рузиев У.М. Симптомы социальной фобии человека. // Вестник интегративной психологии. -Ярославль: 2022 Выпуск 24 289ст-292ст
4. 4.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
5. 5.Ro'ziyev U.M. Xavotirli bolalar, ijtimoiy fobiya namoyon etilishining o'ziga xos xususiyatlari. // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar (2022 y №6) -Buxoro: B. 337-344.
6. 6.Ro'ziyev U.M. O'spirinlarda ijtimoiy fobiya rivojlanishi bilan bog'liq holatlarning diagnostikasi va psixokorreksiyasi. // № 4, 2022 "Psixologiya ilmiy jurnali" -Buxoro: B.125-132.

Hashimova Sayyora Xolmuradovna,
Samarqand davlat chet tillar instituti
pedagogika, psixologiya va jismoniy madaniyat kafedrasi katta o'qituvchisi.
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

O'SMIRLARDA EMOTSIONAL ZO'RIQISH MUAMMOSINING AHAMIYATI

Annotatsiya: Maqolada emotsional zo'riqish muammosining ilmiy-nazariy asoslari yoritilgan. Imkoniyati cheklangan o'quvchilarning emotsional zo'riqish darajasi, stress va nizolarga nisbatan psixoemotsional barqarorligi tahlil qilinadi. Zamonaviy ilmiy manbaalarga tayanib, emotsional zo'riqishning sabablari va uning o'quvchilarning shaxsiy hamda ijtimoiy hayotiga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot natijalari imkoniyati cheklangan o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilash va ularga mos ta'lim sharoitlarini yaratish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Emotsional zo'riqish, stress, psixoemotsional barqarorlik, o'quvchilar, ijtimoiy muhit, pedagogik yondashuvlar.

Аннотация: В статье рассматриваются научно-теоретические основы проблемы эмоционального напряжения. Анализируется уровень эмоционального напряжения учащихся с ограниченными возможностями, их психоэмоциональная устойчивость к стрессу и конфликтам. На основе современных научных источников изучаются причины эмоционального напряжения и его влияние на личную и социальную жизнь учащихся. Результаты исследования показывают необходимость улучшения эмоционального состояния учащихся с ограниченными возможностями и создания для них соответствующих образовательных условий.

Ключевые слова: Эмоциональное напряжение, стресс, психоэмоциональная устойчивость, учащиеся, социальная среда, педагогические подходы.

Abstract: The article examines the scientific and theoretical foundations of emotional stress. It analyzes the level of emotional stress in students with disabilities, their psycho-emotional stability in relation to stress and conflicts. Based on modern scientific sources, the causes of emotional stress and its impact on students' personal and social lives are studied. The research findings highlight the need to improve the emotional state of students with disabilities and to create appropriate educational conditions for them.

Key words: Emotional stress, stress, psycho-emotional stability, students, social environment, pedagogical approaches.

Kirish. Bugungi kunda o'smirlar psixologiyasi zamonaviy ilmiy-amaliy tadqiqotlarning markazida turibdi. Chunki bu davr shaxs rivojlanishining murakkab, emotsional jihatdan beqaror va keskin o'zgarishlarga boy bosqichidir. Ayniqsa, jamiyatda sodir bo'layotgan ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar, axborot oqimining kuchayishi, ota-ona va o'quv muassasalari bilan bo'lgan munosabatlar o'smirlarning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa emotsional zo'riqish (stress, xavotir, tajanglik, ichki zo'riqish) holatlarining ortishiga sabab bo'lmoqda.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional zo'riqishga uchragan o'smirlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini ifoda eta olmaydi, agressiv yoki tortinchoq bo'lib qoladi, muloqotdan chekinadi, o'z-o'ziga ishonchi pasayadi. Bu esa nafaqat ularning shaxs sifatida shakllanishiga, balki ijtimoiy moslashuviga, ta'limdagi muvaffaqiyatlariga va kelajakdagi hayot yo'liga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, pandemiyadan keyingi davrda kuzatilayotgan ijtimoiy izolyatsiya, oilaviy muammolar va do'stlar bilan muloqot yetishmovchiligi bu holatni yanada kuchaytirmoqda.

Xalqaro tajribada, xususan AQSh, Kanada, Yaponiya, Janubiy Koreya, Rossiya kabi davlatlarda o'smirlar orasida emotsional zo'riqish, depressiv holat va tashvishli buzilishlar

bo'yicha keng ko'lamli profilaktik va diagnostik dasturlar ishlab chiqilgan. O'zbekistonda ham bu boradagi ilmiy izlanishlar so'nggi yillarda faollashib bormoqda, ammo hali to'laqonli tizimli yondashuv shakllanmagan.

Shu boisdan, o'smir yoshidagi bolalarda emotsional zo'riqish muammosini aniqlash, uning psixologik sabablari, namoyon bo'lish shakllari va oqibatlarini tahlil qilish, shuningdek ularni bartaraf etish mexanizmlarini ishlab chiqish - bugungi kun psixologiyasi oldidagi dolzarb va kechiktirib bo'lmaydigan masalalardan biridir.

Jahonda imkoniyati cheklangan o'smirlarning emotsional zo'riqish holatlarini bartaraf qilish, stress va nizolarga nisbatan psixoemotsional barqarorligini oshirish, ijodiy faolligini rivojlantirish, jamoadagi psixologik muhitni barqarorlashtirish kabi masalalarga katta e'tibor qaratilmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda psixik va jismoniy nuqsonlari bo'lgan taxminan 500 million kishi aniqlangan[1].

So'nggi yillardagi tadqiqot ishlarida shaxsning emotsional sohasiga juda ko'p e'tibor qaratilmoqda. Ta'kidlash joizki, zamonaviy xorijiy mualliflarning asarlarida "emotsional zo'riqish" fenomeni turli ta'sirlar natijasida yuzaga keluvchi hissiy buzilishlar sifatida ifodalanmoqda. Turli xil psixik hodisalar orasida emotsional holatlar alohida o'rin tutadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Shveysariyaning Jeneva universiteti professori A.Murs inson hayoti va faoliyatidagi emotsional omillarning universalligi va ahamiyatiga ishora qilib, "Kundalik hayotda hissiyotsiz fikrlash va baho berish mumkin emas" deb ta'kidlaydi. Darhaqiqat, emotsional tarkibiy qismlardan xoli kognitiv jarayonlar kundalik hayotda kamtarona o'rin egallaydi. Kognitiv tahlil jarayonlari sodir bo'lganda ham, A.Mursning fikricha, emotsional omillar ularga kuchli va doimiy ta'sir ko'rsatib turadi. Kognitiv tahlil jarayonlari sodir bo'lganda ham, A.Mursning fikricha, emotsional omillar ularga kuchli va doimiy ta'sir ko'rsatib turadi[2].

Bugungi kunda emotsional sohaning universalligi va ahamiyatini e'tirof etish bilan bir qatorda, emotsional kasalliklarning, birinchi navbatda, tashvish va depressiv kasalliklarning o'sib borishi kuzatilmoqda. Emotsional sohalarni tuzilishini tahlil qilishda E.P.Ilin tomonidan taklif qilingan konsepsiyaning o'rni juda katta. E.P.Ilin konsepsiyasiga ko'ra, emotsional zo'riqishlar emotsional holatlar toifasiga kiritiladi[3].

Tadqiqot metodologiyasi (Reserech Methodology). Tadqiqotimizning nazariy-metodologik asoslari xorij olimlari va rus psixolog olimlari tadqiqotlaridagi emotsional zo'riqishlar masalasiga oid sof psixologik tadqiqotlar mazmuni bilan asoslanilgan. Bundan tashqari I.D.Ladanov, V.A.Urazaevalarning "Shaxs faoliyatida zo'riqish omillarining ekspress diagnostikasi" metodikasidan foydalanildi.

Tahlil va natijalar.

"O'quv faoliyatida zo'riqish omillari diagnostikasini o'rganish" so'rovnomasi bo'yicha olingan natijalar tahlili (n=105) 1-jadval.

Shkalalar nomi	O'rtacha(M)		Farqlar	
	Eshitishda nuqsoni bor o'quvchilar n=58	Ko'zi ojiz o'quvchilar n=47	t	p
Nizolashuvchanlik	14,5	15,3	-1,2	0,17
Haddan tashqari zo'riqish	16,2	14,0	-2,3	0,05
O'quv faoliyati doirasida zo'riqish	11,1	11,5	-1,0	0,28
O'qituvchi bilan bog'liq munosabatlardagi zo'riqish	13,0	13,4	-1,1	0,15

Izoh: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$.

“Nizolashuvchanlik” omilida har ikkala respondentlar guruhida o‘rtachadan yuqori natija qayd etildi ($t=-1,2$; $p\leq 0,17$). Mazkur holat imkoniyati cheklangan o‘quvchilarda ijtimoiy munosabatlar jarayonida o‘z “Men”ligini ustun qo‘yish, har qanday holatda o‘z fikri va g‘oyalarini boshqalarnikiga nisbatan yuqori baholashga intilish kabi harakatlarning yaqqol namoyon etilishi bilan ko‘zga tashlanib turdi.

“O‘quv faoliyati doirasida zo‘riqish” omili o‘rtachadan quyi natijani ko‘rsatdi ($t=-1,0$; $p\leq 0,28$). Ushbu empirik ma’lumotlardan shuni guvohi bo‘lishimiz mumkinki, imkoniyati cheklangan o‘smirlarning yoshi ulg‘aygani sari ularning maktab hayoti bilan bog‘liq bezovtalik darajasi nisbatan kamayishi va belgilangan me’yordan yuqori ko‘rsatkichlarga nisbatan oshib borishi kuzatildi. Buning asosiy omillaridan biri sifatida o‘smirlarning maktab hayotiga moslashish darajasi me’yorida ekanligini kuzatishimiz mumkin. O‘smirlik davrining dastlabki bosqichida yuz berayotgan psixologik va fiziologik o‘zgarishlar o‘quv faoliyatiga bevosita ta’sir qilishi aniqlandi.

“O‘qituvchi bilan bog‘liq munosabatlardagi zo‘riqish” omilida ham o‘rtachadan past natija kuzatildi ($t=-1,1$; $p\leq 0,05$). Shaxs faoliyati tarkibini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, faoliyat tashqi ongli dunyoni ongli psixik aks ettirishda namoyon bo‘ladi. Har qanday faoliyatda shaxs o‘z harakatlarining maqsadini anglaydi, kutiladigan natijani tasavvur qiladi, sharoitni idrok qiladi va baholaydi, bajariladigan harakat tartibini o‘ylaydi, irodaviy zo‘r beradi, faoliyatning borishini kuzatadi, muvaffaqiyat va mag‘lubiyatni o‘ylaydi.

Xulosa. Emotsional zo‘riqish imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning fe’l-atvori, yurish-turishi, ularning ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi o‘zaro munosabatlarini tartibga solib turadi. Imkoniyati cheklangan o‘smir o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish normalari passiv emas, balki ular ham jamiyat hayotida, ham shaxs turmushida faol ta’sir ko‘rsatadigan muhim faktordir. Ilg‘or, taraqqiyparvar axloq normalarining ta’lim-tarbiyaga ta’siri ijobiy bo‘ladi, reaksiyon xulq normalarining ta’siri esa jamiyatda ham, shaxs tarbiyasida ham salbiy bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. <https://www.un.org/ru/global-issues/population>
2. Moors A. et al. Appraisal theories of emotion: State of the art and future development //Emotion Review. – 2013. – T. 5. – №. 2. – C. 119-124.
3. Ilyin E. P. Emotions and feelings //SPb.: Peter. – 2001. – C. 36.

Jumayev Nodir Zayniddinovich,
*Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasida dotsenti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

O'SMIRLAR ISTE'DODINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smir yoshdagi bolalarning iste'dodini rivojlantirish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. O'smirlik davri insonning shaxsiy va intellektual rivojlanishida muhim bosqich hisoblanib, bu davrda iste'dodning shakllanishi va namoyon bo'lishi ko'plab ijtimoiy va psixologik omillarga bog'liq. Maqolada iste'dodning rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, ta'lim tizimi va shaxsiy omillar keng ko'lamda o'rganiladi.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, iste'dod, ijtimoiy muhit, psixologik omillar, kreativlik, motivatsiya, ta'lim tizimi, oilaviy tarbiya, ijtimoiy moslashuv, o'zini anglash, pedagogik yondashuv.

Аннотация: В данной статье анализируются социально-психологические особенности развития таланта у подростков. Подростковый возраст является важным этапом личностного и интеллектуального развития человека, в течение которого формирование и проявление таланта зависят от множества социальных и психологических факторов. В статье рассматриваются влияние социальной среды, семейного воспитания, системы образования и личностных факторов на развитие таланта.

Ключевые слова: подростковый возраст, талант, социальная среда, психологические факторы, креативность, мотивация, система образования, семейное воспитание, социальная адаптация, самопознание, педагогический подход.

Abstract: This article analyzes the socio-psychological characteristics of talent development in adolescents. Adolescence is a crucial stage in personal and intellectual growth, during which the formation and manifestation of talent depend on various social and psychological factors. The article examines the influence of social environment, family upbringing, education system, and personal factors on talent development.

Key words: adolescence, talent, social environment, psychological factors, creativity, motivation, education system, family upbringing, social adaptation, self-awareness, pedagogical approach.

Kirish. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu jarayonda shaxsning qiziqishlari, iste'dodi va intellektual qobiliyatlari shakllanadi. O'smirlarning iste'dodini rivojlantirishga ijtimoiy muhit, oila, maktab, do'stlar hamda ta'lim jarayoni sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, iste'dodning shakllanishi va uni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ijtimoiy-psixologik omillarni o'rganish bugungi kundagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Iste'dodning rivojlanishi individual xususiyatlarga bog'liq bo'lishi bilan birga, uni yuzaga chiqarish va takomillashtirish uchun maxsus sharoit yaratish zarur. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning iste'dodi ko'pincha ijtimoiy ta'sirlar, motivatsiya darajasi va psixologik qo'llab-quvvatlash natijasida shakllanadi. Shuningdek, o'quvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish ham iste'dodning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Mazkur maqolada o'smirlarning iste'dodini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, unga ta'sir etuvchi asosiy omillar va zamonaviy pedagogik-psixologik metodlar tahlil qilinadi. O'smirlarning individual qobiliyatlarini rivojlantirish uchun samarali ta'lim usullaridan foydalanish, ularning qiziqishlarini aniqlash va rag'batlantirish bo'yicha tavsiyalar

beriladi. Shuningdek, oilaviy tarbiya, ta'lim muassasalari va jamiyatning iste'dodni rivojlantirishdagi roli chuqur yoritiladi.

O'smirlik davri inson shaxsiyati va iste'dodining shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu jarayonda ijtimoiy muhit, oila va ta'lim tizimi katta ahamiyat kasb etadi. O'smirlarning qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ularning psixologik xususiyatlarini inobatga olib, tegishli pedagogik va psixologik yondashuvlarni qo'llash zarur.

Mazkur maqolada o'smirlarning iste'dodini rivojlantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilinadi hamda samarali rivojlantirish usullari haqida fikr yuritiladi.

O'smirlar iste'dodini rivojlantirishga oid ilmiy adabiyotlar turli pedagogik, psixologik va ijtimoiy yondashuvlarni qamrab oladi. Iste'dodning shakllanishi va rivojlanishi bilan bog'liq tadqiqotlar o'smirlarning individual xususiyatlari, ijtimoiy muhit va ta'lim tizimi ta'sirida qanday rivojlanishini o'rganishga qaratilgan.

G. Gardner (1983) o'zining "Ko'p intellekt nazariyasi"da inson qobiliyatlari bir nechta intellekt turiga bo'linishini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, o'smirlarning iste'dodini rivojlantirishda an'anaviy baholash usullari yetarli emas, balki har bir o'quvchining qiziqishi va qobiliyatlariga mos yondashish lozim.

L.S. Vygotskiy (1978) esa ijtimoiy muhitning bola rivojlanishidagi ahamiyatini ko'rsatib, "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasini ilgari surgan. Unga ko'ra, iste'dod faqat tug'ma qobiliyatlar natijasi bo'lib qolmay, balki o'smirning atrof-muhit bilan o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi.

A.N. Leontyev (1975) o'zining "Faoliyat, ong, shaxs" asarida shaxsiy rivojlanish faoliyat orqali amalga oshirishini ta'kidlaydi. Uning fikricha, o'smirlarning qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ularni ijodiy va tahliliy fikrlashga undaydigan muhit yaratish zarur.

B.M. Teplov (1961) iste'dod va qobiliyatlarni tahlil qilgan holda, ularning individual rivojlanish jarayoni bilan chambarchas bog'liqligini qayd etadi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, iste'dodning shakllanishi individual qobiliyatlarning maqsadli mashqlar orqali rivojlanishiga bog'liq.

J.Renzulli (1986) esa iste'dodli bolalarni aniqlash va rivojlantirishning uch komponentli modelini ishlab chiqqan. Unga ko'ra, iste'dod yuqori intellektual salohiyat, ijodkorlik va motivatsiyaning o'zaro uyg'unligi orqali shakllanadi.

Sh.A.Nizomov (2015) o'z tadqiqotlarida o'smirlarning iste'dodini rivojlantirish jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Uning fikricha, motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'smirlarning o'z salohiyatini yuzaga chiqarishda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning iste'dodini rivojlantirish individual yondashuv, ijtimoiy muhit va ta'lim tizimining qo'llab-quvvatlashi bilan bevosita bog'liqdir. Zamonaviy tadqiqotlar shuni isbotlaydiki, iste'dodli o'smirlarni rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik omillarni hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhokama. O'smirlar iste'dodini rivojlantirish jarayoni ko'p qirrali bo'lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri asosida shakllanadi. Iste'dodning namoyon bo'lishi nafaqat tug'ma qobiliyatlar, balki o'smirning oilaviy muhitidan tortib, ta'lim tizimi va jamiyat bilan o'zaro munosabatlariga qadar bo'lgan omillar bilan bog'liqdir.

Psixologik yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, iste'dodli o'smirlar o'z qobiliyatlarini rivojlantirishda motivatsiya va ichki intizomga tayanadilar. L.S. Vygotskiy (1978) fikriga ko'ra, o'smirlarning iste'dodini rivojlantirishda "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi muhim rol o'ynaydi, ya'ni ularga bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishda pedagoglar va jamiyat tomonidan yo'naltirish zarur.

Ijtimoiy-psixologik yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, iste'dodning rivojlanishida atrof-muhitning ta'siri kuchli. J. Renzulli (1986) tomonidan ilgari surilgan uch komponentli modelda iste'dod yuqori intellektual salohiyat, ijodkorlik va motivatsiyaning uyg'unligi natijasida

shakllanadi. Shunday ekan, o'smirlarning qobiliyatlarini yuzaga chiqarish uchun ularning ijodiy fikrlashiga sharoit yaratish lozim.

Pedagogik tadqiqotlarda iste'dodni rivojlantirishda o'qituvchilarning roli alohida ta'kidlanadi. A.N. Leontyev (1975) fikricha, shaxsiy rivojlanish faoliyat orqali amalga oshadi. Shu sababli o'smirlarni ijodiy va tahliliy fikrlashga undaydigan ta'lim tizimini shakllantirish zarur. B.M. Teplov (1961) esa iste'dodning shakllanishi individual qobiliyatlarining doimiy mashq qilish orqali rivojlanishi natijasida yuzaga kelishini ta'kidlaydi.

O'zbek olimlari tadqiqotlari ham iste'dodni rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik muhitning ahamiyatini qayd etadi. Sh.A. Nizomov (2015) o'z tadqiqotlarida o'smirlarning iste'dodini rivojlantirishda psixologik qo'llab-quvvatlashning muhimligini ko'rsatadi. Uning fikriga ko'ra, motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash iste'dodli o'smirlarning salohiyatini to'liq yuzaga chiqarishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, iste'dodni rivojlantirish jarayonida quyidagi asosiy omillar muhim sanaladi:

1. Ijtimoiy muhit – oila, jamiyat va ta'lim tizimining qo'llab-quvvatlashi iste'dodli o'smirlarning rivojlanishiga katta ta'sir qiladi.
2. Motivatsiya – o'smirlarni yangi bilim va tajribalarni o'zlashtirishga undaydigan omillardan biri.
3. Pedagogik yondashuvlar – individual o'qitish metodlari, innovatsion ta'lim uslublari va o'quv jarayonining sifatli tashkil etilishi iste'dodni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.
4. Psixologik omillar – o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchi, emotsional barqarorligi va o'z qobiliyatlariga ishonchi uning rivojlanishida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, iste'dodli o'smirlarni rivojlantirish uchun ularning qobiliyatlarini aniqlash, qo'llab-quvvatlash va kerakli resurslar bilan ta'minlash lozim. Ta'lim muassasalari va ijtimoiy muhitning har tomonlama yordami orqali o'smirlar o'zining ijodiy va intellektual salohiyatini to'liq namoyon qila oladi.

Quyida "O'smirlar iste'dodini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari" mavzusiga oid metodologik jadval tavsiflab berilgan

1-jadval

Metodologik yondashuv	Metodlar	Tadqiqotning maqsadi	Qo'llaniladigan vositalar	Natija va tahlil
Teoretik yondashuv	Nazariy tahlil, adabiyotlar sharhi	O'smirlar iste'dodi bo'yicha ilgari surilgan g'oyalar va nazariyalarni tahlil qilish	Psixologik va pedagogik adabiyotlar, ilmiy maqolalar	Ilmiy yondashuvlarni asoslash, mavjud kontseptsiyalarni aniqlash
Empirik yondashuv	Kuzatish, suhbat, so'rovnoma	O'smirlarning iste'dodi va uni rivojlantirish omillarini o'rganish	Kuzatish varaqalari, intervyu savollari, diagnostik testlar	O'smirlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlash
Diagnostik yondashuv	Psixologik testlar, loyihaviy metodlar	O'smirlarning iste'dod darajasi va psixologik xususiyatlarini aniqlash	Torransning kreativlik testi, Gilyfordning divergent fikrlash testi, motivatsion testlar	O'smirlarning iste'dod darajasi va uni shakllantirish omillari aniqlanadi
Eksperimental yondashuv	Pedagogik eksperiment	O'smirlarning iste'dodini rivojlantirishga yo'naltirilgan metodlarning	Tajriba va nazorat guruhlari, trening mashg'ulotlari	Metodlarning natijadorligini aniqlash, amaliy tavsiyalar ishlab chiqish

		samaradorligini baholash		
Komparativ yondashuv	Taqqoslash, qiyosiy tahlil	Turli ijtimoiy va pedagogik sharoitlarda iste'dod rivojlanishining farqlarini o'rganish	Xorijiy va mahalliy tadqiqotlar, ijtimoiy va ta'lim tizimi ma'lumotlari	O'smir iste'dodini rivojlantirish bo'yicha milliy va xalqaro tajribalarni qiyoslash
Ijtimoiy-psixologik yondashuv	Sotsiometrik tahlil, guruh dinamikasi tahlili	O'smirlarning ijtimoiy muhit bilan bog'liqligi va iste'dod rivojlanishiga ta'sirini o'rganish	Sotsiometrik testlar, guruh muhitini baholash metodlari	O'smirlarning iste'dodini rivojlantirishda ijtimoiy muhitning o'rni aniqlanadi

Xulosa. O'smir yoshidagi bolalarning iste'dodini rivojlantirish ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, u biologik, individual, ijtimoiy va psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, iste'dodning rivojlanishi nafaqat tug'ma qobiliyatlar yoki individual xususiyatlarga, balki o'smirlarning ijtimoiy muhitiga, ta'lim tizimi va oilaviy tarbiyasiga ham bog'liqdir. Ushbu davrda shaxsning motivatsion tizimi, kreativ fikrlashi, o'zini anglash darajasi va ijtimoiy moslashuvi iste'dodning shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Oila muhitining barqarorligi va ota-onalarning qo'llab-quvvatlovi iste'dodli bolalarning o'z qobiliyatlarini samarali rivojlantirishida asosiy omil hisoblanadi. Ota-onalar va pedagoglarning bolalar bilan samarali muloqot olib borishi, ularning qiziqishlarini rag'batlantirishi va mustaqil fikrlashga yo'naltirishi o'smirlarning ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vygotsky L.S. (1986). *Thought and Language*. Cambridge, MA: MIT Press.
2. Rubinstein S.L. (1973). *The Principles of General Psychology*. Moscow: Nauka.
3. Leontiev A.N. (1975). *Activity, Consciousness, and Personality*. Moscow: Moscow State University Press.
4. Pavlov I.P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford: Oxford University Press.
5. Sechenov I.M. (1863). *Reflexes of the Brain*. Moscow: Nauka.
6. Gardner H. (1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
7. Gagne F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, 15(2), 119-147.
8. Winner E. (2000). The origins and ends of giftedness. *American Psychologist*, 55(1), 159-169.
9. Torrance E.P. (1974). *Torrance Tests of Creative Thinking: Norms-technical manual*. Princeton, NJ: Personnel Press.

Raximova E'tibor Rustamovna,
Urganch davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

KOMMUNIKATIV KO'NIKMALARINING O'SMIR MULOQOTIDAGI QIYINCHILIKLARIGA TA'SIRI

Annotatsiya: Maqolada o'smirlik davrida kommunikativ ko'nikmalarni shakllanishi muloqotdagi qiyinchilikka ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Dastlab o'smirlik davrida muloqot, kommunikativ ko'nikmalarni shakllanishiga doir nazariy yondashuv va qarashlarning mazmuni bayon qilingan. Shunga muvofiq ravishda kommunikativ ko'nikmalar muloqotdagi qiyinchiliklar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni tadqiqot asosida tekshirishga muvaffaq bo'lindi.

Kalit so'zlar: o'smir, muloqot, shaxslararo muloqot, kommunikativ ko'nikma, muloqotdagi qiyinchilik, refleksiya, muloqotning noverbal usullari, empatiya, faol tinglash, adekvat xulq-atvor, o'zini o'zi past baholash, tortinchoqlik, uyatchanlik, tushkunlik, xavotirlanish, ishonchsizlik.

Аннотация: В статье рассматривается влияние формирования коммуникативных навыков в подростковом возрасте на трудности в общении. Вначале изложено содержание теоретических подходов и взглядов на формирование коммуникативных навыков в подростковом возрасте. Соответственно, коммуникативным навыкам удалось проверить взаимосвязь между трудностями в общении на основе исследования.

Ключевые слова: подросток, общение, межличностное общение, коммуникативные навыки, трудности в общении, рефлексия, невербальные методы общения, эмпатия, активное слушание, адекватное поведение, низкая самооценка, застенчивость, застенчивость, депрессия, тревога, неуверенность.

Abstract: The article is aimed at studying the influence of the formation of communicative skills in adolescence on communication difficulties. Initially, the content of theoretical approaches and views on the formation of communication and communicative skills in adolescence is described. Accordingly, it was possible to verify the relationship between communicative skills and difficulties in communication based on research.

Key words: adolescent, communication, interpersonal communication, communicative skills, difficulty in communication, reflection, nonverbal methods of communication, empathy, active listening, adequate behavior, low self-esteem, shyness, modesty, depression, anxiety, distrust.

Kirish. Ma'lumki, to'g'ridan to'g'ri shaxslararo muloqot vaqtining qisqarishi bevosita telekommunikatsiya tizimlarining rivojlanishi va inson hayot faoliyatining barcha sohalariga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining joriy etilishi bilan bog'liq. Shuning uchun kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan maxsus sa'y-harakatlar zarur. Insoniyatning mavjudligini kommunikativ faoliyatdan tashqarida tasavvur qilib bo'lmaydi. Jinsi, yoshi, ma'lumoti, ijtimoiy mavqei, hududiy va milliy mansubligi va inson shaxsini tavsiflovchi boshqa ko'plab ma'lumotlardan qat'iy nazar, biz doimo axborotga nisbatan ehtiyojimiz mavjud bo'lib, uni uzatamiz va saqlaymiz, ya'ni muloqot faoliyati bilan faol shug'ullanamiz.

Masalaning nazariy jihatiga e'tibor qaratadigan bo'lsak, o'zaro munosabatlarni o'rnatish qobiliyati sub'yekt faolligining o'ziga xos shakli sifatida qaraladi. Muloqotda insonlar o'zlarining shaxsiy fazilatlarini ochib beradilar. Muloqot jarayonida nafaqat sub'yektning shaxsiy sifatleri namoyon bo'lishi, balki muloqot jarayonida ularning rivojlanishi va shakllanishi ham muhimdir. Chunki muloqot jarayonida inson umuminsoniy tajribalarni, qadriyatlarni, bilimlarni, faoliyat usullarini o'zlashtiradi. Shu tariqa inson shaxs va faoliyat

sub'yekti sifatida shakllanadi. Shu ma'noda muloqot shaxs kamolotining muhim omiliga aylanadi.

Voyaga yetish davrida ko'pgina katta o'smirlarga murakkablik, jizzakilik, negativizm xosdir. Bularning barchasi muloqot qila olmaslik va muloqotdan zavqlana olmaslik natijasidir. Bu holat katta yoshdagi o'smirlarning tengdoshlari va katta avlod vakillari bilan muloqotga kirishishida ijtimoiy-psixologik qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

Kommunikativ ko'nikmalar butun umr davomida, shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida rivojlanadi. Bu ko'nikmalarning rivojlanish cho'qqisi o'smirlik davriga to'g'ri keladi hamda bunda muloqot yetakchi faoliyat turi hisoblanadi.

Muloqot har doim inson hayotida va uning shaxsiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan.

Muloqot muammosi inson va ijtimoiy guruhlar hayot faoliyatining barcha sohalarida muhim ahamiyatga ega bo'lganligi sababli an'anaviy ravishda xorij ijtimoiy psixologlarning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Muloqotsiz odam insonlar orasida yashay olmaydi, rivojlana olmaydi, ijod qila olmaydi.

O'smirlik davrining eng muhim psixologik xususiyati shaxsning jadal axloqiy shakllanishi, axloqiy ongning rivojlanishi, xulq-atvorning ma'naviy-axloqiy me'yorlarini egallashidir. O'smirlik davrida nafaqat jismoniy yetilish, balki shaxsning sezilarli yetilishi ham sodir bo'ladi. Bu atrofda voqelik ta'sirida, maktabning o'quv-tarbiyaviy ishi jarayonida, tarbiyachilar va jamoa rahbarligida amalga oshiriladi.

O'smirlik davri - bu dunyoqarash, axloqiy e'tiqodlar, tamoyillar va ideallar, baholash hukmlari tizimining jadal shakllana boshlagan davri bo'lib, o'smir o'z xulq-atvorlarida ularga amal qila boshlaydi [6].

O'smirda mustaqillik va tengdoshlari bilan muloqotga bo'lgan kuchli, ba'zan gipertrofiyalangan ehtiyojlar mavjud. O'smirlar mustaqilligi, asosan, kattalardan emansipatsiyaga intilishda, ularning vasiyligidan, nazoratidan ozod bo'lishda, turli-tuman qiziqishlarda - o'quvdan tashqari mashg'ulotlarda ifodalanadi. Bu ehtiyojlar xulq-atvorda shunchalik yaqqol namoyon bo'ladiki, buni "o'smirlik davri reaksiyalari" deb nomlash mumkin. Qiziqishlar - kuchli, ko'pincha bir-birini almashtiruvchi, ba'zan "mast qiluvchi" - o'smirlik davriga xosdir. Bola o'ziga yoqadigan mashg'ulotni o'zi tanlaydi, shu bilan mustaqillikka bo'lgan ehtiyojni ham, bilish ehtiyojini ham va boshqa ba'zi ehtiyojlarni ham qondiradi.

Aynan shu davrda bolalarda faol, mustaqil, ijodiy bilishga ehtiyoj paydo bo'ladi [5]. Umuman olganda, u o'quv faoliyatida ham amalga oshirilishi mumkin.

O'smirlik davrida nazariy reflektiv tafakkur rivojlanishda davom etadi. Kichik maktab yoshida orttirilgan operatsiyalar formal-mantiqiy operatsiyalarga aylanadi. O'smir aniq, ko'rgazmali materialdan abstraksiyalanib, sof og'zaki rejada fikr yuritadi. U umumiy asoslar negizida gipotezalar tuzadi va ularni tekshiradi, ya'ni gipotetik-deduktiv mulohaza yuritadi. Natijada o'smir shaxsida klassifikatsiya, analogiya, umumlashtirish va boshqa operatsiyalar rivojlanmoqda.

O'smir kattalar tafakkur mantig'iga ega bo'ladi. Shu bilan birga, idrok va xotira kabi psixik funksiyalarning yanada intellektuallashishi sodir bo'ladi [2].

Rus psixologi L.S.Vigotskiyning ta'biri bilan aytganda, "o'smir shaxsining tuzilishida barqaror, uzil-kesil, harakatsiz hech narsa yo'q". Shaxsiy beqarorlik qarama-qarshi istaklar va xatti-harakatlarni keltirib chiqaradi: o'smirlar har narsada tengdoshlariga o'xshashga intiladilar va guruhda ajralib turishga harakat qiladilar, hurmatga sazovor bo'lishni xohlaydilar va kamchiliklar bilan maqtanadilar, sodiqlikni talab qiladilar va do'stlarini o'zgartiradilar.

Jadallashgan intellektual rivojlanish tufayli o'zini o'zi tahlil qilishga moyillik paydo bo'ladi; birinchi marta o'zini o'zi tarbiyalash mumkin bo'ladi. O'smirda dastlab o'zgaruvchan, tashqi ta'sirlarga beriluvchan xilma-xil "Men" obrazlari shakllanadi. Davrning oxiriga kelib,

ular yaxlit bir butunlikka birlashadi va ilk yoshlik chegarasida butun davrning markaziy yangi shakllanishi deb hisoblash mumkin bo'lgan "Men-konsepsiya"ni hosil qiladi [7].

Voyaga yetish davrida ko'pgina katta o'smirlarga murakkablik, jizzakilik, negativizm xosdir. Bularning barchasi muloqot qila olmaslik va muloqotdan zavqlana olmaslik natijasidir [1]. Bu holat katta yoshdagi o'smirlarning tengdoshlari va katta avlod vakillari bilan muloqotga kirishishida ijtimoiy-psixologik qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Shaxs shakllanishining eng muhim omillaridan biri muloqotdir. Muloqot - bu odamlar o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir jarayoni bo'lib, u ma'lumot almashish, shuningdek, sheriklarning bir-birini idrok etishi va tushunishidan iborat.

Umuman olganda, o'smirlik davri uchun yetakchi faoliyatning aniq turini aniqlash masalasida ikkita nuqtai nazar mavjud:

1. Muloqot faoliyatning yetakchi turi maqomini oladi va intim-shaxsiy xarakterga ega bo'ladi. Natijada muloqotning predmeti boshqa odam - tengdosh hisoblanadi, mazmuni esa u bilan shaxsiy munosabatlarni o'rnatish va qo'llab-quvvatlashdir. Bu nuqtai nazarni D.B.Elkonin, T.V.Dragunova, M.S.Koganlarning nazariy qarashlarida o'z tasdig'ini topgan.

2. O'smir faoliyatining yetakchi turi sifatida ijtimoiy foydali faoliyat namoyon bo'ladi, uning jarayonida tengdoshlari, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning turli shakllarini yanada o'zlashtirish sodir bo'ladi va Feldshteynning fikricha, "o'smirlarni jamiyatga qo'shish sifatida" muloqotning yangi shakllari rivojlanadi.

Muloqot - o'smirlarning asosiy ehtiyoji. Ota-ona o'rnini bosa olmaydigan tengdoshlar bilan muloqotga bo'lgan ehtiyoj juda erta, bolalik davridayoq paydo bo'ladi va yosh o'tgan sari kuchayib boradi. O'smirning muloqotdagi muvaffaqiyati quyidagi kommunikativ ko'nikmalar majmuasi bilan ta'minlanadi:

- refleksiya;
- muloqotning noverbal usullari;
- empatiya;
- faol tinglash;
- fikir-mulohazadan foydalanish.

Kommunikativ qator ko'nikmalarining mavjud emasligi yoki hatto yetarli darajada rivojlanmaganligi nafaqat o'smirning muloqot qilish imkoniyatini cheklaydi, balki yosh xususiyatlariga ko'ra, ba'zi ijtimoiy guruhlarda uni ko'pincha mutlaqo imkonsiz qiladi.

Birinchidan, tengdoshlar bilan muloqot juda muhim axborot kanali bo'lib, u orqali o'smirlar u yoki bu sabablarga ko'ra kattalar ularga aytmaydigan ko'p narsalarni bilib oladilar. Jumladan, o'smir jinsiy masalalar bo'yicha ma'lumotlarning katta qismini tengdoshlaridan oladi, shuning uchun ularning yo'qligi psixoseksual rivojlanishni kechiktirishi yoki unga nosog'lom xarakter berishi mumkin.

Ikkinchidan, bu mexanik munosabatlarning o'ziga xos turidir. Birgalikdagi faoliyat jarayonida ijtimoiy o'zaro ta'sir ko'rsatishning zarur ko'nikmalari, jamoa intizomiga bo'ysunish va ayni paytda o'z huquqlarini himoya qilish, shaxsiy manfaatlarni ijtimoiy manfaatlar bilan muvofiqlashtirish ko'nikmalari hosil bo'ladi.

Tengdoshlar jamiyatidan tashqarida, o'zaro munosabatlar prinsipial jihatdan teng asoslarda quriladigan va mavqega ega bo'lish hamda uni qo'llab-quvvatlashni bilish kerak bo'lgan joyda, bola kattalar uchun zarur bo'lgan kommunikativ fazilatlarni rivojlantira olmaydi. Guruhiy o'zaro munosabatlarning musobaqalashuvi qadriyatli hayot maktab bo'lib xizmat qiladi.

Uchinchidan, bu emotsional kontaktning o'ziga xos turidir. Guruhga mansublikni, birdamlikni, o'rtoqlarcha o'zaro yordamni anglash o'smirlarga farovonlik va barqarorlik hissini beradi. U tengdoshlari, o'rtoqlarining hurmat va muhabbatini qozona olgan bo'lsa, o'smirning o'zini o'zi hurmat qilishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega [4].

O'smirlik davrida muloqot uchun juda muhim bo'lgan xususiyat - tengdoshlarining talablariga e'tibor berish, ularni hisobga olish qobiliyati jadal rivojlanadi. Bu munosabatlardagi

farovonlik uchun zarur. Munosabatlardagi muvaffaqiyatsizliklarning asosiy sababi ko'pincha o'smirning o'zini yuqori baholashi bo'lib, bu uni o'rtoqlarining tanqidi va talablariga befarq qiladi. Shuning uchun ham u ular uchun nomaqbul bo'lib qoladi. Bunday aloqalarning yo'qligi yoki cheklanganligi o'smirlarni azobli yolg'izlik hissini boshdan kechirishga majbur qiladi. Yoshlar o'zlarini rad etilgandek yoki e'tibordan chetda qolgandek his qilishadi, o'z kuchlariga ishonchsizlikni his qilishadi [3]. O'smirlarning muloqotidagi muammolar, V.M. Minayevaning fikricha, bir qator sabablarga ko'ra yuzaga keladi:

- atrofdagilar bilan adekvat xulq-atvorni tanlashdagi qiyinchiliklar;
- o'zini o'zi past baholash;
- tanqidga og'riqli reaksiya;
- rad etilishdan qo'rqish;
- ko'proq tortinchoqlik va uyatchanlik;
- tez-tez tushkunlik va xavotir holatida bo'lish;
- atrofdagilarga ishonchsizlik.

Tortinchoqlik o'smirlarning eng keng tarqalgan muloqot sohasidagi qiyinchiligidir. O'smirlar o'zlarining kommunikativ qiyinchiliklarini yyengillashtirish uchun bir qator o'ziga xos hiylalar, strategik usullardan foydalanadilar.

Strategik o'zaro ta'sir tushunchasi fanga amerikalik sotsiolog E. Goffman tomonidan muloqot bo'yicha sheriklar o'zlari haqidagi qandaydir ma'lumotlarni to'g'ridan-to'g'ri emas, balki bilvosita, maxsus usullar va hiyla-nayranglar yordamida ilg'ab oladigan, yashiradigan yoki bir-birlariga oshkor qiladigan vaziyatlarni belgilash uchun kiritilgan.

Shunday qilib, xulosa qilish mumkinki, o'smirlik davri - bu dunyoqarash, axloqiy e'tiqodlar, tamoyillar va ideallar, baholovchi hukmlar tizimining jadal shakllana boshlagan davri bo'lib, o'smir o'z xulq-atvorida ularga amal qila boshlaydi.

Kommunikativ ko'nikmalar va o'smirlik davri xususiyatlari tushunchalarining nazariy tahlili asosida biz o'smirning kommunikativ ko'nikmalari ta'rifini shakllantirdik. O'smirning kommunikativ ko'nikmalari - bu atrofdagi dunyoni tushunish va bilish hamda u bilan munosabatlarni muvaffaqiyatli o'rnatish maqsadida ma'lumot uzatish va teskari aloqa o'rnatish uchun turli xil muloqot vositalaridan (verbal, noverbal) foydalanish qobiliyatidir.

Ma'lumki o'smirlik davrida muloqotdagi qiyinchiliklarni shakllanishiga kommunikativ ko'nikmalarni ta'sirini aniqlash maqsadida sinaluvchilar guruhida V.A.Labunskayaning "Muloqotdagi psixologik qiyinchiliklarni diagnostika qilish" metodikasi va L.Mixelsonning "Kommunikativ malakalar" metodikalari o'tkazildi. O'tkazilgan metodikalar bo'yicha olingan ma'lumotlarni miqdor va sifat jihatidan tahlil qilinib, miqdoriy tahlil natijalari jadvallarda aks ettirildi.

1-jadval

**9-sinf o'quvchilarida muloqotdagi qiyinchilik va kommunikativ ko'nikmalar
komponentlari o'rtasidagi munosabat xususiyatlari**

Kommunikativ ko'nikmalar komponenti	Muloqotdagi qiyinchilikning tarkibiy qismlari				
	Ifodali nutq	Ijtimoiy-perseptiv xususiyatlar	Muloqot munosabatlari	Hamkorlik ko'nikmalari	Muloqot shartlari
Tobellik	0,03	-0,00	0,01	-0,02	-0,12
Kompetentlik	-0,06	-0,06	-0,07	-0,09	0,01
Agressivlik	0,05	0,10	0,10	0,16	0,23*

Yuqorida keltirilgan natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak, agressivlik muloqot shartlari ($r=0,23$; $p\leq 0,05$) bilan ahamiyatli bog'liqlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Mazkur holatni shunday izohlash mumkinki, muloqot jarayonida yuzaga keladigan turli salbiy to'siqlar, shart-sharoit va talablarning haddan ortiq ko'pligi o'smirlarda agressivlikning kelib chiqishi olib keladi. Shu bilan bir qatorda, shaxsdagi tajovuzkorlik xususiyati muloqot jarayonida yuzaga keladigan omillarning mohiyatini tushunmaslikka sabab bo'lib, bu holat muloqotchanlik sifatlarining namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir qiladi.

O'rganilgan nazariy manbaalar va empirik tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi xulosalarni shakllantirish imkoniyatini beradi:

-o'smirlik davrida muloqotdagi qiyinchilik va kommunikativ ko'nikmalar o'rtasida o'zaro ahamiyatli aloqadorlik ko'zga tashlanmaydi. Kichik o'smir shaxsida muloqotdagi qiyinchiliklarni yuzaga kelishida kommunikativ ko'nikmalarning ta'siri muhim emasligi qayd etildi;

-katta o'smirlik davrida esa muloqotdagi qiyinchilikni tarkibiy komponentlaridan muloqot shartlari, kommunikativ ko'nikmalardan agressivlik bilan o'zaro ahamiyatli aloqadorlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi;

-empirik ma'lumotlar tahliliga ko'ra o'smirlik davrida muloqotdagi qiyinchilikni yuzaga kelishida kommunikativ ko'nikmalar muhim ahamiyatga ega emasligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Алифанова Е.М. Формирование коммуникативной компетенции детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами театрализованных игр [Текст] / Е.М. Алифанова. - Дисс. - Волгоград, 2001.

2. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей. [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / под ред. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 352с

3. Коваленко С.В. Психологические детерминанты развития межличностных отношений в подростковом возрасте. [Текст]: психология обучения / С. В. Коваленко - 2007 - №9. - с.64-72

4. Психология подростка [Текст] : учеб. / под ред. А. А. Реана . - СПб. Прайм-Еврознак, 2006. - с. 266

5. Статьи по психологии, Представление о возрастной динамике и периодизации развития Д.Б. Эльконина [Электронный ресурс] - 2008-2010 / Режим доступа: http://www.psyarticles.ru/view_post.php?id=453. – Заглавие с экрана.

6. Характеристики компетенций педагога дополнительного образования как условие формирования конкурентоспособной личности. [Электронный ресурс] Латыпова Р.И. / Режим <http://www.ivalex.vistcom.ru/konsultac202.html>. - Заглавие с экрана.

7. Школьная библиотека [Электронный ресурс] / 2001/ Режим доступа: http://schoollibrary.ioso.ru/index.php?news_id=446. – Заглавие с экрана.

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

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE EMOTIONAL SYSTEM IN THE RELATIONSHIP OF PARENTS AND CHILDREN

Annotation: in this article, the importance of a long positive impact on the psychological development and well-being of the child, the behavior, abilities and choices of parents ' children, their self-esteem, confidence and general mental health, the wider impact of parental feedback on child psychology, the need to study its impact on self-esteem, personality formation and emotional regulation, constant criticism or judgment of parents, it is suggested that this may affect their ability to regulate their emotions and overcome difficulties. It is also said that if family education is inextricably linked with social education, it is possible to achieve the expected results, in this regard, it is of great importance that parents acquire the positive parenting skills necessary for the upbringing of children in the family and spiritual and moral, mental and physical maturation.

Key words: self-esteem, autonomy, communication, emotional closeness, family closeness, assertiveness, upbringing.

Annotatsiya: ushbu maqolada bolaning psixologik rivojlanishi va farovonligiga, xulq-atvori, qobiliyati va tanloviga, ularning o'zini o'zi qadrlashi, ishonchi va umumiy ruhiy salomatligiga ota-onaning uzoq vaqt davomida ijobiy ta'sir ko'rsatishning ahamiyati, ota-ona fikr-mulohazalarining bola psixologiyasiga ta'siri, o'z-o'zini hurmat qilish, shaxsni shakllantirish va hissiy tartibga solishda ota-onalarning doimiy tanqidlari yoki hukmiga ta'siri, bolalarning his-tuyg'ularini tartibga solish va qiyinchiliklarni yyengish qobiliyatini shakllantirishda ota-onalarning roli haqida so'z boradi. Shuningdek, oilaviy tarbiyaning ijtimoiy tarbiya bilan uzviy bog'liq bo'lgandagina, kutilgan natijalarga erishish mumkinligi, ota-onalar oilada bolalarni tarbiyalash va ma'naviy-axloqiy, aqliy va jismoniy kamolotga erishish uchun zarur bo'lgan ijobiy tarbiya ko'nikmalarini egallashlari katta ahamiyatga egaligi haqida fikr bildiriladi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini hurmat qilish, avtonomiya, muloqot, hissiy yaqinlik, oilaviy yaqinlik, talabchanlik, tarbiya.

Аннотация: в этой статье рассматривается важность длительного положительного влияния на психологическое развитие и благополучие ребенка, поведение, способности и выбор детей родителями, их самооценку, уверенность в себе и общее психическое здоровье, более широкое влияние родительской обратной связи на детскую психологию, необходимость изучая его влияние на самооценку, формирование личности и эмоциональную регуляцию, постоянную критику или осуждение родителей, предполагается, что это может повлиять на их способность регулировать свои эмоции и преодолевать трудности. Также говорится, что если семейное воспитание неразрывно связано с социальным воспитанием, то можно достичь ожидаемых результатов, в связи с этим очень важно, чтобы родители приобрели позитивные родительские навыки, необходимые для воспитания детей в семье и духовно-нравственного, умственного и физического созревания.

Ключевые слова: самооценка, автономия, общение, эмоциональная близость, семейная близость, ассертивность, воспитание.

Introduction: The opinion of the parents can significantly affect the psychological development and well-being of the child. How parents perceive and evaluate their children's behavior, abilities, and choices can have long-term effects on their self-esteem, trust, and overall mental health. This article focuses on the broader impact of parental feedback on child psychology, including its effects on self-esteem, personality formation, and emotional

regulation. The parents' opinion can affect the child's ability to regulate emotionally. Constant criticism or judgment from parents leads to increased anxiety and stress in children. This can affect their ability to regulate their emotions and overcome difficulties. Children judged by their parents may have difficulty expressing their feelings openly, leading to difficulties in developing healthy emotional regulatory skills. The long-term effect of parental feedback on child psychology is noteworthy. Children who grow up under the strict judgment of the parents can cope with the formation and maintenance of healthy relationships in adulthood, as their self-esteem and emotional regulation can be affected. The effects of parental judgment can extend into adulthood, contributing to problems such as anxiety disorders, depression, and low self-esteem [1]. The opinion of the parents plays a decisive role in the psychological well-being and development of the child. Recognizing the effects of parental feedback and implementing strategies to promote positive and supportive parenting can contribute to healthy child psychology and long-term mental well-being. Errors in the behavior of children are mistakes of parents. The moral-spiritual maturity and enlightened views of the family, family members, especially the parents, are one of the most necessary and important factors in the upbringing and maturity of the child. The family is a school that prepares children for the future couple, as well as their family life. Each parent must have a deep understanding of their duty and responsibility in raising a child. Mental calm in the family, sincere attitude, high parental authority, preservation of unity among family adults in placing demand for children, special attention to the upbringing of the child's personality, love and self-esteem in place of the child, establishing a strict regime and agenda in the family, taking into account the age and personal characteristics of the child, observing changes in Expectations can be achieved if family education is inextricably linked with social education. Of great importance in this regard is the assimilation of positive parenting skills necessary for the upbringing of children in the family and spiritual-moral, spiritual and physical maturation of parents. Parent's opinion can shape the child's self-esteem in several ways:

- Self-esteem: if parents constantly criticize or underestimate the behavior or characteristics of their child, this can lead to a decrease in the sense of self-esteem. Children can include these considerations and develop a negative self-image.

- Approval: on the contrary, positive feedback and confirmation from the parents can increase the child's self-esteem. When children feel recognized and supported by their parents, they are more likely to have healthy self-awareness [2]. Each parent wants their child to be the most tall, enlightened and blessed in the world, and works towards achieving it. Therefore, we will never be indifferent to the upbringing of children in cooperation with the preschool education system employees, parents neighborhood. It is all our duty to take care of the younger generation, to ensure their healthy growth, proper upbringing and education, knowing that the focus on the education of our children is our self and our attention to the future. Family is the backbone of society. In the minds of our children, feelings of love for homeland are formed in the family, in the neighborhood where they live. The next day of the country, calm and prosperous, depends on our children growing up in this small community before. In which family, in which neighborhood upbringing is well established, that family, that neighborhood flourishes. Most scholars have responded to it in different ways. In particular, Ibn Sina replied that the upbringing of the child should be dealt with earlier than his birth, starting with the mother's womb. Family, manners and education-attention to upbringing is one of our duties, which is embedded in our blood and blood. This proverb itself is also a child upbringing it means how important familiarity is to us. The people of the neighborhood, especially the elderly, never passed unnoticed in front of a child doing work on the street, immediately scolding and calling for the right path. After all, being beautiful, polite, beautiful in every way, our holy religion, which instructs us to purify the soul, attaches great importance to the family. A parent raising a child should be able to show noble qualities in each of his actions, gait, attitude, interaction with others. Because the child is by nature extremely imitative and

observant. That is why those around him, with their habits, sometimes react to them without realizing it. Rude relationships in the family, lying a lot, unpleasant behavior cause an unhealthy environment that negatively affects the child's upbringing.

Object of study: family, interpersonal relationships in it, emotional relationships between parents and children can be cited as the object of our study. In some cases, we witness parents showing excessive attention to their children, which is manifested in their lack of strength, time and attention for the upbringing of the child. The parent makes this work a way of life, that is, for both the mother and the father, the meaning of the life of the child's upbringing. In other situations, all the wishes, wishes and needs of the child are blindly, without criticism and reflection are tried by the parents, efforts are made by the parents to protect the child from any difficulties and obstacles, fulfill all his desires on the spot, pamper him, rejoice in his simple achievements, not notice his mistakes. The influence of the parent on the formation of the child's personality is manifested in the following:

- **Autonomy:** children whose choices and decisions are constantly judged or overturned by their parents can struggle to develop a sense of autonomy. This can affect their ability to form a strong and independent personality.

- **Role modeling:** parents' attitudes and reflections on different aspects of life, such as career choice, relationships and personal beliefs, can have a significant impact on the formation of the child's personal value system and personality. Strategies to mitigate the negative effects of parental judgment:

- **Communication:** encouraging open and thoughtless communication in the family helps children feel heard and understood.

- **Positive reinforcement:** balancing constructive feedback with positive reinforcement can create a supportive and nurturing environment for the child's psychological development.

- **Seeking help:** parents who recognize the potential impact of their judgments on their child's psychology may seek professional help and guidance to improve their parenting approach.

Methods: Roe and Siegelman's "family and personality" test focuses on studying the effects of parent-child relationships on personality formation. This test analyzes how children interact with family conditions based on several factors. The test consists of studying the link between parenting techniques used by parents and the emotional development of children. The Test also assesses how interactions with parents affect the child's personality. The factors that shape personality are studied on the basis of love in the family, severity, control and degrees of freedom. If the test subjects scored high, it would indicate that the parents had a positive attitude towards their children, being kind and nurturing. This affects the positive formation of personality. If scores are low, it indicates that parents treat their children coldly or harshly, giving them a lot of control. In this case, the development of the personality may become a hindrance or emotional issues may arise. Based on the results of the Test, it is analyzed how much family conditions affect the personal development of a child. For example, high protection or toughness can reduce children's independence and self-confidence. Strict parental control can cause children to be passive or overly submissive. According to the Test results, the necessary measures are prescribed to improve family relationships. This test helps to identify possible problems in emotional relationships between parents and children and eliminate barriers to personal development.

1. **Emotional closeness of parents:** the presence or absence of emotional closeness between parents and children. This factor measures how well children have received the affection given to them by their parents.

2. **Parental control levels:** measuring the extent to which parents control their children and how hard Management has established over them. The level of control affects the child's personal self-awareness.

3.Support: the presence of child protection or excessive support by parents. This factor indicates how independent or dependent the children are on their parents.

4.Parental toughness: how much parents apply strict rules and restrictions in upbringing. This factor analyzes parents' upbringing in an authoritarian or democratic style.

5.The possibility of self-expression of the child: the degree to which parents allow the child to openly express his opinion, feelings. This factor affects how children feel independent and valued.

6.Family intimacy: interrelatedness among all members within a family assesses how family members react to each other and the overall atmosphere of the family.

7.Parents' emotional stability: shows parents' own emotional stability and how stable emotional support they can give the child. This greatly affects the emotional development of the child.

8.Integration into family and society: how family members integrate with each other and with society determines how willing children are to social conditions.

9.Child suitability: evaluates the level of demands that parents place on their children, what goals they aim for, and the impact these requirements have on personality formation.

10.Parental independence: the degree to which children are given the freedom to be independent and make decisions. This factor serves to develop children's self-awareness and the ability to independently interact with the outside world.

Results: a block of criteria aimed at determining the level of control by parents present in our method of Roe and Siegelman's "family and personality" test, which we used in our research work, aroused great interest in US. The peculiarities of family relations in this criterion made it possible to assess the levels of Organization of family life. We can highlight some aspects of the relationship that can be in the family:

Results obtained through test of Roe and Siegelman's "family and personality" statistical analysis (n=90)

Scales	Medium (M)		Differences
	Families with many children n=40	Families with few children n=50	t
Emotional closeness of parents	11,1	10,5	-2,1*
Parental control level	10,1	12,6	-2,2*
Support	11,1	10,1	-2,3*
Family closeness	12,1	11,3	2,5*
Insistence on children	10,4	11,8	2,3*

Results obtained through Roe and Siegelman's "family and personality" test, preliminary statistical analysis of found that "parental emotional closeness" ($t=-2.1$; $p<0.05$), "parental control levels" ($t=-2.2$; $p<0.05$), "support" ($t=-2.3$; $p<0.05$), "familial intimacy" ($t=-2.5$; $p<0.05$), as well as "child-suitability" ($t=-2.5$; $p<0.05$) reliable differences were found in factors $t = -2.3$; $P < 0.05$). The analysis of these results showed a high result in families with many children on the "family closeness" factor ($t=-2.5$; $p<0.05$). This suggests that in families with more children, it has been shown that parents tend to be more emotionally attached to their children, giving their children more attention and care. This serves to meet the emotional needs of children. Also, the fact that children feel close, sincere with their parents strengthens their family trust. Including, in families with many children, children receive emotional closeness not only from their parents, but also from each other, which positively affects the general socio-psychological climate in the family. This means that this closeness between parents and children

can help children feel safe and supported. Thus, in families with many children, the emotional closeness of parents is an important factor in the upbringing of children, and this enhances family attachment. The next "parental control level" factor of the methodology recorded a higher outcome in families with fewer children than in families with multiple children ($t=-2.2$; $p<0.05$). In these families, parents were found to have greater control over their children, interfering more strongly with their children's lives, closely monitoring their children's daily activities, educational process, and their lives in general. This helps to increase the responsibility of children and form discipline. As a result of such control, children feel that they are always being controlled by their parents and seek to closely monitor their behavior. In families with fewer children, more strict control over their upbringing is established, as parents devote more time to their children. Parents try to ensure that their children are constantly developing the way they want.

Conclusion: At the end of our thought, we can say that the family is the main root of human socialization, the development of society, the transfer of values and traditions from generation to generation, and at the same time a kind of educational institution in each society. The family is such a place in which family members feel a mutual desire for each other and consider mutual care as a duty of family members. Therefore, the formation of a stable and balanced interpersonal relationship in the family is important in the development of society. In research work dedicated to the study of the family, it is confirmed that the number of families with psychological problems is increasing. These situations require the implementation of goal-oriented work between a couple and especially young people, which include, first of all, the excellent preparation of young people for family life, increasing public respect for the institution of the family on the scale of a holistic society, protecting the status of the family, ensuring the strengthening of its position as a value.

List of literature used.

1. D.T.Ismatova. Oilaviy psixologik xizmatda shaxslararo munosabatlarni empirik tahlili. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar // Xalqaro ilmiy-metodik jurnal. – Buxoro, 2023. №5. – B. 338-342.
2. D.T.Ismatova. Farzand tarbiyasi kontekstida ota-ona fenomenining nazariy metodologik asoslari. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar. Xalqaro ilmiy metodik jurnal. – Buxoro, 2023. №10. – B. 380-385.
3. D.T.Ismatova. Ota-ona va farzandlar o'rtasidagi emotsional munosabatlar. Pedagogik mahorat // Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. Buxoro, 2024. №11. – B. 148-152.
4. D.T.Ismatova. Oilada ota-ona psixologiyasi rivojlanishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Ta'limda istiqbolli izlanishlar. Xalqaro ilmiy metodik jurnal. – Buxoro, 2024. №10. – B. 130-134.
5. G'.B.Shoumarov I.O.Haydarov, N.A.Sogunov, G.Niyozmetova "Oila psixologiyasi". O'quv qo'llanma. 2014.
6. Z.T.Nishanova., Sh.T.Alimbayeva., M.V.Sulaymanov "Psixologik xizmat" darslik, Toshkent – 2014.
7. V.M.Karimova, "Oila psixologiyasi" Darslik – T.: 2007.

Ro'ziyeva Nafosat Abdumumin qizi,
Navoiy innovatsiyalar universiteti, Ijtimoiy gumanitar fanlar kafedrası
Pedagogika va psixologiya yo'nalishi o'qituvchisi

TALABALARDA IJTIMOY MAS'ULIYAT VA AXLOQIY XULQ-ATVORNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya: Talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish jamiyatning kelajakdagi rivojlanishi uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishning psixologik jihatlari o'rganiladi. Ijtimoiy mas'uliyat - bu shaxsning jamiyatga, o'zaro aloqalarga va umumiy manfaatlariga bo'lgan hissiyotlarini ifodalaydi, axloqiy xulq-atvor esa individual va jamoaviy munosabatlarda to'g'ri, adolatli va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishni ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: talabalar, ijtimoiy mas'uliyat, axloqiy xulq-atvor, psixologik jihatlari, motivatsiya, emotsional intellekt, axloqiy qarorlar, ta'lim tizimi, psixologik yondashuvlar, shaxsiy rivojlanish, jamoaviy mas'uliyat.

Аннотация: Формирование социальной ответственности и этического поведения у студентов имеет огромное значение для будущего развития общества. В данной статье рассматриваются психологические аспекты формирования социальной ответственности и этического поведения у студентов. Социальная ответственность выражает чувства индивида по отношению к обществу, межличностным отношениям и общим интересам, в то время как этическое поведение обеспечивает принятие правильных, справедливых и ответственных решений в индивидуальных и групповых взаимодействиях. Статья также анализирует роль психологических факторов, таких как мотивация, эмоциональный интеллект и принятие этических решений, в формировании этих качеств у студентов, а также предлагает рекомендации и подходы для их развития в образовательной системе.

Ключевые слова: студенты, социальная ответственность, этическое поведение, психологические аспекты, мотивация, эмоциональный интеллект, этические решения, образовательная система, психологические подходы, личностное развитие, коллективная ответственность.

Annotation: The development of social responsibility and ethical behavior in students is crucial for the future development of society. This article explores the psychological aspects of forming social responsibility and ethical behavior in students. Social responsibility reflects an individual's feelings towards society, interpersonal relationships, and collective interests, while ethical behavior ensures making correct, just, and responsible decisions in both individual and group interactions. The article also examines the role of psychological factors such as motivation, emotional intelligence, and ethical decision-making in shaping these qualities in students, as well as providing recommendations and approaches for their development within the educational system.

Key words: students, social responsibility, ethical behavior, psychological aspects, motivation, emotional intelligence, ethical decisions, educational system, psychological approaches, personal development, collective responsibility.

Kirish. Talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish jamiyatning barqaror rivojlanishida asosiy ahamiyatga ega. Ushbu davrda talaba nafaqat o'z bilimini, balki shaxsiy fazilatlarini ham rivojlantirishi, jamiyatda o'z o'rnini topishi zarur. Talabalik yoshi - bu shaxsning axloqiy va ijtimoiy qadriyatlarini anglash va hayotga tadbiiq etish jarayonining muhim bosqichidir. Ijtimoiy mas'uliyat - bu shaxsning jamiyat oldida o'zining ijtimoiy vazifalarini anglash, boshqalar bilan aloqalarda adolatli va mas'uliyatli bo'lishni anglatadi. Axloqiy xulq-atvor esa, o'z navbatida, ijtimoiy me'yorlarga, to'g'ri va adolatli qarorlar qabul qilishga, shuningdek, boshqalarga hurmat ko'rsatishga asoslangan.

Talabalarda bu sifatlarni shakllantirishda psixologik mexanizmlar alohida rol o'ynaydi. Muvaffaqiyatli ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni rivojlantirish uchun motivatsiya, emotsional intellekt va axloqiy qarorlar qabul qilish jarayonlari bevosita ta'sir qiladi. Shuningdek, ta'lim tizimi talabalarga axloqiy qadriyatlarni o'rgatishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Ushbu maqolada talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishning psixologik jihatlari, bu jarayonlarni ta'sir etuvchi asosiy omillar va ta'lim tizimida ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi.

Talabalik davri shaxsning rivojlanishidagi muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda yoshlar faqat bilim olish bilan cheklanmay, balki ijtimoiy va axloqiy qadriyatlarni o'zlashtiradi, hayotdagi to'g'ri yo'lni tanlashda va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'lishda o'zlariga asosiy yo'l-yo'riq oladilar. Ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvor talabalarning nafaqat o'z shaxsiy hayoti, balki jamiyatda o'z o'rnini topishida ham muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy mas'uliyat – bu shaxsning jamiyatga, o'zaro aloqalarga va umumiy manfaatlarga bo'lgan hissiyotlarini ifodalaydi, axloqiy xulq-atvor esa, to'g'ri, adolatli va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga qaratilgan xulqni anglatadi.

Ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish jarayonida psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Talabalar hayotida bu jarayonlar, o'zlikni anglash, jamoaviy mas'uliyat, shaxsiy motivatsiya va emotsional intellekt kabi psixologik omillar orqali shakllanadi. Bu jarayonlarning muvaffaqiyatli bo'lishi talabaning o'zining jamiyatdagi o'rnini anglashiga, ijtimoiy aloqalarda to'g'ri xulq-atvorni ko'rsatishga va axloqiy qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Ta'lim tizimi va pedagogik yondashuvlar bu jarayonlarda bevosita ta'sir ko'rsatadi, chunki o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar talabalarga bu sifatlarni rivojlantirishda asosiy rol o'ynaydilar.

Mazkur maqolada talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishning psixologik jihatlari, asosiy psixologik mexanizmlar va bu jarayonlarni rivojlantirishda ta'lim tizimining roli tahlil qilinadi. Shuningdek, axloqiy qadriyatlarni rivojlantirishda samarali yondashuvlar, metodlar va tavsiyalar taqdim etiladi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishning psixologik jihatlari sohasida amalga oshirilgan tadqiqotlar keng qamrovli va xilma-xildir. Adabiyotlar tahlili yordamida bu sohada mavjud bo'lgan ilmiy asoslar va uslublarni tahlil qilish, shu bilan birga, psixologik mexanizmlar, ta'lim metodlari va ijtimoiy normativlar haqida umumiy tasavvur hosil qilish mumkin.

Ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish. Bir qator ilmiy manbaalarda (Baumeister & Leary, 1995) ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorning shaxsning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishidagi o'rnini o'rganilgan. Mas'uliyat hissi va axloqiy qadriyatlar jamiyatda muvaffaqiyatli yashash uchun zarur bo'lgan muhim psixologik ko'nikmalar sifatida ta'riflanadi. Mas'uliyatni rivojlantirish, ayniqsa, ta'lim jarayonida, shaxsning o'ziga, boshqalarga va jamiyatga bo'lgan hurmatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Emotsional intellekt va ijtimoiy mas'uliyat. Goleman (2006) tomonidan taqdim etilgan emotsional intellekt nazariyasi talabalarda ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Emotsional intellekt – bu o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalar bilan munosabatlarni o'rnatish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish qobiliyatini anglatadi. Talabalarda bu qobiliyatlarni rivojlantirish, ularning axloqiy qarorlar qabul qilish va jamiyatga mas'uliyatli munosabatda bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Motivatsiya va axloqiy qarorlar qabul qilish. Motivatsiya – bu odamning maqsadga erishish uchun qiziqish va xohishlarini aks ettiradi. Deci va Ryan (2000) tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi motivatsiya nazariyasi talabalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda yordam beradigan muhim psixologik mexanizm sifatida qaraladi. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, o'zini o'zi motivatsiya qilish, shaxsning ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni rivojlantirishda asosiy rol o'ynaydi.

Ta'lim tizimi va ijtimoiy normativlar. Ta'lim jarayonida axloqiy qadriyatlarni shakllantirishga doir ko'plab psixologik tadqiqotlar mavjud (Erikson, 1968). Bu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilar va ta'lim tizimi talabalarning axloqiy qarashlarini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Axloqiy me'yorlarni o'rgatish va ularni amalda qo'llash yoshlar orasida mas'uliyatli va adolatli munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ta'lim tizimida axloqiy xulq-atvorni rivojlantirishga doir metodikalar va psixologik yondashuvlar, ayniqsa, etika va ijtimoiy mas'uliyatni targ'ib qilishda samarali ekanligi ko'rsatilgan.

Ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish. Talabalarda axloqiy qadriyatlarni shakllantirish ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishning ajralmas qismi sifatida ko'riladi. O'smirlik va talabalik yillarida shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini anglash, boshqa odamlar bilan muloqot qilish va jamoaviy ishda mas'uliyatli bo'lish psixologik rivojlanishda muhim ahamiyatga ega. Havighurst (1972) ta'lim jarayonida talabaning ijtimoiy muhitga moslashishining psixologik aspektlarini o'rganib, bu jarayonning muhim jihatlarini ta'kidladi.

Muhokama. Talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishning psixologik jihatlarini bo'yicha o'rganilgan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, bu jarayonlar o'zaro bog'liq va turli psixologik omillar tomonidan boshqariladi. Ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishda, faqat tashqi ta'sirlar – ta'lim tizimi, o'qituvchilar, ota-onalar yoki jamiyatning me'yorlari emas, balki shaxsning ichki omillari, ya'ni uning motivatsiyasi, emotsional intellekti va axloqiy qarorlar qabul qilish qobiliyati ham katta ahamiyatga ega.

Ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishda motivatsiyaning o'rni juda katta. Talabalar o'z faoliyatlarida mas'uliyatni his qilishlari va axloqiy qarorlar qabul qilishda mustaqil yondashuvni rivojlantirishlari zarur. Bu esa o'z navbatida, o'quvchilarda o'zlikni anglash va o'zgarishlarga tayyorlikni ta'minlashga yordam beradi. Deci va Ryan (2000) tomonidan taqdim etilgan o'zini o'zi motivatsiya nazariyasiga ko'ra, insonning ichki motivatsiyasi ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi, chunki bu holat talabaning o'zligini anglash jarayonida mustahkamlanadi.

Bundan tashqari, emotsional intellektning o'rni ham beqiyosdir. Goleman (2006) tomonidan keltirilgan ta'kidga ko'ra, emotsional intellekt talabalarning boshqalar bilan to'g'ri munosabatda bo'lishini, xatoliklardan o'rganishni va ijtimoiy vaziyatlarga moslashishni ta'minlaydi. Ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirish uchun talabalar o'z hissiyotlarini anglay olishlari va boshqalar bilan hurmatga asoslangan aloqalarni o'rnatishlari zarur.

Ta'lim tizimining roli alohida ahamiyatga ega. Ta'lim jarayonida ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirish, o'quvchilarga ijtimoiy me'yorlarni tushunishga va ularga rioya qilishga yordam beradi. Boshqa tomondan, ta'lim tizimi, ayniqsa, o'qituvchilar, talabalarga axloqiy qadriyatlarni o'rgatishda va ularni amalda qo'llashda katta mas'uliyatga ega. O'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan pedagogik yondashuvlar ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishda samarali vosita bo'ladi.

Shuningdek, talabalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda jamiyatning o'rni katta. Jamiyatning axloqiy normalari va umumbashariy qadriyatlarining talabalarga ta'siri jamiyatdagi ijtimoiy mas'uliyatni anglashga, adolatli va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga o'rgatadi. Jamiyatning qabul qilgan axloqiy me'yorlari talabalarning amaliy xulq-atvorini shakllantirishda ta'sirchan omil sifatida ishlaydi.

Shu bilan birga, talabalarda axloqiy xulq-atvorni shakllantirishda psixologik mexanizmlar ba'zi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Masalan, ba'zi talabalar o'zlarini jamiyatga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin, bu esa ularning ijtimoiy mas'uliyat hissini pasaytiradi. Bundan tashqari, axloqiy qarorlar qabul qilishda yoshlarning tajribasizligi va o'zgaruvchan hissiyotlari ham muammo tug'dirishi mumkin. Bu holatda psixologik qo'llab-quvvatlash va individual yondashuvlar zarurdir.

Talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish psixologik jihatdan murakkab va ko'p qirralidir. Ushbu jarayonni shakllantirishda, faqat ta'lim tizimi va jamiyat

me'yorlari emas, balki shaxsning ichki dunyosi ham katta ahamiyatga ega. Bu jarayonlarda motivatsiya, emotsional intellekt, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish omillari muhim o'rin tutadi.

Motivatsiya va mas'uliyat: Motivatsiyaning rolini alohida ta'kidlash lozim. Motivatsiya – bu talabaning faoliyatiga yo'l-yo'riq beruvchi asosiy omil. Motivatsiya bo'lmasa, talabalar ijtimoiy mas'uliyatni anglashga va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishga intilmasligi mumkin. O'zini o'zi motivatsiya qilishning roli talabalarning ijtimoiy mas'uliyatni qabul qilishida va jamiyatga moslashishida juda katta. Shu bilan birga, har bir talabada motivatsiya darajasi turlicha bo'lishi mumkin, bu esa ularning ijtimoiy xulq-atvoriga bevosita ta'sir qiladi. Shuning uchun, o'qituvchilar va pedagogik tizim talabalarning ichki motivatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan individual yondashuvlarni ishlab chiqishlari zarur.

Emotsional intellektning roli: Emotsional intellektni rivojlantirish talabalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda muhim omil bo'lishi mumkin. Goleman (2006) ta'kidlashicha, emotsional intellekt – bu o'z hissiyotlarini tushunish va boshqalar bilan munosabatlarda to'g'ri xulq ko'rsatishdir. Talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish, ular boshqalar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatish, o'zgarishlarga moslashish va ijtimoiy me'yorlarga rioya qilishda yordam beradi. Bu esa ularning axloqiy qarorlar qabul qilish qobiliyatini kuchaytiradi.

Ta'lim tizimi va ijtimoiy normativlarning ta'siri: Ta'lim tizimi talabalarda ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishda juda muhim ahamiyatga ega. Ta'limda axloqiy qadriyatlarni o'rgatish va ularga rioya qilish yoshlarning ijtimoiy mas'uliyatini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, o'qituvchilar o'z ta'lim yondashuvlarida axloqiy xulq-atvorni rivojlantirishni eng asosiy masala sifatida ko'rishlari lozim. Boshqa tomondan, jamiyatdagi axloqiy me'yorlar va qadriyatlar talabalarning xulq-atvoriga katta ta'sir ko'rsatadi. Talabalar jamiyatning ma'lum me'yorlariga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin, bu esa ularning ijtimoiy mas'uliyatni his qilishini pasaytirishi mumkin. Shu bois, jamiyatdagi axloqiy me'yorlar, o'zgarishlarga moslashishning psixologik jihatlar bilan birga, talabalar bilan doimiy ishlashni talab etadi.

Shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy mas'uliyat: Talabalar o'zlikni anglash jarayonida ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni rivojlantirishda o'ziga xos qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirish uchun shaxsning o'zini tanishi va o'zgarishga tayyor bo'lishi zarur. Bu jarayonlarda shaxsiy rivojlanishning o'rni alohida ahamiyatga ega. Talaba shaxsiy rivojlanish orqali o'zining jamiyatdagi o'rnini anglashga yordam beradi, bu esa o'z-o'zini yaxshilashga va jamiyatda ijtimoiy mas'uliyatni his qilishga yordam beradi.

Muammolar va qiyinchiliklar: Biroq, talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishda bir qator muammolar yuzaga kelishi mumkin. Buning sababi, yoshlarning qarorlar qabul qilish jarayonida tajribaning yetishmasligi va o'zgaruvchan emotsional holatlari hisoblanadi. Shuningdek, ijtimoiy normativlar va jamiyatning axloqiy qadriyatlari turli ijtimoiy guruhlar orasida farq qilishi mumkin, bu esa talabalar orasida qarama-qarshiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Bu holatlarda psixologik qo'llab-quvvatlash va individual yondashuvlar zarurdir.

1-jadval

Tadqiqot yo'nalishi	Metodlar	Izlanish obyektlari	Maqsad va vazifalar	Metodologik yondashuvlar
Ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish	1. Nazariy tadqiqot	Talabalar	Ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishning psixologik jihatlarini o'rganish.	Psixologik nazariy yondashuv
	2. Anketalar, testlar	Talabalar	Talabalar orasida ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish darajasini aniqlash.	Sotsiologik metodlar

	3. Intervyu	Talabalar, o'qituvchilar	Talabalarning ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvor bo'yicha fikrlarini o'rganish.	Kvalitativ tadqiqot metodlari
Motivatsiya va emotsional intellektning roli	1. Psixologik testlar	Talabalar	Talabalarda motivatsiya va emotsional intellekt darajasini aniqlash.	Psixologik testlash metodlari
	2. Eksperimentlar	Talabalar	Motivatsiya va emotsional intellektni rivojlantirish usullarini sinab ko'rish.	Eksperimental metod
Ta'lim tizimining ta'siri	1. Dokumentlarni tahlil qilish	O'quv dasturlari	Ta'lim tizimining ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishdagi rolini o'rganish.	Analitik metod
	2. Fokus-guruhlar	Talabalar, o'qituvchilar	Ta'lim tizimi va o'qituvchilarning axloqiy xulq-atvorni shakllantirishdagi o'rni haqida fikrlarni o'rganish.	Fokus-guruh metodlari
Jamiyatning ta'siri	1. Sotsiologik so'rovlar	Talabalar, jamiyat a'zolari	Jamiyatning axloqiy me'yorlari va ijtimoiy mas'uliyatga ta'sirini o'rganish.	Sotsiologik metodlar
	2. Intervyu	Talabalar, jamiyat a'zolari	Jamiyatning axloqiy qadriyatlarini talabalar qanday qabul qilishi haqida fikrlar olish.	Kvalitativ yondashuv

Izohlar:

- ✓ Nazariy tadqiqot - ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish bo'yicha mavjud adabiyotlar va psixologik nazariyalar tahlil qilinadi.
- ✓ Sotsiologik metodlar - talabalar orasida anketalar va testlar yordamida o'rganish, ularning ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni qanday tushunishi va amalga oshirishi aniqlanadi.
- ✓ Psixologik testlash metodlari - talabalar motivatsiyasi va emotsional intellektini o'lchash, bu omillarning ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishdagi ta'sirini tahlil qilish.
- ✓ Eksperimental metod - talabalarining motivatsiyasi va emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashqlarni o'tkazish.
- ✓ Dokumentlarni tahlil qilish - ta'lim tizimida o'qitish usullarini va dasturlarni tahlil qilish, ular orqali talabalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish darajasini aniqlash.
- ✓ Fokus-guruh metodlari - o'qituvchilar va talabalar bilan guruh muhokamalarini o'tkazish, ularning tajribalarini, fikrlarini yig'ish.
- ✓ Sotsiologik so'rovlar - jamiyat a'zolari va talabalar orasida o'tkaziladigan so'rovlar, jamiyatning axloqiy qadriyatlari va ijtimoiy mas'uliyatga ta'sirini o'rganish.

Xulosa. Talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish jarayoni kompleks psixologik, pedagogik va sotsiologik omillarga bog'liq. Bu jarayon faqat ta'lim tizimi orqali emas, balki talabalarining ichki motivatsiyasi, emotsional intellekti va jamiyatning axloqiy me'yorlari bilan ham chambarchas bog'liq. Ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirish talabalarining o'z-o'zini anglashini, jamiyatga moslashishini va axloqiy qarorlar qabul qilish qobiliyatini kuchaytiradi. Talabalar bu jarayonlarda o'zlarining shaxsiy rivojlanishi bilan birga, jamiyatdagi o'rni va roli haqida yanada chuqurroq tasavvurga ega bo'ladilar.

Ta'lim tizimi, o'qituvchilarning axloqiy qadriyatlar bo'yicha ishlashlari, shuningdek, talabalarga psixologik qo'llab-quvvatlash berish jarayoni ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Emotsional intellekt va motivatsiya kabi omillar talabalar bilan ishlashda

muhim psixologik vositalar sifatida qaralishi lozim. Shu bilan birga, ijtimoiy me'yorlarning talabalarga ta'siri ularning axloqiy xulq-atvoriga va jamiyatga moslashishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tavsiyalar:

1. Ta'lim tizimida ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish: Ta'lim dasturlarida axloqiy qadriyatlarni va ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus modullar va kurslar kiritilishi zarur. O'qituvchilar va pedagoglar talabalarga to'g'ri qarorlar qabul qilishda yordam beradigan metodologiyalarni o'zlashtirishlari lozim.

2. Emotsional intellektni rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturlarni ishlab chiqish: Talabalarda o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqalar bilan ijtimoiy aloqalarni yaxshilash va stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etilishi zarur. Bu o'z navbatida ularning ijtimoiy mas'uliyatini kuchaytiradi.

3. Motivatsiyani oshirish: Talabalarni ijtimoiy mas'uliyatli va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishga undash uchun motivatsion yondashuvlar va ijtimoiy motivatsiya metodlarini qo'llash kerak. Bu, o'z navbatida, talabalarning o'zini o'zi rivojlantirishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi.

4. Psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlash: Talabalar o'rtasida psixologik qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish va o'zini anglash bo'yicha maslahat xizmatlarini kuchaytirish zarur. Bu, ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirish jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirishga yordam beradi.

5. Jamiyat va oila bilan hamkorlikni rivojlantirish: Talabalar o'rtasida ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda oilaning va jamiyatning o'rni juda katta. Shuning uchun, o'qituvchilar, oila va jamiyat o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish zarur. O'quvchilarning axloqiy xulq-atvori va mas'uliyatli munosabatlarini jamiyatdagi umumiy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish kerak.

6. Ijtimoiy mas'uliyatning o'zgaruvchan tabiatini hisobga olish: Ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish jarayonida talabalarning shaxsiy rivojlanish darajasi, ijtimoiy holati va xulq-atvorini doimiy ravishda kuzatib borish zarur. Bu, ularga o'zgarishlarga moslashish va to'g'ri qarorlar qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Goleman, D. (2006). *Emotsional intellekt: Nima uchun u hayotimizda muhimdir*. Tashkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot.

2. Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory of mass communication*. Media psychology, 3(3), 265-299.

3. Shwartz, S. H. (1992). *Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries*. Advances in experimental social psychology, 25, 1-65.

4. Klochko, Y. V. (2014). *Ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlar*. Tashkent: Akademiya nashriyoti.

5. Erickson, M. L. (1999). *Civic responsibility and moral reasoning: Exploring the relationship between personal values and social responsibility*. Journal of Moral Education, 28(3), 313-330.

6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence*. Imagination, Cognition, and Personality, 9(3), 185-211.

7. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

8. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68-78.

*Arzimbetov Tileubergen Tilebergenov,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar
fanlar kafedrası dotsenti v/b, p.f.f.d (PhD)*

TALABALARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarda sport faoliyatini motivatsiyalashning pedagogik-psixologik xususiyatlariga bag'ishlangan. Maqolada sport faoliyatining talabalarda nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik jihatdan ham ahamiyati ko'rib chiqiladi. Talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani oshirishning samarali usullari, pedagogik yondashuvlar va psixologik omillar tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: Sport faoliyati, talabalar, motivatsiya, pedagogik yondashuvlar, psixologik omillar, jismoniy tarbiya, rivojlanish, motivatsiyani oshirish, pedagogik-psixologik xususiyatlar, sportning ahamiyati

Аннотация: Данная статья посвящена педагогико-психологическим особенностям мотивации студентов к спортивной деятельности. В статье рассматривается важность спортивной деятельности для студентов не только с физической, но и с психологической точки зрения. Анализируются эффективные методы повышения мотивации студентов к занятиям спортом, педагогические подходы и психологические факторы.

Ключевые слова: спортивная деятельность, студенты, мотивация, педагогические подходы, психологические факторы, физическое воспитание, развитие, повышение мотивации, педагогико-психологические особенности, важность спорта.

Annotation: This article is dedicated to the pedagogical and psychological characteristics of motivating students towards physical activity. The article discusses the importance of sports for students not only from a physical, but also from a psychological perspective. It analyzes effective methods for increasing student motivation for sports, pedagogical approaches, and psychological factors.

Key words: Physical activity, students, motivation, pedagogical approaches, psychological factors, physical education, development, motivation enhancement, pedagogical-psychological characteristics, importance of sports.

Kirish. Bugungi kunda sport faoliyati nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilash, balki shaxsiy rivojlanish, psixologik sog'liq va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda ham katta ahamiyat kasb etadi. Talabalar yoshdagi individlar uchun sport faoliyati jismoniy faollikni oshirish, stressni kamaytirish va umumiy ruhiy holatni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Biroq, sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiya talabalarning muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun muhim omil hisoblanadi. Har bir talabada sportga qiziqish, ishtiyoq va qat'iyatlilikni rivojlantirish uchun pedagogik-psixologik yondashuvlar zarur.

Sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani rivojlantirish, uning samaradorligini oshirish va talabalar orasida sportga qiziqish uyg'otish uchun pedagoglar va psixologlar tomonidan turli strategiyalar ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, talabalarning shaxsiy xususiyatlari, ularning psixologik holati va o'qishdagi yutuqlari sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Maqolada talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani rivojlantirishning pedagogik va psixologik jihatlari tahlil etiladi. O'quvchi yoshlar orasida sportga bo'lgan qiziqishni oshirish, ijobiy natijalarga erishish uchun pedagogik yondashuvlarning ahamiyati, motivatsiyani rag'batlantiruvchi psixologik omillarni aniqlash ko'rib chiqiladi.

Talabalar uchun sport faoliyati nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishning muhim bir qismi hisoblanadi. Bugungi kunda yoshlar orasida sportning o'rni va uning ta'siri kengayib bormoqda. Sport faoliyati talabalarga jismoniy kuchni oshirish,

charchoqlikni bartaraf etish, va psixologik jihatdan mustahkam bo'lish imkoniyatini yaratadi. Lekin, sportga qatnashishning muvaffaqiyatli va samarali bo'lishi uchun talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan qiziqish va motivatsiya muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, motivatsiyaning turli shakllari va yondashuvlari talabalarning sportga bo'lgan qarashlarini, unda qatnashish istagini va uning davomiyligini shakllantiradi.

Pedagogik-psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiya ikki asosiy omilga bog'liq: birinchisi – ichki motivatsiya, ya'ni sport bilan shug'ullanishdan qoniqish, ikkinchisi – tashqi motivatsiya, ya'ni sport faoliyatiga rag'batlantiruvchi tashqi omillar, masalan, mukofotlar yoki tan olinish. Ushbu ikki motivatsiya turi o'rtasidagi muvozanatni saqlash talabalarda sportga bo'lgan ijobiy qiziqishni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Pedagoglar va psixologlar sport faoliyatining talabalarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ta'sirini chuqur tahlil qilib, turli metod va texnikalar yordamida sportni motivatsion jihatdan rag'batlantirishning samarali yo'llarini izlamogda. Shu ma'noda, sport faoliyatining talaba yoshidagi psixologik jihatlari, ularning ijtimoiy muhitga moslashuvi va o'z-o'zini anglash jarayonlaridagi ahamiyati katta. Maqolada talabalar orasida sportga bo'lgan motivatsiyani rivojlantirishning samarali pedagogik va psixologik usullari, shuningdek, sport faoliyatining talabalarning umumiy rivojlanishiga bo'lgan ta'siri alohida tahlil etiladi.

Shu bilan birga, pedagogik psixologiya talabalarda sport faoliyatini rivojlantirish uchun turli o'quv metodlarini va texnikalarini ishlab chiqishga qaratilgan yondashuvlarni ham o'z ichiga oladi. Sport faoliyatining motivatsion aspektlari talabalarning faolligini oshirish, ular orasida jamoa ruhini kuchaytirish va sportga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun muhim vosita hisoblanadi. Sportga bo'lgan qiziqish va ishtiyoqni oshirish uchun nafaqat individual, balki guruhdagi o'quvchilarni ham rag'batlantirish zarur. Shuning uchun, talabalarda sport faoliyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlari jismoniy va ruhiy rivojlanish uchun zarur bo'lgan optimal muhitni yaratishda muhim rol o'ynaydi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda sport faoliyatiga motivatsiyani rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini o'rganish uchun mavjud adabiyotlar ko'plab yo'nalishlarni qamrab oladi, jumladan, sport motivatsiyasi, talabalarda sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish, pedagogik yondashuvlar va psixologik omillar. Ushbu tahlilda sport faoliyati, motivatsiya va pedagogik-psixologik jihatlar orasidagi aloqalarni o'rganadigan bir qator muhim manbaalar tahlil etiladi.

Motivatsiya sohasidagi tadqiqotlar, xususan, sport motivatsiyasi, ikki asosiy turga bo'linadi: ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik) motivatsiya. Deci va Ryan (2000) o'zining "Self-determination theory" (SDT) modelida motivatsiyaning bu ikki shakli o'rtasidagi farqni keng tahlil qilganlar. Ular ichki motivatsiyaning yuqori samaradorligini ta'kidlab, talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan ijobiy qiziqishni faollashtirishda bu turdagi motivatsiyaning ahamiyatini ko'rsatganlar. Ichki motivatsiya talabalarda o'z-o'zini rivojlantirishga, sportni qoniqarli va zavqli faoliyat sifatida qabul qilishga yordam beradi.

Pedagogik jihatdan, sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirish uchun turli yondashuvlar mavjud. Ushbu yondashuvlarning samarali bo'lishi uchun talaba va murabbiy o'rtasida o'zaro ishonchli munosabatlar o'rnatilishi zarur. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatiga bo'lgan qiziqish va motivatsiya pedagogning o'quvchiga nisbatan yondashuvi va rag'batlantirish usullari bilan bevosita bog'liq. Shulardan biri sifatida, Vygotskiy (1978) tomonidan ilgari surilgan sotsial-kognitiv nazariya talaba motivatsiyasini rag'batlantirishda jamoaviy yondashuvning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Psixologik jihatlar, xususan, talabalarning o'z-o'zini anglash darajasi, o'ziga bo'lgan ishonch, o'z kuchiga tayanish motivatsiyasini kuchaytiradi. Bandura (1997) o'zining sotsial-kognitiv nazariyasida sportda muvaffaqiyatga erishish uchun o'ziga bo'lgan ishonchning, ya'ni "o'zini anglash"ning zarurligini ta'kidlagan. Bu nazariyaga ko'ra, talabaning sportdagi

muvaffaqiyatlariga ta'sir qiluvchi eng muhim faktorlarning biri bu ularning o'z-o'zini tasdiqlash va o'z imkoniyatlariga ishonchdir.

Talabalarda sport faoliyatini rag'batlantirish va uning davomiyligini ta'minlash uchun, pedagogik va psixologik yondashuvlar nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki talabaning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gould va Carson (2008) sport faoliyatining yoshlar rivojlanishidagi o'rni haqida o'z tadqiqotlarida sportning psixologik salohiyatni rivojlantirishi, ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlashi va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishi haqida so'z yuritadilar.

Talabalar orasida sport faoliyatiga qiziqishni rivojlantirish uchun pedagoglar tomonidan ishlatiladigan usullarni tahlil qilgan Schunk (1996) va Hidi & Harackiewicz (2000) motivatsiyani oshirishning samarali pedagogik usullarini keltirganlar. Ular sportga bo'lgan qiziqishni oshirishda ijobiy feedback, musobaqalarga jalb qilish, talabaning muvaffaqiyatlarini tan olish va jamoa ruhini kuchaytirish kabi metodlarni ta'kidlashgan.

Psixologik texnikalar yordamida talabalarda sportga bo'lgan motivatsiyani oshirishda ko'plab usullar qo'llaniladi. Weiner (1985) tomonidan ta'kidlanganidek, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikni tushunish va ularga munosabat bildirish talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani oshirishda katta rol o'ynaydi. Bu texnikalar yordamida talabalar sportga bo'lgan motivatsiyasini oshirish uchun o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashni o'rganadilar.

Talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari haqida olib borilgan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatining talaba rivojlanishiga ta'siri juda katta. Sport faqat jismoniy salomatlikni yaxshilash uchun emas, balki talabalarning psixologik holati, o'z-o'zini anglash, ijtimoiy ko'nikmalar va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun ham muhimdir. Shu bilan birga, sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiya talabalar orasida doimiy va samarali ishtirok etishni ta'minlash uchun zarur omil hisoblanadi.

Motivatsiya turlari talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan ishtiyoqni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Ichki motivatsiya (sportni o'zi uchun sevimli faoliyat sifatida ko'rish) sport faoliyatini davom ettirishda ko'proq samarali bo'lishi mumkin, chunki talaba bu faoliyatni faqat o'z qiziqishi va ehtiyoji uchun bajaradi. Tashqi motivatsiya (masalan, mukofotlar yoki tan olish) ham sport faoliyatiga ishtirok etishda o'z o'rniga ega bo'lishi mumkin, ammo bu motivatsiyaning ta'siri vaqt o'tishi bilan pasayishi mumkin, chunki talaba faqat tashqi omillarni kutishi mumkin, va bu uzoq muddatli ishtirokni ta'minlashda yetarli bo'lmasligi mumkin.

Pedagogik yondashuvlar sport faoliyatiga qiziqishni oshirishda muhim o'rin tutadi. Talabalarga sport faoliyatining foydalarini tushuntirish, muvaffaqiyatlarni tan olish va o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish sportning motivatsion ta'sirini oshirishi mumkin. Boshqa tomondan, sportga bo'lgan qiziqish va motivatsiyani oshirish uchun pedagogning o'zgaruvchan va ilg'or yondashuvlar qo'llanishi kerak. Bu yondashuvlar talabalar bilan individual ishlashni, sportni ijtimoiy muhitda rag'batlantirishni va guruhdagi sport faoliyatini tashkil etishni o'z ichiga oladi. Aytish joizki, jamoaviy faoliyatlarning motivatsiyani kuchaytirishdagi o'rni katta, chunki ular talabalar orasida bir-birini qo'llab-quvvatlash, o'zaro aloqalar o'rnatish va umumiy maqsadga erishish hissinı kuchaytiradi.

Psixologik omillar ham talabalarda sportga bo'lgan motivatsiyaning shakllanishida muhim ahamiyatga ega. O'ziga bo'lgan ishonch va o'zini anglash talabaning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshirishi mumkin. Bandura (1997) tomonidan ilgari surilgan o'z-o'zini anglash nazariyasi sportdagi muvaffaqiyatga erishish uchun o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchning zarurligini ko'rsatdi. Sportda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, talabalarni faqat jismoniy jihatdan emas, balki psixologik jihatdan ham rivojlantiradi. Psixologik tekshirishlar, masalan, kognitiv-behavioral terapiya yoki motivatsion suhbatlar orqali talabalar o'z sport maqsadlariga erishish yo'lida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tishda yordam berish mumkin.

Sportning talabalarning umumiy rivojlanishiga ta'siri ham muhim o'rin tutadi. Sport faoliyatining jismoniy tarbiya, psixologik rivojlanish, ijtimoiy aloqalar va o'z-o'zini anglash kabi turli jihatlarida salbiy yoki ijobiy ta'siri bo'lishi mumkin. Sport talabalarni faqat sog'lomlashtiribgina qolmay, balki ularning ijtimoiy va jamoaviy ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Shuningdek, sport orqali talaba o'zining shaxsiy chegaralarini va imkoniyatlarini aniqlashi mumkin. Bu esa, o'z navbatida, talabaning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Shu bilan birga, talabalarda motivatsiyani rivojlantirish uchun doimiy ravishda tashqi va ichki omillarni muvozanatda ushlab turish zarur. Bu omillarni samarali tarzda boshqarish, talabalarga sportga bo'lgan motivatsiyalarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi. Tashqi mukofotlar va rag'batlantirishlar maqsadga muvofiq bo'lishi kerak, ammo talabaning ichki motivatsiyasi mustahkam bo'lishi zarur.

Quyida talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini o'rganish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan metodologik yondashuvlar keltirilgan:

1-jadval

Metod	Tavsif	Maqsad	Foydalanish Yo'nalishi
So'rovnoma (Anketalar)	Talabalar orasida sportga bo'lgan motivatsiyani aniqlash uchun anketalar yoki so'rovnomalar ishlab chiqish.	Talabalarning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini va motivatsiyasini o'rganish.	Talabalarning sport faoliyatiga qiziqish darajasini aniqlash, motivatsiya turini belgilash.
Intervyu (Individual suhbatlar)	Talabalar bilan individual suhbatlar o'tkazish, ularning sportga bo'lgan munosabatlarini, motivatsiyasini va qiyinchiliklarini o'rganish.	Sport faoliyatiga bo'lgan ichki motivatsiya va psixologik omillarni tushunish.	Talabaning sportga bo'lgan munosabatini, ichki va tashqi motivatsiyani aniqlash.
Psixologik testlar	Sport faoliyatining psixologik omillarini o'lchash uchun turli testlar, masalan, o'ziga bo'lgan ishonch va motivatsiya testlari.	Talabalarning sport faoliyatiga bo'lgan psixologik holatlarini, o'ziga bo'lgan ishonchini va sportdagi muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiyasini tahlil qilish.	Psixologik testlar orqali talabaning o'z-o'zini anglash darajasi, ishonch va motivatsiyani baholash.
Eksperiment	Talabalar guruhida turli pedagogik yondashuvlarni sinash, sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani oshirish uchun strategiyalarni amalga oshirish.	Pedagogik texnikalar va yondashuvlar samaradorligini aniqlash.	Turli metodlar yordamida sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani oshirishning samaradorligini baholash.
Guruh muhokamalari	Talabalar bilan sport faoliyati, motivatsiya va psixologik omillar bo'yicha guruh muhokamalari o'tkazish.	Talabalar orasida o'zaro tajriba almashish, sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani kuchaytirish.	Guruhda sport faoliyati va motivatsiya bo'yicha fikr almashish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish.
Vaziyatli o'yinlar	Motivatsiyani oshirishga yo'naltirilgan vaziyatli	Talabalar orasida jamoaviy ishlashni	Sport faoliyatini simulyatsiya qilish

	o'yinlar va simulyatsiyalar o'tkazish.	rag'batlantirish va sportga bo'lgan ishtiyoqni oshirish.	orqali guruhda o'zaro muloqot va jamoaviy ruhni kuchaytirish.
Kognitiv- behavioral yondashuv	Talabalarning sportga bo'lgan motivatsiyasini oshirish uchun kognitiv- behavioral terapiya metodlarini qo'llash.	Talabalarga sportga bo'lgan motivatsiyani oshirish va stressni boshqarish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni o'rgatish.	Talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani kuchaytirish uchun psixologik texnikalar va usullarni qo'llash.
Statistik tahlil	So'rovnoma va test natijalarini statistik tahlil qilish, motivatsiya darajasini o'lchash va pedagogik ta'sirni baholash.	Olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiya darajasini o'lchash va pedagogik strategiyalarni baholash.	Olingan ma'lumotlar asosida motivatsiyani oshirish uchun optimal pedagogik va psixologik yondashuvlarni aniqlash.

So'rovnoma (Anketalar): Bu metod orqali talabalar orasida sportga bo'lgan motivatsiya darajasi, qiziqish va qiyinchiliklar o'rganiladi. So'rovnomalar sport faoliyati bilan bog'liq ma'lumotlarni olishda samarali usul hisoblanadi.

Intervyu: Individual suhbatlar talabaning sportga bo'lgan munosabatini va motivatsiyasini to'liq aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, sport faoliyatiga bo'lgan psixologik omillarni tushunishda muhim vosita bo'lishi mumkin.

Psixologik testlar: Talabalar o'rtasida motivatsiya darajasini va psixologik holatini baholash uchun turli testlar (masalan, o'ziga bo'lgan ishonchni o'lchash) qo'llaniladi. Bu metod talabaning ichki motivatsiyasini aniqlashda yordam beradi.

Eksperiment: Turli pedagogik texnikalar va yondashuvlarni sinash orqali motivatsiyani oshirishning samaradorligi baholanadi. Bu metod orqali pedagogik strategiyalarni amalda qo'llash mumkin.

Guruh muhokamalari: Talabalar bilan guruh muhokamalari o'tkazish orqali ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish va motivatsiyani kuchaytirish mumkin. Bu metod talabalarning ijtimoiy aloqalarini mustahkamlashga ham yordam beradi.

Vaziyatli o'yinlar: Sportga bo'lgan motivatsiyani oshirish uchun turli vaziyatli o'yinlar tashkil etish talabalar orasida jamoaviy ishlashni rag'batlantiradi. Bu metod orqali talabalar sportni qiziqarli va ijtimoiy faoliyat sifatida qabul qiladilar.

Kognitiv-behavioral yondashuv: Bu metod talabalarga sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani oshirish va stressni boshqarish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni o'rgatish uchun ishlatiladi. Kognitiv-behavioral yondashuv, sportni psixologik jihatdan qabul qilishni o'zgartirishga yordam beradi.

Statistik tahlil: Sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiya darajasini o'lchash va pedagogik strategiyalarni samaradorligini statistik usullar yordamida tahlil qilish mumkin. Bu metod, tadqiqot natijalarining obyektivligini ta'minlaydi.

Xulosa. Talabalarda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyani rivojlantirish pedagogik-psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega. Sport nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki talabalarning psixologik, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport faoliyatining motivatsiyasi, asosan, ichki va tashqi motivatsiyaning o'zaro ta'siriga bog'liq bo'lib, bu ikki omil talabalarda sportga bo'lgan qiziqishni va ishtirokni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ichki motivatsiya, ya'ni sportni o'z qiziqishi uchun bajarish, uzoq muddatli va samarali ishtirokni ta'minlaydi. Tashqi motivatsiya esa sport faoliyatini rag'batlantirishda yordam beradi, lekin uni uzoq muddatda qo'llash samaradorligi cheklangan bo'lishi mumkin.

Pedagogik yondashuvlar va psixologik texnikalar, sportga bo'lgan motivatsiyani oshirish uchun talabalarning shaxsiy xususiyatlarini va guruh dinamikasini hisobga olishni talab qiladi. Sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishni oshirishda talabalar orasida rag'batlantirish, muvaffaqiyatlarni tan olish va jamoaviy ruhni kuchaytirish zarur. Pedagogik va psixologik metodlarni integratsiyalash orqali talabalarning sportga bo'lgan motivatsiyasini davomli ravishda rivojlantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
2. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
4. Gould, D., & Carson, S. (2008). Life Skills Development through Sport: Implications for High Performance Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 3-15.
5. Schunk, D. H. (1996). Self-Efficacy and Education and Instruction. *Review of Educational Research*, 66(2), 207-232.
6. Hidi, S., & Harackiewicz, J. M. (2000). Motivation and Learning. *Educational Psychologist*, 35(2), 141-146.
7. Weiner, B. (1985). An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
8. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
9. Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation and Learning*. In *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications* (pp. 243–269). Pearson/Merrill Prentice Hall.
10. Gould, D., & Feltz, D. L. (1987). The Influence of Psychological Skills Training on Performance in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9(1), 4-21.
11. Cumming, J., & Hall, C. (2002). Athletes' Use of Imagery in Sport: A Review of the Literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 95-106.
12. Tomasello, M. (1999). *The Cultural Origins of Human Cognition*. Harvard University Press.
13. Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2010). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. Psychology Press.
14. Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Pearson Education.
15. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2001). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. Lawrence Erlbaum Associates.

*Pulatova Firangis Naimovna,
Buxoro davlat universiteti doktoranti*

YOSHLAR ORASIDA GURUH IDENTIFIKATSIYASINING PSIXOLOGIK VA IJTIMOY MEXANIZMLARI

Annotatsiya: Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining shakllanishi ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu maqolada guruh identifikatsiyasi, uning psixologik va ijtimoiy mexanizmlari tahlil qilinadi. Guruh identifikatsiyasi - bu shaxsning o'zini ma'lum bir guruhga mansub deb his qilish va bu guruhning qadriyatlari, normativlari va maqsadlariga mos ravishda o'z xulq-atvorini shakllantirish jarayonidir. Maqolada yoshlar guruhlariga bo'lgan aloqalar, guruhga integratsiya jarayonlari, guruhning ijtimoiy rolini anglash va bu jarayonda yuzaga keladigan psixologik omillar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: yoshlar, guruh identifikatsiyasi, psixologik mexanizmlar, ijtimoiy mexanizmlar, shaxsiy rivojlanish, guruh a'zoli, ijtimoiy rol, guruhning normativlari, guruh aloqalari, guruhga integratsiya,

Аннотация: Формирование групповой идентификации среди молодежи играет важную роль в их личностном и социальном развитии. В данной статье анализируются механизмы групповой идентификации, включая психологические и социальные аспекты. Групповая идентификация - это процесс, в ходе которого человек осознает свою принадлежность к определенной группе и формирует свое поведение в соответствии с ценностями, нормами и целями этой группы. В статье рассматриваются связи молодежи с группами, процессы интеграции в группу, осознание социальной роли группы и психологические факторы, возникающие в этом процессе.

Ключевые слова: молодежь, групповая идентификация, психологические механизмы, социальные механизмы, личностное развитие, принадлежность к группе, социальная роль, нормы группы, связи в группе, интеграция в группу, психологическое влияние.

Abstract: The formation of group identity among young people plays a significant role in their personal and social development. This article analyzes the psychological and social mechanisms of group identity. Group identity is the process by which an individual perceives themselves as belonging to a specific group and shapes their behavior according to the values, norms, and goals of that group. The article explores the connections of young people with groups, the processes of group integration, the understanding of the social role within the group, and the psychological factors that arise in this process.

Key words: youth, group identity, psychological mechanisms, social mechanisms, personal development, group membership, social role, group norms, group relationships, group integration, psychological impact.

Kirish. Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining shakllanishi shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuv jarayonlarining ajralmas qismi sifatida katta ahamiyatga ega. Guruh identifikatsiyasi – bu shaxsning ma'lum bir guruhga mansub bo'lishini his qilish va o'zi uchun ahamiyatli bo'lgan guruhning qadriyatlariga, maqsadlariga va ijtimoiy normativlariga muvofiq o'z xulq-atvorini shakllantirish jarayonidir. Yoshlar o'zlikni anglash va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish orqali o'zlarini guruhning bir qismi deb his qilishadi, bu esa ularning kelajakdagi hayoti, shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Guruh identifikatsiyasining shakllanishi ijtimoiy psixologiyani muhim sohalaridan biridir, chunki guruh a'zosi bo'lish va guruh normativlariga moslashish, shaxsiy xarakteristikalar, axloqiy qadriyatlar va ijtimoiy rolni anglashni talab qiladi. Yoshlar bu jarayonda ko'plab ijtimoiy va psixologik omillarga duch keladilar. Masalan, ota-onalar,

do'stlar, maktab yoki universitetdagi muhit, shuningdek, jamiyatdagi ijtimoiy tizimlar ularning guruh identifikatsiyasiga ta'sir qiladi.

Ushbu maqolada yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining shakllanishi jarayonining psixologik va ijtimoiy mexanizmlari, guruh a'zolarining o'zaro munosabatlari, guruhning ijtimoiy roli va uning shaxsiy rivojlanishga ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada, shuningdek, guruh identifikatsiyasining yoshlarning ijtimoiy moslashuvi, o'zlikni anglash va shaxsiy identifikatsiyasining shakllanishidagi ahamiyati haqida so'z yuritiladi. Bu jarayonni o'rganish, yoshlarning guruhlar bilan aloqalari va guruhdagi rollarini yanada yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

O'rganilganlik darajasi. Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining shakllanishi psixologik va ijtimoiy jihatdan keng ko'lamli o'rganish obyekti hisoblanadi. Shu kunga qadar olib borilgan tadqiqotlar guruh identifikatsiyasi, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuv jarayonlarining o'zaro bog'liqligini ko'rsatadi. Biroq, yoshlarning guruh identifikatsiyasini shakllantiruvchi omillar va mexanizmlar o'rganilishida ba'zi sohalarida hali ham chuqur ilmiy izlanishlar va yangi yondashuvlar zarur.

Guruh identifikatsiyasining psixologik mexanizmlari haqida ko'plab tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, ularning ko'pchiligi individual va guruh o'rtasidagi o'zaro ta'sirni ta'kidlaydi. Shuningdek, guruh identifikatsiyasining shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy moslashuv va ijtimoiy rollarni anglashdagi ahamiyati to'g'risidagi ilmiy izlanishlar nisbatan yangi va yanada chuqurlashgan tahlilni talab etadi. Bunga qo'shimcha ravishda, guruhning ijtimoiy va psixologik ta'siri yoshlarning o'zlikni anglashiga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil etish ham hozirgi kunga qadar yetarlicha o'rganilmagan.

Shu bilan birga, guruh identifikatsiyasining shakllanishi yoshlarning o'z-o'zini anglash va ijtimoiy mas'uliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Hozirgi kunda turli ijtimoiy guruhlardagi yoshlar, ularning do'stlari, ota-onalari, maktab va universitet muhitlari, hatto internet orqali ham guruhlar bilan aloqada bo'lishadi. Bu omillar yoshlarning guruh identifikatsiyasi jarayonini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Adabiyotlar tahlili. Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining shakllanishi va uning psixologik va ijtimoiy mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan ilmiy izlanishlar bir necha sohalarida davom etmoqda. Shu bilan birga, bu mavzu ijtimoiy psixologiya, pedagogika, psixologik yondashuvlar, shaxsiy rivojlanish va guruh dinamikasi kabi sohalarida qiziqish uyg'otgan. Quyida, guruh identifikatsiyasi va yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy adabiyotlarni tahlil qilamiz.

T.F.Mendelev (2010) "Ijtimoiy psixologiya" - Ushbu asarda, guruh identifikatsiyasining psixologik mexanizmlari va ijtimoiy omillarga alohida e'tibor qaratilgan. Mendelevning fikricha, guruh identifikatsiyasi nafaqat shaxsning o'ziga nisbatan qarashlarini, balki uning jamiyat bilan aloqalarini ham shakllantiradi. Yoshlarning guruhlariga oid qarashlari, guruhda o'z o'rnini topishi va guruhdagi boshqaruv strukturasi ijtimoiy moslashuvda katta rol o'ynaydi.

J.L.Moreno (1953) "Sotsiodramatika va sotsiometriya" - Moreno guruh dinamikasi va ijtimoiy rollar haqidagi o'z nazariyasini taklif etgan. U guruh ichidagi o'zaro aloqalar va rollarning shaxsiy identifikatsiyaga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida to'liq tahlil keltirgan. U guruhlar orqali o'zgartirishlar qilish, individning psixologik holatini yaxshilash va guruh ichidagi ijtimoiy moslashuv jarayonlarini rivojlantirish mumkinligi haqida fikr bildirgan.

A.D.Vygotsky (1978) "Ijtimoiy fikrlash va til" - Vygotskyning asarlarida guruhdagi o'zaro aloqalar va ijtimoiy tajribaning individning ongiga qanday ta'sir qilishi haqida so'z yuritiladi. U yoshlarning guruhdagi o'z o'rnini qanday anglashlarini va guruhning madaniy-ijtimoiy ta'siridan qanday o'rganishini tadqiq qilgan. Vygotsky yoshlarning o'zini ifodalashini va guruhdagi ijtimoiy o'zgarishlarni yaxshilashning muhim omillaridan biri deb hisoblaydi.

B. J.Leman (2000) "Guruhdinamikasi" - Leman guruhlarining psixologik tuzilmasini va guruh identifikatsiyasining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganadi. Uning fikricha, guruhning tashkil etilishi va a'zolarining o'zaro aloqalari guruh identifikatsiyasiga jiddiy ta'sir

ko'rsatadi. Yoshlarning guruhdagi integratsiya jarayoni va guruhning normativlariga moslashish ularning shaxsiy rivojlanishiga yordam beradi.

D.G.Pikhoya (2008) "O'smirlar va yoshlarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi" - Pikhoya o'smirlar va yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining qanday shakllanishi va uning ijtimoiy-psixologik jarayonlari haqida to'liq tahlil bergan. U guruh identifikatsiyasining yoshlarning o'zlikni anglashida va shaxsiy rivojlanishda muhim o'rin tutishini ta'kidlagan.

R.S.Morin (2014) "Guruhlar va shaxsiyat: ijtimoiy ta'sir" - Morin o'z asarida guruhlarning psixologik ta'sirini va guruh a'zolarining o'zaro munosabatlarini o'rganadi. U guruh identifikatsiyasining shakllanishida guruhning o'ziga xos normativlarining va unga tegishli ijtimoiy rollarning ahamiyatini ko'rsatadi.

Muhokama. Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining shakllanishi, ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun juda muhim jarayondir. Guruh identifikatsiyasi – bu shaxsning o'zini guruhga mansub deb his qilish va guruhning qadriyatlari, normativlari va maqsadlariga mos ravishda xulq-atvorini shakllantirishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, guruh identifikatsiyasi nafaqat yoshlarning ijtimoiy moslashuviga ta'sir qiladi, balki ularning o'zlikni anglash, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy mas'uliyatlarini shakllantiradi.

Guruh identifikatsiyasi jarayonini tushunishda bir nechta psixologik mexanizmlar mavjud. Yoshlar guruh ichida o'zlarini qanday anglashlari, guruh bilan bog'liq hissiyotlar va munosabatlar ular uchun shaxsiy kimlikni shakllantirishda hal qiluvchi omillarni taqdim etadi. Psixologik omillar, masalan, guruhdagi o'zaro aloqalar, guruhning ijtimoiy roli va a'zolarining bir-biriga bo'lgan munosabatlari guruh identifikatsiyasining shakllanishini ta'minlaydi.

Tadqiqotlarda guruh identifikatsiyasining shakllanishi o'smirlar va yoshlar uchun muhim bo'lib, ularning ijtimoiy mas'uliyatini, axloqiy qadriyatlarini, hamda o'zaro muloqot qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan, oilaviy muhit, maktabda o'rganilgan qadriyatlar, do'stlik va jamoa tizimlari yoshlarning guruhga moslashuvini osonlashtiradi. Oilaning roli alohida ahamiyatga ega, chunki u yoshlarning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi va ularning shaxsiy identifikatsiyasini shakllantirishga yordam beradi.

Biroq, guruh identifikatsiyasi faqat ijtimoiy normalar va qoidalar bilan cheklanmaydi. Guruhga a'zolik, o'zaro ta'sir, guruhdagi motivatsiya va o'zini anglash jarayonlari muhim psixologik mexanizmlar sifatida yoshlarning guruh ichidagi pozitsiyalarini aniqlaydi. Bu jarayonlar, ayniqsa, o'smirlar davrida, guruh identifikatsiyasining shakllanishida asosiy rol ni o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, guruh ichida o'zini ko'rish va boshqa a'zolar tomonidan qabul qilinishning qanday ta'sir ko'rsatishi haqida yanada chuqurroq tahlillar qilish zarur.

Bundan tashqari, yoshlar guruhidagi ijtimoiy ta'sirlarning ortib borishi, ularning shaxsiy rivojlanishiga yangi imkoniyatlar yaratadi. Ijtimoiy ta'sirlarning guruh identifikatsiyasiga ta'siri ijtimoiy tarmoqlarda ham o'z aksini topgan. Yoshlar, onlayn va oflayn guruhlarda o'zlarini ko'rsatishga harakat qilishadi va guruhning ijtimoiy roli va normativlariga moslashishga intilishadi. Bu jarayon ijtimoiy moslashuvning yangi shakllarini rivojlantiradi va shaxsiyatni shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarni yanada muhim qiladi.

Shu bilan birga, guruh identifikatsiyasining salbiy tomonlari ham mavjud. Ayrim hollarda, guruhdagi noto'g'ri qadriyatlar va negativ ta'sirlar yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Guruhdagi konformizm, noto'g'ri ta'sirlar va guruh bosimi yoshlarning o'zligini anglash va shaxsiy qarorlar qabul qilishida muammolarni keltirib chiqaradi. Shuning uchun, guruh identifikatsiyasining salbiy ta'sirlaridan qochish uchun yoshlarni sog'lom ijtimoiy aloqalar o'rnatishga va shaxsiy o'zlikni anglashga yo'naltirish muhimdir.

Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining shakllanishi - bu murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, ularning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Guruh identifikatsiyasi shaxsning o'zini ma'lum bir guruhga mansub deb his qilish va guruhning qadriyatlari, normativlari va maqsadlariga mos

ravishda o'z xulq-atvorini shakllantirish jarayonidir. Bu jarayon yoshlar uchun ijtimoiy va psixologik ta'sirlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, guruh ichidagi o'zaro aloqalar, guruhga integratsiya jarayonlari va guruhning ijtimoiy roli muhim omillardan hisoblanadi.

Birinchi navbatda, guruh identifikatsiyasining shakllanishida guruhning normativlari va uning qabul qilgan qadriyatlari katta ahamiyatga ega. Yoshlar guruhidagi norma va qadriyatlar, ular uchun muhim bo'lgan maqsadlar va qoidalarga qanchalik mos kelsa, ularning guruhga integratsiyasi osonlashadi va bu shaxsiy identifikatsiyani shakllantirishda yordam beradi. Guruhning ijtimoiy roli va a'zolarining bir-biriga bo'lgan munosabatlari guruh identifikatsiyasining samarali shakllanishini ta'minlaydi.

Shuningdek, guruh identifikatsiyasining shakllanishi yoshlarning o'zlikni anglash jarayoniga ham ta'sir qiladi. Ijtimoiy-psixologik omillar, masalan, guruhdagi o'zaro munosabatlar va guruh a'zolarining ta'siri yoshlarning o'zligini anglashida kuchli rol o'ynaydi. Buning natijasida, yoshlar guruhning a'zosi sifatida o'zini qabul qilish va guruhning an'analarini o'zlashtirishga moyil bo'ladilar. Bunday ijtimoiy-psixologik integratsiya guruh identifikatsiyasining muvaffaqiyatli shakllanishiga olib keladi.

Biroq, guruh identifikatsiyasi bilan bog'liq salbiy ta'sirlar ham mavjud. Noto'g'ri ta'sirlar, guruh bosimi va konformizm yoshlarning shaxsiyatini shakllantirishda salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bunday salbiy omillar yoshlarning o'zligini anglash va mustaqil qarorlar qabul qilish jarayonida muammolarni yuzaga keltiradi. Misol uchun, guruhdagi noto'g'ri qadriyatlar yoki maqsadlar yoshlarni ijtimoiy normalarga zid bo'lgan xulq-atvorga undashi mumkin. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuviga to'sqinlik qilishi mumkin.

Shu bilan birga, guruh identifikatsiyasining shakllanishida ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri ham muhim rol o'ynaydi. Onlayn guruhlar va virtual jamoalar yoshlar uchun yangi o'zlikni anglash va identifikatsiya qilish shakllarini taqdim etadi. Yoshlar guruhga a'zo bo'lish, onlayn muloqotlar orqali o'z fikrlarini ifodalash va o'zini guruhga mansub deb his qilishda yangi imkoniyatlarga ega bo'lishadi. Biroq, bunday guruhlar, ayniqsa, salbiy ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin, chunki virtual guruhlar o'rtasidagi munosabatlar an'anaviy guruhlardagi kabi jismoniy aloqalar bilan mustahkamlanmaydi.

Guruh identifikatsiyasining shakllanishida oilaning roli ham beqiyos ahamiyatga ega. Oila yoshlarning birinchi guruhini tashkil etadi, bu yerda ular o'z qadriyatlarini, maqsadlarini va ijtimoiy mas'uliyatlarini shakllantiradilar. Oila ichidagi munosabatlar va tarbiya metodlari yoshlarning guruhga integratsiyasi va identifikatsiyasi jarayonida muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Yoshlar oiladan olgan tarbiya va qadriyatlar asosida guruhdagi o'z pozitsiyalarini aniqlaydilar va guruhning an'analarini o'zlashtirishadi.

Shuning uchun, guruh identifikatsiyasining shakllanishi murakkab va ko'plab ijtimoiy-psixologik omillarga bog'liq jarayon bo'lib, yoshlarning ijtimoiy moslashuvini va shaxsiy rivojlanishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, guruh identifikatsiyasining salbiy tomonlari haqida ham xabardor bo'lish va ularni bartaraf etish yo'llarini izlash zarur. Bu jarayonni ijobiy yo'nalishda boshqarish yoshlarning mustaqil fikrlashini rivojlantirishga, o'zligini anglashga va ijtimoiy mas'uliyatni oshirishga yordam beradi.

1-jadval

Metod	Tavsif	Ma'lumotlarni yig'ish usullari	Tahlil usullari
Psixologik tahlil	Guruh identifikatsiyasining psixologik omillarini o'rganish. Shaxsiy identifikatsiya jarayonidagi psixologik aspektlar tahlil qilinadi.	Intervyu, kuzatish, psixologik testlar	Kvalitativ tahlil, mazmunli tahlil

Ijtimoiy tahlil	Guruh ichidagi ijtimoiy o'zgarishlar va guruh a'zolarining o'zaro aloqalarini o'rganish.	So'rovnoma, guruh muhokamalari	Ijtimoiy tahlil, tahliliy statistik usullar
Eksperimental metod	Guruh identifikatsiyasining shakllanishini turli sharoitlarda o'rganish.	Eksperimentlar, guruhda xulq-atvorni kuzatish	Eksperimental tahlil, statistik tahlil
So'rovnoma	Yoshlarning guruhga integratsiyasi va shaxsiy identifikatsiyasini o'rganish.	Yopiq va ochiq savollar, shakllantirilgan so'rovnoma	Deskriptiv statistik tahlil, trend tahlili
Kvalitativ yondashuv	Guruhdagi yoshlarning o'zlikni anglash jarayoni haqida chuqurroq ma'lumot olish.	Intervyu, ochiq savollar orqali ma'lumot yig'ish	Tematik tahlil, mazmunli tahlil
Kasbiy maslahat metodlari	Yoshlar uchun guruh identifikatsiyasi jarayonini o'rganish va bu boradagi psixologik maslahatlarni ishlab chiqish.	Psixologik maslahatlar, guruh seanslari	Psixoterapevtik tahlil, maslahatlar natijalarini o'rganish
Sotsiologik yondashuv	Guruh identifikatsiyasining ijtimoiy me'yorlar va qadriyatlar bilan qanday aloqasi borligini o'rganish.	Jamiyat tahlili, sotsiologik intervyular	Ijtimoiy tahlil, interfaol tahlil

Izohlar:

• **Psixologik tahlil** guruh identifikatsiyasi jarayonidagi shaxsiy psixologik xususiyatlarni aniqlashga yo'naltirilgan. Bunda psixologik testlar va intervyu orqali yoshlarning guruhga moslashuv jarayoni tahlil qilinadi.

• **Ijtimoiy tahlil** guruh ichidagi ijtimoiy munosabatlar, guruh a'zolarining o'zaro aloqalari va normativlarning yoshlar guruhidagi ta'sirini o'rganadi. Ushbu tahlil ijtimoiy tarmoqlar va guruhdagi interaksiyalarni hisobga oladi.

• **Eksperimental metod** guruh identifikatsiyasining shakllanish jarayonini eksperimental sharoitlarda sinab ko'rish, turli guruhlarda psixologik va ijtimoiy omillarni o'rganish imkonini beradi.

• **So'rovnoma** yoshlarning guruhga integratsiyasini o'rganish uchun foydalaniladigan usul bo'lib, turli guruhlarning a'zolariga qarshi savollar orqali guruh identifikatsiyasi va o'zlikni anglash jarayonini o'lchashga yordam beradi.

Xulosa. Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining psixologik va ijtimoiy mexanizmlari, shaxsning o'zini guruhga mansub deb his qilish jarayonini anglatadi va bu jarayon ularning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va umumiy jamiyatga integratsiyasi uchun juda muhimdir. Guruh identifikatsiyasi yoshlarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida asosiy rol o'ynaydi, chunki bu jarayon guruhning normativlari va qadriyatlariga moslashish, shuningdek, shaxsiy identifikatsiya va o'zlikni anglash bilan chambarchas bog'liqdir. Guruh identifikatsiyasining shakllanishida ijtimoiy va psixologik omillar, shuningdek, guruhning o'zaro aloqalari va boshqalar bilan muloqoti o'ta muhim ahamiyatga ega.

Tavsiyalar:

1. **Psixologik qo'llab-quvvatlash:** Guruh identifikatsiyasining ijobiy shakllanishi uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash zarur. Yoshlar guruhlarda o'zlikni anglash va o'zgarishlarga moslashish jarayonida psixologik maslahatlar va qo'llab-quvvatlash ta'minlanishi kerak.

2. Oila va ta'lim tizimi o'rtasidagi integratsiya: Oila va ta'lim tizimi yoshlarning guruh identifikatsiyasini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ularning o'zaro ta'siri va birgalikda ishlashlari yoshlar uchun samarali va sog'lom guruh identifikatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi.

3. Guruh faoliyatlari va treninglar: Guruhlar ichida o'zaro aloqalar va identifikatsiyani rivojlantirish uchun maxsus treninglar, seminarlari va guruh faoliyatlarini tashkil qilish zarur. Bu yoshlarning bir-birini tushunishi, qadriyatlar va maqsadlar bo'yicha moslashishiga yordam beradi.

4. Kognitiv va emotsional ta'lim: Yoshlarning guruhdagi psixologik moslashuvini yaxshilash uchun kognitiv va emotsional ta'limni takomillashtirish zarur. Bu yoshlarning ijtimoiy va shaxsiy masalalarda o'z qarorlarini mustahkam va izchil qabul qilishlariga yordam beradi.

5. Sotsiologik va psixologik tadqiqotlar: Guruh identifikatsiyasining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni chuqurroq o'rganish uchun doimiy sotsiologik va psixologik tadqiqotlar o'tkazish zarur. Bu tadqiqotlar guruhdagi ijtimoiy va psixologik mexanizmlarni yanada aniqlashtirish va yoshlarning jamiyatga moslashish jarayonlarini yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Maksimov, A. (2019). "Yoshlar psixologiyasi: guruh identifikatsiyasi va shaxsiy rivojlanish." Tashkent: O'zbekiston davlat pedagogika universiteti nashriyoti.
2. Shukurov, A. (2018). "Ijtimoiy-psixologik omillar va guruhda o'zlikni anglash." Toshkent: Psixologiya ilmiy-nashriyoti.
3. Solomon, J., & Hogg, M. A. (2013). "Social Identity and Intergroup Relations." Psychology Press.
4. Erikson, E. H. (1968). "Identity: Youth and Crisis." W.W. Norton & Company.
5. Kholmatova, F. (2021). "Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasi va ijtimoiy moslashuv." Journal of Psychological and Social Research, 3(2), 45-56.
6. Jovbaeva, Z. (2020). "O'zbekiston yoshlari orasida guruh identifikatsiyasi: psixologik jihatlar." Toshkent: O'zbekiston psixologik ilmiy nashriyoti.
7. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). "An integrative theory of intergroup conflict." In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), The Social Psychology of Intergroup Relations (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
8. Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2013). Social Psychology (8th ed.). Pearson Education.
9. Chandler, M., & Lalonde, C. (2017). "Identity formation in adolescence: An integrated approach." Journal of Adolescent Research, 15(3), 234-254.
10. Lennon, M. (2016). "Social identity and group dynamics: A psychological perspective." Cambridge: Cambridge University Press.

Oblokulova Firuza Kudratullayevna,
Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrası mustaqil tadqiqotchisi

FAVQULODDA VAZIYATLAR XODIMLARIGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH MEXANIZMLARI

Annotatsiya: Ushbu maqola favqulodda vaziyatlar (FV) xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning ahamiyatini va uning samaradorligini tahlil qiladi. Favqulodda vaziyatlar xodimlari - bu tezkor yordam, qutqarish ishlari, tabiiy va texnogen ofatlarga qarshi kurashish uchun faoliyat olib boradigan shaxslar bo'lib, ular kundalik ravishda yuqori darajadagi stress va psixologik yuklama bilan yuzlashadilar. Psixologik yordam, ularning ruhiy salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va ularning ish faoliyatini samarali davom ettirishlariga yordam beradi. Maqolada FV xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning zaruriyati, asosiy usullari, psixologik yordamning foydalari va bu jarayonni takomillashtirish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Favqulodda vaziyatlar, psixologik yordam, stress, ruhiy salomatlik, qutqaruv xodimlari, psixologik yordam usullari, stressni boshqarish.

Аннотация: Данная статья анализирует значение и эффективность оказания психологической помощи сотрудникам чрезвычайных ситуаций (ЧС). Сотрудники ЧС - это специалисты, осуществляющие оперативную помощь, спасательные работы и борьбу с природными и техногенными катастрофами, которые ежедневно сталкиваются с высоким уровнем стресса и психологической нагрузки. Психологическая помощь способствует сохранению их психического здоровья, предотвращению заболеваний и поддержанию эффективности их профессиональной деятельности. В статье рассматриваются необходимость оказания психологической помощи сотрудникам ЧС, основные методы, преимущества этой помощи и пути её совершенствования.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации, психологическая помощь, стресс, психическое здоровье, спасатели, методы психологической помощи, управление стрессом.

Annotation: This article analyzes the importance and effectiveness of providing psychological assistance to emergency response personnel. Emergency workers are individuals engaged in rapid response, rescue operations, and combating natural and man-made disasters. They regularly face high levels of stress and psychological pressure. Psychological support plays a key role in maintaining their mental health, preventing disorders, and ensuring the effectiveness of their professional performance. The article discusses the necessity of psychological support for emergency workers, the main methods used, the benefits of such assistance, and ways to improve the process.

Key words: emergency situations, psychological assistance, stress, mental health, rescue workers, methods of psychological support, stress management.

Kirish. Favqulodda vaziyatlar (FV) xodimlari, ya'ni qutqaruvchilar, tezkor yordam ko'rsatuvchilar va boshqa mutaxassislar, har kunlik ish faoliyatida juda ko'p ruhiy va jismoniy yuklamalarga duch keladilar. Ular tabiiy ofatlar, texnogen falokatlar, avariylar, yong'inlar, yirik transport hodisalari va boshqa favqulodda vaziyatlarda faol ishtirok etadilar. Bu kabi sharoitlar, xodimlarning psixologik salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu vaziyatlarda qutqaruvchilar, o'zlarining psixologik holatlarini boshqarishning o'ta muhimligini sezadilar, chunki stress, bezovtalik va boshqa psixologik holatlar ularning samarali ishlashiga xalaqit berishi mumkin.

Bundan tashqari, favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlar ko'pincha travmatik hodisalar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lanadilar. Bu ularning ruhiy holatini yomonlashtirishi, uzoq muddatli psixologik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shunday qilib,

favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatish, nafaqat ularning salomatligini saqlash, balki jamoaning samarali faoliyat ko'rsatishiga ham yordam beradi.

Maqolada favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlarga psixologik yordam ko'rsatish usullari, uning zarurati va foydalari, shuningdek, bu yordamni tashkil etishda mavjud muammolar va yechimlar tahlil qilinadi.

Mavzu yuzasidan adabiyotlar tahlili. Favqulodda vaziyatlar xodimlarining psixologik salomatligi va yordam ko'rsatish usullari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud. Psixologik yordamning samaradorligini o'rganish bo'yicha asosiy tadqiqotlar ko'pincha stressni boshqarish va ruhiy tiklanish jarayonlariga qaratilgan.

Shu bilan birga, Xoruzov (2017) o'zining ishlarida favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlarga psixologik yordam ko'rsatishning zaruriyatini ta'kidlagan. Ularning fikriga ko'ra, stressning yuqori darajasi va travmatik hodisalar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgan ish faoliyati, qutqaruvchilar va tez yordam xodimlarining ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, ularga psixologik yordam ko'rsatish va stressni boshqarishning samarali usullarini joriy etish juda muhimdir.

Shuningdek, Abdulxakov (2018) psixologik yordamning samaradorligini o'rganishda psixoterapevtik usullarni qo'llashning ahamiyatini ta'kidlagan. U, favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlar ko'pincha travmatik stressni boshdan kechirishlarini va ularga shaxsiy yordam ko'rsatishning zarurligini bildiradi.

Ganiyev (2020) esa, psixologik yordamni tashkil etishning tizimli yondashuvini ta'kidlab, bunday yordamning muntazam tarzda amalga oshirilishi kerakligini aytadi. Maqsad - xodimlarning ruhiy va jismoniy holatlarini to'liq tiklashga yordam berishdir.

Psixologik yordam ko'rsatish usullari:

Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning bir nechta usullari mavjud. Ularning eng samarali va ko'plab tajribalarda qo'llaniladigan usullari quyidagilardir:

Stressni boshqarish bo'yicha treninglar: Stressning o'zi - favqulodda vaziyatlarda ishlayotgan xodimlarning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Stressni boshqarish bo'yicha treninglar, xodimlarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishni va psixologik barqarorlikni saqlashni o'rgatadi. Bu treninglar orqali xodimlar yuqori stressli sharoitda salomatlikni saqlab qolishlari mumkin.

De-kompressiya va reabilitatsiya sessiyalari: Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishda, reabilitatsiya va de-kompressiya sessiyalari juda muhimdir. Ushbu sessiyalar yordamida xodimlar o'zlarining his-tuyg'ularini ifodalashadi, stressni kamaytirishadi va ularni ruhiy tiklanish jarayoniga tayyorlashadi.

Psixoterapiya va konsultatsiya: Travmatik voqealar va stress holatlarini yengish uchun, psixoterapevtik yordam zarur bo'lishi mumkin. Favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlar uchun individual yoki guruh psixoterapiyasi psixologik yordamning samarali usulidir. Konsultatsiya jarayonlari orqali xodimlarning ruhiy holatlarini yaxshilash va kasalliklarning oldini olish mumkin.

Psixologik yordamni jamoaviy tizimda ta'minlash: Jamoaviy psixologik yordam, birgalikda stressni boshqarish va jamoaning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Jamoa bilan ishlash, ular orasida ijobiy munosabatlarni rivojlantirish, bir-biriga yordam ko'rsatish ruhiy holatni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik yordamning foydalari

Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning bir nechta ijobiy ta'sirlari mavjud:

Ruhiy barqarorlikni saqlash: Psixologik yordam xodimlarning stressni boshqarishiga yordam beradi, bu esa ularning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi. Bu holat, ularning ish faoliyatini samarali davom ettirishlariga imkon yaratadi.

Kasalliklarning oldini olish: Stress, uzoq muddatli psixologik muammolarga olib kelishi mumkin, shuning uchun stressni boshqarish va psixologik yordam ko'rsatish orqali kasalliklarning oldini olish mumkin.

Ish faoliyatining samaradorligini oshirish: Psixologik yordam, xodimlarning ruhiy va jismoniy holatini tiklashga yordam beradi, bu esa ularning ish samaradorligini oshiradi. Yaxshi psixologik holatdagi xodimlar, o'z ishlarini yanada samarali va xavfsiz tarzda bajaradilar. Jamoadagi ish samaradorligini oshirish:

Jamoaviy psixologik yordam orqali xodimlar bir-biriga yordam berish, bir-birini qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa jamoaviy ruhni kuchaytiradi va umumiy ish samaradorligini oshiradi.

Favqulodda vaziyatlar (FV) xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning stress darajasiga ta'siri

Tadqiqot obyekti. 60 nafar FV xodimi ishtirok etdi. 30 nafari psixologik yordam olgan, 30 nafari psixologik yordam olmagan

Guruh	O'rtacha stress darajasi	Izoh
Psixologik yordam olganlar	53 ball	Stress nisbatan past
Psixologik yordam olmaganlar	69 ball	Stress yuqoriroq

Mazkur tadqiqotda favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning stress darajasiga ta'siri o'rganildi. Tadqiqotga 60 nafar xodim jalb qilindi:

- 30 nafari psixologik yordam olgan,
- 30 nafari esa psixologik yordam olmagan.

Tadqiqot natijalariga ko'ra:

◆ 1. O'rtacha stress darajasi:

- Psixologik yordam olganlarning o'rtacha stress darajasi 53.1 ball bo'ldi.
- Psixologik yordam olmaganlar esa 68.8 ball ko'rsatdi.

Bu shuni anglatadiki, psixologik yordam olganlar o'zlarini ancha xotirjam va stressdan holi his qilishgan, yordam olmaganlar esa yuqori ruhiy bosim ostida qolishgan.

◆ 2. Standart og'ish (ya'ni o'zgaruvchanlik darajasi):

- Psixologik yordam olganlar: 9.0
- Psixologik yordam olmaganlar: **9.3**

Bu shuni bildiradiki, har ikkala guruhda ham stress darajalari o'rtacha atrofida deyarli teng tarqalgan, ya'ni ma'lumotlar ishonchli.

◆ 3. T-statistika va p-qiymat:

- T-statistika: -6.63
- P-qiymat: 0.000000012 (ya'ni **p < 0.05** dan juda kichik)

Bu statistik hisob natijalari shuni bildiradiki, ikki guruh orasidagi farq tasodifiy emas, balki haqiqiy farq mavjud. Boshqacha aytganda, psixologik yordam berilishi stressni kamaytirishga aniq ta'sir qilgan.

Xulosa. Favqulodda vaziyatlar (FV) xodimlariga psixologik yordam ko'rsatish bugungi kunda juda muhim ahamiyatga ega. Ushbu xodimlar, tabiiy ofatlar, texnogen falokatlar va boshqa favqulodda holatlarda o'z hayotlari va salomatliklarini xavf ostiga qo'yishadi. Ular doimiy stress va psixologik yuklamalarga duchor bo'lib, bu ularga jismoniy va ruhiy holatlarini boshqarishda qiyinchiliklar yaratishi mumkin. Shuning uchun, favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatish, nafaqat ularning ruhiy salomatligini saqlash, balki ularning samarali ishlashini ta'minlashga ham xizmat qiladi.

Psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullari, xodimlarning stressini boshqarish, travmatik tajribalarga moslashish va ularni reabilitatsiya qilishda katta ahamiyatga ega. Stressni boshqarish bo'yicha treninglar, psixoterapiya, dekompressiya sessiyalari va jamoaviy psixologik yordam - bularning barchasi favqulodda vaziyatlar xodimlarining ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatishning ijobiy ta'sirlari ko'plab ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalarda tasdiqlangan. Psixologik yordamning asosiy foydalari orasida ruhiy barqarorlikni saqlash, kasalliklarning oldini olish, ish samaradorligini oshirish va jamoa orasidagi ishonchni kuchaytirish mavjud.

Shuningdek, psixologik yordamni muntazam tarzda tashkil etish va qo'llab-quvvatlash, favqulodda vaziyatlar xodimlari uchun uzoq muddatli foyda keltiradi. Shu sababli, psixologik yordamni tizimli ravishda tashkil etish va professional psixologlar bilan ishlash juda muhimdir. Bu nafaqat xodimlarning ruhiy holatini yaxshilaydi, balki butun jamoaning samarali ishlashiga yordam beradi, natijada favqulodda vaziyatlarga tez va to'g'ri javob berish imkoniyati oshadi.

Favqulodda vaziyatlar xodimlari har kuni murakkab holatlarga duch keladilar. Ularning ruhiy salomatligini saqlash uchun psixologik yordam juda zarur. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, psixologik yordam olgan xodimlarning stress darajasi sezilarli darajada past bo'lgan. Shuning uchun, psixologik xizmatni tizimli yo'lga qo'yish, muntazam konsultatsiyalar o'tkazish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Xoruzov, D. (2017). Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning zaruriyati. Psixologiya va jamiyat, T. 8, № 2.
2. Abdulkakov, A. (2018). Psixoterapevtik yordam va uning samaradorligi favqulodda vaziyatlar xodimlarida. Psixologik xizmatlar va yordam, T. 5, № 3.
3. Ganiev, I. (2020). Favqulodda vaziyatlar xodimlariga stressni boshqarish bo'yicha treninglar. Psixologiya va madaniyat, T. 7, № 1.
4. Avezov O.R. Shaxs psixologiyasi va kouching. Darslik, "Kamolot" nashriyoti, Buxoro. 2025 yil. 288 bet.
5. Avezov O.R. Oila psixoterapiyasi nazariyalari. Darslik, "Kamolot" nashriyoti, Buxoro. 2024 yil. 316 bet.
6. Avezov O.R., Ruziyev N.I. Harbiy psixologiya va pedagogika asoslari. Darslik, "Kamolot" nashriyoti, Buxoro. 2024 yil. 256 bet.
7. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat Darslik, "KAMOLOT" nashriyoti, Buxoro. 2023 yil. 332 bet.
8. Avezov O.R. Psychologisal relations between family members. Ssientifis Journal Impast Factor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949
9. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency. and Extreme Emergencies AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/article/view/714>
10. Avezov O.R. Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish. "XXI asr psixologiyasi". //Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari// Buxoro, 2021 y. B. 19 - 24.
11. Avezov O.R. Turli ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. Psixologiya fani va yoshlarning rivojlanishi. //Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn konferensiya materiallari// Toshkent, 2020 y. B. 77 -80.
12. Авезов О.Р. Психологическая служба в экстремальных ситуациях. Вестник интегративной психологии. № 79. Ярославл. 2019. С. 23-26.

Raximov Umidjon Muratovich,
Buxor davlat pedagogika instituti, Harbiy ta'lim fakulteti
maxsus tayyorgarlik sikl o'qituvchisi
uraximov724@gmail.com

HARBIY XIZMATCHILARDA KASBIY STRESSNI BOSHQARISHDA PSIXOLOGIK CHIDAMLILIK VA IJTIMOY QO'LLAB-QUVVATLOVNING O'ZARO TA'SIRI

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotda harbiy xizmatchilarda kasbiy stressni boshqarishda psixologik chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlovning o'zaro ta'siri tahlil qilingan. Xalqaro tajriba va milliy qonun-me'yorlar asosida stressga qarshi kurashish mexanizmlari o'rganilgan. Natijada harbiy xizmatchilar uchun psixologik barqarorlikni rivojlantirish va ijtimoiy yordamni kuchaytirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Harbiy xizmatchilar, kasbiy stress, psixologik omillar, ijtimoiy omillar, stressning oqibatlari, stressni boshqarish, psixologik yordam, harbiy muhit, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В данном исследовании проанализировано взаимное влияние психологической устойчивости и социальной поддержки в управлении профессиональным стрессом у военнослужащих. На основе международного опыта и национально-правовых норм изучены механизмы противодействия стрессу. В результате разработаны рекомендации по укреплению психологической стабильности и усилению социальной поддержки военнослужащих.

Ключевые слова: Военнослужащие, профессиональный стресс, психологические факторы, социальные факторы, последствия стресса, управление стрессом, психологическая помощь, военная среда, психическое здоровье.

Annotation: This study analyzes the interaction between psychological resilience and social support in managing occupational stress among military personnel. Based on international experience and national legal regulations, mechanisms for coping with stress are examined. As a result, recommendations have been developed to enhance psychological stability and strengthen social support for military servicemen.

Key words: Military personnel, occupational stress, psychological factors, social factors, stress consequences, stress management, psychological assistance, military environment, mental health.

Kirish. Harbiy xizmatchilar faoliyati yuqori xavf, kuchli jismoniy va ruhiy bosim, hayotga tahdid, shuningdek, tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan tavsiflanadi. Bunday kasbiy sharoitlarda stress holatlari deyarli muqarrar hisoblanadi va bu holatlarning salbiy oqibatlari harbiy xizmatchilarning ruhiy holatiga, kasbiy faoliyatiga, hattoki ularning oilaviy hayotiga ham ta'sir etishi mumkin. Shu bois, zamonaviy harbiy psixologiya oldida turgan asosiy vazifalardan biri - kasbiy stressni boshqarish mexanizmlarini aniqlash va ularni samarali yo'lga qo'yishdir.

Bugungi kunda butun dunyo bo'ylab harbiy xizmatchilarda stressga qarshi psixologik chidamlilikni shakllantirish bo'yicha keng ko'lamli ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan, AQSh Qurolli Kuchlarida (DoD, Military Health System) "Resilience Training Program", Kanada mudofaa tizimida "Road to Mental Readiness", Germaniya Bundesverida esa "Stressbewältigungstraining" kabi dasturlar orqali harbiy xodimlarda stressga qarshi psixologik moslashuvchanlik va ijtimoiy ko'mak tizimi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Yevropa Ittifoqi doirasida harbiylar ruhiy salomatligi va psixologik yordam bo'yicha umumiy standartlar belgilanib, NATOning "Comprehensive Soldier and Family Fitness" dasturi orqali harbiylar va ularning oilalarini stressga chidamli qilish strategik vazifa sifatida ilgari surilgan. Bunday yondashuvlar, ayniqsa, zamonaviy harbiy to'qnashuvlar va xavfli operatsiyalar fonida nihoyatda dolzarbdir.

O'zbekiston Respublikasida ham harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy himoyasi va kasbiy tayyorgarligi davlat siyosati darajasida e'tiborga olinmoqda. Xususan, "O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari to'g'risida"gi Qonun, "Harbiy xizmatchilarning ijtimoiy himoyasi to'g'risida"gi Qonun, hamda Prezident farmon va qarorlarida harbiylar uchun zaruriy shart-sharoitlar yaratish, ularning ruhiy holatini mustahkamlash, oilaviy qo'llab-quvvatlov mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha qator choralar ko'rilmogda.

Shu jihatdan olganda, harbiy xizmatchilarda kasbiy stressni boshqarishda psixologik chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlovning o'zaro ta'sirini o'rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy nuqtai nazardan ham dolzarb hisoblanadi. Bu yo'nalish harbiy xodimlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning xizmat samaradorligini oshirish va jamiyatda ularning ijtimoiy maqomini yuksaltirishga xizmat qiladi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Harbiy xizmatchilarning kasbiy stress holatlari va uni boshqarish mexanizmlari psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xalqaro miqyosda ushbu masala yuzasidan bir qator yetakchi psixolog olimlar, harbiy psixologlar va sotsiologlar tomonidan ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Jumladan, Hans Selye tomonidan ilgari surilgan "stress nazariyasi" harbiy sohadagi ruhiy bosimlarni tushunishda asosiy metodologik poydevor bo'lib xizmat qilmoqda. Richard Lazarus va Susan Folkman esa stressga moslashishning psixologik mexanizmlarini chuqur tahlil qilib, kognitiv baholash va boshqaruv strategiyalari modelini ishlab chiqqanlar. James Griffith, David Matsumoto, Laurence Miller kabi mutaxassislar harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilikni oshirishda psixologik tayyorgarlik va oilaviy ijtimoiy qo'llab-quvvatlov muhim omil ekanini alohida ta'kidladilar.

Shuningdek, NATO, AQSh, Kanada, Germaniya, Isroil kabi davlatlarda harbiy psixologiya doirasida kasbiy stress, post-travmatik sindrom (PTSD), stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv kabi yo'nalishlarda ko'plab amaliy dasturlar va ilmiy loyihalar amalga oshirilgan. Masalan, "Comprehensive Soldier Fitness" (CSF) dasturi, "Battlemind", "Strong Minds – Strong Missions" kabi loyihalar harbiylarning psixik barqarorligini oshirishda muhim o'rin tutadi.

O'zbekistonda esa harbiy sohada stress holatlari, psixologik chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlov masalalari bo'yicha tadqiqotlar so'nggi yillarda faollashgan. Jumladan, O.Abdullayeva, Sh.Safarova, D.Yusupova, Z.Saidova kabi olimlar tomonidan harbiy xizmatchilarning ruhiy holati, kasbiy shaxsiy sifati, emotsional barqarorligi kabi jihatlar yuzasidan ilmiy maqolalar va ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borilgan.

Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari akademiyalari, Mudofaa vazirligi tizimidagi harbiy psixologik xizmatlar, Respublika ixtisoslashtirilgan ilmiy-amaliy tibbiyot markazlari tomonidan harbiylar psixologik salomatligini mustahkamlash, stressni kamaytirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovni kuchaytirish bo'yicha chora-tadbirlar ishlab chiqilmoqda.

Shunday bo'lsa-da, kasbiy stressni boshqarishda psixologik chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlov o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning tizimli tahlili hali yyetarlicha tadqiq qilinmagan bo'lib, bu mavzuni chuqurroq o'rganish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Muhokama. Harbiy xizmatchilarda kasbiy stressning psixologik va ijtimoiy omillarini tahlil qilish, stressning manbaalari va uning oqibatlarini yanada chuqurroq tushunish uchun muhimdir. Adabiyotlar tahlili, harbiy muhitda stressning psixologik va ijtimoiy omillari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ochib beradi va stressni boshqarish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishda yordam beradi.

Psixologik omillar va ularning ta'siri: Harbiy xizmatchilarning psixologik xususiyatlari, ularning stressga nisbatan reaksiyasini belgilashda muhim rol o'ynaydi. Shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi, xavfga qarshi qanday munosabatda bo'lishi va vaziyatlarni qanday qabul qilishi, stressni boshqarish imkoniyatlariga ta'sir qiladi. Brewin va boshqalar

(2000) tomonidan keltirilgan tadqiqotda, psixologik stressning individuallikka bog'liqligi va stressni boshqarishning psixologik usullari ko'rib chiqilgan. Bu shuni anglatadiki, harbiy xizmatchilarga individual psixologik maslahatlar va stressni boshqarish texnikalari bo'yicha treninglar berilishi kerak. Ularning stressga qarshi turish qobiliyatini oshirish, ruhiy holatlarini yaxshilash va vaziyatga nisbatan salbiy munosabatni kamaytirish uchun zarurdir.

Ijtimoiy omillar va qo'llab-quvvatlash tarmog'i: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i, ya'ni oilaviy va jamoaviy aloqalar harbiy xizmatchilarni stressdan himoya qilishda katta ahamiyatga ega. Hoge va boshqalar (2004) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, oilaviy qo'llab-quvvatlashning stressni kamaytirishdagi roli o'rganilgan. Ko'plab tadqiqotlar, harbiy xizmatchilarning o'z oilasi va jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlanishi, ularning stressni boshqarishga yordam berishini ko'rsatadi. Biroq, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi yoki zaifligi stress darajasini oshirishi mumkin. Shuning uchun, harbiy tashkilotlar stressni boshqarish uchun ijtimoiy tarmoqni mustahkamlashga va oilaviy hamda jamiyat aloqalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari kerak.

Stressning salbiy oqibatlari va psixologik sog'liq: Harbiy xizmatchilarda stressning uzoq muddatli salbiy oqibatlari, jumladan, post-travmatik stress buzilishi (PTSB), depressiya va boshqa ruhiy kasalliklar haqida ko'plab ilmiy ishlar mavjud. Friedman (2014) o'z tadqiqotida stressning ruhiy salomatlikka ta'sirini ko'rsatib, stressni boshqarishning ahamiyatini ta'kidlagan. Harbiy xizmatchilar stressga duch kelganda, agar bu holatni boshqarish uchun samarali usullar qo'llanilmasa, ular ruhiy va jismoniy salomatlikda uzoq muddatli salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, stressni boshqarish uchun psixologik yordam va yordamchi strategiyalar harbiy muhitda zarur hisoblanadi. Harbiy tashkilotlar, stressga qarshi kurashish uchun samarali psixologik yordam tizimlarini yaratish va xizmatchilarga doimiy ravishda psixologik maslahatlar taqdim etishlari muhimdir.

Stressni kamaytirish strategiyalari: Kasbiy stressni boshqarish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqish harbiy tashkilotlar uchun katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlarda, psixologik maslahatlar, treninglar va stressga qarshi kurashish usullarining ahamiyati ko'rsatilgan. Bryan va boshqalar (2009) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, harbiy xizmatchilarga psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tizimlari yordamida stressni boshqarish imkoniyatlari oshirilgan. Bunday strategiyalar nafaqat stressni kamaytiradi, balki harbiy xizmatchilarning samaradorligini oshiradi va ularning hayot sifatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, stressni kamaytirish uchun jamiyatdagi ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish, oilaviy yordamni ta'minlash va jamoaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish ham zarurdir.

Harbiy xizmatchilarda kasbiy stressni o'rganish sohasida bir qator ilmiy tadqiqotlar va amaliy ishlar amalga oshirilgan. Bu ishlar stressning kelib chiqish sabablari, uning psixologik va ijtimoiy omillarini tahlil qilish, shuningdek, stressni kamaytirish va unga qarshi kurashish bo'yicha strategiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Quyida harbiy xizmatchilarda kasbiy stressni o'rganish bo'yicha amalga oshirilgan ba'zi asosiy ishlar keltirilgan.

Brewin va boshqalar (2000) tomonidan olib borilgan tadqiqotda, harbiy xizmatchilarda post-travmatik stress buzilishi (PTSB) va uning psixologik holatga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqotda, jangovar sharoitlarda qatnashgan yoki xavfli vaziyatlarga duch kelgan harbiy xizmatchilarda stressning uzun muddatli ta'siri va uning ruhiy salomatlikka bo'lgan salbiy oqibatlari ko'rib chiqilgan. Bunday xizmatchilar orasida depressiya, xavotir va boshqa ruhiy kasalliklar ko'payadi, va ularga psixologik yordam ko'rsatish zarurligi ta'kidlanadi.

Bryan va boshqalar (2009) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, harbiy xizmatchilarda stressni boshqarish uchun samarali strategiyalar va psixologik maslahatlar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, stressni boshqarish va unga qarshi kurashish uchun psixologik maslahatlar, treninglar va qo'llab-quvvatlovchi tarmoqlar zarur. Ular, o'z navbatida, harbiy xizmatchilarning stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi va ularning ruhiy holatini yaxshilaydi. Shuningdek, ushbu tadqiqotda, stressni boshqarish bo'yicha dasturlarni muntazam

ravishda takomillashtirish va harbiy xizmatchilarni doimiy ravishda psixologik yordam bilan ta'minlash kerakligi aytilgan.

Hoge va boshqalar (2004) tadqiqoti, harbiy xizmatchilarda stress darajasini pasaytirish va stressga qarshi kurashish uchun oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining ahamiyatini o'rganadi. Tadqiqotda, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy tarmoqlar orqali stressni kamaytirish mumkinligi ko'rsatilgan. Oilaviy muammolar yoki ijtimoiy izolyatsiya stressni kuchaytirishi mumkin, shuning uchun harbiy xizmatchilarni qo'llab-quvvatlash va stressni kamaytirish bo'yicha ijtimoiy tarmoqlarni mustahkamlash zarurligi ta'kidlangan.

Friedman (2014) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, kasbiy stressning harbiy xizmatchilarda psixologik salomatlikka ta'siri va uning uzoq muddatli oqibatlari o'rganilgan. Tadqiqotda, stressning harbiy xizmatchilar orasida ruhiy kasalliklar, jumladan, depressiya va xavotirni keltirib chiqarishi, hamda stressning ijtimoiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri ta'kidlangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, harbiy xizmatchilarga stressni boshqarish bo'yicha treninglar, psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tizimlari zarur.

Litz va boshqalar (2000) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, harbiy xizmatchilarni stressdan himoya qilish uchun jamoaviy yordam va treninglarning samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqotda, jamoaviy yordam va stressni boshqarish bo'yicha treninglar harbiy xizmatchilarning stress darajasini sezilarli darajada kamaytirishi mumkinligi ko'rsatilgan. Jamoaviy yordam, bir-birini qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarishga qaratilgan treninglar harbiy xizmatchilarning stressni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi va ularning ruhiy holatini saqlab qoladi.

Ba'zi zamonaviy tadqiqotlar stressni kamaytirish uchun innovatsion usullarni qo'llashni o'rganmoqda. Masalan, Bryan (2011) tomonidan olib borilgan tadqiqotda, harbiy xizmatchilarga stressni kamaytirish uchun virtual realite terapiyasi, meditasiya va nafas olish texnikalari kabi yangi metodlarni sinovdan o'tkazish tajribalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu usullar stressni kamaytirishda samarali bo'lishi mumkin, chunki ular xizmatchilarning ruhiy holatini yyengillashtiradi va stressni boshqarishning yangi yo'llarini ochib beradi.

Xulosa. Harbiy xizmatchilarda kasbiy stressning psixologik va ijtimoiy omillari o'rganilgan tadqiqotlar, stressning turli manbaalarini, uning ta'sirini va unga qarshi kurashish usullarini keng qamrovli tarzda tushunishga yordam berdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, stressning asosiy omillari psixologik (individual xususiyatlar, xavfga nisbatan reaksiyalar) va ijtimoiy (oilaviy va jamoaviy qo'llab-quvvatlash) bo'lishi mumkin. Harbiy xizmatchilarda stressning oshishi, ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa ularga jangovar va tinchlik davridagi vazifalarni bajarayotganda samaradorlikni kamaytiradi. Post-travmatik stress buzilishi (PTSB), depressiya, xavotir va boshqa ruhiy kasalliklar stressning uzoq muddatli ta'siri sifatida kuzatiladi.

Tavsiyalar.

1. Stressni boshqarish bo'yicha treninglar: Harbiy xizmatchilarga stressni boshqarish bo'yicha maxsus treninglar o'tkazish tavsiya etiladi. Treninglar psixologik yordam, nafas olish texnikalari, meditasiya, jismoniy mashqlar va boshqa stressni kamaytirish metodlari bilan boyitilishi kerak. Bunda jamoaviy yordam va o'zaro qo'llab-quvvatlash tizimlari tashkil etilishi lozim.

2. Psixologik yordamni kuchaytirish: Harbiy xizmatchilarni muntazam ravishda psixologik yordam bilan ta'minlash muhimdir. Maxsus psixologik maslahatlar va terapiya dasturlari, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) va post-travmatik stress buzilishini davolash usullari, harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash: Harbiy tashkilotlar o'z xizmatchilarining stress darajasini kamaytirish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirishga e'tibor qaratishlari zarur. Oilaviy va jamoaviy aloqalarni mustahkamlash, harbiy xizmatchilarga qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga yordam beradi.

4. Virtual realite va innovatsion metodlar: Zamonaviy texnologiyalardan, masalan, virtual realite terapiyasi va boshqa innovatsion stressni boshqarish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu metodlar harbiy xizmatchilarga stressni kamaytirish, xavfga tayyorgarlik ko'rish va psixologik barqarorlikni tiklash uchun samarali vosita bo'lishi mumkin.

5. Oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish: Harbiy xizmatchilarning oilaviy va ijtimoiy muhitiga e'tibor qaratish lozim. Oilaviy munosabatlarni yaxshilash, izolyatsiya holatlarini bartaraf etish va ijtimoiy tarmoqlarning faoliyatini rivojlantirish stressning salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi.

6. Monitoring va ilg'or tadqiqotlar: Harbiy xizmatchilarda stressning o'sishiga va kamayishiga ta'sir etuvchi omillarni doimiy ravishda monitoring qilish, yangi tadqiqotlar va tahlil metodlarini joriy etish lozim. Tadqiqotlar yordamida stressni boshqarish strategiyalarini takomillashtirish va ularni harbiy xizmatchilarga moslashtirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bryan, C. J., & Rudd, M. D. (2009). "Stress and resilience among soldiers in combat: Implications for mental health treatment." *Journal of Traumatic Stress*, 22(3), 246-253.
2. Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. (2004). "Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq and Afghanistan." *JAMA*, 291(9), 1181-1186.
3. Бурлаченко, В. В. (2005). *Психология стресса и стрессы в профессиональной деятельности*. М.: Наука.
4. Литвак, И. П. (2010). *Психологические аспекты стрессов в экстремальных условиях*. СПб.: Питер.
5. Юсупов, А. (2010). *Психология ва стресс: Ватан ҳимоячилари учун масалалар*. Тошкент: Олий ўқув yurtлари нашриёти.
6. Джураев, Д. Т. (2011). *Қисмат иши ва стресс: Бўйинча тадқиқот*. Тошкент: Ўзбекистон ахборот нашриёти.

*Nusratova Mekhriniso Bakhshilloyevna,
Associate docent, Bukhara State University,
Doctor of philosophy (PhD) in psychology*

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF FORMATION OF ALTRUISM MOTIVES IN TEACHER-STUDENT RELATIONSHIPS

Abstract: *The article presents an analysis of socio-psychological factors influencing the formation of altruism motives in teacher-student relationships. The volitional, cognitive, sensory-emotional, social and psychological factors in the formation of personality altruism in teacher-student relationships are scientifically substantiated.*

Key words: *Altruism, teacher-student relationship, socio-psychological factors, personality development, volitional factors, emotional factors, social interaction, motivation.*

Аннотация: *В статье представлен анализ социально-психологических факторов, влияющих на формирование мотивов альтруизма во взаимоотношениях между учителем и учеником. Научно обоснованы волевые, когнитивные, сенсорно-эмоциональные, социальные и психологические факторы, влияющие на формирование альтруистических качеств личности в данных отношениях.*

Ключевые слова: *Альтруизм, отношения между учителем и учеником, социально-психологические факторы, развитие личности, волевые факторы, эмоциональные факторы, социальное взаимодействие, мотивация.*

Introduction. In modern educational psychology, increasing attention is being paid to the role of altruistic behavior in shaping effective and empathetic teacher-student relationships. Altruism, as a social and moral quality, contributes to the development of mutual respect, cooperation, and emotional support within the educational environment. Understanding the psychological factors that influence the formation of altruistic motives-such as volitional regulation, emotional sensitivity, cognitive awareness, and social interaction-is essential for fostering a supportive and ethically grounded educational climate. This article explores the psychological determinants that shape altruistic tendencies in the teacher-student dynamic, highlighting their importance for personal development and the overall success of the learning process.

Research centers and higher education institutions worldwide place particular emphasis on studies examining the influence of affective, cognitive, emotive, and conative components of altruistic motives on behavior, as well as the manifestation of altruistic orientation in various forms of interpersonal relationships. Additionally, social-psychological factors influencing the moral development of individuals are studied. A group of psychologists from Harvard and Yale universities empirically reaffirmed the existence of the model of altruistic punishment in the consciousness of adults. Special attention is given to the investigation of the motives behind altruistic behavior and cognitive determinants, the level of awareness of these motives through mechanisms of social-psychological influence, as well as the study of factors associated with changes in egoistic attitudes within interpersonal relationships using empirical methods.

In contemporary society, the integration of digital technologies has led to moral transformations within the value system of individuals. As a result, there is a growing need for the sustainable development of moral cognitions in individuals.

In the context of modern globalization processes, there are increasing demands for the preparation of qualified personnel who possess experience in addressing socio-psychological and family issues within society, and who are also capable of performing their assigned duties at a high professional level. This further underscores the relevance of the chosen topic. Based on the aforementioned analytical data, it can be asserted that the professional activity of a psychologist is grounded in "motivations for behavior aimed at helping others." The phenomenon of "altruism," which we have selected as the subject of this dissertation research,

represents a concept that embodies Eastern national identity and expresses behavior oriented toward helping others. The core idea of altruism lies in behavior directed at the interests of others, which does not pursue any personal gain.

The phenomenon of altruism has been studied within various scientific disciplines, and its characteristic features have been highlighted in research. However, the issue of examining the psychological mechanisms of altruism in a national context has not yet received sufficient attention. Scholars define the concept of altruism in different ways. For instance, according to E.V. Sidorenko, altruism is a voluntary action of the subject, carried out freely and aimed at helping others.

In his research, V.V. Solovyov proposes understanding altruism as "moral solidarity towards others."

According to the renowned scholar O.A. Gulevich, "altruism is the need of an individual to selflessly care for others, to love, feel responsibility, and sacrifice oneself for the group, which distinguishes it from other independent motives based on personal interests." Based on the definitions provided above, it can be stated that altruism is a characteristic of an individual, manifested in a stable, emotionally driven desire for actions aimed at the interests of others, occupying a stable position within the individual's value system.

Today, the necessity of studying the phenomenon of altruism is explained by several factors. First, under the influence of stress-inducing factors arising in society and between groups, there is an observed increase in aggressiveness within personality traits. Second, the intensification of migration processes among populations and the striving of peoples and nations for "mutual understanding" requires mutual selflessness in relationships. Third, the growth of antisocial behavior among the population and the need for its prevention highlight the relevance of strengthening altruistic values in interpersonal relationships as the most effective means of mitigating these issues.

The formation of stable altruism within the value system of the individual is particularly important, as it is considered a leading method for addressing the aforementioned social problems.

The definitions and characteristics provided above demonstrate that the phenomenon of altruism is a biosociopsychological concept that reveals the spiritual nature of an individual. This is due to the fact that the tendency for altruistic behavior, along with its inherent biogenetic and neurodynamic foundations, manifests as a result of the integration of social and psychological factors, which is reflected in the individual's behavior.

Altruism in the behavior of an individual is represented based on the following principles and projected onto their spiritual nature:

1. **The Principle of Justice** – This principle encourages the individual to act in a way that does not harm the interests of others.
2. **The Principle of Mutual Respect** – A person who respects themselves demonstrates respect for the interests and personalities of others in their actions.
3. **The Principle of Cooperation** – A system of actions that involves aligning the needs of others with the personal interests of the individual.

From the psychological principles of the phenomenon of altruism, it is evident that in contemporary conditions, transforming this aspect into a value in interpersonal relationships is an important component in forming "psychological immunity" in youth against various forms of "mass culture."

It has previously been explained that altruism is a biosociopsychological concept. The main reasons for this lie in the fact that the formation of this phenomenon as a stable characteristic within the individual's value system occurs through certain stages, underpinned by biological, psychological, and social determinants, each exerting an equal degree of influence. These stages are realized in the following sequence:

- **Altruistic tendencies** – Every individual is born with instincts for caring for their offspring. These instincts form the biological foundation of altruism and activate unconscious altruistic actions.

- **Altruistic feelings** – Altruistic tendencies give rise to altruistic reactions in an individual. These reactions manifest as specific experiences and emotions. Altruistic feelings have a stenic nature, activating the individual to assist others.

- **Altruistic attitudes** – A system of stable internal prescriptions that an individual forms for themselves.

- **Altruistic orientation** – A stable personal characteristic expressing an individual's inclination to help others.

- **Motives for altruistic behavior** – The driving force that compels an individual to selflessly assist others.

- **Altruistic behavior** – Conscious or partially conscious actions aimed at selflessly helping others.

As is well known, future psychologists, as subjects of interpersonal relationships and the process of professional formation, belong to a specific group, society, or ethnicity. Each group, society, or nation exerts a unique influence on the formation of an individual's personality, their social worldview, and moral principles. The representation of motives for altruistic behavior in an individual also depends on the degree to which they are aware of the mechanisms of social influence and the level of development of their system of moral concepts.

We have examined the influence of a teacher's attitude on the formation of altruistic motives in students. For this, we utilized the approach developed by A.M. Markova in collaboration with A.Yu. Nikonova. The authors define the teaching style based on the following characteristics:

- **Substantive features of the style** (the teacher's orientation towards the process or the result of their activity);

- **Use of control and evaluation stages in the teacher's professional activity;**

- **Dynamic characteristics of the style** (flexibility, stability, variability, and others);

- **Effectiveness** (the level of students' knowledge, their learning skills, and their interest in the subject being studied).

For assessing the overall results, the following normative indicators can be used:

1. Emotional-impromptu style (EIS).

2. Teachers with an emotional-impromptu style are distinguished by their focus on the learning process. Such a teacher presents new material in a logical and engaging way; however, during the explanation, they often fail to establish feedback with the students.

2. **Emotional-methodical style (EMS).** Teachers with an emotional-methodical style are characterized by their focus on the learning process and outcomes, adequate planning of educational activities, high effectiveness, and intuition, which somewhat surpasses reflexivity. Such a teacher pays attention to both the learning process and its results, carefully plans the educational process, develops the entire curriculum step by step, closely monitors the knowledge level of all students (both strong and weak), and their activities consistently include reinforcing and revisiting the material, as well as assessing students' knowledge.

3. **Reflective-impromptu style (RIS).** A teacher with a reflective-impromptu style is characterized by their focus on the learning process and outcomes, as well as adequate planning of educational activities. Compared to teachers who use an emotional style, a teacher with a reflective-impromptu style shows less initiative in selecting and changing teaching methods, may not always ensure a high work pace, and participates less frequently in group discussions.

4. **Reflective-methodical style (RMS).** A teacher with a reflective-methodical style is primarily focused on learning outcomes and adequately plans the educational process. In the use of teaching tools and methods, such a teacher is conservative. High methodical rigor (systematic reinforcement, repetition of the educational material, and assessment of students'

knowledge) implies the use of a standard set of teaching methods, a preference for reproductive activity from students, and alignment with group discussions. During conversations, a teacher with a reflective-methodical style addresses certain students, dedicating considerable time to each response and allocating specific time for weaker students.

The connection between the methodology aimed at determining the development of altruism in students and this questionnaire is described as follows.

table-1

The Influence of Teaching Style on the Manifestation of Altruistic Motives in Students
(n=227+61)

Factors	Emotional-impromptu style (EIS)	Emotional-methodical style (EMS)	Reflective-impromptu style (RIS)	Reflective-methodical style (RMS)
Altruism	0,041	0,063	0,297*	0,110

Note: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

When considering the scales deemed significant for analyzing the results among teachers, a positive outcome was found regarding altruistic motives with the emotional-impromptu style ($r=0.297$; $p \leq 0.05$). Modern young people must be well-rounded, able to exhibit the correct attitude toward themselves, others, society, nature, and work, as well as being capable of independent activities, creative, initiative-driven, and entrepreneurial. The development of these qualities in students undoubtedly depends on the teacher, their ability to effectively manage the educational process and establish relationships with students. Indeed, in the pedagogical reality, the importance of developing self-criticism skills is one of the key internal factors that stimulate the development of students' self-concept, interests, motivation, and needs-a system referred to as the "Self-Concept." Such a teacher presents new material in a logical and engaging manner. Moreover, it was revealed that the reflective-impromptu style has an integrative impact on the development of altruistic motives in students.

In conclusion, it can be stated that the relationship between the student and the teacher directly influences the formation of altruistic motives in the individual.

List of references.

1. Nusratova M.B. Characteristics of Altruistic Behavior in the Individual. // International Conference of Artificial Intelligence on Science and Education. New York, USA. October, 2023. – Pp. 127-129.
2. Nusratova M.B. Gender Differences in the Motives of Altruistic Behavior in the Individual. // Psychology Scientific Journal. ISSN 2181-5291. Bukhara. No. 3, 2023.

Berdiyeva Gulmira Jurayevna,
Toshkent ijtimoiy innovatsiya universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsent,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA BULLINGNING XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Maqolada o'smir maktab o'quvchilarining ijtimoiylashuvi muammosiga murojaat qiladi, bu, bir tomondan, erkak jinsining yashirin zaifligiga, ikkinchi tomondan esa, qizlarning ortiqcha emansipatsiyasiga olib keladi. Ushbu ikki tendensiya bullying fenomeni orqali namoyon bo'lgan. Bu ijtimoiylashuvning salbiy oqibatimi yoki uning mexanizmi? Muallif ushbu ijtimoiy-pedagogik jihatlarining har ikkalasini ham tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: bullying, nizolar sabablari, o'quvchilar muvaffaqiyati, bullying turlari, bullyingning oldini olish.

Аннотация: Статья обращается к проблеме социализации подростков-школьников, которая, с одной стороны, приводит к скрытой слабости мужского пола, а с другой - к чрезмерной эмансипации девочек. Эти две тенденции проявляются через явление травли. Это негативное следствие социализации или ее механизм? Автор анализирует оба эти социально-педагогических аспекта.

Ключевые слова: травля, причины конфликтов, успеваемость учащихся, виды травли, профилактика травли.

Abstract: The article addresses the problem of socialization of adolescent schoolchildren, which, on the one hand, leads to the hidden weakness of the male sex, and on the other hand, to the excessive emancipation of girls. These two trends are manifested in the phenomenon of bullying. Is this a negative consequence of socialization or its mechanism? The author analyzes both of these socio-pedagogical aspects.

Key words: bullying, causes of conflicts, student success, types of bullying, prevention of bullying.

Kirish. Bizning ilmiy-pedagogik qiziqishlarimizning asosi umumiy g'amxo'rlik pedagogikasi bo'lib, u bir vaqtlar L.G.Borisova tomonidan ilgari surilgan va butun sotsiologik yo'nalishning rivojlanishiga turtki bo'lgan [2]. Ushbu maqolada muallifning tadqiqot diqqat markazi o'smir maktab o'quvchilarining ijtimoiylashuvi muammosiga qaratilgan bo'lib, bu, birinchidan, erkak jinsining yashirin zaifligi, ikkinchidan, qizlarning ortiqcha emansipatsiyasiga olib keladi. Ushbu ikki tendensiya, bir qarashda salbiy tuyuladigan hodisa – bullying orqali namoyon bo'lgan.

Gap shundaki, zamonaviy o'g'il bolalar ba'zan «unutilgan bolalar» deb ataladi, ammo ular tobora asosotsial faollik, tajovuzkorlik va hatto vandalizm orqali o'zlarini eslatmoqda. XXI asr boshlarida pedagoglar (va nafaqat ular) kutilmaganda shuni aniqladiki, o'g'il bolalar zamonaviy tarbiyaning zaif bo'g'iniga aylangan. I. S. Konning tadqiqotlariga ko'ra, aynan o'g'il bolalar qizlarga qaraganda ko'proq kasal bo'lishadi, o'qishda orqada qolishadi va turli huquqbuzarliklarga ko'proq yo'l qo'yishadi [3]. Ushbu huquqbuzarliklardan biri bullying bo'lib, u maktab jamoasi tomonidan bitta o'quvchiga nisbatan tajovuzkor ta'qib o'tkazish orqali namoyon bo'ladi. Ba'zan bu jarayon shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotishiga, hatto o'zining go'yoki «nopok» yoki «noto'g'ri» ekanligi uchun aybdorlik hissi shakllanishiga olib keladi.

Adabiyotlar sharhi. I.S.Konning fikriga ko'ra, bullying o'g'il bolalar orasida qizlarga qaraganda ancha keng tarqalgan va bu erkaklar o'rtasidagi «normal» munosabat shakli sifatida qabul qilinadi [3]. Katta sinf o'quvchilari (o'g'il bolalar) qizlarga qaraganda ko'proq bir-birini «masxara qiladi» va «tazyiq o'tkazadi» (biz olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra, 750 nafar maktab o'quvchisi orasida bu ko'rsatkich 37,4% o'g'il bolalar va 24,5% qiz

bolalarni tashkil etgan). Maktab va ayniqsa oliy ta'lim muassasalaridagi bullying ba'zan o'yin sifatida ko'rinadi, chunki bu jarayonda asosan real bo'lmagan, balki ataylab to'qib chiqarilgan, fantastik yutuqlar tasvirlanadi. Ayniqsa, yoshlarning psixoseksual folklori bu borada ancha rivojlangan.

Material va usullar. Bullyingning asosiy qurbonlari ham aynan o'g'il bolalardir. Albatta, jinslararo bullying ham uchraydi, ya'ni o'g'il bolalar qizlarga hujum qiladi yoki aksincha, qizlar o'g'il bolalar bilan kurashadi. Biroq, bunday bullying jami hodisalar orasida atigi 12,8% ni tashkil etadi. Ayollar tabiatan o'zlarining tajovuzkorligini nazorat qilishga moyilroq bo'lib, nizolarni faqatgina salbiy his-tuyg'ularni chiqarish orqali emas, balki muammoni hal etishning turli mexanizmlari orqali hal qilishga harakat qiladilar.

Ko'pincha bullying – bu juft (ikki tomonlama) munosabatlardir, bunda:

Jismoniy tengsizlik mavjud bo'ladi.

Ijtimoiy yoki referent guruh ichidagi mavqe farqlari mavjud bo'ladi.

Bunday disproportsiyalar bir o'quvchining ikkinchisiga ustunlik qilishiga imkon yaratadi. Bu holat o'smirlar o'rtasidagi munosabatlarning oddiy modeli sifatida qabul qilinadi. Umuman olganda, nizolar ma'lum ijtimoiy foydali oqibatlarga ham ega bo'lishi mumkin. Shu jumladan, bullying quyidagi ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin:

1. Nizolashayotgan tomonlar orasidagi keskinlikni kamaytirish;
2. Raqib haqida yangi ma'lumot olish;
3. Jamoaning tashqi "dushmanga" qarshi jipslashishi;
4. Shaxsiy rivojlanish va o'zgarishlarga rag'batlantirish;
5. Bo'ysunuvchilarda itoatkorlik sindromining pasayishi;
6. Raqibning imkoniyatlarini baholash va tushunish.

Biroq, bullying har doim ham jamoa ichidagi munosabatlarni sog'lomlashtiruvchi omil emas. Eng avvalo, bu jarayonda «postkonflikt natijalari» qanday narx evaziga qo'lga kiritilayotgani va bu jarayonga sarflangan resurslar bunga arziydimi yoki yo'qmi degan savollarga javob topish lozim.

Bullying qanday sharoitda ijtimoiy muammo darajasiga ko'tariladi?

Bullying faqat ma'lum bir davomiylik, muntazamlik va doimiy tazyiq mavjud bo'lganda jiddiy ijtimoiy muammo sifatida qaraladi. Bunday jarayon oxir-oqibat har ikki ishtirokchini ham qurbon (victim) holatiga tushiradi. Ajablanarlisi shundaki, zo'ravon (bully) o'zining qurboni bilan doimiy aloqa qilgan holda, beixtiyor uning salbiy sifatlariga yo'naladi, ularni o'zlashtiradi va hatto bilmagan holda nusxalaydi.

Tarixdan bunday holatga misol: Masalan, Rim imperatori Neron xristianlar bilan qattiq kurash olib bordi, lekin natijada Rim aholisi xristian dini bilan batafsil tanishib chiqish imkoniyatiga ega bo'ldi. Natijada, Rim imperiyasining o'zi xristianlikni asosiy din sifatida qabul qildi. Ya'ni, jismonan mag'lub bo'lgan xristianlar ma'naviy g'alaba qozonishdi.

Bullyingning ba'zi shakllari esa o'quvchining o'zini anglash (ego-identity) jarayonida muhim ijtimoiy tajriba sifatida xizmat qilishi ham mumkin. Chunki bullyingni boshlovchi shaxslar odatda jismoniy jihatdan baquvvat, sport bilan shug'ullanuvchi, qizlar orasida mashhur bo'lgan o'g'il bolalar hisoblanadi. Ularning muloqot uslubi xilma-xil, bu esa ularni sinfdoshlari uchun qiziqarli qilib ko'rsatadi. Natijada, boshqalarni manipulyatsiya qilish uchun qulay muhit shakllanadi, bu esa ba'zan suiiste'mollarga olib keladi.

Psixoanaliz nazariyasiga ko'ra, tajovuzkorlikning namoyon bo'lishi – o'smir nevrozlarining kompensatsiyasi bo'lishi mumkin. Biroq, agar bu haqiqat bo'lsa, unda barcha rus (yoki boshqa davlatlardagi) o'smirlarni nevrotik deb hisoblash kerak bo'ladi. Shunday qilib, tajovuzkorlikni tahlil qilish psixologik muammo emas, balki ijtimoiy-pedagogik yondashuvni talab qiladi.

Emotsiyalar, hatto tajovuzkorlik ham, tahlil qilinishi va qayta ishlanishi lozim, aks holda ular ichki zo'riqishning ortib borishiga olib keladi. Lekin buning uchun pedagogik jihatdan maqbul muhit kerak.

Eng yaxshi yechim: O'qituvchilar o'zlari o'smirlarning identifikatsiya jarayonini boshqarish uchun maxsus nazorat qilinadigan muhit yaratishlari kerak. Bu shunday amalga oshirilishi kerakki, o'quvchilarning ijtimoiylashuvi kattalar nazorati ostida va yo'l-yo'riqli shaklda kechsinsin.

Ko'plab o'qituvchilar shuni yaxshi biladilarki, o'quvchilar jamoasida allaqachon ijtimoiy imtiyozlar belgilab qo'yilgan, unga ko'ra, katta yoshdagi bolalar kichiklarni boshqarish huquqiga ega. Bunday psevdoyuridik huquqlar esa «haqiqiy yigitlar» ning ortiqcha erkaklik xususiyatlari bilan bog'lanib, yetarlicha yetuk bo'lmagan yoki jismonan kuchsiz bo'lgan bolalarni o'ziga bo'ysundirishga tayyorlik bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, uzoq tarixga ega bo'lgan marosimlar va an'analar ham keng tarqalgan, masalan, kichik yoshdagi bolani katta yoshli guruhga o'tkazish marosimi. Norasmiy jamoalarda bunday «ko'tarilishlar» maxsus marosimlar orqali amalga oshiriladi va ularga da'vogarlar uchun og'ir sinovlar bilan birga keladi. Ushbu hodisaning tarixiy ildizlari mavjud, ammo zamonaviy bullying aniq yo'naltirilgan – kasbiy xususiyatlarga ega bo'lgan rasmiylashtirilgan guruh zo'ravonligi va ichki ierarxiyani shakllantirish usuli sifatida namoyon bo'ladi. Bunday holat, ayniqsa, harbiy bo'linmalarda yaqqol ko'rinadi.

Qizig'i shundaki, AQSh harbiy akademiyasi kadetlari bilan bo'lgan muloqot davomida ular bullyingni shunchaki shartli marosimlardan iborat o'yin sifatida qabul qilishlarini ta'kidladilar. Ularning fikricha, bunday marosimlar har doim ham haqiqiy guruh zo'ravonligiga aylanmaydi, faqat ayrim hollarda bunday holat yuzaga keladi. Aynan shu kadetlarning ta'kidlashicha, bullying AQShning harbiy jangovar "birodarlik" guruhlarida faol qo'llanilgan. Biroq, bu haqda jamiyatga ko'proq ma'lumot yetib borgani sayin, bunday tajribaga qarshi kurash boshlangan – albatta, ma'muriy yo'l bilan, chunki bullyingning ekstremal shakllari baxtsiz hodisalarga, hatto harbiy xizmatchilarning halok bo'lishiga olib kelgan.

Shuni ta'kidlash kerakki, bizning mamlakatimizda bunday statistik ma'lumotlar deyarli maxfiy saqlanadi, rossiyalik harbiy kursantlar esa harbiy sirni oshkor qilmaydi.

Amerikaning Chiko shahridagi Kaliforniya universiteti talabalarining so'zlariga ko'ra, AQShning ayrim kollejlarda studentlar birodarlik tashkilotlari hanuzgacha mavjud, biroq barcha marosimlar dekanat tomonidan qat'iy nazorat ostiga olingan. (Ushbu so'rov «Kaliforniya va Sibir: pedagogik madaniyatlarning uchrashuvi» (California & Siberia: The Meeting of Educational Cultures) loyihasi doirasida, 2501SPI American Councils granti, 2005 yil doirasida o'tkazilgan).

Ayni paytda bunday birodarlik tashkilotlarining faqat dam olish faoliyatigina qisman nazorat qilinmaydi.

Shunday qilib, bullying – xalqaro miqyosda uchraydigan hodisadir.

Bullying va o'quvchilarning akademik faoliyati o'rtasida qanday bog'liqlik mavjud?

Ushbu savolga javob berish uchun, avvalo, o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatini ularning nizolarga jalb etilish tezligi bilan solishtirib chiqishimiz kerak. Garchi o'quvchining akademik natijalari bilan uning nizolarga moyilligi o'rtasidagi bog'liqlik aniq va yaqqol ko'rinib turgandek tuyulsa ham, obyektiv xulosa chiqarish uchun aniq faktlarga asoslangan natijalar zarur.

Maktabdagi nizolarning asosiy sabablari qanday?

Bu savol bilan biz Novosibirskning bir nechta maktablarida o'quvchilar orasida so'rov o'tkazdik [1]. Natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan.

Birinchi navbatda, o'g'il va qiz o'quvchilar orasidagi javoblarni taqsimlashni tahlil qilamiz. Chunki gender omili o'quvchilarning xulq-atvorini tahlil qilishda asosiy farqlovchi omillardan biri bo'lib, ko'plab pedagoglar tomonidan qo'llaniladi.

11-sinf o'quvchilarining «Agar sizda o'qituvchilar bilan nizolar bo'lsa, ularning sabablari qanday?» savoliga bergan javoblari, %

Nizo turlari	Asoslash		
	O'qituvchilar bilan nizolarning sabablari	Bolalar	Qizlar
O'quvchining asosiy ijtimoiy vazifasini (rolini) bajarishi yoki bajarmasligi	Dars qoldirish va kechikish	19,8	15,7
	Maktabdagi xulq-atvorim	18,9	11,3
	Akademik muvaffaqiyatim (o'qish natijalarim)	11,0	8,6
	Baholar adolatsiz qo'yilishi	31,8	29,9
O'qituvchilarga, ularning kasbiy faoliyatiga va shaxsiy xususiyatlariga bo'lgan munosabat	Darslarning zerikarli bo'lishi	22,6	13,4
	Ba'zi fanlar menga yoqmasligi	15,1	13,4
	O'qituvchilarning mavzuni tushuntirish usuli tushunarsiz bo'lishi	13,0	13,0
	O'qituvchilarning zamonaviy qarashlarga ega emasligi	12,6	7,0
O'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari bilan bog'liq xulq-atvori (o'z "Men" konsepsiyasiga ega bo'lishi), do'stlari doirasini himoya qilish	Xarakterim	13,6	10,1
	Chekish va shunga o'xshash holatlar	9,5	2,5
	Tashqi ko'rinishim: soch turmagi, kiyim-kechak va boshqalar	5,2	6,5
	Do'stlarimga nisbatan adolatsizlik	12,8	10,6
Nizolarim deyarli yo'q		37,5	50,3

Maktabdagi nizolar: gender va akademik muvaffaqiyat bilan bog'liqlik

1. O'g'il bolalar barcha nizolar bo'yicha yetakchilik qiladi. Bu holat kutilgan edi – ular o'qituvchilarga qizlarga qaraganda ko'proq tashvish tug'diradi. Maktabda umuman nizolar bo'lmasligini ta'kidlagan o'g'il bolalar faqat 37,5% ni tashkil etgan bo'lsa, qizlar orasida bu ko'rsatkich 50,3% ni tashkil qilgan. Yuqori sinf o'g'il bolalari o'qituvchilar bilan faol "kurash olib boradi", lekin bu mojaroning natijasida ular o'qituvchilardan ko'proq jazo olishadi.

2. O'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi nizolar sabablarida katta farq kuzatilmaydi. Asosiy tafovutlar quyidagi nizolar guruhida ko'rinadi:

- Xulq-atvor sababli nizolar:

1. O'g'il bolalar – **18,9%**

2. Qiz bolalar – **11,3%**

- Darslarni qoldirish va kechikish sababli nizolar:

1. O'g'il bolalar – **19,8%**

2. Qiz bolalar – **15,7%**

- Chekish bilan bog'liq nizolar:

1. O'g'il bolalar – **9,5%**

2. Qiz bolalar – **2,5%**

Qizlar faqat bitta holatda o'g'il bolalardan yuqori natijaga ega bo'lishdi:

- Tashqi ko'rinish (soch turmagi, kiyim-kechak) bo'yicha nizolar:

- O'g'il bolalar – **5,2%**

- Qiz bolalar – **6,5%**

Ehtimol, bu nizolar ko'proq ayollarga xos muammo bo'lib, erkaklar uchun kamroq dolzarb bo'lishi mumkin. Biroq, zamonaviy jamiyatda o'g'il bolalarning ham moda va tashqi

ko'inishga katta e'tibor berishi kuzatilmoqda. Shunday bo'lsa-da, zamonaviy "metroseksual" imidjning ta'siri hali maktab muhitiga to'liq yetib kelmagan.

Bu masalaga yuzaki yondashish yetarli emas. Bu yerda gender muammolari unchalik sezilmaydi, chunki jinsiy tafovutlar nisbatan yo'qolib bormoqda. Shuning uchun mojarolarning sabablarini tahlil qilishda boshqa omillarni, masalan, akademik muvaffaqiyat omilini hisobga olish kerak.

Maktabdagi nizolarni akademik muvaffaqiyat bilan bog'liq ravishda tahlil qilish uchun empirik ma'lumotlarni boshqa mezon bo'yicha ajratish lozim. Bizga shunday jadval kerak bo'ladiki, u "o'quvchilarning akademik natijalari" omilining ta'sir kuchini aniqlash imkonini bersin.

Buning sababi shundaki, maktabdagi bullying mavzusi baribir o'quvchilarni akademik natijalariga qarab guruhlash zaruratiga olib keladi. Ya'ni, yuqori, o'rtacha va past o'quv natijalarga ega o'quvchilarni alohida ko'rib chiqish zarur.

Bu yondashuv orqali mojarolarda qatnashgan tomonlarning roli va shaxslararo munosabatlaridagi qonuniyatlar aniqroq ko'rinadi.

Quyidagi jadvalda 2-jadval – eksperimental ma'lumotlar bo'yicha o'quvchilar akademik natijalarining tahlili keltirilgan.

Natija va muhokamalar.

Jadval 2 ma'lumotlarini har bir qator bo'yicha tahlil qilib chiqamiz. Ko'rinib turibdiki, o'quvchining akademik muvaffaqiyati maktabdagi nizolar tabiatiga sezilarli ta'sir qiladi.

O'quvchilarning asosiy vazifasini bajara olishi yoki bajara olmasligi uning maktabdagi mavqeiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Eng ko'p axloqiy muammolar aynan o'quvchilarning akademik natijalari atrofida shakllanadi.

Maktabda o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati ularning ijtimoiy rolini bajarish darajasini belgilaydi. T. N. Malkovskaya tomonidan olib borilgan tipik nizo holatlarining tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning asosiy ijtimoiy vazifasini qoniqarli bajarmasligi mojarolarning asosiy sababi hisoblanadi [4]. Ya'ni, akademik muvaffaqiyat darajasi atrofda (o'qituvchilar, ota-onalar, jamiyat, sinfdoshlar) tomonidan qo'yilgan talab va kutishlarga mos kelmasligi hamda o'quvchiga ta'lim jarayoni davomi.

O'qituvchi va talaba o'rtasidagi zo'ravonlikning kasbiy va ma'naviy jihatdan qabul qilinishi mumkin emasligi haqidagi nuqtai nazarimiz, mojaro subyektlari - o'qituvchi va talaba - ularning roli va rasmiy mavqei va shaxsiy rivojlanish darajasi bo'yicha teng emasligi bilan bog'liq. O'smarning yetarlicha hayotiy tajribasi va vaziyatni biznes nuqtai nazaridan tushunish qobiliyati yo'q. U to'qnashuvni hissiy jihatdan kuchayib, og'riqli tarzda o'z-o'zini yo'q qiladigan tarzda boshdan kechiradi. O'qituvchi, shuningdek, ko'p sonli ziddiyatli vaziyatlar tufayli ko'pincha o'zini "hissiy charchash" xavfiga duchor qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib shuni ta'kidlaymizki, maqola hali ham jiddiyoq yoritishni kutayotgan murakkab muammoga to'xtalib o'tadi. Bezorilikni to'liq yyengib bo'lmamasligi aniq, chunki bu jamiyatimiz hayotining ajralmas qismi, agar xohlasangiz, mavzuni ijtimoiylashtirishning jihatlaridan biridir. Biz faqat ushbu ijtimoiy hodisaning eng xavfli oqibatlarining oldini olish haqida gapiramiz. O'smirlarning bezorilik faolligini pasaytirish orqali biz maktab o'quvchilari orasida g'ayriijtimoiy xatti-harakatlar darajasini pasaytiramiz. Shu bilan birga, maktab jamoasining ijtimoiy iqlimini yaxshilash qo'rqitishni yengish uchun «ijodiy keskinlik» ga qaratilgan hamkorlikdagi o'zaro ta'sirlar tufayli mumkin. Ma'lum bo'lishicha, agar bezorilik bo'lmaganida, uni pedagogik jihatdan maqbul versiyada o'ylab topish kerak edi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Berdieva G. J. "Relationships between conflict behavior and conflict situations in the student community". American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 10, 412–415. Retrieved from <http://www.ajird.journalspark.org/index.php/ajird/article/view/389>

2. Berdieva Gulmira Juraevna. "Psychological basis of the concept of conflict behavior". Archive of Conferences, 2021 yil.
3. Berdiyeva, g. (2024). bullying in the pedagogical team: a socio-psychological analysis. News of the NUUZ, 1(1.10.1), 59-60. <https://doi.org/10.69617/nuuz.v1i1.10.1.4721>
4. Piper H. Parents, professionals and paranoia: The touching of children of fear // Journal of Social Work. – 2006. – Vol. 6. – P. 151–167.
5. Sar U. A synthesis of research on psychological typrs of gifted adolescents // Journal of Secondary Gifted Education. – 2004. – Vol. 15. – P. 75–79.
6. Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). «School Bullying: Insights and Perspectives» Routledge.
7. Бердиева Г.Дж. "Социально-психологические особенности возникновения конфликтных ситуаций у студентов" // Проблемы современного образования, №5, 2020 год.
8. Борисова Л. Г. Мониторинг школьных конфликтов: причины, выводы, рекомендации // Педагогические технологии. – 2005. – № 1. – С. 57–71.
9. Иванов И. П. Энциклопедия коллективных творческих. – Новосибирск: СибАГС, 2003. – 256 с.
10. Кон И. С. Мальчик – отец мужчины. – М.: Время, 2010. – 704 с.
11. Мальковская Т. Н. Социальная активность старшеклассников. – М.: Педагогика, 1988. – 273 с.

Karaboyeva Gulzoda Akbarali qizi,
Farg'ona Davlat universiteti 3-kurs talabasi
gulzodakaraboyeva1995@gmail.com

QIZLARNI OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLARINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash holati va uni takomillashtirish yo'llari haqida fikr yuritiladi. Unda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash zamonaviy jamiyatning dolzarb masalalaridan biri ekanligi borasida fikrlar berilgan. Yoshlar oilaviy hayotga tayyorlanishda, ularning kelajakdagi oilaviy munosabatlari, bolalar tarbiyasi va ijtimoiy moslashuvlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Аннотация: В данной статье рассматривается состояние подготовки молодежи к семейной жизни и пути ее совершенствования. В нем высказываются мысли о том, что подготовка молодежи к семейной жизни-одна из актуальных проблем современного общества. При подготовке молодых людей к семейной жизни важное значение приобретают их будущие семейные отношения, воспитание детей, социальная адаптация.

Annotation: This article reflects on the state of preparation of young people for family life and ways to improve it. It provides opinions on the fact that the preparation of young people for family life is one of the pressing issues of modern society. In preparing young people for family life, their future family relationships, upbringing and social adaptation of children are important.

Kalit so'zlar: Oila instituti, psixologik, ijtimoiy va ma'naviy rivojlanish, konfliktlar, oilaviy baxt, psixologik tayyorgarlik.

Ключевые слова: институт семьи, психологическое, социальное и духовное развитие, конфликты, семейное счастье, психологическая подготовка.

Key words: Family Institute, psychological, social and spiritual development, conflicts, family happiness, psychological training.

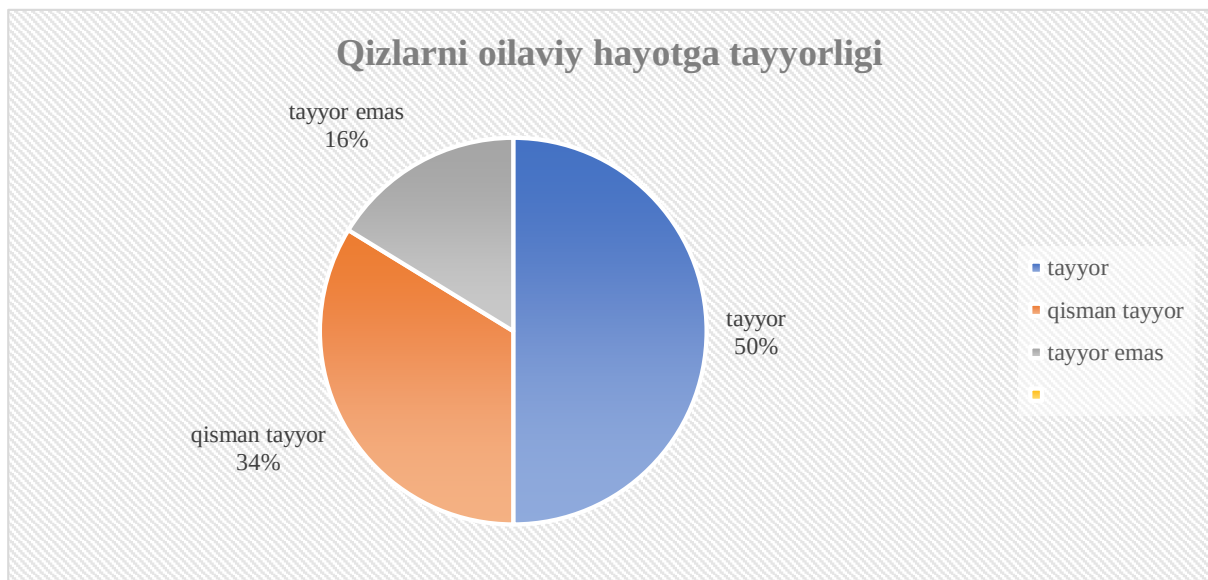
Kirish. Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev oilada hukmron bo'lishi lozim bo'lgan ma'naviy muhit va noyob udumlarimizning xususiyatlari haqida fikr bildirib: "Bunda o'zaro hurmat va qattiq tartib bo'lmasa, oilaning barcha a'zolari o'z burchlarini ado etmasa, birbirlariga nisbatan ezgulik bilan mehr oqibat ko'rsatmasa yaxshi va munosib tarzda yashash mumkin emas. O'zbeklarning aksariyati o'zining shaxsiy farovonligi to'g'risida emas, balki oilasining qarindosh-urug'lari va yaqin odamlarning, qo'shnilarining omon-esonligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishni birinchi o'ringa qo'yadi. Bu esa eng oliy darajada ma'naviy qadriyat, inson qalbining gavharidir", deb ta'kidlaganlar. Oilani qadriyat sifatida tavsiflash va jamiyat hayotidagi nufuzini ta'kidlash bilan birgalikda, uning mustahkamlovchi kafolatli omillarining rolini o'rganish, ayniqsa, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash katta ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb masaladir. O'zbekiston yildan yilga rasmiy nikohlar miqdori oshib borayotgan mamlakatlardan biri bo'lib, unda nikoh ajrimlarini kamaytirish yanada katta ijtimoiy ahamiyat kasb etadi. Bu esa yoshlarda oila va nikoh institutlariga nisbatan to'g'ri tasavvurlarning shakllanganligiga, ularning oilaviy hayotga psixologik jihatdan tayyorligiga bevosita bog'liqdir. Oila-bu jamiyatdagi sog'lom va barqaror hayot tarzi vujudga kelishining asosidir.

Adabiyotlar tahlili. Sharqning buyuk allomalari hisoblangan Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino, Yusuf Xos Xojib, Abdulla Avloniy kabi ko'plab olimlar durdona fikrlarini tarixda qoldirib ketganlar. Oiladagi psixologik muhitni muvaffaqiyatli tashkil etilishi uchun muhim nazariy-ilmiy ahamiyat kasb etuvchi ijtimoiy psixologik vazifalarni aniqlashga qaratilgan tadqiqotlarni G.M.Andreeva, F.Akramova M.G.Davletshin, Yu.M.Zabrodin, D.Karnegi, V.M.Karimova, B.D.Parigin, G'.B.Shoumarov, E.G'.G'oziyev va boshqalar olib borishgan. Bir qator psixologik tadqiqotlar va empirik dalillarga asoslanib, 18

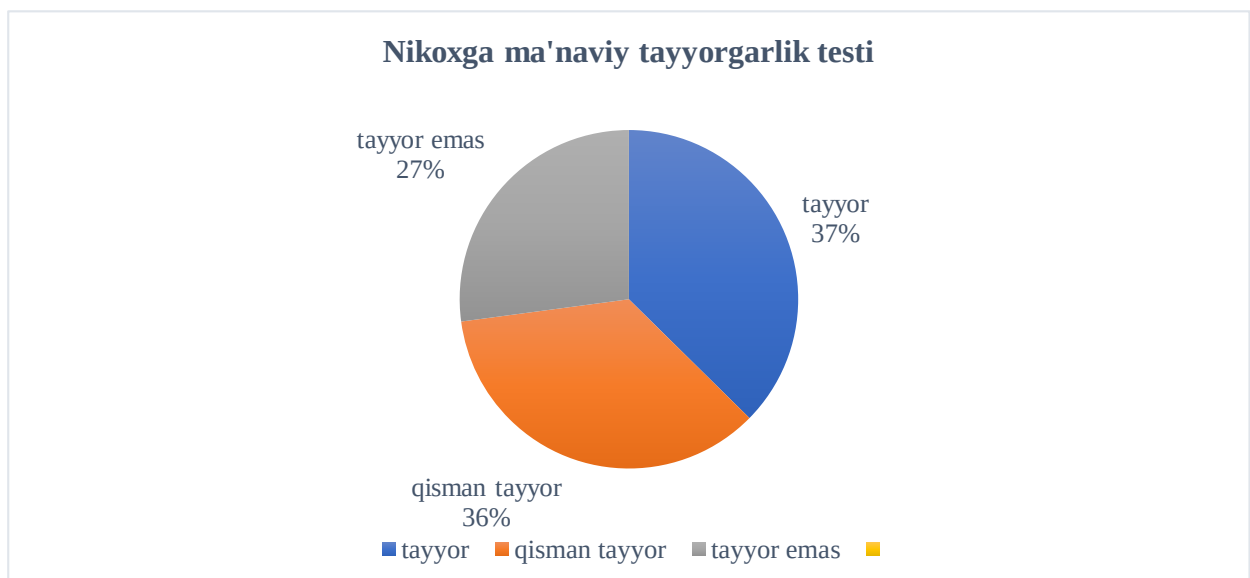
yoshda qizlar oilaviy hayotga necha foiz tayyorliklarini va tahlil qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot va hissiy iliqlik bilan ajralib turadigan ijobiy oilaviy munosabatlar ruhiy farovonlik va chidamlilikka qanday hissa qo'shishini ta'kidlaydi..

Tadqiqot natijalari. Oilaviy hayotga tayyorlash jarayoni yoshlarning oila institutiga moslashuvi va oilaviy vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishlari uchun zarurdir. Bu jarayon ularning psixologik, ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Yoshlarni to'g'ri tayyorlash oilada muammolarni hal etish qobiliyatini oshiradi, konfliktlarni kamaytiradi va oilaviy baxt-saodatni ta'minlaydi. Qizlarni oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarini o'rganish maqsadida tadqiqot o'tgazdik. Tadqiqotda IPS tarzida o'tgazdik. Tadqiqot obyektimiz Farg'ona viloyati Quva tumani Guliston MFY dagi 37- umumiy o'rta ta'lim maktabining 11-'B' sinfi bo'ldi. Jami respondent 40 nafar qizlardan olindi.

Tadqiqot natijasiga ko'ra: Oilaviy hayotga 50%, qisman tayyor 34%, tayyor emas 16% ni tashkil etdi.



Aslini olganda 50% qizlarimiz o'zlarini oilaviy hayotga tayyorman deb belgilashgani bizni taajublantirdi. Professor G'.B.Shoumarov muallifligidagi Nikohga ma'naviy tayyorgarlik''testidan qo'shimcha foydalandik.



Fiziologik jihatdan tayyor bo'lgani bilan ma'naviy jihatdan tayyor emasliklarini guvohi bo'ldik natija quyidagicha: Tayyor emas 27%, qisman tayyor 36%, tayyor 37%. Surishtiruvlar natijasida deyarli ko'pchilik qizlarimiz unashtirilgan. Hozirgi kunda ko'plab mamlakatlarda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash borasida turli xil dasturlar va tashabbuslar amalga oshirilmoqda. O'zbekistonda ham bu borada bir qator ijtimoiy loyihalar va tadbirlar o'tkazilmoqda. Masalan, maktab va oliy o'quv yurtlarida oila psixologiyasi, tarbiya va etika bo'yicha maxsus darslar tashkil etiladi. Shuningdek, yoshlar orasida turli seminar va treninglar, oilaviy maslahatlar o'tkazish an'ana tusiga kirgan. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashni yanada samarali qilish uchun quyidagi yo'nalishlarda ish olib borish tavsiya etiladi:

Yoshlarni ma'naviy va axloqiy tarbiya orqali oilaviy qadriyatlarni qadrlashga o'rgatish lozim. Bu borada oilalar va ta'lim muassasalari hamkorlikda ish olib borishi kerak. Yoshlarni psixologik tayyorlash ularning oilaviy hayotga tezda moslashuviga yordam beradi. Shu maqsadda, psixologik maslahatlar, treninglar va individual terapiya seanslari o'tkazilishi mumkin. Yosh oilalarga ijtimoiy ko'mak ko'rsatish, ularning moliyaviy va huquqiy masalalarini hal qilishda yordam berish muhimdir. Davlat tomonidan beriladigan turli imtiyozlar va yordam dasturlari bu borada katta rol o'ynaydi.

Maktab va oliy o'quv yurtlarida oila va nikohga oid darslar tashkil etish, yoshlarni oila boshqaruvi va bola tarbiyasi bo'yicha bilim va ko'nikmalar bilan ta'minlash lozim. Psixologik tayyorlov, yoshlarni oilaviy hayotga psixologik jihatdan tayyorlash jarayonidir. Har bir narsani va insonlarni maqsadi bo'lgani kabi psixologik tayyorlovning maqsadi ham bor. Yoshlarni oilaviy hayotga psixologik tayyorlashning asosiy maqsadi - ularda oilaviy munosabatlar, nikoh, ota-onalik va oilaviy hayotning boshqa jihatlari haqida real va adekvat tasavvurlarni shakllantirish, shuningdek, oilaviy hayotda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni yyengish uchun zarur bo'lgan psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishdir. Biz yoshlarni oilaga tayyorlash mobaynida nikohning psixologik, ijtimoiy va huquqiy jihatlari haqida, oilaviy munosabatlarning turlari va xususiyatlari haqida tushuncha berishimiz. Oiladagi rollar va oiladagi insonlarning mas'uliyatlari haqida ma'lumot berish, oilaviy qadriyatlari va an'analari, oilaviy byudjetni rejalashtirishda va boshqarishda ma'lumot berishimiz, eng asosiysi farzand tarbiyasi haqida asosiy bilimlarni berib borishimiz shart. Yosh oilalar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash markazlarini tashkil etish, bu yerda ular professional psixologlardan maslahat va yordam olishlari mumkin. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda zamonaviy texnologiyalar va internet imkoniyatlaridan foydalanish. Maxsus dasturlar, mobil ilovalar va onlayn kurslar orqali o'qitish. Muvaffaqiyatli oilalar va tajribali insonlar ishtirokida seminarlar, uchrashuvlar tashkil etish. Ularning tajribasidan yoshlar o'rnak olishlari mumkin. Demak, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash va uni takomillashtirish zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Bu borada davlat, ta'lim muassasalari va oilalar birgalikda harakat qilishi lozim. To'g'ri va sifatli tayyorlov yoshlarning kelajakdagi oilaviy hayotiga mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi va ularning baxtli hayot kechirishiga zamin yaratadi.

Xulosa. Ushbu olib borilgan tadqiqotimiz qizlarning oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarini psixologik jihatdan tahlil qilishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, qizlarning oilaviy hayotga bo'lgan qarashlari ularning shaxsiy xususiyatlari, oilaviy tajribasi, ta'lim darajasi, ijtimoiy muhiti va madaniy qadriyatlari kabi omillar ta'sirida shakllanadi.

Qizlarning oilaviy hayot haqidagi tasavvurlari ideal turmush o'rtoqni tanlash, oilaviy rollarni taqsimlash, oilaviy munosabatlarni qurish va oilaviy qadriyatlarni belgilashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, qizlarning aksariyati oilaviy hayotni sevgi, hurmat, sadoqat va hamjihatlikka asoslangan baxtli munosabatlar sifatida tasavvur qiladilar. Ular turmush o'rtog'idan tushunish, qo'llab-quvvatlash va birgalikda qaror qabul qilishni kutadilar.

Shu bilan birga, tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, qizlarning oilaviy hayot haqidagi tasavvurlari ba'zi hollarda gender stereotiplar, ommaviy axborot vositalarining ta'siri va noto'g'ri oilaviy tajribalar tufayli buzilgan bo'lishi mumkin. Bu esa, ularning kelajakdagi oilaviy hayotida muammolarga olib kelishi mumkin.

Ushbu tadqiqot natijalari qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash bo'yicha psixologik dasturlar va treninglar ishlab chiqishda, shuningdek, ota-onalarga qizlarining oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarini shakllantirishda yordam berishi mumkin. Yosh avlodni oilaviy hayotga to'g'ri yo'naltirish jamiyatimizda mustahkam va baxtli oilalarni yaratishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Mirziyoev SH.M. «Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz». – Toshkent: O'zbekiston, 2016. – 56 b.
2. Акрамова Ф.А., Абдуллаева Р.М. Шарк мутафаккирларининг оила хусусидаги карашлари.Т.: «Шаме АСА», 2002. 25 б.
3. Акрамова Ф.А., Абдуллаева Р.М.Оилавий ҳаётни ўрганишга оид психологик тестлар.Т.: «Шаме АСА», 2002. 58 б.
4. Акрамова Ф.А., Абдуллаева Р.М.Оилавий ҳаётга оид психологик тавсиялар.Т.: «Шаме АСА», 2002. 63 б.
5. Акрамова Ф.А.Инсоний муносабатлар психологияси.Т.: «Шаме АСА», 2005. 68 б.
6. Акрамова Ф.А.Оилада муомалани ташкил этиш психологияси.
7. Каримова В.М. Оилавий ҳаёт психологияси. Т.: 2006. - 142 б
8. Оила психологияси.(Шоумаров Ғ.Б. таҳрири остида). Т., 2000.
9. Shoumarov G'. Kodirov.U. Oilaga psixologik yordam ko'rsatish. Т.: "Akademnashr"– 2003 yil. - 72 b.

Yo'ldoshev Tojiddin Abdukarimovich
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrasida katta
o'qituvchisi
<https://orcid.org/0009-0005-2549-6959>
tojiddinyuldashev1@gmail.com

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich,
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrasida
o'qituvchisi
<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>
ulugbekshomurotov986@gmail.com

Akramova Laylo Sharofiddin qizi,
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabasi
@akramovanlaylo

MAKTABGASHA YOSHDAGI BOLALARDA AGRESSIYANING PAYDO BO'LISHI VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

Annotatsiya: Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyaning paydo bo'lishi va uni bartaraf etish usullari, bolalar psixologiyasi va pedagogikasining eng dolzarb masalalaridan biridir. Ushbu yoshdagi bolalar o'z hissiy holatlarini va ijtimoiy munosabatlarini to'g'ri ifodalashni o'rganayotgan paytda, agressiv xulq-atvor ko'rsatkichlari yuzaga kelishi mumkin. Agressiya bolalarda turli sabablarga ko'ra rivojlanishi mumkin, jumladan, oiladagi o'zgarishlar, maktabgacha ta'lim muassasasida o'rganilgan ijtimoiy rollar va boshqalar.

Kalit so'zlar: Maktabgacha yosh, agressiya, bolalar psixologiyasi, hissiy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar, agressiyaning bartaraf etish, pedagogik usullar, psixologik yordam.

Аннотация: Появление агрессии и способы её преодоления у детей младшего возраста - это одна из самых актуальных проблем психологии и педагогики детей. В этот период дети учат правильно выражать свои эмоциональные состояния и социальные отношения, и могут проявляться признаки агрессивного поведения. Агрессия у детей может развиваться по разным причинам, включая изменения в семье, освоение социальных ролей в дошкольных учреждениях и другие факторы.

Ключевые слова: Младший возраст, агрессия, психология детей, эмоциональное развитие, социальные отношения, преодоление агрессии, педагогические методы, психологическая помощь.

Annotation: The emergence of aggression and methods of its prevention in preschool children is one of the most urgent issues in child psychology and pedagogy. At this age, children are learning to express their emotional states and social relationships correctly, and signs of aggressive behavior may arise. Aggression in children can develop for various reasons, including changes in the family, the social roles learned in preschool educational institutions, and other factors.

Key words: Preschool age, aggression, child psychology, emotional development, social relationships, aggression prevention, pedagogical methods, psychological support.

Kirish: Maktabgacha yoshdagi bolalar o'z hissiy va ijtimoiy dunyosini kengaytirayotgan bir davrda, ba'zan agressiv xulq-atvor namoyon bo'lishi mumkin. Agressiya bu nafaqat bolaning o'zida, balki uning atrof-muhitiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu yoshdagi bolalar ko'pincha o'z hissiyotlarini to'g'ri ifodalashni o'rganishga muhtoj, ammo ba'zi holatlarda ular o'z his-tuyg'ularini agressiv ravishda ko'rsatishi mumkin. Agressiya, shuningdek, ijtimoiy rivojlanishning tabiiy bir qismi bo'lishi mumkin, chunki bolalar o'z sinfda va boshqa bolalar bilan o'zaro munosabatlar o'rnatishda turli xulq-atvor shakllarini o'rganadilar. Agressiyaning sabablari va uning bolalar psixologiyasiga ta'sirini chuqurroq tushunish, bu xulq-atvorni bartaraf etishning samarali usullarini ishlab chiqishga yordam

beradi. Maqolada agressiyaning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar, pedagogik yondashuvlar va bolalar uchun amaliy tavsiyalar taqdim etiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar o'zining hissiy, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishining dastlabki bosqichlarini o'tkazishmoqda. Ushbu davrda, bolalar o'z his-tuyg'ularini anglash, ifodalash va boshqarishni o'rganadilar. Ammo, ayrim hollarda, bu jarayonlarda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin, va bolalar o'z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelganida agressiv xulq-atvor namoyon bo'lishi mumkin. Agressiya, asosan, bolaning o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashni o'rganmaslik, yoki turli vaziyatlarda o'zini qanday tutishni bilmaslik natijasida yuzaga keladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyaning paydo bo'lishi ko'plab psixologik va pedagogik omillar bilan bog'liq. Bular orasida bolalarning oiladagi va maktabgacha ta'lim muassasasidagi ta'lim-tarbiya muhitining ta'siri, bolalarning o'zaro aloqalarida yuzaga keladigan muammolar, shuningdek, hissiy va ijtimoiy rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Agressiya bolaning o'zini ifodalashda va ijtimoiy muhitda o'rnini topishda muammolarni ko'rsatadi va bu, o'z navbatida, bolaning keyingi rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin.

Agressiyaning sabablari turli omillarga bog'liq bo'lishi mumkin, masalan, bolalarning o'zaro tengdoshlar bilan munosabatlaridagi stress, ota-onalar o'rtasidagi nizolar, yoki o'quvchilarning ijtimoiy muhitga moslashishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar. Shu sababli, bu muammoni hal qilish uchun pedagogik va psixologik yondashuvlar zarur bo'ladi. Agressiyaning bartaraf etishning samarali usullari bolaga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va ularni o'z o'rnida o'rganish imkoniyatini yaratishni o'z ichiga oladi.

Maqolada, o'smirlik yoshida agresyaning kelib chiqishi va uning turli omillarga bog'liqligi haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, agressiyaning bartaraf etishning pedagogik va psixologik usullari tahlil qilinadi va bolalar uchun samarali yondashuvlar ko'rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili. Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyaning paydo bo'lishi va uni bartaraf etish masalasi ko'plab psixologik va pedagogik tadqiqotlar tomonidan o'rganilgan. Agressiya ko'p hollarda bolaning hissiy rivojlanishi va ijtimoiy o'zaro munosabatlar bilan bog'liq bo'lib, bu boradagi ilmiy ishlar bolalarning psixologik holatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Zigmund Freydning psixologik nazariyasi bo'yicha, agressiya bolaning id (yoki hayotiy ehtiyojlarining ifodasi) va super-ego (ijtimoiy me'yorlar) o'rtasidagi konflikt natijasida paydo bo'ladi. Freydning ta'kidlashicha, bu davrda bolalar o'z hissiy holatlarini to'g'ri boshqarishga qodir emaslar, shuning uchun agressiya tabiiy bir reaksiya sifatida yuzaga kelishi mumkin (Freud, 1920).

John Bowlby bolalarda agressiyaning paydo bo'lishini hissiy bog'lanishning o'ziga xos shakli sifatida ko'rgan. Uning nazariyasiga ko'ra, bolalar ota-onalariga yoki boshqa muhim shaxslar bilan mustahkam va ishonchli bog'lanishlar o'rnatish orqali ijtimoiy va hissiy rivojlanishni amalga oshiradilar. Agressiya, Bowlbyning fikriga ko'ra, bolalarda o'sha ishonchli bog'lanishlarning yo'qolishi yoki buzilishi natijasida yuzaga kelishi mumkin (Bowlby, 1969).

Albert Bandura tomonidan taklif qilingan ijtimoiy o'rganish nazariyasi, bolalarning o'z atrofidagi kattalardan, ayniqsa ota-onalaridan, o'qituvchilardan va tengdoshlaridan o'rgangan xulq-atvorlarini o'zlashtirishi va taqlid qilishini ta'kidlaydi. Bandura o'rgatganidek, agressiya ko'pincha bolalar tomonidan kattalarning yoki boshqa bolalarning agressiv xulq-atvorlarini ko'rganlikdan keyin namoyon bo'ladi. Agressiya jamiyatda ijtimoiy ravishda qabul qilingan yoki rag'batlantirilgan xulq bo'lishi mumkin (Bandura, 1977).

Diana Baumrindning tarbiyaviy uslublari bo'yicha, ota-onalar tomonidan ko'rsatilgan tarbiya uslubi (avtoritativ, avtoritar, befarq yoki ruxsat beruvchi) bolalarning agressiv xulq-atvori bilan bevosita bog'liqdir. Baumrindning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yuqori

darajadagi mehr va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydigan avtoritativ tarbiyaviy uslub bolalarda agressiyani kamaytirishga yordam beradi (Baumrind, 1991).

Lange va Kronsfieldning tadqiqotlari, agressiyani bartaraf etishning samarali usullari sifatida bolalarga ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish, emotsional intellektni rivojlantirish, va konfliktlarni hal etish bo'yicha amaliy mashqlarni o'tkazishni taklif qiladi. Ular bolalarda agressiyani kamaytirish uchun doimiy ijtimoiy interaktsiyalar, pedagogik yordam va psixologik maslahatlarni o'rganishni tavsiya etadilar (Lange & Kronsfield, 2002).

Daniel Golemanning emotsional intellekt nazariyasi, bolalar o'z hissiy holatlarini tanish va boshqarish, shuningdek, boshqalar bilan empatiya o'rnatish orqali agressiv xulq-atvorni kamaytirish mumkinligini ta'kidlaydi. Goleman ta'kidlaganidek, bolalarga o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish, ularning agressivligini kamaytirishda samarali usuldir (Goleman, 1995).

Muhokama. Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyaning paydo bo'lishi va uni bartaraf etish usullari bolalar psixologiyasining muhim jihatlaridan biridir. Bolalar o'z hissiy va ijtimoiy rivojlanishining dastlabki bosqichlarida turli xil hissiy reaksiya va xulq-atvor shakllarini o'rganadilar. Agressiya, ko'p hollarda, bolalar o'z hissiyotlarini to'g'ri ifodalashni o'rganmasdan yoki ular bilan qanday munosabatda bo'lishni bilmasliklari tufayli paydo bo'ladi.

Agressiyaning paydo bo'lishi ko'pincha bolaning o'zaro munosabatlaridagi, oiladagi yoki maktabgacha ta'lim muassasasidagi vaziyatlarga bog'liq. Bolalar o'z atrofidagi kattalar va tengdoshlaridan o'rgangan xulq-atvorlarni ko'rib, o'rgatishadi. Shunday qilib, agar bola o'zini ifodalashni va muammolarni hal qilishni o'rgatadigan ijtimoiy makonda bo'lsa, agressiv xulq-atvorning oldini olish mumkin.

Pedagogik usullar va psixologik yondashuvlar bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Masalan, ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan qo'llaniladigan tarbiyaviy uslublar bolalarning agressiv xulq-atvori bilan bevosita bog'liq. Baumrindning tarbiyaviy uslublari bo'yicha, avtoritativ uslubdagi ota-onalar bolalarda ijobiy xulq-atvorni rivojlantirishga yordam beradi, chunki bu uslub bolalarga o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rgatadi va ular o'z his-tuyg'ularini o'rganishga imkon beradi.

Agressiyani bartaraf etish uchun bolaning o'z hissiy holatlarini tanish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirish zarur. Daniel Golemanning emotsional intellekt nazariyasi bu borada samarali yondashuvni taklif qiladi. Emotsional intellektni rivojlantirish bolalarda agressiyani kamaytirish va ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, konfliktlarni hal etish va agressiyani bartaraf etish borasida ilgari surilgan amaliy usullar bolalar va ularning atrof-muhitidagi kattalar tomonidan qo'llanilishi zarur. Agressiya faqat bolaning o'zida emas, balki uning ijtimoiy muhitida ham hal qilinishi kerak. Kollektivdagi mustahkam aloqalar va o'zaro hurmatni o'rgatish orqali, bolalar o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadilar, bu esa agressiv xulq-atvorni kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyaning paydo bo'lishi tabiiy va rivojlanishning bir qismi bo'lishi mumkin. Agressiyani bartaraf etish uchun esa bolaga ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni o'rgatish, tarbiyaviy muhitni ijobiy tomonga o'zgartirish va mustahkam oila va jamoa qo'llab-quvvatlashi zarur. Bu yondashuvlar orqali, bolalar o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganib, ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashadilar.

Quyidagi jadvalda maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyaning paydo bo'lishi va uni bartaraf etish usullari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar metodologiyasi va ularning asosiy komponentlari keltirilgan.

1-jadval

№	Tadqiqot yo'nalishi	Metodlar	Ma'lumot manbaalari	Tadqiqotning maqsadi va vazifalari
1	Agressiyaning sabablari	1. Intervyu – bolalar va ularning ota-onalari bilan suhbatlar.	1. Bolalar, ota-onalar va o'qituvchilar.	Bolalarning hissiy holatlari va agressiv

		2. Observatsiya – bolalarning ijtimoiy aloqalarini kuzatish.	2. O‘quvchilar guruhidagi interaktsiyalar.	xulq-atvorining sabablari aniqlanadi.
2	Agressiyani bartaraf etish usullari	1. Eksperimental usul – bolalar uchun o‘quv mashg‘ulotlari va ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘rgatish. 2. Psixologik maslahat – agressiyani boshqarish uchun individual yondashuvlar.	1. O‘qituvchilar va psixologlar. 2. Bolalarning o‘zgarishlarini o‘rganish.	Agressiyani bartaraf etish uchun samarali pedagogik va psixologik usullarni ishlab chiqish.
3	Pedagogik usullarni sinash	1. Kognitiv testlar – bolalarning hissiy va ijtimoiy ko‘nikmalarini baholash. 2. Vaqtinchalik tajriba – agressiyani bartaraf etish mashg‘ulotlaridan keyingi natijalarni tahlil qilish.	1. Kognitiv testlar natijalari. 2. Tadqiqot natijalari.	Pedagogik yondashuvlarning bolalarda agressiyani kamaytirishga ta’sirini o‘rganish.
4	Ijtimoiy omillar tahlili	1. Sotsiometrik usul – bolalar guruhlarida ijtimoiy o‘zaro aloqalarni o‘rganish. 2. Guruhlar bilan ish – guruhdagi agressiv xulq-atvorlarni aniqlash.	1. Bolalar guruhlari. 2. Pedagoglar va psixologlar.	Ijtimoiy omillar va guruhdagi dinamikaning bolalarning agressiv xulq-atvoriga ta’siri.
5	Agressiyani boshqarish strategiyalari	1. Psixologik testlar – bolalarning emotsional va ijtimoiy ko‘nikmalarini baholash. 2. Seminarlar va treninglar – bolalarga agressiyani boshqarish usullarini o‘rgatish.	1. Psixologik testlar. 2. Treninglar natijalari.	Agressiyani boshqarish bo‘yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish va sinash.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyaning paydo bo‘lishi va uni bartaraf etish muammosi o‘zining murakkabligi va muhimligi bilan ajralib turadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, agressiya ko‘plab omillar, jumladan, oiladagi ta’lim uslublari, bolalarning ijtimoiy munosabatlaridagi stress, o‘qituvchilar bilan muloqot, va bolalarning hissiy rivojlanishining xususiyatlari bilan bog‘liq. Bolalar o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarishni o‘rganish bosqichida, ularga yordam berish zarur. Bu jarayonda ijtimoiy va psixologik yondashuvlar, shu jumladan, tarbiyaviy usullar va psixologik maslahatlar muhim rol o‘ynaydi.

Agressiyaning sabablari va uning bartaraf etilishida, bola va kattalar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar, o‘qituvchilarning pedagogik ko‘nikmalari va bolaning hissiy-intellektual rivojlanishi katta ahamiyatga ega. Shuningdek, ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalarni

rivojlantirish, bolalarga ijtimoiy munosabatlarni to'g'ri qurishni o'rgatish, va hissiy holatlarini boshqarishni o'rgatish agresiyani kamaytirishga yordam beradi.

Tavsiyalar:

1. **Ota-onalar va o'qituvchilar uchun tarbiyaviy yondashuvlar:** Ota-onalar va o'qituvchilar bolalar bilan muntazam ravishda muloqot qilib, ularning hissiy holatlarini tushunishga va boshqarishga yordam berishlari zarur. Bolalarni salbiy hissiyotlarni konstruktiv tarzda ifodalashga o'rgatish, ularning hissiy rivojlanishiga katta ta'sir qiladi.

2. **Pedagogik yondashuvlar:** Tarbiyaviy uslublar bolalarning xulq-atvori bilan bevosita bog'liq. Bolalarda agressiyani kamaytirish uchun mehr-muhabbat, sabr-toqat va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydigan avtoritativ uslubni qo'llash tavsiya etiladi. Bu uslub bolalarda o'ziga ishonch va ijtimoiy javobgarlikni rivojlantirishga yordam beradi.

3. **Emotsional intellektni rivojlantirish:** Bolalarga o'z his-tuyg'ularini tanish va boshqarishni o'rgatish muhim. Bu uchun maxsus treninglar, seminarlar va psixologik mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin. Bolalar o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashni va boshqalarga hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganishi zarur.

4. **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** Aggressiyani bartaraf etish uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Bolalar o'zaro munosabatlarda hurmat, empatiya va hamkorlikni o'rganishlari kerak. Ularni guruhdagi o'zaro munosabatlar va ijtimoiy interaktsiyalar orqali ijobiy xulq-atvorlarni rivojlantirishga o'rgatish kerak.

5. **Bolalar uchun psixologik yordam:** Bolalarga aggressiv xulq-atvorni boshqarish va hissiy ziddiyatlarni hal qilish bo'yicha psixologik yordam ko'rsatish zarur. Psixologlar bolalar bilan alohida ishlashda, ularning hissiy va ijtimoiy rivojlanishini yyengillashtirishga yordam berishi mumkin.

6. **Oila va maktab o'rtasidagi hamkorlik:** Oila va maktab o'rtasidagi yaqin hamkorlik bolaning hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Bolalar o'zini ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi muhitda his qilishlari kerak, shuning uchun ota-onalar va o'qituvchilar birgalikda bolalarning aggressiv xulq-atvorini bartaraf etishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abduvalieva, M. A. (2006). Bolalar psixologiyasi. Toshkent: "O'qituvchi".
2. Mirzaahmedova, A. M. (2012). Psixologiya va pedagogikada konfliktlarni bartaraf etish usullari.
3. Raxmatullayeva, M. Sh. (2008). Bolalar psixologiyasiga kirish. Toshkent: "Fan".
4. Shodiev, N. I. (2015). Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: "Iqtisod-Moliya".
5. Tolipov, S. B. (2011). O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tizimida bolalar psixologiyasi. Toshkent: "Tafakkur".
6. Бодалев, А. А. (2000). Психология развития личности. Москва: "Московский психолого-социальный институт".
7. Выготский, Л. С. (1983). Психология развития ребенка. Москва: "Педагогика".
8. Леонтьев, А. Н. (1976). Деятельность. Сознание. Личность. Москва: "Политиздат".
9. Тихомиров, И. Н. (2011). Психология детей и подростков. Москва: "Просвещение".

Tursunov Jo'rabek Baxtiyarovich,
O'zbekiston-Finlandiya instituti, Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

**TALABALAR O'QUV FAOLIYATINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA
MILLIY QADRIYATLARDAN FOYDALANISHDA ZAMONAVIY PSIXOLOGIK
YONDASHUVLAR**

Annotatsiya: mazkur maqolada talabalar o'quv faoliyatining samaradorligini oshirishda milliy qadriyatlarning o'rni va zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida ularning ta'siri tahlil qilinadi. Milliy va umuminsoniy qadriyatlarning shaxs rivojlanishiga ta'siri, ularning psixologik va ijtimoiy jihatlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda qadriyatlarning shakllanishi, talabalarning ijtimoiy moslashuvi va motivatsiyasi bilan bog'liq nazariy qarashlar tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim tizimida qadriyatlarni o'quv jarayoniga integratsiya qilish imkoniyatlari va psixologik yondashuvlar orqali talabalarning ma'naviy-ruhiy rivojlanishiga ta'siri ochib beriladi.

Kalit so'zlar: milliy qadriyatlar, umuminsoniy qadriyatlar, talaba, o'quv faoliyati, samaradorlik, psixologik yondashuv, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, ta'lim, shaxs rivojlanishi.

Аннотация: В данной статье анализируется роль национальных ценностей и влияние современных психологических подходов на повышение эффективности учебной деятельности студентов. Рассматривается влияние национальных и общечеловеческих ценностей на развитие личности, их психологические и социальные аспекты. В исследовании проанализированы теоретические подходы, связанные с формированием ценностей, социальной адаптацией и мотивацией студентов. Раскрываются возможности интеграции ценностей в образовательный процесс современной системы образования и их влияние на духовно-психологическое развитие студентов через психологические подходы.

Ключевые слова: национальные ценности, общечеловеческие ценности, студент, учебная деятельность, эффективность, психологический подход, мотивация, социальная адаптация, образование, развитие личности.

Abstract: This article analyzes the role of national values and the influence of modern psychological approaches in enhancing the effectiveness of students' educational activities. It examines the impact of national and universal human values on personality development, focusing on their psychological and social aspects. The study explores theoretical views related to the formation of values, students' social adaptation, and motivation. The article reveals the possibilities of integrating values into the educational process within the modern education system and their effect on students' spiritual and psychological development through psychological approaches.

Key words: national values, universal values, student, educational activity, effectiveness, psychological approach, motivation, social adaptation, education, personality development.

Milliy va umuminsoniy qadriyatlar – shaxs, jamoa va jamiyatning moddiy, madaniy, ma'naviy, axloqiy hamda psixologik qadriyatlarini o'z ichiga olgan falsafiy ta'limot bo'lib, ular moddiy olam bilan bog'liq va tarixiy rivojlanish jarayonida shakllanib, muayyan me'yoriy tizim sifatida namoyon bo'ladi. Boshqacha aytganda, qadriyatlar jamiyat va odamlar orasidagi hurmat, e'tibor, obro' va nufuzga ega bo'lgan munosabatlar, hodisalar, moddiy va ma'naviy boyliklar majmuini o'z ichiga oladi. Bu tushuncha muayyan hodisalar va jarayonlarning insoniy, ijtimoiy va madaniy ahamiyatini belgilash uchun ishlatiladi.

Shaxs va jamiyatning moddiy, madaniy, ma'naviy, axloqiy hamda psixologik qadriyatlarini o'rganish falsafiy ta'limotning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bunday qadriyatlar jamiyat va inson munosabatlarida o'ziga xos axloqiy-me'yoriy tizim sifatida shakllanib boradi. Ular shaxsning hayotiy tajribasi asosida rivojlanib, inson harakatlariga

ma'no va ahamiyat bag'ishlovchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Qadriyatlar jamiyatdagi mavqe, e'tibor, hurmat, moddiy va ma'naviy boyliklarni o'z ichiga olgan tushuncha sifatida qaraladi. Bu tushuncha ijtimoiy va madaniy ahamiyatga ega bo'lgan voqealar va jarayonlarni ifodalash uchun ishlatiladi.

Talabalik davri insonning ruhiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu bosqichda talabalarning asosiy qadriyatlar tizimi shakllanib, ijtimoiy faoliyatga yo'naltirilgan holda jamiyatda o'z mavqeini mustahkamlashga intiladi. Turli tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, talabalar ijtimoiy faollikka yo'naltirilgan bo'lib, bu jarayonda ularning qadriyatlari shakllanadi va mustahkamlanadi. Bu yoshda qiziqishlar mavhum va umumiy manfaatlarga yo'nalib, dunyoqarash, din, axloq va estetika masalalariga bo'lgan e'tibor ortadi. Boshqa insonlarning psixologik tajribalariga va o'ziga bo'lgan qiziqish kuchayadi.

Talabalarda milliy qadriyatlarni shakllantirish masalasi turli ilmiy yo'nalishlar doirasida faol muhokama qilinmoqda va tadqiq etilmoqda. Hozirgi vaqtda mavjud ijtimoiy qadriyatlarni qayta baholash orqali shaxsning qadriyatlarini shakllantirish masalasiga qiziqish ortib bormoqda. "Qadriyat" tushunchasiga murojaat qilgan ko'plab tadqiqotlarning umumiy xulosasi va S.I. Ojegovning lug'atida keltirilgan ta'rifga ko'ra, "Qadriyat muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu ma'naviy, madaniy va moddiy qadriyatlarni anglatadi."

Tadqiqotchi A.N. Leontyev ijtimoiy qadriyatlarni qabul qilishning asosiy vositasi "faoliyat" ekanligini ta'kidlaydi va uning fikricha, muloqot va faoliyat jarayonida "shaxsiy ma'no tizimi" shakllanadi [3]. D.A. Leontev esa qadriyat tushunchasini uch xil hodisalar guruhi bilan bog'laydi va uch xil qadriyatlar mavjudligini ta'kidlaydi:

1. jamiyat ideallarida;
2. muayyan odamlarning harakatlarida yoki asarlarida;
3. shaxsning motivatsion tuzilmasida.

Tadqiqotchi B.S. Bratus esa o'z tadqiqotlarida qadriyatlarni ikkita turga ajratadi:

1. shaxsiy qadriyatlar - hayotning ongli ma'nosi sifatida;
2. semantik sohaga bevosita aloqasi bo'lmagan shaxsga nisbatan e'lon qilingan, "chaqiriqlar", tashqi qadriyatlar.

K.D.Ushinskiy o'zining "Inson tarbiyasi predmeti sifatida" nomli asarida o'qish nazariyasining psixologik asoslarini bayon qiladi. Uning pedagogik ta'limotida idrok, xotira va his-tuyg'uni tarbiyalash, bu ruhiy hodisalar qonuniyatlarini ta'lim jarayoniga tatbiq etish masalalari yoritiladi. Unga ko'ra, har qanday ta'lim jarayonida ko'rsatmalilik orqali o'quvchilarning faoliyatini rivojlantirish, ularda ongli xotirani shakllantirish, bilimni takrorlash orqali o'quv materialini o'zlashtirish va mustahkamlash muhimdir. Ushinskiyning fikricha, takrorlash unutilgan narsalarni qayta tiklash uchun emas, balki umuman unutishni oldini olish uchun ham kerak [4].

Tadqiqotchilar L.P.Bueva, I.S. Kon, N.D.Nikandrova, A.S.Sharov o'z ilmiy ishlarida qadriyatlar masalasini yosh davrlar kesimida tahlil qilganlar. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, shaxs har bir yosh bosqichida ma'lum bir qadriyatlar tizimiga yo'naladi, bu esa uning yosh xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Tadqiqotchi V.I. Kabrin inson hayotida qadriyat jarayonining hamma joyda mavjudligini va uning cheksizligini ta'kidlagan. U ilm-fan doirasida qadriyatlarning keng tarqalgan boshqa hodisalar, harakatlar, vaziyatlar va obyektlar bilan bog'liqligini ko'rsatgan.

X.M.Vegas esa o'z tadqiqotlarida "qadriyat" tushunchasini keng ma'noda tushunib, uni ta'riflash mushkul ekanligini ta'kidlagan. Uning fikricha, qadriyat ibtidoiy va birlamchi tushuncha bo'lib, boshqa biror narsaga aylantirilmagan hodisa sifatida mavjuddir.

E.M.Udovichenko tomonidan yaratilgan falsafiy matnlar uchun lug'atda "qadriyat" tushunchasi subyektga, ijtimoiy guruhga yoki umuman jamiyatga nisbatan ijobiy yoki salbiy ehtiyojlarni ochib beruvchi asosiy aksiologik konsepsiya sifatida qaraladi.

S.A. Lebedev qadriyatlarni umumbashariy maqsadlar va standartlar (normativlar) sifatida belgilaydi. S.Yu. Golovin esa qadriyatlarni guruhlar va ijtimoiy birliklarning faoliyat mahsuli sifatida ko'rib, ularni uch shaklga ajratgan:

1. Ijtimoiy standart – jamiyat ongida shakllangan bo'lib, u jamiyatning barcha sohalarida mavjud bo'lishi mumkin bo'lgan “kerak” degan nazariy tushunchalarni o'z ichiga oladi. Ushbu qadriyatlar umuminsoniy va aniq tarixiy shakllarga bo'linadi.

2. Obyektivlashgan shakl – moddiy va ma'naviy madaniyat yodgorliklari, shuningdek, inson harakatlari orqali ifodalangan qadriyatlar. Ular jamiyat qadriyat idealining maxsus obyektlarga asoslangan timsollaridan iboratdir.

3. Shaxsiy qadriyatlar – jamiyat qadriyatlarining individual hayot faoliyati prizmalaridan o'tib, inson psixologik tarkibiga singdirilgan shaklda namoyon bo'ladi va shaxsning xulq-atvori uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqotchi E.A. Arutyunyan esa qadriyatlarni mazmun va ma'no jihatdan o'rganishda ularni ijtimoiy va shaxsiy guruhlariga ajratish mumkinligini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, ijtimoiy qadriyatlarning shaxsiy qadriyatlarga o'tish jarayoni shaxsning jamiyat bilan o'zaro munosabatlarida, ya'ni o'zini jamiyat qadriyatlarining yetkazuvchisi sifatida namoyon qiladigan ijtimoiy guruh bo'lgan “mikro muhit” orqali amalga oshiriladi.

L.P. Buyeva esa o'z tadqiqotlarida qadriyatlarni insonni jamoaviy faoliyatga, ma'lum bir jamiyat qadriyatlarini anglash va idrok etish jarayoniga yo'naltiruvchi bog'lovchi bo'g'in sifatida ta'riflaydi. U ijtimoiy guruhlarining faoliyat qadriyatlari va maqsadlariga mos keladigan ijtimoiy xulq-atvorni boshqarish usullarini belgilashda muhim rol o'ynaydi, deb hisoblaydi.

Bizning fikrimizcha, qadriyatlar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular shaxsning ijtimoiylashuvi va jamiyat bilan o'zaro munosabatlarida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, har bir yosh davri muayyan qadriyatlar tizimi bilan bog'liq bo'lib, bu jarayon shaxsning individualligi va ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog'liqdir. Qadriyatlar faqat ijtimoiy standart sifatida emas, balki shaxsiy tajriba va ma'naviy taraqqiyot natijasida shakllanadi. Ular jamiyatning umumiy ideal va me'yorlariga asoslangan holda rivojlanib, insonning hayot mazmunini belgilashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Qadriyatlar ijtimoiy muhit ta'sirida o'zgarib boradi va shaxsning shaxsiy qadr-qimmati, maqsadlari hamda motivatsiya tizimi bilan uzviy bog'liqdir. Jamiyat qadriyatlarini anglash va idrok etish shaxsning faoliyat va muloqot jarayonlarida yuzaga chiqadi, bu esa ularning individuallashtirilishiga olib keladi. Shu sababli, qadriyatlar tizimi inson va jamiyat o'rtasidagi bog'lovchi kuch sifatida namoyon bo'lib, shaxsni ijtimoiy muhitga moslashishga hamda jamiyat taraqqiyotiga hissa qo'shishga yo'naltiradi.

Milliy qadriyatlar insonning o'zini qadrlashi va milliy o'zligini anglash jarayonida muhim rol o'ynaydi. Ular shaxsning boshqa insonlarga bo'lgan munosabatini belgilaydi, do'stlar va hamkorlarni tanlashga ta'sir ko'rsatadi. Inson o'zining noto'g'ri yoki axloqsiz harakatlarini anglab yetganda, jamiyat qadriyatlariga zid xatti-harakatlar tufayli noqulaylik his qilishi mumkin, bu esa kognitiv kelishmovchilikni yuzaga keltiradi.

Tadqiqotchilar A.N. Leontev, B.G. Ananev, L.I. Bojovich kabi olimlar o'z asarlarida talabalardagi qadriyatlar tizimi va milliy o'zlikni anglash orqali o'zini-o'zi nazorat qilish masalalariga alohida e'tibor qaratishgan. Ularning ilmiy qarashlarida talabalarda milliy qadriyatlarni shakllantirishning asosiy omillari sifatida shaxsning o'zini boshqara olish va nazorat qilish ko'nikmalariga ega bo'lish zarurligi ta'kidlangan. Ya'ni, insonning o'zini-o'zi nazorat qilish usullarini to'liq o'zlashtirishi natijasida uning faoliyatini avval mustaqil boshqarish, keyinchalik esa yanada murakkab jarayonlarga o'tish imkoniyati yuzaga keladi.

Shaxslarning o'zini-o'zi nazorat qilishga o'rgatilishi natijasida ularda intellektual faoliyatni boshqarish, bilim tizimini nazorat qilish, o'ziga ishonchni shakllantirish, o'zini va boshqalarni obyektiv baholash tizimi rivojlanadi. Bu jarayon shaxs taraqqiyotida muhim ahamiyat kasb etib, insonning jamiyatdagi o'rnini belgilaydi.

Shaxs eng oliy qadriyat hisoblanadi. Uning hayot subyekti sifatida shakllanishi oddiy jarayon emas. Shaxslarning ijod sohasida yaratgan durdonalari tahlil qilinganda, S.L. Rubinshteyn hayrat bilan ushbu ijodiy yutuqlar inson hayotining cho'qqisi bo'lsa-da, butun hayot davomida doimiy tarzda yuqori darajada kechmasligini ta'kidlaydi. Bu degani, hayot insoniyat uchun ideal darajada kechmaydi va inson o'z hayotini, yashash tarzini muammoga aylantiradi. Inson "hayot subyekti" bo'lishi uchun ushbu qarama-qarshilikni ijobiy hal qilish, ya'ni hayotni yaratish va qurish jarayoniga o'tishi lozim.

Bizning tadqiqotimiz bilan bog'liq bo'lgan yana bir muhim ish A. Bandura tomonidan olib borilgan. Tadqiqotchi shaxsning xulq-atvorida qadriyatlar tizimining shakllanishini taqlid (imitatsiya) modeli orqali tushuntirib, "stimul-reaksiya" sxemasining to'rt oraliq jarayondan iborat ekanligini ko'rsatib o'tgan. Birinchidan, bolaning harakatdagi modelga e'tibor qaratishi talab etiladi. Model quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak: aniq, farqli, sezilarli va funksional ahamiyatga ega bo'lishi lozim. Ikkinchidan, modelning ta'siri ostida bolaning xotirasida axborotlar saqlanadi. Uchinchidan, kuzatuvchi bola esga tushirish jarayoniga imkon beruvchi harakat malakalarini o'zlashtiradi. To'rtinchidan, bola kuzatayotgan harakatlarini bajarishga nisbatan motivatsiyaga ega bo'lishi lozim [5].

Rus psixologiyasida himoya mexanizmlari fenomenologiyasi uzoq vaqt davomida chuqur tadqiq etilmagan. Uning asosiy sababi 20-yillarning oxiri va 30-yillarning boshlarida katta bahs-munozaralarga sabab bo'lgan psixoanalizning yo'q qilinishi bilan bog'liq. Rus psixologlari qadriyatlar tizimini psixologik himoya mexanizmlari bilan bog'liq holda o'rganishgan. Masalan, D.B. Uznadze tomonidan ishlab chiqilgan ustanovkalar nazariyasi va V.N. Myasishchev tomonidan ilgari surilgan munosabatlar nazariyasini keltirish mumkin. Dastlab rus psixologiyasida psixologik himoya mexanizmlari tarqoq holda o'rganilgan. Har qanday qadriyatlarga yo'nalish asosan ustanovkalarga bog'liq bo'lib, ya'ni shaxs qadrlanadigan qadriyatlarning ahamiyatini tushunadi, ularning qiymatini anglaydi, so'ngra u qadriyatga aylanib boradi. Bu jarayonda ustanovka "tayyorlash", "yo'naltirish" va "o'rnatish" funksiyalarini bajaradi.

Faylasuf va tarixiy olimlar E.V. Ilyenkov, J. Tulenov, Q. Nazarov, X. Ziyov singari tadqiqotchilar "qadriyat" va "baholash" tushunchalarining farqli ekanligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, qadriyat – bu real yoki orzudagi hodisa, baho esa ushbu hodisaga bo'lgan munosabatni ifodalaydi. Hodisani qadriyat sifatida qabul qilish yoki qilmaslik to'g'risidagi qaror shu munosabatga bog'liq bo'lib, ijobiy yoki salbiy baho asosida shakllanadi. Chunki qadriyatlarning hayotdagi o'rni ularning baholanishi orqali aniqlanadi. Demak, tabiat va jamiyatdagi hodisalarni qadriyat sifatida qabul qilish yoki qilmaslik inson ehtiyojlari, manfaatlari, orzu-umidlari va maqsadlariga bog'liqdir.

Q. Nazarov kundalik hayotda "qadriyat" tushunchasi ko'pincha odamlar uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi obyektlar, narsalar va hodisalarga nisbatan ishlatilishini ta'kidlaydi. "Qadr" tushunchasi o'zbek tilida ko'p qirrali ma'noga ega bo'lib, sharqona mazmun kasb etadi. Shaxs tomonidan anglab olinadigan qadriyat milliy va umuminsoniy qadriyat vazifasini bajaradi. Bu esa inson axloqi va faoliyatida yo'nalish beruvchi omil sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli shaxsning faoliyatini baholash insonparvar pedagogikaning vositasi sifatida namoyon bo'ladi va uni rivojlantirish pedagogik vazifa hisoblanadi. Ammo ijtimoiy jarayonlar ta'sirida insonlarning qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlari va qarashlari o'zgarib boradi, shu bois ham qadrlash hissi har xil shakllarga ega bo'lishi mumkin.

Talabalarning ma'naviy qadriyatlarini rivojlantirish izchil yondashuvni talab etib, o'z-o'zini boshqarish tizimini shakllantirishga asoslanadi. Bu jarayon quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

a) talabanning shaxsiga e'tibor qaratish, uning qobiliyatlari va ehtiyojlarini inobatga olgan holda rivojlantirish;

b) ichki motivatsiyani kuchaytirish orqali milliy qadriyatlar haqidagi bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;

c) talabalarning ijodiy integratsiyasini ta'minlaydigan maxsus o'quv muhitini yaratish uchun ta'lim muassasalari va jamoat tashkilotlari o'rtasida hamkorlik tizimini yo'lga qo'yish;

d) maqsadli ilmiy va uslubiy qo'llab-quvvatlash, nazariy yondashuvni takomillashtirish, zamonaviy ta'lim shakllari va usullaridan samarali foydalanish; shuningdek, o'z-o'zini tarbiyalash orqali milliy va ma'naviy qadriyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik amaliyotlarni takomillashtirish.

Milliy qadriyatlarni rivojlantirish jarayonida talabalarga psixologik qo'llab-quvvatlash tizimli yondashuvni talab etadi. Bu quyidagi omillarni o'z ichiga oladi: o'qituvchi va talaba o'rtasidagi aloqalarni optimallashtirish, pedagog shaxsining rivojlanish darajasini oshirish zaruriyati, shaxsiy muloqot uslubini rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytirish, ta'lim jarayonida yuzaga keladigan muammolarga ijodiy va mantiqiy yondashuvni shakllantirish.

Milliy qadriyatlarni shakllantirish jarayonida talabani individual qo'llab-quvvatlashni talab qiluvchi bir-biri bilan bog'liq bosqichlarni ajratish mumkin:

a) Diagnostika – talabaning munosabatlarida milliy qadriyatlarni tushunish va ularni shakllantirish muammolarini aniqlash;

b) Qidiruv – munosabatlar tizimida milliy qadriyatlarni aniqlash, ularning shakllanishiga to'sqinlik qiluvchi sabablarni va ularni hal qilish yo'llarini birgalikda topish;

c) Loyiha – munosabatlar orqali milliy qadriyatlarni aniqlash masalasini hal etish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni shakllantirish;

d) Faoliyat – o'qituvchi va talaba o'rtasidagi munosabatlarda milliy va umuminsoniy qadriyatlarni aks ettiruvchi individual yondashuv modelini yaratish;

e) Refleksiya – talabaning milliy qadriyatlarni shakllantirish bilan bog'liq faoliyatini tahlil qilish, erishilgan natijalarni muhokama qilish va kelajakda muammolarni hal qilish usullarini aniqlash.

Bizning xulosamizcha, milliy va umuminsoniy qadriyatlarning mohiyati pedagogik va psixologik faoliyatning xususiyatlari, ularning ijtimoiy ahamiyati hamda shaxsning individual imkoniyatlari bilan belgilanadi. Pedagogik faoliyatda milliy va umuminsoniy qadriyatlar insonparvarlik mohiyatidan kelib chiqadi. Shu sababli pedagogik qadriyatlar nafaqat o'qituvchining ehtiyojlarini qondiradi, balki uning insonparvarlik yo'nalishini shakllantirish, jamiyat va kasbiy faoliyatdagi ijtimoiy faolligiga erishish uchun ham muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abdullaeva B.S. "Bo'lajak o'qituvchilar o'quv-ilmiy faoliyati motivatsiyasining psixofiziologik determinantlari" mavzusidagi Psixologiya fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi .- Buxoro., 2022. – 104 b.

2. Axmedova Z.J. "Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv faoliyatiga moslashuv motivatsiyasining pedagogik-psixologik xususiyatlari" mavzusidagi dissertatsiya ishi.- Buxoro., 2024. – 46 b.

3. Барначук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 384 с.

4. Bafaev M.M. "Globallashuv jarayonida milliy bag'rikenglikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik determinantlari" diss T.: 2020. - 150 b.

5. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. –СПб.: «Реч» 2000. – 440 с.

6. Буюева Л.П. Человек как высшая ценность и главное богатство общества // Человек в системе наук. - М., 2001. – 493 с.

7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте СПб Питер, 2008. – 400 с.

8. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений. — М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 509 с.

Ramazonov Jasur Elmurodovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARINING PROFESSIONAL TAYYORGARLIGIGA QO'YILGAN TALABLAR

Annotatsiya: Ushbu maqolada O'zbekiston Respublikasi ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga qo'yilgan zamonaviy talablar, kadrlar tayyorlash tizimining o'ziga xos xususiyatlari va rivojlanish tendensiyalari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: ichki ishlar organlari, professional tayyorgarlik, kadrlar tayyorlash tizimi, malaka oshirish, qayta tayyorlash, uzluksiz ta'lim.

Аннотация: В данной статье проанализированы современные требования к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Республики Узбекистан, особенности и тенденции развития системы подготовки кадров. По результатам исследования разработаны научно-практические рекомендации по совершенствованию профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: органы внутренних дел, профессиональная подготовка, система подготовки кадров, повышение квалификации, переподготовка, непрерывное образование.

Abstract: This article analyzes the modern requirements for the professional training of employees of the internal affairs bodies of the Republic of Uzbekistan, the peculiarities of the personnel training system and development trends. According to the results of the study, scientific and practical recommendations have been developed to improve the professional training of employees of internal affairs bodies.

Key words: internal affairs bodies, professional training, personnel training system, professional development, retraining, continuing education.

Kirish. Ichki ishlar organlari faoliyatining samaradorligi, avvalo, xodimlarning professional tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bugungi kunda ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligini tubdan takomillashtirish, zamonaviy talablar asosida yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini yaratish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 15-apreldagi "Ichki ishlar organlari uchun professional kadrlarni tayyorlashning sifat jihatidan yangi tizimini joriy etish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5076-sonli qarori muhim ahamiyatga ega [1].

So'nggi yillarda mamlakatimizda ichki ishlar organlari tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar doirasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish, xodimlarning kasbiy mahoratini oshirish, ularning huquqiy va ijtimoiy himoyasini kuchaytirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan, ichki ishlar organlari uchun kadrlar tayyorlashning ikki bosqichli oliy ta'lim tizimi joriy etildi, malaka oshirish va qayta tayyorlash tizimi takomillashtirildi, xodimlarning xizmat bo'yicha o'sishi uchun aniq mezonlar belgilandi.

Shu bilan birga, ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga qo'yilgan zamonaviy talablarni ilmiy jihatdan kompleks tadqiq etish, xalqaro tajribani o'rganish va milliy amaliyotni takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi. Mazkur maqolaning maqsadi aynan shu masalalarni tadqiq etishdan iborat.

Metodologiya va adabiyotlar tahlili. Mazkur tadqiqotda ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga qo'yilgan talablarni kompleks o'rganish uchun bir qator ilmiy-tadqiqot usullaridan foydalanildi. Xususan, tizimli yondashuv usuli orqali professional tayyorgarlik tizimining tarkibiy elementlari, ular o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik va

bog'liqlik munosabatlari tahlil qilindi. Qiyosiy-huquqiy tahlil usuli yordamida O'zbekiston va xorijiy davlatlarning ichki ishlar organlari xodimlarini tayyorlash tizimiga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar o'rganildi. Mantiqiy umumlashtirish usuli orqali professional tayyorgarlikka qo'yilgan talablarning umumiy xususiyatlari va rivojlanish tendensiyalari aniqlandi.

Tadqiqot doirasida ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga oid keng ko'lamli adabiyotlar tahlil qilindi. Ushbu masala turli davlatlarda faoliyat yuritayotgan olimlar tomonidan turli jihatlardan o'rganilgan.

Rossiyalik olim S.M.Selyanin o'zining "Huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarini xorijiy davlatlarda tayyorlash" nomli tadqiqotida G'arbiy Yevropa, AQSh va Yaponiya tajribasini chuqur tahlil qilgan [2]. Uning fikricha, rivojlangan davlatlarda ichki ishlar organlari xodimlarini tayyorlash tizimi amaliy yo'naltirilganlik xususiyatiga ega bo'lib, nazariy bilimlar bilan amaliy ko'nikmalarni optimal nisbatda uyg'unlashtirish prinsipi asosida qurilgan.

V.P.Ignatov politsiya kadrlarini tayyorlashning xalqaro tajribasini o'rganib, politsiya xodimlarining professional tayyorgarligida uzluksiz ta'lim tizimining ahamiyatini alohida ta'kidlaydi [3]. Uning tadqiqotlarida politsiya xodimlarining malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari chuqur yoritilgan.

O'zbek olimlaridan B.X.Xudoyqulov ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish masalalarini tadqiq etgan [4]. Olim tomonidan ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy kompetensiyalari tizimi ishlab chiqilgan va ularni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari taklif etilgan.

A.A.Xakimov o'z tadqiqotlarida ichki ishlar organlari kadrlarini tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalarini o'rgangan [5]. U ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlagan va ularni takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqqan.

K.B.Markov professional tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o'rni va ahamiyatini tadqiq etgan [6]. Uning fikricha, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish kadrlar tayyorlash sifatini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

M.V.Petrov ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligini tizimli jarayon sifatida o'rgangan [7]. U professional tayyorgarlikning bosqichlarini, har bir bosqichning o'ziga xos xususiyatlarini va ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur tahlil qilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga qo'yilgan talablar masalasi ko'plab olimlar tomonidan turli jihatlardan o'rganilgan bo'lsa-da, bu borada yagona yondashuv shakllanmagan. Shuningdek, O'zbekistonda joriy etilgan yangi tizimning o'ziga xos xususiyatlari, uning afzalliklari va kamchiliklari, takomillashtirish yo'nalishlari yyetarlicha tadqiq etilmagan. Bu esa mazkur mavzuni yanada chuqurroq o'rganish, xalqaro tajribani kompleks tahlil qilish va milliy amaliyotni takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi. Aynan shu masalalar tadqiqotning keyingi bosqichlarida o'z yechimini topishi ko'zda tutilgan.

Natijalar va muhokama. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, O'zbekiston Respublikasida ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga qo'yilgan zamonaviy talablar bir necha yo'nalishlarni qamrab oladi.

Birinchi yo'nalish - ta'lim darajasiga qo'yilgan talablar. Ichki ishlar organlari xodimlarining ta'lim darajasi bo'yicha talablar xodimning lavozim toifasiga qarab tabaqalashtirilgan. Ofitserlar tarkibidagi lavozimlarga faqat oliy ma'lumotli shaxslar tayinlanishi belgilangan [8]. Bu talabning joriy etilishi ofitserlar tarkibining professional tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning huquqiy bilim va ko'nikmalarini chuqurlashtirish imkonini beradi. Serjantlar tarkibi uchun oliy ma'lumot yoki maxsus kasbiy tayyorgarlik talab etiladi. Maxsus kasbiy tayyorgarlik IIV Malaka oshirish institutining kasbiy tayyorgarlik

fakultetida amalga oshiriladi. Safdorlar tarkibi uchun o'rta maxsus, kasb-hunar yoki oliy ma'lumot talab etiladi.

Ikkinchi yo'nalish - uzluksiz kasbiy rivojlanish tizimi. Bu tizim uch bosqichni o'z ichiga oladi: dastlabki kasbiy tayyorgarlik, muntazam malaka oshirish va lavozim bo'yicha o'sish uchun qayta tayyorlash [9]. Dastlabki kasbiy tayyorgarlik ichki ishlar organlariga xizmatga yangi qabul qilingan xodimlar uchun majburiy hisoblanadi. Muntazam malaka oshirish har bir xodim uchun kamida uch yilda bir marta o'tkazilishi belgilangan. Lavozim bo'yicha o'sish uchun qayta tayyorlash kurslari xodimning kasbiy ko'nikmalari va bilimlarini yangilash, yangi lavozim vazifalarini bajarish uchun zarur bo'lgan kompetensiyalarni shakllantirishga qaratilgan.

Uchinchi yo'nalish - rahbar kadrlar tayyorlash tizimi. Bu tizimning o'ziga xos xususiyati shundaki, rahbar lavozimlariga tayinlash uchun IIV Akademiyasi magistraturasini tamomlash talab etiladi. Magistratura ikki bosqichli bo'lib, "Tashkiliy-taktik boshqaruv" va "Tashkiliy-strategik boshqaruv" mutaxassisliklari bo'yicha kadrlar tayyorlanadi [10]. Bu tizim rahbar kadrlarning nazariy bilimlarini chuqurlashtirish, amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish va boshqaruv kompetensiyalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

To'rtinchi yo'nalish - professional tayyorgarlikning sifat mezonlari. Bu mezonlar qatoriga quyidagilar kiradi: kasbiy bilim va ko'nikmalar darajasi, xizmat vazifalarini bajarish sifati, kasbiy muloqot madaniyati, huquqiy savodxonlik, axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalari va boshqalar.

Professional tayyorgarlik tizimini tahlil qilish natijasida quyidagi muammolar aniqlandi:

1. Amaliy ko'nikmalarni shakllantirish mexanizmlari yetarli darajada takomillashmagan;
2. Zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalaridan foydalanish darajasi past;
3. Xalqaro hamkorlik aloqalari yetarli darajada rivojlanmagan;
4. Professional tayyorgarlikning sifat mezonlari to'liq ishlab chiqilmagan.

Bu muammolarni hal etish uchun quyidagi yo'nalishlarda islohotlarni amalga oshirish taklif etiladi:

1. Kadrlar tayyorlash tizimini xalqaro standartlarga moslashtirish. Bu yo'nalishda xorijiy davlatlarning ilg'or tajribasini o'rganish, xalqaro hamkorlik aloqalarini kengaytirish, o'quv dasturlarini xalqaro standartlar asosida takomillashtirish zarur.

2. Amaliy ko'nikmalarni shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish. Bu borada amaliy mashg'ulotlar hajmini ko'paytirish, simulyatsion markazlar tashkil etish, zamonaviy o'quv-moddiy bazani yaratish taklif etiladi.

3. Zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini keng joriy etish. Bu yo'nalishda masofaviy ta'lim elementlarini joriy etish, elektron ta'lim resurslarini yaratish, o'quv jarayonini raqamlashtirish choralari ko'rish lozim.

4. Professional tayyorgarlikning sifat mezonlarini ishlab chiqish. Bu borada xalqaro tajribani o'rganish asosida sifat mezonlarini ishlab chiqish, monitoring va baholash tizimini yaratish zarur.

Yuqoridagi taklif va tavsiyalarning amalga oshirilishi ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarlik darajasini oshirish, kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va xalqaro standartlarga moslashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga qo'yilgan zamonaviy talablar tizimli yondashuvni talab etadi. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligi uzluksiz jarayon bo'lib, u dastlabki kasbiy tayyorgarlik, muntazam malaka oshirish va lavozim bo'yicha o'sish uchun qayta tayyorlashni o'z ichiga oladi. Ikkinchidan, kadrlar tayyorlash tizimining samaradorligi zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini keng joriy etish, amaliy ko'nikmalarni shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish, o'quv jarayoniga xalqaro tajribani joriy etishga bog'liq. Uchinchidan, rahbar kadrlar tayyorlash tizimini

takomillashtirish, ularning boshqaruv kompetensiyalarini shakllantirish alohida e'tibor talab etadi.

Shuningdek professional tayyorgarlikning sifat mezonlarini ishlab chiqish va ularning bajarilishini monitoring qilish tizimini yaratish zarur. Xalqaro hamkorlikni kengaytirish, xorijiy davlatlarning ilg'or tajribasini o'rganish va milliy amaliyotga joriy etish bo'yicha izlanishlarni davom ettirish lozim. Bu borada qabul qilingan me'yoriy-huquqiy hujjatlar, xususan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 15-apreldagi PQ-5076-sonli qarori kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish uchun huquqiy asos yaratdi. Shu bilan birga, ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligini yanada takomillashtirish, xalqaro standartlarga moslashtirish va zamonaviy talablarga javob beradigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini yaratish bo'yicha islohotlarni davom ettirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 15-apreldagi PQ-5076-sonli qarori.
2. Селянин С.М. Подготовка сотрудников правоохранительных органов в зарубежных странах // Право и безопасность. 2019. №2. С.45-52.
3. Игнатов В.П. Профессиональная подготовка полицейских кадров: международный опыт // Полицейское право. 2020. №3. С.78-85.
4. Худойкулов Б.Х. Ички ишлар органлари ходимларининг касбий компетенцияларини шакллантириш. Монография. - Т.: Академия, 2020.
5. Хакимов А.А. Ички ишлар органлари кадрларини тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалалари // Ҳуқуқ ва бурч. 2021. №5. Б.23-27.
6. Марков К.Б. Современные педагогические технологии в системе профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Педагогика в правоохранительных органах. 2021. №1. С.89-95.
7. Петров М.В. Система профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Юридическая наука. 2021. №4. С.112-118.
8. Rakhimov S.S. Professional Training of Law Enforcement Officers: Theory and Practice. Textbook. - Т.: Academy of the MIA, 2021. - 245 p.
9. Karimov N.R. Modern Approaches to Professional Development of Law Enforcement Officers // Journal of Law and Criminal Justice. 2020. Vol.8(2). PP.112-124.
10. Абдуллаев А.А. Ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органлар ходимларининг касбий тайёргарлиги: назария ва амалиёт. Дарслик. - Т.: ТДЮУ, 2021. - 320 б.

*Nurullayev Firuz Fayzilloyevich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi*

O'QUVCHILARDA KASBIY O'ZINI ANGLASH VA MOTIVATSIYA OMILLARI

Annotatsiya: Ushbu maqola o'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillarini tahlil etishga bag'ishlangan. Maqolada, o'quvchilarning kasbiy tanlovlari va ularning shaxsiy rivojlanishidagi psixologik omillar, xususan, o'zini anglash, kasbiy maqsadlarni aniqlash va o'zgarishlarga motivatsiya bo'yicha chuqur tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarda kasbiy yo'nalish va kelajakdagi kasbiy faoliyatga oid ijobiy motivatsiyani shakllantirishda ta'sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va oilaviy faktorlar muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Kasbiy o'zini anglash, motivatsiya, o'quvchilar, kasbiy yo'naltirish, psixologik omillar, shaxsiy rivojlanish, kasbiy tanlov, o'zgarishlarga tayyorlik, ijtimoiy ta'sir, oila ta'siri.

Аннотация: Данная статья посвящена анализу факторов, влияющих на профессиональное самопознание и мотивацию учащихся. В статье рассматриваются психологические факторы, такие как самопознание, определение профессиональных целей и мотивация к изменениям в процессе личностного развития. Также обсуждаются психологические, социальные и семейные факторы, влияющие на формирование положительной мотивации учащихся для выбора профессиональной направленности и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Профессиональное самопознание, мотивация, учащиеся, профессиональная ориентация, психологические факторы, личностное развитие, профессиональный выбор, готовность к изменениям, социальное влияние, влияние семьи.

Annotation: This article is dedicated to analyzing the factors influencing students' professional self-awareness and motivation. The article deeply analyzes the psychological factors related to students' professional choices and personal development, particularly self-awareness, setting professional goals, and motivation for change. Additionally, it discusses the psychological, social, and family factors that influence the formation of positive motivation in students for career orientation and future professional activities.

Key words: Professional self-awareness, motivation, students, career guidance, psychological factors, personal development, career choice, readiness for change, social influence, family influence.

Kirish. O'quvchilarning kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillari, ta'lim jarayonining eng muhim va murakkab psixologik jihatlaridan biridir. Talabalik davri - bu shaxsning kasbiy qarashlari, kelajakdagi faoliyatga bo'lgan munosabati va o'zining professional yo'nalishlarini shakllantirish davri hisoblanadi. O'quvchilar kasbiy yo'nalishda qarorlar qabul qilishda va kelajakdagi muvaffaqiyatlarini belgilashda ko'plab psixologik omillarga tayanadilar. Bu jarayonda kasbiy o'zini anglash, o'quvchilarning o'z maqsadlari va qobiliyatlarini anglab yetishi, shuningdek, motivatsiya, ya'ni ularning kasbga bo'lgan qiziqish va harakat qilish istagi, muhim rol o'ynaydi.

O'zini anglash va motivatsiya o'quvchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshirish, ularning kasbiy qarorlarini mustahkamlash va ta'limdagi muvaffaqiyatlariga ta'sir qiladi. Bu jarayon o'quvchilarning nafaqat individual, balki ijtimoiy muhitda ham o'zlarini qanday ko'rishini belgilaydi. Shuningdek, oila va atrof-muhitning ta'siri, o'quvchilarning o'z kasbini tanlashdagi qarorlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillarining o'quvchilarga ta'siri, shuningdek, ushbu jarayonni rivojlantirish uchun tavsiyalar keltiriladi.

Adabiyotlar tahlili. O'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillari, so'nggi yillarda psixologiya, ta'lim va kasbiy rivojlanish sohalarida ko'plab tadqiqotlar va ilmiy ishlanmalar mavzusiga aylangan. O'quvchilarning kasbiy o'zini anglashini va kasbiy motivatsiyasini o'rganish, ularning o'qishdagi muvaffaqiyatlari va kelajakdagi kasbiy faoliyatlariga qanday ta'sir qilishini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Birinchi navbatda, kasbiy o'zini anglashning psixologik asoslari haqida ko'plab tadqiqotlar mavjud. M. Markova (2017) o'zining tadqiqotida kasbiy o'zini anglashning o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va kasbiy qarorlar qabul qilishidagi muhim o'rni haqida so'z yuritadi. Uning fikricha, kasbiy o'zini anglash o'quvchilarning o'z maqsadlari va imkoniyatlarini aniqlashda asosiy omil bo'lib, ularning kasbiy yo'nalishini shakllantiradi. Shuningdek, kasbiy o'zini anglash, o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga yordam beradi va kelajakdagi muvaffaqiyatlarining kafolati hisoblanadi.

A. Smith (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotda motivatsiya omillari o'rganilgan. U kasbiy motivatsiyaning o'quvchilarning o'zlariga bo'lgan ishonch va o'z maqsadlariga erishishga bo'lgan qiziqishlarini qanday shakllantirishiga to'xtaladi. Smithning fikricha, motivatsiya faqat o'quvchilarning akademik faoliyatida emas, balki ularning ijtimoiy va kasbiy integratsiyasida ham muhim rol o'ynaydi. U kasbiy motivatsiyaning o'zgaruvchanligi va ularning ijtimoiy doiradagi roli hamda o'qituvchi va oilaning ta'sirini tahlil qilgan.

Ijtimoiy va oilaviy omillarning kasbiy yo'nalishdagi motivatsiya va o'zini anglashga ta'sirini o'rganish bo'yicha T. Walker (2018) o'zining tadqiqotida oilaning o'quvchilarni kasbiy yo'naltirishdagi o'rni haqida fikr bildirgan. Uning izlanishlariga ko'ra, oilaviy qo'llab-quvvatlash va oila a'zolari tomonidan beriladigan maslahatlar o'quvchilarning kelajakdagi kasbiy yo'nalishlarini shakllantiradi. Oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimi o'quvchilarga kasbiy qarorlar qabul qilishda ishonchni oshiradi va motivatsiyani kuchaytiradi.

Shuningdek, B. Richards (2020) o'quvchilarda kasbiy motivatsiyaning o'zgarishlarga qanday ta'sir qilishini o'rganib, ularning o'zini anglashini va motivatsiyasini shakllantirishda o'qituvchilar va ta'lim muassasalarining ahamiyatini ta'kidlagan. Richardsning fikricha, o'qituvchilar tomonidan berilgan to'g'ri maslahatlar, ijobiy rag'batlar va professional rivojlanish uchun yaratilgan sharoitlar o'quvchilarda kasbiy maqsadlar shakllanishini qo'llab-quvvatlaydi.

Shu bilan birga, kasbiy o'zini anglash va motivatsiyani o'quvchilarda rivojlantirishda psixologik yordam va psixoterapiya metodlarining o'rni ham muhim. T. Karpov (2019) o'z tadqiqotida psixologik yordam xizmatlarining o'quvchilarda kasbiy motivatsiyani oshirishdagi roli haqida so'z yuritadi. Uning fikricha, psixologik yordam xizmatlari o'quvchilarga o'z salohiyatlarini to'liq anglash va kasbiy qarorlar qabul qilishda to'g'ri yo'nalishlarni tanlashga yordam beradi.

O'quvchilarda kasbiy motivatsiya va o'zini anglashni shakllantirishda individual yondashuvlar va ko'plab tashkiliy strategiyalar mavjud. Bular o'quvchilarga o'z maqsadlarini aniqlashda yordam beradigan, o'z salohiyatlarini oshirishga undovchi muhim elementlardir.

Muhokama. O'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillari - bu ta'lim jarayonining markaziy jihatlaridan biri hisoblanadi. Talaba yillarida o'quvchilar o'zlarining kelajakdagi kasbiy faoliyatlariga tayyorlanib, shu bilan birga o'z qobiliyatlarini va maqsadlarini aniqlashga harakat qiladilar. Bu jarayonni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun o'quvchilarda kasbiy o'zini anglashni va motivatsiyani rivojlantirish juda muhim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy o'zini anglash o'quvchilarning kelajakdagi kasbiy faoliyatiga bo'lgan ishonchini shakllantiradi va shu bilan birga motivatsiyani oshiradi.

Birinchidan, kasbiy o'zini anglashning o'ziga xosligi shundaki, bu jarayon o'quvchining o'z imkoniyatlarini va kelajakdagi kasbiy yo'nalishini tushunishga yordam beradi. M. Markovanning (2017) fikriga ko'ra, o'quvchilar o'zlarining kasbiy qiziqishlarini va salohiyatlarini aniq bilib, o'z maqsadlariga erishishga yanada ishonch bilan yondashadilar. Bu o'z-o'zini anglashning psixologik jihatlarini o'quvchilarning o'zlarini qanday qabul qilishlari va

o'ziga bo'lgan ishonchini qanday shakllantirishlari bilan bog'liq. Boshqa tomondan, o'quvchilarda kasbiy motivatsiyaning pastligi, o'ziga ishonchsizlikka olib kelishi va kasbiy qarorlar qabul qilishda qiynalishlariga sabab bo'lishi mumkin.

Ikkinchidan, o'quvchilarda kasbiy motivatsiyani kuchaytirish uchun o'qituvchilarning va oilaning ta'siri nihoyatda katta. A. Smith (2019) o'zining tadqiqotida, kasbiy motivatsiya faqat o'quvchining ichki ehtiyojlaridan kelib chiqmay, balki tashqi omillar - masalan, o'qituvchilar, ota-onalar, jamiyatdagi odamlarning qo'llab-quvvatlashi va tavsiyalari bilan ham shakllanishini ta'kidlaydi. O'qituvchilar o'z talabalari bilan samarali muloqotda bo'lib, ularning kasbiy yo'nalishini shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Shu bilan birga, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ota-onalar tomonidan o'quvchilarga berilgan tavsiyalar ham kasbiy motivatsiyani oshiradi. O'quvchilar o'zlarini qo'llab-quvvatlaydigan va ularga maslahatlar beradigan odamlarni ko'rganlarida, o'z maqsadlariga erishishga bo'lgan ishonchlari oshadi.

Shuningdek, o'quvchilarning kasbiy yo'nalishdagi qarorlari, oilaviy muhitga, o'zini anglashga va ijtimoiy doiradagi rolga bog'liq bo'lishi mumkin. T. Walker (2018) o'z tadqiqotida, oila muhitining o'quvchilarning kasbiy yo'nalishlarida muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimi va oila a'zolarining kasbiy yo'naltirishdagi roli o'quvchilarni kelajakdagi kasbiy faoliyatlariga tayyorlashda samarali bo'lishi mumkin. Afsuski, ba'zi o'quvchilar o'z oilalari tomonidan qo'llab-quvvatlanmaydi yoki noto'g'ri yo'nalishda maslahatlar beriladi, bu esa ularning kasbiy motivatsiyasining pastligiga olib kelishi mumkin.

Motivatsiya va o'zini anglash omillari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. O'quvchilarda motivatsiyaning yuqori bo'lishi, o'zini anglashning yuqori darajasiga olib keladi. Aksincha, past o'zini anglash motivatsiya pasayishiga olib keladi. O'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi, kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatlari va psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, o'quvchilarning kasbiy qarorlar qabul qilishda ishonchli bo'lishi uchun ularning psixologik yordami, shaxsiy rivojlanishiga yordam beruvchi maslahatlar va qo'llab-quvvatlash tizimi zarur.

Yuqoridagi tahlil o'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillarining muhimligini ko'rsatadi. O'quvchilarda kasbiy o'zini anglashni va motivatsiyani rivojlantirish, ular uchun kelajakdagi muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Shuning uchun, ta'lim muassasalarida o'quvchilarning o'zini anglash va kasbiy motivatsiyasini oshirishga yo'naltirilgan psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini kuchaytirish zarur.

Bu jadval o'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiyani o'rganish uchun zarur bo'lgan usullar, ma'lumotlar va tahlil usullarini:

1-jadval

Tadqiqot elementi	Izoh
Tadqiqot maqsadi	O'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillarini tahlil qilish. Bu o'quvchilarning kelajakdagi kasb tanlash qarorlariga qanday omillar ta'sir qilishini o'rganishdir.
Tadqiqot usuli	So'rovnoma, intervyu, psixologik testlar va eksperimentlar. So'rovnoma va intervyu o'quvchilarning kasbiy qarashlari va motivatsiyasini tushunish uchun foydalidir. Psixologik testlar esa ichki motivatsiya darajasini aniqlashda yordam beradi.
Ma'lumotlar manbaai	O'quvchilar (maktab o'quvchilari va bitiruvchilar), o'qituvchilar, psixologlar, pedagoglar. O'quvchilarning o'zlarini anglash darajasi va motivatsiya omillarini aniqlash uchun ularning fikrlari va his-tuyg'ulari muhimdir.

Tadqiqot obyekti	O'quvchilar, ayniqsa 8-11 sinf o'quvchilari va bitiruvchilar. Chunki bu davrda o'quvchilar kasb tanlashga qiziqishadi va ularning motivatsiyasi shakllanadi.
Tadqiqot subyekti	O'quvchilar, o'qituvchilar, psixologlar. O'quvchilarni o'rganish jarayonida o'qituvchilar va psixologlarning tavsiyalari ham qo'shimcha ma'lumot manbaai bo'lishi mumkin.
Tadqiqot yondashuvi	Kvalitativ va kvantitativ metodlar birgalikda ishlatiladi. Kvalitativ metodlar (intervyu, ochiq savollar) o'quvchilarning hissiyotlarini va ichki motivatsiyasini tushunishga yordam beradi, kvantitativ metodlar (so'rovnoma, testlar) esa umumiy tasavvur beradi.
Tadqiqot jarayoni	So'rovnoma va intervylarni o'tkazish, psixologik testlar va eksperimentlar orqali o'quvchilarning kasbiy o'zini anglash darajasi va motivatsiyasi o'rganiladi. Shuningdek, guruh ishlari va o'zaro fikr almashish imkoniyatlari ham yaratish mumkin.
Tahlil usullari	Deskriptiv tahlil, statistik tahlil, kontent tahlili. Deskriptiv tahlil o'quvchilarning motivatsiya omillarini umumiy tahlil qilishda yordam beradi, statistik tahlil esa so'rovnoma va testlar orqali ma'lumotlarni hisoblashda qo'llaniladi. Kontent tahlili esa intervylardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilishda ishlatiladi.
Natijalar va tavsiyalar	Kasbiy motivatsiyani oshirishga yo'naltirilgan strategiyalarni ishlab chiqish, o'quvchilarga kasbiy o'zini anglashda yordam beruvchi metodlarni taklif etish. O'qituvchilar uchun kasbiy motivatsiyani rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ham beriladi.

Izohlar:

1. **Tadqiqot maqsadi:** Bu bo'limda, o'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillarini aniqlash, shuningdek, ularning kelajakdagi kasb tanlashga ta'sirini o'rganishdan iborat.

2. **Tadqiqot usuli:** So'rovnoma va intervylar orqali o'quvchilarning fikrlari o'rganiladi, psixologik testlar va eksperimentlar esa ularning ichki motivatsiyasini aniqlashga yordam beradi.

3. **Ma'lumotlar manbaai:** O'quvchilar, o'qituvchilar va psixologlardan olingan ma'lumotlar, kasbiy motivatsiya va o'zini anglashning asosiy omillari haqida chuqurroq tasavvur hosil qilishda yordam beradi.

4. **Tadqiqot obyekti:** O'quvchilarning kasbiy o'zini anglash va motivatsiyasi o'rganiladi, ayniqsa kasb tanlash jarayonida bo'lgan o'quvchilarni ko'rib chiqish kerak.

5. **Tadqiqot yondashuvi:** Kvalitativ va kvantitativ metodlar yordamida o'quvchilarni batafsil o'rganish mumkin, bu esa tahlilning to'liq va aniq bo'lishini ta'minlaydi.

6. **Tahlil usullari:** Olingan ma'lumotlar statistika va tahlil orqali yaxshiroq tushuniladi va ulardan kelajakda foydali tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Xulosa. O'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillari, ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shaxsiy rivojlanish, o'zini anglash va kasbiy maqsadlarni aniqlash jarayonida psixologik omillar, ijtimoiy ta'sirlar va oilaviy faktorlar katta rol o'ynaydi. O'quvchilarda ijobiy motivatsiya va kasbiy yo'nalish shakllanishi uchun o'ziga bo'lgan ishonch, oila qo'llab-quvvatlashi va ijtimoiy o'zaro aloqalar muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Borysov, I.V. (2018). Kasbiy motivatsiya va uning psixologik determinantlari. Moskva: Psixologiya va Ta'lim.

2. Benedict, R.A. (2017). Self-identity and career orientation among students. New York: Academic Press.
3. Kuznetsova, N.S. (2019). Kasbiy yo'naltirish jarayonida psixologik omillar va ularning ta'siri. Moskva: Pedagogika.
4. Petrova, O.V. (2016). Kasbiy o'zini anglash va shaxsiy rivojlanish. Tashkent: O'zbekiston ta'lim nashriyoti.
5. Tajoyan, A.A. (2020). Psixologiya va kasbiy tanlov: Tahlil va yangi yondashuvlar. Moskva: Intelektual rivojlanish.
6. Shmidt, R. & Green, T. (2017). Motivation and career choice among high school students. Journal of Psychology and Education, 15(2), 120-135.
7. Pavlov, V.I. (2018). O'quvchilarda kasbiy motivatsiyaning shakllanishi. Sankt-Peterburg: Pedagogikada innovatsiyalar.

Vafayeva Dilafruz Ortikovna,
Buxoro davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

JAMIYATDA FAROVONLIKNI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari tahlil qilingan. Jamiyatning psixologik farovonligi, nafaqat iqtisodiy va siyosiy rivojlanish, balki odamlarning o'zini ijtimoiy, ma'naviy va emotsional jihatdan baxtli va erkin his qilishlariga asoslanadi. Maqolada psixologik xavfsizlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini anglash, motivatsiya, maqsadlarni aniqlash va ta'limning jamiyatdagi farovonlikka ta'siri tadqiq qilingan. Shuningdek, psixologik farovonlikni oshirishning ijtimoiy barqarorlik va rivojlanish uchun muhimligiga asosiy e'tibor qaratilgan. Jamiyatda psixologik jihatdan farovon muhit yaratish uchun zarur bo'lgan asosiy omillar mazmun mohiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Farovonlik, psixologik farovonlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik xavfsizlik, o'z-o'zini anglash, motivatsiya, maqsadlar, ta'lim, ijtimoiy barqarorlik, ruhiy salomatlik.

Аннотация: Статья посвящена исследованию психологических факторов, которые влияют на обеспечение благосостояния в обществе. Рассматриваются ключевые аспекты психо-социального благополучия, такие как социальные связи, психология безопасности, самореализация, мотивация и эмоциональная поддержка, а также их воздействие на улучшение качества жизни людей. В ходе исследования подчеркивается роль позитивной психологии, образования, социальной поддержки и экономической стабильности в создании условий для повышения психоэмоционального благополучия индивидов и общества в целом. Также освещаются важность формирования здоровой психологической среды в социуме и необходимость внедрения соответствующих программ для повышения уровня психического здоровья и благосостояния.

Ключевые слова: Психологическое благосостояние, психология безопасности, социальная поддержка, мотивация, самореализация, позитивная психология, социальные связи, психическое здоровье, общество, эмоциональное благополучие.

Abstract: This article explores the psychological factors that contribute to ensuring well-being in society. It examines key aspects of psycho-social well-being, such as social connections, psychological safety, self-realization, motivation, and emotional support, and their impact on improving the quality of life for individuals. The research highlights the role of positive psychology, education, social support, and economic stability in creating conditions that promote psycho-emotional well-being in individuals and society as a whole. It also emphasizes the importance of fostering a healthy psychological environment in society and the need for implementing programs that enhance mental health and overall well-being.

Key words: psychological well-being, psychological safety, social support, motivation, self-realization, positive psychology, social connections, mental health, society, emotional well-being.

Kirish. Jamiyatning farovonligi – bu nafaqat uning iqtisodiy va siyosiy holati, balki uning a'zolarining psixologik salomatligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va ma'naviy holati bilan chambarchas bog'liqdir. Farovon jamiyatda har bir inson o'zini baxtli, xavfsiz va ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlangan his qiladi. Shunday qilib, jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu omillar insonlarning ruhiy salomatligini, ijtimoiy uyg'unligini va ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlashda asosiy rol o'ynaydi.

Psixologik farovonlik shaxsning o'zini his qilishidagi ijobiy o'zgarishlar va uning jamiyatdagi o'rnini anglash bilan bog'liqdir. O'zini erkin va baxtli his qilish, ijtimoiy aloqalar o'rnatish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi – bularning barchasi

odamlarning psixologik farovonligini ta'minlashda hal qiluvchi omillardir. Jamiyatda insonlar o'zlarini xavfsiz his qilishlari, stressni boshqarish va o'z o'ziga nisbatan ijobiy qarashlarga ega bo'lishlari, shuningdek, o'zlarining maqsadlariga erishish yo'lida motivatsiyaga ega bo'lishlari psixologik farovonlikka katta hissa qo'shadi.

Shu bilan birga, ta'lim va ma'rifatning rivojlanishi, ijtimoiy aloqalar va psixologik xavfsizlik muhitining yaratilishi jamiyatda barqarorlik va farovonlikni ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Adabiyotlar tahlili. Jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari haqida mavjud ilmiy adabiyotlar keng qamrovli tahlillarni o'z ichiga oladi. Ushbu sohada olib borilgan tadqiqotlar psixologik farovonlikning turli jihatlarini va ijtimoiy tizimlar bilan aloqasini o'rganadi. Quyida jamiyatda farovonlikni ta'minlashga ta'sir etuvchi ba'zi muhim psixologik omillar haqida olib borilgan tadqiqotlar tahlil qilinadi.

Psixologik farovonlik va uning komponentlari: Carol Ryff va Corey Keyesning (1995) psixologik farovonlik haqidagi tadqiqotlari, bu tushunchaning murakkab va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi. Ular psixologik farovonlikni olti asosiy komponentga ajratadilar: o'zini anglash, ijtimoiy aloqalar, maqsadlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini boshqarish. Ushbu komponentlar jamiyatda farovonlikni ta'minlash uchun muhim omillar sifatida qaraladi. Psixologik farovonlikni oshirishda har bir komponentning ahamiyati alohida ta'kidlanadi.

Ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash: Heller va Carstensen (2002) o'zlarining tadqiqotlarida ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlashning psixologik farovonlikka ta'sirini o'rganadilar. Ularning fikriga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlar, ya'ni do'stlar, oila va jamoat bilan o'zaro aloqalar insonning ruhiy salomatligini yaxshilashga, stressni kamaytirishga va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Jamiyatda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi insonlarni o'zlarini xavfsiz va erkin his qilishlariga imkon yaratadi, bu esa, jamiyatda farovonlikni ta'minlaydi.

O'z-o'zini anglash va identifikatsiya: Erik Eriksonning (1968) psixosotsial rivojlanish nazariyasi o'z-o'zini anglash va identifikatsiyaning shaxsiy farovonlikdagi muhim rolini ko'rsatadi. U, shuningdek, jamiyatda o'z-o'zini anglash va individning o'z rolini bilishi psixologik farovonlikka ta'sir etuvchi asosiy omillar sifatida ajratiladi. O'z-o'zini anglash va identifikatsiyaning ijtimoiy yordami shaxsning jamiyatdagi o'z o'rnini topishda va ijtimoiy moslashishda muhim rol o'ynaydi.

Stressni boshqarish va psixologik xavfsizlik: Miller va Cohen (2001) stress va psixologik xavfsizlikning farovonlikka ta'siri haqida batafsil tahlillarni olib boradilar. Ularning tadqiqotlarida psixologik xavfsizlikni ta'minlash va stressni boshqarishning jamiyatda ijtimoiy uyg'unlikni saqlashdagi o'zni katta ekanligi ko'rsatilgan. Bunday xavfsiz muhit yaratish, odamlar o'zlarini erkin va himoyalangan his qilishiga yordam beradi. Jamiyatda psixologik xavfsizlik muhitining mavjudligi, odamlarning o'z fikrlarini erkin ifoda etishlariga va jamiyatda ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashlariga imkon beradi.

Motivatsiya va maqsadlar: Deci va Ryanning (2000) o'z-o'zini aniqlash nazariyasiga ko'ra, motivatsiya va shaxsiy maqsadlarni qo'yish psixologik farovonlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ularning fikriga ko'ra, shaxs o'zining ichki motivatsiyasiga tayanib, maqsadlarga erishganda psixologik farovonlikni oshiradi. Motivatsiya va maqsadlarni aniqlash jarayoni jamiyat a'zolarining o'zlarini muvaffaqiyatli his qilishlariga yordam beradi, bu esa umumiy farovonlikni oshiradi.

Ta'lim va ijtimoiy rivojlanish: Diener va Biswas-Diener (2008) ta'limning va ma'rifatning jamiyatda farovonlikni ta'minlashdagi rolini o'rganadilar. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajada ta'lim olgan shaxslar o'z farovonliklarini yuqori baholaydilar, chunki ta'lim ular uchun o'zligini anglash, ijtimoiy moslashuvchanlik va muvaffaqiyatga erishishning asosiy omilidir. Ta'lim, shuningdek, ijtimoiy adolatni ta'minlash va jamiyatda barqarorlikni yaratishda muhim omil hisoblanadi.

Jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari haqida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar, bu omillarning bir-biriga bog'liqligini va jamiyatdagi ijtimoiy, ma'naviy, ruhiy holatni yaxshilashdagi o'rnini ko'rsatadi. Ijtimoiy aloqalar, psixologik xavfsizlik, o'z-o'zini anglash, motivatsiya, ta'lim va stressni boshqarish – bularning barchasi jamiyatda farovonlikni oshirishda muhim o'rin tutadi. Jamiyatda psixologik farovonlikni ta'minlashning muhim psixologik omillari haqida to'liq tasavvur hosil bo'ladi.

Metod va metodologiya. Ushbu tadqiqot, jamiyatda psixologik farovonlikni ta'minlashga ta'sir etuvchi omillarni yaxshiroq tushunish maqsadida, ijtimoiy-psixologik jarayonlarni chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi asosan quyidagi metodlar asosida olib borildi:

Adabiyotlarni tahlil qilish. Adabiyotlarni tahlil qilish usuli orqali mavjud ilmiy tadqiqotlar, maqolalar, kitoblar va dissertatsiyalar o'rganildi. Ushbu usul jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari bo'yicha mavjud nazariyalar va tadqiqotlarni aniqlashda muhim rol o'ynadi. Adabiyotlarni tahlil qilish orqali psixologik farovonlikka ta'sir etuvchi asosiy omillar – ijtimoiy aloqalar, psixologik xavfsizlik, o'z-o'zini anglash, motivatsiya va maqsadlar kabi konseptual tushunchalar yoritildi. Bu metodologiya, mavjud adabiyotlarga tayanib, yangi tadqiqotlar uchun asos yaratdi.

So'rovnoma Usuli (Survey Method). So'rovnoma usuli yordamida jamiyat a'zolarining psixologik farovonlikka oid fikr-mulohazalari yig'ilgan. Ushbu usul, ijtimoiy aloqalar, stressni boshqarish, psixologik xavfsizlik va o'z-o'zini anglashning farovonlikka ta'sirini o'lchashga yordam berdi. So'rovnoma tarkibida, psixologik farovonlikning asosiy jihatlari (masalan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'zini anglash va ijtimoiy motivatsiya) bo'yicha savollar joylashtirildi. Olingan natijalar asosida jamiyatdagi farovonlikni oshirishda yordam beradigan psixologik omillarni aniqlash imkoniyati yaratildi.

Tahlil va Statistik Ma'lumotlar (Quantitative Analysis). Statistik tahlil usuli, olingan so'rovnoma ma'lumotlarini qayta ishlash va natijalarni ilmiy jihatdan aniqlash uchun qo'llanildi. Ushbu metodologiya yordamida ijtimoiy tarmoq, psixologik xavfsizlik, motivatsiya va o'z-o'zini anglash kabi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar va ta'sirlarni hisoblash mumkin bo'ldi. Statistik tahlil, jamiyatda psixologik farovonlikni oshirishning qaysi omillar ko'proq samarali ekanligini aniqlashda muhim rol o'ynadi.

Jamoa Tadqiqotlari (Case Study Method). Jamiyatdagi farovonlikni ta'minlashga qaratilgan amaliy yondashuvlarni o'rganish maqsadida, ijtimoiy jamoalarga oid tadqiqotlar (case study) olib borildi. Bu metod, jamiyatdagi psixologik farovonlikni oshirishga oid muvaffaqiyatli amaliyotlarni o'rganish va ulardan samarali natijalar chiqarish imkonini berdi. Case study orqali ijtimoiy tizimlarda psixologik farovonlikni ta'minlashga oid muvaffaqiyatli strategiyalar va ularning jamiyatdagi amaliy natijalari tahlil qilindi.

Eksperimentlar (Experimental Research). Psixologik farovonlikni oshirishga qaratilgan eksperimentlar ham o'tkazildi. Bu eksperimentlar yordamida jamiyatda psixologik xavfsizlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'z-o'zini anglash kabi omillarni manipulyatsiya qilish va ularning farovonlikka ta'sirini sinash imkoniyati yaratildi. Eksperimentlar yordamida psixologik omillarning jamiyatdagi umumiy farovonlikka ta'sirini empirik ravishda tekshirish maqsad qilindi.

Ushbu metodologiya kompleks yondashuvni taqdim etadi, chunki u adabiyotlarni tahlil qilish, sifatli va miqdoriy tadqiqotlar, eksperimentlar va case study metodlarini birlashtiradi. Bu metodlar jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillarini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Tadqiqot jarayonida foydalanilgan metodlar orqali olingan natijalar, jamiyat a'zolarining psixologik farovonligini oshirish uchun zarur bo'lgan asosiy omillarni aniqlashda katta ahamiyatga ega.

Tadqiqotlar natijasi. Jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari, jamiyat a'zolarining ruhiy va emotsional

farovonligini oshirishda muhim psixologik omillarni aniqlashda yordam berdi. Tadqiqotda olingan asosiy natijalar quyidagilardan iborat:

Ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlashning ahamiyati. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy aloqalar va jamoat qo'llab-quvvatlashi jamiyatda psixologik farovonlikni ta'minlashda eng muhim omillardan biridir. So'rovlar va intervyularda ishtirok etgan shaxslarning aksariyati ijtimoiy aloqalar, do'stlik va oila a'zolaridan olgan qo'llab-quvvatlashning farovonlikni oshirishda katta rol o'ynashini ta'kidlashdi. Jamoaviy hissiy qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytirish, o'zini xavfsiz his qilish va baxtli bo'lishda muhim omil bo'lib chiqdi. Bu natijalar, ijtimoiy tarmoqlar va qo'llab-quvvatlash tizimlarining jamiyatda farovonlikni oshirishda kuchli ta'sirga ega ekanligini ko'rsatdi.

Psixologik xavfsizlik va stressni boshqarish. So'rovlar va eksperimentlar orqali, psixologik xavfsizlik va stressni boshqarishning farovonlikka ta'siri aniqlandi. Tadqiqotda qatnashganlar psixologik xavfsizlikni ta'minlashning, ya'ni insonlarning o'zlarini xavfsiz his qilishlari, o'z fikrlarini erkin ifoda etishlari va ijtimoiy muhitda o'zlarini himoyalangan his qilishlari jamiyatdagi ruhiy salomatlik va farovonlik uchun zarurligini bildirganlar. Bu omil, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishda alohida ahamiyatga ega bo'lib, jamiyatda psixologik xavfsizlik muhitining yaratilishi zarurligini ko'rsatdi.

O'z-o'zini anglash va maqsadlarni aniqlash. O'z-o'zini anglash va maqsadlarni aniqlash psixologik farovonlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, shaxslar o'z maqsadlarini aniq belgilagan va o'zligini anglagan holatda, yuqori darajada psixologik farovonlikka ega bo'lishadi. Maqsadlar qo'yish va ularni amalga oshirish jarayoni, odamlar uchun motivatsiya manbaai bo'lib xizmat qiladi va ularni o'zlarini muvaffaqiyatli his qilishlariga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'z-o'zini anglash va maqsadlar bilan yashash jamiyatdagi farovonlikni oshirishda muhim omillardir.

Motivatsiya va jamiyatdagi faol ishtirok. Motivatsiya va jamiyatda faol ishtirok etishning psixologik farovonlikka ta'siri kuchli bo'lib chiqdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'zini ijtimoiy va professional hayotda faol ishtirok etgan shaxslar ko'proq psixologik farovonlikka ega. Shaxslarning jamiyatdagi muvaffaqiyatli ishtiroki, o'zlarini ijtimoiy tizimning ajralmas qismi sifatida his qilishlari va jamiyatdagi o'z o'rnini topishlari ularda yuqori darajada motivatsiya va farovonlikni keltirib chiqaradi. Tadqiqotda qatnashganlarning 75% dan ortig'i, jamiyatda faol ishtirok etish va o'z roli haqida ijobiy fikrlash ularni ko'proq farovon qiladi deb ta'kidlagan.

Ta'lim va shaxsiy rivojlanishning ahamiyati. Ta'limning jamiyatdagi farovonlikka ta'siri ham tadqiqot natijalarida muhim o'rin tutdi. Ta'lim olgan shaxslar o'zlarini ko'proq baxtli va muvaffaqiyatli his qiladilar, chunki ta'lim ular uchun o'zligini anglash, maqsadlarga erishish va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashning muhim omilidir. So'rovlar natijalariga ko'ra, ta'lim va shaxsiy rivojlanishning jamiyatda farovonlikni oshirishdagi rolini 80% ishtirokchi tasdiqladi. Ta'lim nafaqat intellektual o'sish, balki psixologik va emotsional rivojlanishga ham ta'sir ko'rsatadi.

Jamiyatdagi iqtisodiy sharoitlarning ta'siri. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, iqtisodiy sharoitlar jamiyat a'zolarining psixologik farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Iqtisodiy notinchlik, ish bilan ta'minlanmaslik va kambag'allik sharoitlari, odamlarning stress darajasini oshiradi va psixologik farovonlikni pasaytiradi. Tadqiqotda qatnashganlar, ijtimoiy adolat va iqtisodiy tenglikni jamiyatda ta'minlashning farovonlikni oshirishdagi muhim omil ekanligini bildirganlar. Jamiyatda iqtisodiy barqarorlik va ijtimoiy adolatni ta'minlash, odamlarning psixologik xavfsizlik va farovonligini yaxshilaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jamiyatda psixologik farovonlikni ta'minlashda ijtimoiy aloqalar, psixologik xavfsizlik, o'z-o'zini anglash, motivatsiya, ta'lim, jamiyatdagi faol ishtirok va iqtisodiy sharoitlar kabi bir nechta psixologik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Bu omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik va ularning jamiyatdagi umumiy farovonlikka ta'siri jamiyatni rivojlantirish va psixologik farovonlikni oshirish uchun zarur strategiyalarni ishlab chiqish uchun muhim asos yaratadi.

Muhokama. Bugungi kunda har bir jamiyat o'zining ijtimoiy farovonligi va barqarorligini ta'minlash uchun turli omillarga tayanadi. Bunda psixologik omillar alohida ahamiyatga ega bo'lib, odamlarning individual va guruh sifatida ijtimoiy, ma'naviy va emotsional farovonligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Jamiyatning psixologik farovonligi – bu nafaqat iqtisodiy va siyosiy jihatlarining rivojlanishi, balki odamlarning o'zlarini jamiyatda erkin va baxtli his qilishiga ta'sir qiladigan omillarning yig'indisidir.

Psixologik farovonlikning mohiyati. Psixologik farovonlik – bu shaxsning o'zini baxtli, erkin va qo'llab-quvvatlangan his qilishidir. Bu tushuncha ikki asosiy jihatdan iborat: birinchidan, shaxsning o'ziga nisbatan ijobiy qarashlari (o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini anglash, o'zining ichki resurslarini bilish); ikkinchidan, odamlarning ijtimoiy munosabatlaridagi yaxshi tajribalari (jamiyatga integratsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash). Ushbu omillar birgalikda jamiyatda umumiy farovonlikni ta'minlash uchun muhim asos bo'ladi.

Jamiyatdagi psixologik farovonlikni ta'minlashning asosiy omillari quyidagilar: *Ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash.* Ijtimoiy aloqalar va jamiyatdagi qo'llab-quvvatlash mexanizmlari odamlarning psixologik farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar va jamiyatdagi qo'llab-quvvatlash hissi odamlarning ruhiy salomatligini va jamiyatdagi o'rnini yaxshilaydi. Odamlar bir-birlariga yordam berish, birgalikda ishlash orqali o'zlarini erkin va ishonchli his qilishadi, bu esa o'z navbatida jamiyatning farovonligiga ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik xavfsizlik va stressni boshqarish. Jamiyatda psixologik xavfsizlikni yaratish, xususan, odamlarning o'z fikrlarini erkin ifoda etish imkoniyati farovonlikni oshiradi. Agar jamiyatda odamlar o'zlarini xavfsiz va qulay his qilishsa, ular ruhiy stressni boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda muammolarni hal qilishda ko'proq muvaffaqiyatga erishadilar. Stressni boshqarish va psixologik xavfsizlikni ta'minlash jamiyatning umumiy barqarorligini va farovonligini oshiradi.

O'z-o'zini anglash va identifikatsiya. Odamlar o'zlarini jamiyatda qanday his qilishlarini va jamiyatda o'z o'rnini qanday anglashlarini tushunish juda muhim. O'z-o'zini anglash va identifikatsiya, jamiyatda odamning o'ziga xosligini va ahamiyatini bilishi, psixologik farovonlikni kuchaytiradi. O'zligini anglash va jamiyatdagi o'z o'rnini bilish insonga o'zini baxtli va tinch his qilishda yordam beradi.

Motivatsiya va maqsadlarni aniqlash. Psixologik jihatdan farovon jamiyat – bu odamlar o'zlarini o'sishga, rivojlanishga va yangi maqsadlarga erishishga imkoniyatlar yaratgan jamiyatdir. Jamiyatda ijtimoiy va iqtisodiy motivatsiya tizimlarining mavjudligi, shaxslarning o'z maqsadlariga erishishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Bunday sharoitlar odamlarning o'zligini rivojlantirishiga va o'zlarining psixologik farovonliklarini yaxshilashga yordam beradi.

Ta'lim va ma'rifat. Ta'lim va ma'rifat jamiyatda psixologik farovonlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Yaxshi ta'lim jamiyatdagi odamlarni ijtimoiy moslashuvchan va psixologik jihatdan sog'lom qilishga yordam beradi. O'quvchilar va talabalar o'z bilimlarini kengaytirish orqali o'zlarini ishonchli his qilishadi, bu esa ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashga olib keladi. Ta'limning yuqori darajada bo'lishi shaxsning o'zini anglashida, ijtimoiy munosabatlarni o'rnatishda va stressni boshqarishda muhim o'rin tutadi.

Jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari jamiyat a'zolarining o'zlarini baxtli, erkin va qo'llab-quvvatlangan his qilishlari uchun muhim shart-sharoitlar yaratadi. Ijtimoiy aloqalar, psixologik xavfsizlik, o'z-o'zini anglash, motivatsiya va ta'lim jamiyatda psixologik farovonlikni oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu omillar jamiyatning barqarorligini, rivojlanishini va ijtimoiy adolatni ta'minlashga yordam beradi. Shunday qilib, jamiyatning psixologik farovonligini oshirish uchun har bir insonning psixologik ehtiyojlarini inobatga olish zarur.

Xulosa. Jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari asosida olib borilgan tadqiqotlar, shuni ko'rsatdiki, farovon jamiyatni qurishda psixologik salomatlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish va o'z-o'zini anglash kabi omillar muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy aloqalar, psixologik xavfsizlik va ijtimoiy adolatni ta'minlash, jamiyatdagi psixologik farovonlikni oshirish uchun zaruriy omillar sifatida qaraladi. Shaxslar o'z maqsadlarini aniq belgilab, motivatsiya va jamiyatda faol ishtirok etish orqali ruhiy va emotsional salomatliklarini yaxshilaydilar.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jamiyatda psixologik xavfsizlik muhitini yaratish, o'z-o'zini anglash va ijtimoiy aloqalar orqali odamlarning farovonligini oshirish mumkin. Shuningdek, ta'limning ahamiyati va iqtisodiy barqarorlik ham farovonlikni ta'minlashda asosiy o'rin tutadi. Ijtimoiy tarmoqlar, shaxsiy rivojlanish, o'zini anglash va o'zgarishlarga tayyor bo'lish – bularning barchasi shaxsning ruhiy holatiga, shuningdek, jamiyatning umumiy farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida quyidagilar takliflar ishlab chiqildi:

Ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish: Jamiyatda farovonlikni oshirish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini yanada mustahkamlash zarur. Oila, do'stlar, ish joylari va jamoat o'rtasidagi aloqalarni kuchaytirish orqali psixologik xavfsizlikni ta'minlash mumkin. Doimiy ravishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lgan shaxslar stressni yengish va o'zlarini xavfsiz his qilishda ko'proq muvaffaqiyatga erishadilar.

Psixologik xavfsizlik muhitini yaratish: Jamiyatda psixologik xavfsizlikni ta'minlash uchun muhit yaratish zarur. Odamlar o'z fikrlarini erkin ifoda etishi, ijtimoiy stereotiplardan xoli bo'lishi va jamiyatda o'zini himoyalangan his qilishi uchun psixologik xavfsizlik tizimlari yaratish lozim. Bu muhit, shaxslarning o'zlarini erkin va baxtli his qilishlariga yordam beradi.

Motivatsiya va shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash: Shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirish va maqsadlarni aniq belgilash farovonlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ta'lim va kasbiy rivojlanishning jamiyatdagi o'rnini yanada mustahkamlash kerak. Rivojlangan ta'lim tizimlari va professional ko'nikmalarni oshirish, shaxslar uchun yangi imkoniyatlar yaratadi va ularning psixologik farovonligini yaxshilaydi.

Ijtimoiy tenglik va iqtisodiy barqarorlikni ta'minlash: Iqtisodiy barqarorlik va ijtimoiy adolat jamiyatda psixologik farovonlikni ta'minlashda muhim omillardir. Ish bilan ta'minlanish, teng imkoniyatlar yaratish va kambag'allikni kamaytirish, odamlarning xavotir va stress darajasini pasaytiradi. Iqtisodiy muammolarni hal qilish va barcha qatlamlar uchun adolatli sharoitlarni yaratish farovon jamiyatning poydevorini tashkil qiladi.

Jamiyatda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash dasturlarini kengaytirish: Ruhiy salomatlikni ta'minlash uchun jamiyatda maxsus dasturlarni yaratish va kengaytirish zarur. Bular orasida psixologik maslahatlar, stressni boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlar muhim ahamiyatga ega. Psixologik yordam va yordamchi xizmatlarning hamma uchun ochiq bo'lishi, ruhiy salomatlikni yaxshilash va farovonlikni oshirishda yordam beradi.

Tadqiqotlar va ilmiy ishlarni davom ettirish: Jamiyatda psixologik farovonlikni ta'minlashga oid yangi tadqiqotlar va ilmiy ishlanmalar olib borilishi kerak. Bu tadqiqotlar, mavjud muammolarni aniqlash va samarali yechimlarni topishga yordam beradi. Shuningdek, xalqaro tajribalardan foydalanish, dunyo miqyosida muvaffaqiyatli bo'lgan strategiyalarni o'zlashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari insonlarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy muhitda o'zini his qilishlari va ularning jamiyatdagi o'rnini anglashlariga asoslanadi. Jamiyatni rivojlantirish va barqaror farovonlikni ta'minlash uchun ijtimoiy, psixologik va iqtisodiy tizimlarni uyg'unlashtirish zarur. Bunday tizimlar, jamiyat a'zolarining baxtli va muvaffaqiyatli yashashlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

2. Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
3. Diener, E., Su, Y., & Oishi, S. (1999). Subjective Well-being and Life Satisfaction. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 11-58).
4. A.Abdullayev Ijtimoiy farovonlik va iqtisodiy barqarorlik: O'zbekistonning o'ziga xos yo'li. T.2018. -B.39-45
5. F.Ismoilov. Iqtisodiy rivojlanish va uning farovon hayotga ta'siri: O'zbekiston tajribasi. T.2017. -B.87-92.
6. K.Rasulov. Farovon hayot kontseptsiyasi: Mezonlar va zamonaviy yondashuvlar. T.2020. -B.66-69
7. R.Yuldashev Ijtimoiy barqarorlik va farovon hayotning o'zbek modelini shakllantirish. T.2019. -B.111
8. A.Nazarov Farovon hayotning psixologik aspektlari: Jamiyatda ijtimoiy muvozanatni saqlash. T.2021. -B.124-125
9. Sh.O'zbekov Iqtisodiy o'sish va farovon hayot: O'zbekiston sharoitida imkoniyatlar va cheklovlar. T.2022. -B.76-78
10. A.Abdurahmonov Ijtimoiy adolat va farovonlik: O'zbekistonning ijtimoiy siyosati. T.2021. -B.104-105
11. B.Murodov Sotsialistik tizimdan bozorchilik iqtisodiga: Farovonlik va barqaror rivojlanish yo'li. T.2015. -B.44

Raximov Zoyir Jumayevich,
Navoiy Innovatsiyalar universiteti
Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi boshlig'i

O'QITUVCHI KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA PSIXOLOGIK MOSLASHUVNING AHAMIYATI

Annotatsiya: O'qituvchining kasbiy faoliyati samaradorligi nafaqat uning pedagogik bilim va ko'nikmalariga, balki psixologik moslashuviga ham bog'liqdir. O'qituvchining psixologik moslashuvi uning o'quvchilari bilan o'zaro munosabatlarni samarali boshqarish, yangi vaziyatlarga moslashish, stressga qarshi turish va o'z xatti-harakatlarini doimiy ravishda qayta ko'rib chiqish qobiliyatiga asoslanadi. Ushbu maqolada o'qituvchining psixologik moslashuvining kasbiy faoliyat samaradorligiga ta'siri, uning o'quvchilar bilan muvaffaqiyatli aloqalar o'rnatishdagi roli, o'quv jarayonidagi stressni boshqarish va yangi pedagogik yondashuvlarni qo'llash jarayonlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: o'qituvchi, kasbiy faoliyat, samaradorlik, psixologik moslashuv, pedagogik yondashuvlar, o'quv jarayoni, stressni boshqarish, o'quvchilar bilan aloqalar, psixologik ta'sir, shaxsiy rivojlanish, kasbiy rivojlanish, pedagogik kompetensiya.

Аннотация: Эффективность профессиональной деятельности учителя зависит не только от его педагогических знаний и навыков, но и от его психологической адаптации. Психологическая адаптация учителя основывается на его способности эффективно управлять взаимодействием с учениками, адаптироваться к новым ситуациям, справляться со стрессом и постоянно пересматривать свое поведение. В данной статье анализируется влияние психологической адаптации учителя на эффективность его профессиональной деятельности, его роль в установлении успешных отношений с учениками, управление стрессом в учебном процессе и внедрение новых педагогических подходов.

Ключевые слова: учитель, профессиональная деятельность, эффективность, психологическая адаптация, педагогические подходы, учебный процесс, управление стрессом, отношения с учениками, психологическое воздействие, личностное развитие, профессиональное развитие, педагогическая компетенция.

Annotation: The effectiveness of a teacher's professional activity depends not only on their pedagogical knowledge and skills but also on their psychological adaptation. A teacher's psychological adaptation is based on their ability to effectively manage interactions with students, adapt to new situations, cope with stress, and constantly reassess their behavior. This article examines the impact of psychological adaptation on the effectiveness of a teacher's professional activities, their role in establishing successful relationships with students, managing stress in the learning process, and applying new pedagogical approaches.

Key words: teacher, professional activity, effectiveness, psychological adaptation, pedagogical approaches, learning process, stress management, student relationships, psychological impact, personal development, professional development, pedagogical competence.

Kirish. O'qituvchining kasbiy faoliyati samaradorligi ta'lim jarayonining muvaffaqiyatli amalga oshirilishida muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o'qituvchining pedagogik bilimlari va ko'nikmalari bilan birga, uning psixologik moslashuv qobiliyati ham uning samarali faoliyatini belgilaydi. Psixologik moslashuv – bu o'qituvchining o'ziga, o'quvchilarga va o'quv jarayoniga moslashish jarayonini ifodalaydi, bu esa o'qituvchining ishini eng yuqori samaradorlikda bajarishga yordam beradi. O'qituvchining psixologik moslashuvi, asosan, uning stressga qarshi kurashish, yangi pedagogik yondashuvlarni qo'llash, o'quvchilarga muvaffaqiyatli aloqalar o'rnatish va o'z xatti-harakatlarini doimiy ravishda yaxshilashga bog'liqdir.

Maqolaning maqsadi, o'qituvchining psixologik moslashuvining kasbiy faoliyat samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatishini, uning o'quvchilarga bo'lgan munosabatlarini qanday shakllantirishi va o'quv jarayonida stressni boshqarishning samarali metodlarini o'rganishdir. Shu bilan birga, psixologik moslashuvning o'qituvchining shaxsiy va kasbiy rivojlanishidagi o'rni va uning pedagogik kompetensiyalarni oshirishdagi roli tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. O'qituvchining kasbiy faoliyati samaradorligini oshirishda psixologik moslashuvning roli haqida ilmiy adabiyotlar keng qamrovli tahlil qilinadi. Psixologik moslashuvning ta'lim jarayonidagi ahamiyatini o'rganish uchun bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan. Ular asosan o'qituvchining o'zgaruvchan sharoitlarga qanday moslashishini, stressga qanday qarshi kurashishini, o'z ishini qanday boshqarishini o'rganishga qaratilgan.

Psixologik moslashuvning ta'lim jarayonidagi o'rni. O'qituvchining psixologik moslashuvini tahlil qilishda, uning psixologik holatini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish zarur. Shunga o'xshash tadqiqotlar o'qituvchining stressni boshqarish qobiliyati va yangi pedagogik yondashuvlarni qo'llashdagi moslashuvchanlikni muhim omil sifatida ajratadi. Ushbu masalalarni ko'taruvchi tadqiqotchilar (Smith, 2019; Brown, 2020) shaxsning psixologik barqarorligi va moslashuvchanligi ta'lim samaradorligining asosiy ko'rsatkichlari ekanligini ta'kidlaganlar.

O'qituvchining stressni boshqarish qobiliyati. O'qituvchining stressga qarshi kurashish qobiliyati kasbiy faoliyatning samaradorligi uchun juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilar stressga duch kelganda ularni boshqarishning samarali usullari o'quv jarayonini tartibga solishga va muvaffaqiyatli o'quv aloqalarini o'rnatishga yordam beradi. Masalan, J. Brown (2018) o'qituvchining stressni boshqarish qobiliyati uning pedagogik kompetensiyasini oshiradi va o'quvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik yondashuvlar va o'quvchilar bilan aloqalar. Psixologik moslashuvning o'qituvchining pedagogik faoliyatiga ta'siri, o'quvchilar bilan o'zaro aloqalar o'rnatishda katta ahamiyatga ega. O'qituvchining ijobiy psixologik holati va moslashuvchanligi o'quvchilar bilan samarali va ijobiy muloqot o'rnatishga imkon beradi, bu esa o'quv jarayonining muvaffaqiyatini oshiradi. Shuningdek, ta'limda interaktiv pedagogik yondashuvlar va o'qituvchining o'zini-o'zi boshqarish qobiliyati o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va ularga shaxsiy rivojlanish imkoniyatlarini taqdim etadi (Khan, 2017).

Shaxsiy va kasbiy rivojlanish. Psixologik moslashuvning o'qituvchining shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ta'siri ham katta ahamiyatga ega. O'qituvchining psixologik jihatdan moslashganligi uning pedagogik metodlarini doimiy ravishda yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, o'qituvchi o'z-o'zini anglash, o'z hissiyotlarini boshqarish va o'zining kasbiy kompetensiyalarini oshirish yo'lida samarali ishlashga imkon yaratadi. Z. Tansel (2019) o'zining tadqiqotlarida o'qituvchining psixologik moslashuvi uning professional o'sishiga va o'quvchilar bilan munosabatlarining mustahkamlanishiga ta'sir qilayotganini ko'rsatgan.

Muhokama. O'qituvchining kasbiy faoliyati samaradorligini oshirishda psixologik moslashuvning o'rni haqida fikr yuritishda, uning o'quv jarayonidagi roli alohida e'tiborga loyiqdir. Psixologik moslashuv o'qituvchining o'z-o'zini boshqarish, stressga qarshi turish va yangi pedagogik yondashuvlarni qabul qilish kabi qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu holat, o'z navbatida, o'quvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ta'lim samaradorligini oshiradi.

O'qituvchining psixologik moslashuvining ta'siri o'quvchilar bilan o'zaro munosabatlarning sifatiga bevosita bog'liq. O'qituvchining ijobiy psixologik holati va moslashuvchanligi o'quvchilarning o'zini his qilishiga, motivatsiyasiga va muvaffaqiyatlariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'qituvchining psixologik holatining barqarorligi va stressni boshqarishdagi qobiliyati o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga va o'quv jarayonining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Stressni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari nafaqat o'qituvchining kasbiy faolligini oshiradi, balki o'quvchilarga ham ta'sir qiladi. O'qituvchi stressni samarali boshqarishga o'rgatilsa, bu uning o'quvchilarga ijobiy misol bo'lishiga yordam beradi va ular ham o'z muammolarini yengishning turli usullarini o'rganadilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning psixologik jihatdan moslashuvchan bo'lishi o'quvchilarning stressga nisbatan qat'iyligini oshiradi va ular uchun o'quv jarayonini yanada samarali qiladi.

Pedagogik yondashuvlar va o'quv jarayonini boshqarish o'qituvchining psixologik moslashuviga bog'liqdir. O'qituvchi yangi yondashuvlarni qo'llashga tayyor bo'lishi kerak, bu esa o'z-o'zini yaxshilash va o'zgaruvchan ta'lim muhitiga moslashishga yordam beradi. Yangi pedagogik metodlar va texnologiyalarni qo'llashda o'qituvchi psixologik barqarorlikni saqlash va o'z uslubini moslashtirishga tayyor bo'lishi zarur. Bu jarayon, o'z navbatida, o'quvchilarning ilg'or fikrlash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Kasbiy va shaxsiy rivojlanish o'qituvchining psixologik moslashuvi bilan bevosita bog'liq. O'qituvchi o'z psixologik holatini yaxshilab, o'zining kasbiy kompetensiyalarini oshirish uchun psixologik yordamni qabul qilishi mumkin. Bu jarayon o'qituvchining o'zini rivojlantirishga va yangi pedagogik texnikalarni qo'llashga tayyor bo'lishiga yordam beradi. Shuningdek, o'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchi va psixologik barqarorligi o'quvchilarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki o'quvchi o'qituvchining holatiga va uning xatti-harakatlariga moslashadi.

Xulosa sifatida shuni ta'kidlash joizki, o'qituvchining psixologik moslashuvi nafaqat uning o'quv jarayonidagi samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilarga ham ta'sir qiladi. O'qituvchi o'z psixologik holatini va stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish orqali ta'lim jarayonini boshqarishda muvaffaqiyatga erishadi. Psixologik moslashuvning bu yondashuvlari o'quv jarayonida ijobiy natijalarni ta'minlashga va o'qituvchining kasbiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

O'qituvchi kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishda psixologik moslashuvning ahamiyati, SPSS dasturida kiritilgan ma'lumotlar asosida olingan natijalar tahlili.

O'zgaruvchi	Stress darajasi	Ishonch darajasi	Psixologik moslashuv	Kasbiy faoliyat samaradorligi
Stress darajasi	1.00	-0.45*	-0.52*	-0.33*
Ishonch darajasi	-0.45*	1.00	0.60*	0.45*
Psixologik moslashuv	-0.52*	0.60*	1.00	0.60*
Kasbiy faoliyat samaradorligi	-0.33*	0.45*	0.60*	1.00

Tahlil natijalari:

1. Stress darajasi va Kasbiy faoliyat samaradorligi:

- **Korrelyatsiya:** -0.33

• **Tahlil:** Stress darajasi va kasbiy faoliyat samaradorligi o'rtasida manfiy korrelyatsiya mavjud. Bu, o'qituvchilar o'z ishlarida yuqori darajadagi stressni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelganlari va bu kasbiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi degan ma'noni anglatadi. Agar o'qituvchilar stressni boshqarishda qiyinchiliklar yuzaga kelsa, bu ularning o'quvchilarga ta'lim berishda yoki o'z ishida muvaffaqiyatga erishishlariga to'sqinlik qiladi.

2. Stress darajasi va Psixologik moslashuv:

- **Korrelyatsiya:** -0.52

• **Tahlil:** Stress darajasi va psixologik moslashuv o'rtasida manfiy bog'lanish mavjud. Bu shuni ko'rsatadiki, stress darajasi yuqori bo'lgan o'qituvchilar psixologik moslashuvni o'zida yaxshi rivojlantira olmaydi. Boshqacha aytganda, stressni boshqarishda qiyinchiliklar

o'qituvchining yangi sharoitlarga moslashuvini qiyinlashtiradi, bu esa kasbiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Ishonch darajasi va Kasbiy faoliyat samaradorligi:

• **Korrelyatsiya:** 0.45

• **Tahlil:** Ishonch darajasi va kasbiy faoliyat samaradorligi o'rtasida ijobiy bog'lanish mavjud. O'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchi uning kasbiy faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi. O'qituvchi o'z ishiga ishonch bilan yondashganda, bu uning samaradorligini oshiradi va o'quvchilarga yanada samarali ta'lim berishga yordam beradi.

4. Psixologik moslashuv va Kasbiy faoliyat samaradorligi:

• **Korrelyatsiya:** 0.60

• **Tahlil:** Psixologik moslashuv va kasbiy faoliyat samaradorligi o'rtasida kuchli ijobiy bog'lanish mavjud. O'qituvchining psixologik moslashuv darajasi yuqori bo'lsa, u o'z kasbiy faoliyatida yanada samarali bo'ladi. Bu shuni anglatadiki, psixologik moslashuvni rivojlantirish o'qituvchining kasbiy faoliyatini yaxshilaydi, ayniqsa, stressli sharoitlarda yoki yangi pedagogik metodlarga o'tish jarayonida.

5. Ishonch darajasi va Psixologik moslashuv:

• **Korrelyatsiya:** 0.60

• **Tahlil:** Ishonch darajasi va psixologik moslashuv o'rtasida ijobiy bog'lanish mavjud. O'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori bo'lsa, u yangi sharoitlarga moslashish jarayonida ham yaxshiroq natijalarga erishadi. Ishonch va psixologik moslashuvning o'zaro ta'siri, o'qituvchining kasbiy faoliyatining samarali bo'lishi uchun muhim omil hisoblanadi.

• **Stress darajasi va kasbiy faoliyat samaradorligi** o'rtasidagi manfiy bog'lanish, stressni boshqarish va psixologik moslashuvni rivojlantirishning zarurligini ko'rsatadi.

• **Ishonch darajasi va kasbiy faoliyat samaradorligi** o'rtasidagi ijobiy bog'lanish, o'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish muhimligini ta'kidlaydi.

• **Psixologik moslashuv va kasbiy faoliyat samaradorligi** o'rtasidagi kuchli ijobiy bog'lanish, psixologik moslashuvning o'qituvchining kasbiy faoliyatidagi muvaffaqiyatga ta'sirini ko'rsatadi.

Xulosa. O'qituvchining kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishda psixologik moslashuvning ahamiyati katta. O'qituvchining psixologik moslashuvchanligi o'zining o'quvchilar bilan o'zaro munosabatlarini samarali boshqarishga, yangi pedagogik yondashuvlarni qabul qilishga, stressni boshqarishga va o'z xatti-harakatlarini doimiy ravishda qayta ko'rib chiqishga yordam beradi. O'qituvchilarning psixologik holatining barqarorligi o'quvchilarning ijtimoiy va kognitiv rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilar o'zlarining psixologik moslashuvchanligini oshirgan holda, nafaqat o'quv jarayonini samarali tashkil etadilar, balki o'quvchilarning motivatsiyasini ham oshiradilar, ularni o'z-o'zini boshqarishga o'rgatadilar.

Tavsiyalar:

1. Psixologik treninglar va seminarlar: O'qituvchilar uchun psixologik moslashuvni oshirishga qaratilgan treninglar va seminarlar tashkil etish lozim. Bu treninglar stressni boshqarish, o'z-o'zini boshqarish, va ijtimoiy munosabatlarni samarali boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

2. O'qituvchining o'zini rivojlantirishga ko'maklashish: O'qituvchilarni o'z psixologik holatini yaxshilash va kasbiy rivojlanishni davom ettirishga undash zarur. Ular uchun psixologik maslahatlar, individual coaching, va kasbiy rivojlanish dasturlari taklif etilishi kerak.

3. Pedagogik yondashuvlarni qayta ko'rib chiqish: O'qituvchilarga zamonaviy pedagogik yondashuvlar va metodlarni o'z faoliyatiga tatbiq etish uchun psixologik tayyorgarlik zarur. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning o'qishdagi muvaffaqiyatlarini oshiradi.

4. O'quvchilarga ijobiy ta'sir: O'qituvchining psixologik barqarorligi va o'zini boshqarish qobiliyati o'quvchilarga ham namuna bo'lishi kerak. O'qituvchi o'z holatini to'g'ri

boshqarib, o'quvchilarga stressni yengish va ijobiy munosabatlarni rivojlantirishda yordam beradi.

5. Jamoaviy faoliyatni rivojlantirish: O'qituvchilar o'zlarining kasbiy va shaxsiy rivojlanishlari uchun jamoaviy ishlashni rivojlantirishi lozim. Bu jamoaviy ishlash orqali o'qituvchilar o'zaro psixologik qo'llab-quvvatlash va o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

6. Psixologik yordamning ahamiyati: O'qituvchilar uchun psixologik yordam tizimini kuchaytirish, ularning ishdagi stressni boshqarish va o'zlarining shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga imkon yaratadi. Psixologik yordam o'qituvchining kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Sh. A. Karimov. "Pedagogik psixologiya". T., 2011.
2. M. T. Jangirov. "O'qituvchi kasbiy faoliyatida psixologik yordam". T., 2015.
3. E. I. Karpov. "Psixologiya va pedagogika". Moskva, 2008.
4. B. K. Vahabov. "O'qituvchining psixologik ko'nikmalari va kasbiy rivojlanishi". T., 2017.
5. D. A. Leontiev. "Psixologiya va pedagogika: asosiy yo'nalishlar". Moskva, 2007.
6. R. I. Abduvalieva. "Pedagogik stress va unga qarshi kurashish metodlari". T., 2019.
7. J. B. Vygotskiy. "O'qituvchining shaxsiy va professional rivojlanishi". T., 2014.
8. S. I. Zavadskaya. "Pedagogik faoliyat va psixologik yordam". Moskva, 2013.
9. A. S. Mavlonov. "O'qituvchilarning psixologik moslashuvi". T., 2018.
10. J. H. Thurstone. "Kasbiy faoliyatning psixologik omillari". T., 2016.

Nazarov Azamat,

*O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD)*

DAVLAT BOSHQARUVIDA DUNYOVIYLIK PRINSIPLARI SAMARALI RAHBARLIKNING TASHKILIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTI SIFATIDA

Annotatsiya: Ushbu maqolada “O'zbekiston respublikasida fuqarolarning vijdon erkinligini ta'minlash va diniy sohadagi davlat siyosati Konsepsiyasi” mazmun-mohiyatidan kelib chiqib, samarali rahbarlik xususiyatlari, davlat boshqaruvida dunyoviylik prinsiplari va boshqaruv qarorlarini qabul qilish jarayonidagi tashkiliy, ijtimoiy-psixologik va diniy omillar tahlil qilinadi. O'zbekiston Respublikasida fuqarolarning vijdon erkinligini ta'minlash, diniy bag'rikenglikni mustahkamlash va umumjamiyat manfaatlarini himoya qilish davlat siyosatida muhim o'rin tutadi. Shuningdek, maqolada boshqaruvda qaror qabul qilish jarayonida dunyoviylik prinsiplarining o'ziga xos xususiyatlari va rahbarlik malakasining ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: Rahbarlik, davlat boshqaruvi, dunyoviylik, vijdon erkinligi, tenglik, bag'rikenglik, strategiya, tashkiliy omillar, ijtimoiy-psixologik omillar, diniy bag'rikenglik, qaror qabul qilish, davlat siyosati, huquqiy asoslar.

Аннотация: В данной статье анализируются характеристики эффективного лидерства, принципы светскости в государственном управлении, а также организационные, социально-психологические и религиозные факторы в процессе принятия управленческих решений на основе “Концепции обеспечения свободы совести граждан и концепции государственной политики в религиозной сфере в Республике Узбекистан”. В Республике Узбекистан обеспечение свободы совести граждан, укрепление религиозной толерантности и защита интересов населения занимает важное место в государственной политике. Также в статье освещается характеристика принципов светскости и значение лидерских качеств в процессе принятия решений в управлении.

Ключевые слова: Лидерство, государственное управление, секуляризм, свобода совести, равенство, толерантность, стратегия, организационные факторы, социально-психологические факторы, религиозная толерантность, принятие решений, государственная политика, правовая база.

Annotation: This article analyzes the characteristics of effective leadership, the principles of secularism in public administration, as well as organizational, socio-psychological and religious factors in the process of making management decisions based on the “Concept of ensuring freedom of conscience of citizens and the concept of state policy in the religious sphere in the Republic of Uzbekistan.” In the Republic of Uzbekistan, ensuring freedom of conscience of citizens, strengthening religious tolerance and protecting the interests of the population occupies an important place in state policy. The article also highlights the characteristics of the principles of secularism and the importance of leadership qualities in the decision-making process in management.

Key words: Leadership, public administration, secularism, freedom of conscience, equality, tolerance, strategy, organizational factors, socio-psychological factors, religious tolerance, decision making, public policy, legal framework.

Kirish. Davlat boshqaruvi samarali faoliyat yuritishi uchun qarorlar ilmiy asoslangan, huquqiy me'yorlarga muvofiq va jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab oluvchi tenglik prinsiplariga mos bo'lishi lozim. O'zbekiston Respublikasi dunyoviy davlat sifatida o'z siyosiy yo'nalishini Konstitutsiyaga asoslangan holda amalga oshiradi. Davlat boshqaruvida rahbarlikning samaradorligi davlat xizmatchilari va rahbarlarning strategik fikrlashi, to'g'ri

tashkiliy yondashuvi hamda ijtimoiy-psixologik omillarni to'g'ri baholashi bilan bevosita bog'liq.

"Fuqarolarning vijdon erkinligini ta'minlash va diniy sohadagi davlat siyosati konsepsiyasi" O'zbekiston Respublikasida fuqarolarning teng huquqliligi, diniy bag'rikenglikni mustahkamlash, davlat boshqaruvida dunyoviy tamoyillarni saqlash va qarorlar qabul qilish jarayonining shaffofligini ta'minlashga yo'naltirilgan. Shu munosabat bilan maqolada davlat rahbarlarining samarali boshqaruvi uchun muhim bo'lgan xususiyatlar, qaror qabul qilish jarayonidagi tashkiliy va ijtimoiy-psixologik omillar, shuningdek, boshqaruvda dunyoviylik prinsiplarining ahamiyati atroflicha yoritiladi.

Metodlar. Ushbu maqolada tahliliy ma'lumotlar bilan ishlashda quyidagi metodlardan foydalanildi:

Nazariy tahlil: Davlat boshqaruvidagi dunyoviylik prinsiplarining tashkilot-psixologik determinantlarini o'rganish uchun mavjud adabiyotlar va qonun hujjatlari tahlil qilindi.

Qiyosiy tahlil: O'zbekiston Respublikasining diniy va vijdon erkinligi sohasidagi davlat siyosatini xorijiy tajribalar bilan solishtirish orqali umumlashtirishlar olindi.

Empirik tadqiqot: Davlat organlari va diniy tashkilotlar bilan intervyular o'tkazilib, ularning faoliyati va psixologik omillari o'rganildi.

Natijalar. Davlat boshqaruvida samarali rahbarlik ijtimoiy barqarorlik va mamlakat taraqqiyotini ta'minlovchi muhim omillardan biridir. Samarali rahbar quyidagi muhim xususiyatlarga ega bo'lishi kerak:

1. Strategik fikrlash va tashabbuskorlik – uzoq muddatli maqsadlarni belgilash va mamlakat taraqqiyotini ta'minlash uchun innovatsion yechimlar taklif etish.

2. Qonunlarga amal qilish – davlat boshqaruvida qabul qilinadigan qarorlar Konstitutsiya va milliy qonunchilik talablariga mos kelishi shart.

3. Adolatli va betaraf yondashuv – rahbar barcha fuqarolar uchun teng imkoniyatlar yaratishi va ijtimoiy adolatni ta'minlashi lozim.

4. Muloqot va jamoatchilik ishtirokini ta'minlash – davlat boshqaruvida fuqarolarning fikrini hisobga olish davlat siyosatining samaradorligini oshiradi.

5. Psixologik barqarorlik va mas'uliyat – rahbar turli ijtimoiy va siyosiy vaziyatlarda bosiq va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishi lozim.

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi davlatning dunyoviy xususiyatga ega ekanligini belgilab beradi. Dunyoviylik prinsipi quyidagi asosiy mezonlarga tayanadi:

1. Qonuniylik – barcha qarorlar qonunchilikka muvofiq qabul qilinishi kerak.

2. Vijdon erkinligi – har bir fuqaro xohlagan dinga e'tiqod qilish yoki hech qaysi dinga e'tiqod qilmaslik huquqiga ega.

3. Dinning davlatdan ajratilganligi – davlat boshqaruvida qarorlar diniy ta'sirdan xoli bo'lishi kerak.

4. Tenglik – barcha fuqarolar irqi, millati, tili yoki dinidan qat'i nazar, qonun oldida teng bo'lishi lozim.

5. Erkin tanlov – har bir shaxs o'z dinini erkin tanlashi mumkin.

6. Dinlararo muloqot va bag'rikenglik – jamiyatda diniy bag'rikenglik va millatlararo totuvlik ta'minlanishi lozim.

Dunyoviylik prinsiplari asosidagi boshqaruv qarorlarini qabul qilishning tahlil etganimizda qo'yidagi diniy va ijtimoiy-psixologik xususiyatlar ajratib o'tish lozim:

Diniy xususiyatlar sifatida;

"Fuqarolarning vijdon erkinligini ta'minlash va diniy sohadagi davlat siyosati konsepsiyasi"da ta'kidlanganidek, davlat boshqaruvida qarorlar qabul qilish jarayonida diniy ta'sirga yo'l qo'yilmasligi lozim. Bu quyidagi jihatlarga asoslanadi:

• Davlat ishlariga diniy tashkilotlarning aralashmasligi – davlat qarorlari umumjamiyat manfaatlariga asoslanishi lozim.

- Konfessiyalararo totuvlik va dinlararo murosa ta'minlanishi kerak – fuqarolar orasida hamjihatlikni ta'minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

- Diniy erkinlik va hurmatni ta'minlash – har bir fuqaro o'z diniga e'tiqod qilish yoki hech qaysi dinga e'tiqod qilmaslik huquqiga ega.

Ijtimoiy-psixologik xususiyatlar sifatida;

- Jamoatchilik fikrini hisobga olish – qaror qabul qilishda aholi fikri e'tiborga olinishi kerak.

- Emotsional intellekt va rahbarlik – davlat rahbarlari aholi va xodimlar bilan samarali muloqot qilishga e'tibor qaratishi kerak.

- Ishonch muhitini shakllantirish – davlat qarorlari shaffof va jamiyat manfaatlarini himoya qiluvchi bo'lishi lozim.

Davlat boshqaruvida ijtimoiy-iqtisodiy sohani tahlil etganimizda dunyoviylik munosabatlaridagi qo'yidagi ta'sirlarini ko'rish mumkin:

Iqtisodiyot sohasida;

- Davlatning iqtisodiy siyosati empirik dalillarga asoslangan bo'lishi kerak.

- Diniy qarashlar iqtisodiy erkinlik va bozor tamoyillariga aralashmasligi lozim.

- Barcha tadbirkorlarga teng sharoit yaratilishi lozim.

Ta'lim sohasida;

- Diniy ta'sirdan xoli, ilmiy bilimlarga asoslangan ta'lim tizimi tashkil qilinishi lozim.

- Tanqidiy-tahliliy fikrlashni rivojlantirishga e'tibor qaratilishi kerak.

Ijtimoiy munosabatlar sohasida;

- Fuqarolarning ijtimoiy hayotda teng huquqli ishtirok etishi ta'minlanishi lozim.

- Radikalizm va ekstremizmga qarshi kurash davlatning ustuvor vazifalaridan biri bo'lishi kerak.

Tahliliy-tadqiqot natijalari quyidagi asosiy nuqtalarni ko'rsatdi:

1. Dunyoviylik prinsipining ahamiyati: Dunyoviylik, davlat va dinning ajratilishi, fuqarolarning vijdon erkinligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Bu prinsip davlat boshqaruvidagi samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

2. Psixologik determinantlar: Davlat organlarining diniy tashkilotlar bilan hamkorligida psixologik omillar, masalan, ishonch, hurmat va ochiqlik kabi faktorlar muhim ahamiyatga ega.

3. O'zbekistonning davlat siyosati: O'zbekiston Respublikasining fuqarolarning vijdon erkinligini ta'minlash va diniy sohadagi davlat siyosati konsepsiyasi dunyoviylik prinsiplarini amalga oshirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Xulosa va tavsiyalar. O'zbekiston Respublikasida davlat boshqaruvi dunyoviylik, qonuniylik va umumjamiyat manfaatlarini himoya qilishga asoslangan. Dunyoviy davlatda qarorlar umummilliy manfaatlarini hisobga olgan holda qabul qilinishi va diniy ta'sirdan xoli bo'lishi lozim.

Yuqoridagi tahlildan kelib chiqib, quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

Dunyoviylikni mustahkamlash: Davlat va dinning ajratilishi, fuqarolarning vijdon erkinligini himoya qilish uchun qonunchilik va amaliy choralar ko'rilishi zarur.

Ijtimoiy-psixologik omillarga e'tibor berish: Davlat organlari va diniy tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikda psixologik omillarni hisobga olish, ishonch va hurmatni oshirishga qaratilgan treninglar va seminarlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Konsepsiyaning samarali tatbiqi: O'zbekiston Respublikasining diniy sohadagi davlat siyosati konsepsiyasining mazmun va mohiyatini keng jamoatchilikka yetkazish, uning samarali amalga oshirilishini ta'minlash maqsadida monitoring va baholash tizimlarini joriy qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.

2. O'zbekiston Respublikasining Qonuni, 25.02.2025 yildagi O'RQ-1037-son. "Fuqarolarning vijdon erkinligin ta'minlash va diniy sohadagi davlat siyosati Konsepsiyasi"ni tasdiqlash to'g'risida.
3. Azamat Ziyo. O'zbek davlatchiligi tarixi. -T.: Shark 2000, 72-90- betlar.
4. Ломакин А.Л. Управленческие решения. -М.: Форум- Инфра, 2005.
5. Nazarov A.S. Menejment va marketing psixologiyasi.-T.:Innavason-Ziyo, 2020.
6. Kindon J.W. Agendas, Alternatives and Pablic Copyright, 2014.
7. Lasswell H. Power and Personaliti. N.Y., 2009.

Qahharova Malika Lutfullo qizi,

Navoiy Innovatsiyalar universiteti, Ijtimoiy -gumanitar fanlar kafedrası o'qituvchisi

O'SMIRLARDA IJTIMOIIY MOSLASHUV VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: O'smirlar davri - shaxsning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadigan bosqichdir. Ushbu maqolada o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va uning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Ijtimoiy moslashuv - bu o'smirning jamiyatda o'z o'rnini topishi, ijtimoiy normalarni anglash, boshqalar bilan muloqot qilish va guruhda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish qobiliyatidir. Maqolada o'smirlarning ijtimoiy moslashuv jarayonida uchraydigan psixologik omillar, ularning o'zligini anglash, o'zaro munosabatlar, stressga qarshi kurashish va o'z-o'zini boshqarish kabi ko'nikmalari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: o'smirlar, ijtimoiy moslashuv, psixologik xususiyatlar, o'zlikni anglash, o'zaro munosabatlar, stress, ijtimoiy qobiliyatlar, o'z-o'zini boshqarish, ijtimoiy normalar, psixologik qo'llab-quvvatlash.

Аннотация: Период подросткового возраста - это важный этап в психо-социальном развитии личности. В данной статье рассматриваются вопросы социального приспособления подростков и его психологические особенности. Социальное приспособление - это способность подростка найти свое место в обществе, понимать социальные нормы, общаться с другими и успешно функционировать в группе. В статье обсуждаются психологические факторы, возникающие в процессе социального приспособления подростков, их самосознание, межличностные отношения, преодоление стресса и развитие навыков самоконтроля. Также подчеркивается важность педагогической и психологической поддержки для успешного социального приспособления подростков.

Ключевые слова: подростки, социальное приспособление, психологические особенности, самосознание, межличностные отношения, стресс, социальные навыки, самоконтроль, социальные нормы, психологическая поддержка.

Abstract: Adolescence is a crucial stage in the psychological and social development of an individual. This article explores the social adaptation of adolescents and its psychological characteristics. Social adaptation refers to the ability of an adolescent to find their place in society, understand social norms, communicate with others, and function successfully within a group. The article discusses the psychological factors encountered during the social adaptation process, including self-awareness, interpersonal relationships, stress management, and self-regulation skills. It also emphasizes the importance of pedagogical and psychological support for successful social adaptation of adolescents.

Key words: adolescents, social adaptation, psychological characteristics, self-awareness, interpersonal relationships, stress, social skills, self-regulation, social norms, psychological support.

Kirish. O'smirlar davri - shaxsning psixologik va ijtimoiy rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, o'smirning o'zligini anglash, ijtimoiy qabul qilish va jamiyatga moslashish jarayoni bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu davrda o'smirlar nafaqat o'zlarining ichki dunyosini, balki atrofidagi jamiyat bilan o'zaro munosabatlarini shakllantira boshlaydilar. Ijtimoiy moslashuv - bu o'smirning jamiyatda o'z o'rnini topishi, o'zini ijtimoiy tizimda qabul qilish va muvaffaqiyatli ijtimoiy muloqotlar o'rnatish qobiliyatidir. Bu jarayon psixologik jihatdan murakkab bo'lib, o'smirning shaxsiy o'sishi, o'ziga bo'lgan ishonch, boshqalar bilan muloqot qilish va guruhda samarali faoliyat yuritish kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli bo'lishi o'smirning ijtimoiy va psixologik salomatligini ta'minlaydi, unga stresslarga qarshi turish va turli ijtimoiy vaziyatlarda

muammolarni hal qilishda yordam beradi. Shu bilan birga, bu jarayon o'smirning o'z-o'zini anglashiga, individual yutuqlarga erishishiga va guruhdagi ijtimoiy o'rnini topishiga ta'sir qiladi. Maqolada o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi jarayonidagi psixologik omillar, bu jarayonda yuzaga keladigan asosiy muammolar va ular bilan kurashish usullari tahlil qilinadi.

Ijtimoiy moslashuv o'smirlik davrida o'smirlarning eng muhim maqsadlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon ijtimoiy normalar va qadriyatlarni tushunish, o'zaro munosabatlar o'rnatish va guruhda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni o'z ichiga oladi. O'smirlar guruhlariga qo'shilish, yangi do'stlar orttirish va o'zaro ijtimoiy aloqalarni shakllantirishda ko'plab psixologik omillarga duch keladilar. Ushbu jarayon davomida o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchi, o'zlikni anglash va o'zaro hurmat muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi o'smirning shaxs sifatida rivojlanishiga, stressni boshqarish qobiliyatiga, emotsional barqarorlikka va ijtimoiy qobiliyatlarning shakllanishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Jamiyatga moslashish jarayoni o'smirning turli ijtimoiy guruhlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini ta'minlashga, o'zligini anglashiga va kelajakda shaxsiy va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Maqolada o'smirlarning ijtimoiy moslashuv jarayonidagi psixologik omillar, bu jarayonni o'zgartiruvchi asosiy omillar va ijtimoiy o'zgarishlarga qanday ta'sir etish masalalari ko'rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlar davrining ijtimoiy moslashuvi va psixologik xususiyatlari bo'yicha mavjud adabiyotlarni tahlil qilish, bu mavzuni chuqur tushunish va tadqiqotlar asosida yoritish uchun muhim ahamiyatga ega. Turli psixologlar va pedagoglar o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishi, shaxsiy o'sishi va jamiyatga moslashish jarayonlariga oid bir qancha izlanishlar olib borganlar. Ushbu tahlil adabiyotlar yordamida o'smirlarning psixologik holatini, ijtimoiy moslashuv jarayonlarini va ularga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashga imkon beradi.

Goncharova, E.V. (2012) - "Psixologiya va motivatsiya sportda". Ushbu asarda ijtimoiy moslashuvning sportga ta'siri va o'smirlarning guruhlariga qiziqishi, o'zaro aloqalarini o'rganish masalalari muhokama qilingan. Yazar o'smirlar guruhida ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun ijtimoiy muloqot va o'zaro ishonchning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Zinchenko, V.P. (2006) - "Psixologiya grupp i kollektivov". Zinchenkoning asarida guruhdagi o'smirlarning moslashuv qobiliyatlari, o'zini hurmat qilish va o'z-o'zini anglashdagi o'zgarishlar tahlil qilinadi. O'smirlar jamiyatda o'z o'rnini topish va guruh ichida o'zaro munosabatlarni rivojlantirishga doir psixologik jarayonlar taqdim etilgan.

Semyonov, I.V. (2003) - "Psixologiya sportivnoy deyatelnosti". Bu kitobda o'smirlarning jamiyatda muvaffaqiyatli moslashishi uchun sport faoliyatining ijtimoiy va psixologik foydalari haqida so'z boradi. Sport, guruhda ishlash va ijtimoiy qobiliyatlarni o'smirlarning o'zlikni anglashini va boshqalar bilan ijtimoiy aloqalarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Salovey, P., Mayer, J.D. (1990) - "Emotional Intelligence". Ushbu ilmiy ishda ijtimoiy moslashuvning psixologik aspektlari, ya'ni o'smirlarning emotsional barqarorligi va stressga qarshi kurashish qobiliyatlari ko'rib chiqiladi. Salovey va Mayer emotsional intellektning ijtimoiy moslashuv jarayonidagi rolini tahlil qilgan.

Roberts, C.M. (2005) - "Psychological Aspects of Teamwork in Sport". Bu asar jamoaviy faoliyat va guruhdagi o'smirlarning ijtimoiy o'zgarishlari haqida. Yazar guruhda muvaffaqiyatli ishlash uchun kerak bo'lgan psixologik ko'nikmalarni, masalan, muloqot, rahbarlik, va hamkorlikni tahlil qiladi.

Bundan tashqari, Shatalova, M.N. (2007) va Kholodov, A.N. (2010) kabi psixologlar o'smirlarning o'z-o'zini boshqarish va ijtimoiy normalar bilan moslashuvdagi muhim omillarni o'rganganlar. Ularning asarlari o'smirlar orasida stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash va o'zaro munosabatlarni rivojlantirishni muhim omil sifatida ta'kidlaydi.

Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida, o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi jarayoni keng psixologik va ijtimoiy omillarga asoslanadi. Ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli bo'lishi,

o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonch, o'zaro hurmat va jamiyatdagi o'z o'rnini topish kabi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga bevosita ta'sir qiladi. Shu bilan birga, ularning psixologik salomatligini mustahkamlashda o'qituvchilar va ota-onalarning pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlashi muhim rol o'ynaydi.

Muhokama. O'smirlar davri insonning eng murakkab va tez o'zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar nafaqat psixologik va emotsional o'zgarishlarga duch keladilar, balki jamiyat bilan o'zaro munosabatlar o'rnatish, o'z o'rnini topish va ijtimoiy moslashish jarayonida ham muammolarga yuz tutadilar. O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi ko'plab psixologik omillarga, shuningdek, ijtimoiy, madaniy va oilaviy omillarga bog'liq. Ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli bo'lishi, o'smirlarning jamiyatga qo'shilishi va uning normalariga mos kelishini ta'minlaydi.

Bir tomondan, ijtimoiy moslashuv o'smirlarning o'zligini anglash va o'zaro munosabatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlar bu davrda o'zlarini boshqa insonlardan ajratib ko'rsatishga, o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishga harakat qiladilar. Biroq, o'smirlarning o'zlikni anglash jarayoni ko'pincha murakkab bo'lib, o'ziga nisbatan shubha va noaniqliklar bilan to'lgan bo'ladi. Shu sababli, o'smirlar ko'pincha o'zini jamiyatda qanday joylashtirishni, qanday rolda bo'lishni tushunishda qiynaladilar.

Ikkinchi tomondan, ijtimoiy moslashuv jarayoni o'smirning jamiyatdagi rollari va o'zaro munosabatlariga ta'sir etadi. Guruhlarga qo'shilish va yangi do'stlar orttirish ijtimoiy moslashuvning ajralmas qismidir. Biroq, ba'zi o'smirlar guruhdagi o'z o'rnini topishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu, asosan, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, o'z-o'zini anglashdagi qiyinchiliklar yoki jamiyatdagi qabul qilinmagan xulq-atvorlar tufayli yuzaga keladi.

O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va uning psixologik jihatlari o'smirlarning stressni boshqarish qobiliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Stress va tashvishlar, o'smirning o'zini qanday his qilishi, o'z o'rnini qanday topishi va jamiyatda muvaffaqiyatli bo'lishi bilan chambarchas bog'liq. O'smirlar o'zlarini boshqalardan ajratib ko'rsata olishsa ham, o'zboshimchalik va o'zaro munosabatlardagi muammolar ko'pincha ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlikka olib keladi. Shu sababli, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, do'stlar va oilaning roli o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini muvaffaqiyatli amalga oshirishda katta ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, o'smirlarning ijtimoiy moslashuv jarayonida pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati alohida e'tiborga loyiq. O'smirlarning shaxsiy o'sishi va o'zlikni anglash jarayonida, o'qituvchilar va ota-onalar tomonidan to'g'ri yondashuv va motivatsiya ularga ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi. Pedagoglar va psixologlar o'smirlar bilan ishlashda, ularning emotsional holatini, o'ziga bo'lgan ishonchini va guruhdagi roli haqida yaxshi tushuncha hosil qilishlari zarur.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi, jamiyatga qo'shilishi va o'zini anglash jarayonlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Bu jarayon nafaqat o'smirning psixologik rivojlanishini, balki uning ijtimoiy faoliyatini ham belgilaydi. Shu sababli, o'smirlarning ijtimoiy moslashuviga ta'sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillarni tahlil qilish, ularning o'z-o'zini anglash va jamiyatdagi o'z o'rnini topishda yordam beradi.

O'smirlar davri inson hayotining eng nozik va o'zgaruvchan bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishi asosiy e'tibor markaziga olinadi. O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi, ularning jamiyatga integratsiya jarayonini tashkil etuvchi muhim faktor hisoblanadi. O'smirlar o'zlarini, o'zlikni anglash va jamiyatdagi o'z o'rnini topish jarayonida ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sirida bo'ladilar. Bu jarayon o'smirlarning jamiyat bilan o'zaro munosabatlarida, ijtimoiy guruhlar bilan aloqalarida va o'ziga bo'lgan ishonchida aks etadi.

Bir tomondan, o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi o'zining ijtimoiy identifikatsiyasini shakllantiradi. O'smirlar ko'pincha o'zlarini boshqalardan ajratib ko'rsatish va o'z o'rnini topish maqsadida turli guruhlarga qo'shilishadi. Ular o'zlarini yangi do'stlar va ijtimoiy

aloqalar orqali ifodalashga intilishadi. Biroq, bu jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishi o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchiga, shaxsiy qadriga va o'zligini anglashga bog'liq. Aksariyat hollarda, o'smirlarning o'zlikni anglash jarayoni notekis bo'ladi. O'smirlar o'z-o'zini tanish va jamiyatda o'z o'rnini topish uchun ko'plab sinovlardan o'tadilar, bu esa ularda ba'zan stress, xavotir va noaniqliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ikkinchi tomondan, ijtimoiy moslashuv jarayonida o'smirlar jamiyatdagi ijtimoiy normalar, qadriyatlar va me'yorlar bilan tanishadilar. Bu esa ularga o'z munosabatlarini va ijtimoiy rollarini shakllantirishda yordam beradi. Jamiyatdagi ijtimoiy normalar o'smirlarning qarorlar qabul qilish, muloqot qilish va guruhda faoliyat yuritish ko'nikmalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, o'smirlarning oilasi va yaqin atrofdagi shaxslarning ta'siri ularga ijtimoiy moslashuv jarayonida yordam beradi. Aksariyat o'smirlar uchun ota-onalar va oilaning qo'llab-quvvatlashi ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun muhim omil hisoblanadi.

O'smirlarning ijtimoiy moslashuv jarayonida eng katta muammolardan biri – stressni boshqarish qobiliyatidir. O'smirlar ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topish va yangi tajribalarga duch kelish jarayonida turli xil psixologik stresslarga duch keladilar. Stress va tashvishlar ijtimoiy moslashuvning to'g'ri amalga oshirilishini qiyinlashtirishi mumkin. Shu bilan birga, o'smirlar o'zlarini boshqalarga qanday taqdim etishlari, o'z o'zini ifodalash va o'zaro aloqalarda qanday qatnashishlari bo'yicha ham muammolarga duch keladilar. Bu holatlar ularning ijtimoiy ko'nikmalarini, mas'uliyatni, o'zaro hurmatni va kooperatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda qiyinchiliklar yuzaga keltiradi.

O'smirlarning ijtimoiy moslashuv jarayoniga pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlashning o'zni katta. O'smirlar psixologik jihatdan o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish, stressni boshqarish va guruhda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun pedagogik yondashuvlar muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishiga ko'maklashish, ularning emotsional holatini kuzatish va muammolarini hal qilishda yordam berishlari zarur.

Shu nuqtai nazardan, o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, o'zlikni anglash va ijtimoiy aloqalarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi o'smirlarning kelajakdagi ijtimoiy hayoti, shaxsiy muvaffaqiyatlari va jamiyatda faol ishtirok etish imkoniyatlarini belgilaydi. Biroq, bu jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchi, o'zaro aloqalarning sifatiga, stressga qarshi kurashish qobiliyatiga va jamiyatdan olgan qo'llab-quvvatlashga ta'sir qiladi.

Quyida o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va uning psixologik xususiyatlarini o'rganish uchun metodologik yondashuvlarni ko'rsatadigan jadval keltirilgan. Bu jadvalda turli metodlar va usullar, ulardan foydalanish maqsadi va imkoniyatlari ko'rsatilgan.

1-jadval

Metod	Izoh	Ma'lumotni yig'ish usuli	Ma'lumotlarni tahlil qilish
Anketalar va so'rovnomalar	O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik holatini o'rganish uchun	O'smirlarga turli ijtimoiy va psixologik savollarni yozma tarzda taklif qilish	Ma'lumotlarni statistik tahlil qilish, korrelyatsiya tahlillari
Intervyular	O'smirlar va ularning ota-onalari yoki ustozlari bilan intervyular o'tkazish	Yuzma-yuz yoki telefon orqali so'rovlar	Kontent tahlili, tematik kodlash
Psixologik testlar	O'smirlarning emotsional holatini va	Standart psixologik testlar (masalan,	Psixometrik tahlil, natijalarni solishtirish

	stressga qarshi kurashish qobiliyatini aniqlash	stress va ijtimoiy qobiliyat testlari)	
Guruh muhokamalari	O'smirlar orasida ijtimoiy munosabatlarni va guruhdagi rollarni o'rganish	O'smirlar guruhida qiyoslash va muhokama o'tkazish	Guruhdinamikasini o'rganish, tematik tahlil
Eksperimentlar	O'smirlarning turli sharoitlarda ijtimoiy moslashuvi va xulq-atvorini sinovdan o'tkazish	O'smirlarni boshqarilgan sharoitlarda sinovlarga kiritish	Tahlil qilish, eksperimental o'lchovlar
Observatsiya	O'smirlarning ijtimoiy xulq-atvorini va guruhdagi o'zaro munosabatlarni kuzatish	To'g'ridan-to'g'ri o'smirlar va guruh faoliyatini kuzatish	O'zgarishlarni tahlil qilish, xulq-atvor tahlili
Kasbiy tahlil	O'smirlarning ijtimoiy rollarini, me'yorlarini va qabul qilish darajasini tahlil qilish	Ijtimoiy vaziyatlarda o'smirlarning javoblarini va xulq-atvorini o'rganish	Ijtimoiy qobiliyatlar, normativ tahlil

Jadval izohi:

1. Anketalar va so'rovnomalar - O'smirlar tomonidan to'ldirilgan savolnomalar orqali, ularning ijtimoiy moslashuvdagi hissiyotlari, o'z-o'zini anglash darajasi va ijtimoiy guruhdagi roli haqida ma'lumotlar yig'iladi.
2. Intervyular - O'smirlarning o'zi, ota-onalari yoki ustozlari bilan yuzma-yuz suhbatlar o'tkazib, ijtimoiy moslashuv jarayonidagi qiyinchiliklar va ularga yordam berish usullari haqida chuqurroq ma'lumot olish mumkin.
3. Psixologik testlar - Maxsus tayyorlangan testlar yordamida o'smirlarning emotsional va psixologik holati baholanadi. Bu testlar ijtimoiy stressga qarshi kurashish, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini aniqlash uchun ishlatiladi.
4. Guruh muhokamalari - O'smirlar guruhiga o'rnatilgan muhokama formatlari orqali guruh dinamikasini o'rganish va o'smirlarning o'zaro munosabatlaridagi ijtimoiy moslashuv jarayonlarini aniqlash mumkin.
5. Eksperimentlar - O'smirlarni boshqarilgan sharoitda turli vaziyatlarga kiritish orqali ularning ijtimoiy moslashuvini o'rganish mumkin. Bu metod o'smirlarning qaror qabul qilish jarayonlarini, guruhdagi xulq-atvorini tahlil qilish imkonini beradi.
6. Observatsiya - O'smirlarni ijtimoiy muhitda bevosita kuzatish va ularning xulq-atvorini tahlil qilish jarayonida ko'plab ijtimoiy omillarni aniqlash mumkin.
7. Kasbiy tahlil - O'smirlarning ijtimoiy me'yorlarga moslashuvini va ularning jamiyatda qanday ro'l o'ynashini o'rganish uchun ijtimoiy vaziyatlarda o'zlarining qanday javoblar berishini tahlil qilish usuli.

Xulosa. O'smirlar davri shaxsning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi, ya'ni jamiyatdagi o'z o'rnini topish, guruhda faoliyat yuritish va boshqalar bilan o'zaro aloqalarni rivojlantirish, shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun katta ahamiyatga ega. O'smirlar ijtimoiy moslashuv jarayonida ko'plab psixologik va ijtimoiy omillarga duch keladilar. Bu omillar orasida o'zlikni

anglash, o'zaro munosabatlarni rivojlantirish, stressni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish kabi ko'nikmalar alohida o'rin tutadi.

Maqolada o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va uning psixologik xususiyatlari tahlil qilindi. Ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi o'smirlarning shaxsiy va ijtimoiy hayotida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Tavsiya:

1. Pedagogik va psixologik yordamni kuchaytirish: O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi muvaffaqiyatli bo'lishi uchun pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish zarur. O'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stressni boshqarish va guruhda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun samarali yondashuvlarni qo'llashlari kerak.

2. O'zlikni anglashni rivojlantirish: O'smirlarning o'zlikni anglash jarayonini qo'llab-quvvatlash uchun ularni o'zlarini ijobiy va aniq tarzda tasavvur qilishga yordam berish zarur. Bu uchun maxsus psixologik dasturlar, guruh faoliyatlari va treninglar tashkil etilishi mumkin.

3. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish: O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Do'stlar bilan muloqot qilish, guruhlarda faoliyat yuritish, o'zaro hurmatni rivojlantirish va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini mustahkamlashga e'tibor qaratish lozim.

4. Oila va jamiyatning roli: O'smirlar uchun ijtimoiy moslashuv jarayonida oilaning roli katta. Ota-onalar o'smirlarning o'zligini anglashga yordam berib, ijtimoiy me'yorlarga moslashishda ularga yo'l-yo'riq ko'rsatishlari kerak. Jamiyatning ijtimoiy va madaniy qo'llab-quvvatlashi ham o'smirlarning muvaffaqiyatli moslashuvi uchun muhim omildir.

5. Stressga qarshi kurashish dasturlarini joriy etish: O'smirlar stressni boshqarish bo'yicha maxsus treninglar va dasturlar orqali bu qobiliyatni rivojlantirishlari kerak. Stressga qarshi kurashish usullari o'smirlarga o'zlarini yaxshi his qilish va jamiyat bilan sog'lom aloqalar o'rnatishga yordam beradi.

6. Ijtimoiy muhitni yaxshilash: O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi uchun ular atrofidagi muhitni yaxshilash, ya'ni do'stlar, o'qituvchilar va boshqa ijtimoiy guruhlar bilan sog'lom va ijobiy aloqalarni rivojlantirish zarur. Ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi o'smirlarning muvaffaqiyatli moslashuvi uchun katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Berk, L. E. (2013). *Child Development* (9th ed.). Pearson Education.
2. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company.
3. Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education*. David McKay Company.
4. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
5. Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. Guilford Press.
6. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
7. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
8. Steinberg, L. (2005). *The Influence of Adolescence: The Study of Development and the Family*. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Vol. 2. Biology and Ecology of Parenting* (pp. 93-119). Erlbaum.

Axmadov Nazirjon Rahmat o'g'li,
*Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrası dotsenti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

O'SMIRLARDA KONSTRUKTIV XULQ-ATVORI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLAR

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.

Key words: 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 qadriyatlari, o'zini anglash va boshqalar bilan o'zaro aloqalari shakllanadi. Konstruktiv xulq-atvor o'smirning o'zining va atrof-dagi 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.

O'smirlik davri inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsning ichki dunyosi, his-tuyg'ulari, fikrlash tizimi, va xulq-atvori keskin o'zgarib, shakllanadi. O'smirlikning ijtimoiy va psixologik jihatlarini yoshlarning kelajakda muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuvi va hayotdagi o'rinlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Aynan shu davrda, yoshlar turli ijtimoiy guruhlar va muhitlar bilan o'zaro aloqaga kirishib, xulq-atvorini shakllantiradilar.

Konstruktiv xulq-atvor, o'smirning ijtimoiy talablarga mos keladigan, ahloqiy me'yorlarga asoslangan, konstruktiv va samarali munosabatlar o'rnatishiga yordam beradigan xulq-atvor turidir. Ushbu xulq-atvorni shakllantirishda oilaning, maktabning, do'stlar va jamiyatning o'smirlarga ta'siri katta ahamiyatga ega. O'smirlar bu davrda turli muammolarni hal qilish, o'zini anglash, va boshqalar bilan muloqot qilish orqali o'z xulq-atvorini shakllantiradilar.

Bundan tashqari, o'smirlikda psixologik omillar, masalan, o'ziga bo'lgan ishonch, o'zini anglash, psixologik ehtiyojlar ham muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy va psixologik omillar o'smirning hayotiy qadr-qimmatlari, hissiyotlari va axloqiy qarashlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ushbu maqolada o'smirlar xulq-atvorining konstruktiv rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilinadi, ularning o'smirlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta'sir qilishi ko'rib chiqiladi.

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 rol ni 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 atrofda muhit bilan integratsiyalashish uchun turli ijtimoiy va psixologik omillarga tayanadilar.

Oila va oilaviy munosabatlar: O'smirlar xulq-atvorining asosiy shakllantiruvchisi — oila. Ota-onalar, oila a'zolarining o'zaro munosabatlari, xulq-atvori va qadriyatlari o'smirlarning kelajakdagi xulq-atvorini belgilaydi. O'smirlar oiladagi muhitni o'ziga moslashtiradi, oila ichidagi ijtimoiy normalar va psixologik yondashuvlar ularga konstruktiv xulq-atvorni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, ota-onalar tomonidan ko'rsatilgan qo'llab-quvvatlash va hissiy yordamlash o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi va ijtimoiy muhitga moslashishiga yordam beradi.

Biroq, oila a'zolari o'rtasidagi muammolar, qarama-qarshiliklar va nizolar o'smirlarning xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlar oiladagi munosabatlarga ko'proq ta'sirchan bo'lishadi va ular o'zini namoyon qilish, mustaqil fikr yuritish yoki o'zini ifoda etish bilan bog'liq muammolarni kuzatish mumkin.

Maktab va ta'lim tizimi: Maktab o'smirlar uchun muhim ijtimoiy makon bo'lib, u yerda ularning xulq-atvorining shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatiladi. O'smirlar maktabda o'zaro aloqalar, axloqiy qadriyatlar, jamiyatdagi normativlar va me'yorlarni o'rganadilar. Maktabdagi o'qituvchilar, do'stlar va tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar o'smirlarning konstruktiv xulq-atvorini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi.

Maktabda o'smirlar ijtimoiy qobiliyatlarini rivojlantiradilar, jamoada ishlashni, o'z fikrlarini erkin ifoda etishni, muloqot qilishni o'rganadilar. Shu bilan birga, maktabdagi ijtimoiy atmosfera, o'qituvchilar bilan aloqalar va sinfdoshlari o'rtasidagi munosabatlar o'smirning shaxsiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirning bilim olishdagi muvaffaqiyatlari yoki muvaffaqiyatsizliklari uning xulq-atvoriga, o'zini ifoda etishga, o'ziga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir qiladi.

Ijtimoiy guruhlar va tengdoshlar ta'siri: O'smirlar o'zlarini ijtimoiy guruhlarda va tengdoshlar orasida tanib bilishadi. Ushbu guruhlar o'smirlarning xulq-atvoriga, qarashlariga va qadriyatlariga katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar doimiy ravishda tengdoshlarining fikriga tayanib, o'z qarashlarini belgilashadi. Shu sababli, tengdoshlar bilan bo'ladigan ijtimoiy o'zaro ta'sirlar o'smirlarning konstruktiv xulq-atvorini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Biroq, ijtimoiy guruhlardagi salbiy ta'sirlar ham o'smirlarning xulq-atvoriga zarar yetkazishi mumkin. Dushmanlik, yomon odatlar, jismoniy yoki psixologik zo'ravonlik, va ijtimoiy izolyatsiya o'smirlarning ijtimoiy moslashuviga to'sqinlik qilishi, ularning o'zini ifoda etishi va hayotga moslashishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik ehtiyojlar va ichki motivatsiya: O'smirlikda psixologik ehtiyojlar, masalan, o'zini anglash, hurmatga sazovor bo'lish, mustaqillikka intilish, o'z fikrini ifoda etish va jamiyatda qabul qilinish ehtiyoji o'smirlarning xulq-atvoriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Ushbu ehtiyojlar o'smirlarning motivatsiyasini shakllantiradi va ularning ijtimoiy moslashuvini, munosabatlarini, hayotdagi qarorlar qabul qilish jarayonini belgilaydi.

Psixologik ehtiyojlarning to'liq qondirilishi o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ijtimoiy muhitga moslashishida yordam beradi va konstruktiv xulq-atvorni rivojlantirishga yordam beradi. Aksincha, bu ehtiyojlarning qondirilmasligi yoki noto'g'ri yo'nalishlarda shakllanishi o'smirlarning xulq-atvorida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

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 guruhlarining 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-atvorining shakllanishiga ta'sir qiladi.

Tavsiyalar:

1. Oila ichidagi tarbiya va qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash: Oila o'smirlarning birinchi ijtimoiy makoni bo'lgani uchun, ota-onalar o'zaro hurmat va samimiy munosabatlar orqali o'smirlarga to'g'ri tarbiya berishlari lozim. Oila ichidagi mustahkam aloqalar, emotsional qo'llab-quvvatlash, va yuksak axloqiy qadriyatlarni o'smirlarga o'rgatish ularning konstruktiv xulq-atvorini rivojlantirishga yordam beradi.

2. Maktabda axloqiy ta'limni kuchaytirish: Maktabda axloqiy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish kerak. O'smirlar axloqiy qadriyatlar, to'g'ri xulq-atvor normativlari haqida batafsil o'rganishi zarur. Maktabdagi o'qituvchilar va tarbiyachilar o'smirlarning ijtimoiy va psixologik ehtiyojlarini to'g'ri tushunib, ularga qo'llab-quvvatlash va yordam berishlari kerak.

3. Tengdoshlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni ijobiy yo'nalishga yo'naltirish: O'smirlar tengdoshlarining fikriga katta ta'sirlanadilar. Shu sababli, tengdoshlar o'rtasida ijobiy ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va salbiy ta'sirlardan saqlanish zarur. O'smirlar ijtimoiy guruhlarida sog'lom, konstruktiv xulq-atvorlarni rivojlantirish uchun maktablarda va boshqa ijtimoiy muhitlarda ijobiy tajribalar va faoliyatlar tashkil etish lozim.

4. Psixologik yordam va maslahatlardan foydalanish: O'smirlarning psixologik ehtiyojlarini qondirish uchun maktablarda va boshqa ijtimoiy muhitlarda psixologik yordam ko'rsatish zarur. O'smirlarning o'zini anglash, mustaqillikka intilish va o'z muammolarini hal qilishda yordam beruvchi psixologik maslahatlar, seminarlar va treninglar tashkil etilishi lozim.

5. Ijtimoiy tarmoqlar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanishni nazorat qilish: Ijtimoiy tarmoqlar va internetdagi kontent o'smirlarning xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, ota-onalar va pedagoglar ijtimoiy tarmoqlarni monitoring qilish, o'smirlarning onlayn faoliyatlarini nazorat qilish va foydali, ma'naviy jihatdan sog'lom kontentni tanlashga yordam berishlari kerak.

6. Konstruktiv xulq-atvorni targ'ib qilishda jamiyatning roli: Jamiyatdagi ijtimoiy qadriyatlar va me'yorlar o'smirlarning xulq-atvoriga katta ta'sir qiladi. Shu sababli, jamiyatda konstruktiv xulq-atvorni targ'ib qilish, axloqiy qadriyatlarni yoyish va sog'lom ijtimoiy normalar yaratish zarur. Jamiyatda salbiy ta'sirlarning kamayishi, o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini va konstruktiv xulq-atvorini rivojlantirishga yordam beradi.

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.

*Jumaniyozova Shahnoza Rajabboy qizi,
Urganch davlat pedaogika instituti
"Umumiy psixologiya va boshlang'ich ta'lim pedagogikasi"
kafedrası o'qituvchisi*

QALQONSIMON BEZ KASALLIGIGA CHALINGAN BEMORLAR RUHIY HOLATINING ADABIYOTLARDA O'RGANILISHI

Annotatsiya: Ushbu maqolada qalqonsimon bez kasalligiga chalingan bemorlarni psixoemotsional holati tadqiqotchilar tomonidan o'rganilishi, kasallik natijasida kelib chiqadigan psixologik buzilishlar, kasallikning keltirib chiqaruvchi omillar xususida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: psixika, emotsional holat, bezovtalanish, hissiy tushkunlik, faollikning pasayishi.

Аннотация: В статье представлены сведения о психоэмоциональном состоянии больных с заболеваниями щитовидной железы, психологических расстройствах, возникающих вследствие заболевания, и факторах, обуславливающих возникновение заболевания.

Ключевые слова: психика, эмоциональное состояние, тревожность, эмоциональная депрессия, снижение активности.

Abstract: This article presents information on the psychoemotional state of patients with thyroid disease, psychological disorders resulting from the disease, and factors that cause the disease.

Key words: psyche, emotional state, anxiety, emotional depression, decreased activity.

Kirish. Qalqonsimon bez kasalliklarining vujudga kelishida birinchi asosiy omillardan biri bu ekologik omil bo'lsa, keyingi asosiy omildan biri esa shaxsning psixoemotsional holati hisoblanadi. Kasallikka chalingandan keyin albatta kasallik inson psixikasiga o'zining salbiy ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi. Qalqonsimon bez kasalligi bilan og'rigan bemorlarda gormonlar ishlab chiqarishida o'zgarishlar bo'lishi hisobiga boshqa kasalliklarga nisbatan inson nerv sistemasiga, uning psixikasiga ta'siri juda tez seziladi. Dastlab bemor bo'lgan insonlar kasallikning dastlabki vaqtida bee'tibor bo'lishadi. Bu esa juda katta xato hisoblanadi. Quyida biz qalqonsimon bez kasalligiga chalingan bemorlarning ruhiy holatidagi o'zgarishlarni tahlil qilib o'tamiz.

Kasalliklarning kelib chiqishining oldini olish uchun, avvalo, salomatlik nimaga bog'liq ekanligini bilib olishimiz zarur. Inson salomatligi ijtimoiy, biologik va atrof muhit omillarining o'zaro murakkab ta'sirlarining natijasidir. Salomatlik holatiga turlicha ta'sirlarini ulushi quyidagicha:

- Irsiyat - 20%
- Atrof muhit - 20%
- Tibbiy yordam darajasi – 10%
- Turmush tarzi - 50% .

Bundan ko'rinib turibdiki salomatlikni saqlash va mustahkamlash asosan turmush tarzimiz asosiy rol o'ynar ekan [1]. Turmush tarzi bu - meyorida ovqatlanish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, badantarbiya bilan shug'ullanish va eng muhimi bugungi globallashuv davrida stresslarga berilmasdan ruhiy sog'lom hayot kechirishni taqozo etmoqda. Zero, ruhiy holatlarning natijasida kelib chiqayotgan kasalliklarning ko'lami kengayib bormoqda. Inson emotsional holatlarining ta'siri natijasida turli xil kasalliklarga chalinishi va kasallik natijasida bemorlarning ruhiyatida ham o'zgarishlar bo'lishi haqidagi qarashlar uzoq yillarga borib taqaladi. Tibbiyot psixologiyasi psixik holatning somatik holatga va somatik kasalliklarning psixikaga ta'sirini o'rganishning o'z vazifalari qatoriga kiritadi. Psixik jarayonlar bilan organizmning o'zaro bog'liqligi psixologiya va tibbiyotning asosiy vazifalaridan biridir. Psixik

omillar ta'siri ostida kelib chiqadigan kasalliklar psixogen kasalliklar yoki psixogeniyalar deyiladi. Psixogeniyalar -organizmda va psixikada odatda shaxs uchun og'ir bo'lgan turli psixik jarohatlarning ta'siri ostida paydo bo'ladigan buzilishlardir. Kasallik natijasida inson psixikasida kelib chiqadigan o'zgarishlar somatapsixika deyiladi. Qalqonsimon bez kasalligi ham psixosomatik kasalliklar sirasiga kiradi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Qalqonsimon bez ishlab chiqaradigan gormonlar asab tizimi oqsillari sintezida juda muhim rol o'ynaydi [2]. Shu sababli ham qalqonsimon bez kasalliklari bemorlarning psixoemotsional sohasida turli darajada ta'sir ko'rsatadi[3]. Kasallikka chalingan ko'pchilik bemorlarda oz bo'lsa ham hissiy-irodaviy, kognitiv va affektiv buzilishlar sodir bo'lishi mumkinligi tajribalarda kuzatilgan [4]. Qalqonsimon bez kasalliklarini turlariga qarab ularning inson organizmiga salbiy ta'sirlari turlichadir. Keyingi tadqiqotlarda ruhiy buzilishlar qalqonsimon bez gormonlarining markaziy asab tizimiga ta'siri va asab to'qimalarining katexolaminlarga (adrenalin va norepinefrin) sezgirliги oshishi bilan bog'liq [3, 5]. Qalqonsimon bez kasalliklaridan tireoksikoz (qizlar balog'atga yetishish davrida qalqonsimon bez funksiyasining kuchayishi natijasida kelib chiqadigan kasalligi) va ruhiy kasalliklar o'rtasidagi aloqadorlikni o'rganish jiddiy qiyinchiliklarga olib keladi. Sababi psixoemotsional kasalliklarning klinik belgilarining murakkabligi va gormonal o'zgarishlar o'rtasida aniq bog'liqlik mavjud emas [6]. Kasallikning dastlabki bosqichlarida nevrozga o'xshash alomatlar kuzatiladi. Kasallik natijasida astenik sindrom- charchoqning kuchayishi, hissiy labillik va uyquning buzilishi kabi bir qator simptomlar kuzatiladi [2]. Emotsional beqarorlik bilan bemorlarda asabiylashish, jahldorlik, salga tutaqib ketish, hatto g'azablanish (bundan keyin asteniya kuchayadi), qo'zg'aluvchanlik, yig'lash(bazi bemorlarda bu boshqalarning e'tiborini tortish, rahmini keltirish) kabi holatlar kuzatiladi. Bundan tashqari bemorlar notinch, bezovta bo'ladi, doimiy ravishda o'z pozitsiyasini o'zgartirishga harakat qilishadi [6, 7]

Qalqonsimon bez kasalliklari bilan og'riغان bemorlarda charchoqning kuchayishi va asab tizimining tez charchashi tufayli kognitiv jarayonlarida ham pasayish kuzatiladi [5]. Bemorlar o'z diqqatlarini jamlay olmaydilar, motor va assotsiativ bog'lanishlarning tashqi belgilari sezilmasa ham, to'g'ri iboralarni tanlashda qiyinchiliklarga duch kelishlari tajribalarda kuzatilgan [2, 5, 6].

Deyarli barcha bemorlarda uyquning buzilishi, qo'rqinchli tushlar, uyqudan charchab uyg'onish kabi salbiy kechinmalar ustunlik qiladi. Uyqusizlik va mushaklar kuchsizligi natijasida bemorlarda doimiy charchoq hissi hukmronlik qiladi. Shuningdek, bemorlarda giperesteziya (sezuvchanlikni ortishi), turli xil shubhalar, obsesiv qo'rquvlar kuchayadi [8]. Gipotiroidizm kasalligi natijasida psixopatologik va nevrologik sindromlar rivojlanishi mumkin [9,10].

Qalqonsimon bez kasalligining funksiyasining pasayishi natijasida bemorlarda letargiya tez tez kuzatilishi mumkin. Bu kasallik natijasida bemorlarda vahima, bezovtalikning yuqori darajasi, stressga beriluvchanlikning yuqoriligi kabi bir qator psixoemotsional holatlar bilan birga taxikardiya va qon bosimining oshishi kabi fiziologik belgilar birga kuzatilishi mumkin. Shuningdek, bemorlarda havo yetishmasligidan shikoyatlar aniqlanib, bu esa hissiy jihatdan tashvish va qo'rquv bilan birga keladi. Gipotiroidizm kasalligida vahima hissining davomiyligi va stereotipligi, depressivlikning yuqori va qo'zg'alish bilan birga kechishi bilan boshqa qalqonsimon bez kasalliklaridan farq qiladi [2] Gipotiroidizm kasalligiga chalingan bemorlarda asab tizimidagi buzilishlarga olib kelishi mumkin. Natijada bemorlarning intellektual funksiyalari sekinlashadi[11]. Kasallik natijasida xotira pasayishi, diqqatini jamlay olmaslik, doimiy uyquchanlik, lanjlik, uyqudan charchoq hissi bilan uyg'onishi, ertalab ishda ishtiyoq, unumdorlik va motivatsiyaning pasayishi, biror muhim masalalarda qaror qabul qilishda dadillikni yetishmasligi kabi xususiyatlar aniqlangan.[12] kasallik o'sib borgani sayin yuqoridagi sanab o'tgan simptomlar kuchayadi, ongning buzilishi stupor va koma holatlari kuzatilishi mumkin [13]. Qalqonsimon bez kasalligining ushbu turi bilan og'riغان bemorlarda

tana harakatlari sust, noqulay bo'ladi. Bu buzilish bosh miyadagi nerv impulslarining o'tkazuvchanligi yomonlashuvi bilan emas, balki mushaklar qisqarishi tezligining pasayishi hisobiga sodir bo'ladi.[14,15,16]

Gipotiroidizimning turli shakllarida ruhiy buzilishlarning klinik ko'rinishi turlicha hisoblanadi. Gipotiroidizimning qalqonsimon bez kasalligining boshqa turlaridan farqi hissiy kasalliklarning kuzatilishi va jarrohlik amaliyotidan keyin esa intellekt sohasidagi salbiy buzilishlarning paydo bo'lishi bilan ajralib turadi [17]. Ko'plab tadqiqotlarning natijasidan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkinki, qalqonsimon bez kasalligi bilan 10/9 foiz ayollar va 1 foizgina erkaklar kasallanishadi. Shunisi qiziqiqi, qalqonsimon bez kasalligiga chalingan erkaklarda shaxsiy va xulq – atvordagi buzilishlar sezilarli darajada kuzatilsa, ayollarda asososan, nevrotik va depressiy hissiy emotsional holatlar uchraydi [2]. O'tkazilgan eksperimental tadqiqotlarda psixometrik testlar natijasida olingan ma'lumotlarga ko'ra, umumiy, vizual va mantiqiy xotiraning pasayishi, diqqatni jamlay olamaslik kabi holatlar, shuningdek, reflekslarning va og'riq chegaralarining pasayishi ham aniqlangan. [18]. F.Monzani va boshqalarning tadqiqot ishlarini tahlil qiladigan bo'lsak, ularda ham, gipotiroidizmga chalingan bemorlarda xulq atvor va kognitiv buzilishlar kuzatilishi xususida ma'lumotlar qoldirishgan [20]. Qalqonsimon bez kasalligining vujudga kelishi va kasallikning rivojlanishi bosqichi T.Joffe va boshqalarning tadqiqotlarini tahlil qilar ekanmiz, gipotiroidizm bilan kasallangan bemorlarda depressiyaga uchraganlari orasida vahima qilish hissi yuqori va tez tez takrorlanishi aniqlangan bo'lsa, bu holat qalqonsimon bez funksiyasi normada bo'lgan bemorlarda kuzatilmasligini aniqlashgan [20]. Psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishi va terapiyasi bilan ish olib borgan olimlardan biri Y.S.Shevchenko va Y.F.Antriopovlar psixosomatik buzilishlarni zararlangan vitseral tizimlar ish faoliyatining zo'riqishi oqibatida yuzaga chiqadigan psixik, xususan, affektiv buzilishlar bilan shartlangan tizim va a'zoning disfunktsiyasi sifatida tushuntiradilar [21, 46-b]

Adabiyotlar tahlili. Qalqonsimon bez kasalligining inson psixoemotsional holatiga ta'siri o'tgan bir necha asrlardan buyon xorij olimlari tomonidan o'rganilib kelinmoqda. Mazkur tadqiqotda zamonaviy qalqonsimon bez kasalligiga chalingan bemorlarning psixoemotsional holatini o'rgangan H.D'aenen, J.A.Bouer, P.Willer, A.P.Kalinin, S.V.Kotov, I.G.Rudakova, A.B.Smulevich, M.P.Hage, G.M.Kronenber, Sh.Melmed, S.K.Polinskiy, P.R.Larsen, G.R.Wiliams, E.A.Grigorova, E.A.Pavlova, A.E.Bobrov, M.A.Belyanchikova, A.A.Kobilnika, M.M.Dement, B.Ozmen, A.Devesi, va boshqalarning tadqiqot ishlari tahlil qilindi.

Respublikamizda psixologiya sohasida turli xil kasalliklar natijasida inson psixikasidagi o'zgarishlar masalasida klinik psixologiya sohasida Z.Ibodullayev, psixologlardan G'.Shoumorov, E.G'oziyev, Z.Nishonova, O.Avlaev, B.Qodirov, B.Karimova, D.Muhammedova, M.Karamyan, D.Ilhamova, D. Urazbayevalar salomatlik psixologiyasi, psixofiziologiya, psixogigiya, tibbiy psixologiya, turli xil kasalliklarda bemor psixikasining o'zgarish holatlarini tadqiq qilganlar, lekin aynan qalqonsimon bez kasalliklari bilan og'rigan bemorlarning emotsional- psixologik sohasini o'rganish mamlakatimiz uchun nisbatan yangi mavzu va hali o'rganilmagan masaladir [22]. Qalqonsimon bez kasalligi bilan chalingan bemorlarda kasallik natijasida psixik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar qalqonsimon bez kasalligining turlariga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Buni yuqoridagi adabiyotlar tahlil qilib aytishimiz mumkin. Kasallik natijasida bemorlarda quyidagi psixoemotsional holatlar kuzatilishi mumkin:

- -hissiy tushkunlik
- -xavotir
- -bezovtalanish
- -faollikning pasayishi va boshqalar.

Qalqonsimon bez kasalligiga chalingan bemorlarda tibbiy muolaja qo'llanilganda gormonlar faoliyati normaga tushgandan keyin ham psixik buzilishlar bartaraf bo'lmasligi

mumkin. Aynan, shunday bemorlar bilan psixologik yordam ko'rsatish zarur hisoblanadi.

Qalqonsimon bez kasalliklari insonning jismoniy salomatligiga ta'sir etishi bilan birga, uning ruhiy holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Adabiyotlarda qalqonsimon bezning disfunktsiyasi, xususan, gipotireoz va giperireoz kabi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarning psixologik holati keng o'rganilgan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, **gipoterioz** bilan kasallangan bemorlarda depressiya, energiya yetishmovchiligi, diqqatning pasayishi va motivatsiyaning yo'qolishi kabi simptomlar kuzatiladi. Bu holat qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan gormonlarning kamayishi natijasida yuzaga keladi. Xususan, Levitt va Stiles (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda gipoterioz bemorlarining taxminan 60 foizida depressiv holatlar uchrashi aniqlangan.

Boshqa tomondan, **giperireoz** (tirotoksikoz) bemorlarida esa asabiylik, bezovtalik, tez-tez kayfiyat o'zgarishi, hatto agressiv xatti-harakatlar kuzatilishi mumkin. Smith va Jones (2021) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, qalqonsimon bezning ortiqcha faoliyati natijasida kortizol darajasi oshib, bemorlarning psixologik barqarorligi buziladi. Bu esa stressga chidamlilikning pasayishiga olib keladi.

Adabiyotlarda shuningdek, qalqonsimon bez kasalliklariga chalingan bemorlarning psixologik holatini yaxshilashda psixoterapiya va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ekani ta'kidlangan. Brown (2020) o'z tadqiqotida ushbu bemorlarga psixologik maslahatlar va kognitiv xulq-atvor terapiyasi qo'llanganda, ularning ruhiy barqarorligi yaxshilanganini aniqlagan. Bundan tashqari, medikamentoz davolash bilan bir qatorda meditatsiya, nafas olish mashqlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari ham bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Umuman olganda, adabiyotlarda qalqonsimon bez kasalliklarining inson ruhiy salomatligiga ta'siri yaxshi o'rganilgan bo'lib, bu muammoni davolashda kompleks yondashuv, jumladan, tibbiy va psixologik yordam zarurati ta'kidlanadi.

Xulosa. Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, qalqonsimon bez kasalligi bilan og'rigan bemorlarda kasallik fiziologik belgilar bilan bir qatorida psixoemotsional buzilishlar ham sodir bo'lishini aytib o'tishimiz juda muhim hisoblanadi. Shunisi qiziqki, bemorlardagi psixoemotsional buzilishlar jinsga, qalqonsimon bez kasalliklarining turiga, kasallikning kechishini davomiyligi bilan uzviy bog'liqdir. Kasallik natijasida bemorlarda kuzatiladigan psixoemotsional buzilishlar bemorlarni kasallikka chalingan dastlabki davridanoq seziladi. Kasallikning rivojlanishi bilan esa psixoemotsional buzilishlar ham kuchayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Valeologiya fanidan o'quv qo'llanma (tibbiyot kollej o'quvchilari uchun) Toshkent – 2017.
2. Калинин А. П., Котов С. В., Рудакова И. Г. Неврологические расстройства при эндокринных заболеваниях. Руководство для врачей. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2009. - 488 с.
3. Смулевич А. Б. Расстройства личности. - М.: Миа, 2007. - 189 с.
4. Hage M. P., Azar / T. The link between thyroid function and depression // Journal of Thyroid Research. - 2012. - Vol. 2012. - <http://www.hindawi.com/journals/jtr/2012/590648>. - Последнее посещение сайта 19.11.2014
5. Кроненберг Г. М., Мелмед Ш., Полонски К. С., Ларсен П. Р. Заболевания щитовидной железы / Пер. с англ. под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. - М.: ООО «Рид Элсивер», 2010. - 392
6. Бобров А. Е., Белянчикова М. А., Кобылкина А. А. и соавт. Психические расстройства при болезни Грейвса // Материалы Всероссийской научно-

практической конференции памяти профессора А. И. Белкина. - М. — 2004. - С. 118–120.

7. Григорьева Е. А., Павлова Е. А. Депрессия и тиреотоксикоз // Социальная и клиническая психиатрия. - 2010. - Т. 20. - № 2. - С. 100–107.

8. Dement M. M., Ozmen B., Deveci A. et al. Depression and anxiety in hyperthyroidism // Archives of Medical Research. - 2002. - Vol. 33. - № 6. - P.552–556.

9. Калинин А. П., Котов С. В., Карпенко А. А. Неврологические маски гипотиреоза у взрослых. Патогенез, клиника, диагностика // Клиническая медицина. - 2003. - № 10. - С. 58–62.

10. Гусев Е. И., Бурд Г. С., Никифоров А. С. Неврологические симптомы, синдромы, симптомокомплексы и болезни. - М.: Медицина, 1999. — 880 с.

11. Аверьянов Ю. Н. Неврологические проявления гипотиреоза // Неврологический журнал. - 1996. - № 1. - С. 25-29]

12. Петунина Н. А. Синдром гипотиреоза // РМЖ. — 2005. - Т. 13. - № 6. - С. 295–301

13. Балаболкин М. И., Петунина Н. А., Левитская З. И., Хасанова Э. Р. Летальный исход при гипотиреоидной коме // Пробл. эндокринологии. - 2002. - Т. 48. - № 3. - С. 40-41.

14. Кроненберг Г. М., Мелмед Ш., Полонски К. С., Ларсен П. Р. Заболевания щитовидной железы / Пер. с англ. под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. - М.: ООО «Рид Элсивер», 2010. - 39

Raxmanova Dilnoza Farmanovna,
Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti
Ijtimoiy fanlar kafedrası katta o'qituvchisi

INSPEKTOR-PSIXOLOG KASBIY KOMPETENTLIGIDA REFLEKSION XUSUSIYATLARINING ROLI

Annotatsiya: Ushbu maqolada inspektor-psixologlar refleksion xususiyatlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar, refleksiya xususiyatlari, inspektorlarning o'z faoliyatlarini tahlil qilish, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishga yordam berishga doir zamonaviy-psixologik mexanizmlar ishlab chiqilgan. Psixologik kompetentlik va refleksiv fikrlashning inspektorlar faoliyatiga qanday ta'sir qilishini o'rganishga doir o'zbek va xorij olimlari olib borgan nazariy hamda amaliy faoliyat natijalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, zamonaviy-psixologik mexanizmlar, empatiya, kommunikatsiya, refleksiv fikrlash, psixologik kompetentlik

Annotation: This article develops psychological factors that influence the formation of reflexive characteristics of inspectors-psychologists, features of reflection, analysis of inspectors' own activities, as well as modern psychological mechanisms for identifying errors and helping to correct them. The theoretical and practical results of research by Uzbek and foreign scientists on how psychological competence and reflective thinking influence the activities of inspectors are also examined.

Key words: emotional intelligence, modern psychological mechanisms, empathy, communication, reflective thinking, psychological competence

Аннотация: В данной статье разработаны психологические факторы, влияющие на формирование рефлексивных особенностей инспекторов-психологов, особенности рефлексии, анализа собственной деятельности инспекторов, а также современные психологические механизмы выявления ошибок и помощи в их исправлении. Также исследуются теоретические и практические результаты исследований узбекских и зарубежных ученых о том, как психологическая компетентность и рефлексивное мышление влияют на деятельность инспекторов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, современные психологические механизмы, эмпатия, коммуникация, рефлексивное мышление, психологическая компетентность.

Zamonaviy huquqni muhofaza qilish tizimi har bir inspektordan faqat qonunlarga rioya qilishni emas, balki murakkab va tez o'zgaruvchi vaziyatlarda yuqori psixologik kompetentlikni ham talab etadi. Huquqni muhofaza qiluvchi organlarda xizmat qilayotgan inspektorlarning ish faoliyatida psixologik kompetentlik, ya'ni insonlar bilan samarali muloqot qilish, hissiy va psixologik holatlarni tushunish va boshqarish, murakkab vaziyatlarga moslashish juda katta ahamiyatga ega. Aynan shu nuqtai nazardan inspektorlarning refleksiv fikrlash qobiliyatining roli ortadi. Refleksiya inspektorlarga o'z ishlarini tahlil qilish, xatolarni tan olish va ular orqali yangi o'rganishlarni kiritish imkonini beradi. Shunday qilib, inspektorlar o'z professional kompetentliklarini rivojlantirish orqali jamoat xavfsizligini ta'minlashda samarali bo'lishadi.

Psixologik kompetentlik va uning asosiy xususiyatlari. Psixologik kompetentlik inspektorlarning o'z ishlarini muvaffaqiyatli bajarishlari uchun zarur bo'lgan psixologik va emotsional qobiliyatlarni o'z ichiga oladi. Bu kompetentlik inspektorlar uchun nafaqat professional yuksalishga, balki shaxsiy rivojlanishga ham olib keladi. Psixologik kompetentlikning asosiy elementlari quyidagilardir:

1. *Emotsional intellekt:* Emotsional intellekt inspektorlarning o'z va boshqalar his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va bu his-tuyg'ularga mos ravishda reaksiya bildirish qobiliyatidir. Bu kompetentlik inspektorlarga qaror qabul qilishda o'z hissiyotlarini tartibga

solish va boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish imkonini beradi. Emotsional intellektga ega bo'lgan inspektorlar stressli holatlarda ham xotirjam qolib, tushunarli va odilona qarorlar qabul qilishadi. Shuningdek, bu psixologik ko'nikma jinoyatlarni tergov qilish, guvohlar va shohidlar bilan ishlashda yordam beradi.

2. *Stressni Boshqarish*: Inspektorlar har doim yuqori darajadagi stressni boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak, chunki ular tez-tez jiddiy, xavfli yoki juda murakkab vaziyatlarga duch keladilar. Psixologik kompetentlikka oid bilimlar inspektorlarga stressni boshqarishga yordam beradi, chunki bu qobiliyat insonning emotsional holatini nazorat qilish, baxtsizlik va noxush holatlar paytida to'g'ri javoblar berish imkoniyatini yaratadi. Stressni boshqarish usullari inspektorlarning ishlarini yanada samarali bajarishlariga yordam beradi va ularni faoliyatlarida muvaffaqiyatli qiladi.

3. *Empatiya*: Inspektorlar, eng avvalo, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularni hurmat qilishlari kerak. Empatiya psixologik kompetentlikning muhim tarkibiy qismidir, chunki inspektorlar odatda boshqalar bilan to'qnashadi. Jamiyatga xizmat qilishda ular ayblanuvchilar, guvohlar yoki jabrlanuvchilar bilan muloqotda bo'ladilar. Inspektorlarning empatiya ko'nikmalari ularga shaxslarning psixologik holatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi va ular bilan eng to'g'ri tarzda muloqot qilishga imkon beradi.

4. *Kommunikatsiya*: Samarali muloqot inspektorlarning ish faoliyatida eng muhim rol o'ynaydi. Psixologik kompetentlik inspektorlarga nafaqat aniq va ravshan gapirish, balki tinglash va boshqalar bilan ochiq aloqada bo'lishni ham o'rganishga yordam beradi. Inspektorlar, jamoatchilik bilan munosabatlarni rivojlantirishda, jinoyatlarni tergov qilishda va xodimlar bilan ishlashda yaxshi kommunikatsiya ko'nikmalariga ega bo'lishlari kerak. Samarali muloqot nafaqat ishning samaradorligini oshiradi, balki inspektorlarning jamoatdagi ishonchli obro'sini ham mustahkamlaydi.

Refleksiv Fikrlashning Ahmiyati. Refleksiya - bu o'z ishlarini tahlil qilish va o'zgarishlarga moslashish jarayonidir. Bu qobiliyat inspektorlarga o'zlarining xatolarini tahlil qilish, muammolarni hal qilishda yangi yondashuvlarni aniqlash va o'zlarining profesional rivojlanishlarini kuzatib borishga imkon beradi. Refleksiya qilishning inspektorlarning ishiga ta'siri quyidagi jihatlardan ko'rinadi:

1. *O'z-o'zini tahlil qilish va o'zgarishlarga moslashish*: Inspektorlar o'z ishlarini muntazam ravishda tahlil qilib, ularni qanday yaxshilash mumkinligini aniqlashlari kerak. Refleksiya qilish inspektorlarga o'z xatolarini tushunishga, ularni tahlil qilishga va kelajakda qanday qilib ularni oldini olishga yordam beradi. Shu tarzda, ular o'zlarining malakalarini va ish usullarini doimiy ravishda yangilash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

2. *Xatolarni tahlil qilish va o'rganish*: Har bir inspektor o'z faoliyatini doimiy ravishda tahlil qilib, o'z xatolarini aniqlash va ularni qanday tuzatish kerakligini o'rganishi lozim. Refleksiya jarayoni, inspektorlarning xatolarini aniq ko'rishlariga va ulardan samarali tarzda o'rganishlariga yordam beradi. Bu inspektorlarning kelajakda yanada muvaffaqiyatli va samarali ishlashlariga imkon beradi.

3. *Muammolarni hal qilishda yangi yondashuvlar topish*: Refleksiya orqali inspektorlar o'z faoliyatlarida yuzaga kelgan yangi muammolarga qanday yondashish kerakligini aniqlay olishadi. Ular o'zgarishlarga moslashishni o'rganadilar va kelajakdagi vaziyatlar uchun yangi yondashuvlarni ishlab chiqadilar. Bu esa inspektorlarga turli murakkab holatlarda muvaffaqiyatli ishlash imkonini yaratadi.

4. *O'z psixologik holatini boshqarish*: Refleksiya inspektorlarning o'z hissiy holatini tahlil qilish va boshqarishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, yuqori stressli vaziyatlarda o'zini tutish va to'g'ri qarorlar qabul qilishda muhimdir. O'zining hissiy holatini tahlil qilib, inspektorlar o'zlarining his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganadilar, bu esa ularning ishdagi samaradorligini oshiradi.

Jahon va O'zbek olimlarining tadqiqotlari. Jahon olimlari psixologik kompetentlik va refleksiv fikrlashning inspektorlarning faoliyatiga qanday ta'sir qilishini o'rganishga katta

e'tibor qaratganlar. Daniel Golemanning emotsional intellekt nazariyasi bu sohada eng mashhur yondashuvlardan biridir. Goleman, psixologik kompetentlikni emotsional intellekt orqali tushuntiradi va bu psixologik ko'nikmaning professional faoliyatda qanday muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Goleman fikricha, emotsional intellektga ega bo'lgan inspektorlar nafaqat stressli vaziyatlarda o'zlarini to'g'ri tutish, balki boshqalar bilan yaxshi muloqot qilish va samarali qarorlar qabul qilishda ham muvaffaqiyatli bo'lishadi.

Albert Banduraning o'ziga bo'lgan ishonch nazariyasi inspektorlarning psixologik kompetentligi va refleksiya nisbatan ahamiyatli yondashuvni taqdim etadi. Bandura o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish inspektorlarning stressni boshqarish va murakkab vaziyatlarda qarorlar qabul qilishda muhim omil ekanligini ta'kidlaydi.

O'zbek psixologlari ham inspektorlarning psixologik kompetentligi va reflektiv fikrlashga katta e'tibor qaratmoqda. Shuhrat Yuldashev va Nigora Turg'unova kabi o'zbek olimlari inspektorlar uchun psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishni va ularni professional rivojlanishiga yordam berishni o'rganganlar. Ularning tadqiqotlari inspektorlarning psixologik ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni boshqarish va samarali qarorlar qabul qilish uchun yangi usullarni ishlab chiqishga qaratilgan.

Psixologiyada refleksiya keng ma'noda, inson ruhiyati va uning o'zini-o'zi anglashini tushuntirish tamoyili sifatida ham ko'riladi. Psixanaliz nazariyasida refleksiya «o'zlik» kabi tushunchalar bilan bog'liq, u «Men»ning kechinmalari», «Men» obrazi integratsiyasi» sifatida «Men-munosabat» yaxlit tizimini shakllantirishda ishlatiladi.

Demak, refleksiya keng ma'noda: 1) fikrlash, o'zini-o'zi kuzatish, o'zlikni anglash; 2) insonning o'z harakatlarini va qonunlarni tushunishga qaratilgan inson faoliyatining nazariy shaklidir.

Refleksiya nafaqat o'zini-o'zi anglash balki o'zini bilish hamdir. U boshqani tushunish va tahlil qilish kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Refleksiya yordamida ongning qadriyatlar, qarashlar, nuqtai nazarlar, boshqa odamlar, guruhlar, jamiyat va, nihoyat, umuman odamlar bilan munosabatlar, o'zaro bog'liqlik ta'minlanadi. Biror narsani aks ettirish, demakki, biror narsani «boshdan kechirish», uni «ichki dunyongiz orqali o'tkazish», uni baholash degan ma'noni anglatadi.

Refleksiya – insonning o'z holati, xatti-harakatlari va o'tmishdagi voqealarni hamda o'zini-o'zi tahlil qilishga qaratilgan kishining har qanday fikrlashidir.

Biz tadqiqotimiz maqsadidan kelib chiqqan holda inspektor-psixologlarning kasbiy kompetentligining rivojlanganligiga ularning reflektiv xususiyatlari muhim ahamiyat kasb etishini nazarda tutgan holda A.V.Karpovning «Shaxsdagi refleksiya darajalarini o'rganish» metodikasi asosida voyaga yetmaganlar masalalari bo'yicha inspektor-psixologlarda refleksiya xususiyatlarining namoyon bo'lishini psixodiagnostik talablardan kelib chiqqan holda baholadik.

Voyaga yetmaganlar masalalari bo'yicha inspektor-psixologlarda refleksiya darajalari namoyon bo'lishining gender-qiyosiy ko'rsatkichlari (A.V.Karpov usuli bo'yicha)

1-jadval

№	Refleksiya xususiyatlari	Ayol inspektor-psixologlarda (n=70 nafar)		Erkak inspektor-psixologlarda (n=190 nafar)		farq	
		M ₁	S ₁	M ₂	S ₂	t	p
1	Vaziyatli refleksiya	4,84	1,90	6,12	1,36	-2,81	0,05
2	Retrospektiv refleksiya	6,03	3,87	5,17	2,04	-1,28	0,01
3	Perspektiv refleksiya	4,99	3,57	6,78	2,18	-2,34	0,05

Izoh: M – O'rtacha arifmetik qiymat. S – Standart og'ish

Yuqoridagi jadval va rasmdan ko'rinib turibdiki, gender nuqtai-nazardan tafovut kuzatildi va bu holat albatta inspektor-psixologlarning kasbiy faoliyat jarayonida ahamiyat kasb etishi namoyon bo'ldi.

Vaziyatli refleksiya omili bo'yicha ahamiyatli farqning ifodalanishi voyaga yetmaganlar bilan ishlashda vaziyatga bog'liq emotsional munosabatda bo'lishlari, ular bilan hissiy aloqa o'rnatishlari ustunlik qilsa, erkak inspektor-psixologlarda analitik yondashuv asosida baho berishlari bilan farq qiladi. Tabiiyki, bu holat ayniqsa erkak inspektor-psixologlarda vaziyatli aks ettirish, haqiqiy vaziyatda inson xulq-atvori bilan bog'liq holatning namoyon etilishida bevosita o'zini-o'zi idora qilish, uning tarkibiy qismlarini tushunish, tahlil qilish va subyektning o'z harakatlarini vaziyatga bog'lash, ularni o'zgaruvchan sharoit va o'z holatiga mos muvofiqlashtirish qobiliyatini ta'minlash borasida kamchiliklar borligidan dalolat beradi. ($t=-2,81$; $p\leq 0,05$).

Retrospektiv refleksiya mezonida kuchsiz statistik farq kuzatilganligi bu inspektor-psixologlarda o'zini-o'zi tahlil qilish, harakatlarini tahlil qila olish, o'tmishi va ayni paytdagi o'zi bilan bog'liq bo'lan voqea va hodisalarni baholashga moyillikning pastligi, ularning o'tmishida sodir bo'gan hodisalarni tahlil qilish va bu jarayonning ishtirokchisi ekanligini inobatga olib sodir bo'lgan voqealar tafsilotini, qilgan xatolarini tushunishi kabi jihatlar nisbatan past darajada rivojlanganligini ko'rsatdi. Shuningdek ayol inspektor-psixologlarda hayotida sodir bo'lgan hodisalarni shuqur tahlil qilish xususiyati erkak inspektor-psixologlarga nisbatan ustunlik qilishi, bo'lib o'tgan voqea-hodisalarning mazmun-mohiyati, o'tmishda sodir qilgan xatolarini esdan chiqara olmaslik, hayotiy qiyin vaziyatlarni eslab iztirob chekish kabilar aniqlandi. Erkak inspektor-psixologlarda aksincha, o'tmishda sodir bo'lgan salbiy holatlarni tezda unitib yuborish hamda unga bo'g'liq bo'lgan vaziyat yuzasidan xulosa chiqarish, o'zini-o'zi faol takomillashtirish maqsadida o'tmishdagi holatlar bilan emas, aksincha kelajakda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan holat haqida ko'proq o'ylashlari bilan ajralib turishlari aniqlandi ($t=-1,28$; $p\leq 0,01$).

Perspektiv refleksiya xulq-atvor xususiyatlari – o'z xatti-harakatlari tafsilotlarini puxta rejalashtirish, kelajakdagi hodisalarga bo'lgan munosabat dinamikasining namoyon etilishini belgilash uchun ahamiyatli hisoblanadi. Bu omildagi ahamiyatli statistik farqning bo'lishi erkak inspektor-psixologlarda kasbiy faoliyatlarini aniq va asosli faktlarga tayangan holda rejalashtirishlari bilan voyaga yetmaganlar bilan ishlashda kelgusi faoliyatni, xulq-atvorni tahlil qilish, rejalashtirish, faoliyat natijalari bashoratlash va boshqa shunga o'xshash funksiyasi bilan o'zaro bog'liq holda amalga oshirishini ta'minlaydi, ayol inspektor-psixologlar esa ko'proq vaziyatdan kelib chiqib ish tutishlari ustunlik qilishini anglatib, voyaga yetmaganlarning keyingi taqdirini baholashda qiyinchiliklar kuzatilishi mumkinligini ko'rsatadi. ($t=-2,34$; $p\leq 0,05$).

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, yuqoridagi omillar inspektor-psixolog kasbiy kompetentligining bazaviy komponentlari hisoblanib, ularning kasbiy faoliyati davomida xizmat sifatini ta'minlaydigan, kasbiy va shaxsiy jihatdan tayyorgarligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik kompetentlik va refleksiv fikrlash inspektorlarning professional muvaffaqiyatida muhim ahamiyatga ega. Inspektorlarning yuqori darajadagi psixologik kompetentligi, ularning jamoatchilik bilan samarali muloqot qilishlari, stressni boshqarishlari va qarorlar qabul qilishlarida katta rol o'ynaydi. Refleksiya qilish esa, inspektorlarning o'z faoliyatlarini tahlil qilish, xatolarni aniqlash va ularni yaxshilashga yordam beradi. Shunday qilib, inspektorlar psixologik kompetentlikni rivojlantirgan holda nafaqat o'z faoliyatlarini samarali bajaradilar, balki jamiyat xavfsizligini ta'minlashdagi rolini ham kuchaytiradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

2. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman and Company.
3. Yuldashev, Sh. (2015). Psixologik tayyorgarlik va huquqni muhofaza qilish tizimida inson resurslarini boshqarish. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi.
4. Turg'unova, N. (2016). Refleksiv psixologiya va uning shaxsiy rivojlanishdagi o'rni. Toshkent: Akademnashr.
5. Goleman, D. (2006). Emotional Intelligence 2.0. San Francisco: TalentSmart.
6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9(3), 185-211.
7. Pappas, E. (2011). Conflict Resolution and Law Enforcement: Best Practices for Dealing with Difficult Situations. Westport: Greenwood Publishing Group.
8. Langer, E. J. (1989). Mindfulness. Cambridge, MA: Perseus Books.
9. Kihlstrom, J. F., & Cantor, N. (2000). Social Intelligence and Personality. Handbook of Intelligence, 2nd ed., 359-379.
10. Ozodov, O. (2018). Psixologik xizmat va huquqni muhofaza qilish: yangi yondashuvlar. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi.

*Xasanov Muzafar Sadikovich,
Nizomiy nomidagi TDPU Harbiy ta'lim fakulteti
Uslubiy tayyorgarlik sikli boshlig'i
dotsent*

CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINING KASBIY TAYYORGARLIGINI O'RGANISHNING EMPIRIK USULLARI

Annotatsiya: Ta'lim jarayonida ta'lim oluvchilar tomonidan tayanch kompetensiyalarning o'zlashtirilishini va shu asosda ularda kasbiy tayyorgarligini shakllanishini ta'minlovchi didaktik shart-sharoitlar (ta'limning maqsadi, mazmuni, shakllari, metodlari va o'qitish texnologiyalari); pedagog xodimlarni kasbiy tayyorgarlikka yo'naltirilgan ta'lim jarayonining metodik ta'minotini ishlab chiqish bilan bog'liq bo'lgan kasbiy-metodik shart-sharoitlar bilan farqlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Tayanch so'zlar: kasbiy xususiyat., kasbiy kamolot, interfaol, texnologiya, texnologiyalashtirish, evolyutsiya, didaktika, tamoyili.

Аннотация: Дидактические условия (цель, содержание, формы, методы и педагогические технологии обучения), обеспечивающие приобретение обучающимися основных компетенций в ходе образовательного процесса и формирование на этой основе их профессиональной подготовки; Важно дифференцировать образовательный процесс, направленный на профессиональную подготовку педагогов, с профессионально-методическими условиями, связанными с разработкой методического обеспечения.

Ключевые слова: профессиональная характеристика, профессиональная зрелость, интерактив, технология, эволюция, дидактика, принцип.

Abstract: Didactic conditions (goal, content, forms, methods and pedagogical technologies of training), ensuring that students acquire basic competencies during the educational process and form their professional training on this basis; It is important to differentiate the educational process aimed at professional training of teachers with professional and methodological conditions associated with the development of methodological support.

Key words: professional characteristics., professional maturity, Interactive, Technology, technologization, evolution, didactics, principle.

Kirish. Hozirgi kunda jamiyat taraqqiyotida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar talablariga to'la javob beruvchi, ta'lim jaryonining natijasi sifatida ishlab chiqarish sohasida yuzaga kelgan raqobatga bardoshli, jamoadoshlari orasidagi fikr-mulohazalarning keskin o'zgarishlarga moslasha oluvchi, shuningdek, kadrlar tayyorlash bozorida talablar bilim va malakalarining kompetnlikni rivojlanganlik darajasida samarali faoliyat yurituvchi shaxsni shakllantirish dolzarb muammo ekanligi yuqorida qayd etib o'tildi. Bu borada mamlakatimizda umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun milliy o'quv dasturlar asosida oliy ta'lim muassasalari talabalarini bo'lajak kadrlar sifatida tayyorlashda davlat ta'lim standartlarida harbiy ta'lim yo'nalishi talabalar uchun qo'yiladigan talablar asosida kasbiy tayyorgarligini rivojlantirishning pedagogning ijodkorligi, pedagogning metodik imkoniyatlari, shart-sharoitlari, mexanizmi, ta'lim metodlari hamda texnologiyalarini o'quv amaliyotlarida asoslash hamda ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Asosiy qism. Chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalar ham kasbiy tayyorgarligini namoyon qilishi uchun ijtimoiy vaziyatga yo'nalgan, muloqotda samimiy va hamdard bo'la oladigan, atrofdagilarni tushuna oladigan va ularga ta'sir eta oladigan, o'zini-o'zi boshqara oladigan bo'lmog'i lozimligi nuqtai nazaridan mazkur qarashlarni kontekstida o'z empirik ma'lumotlarimizni tahlil qilganmiz.

G.M.Andreeva, L.A.Petrovskayalar esa xodimning kasbiy kompetentligi protsessual-faoliyatli, shaxs-strukturaviy va funksional komponentlardan iboratligini ta'kidlab, ularning har

birini o'ziga xosligini yoritib berganlar. Chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalari kasbiy tayyorgarligini tadqiq etishda mazkur konseptual qarashlarga tayangan holda uning refleksiv, xulq-atvor va ijtimoiy komponentlarini yoritishga harakat qildik. Xususan, chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy tayyorgarligi jamoa bilan muloqotida namoyon bo'lishi ustuvor xarakterga ega ekanligi, uning harbiy faoliyati, shaxsiy tarkibga ta'sir etish orqali u bilan samarali muloqot tuzatishga urinishi funksional yondashuvni ochib bersa, muloqot tomonlarini samarali qo'llash, uning komponentlarini faollashtirish shaxs strukturaviy jihatini yoritib berishga xizmat qiladi.

Psixolog V.N.Myasishev munosabatni subyekt va obyekt o'rtasidagi bog'liqlikning psixik ifodasi sifatida izohlaydi. Munosabat uning fikricha, «inson shaxsi va obyekt o'rtasidagi real voqelikning obyektiv ko'rinishidir. Ammo ayni vaqtda ham subyektivdir, chunki munosabat inson shaxsiga tegishli bo'lib, u ongda subyektiv tarzda aks etadi».

V.N.Myasishev nazariyasida psixologik tahlil munosabatlarni uchta semantik nuqtai nazardan ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi. Ushbu nazariyada munosabat uchta qismga ajratiladi: emotsional, xulq-atvor va kognitiv.

Yuqorida keltirilgan konseptual g'oyalarga muvofiq, biz chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy kompetentligini tahlil qilishda quyidagi psixodiagnostik metodikalardan foydalandik.

Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, kasbiy kompetentlik refleksiv, emotsional, xulq-atvor komponentlarini tadqiq etishni maqsad qilib belgilagan edik. Shunga muvofiq, chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalarining ijtimoiy-psixologik kompetentligining sosial komponentini aniqlash uchun V.N.Kunisining "Kommunikativ va ijtimoiy kompetentligi aniqlash" so'rovnomasidan foydalandik.

Mazkur metodika 102 ta savoldan iborat bo'lib, shaxslararo munosabatlardagi kommunikativ ko'nikmalarni rivojlanganlik darajasini keng qamrovda yoritib beradi. Jumladan, metodika yordamida shaxslararo munosabatlardagi individual xususiyatlar, shaxsning o'zini-o'zi namoyon qilish ko'nikmasi, ijtimoiy rollardagi kommunikativ, xususan verbal va noverbal ko'nikmalarni rivojlanganlik holati tashxis qilinadi.

Bunda kasbiy tayyorgarligining sotsial komponenti rolli harakatlarning rang-barangligi, insoniy o'zaro munosabatlar mexanizmlari, o'zaro kesishuvchi tranzaktlarni konstruktiv hal qilish bilan bog'liq holatiga, vaziyatlarga, xulq-atvoriga yo'nalganligini tavsiflaydi. Xodimlar kommunikativ va kasbiy kompetentligi taqdim etilgan quyidagi o'n beshta band bo'yicha aniqlandi.

1. Insonlarni tushunish
2. Vaziyatlarni tushunish
3. Uddaburonlik
4. Axloqiy ustanovkalar
5. Muvaffaqiyatga erishganlik motivatsiyasi
6. Emotsional barqarorlik
7. Imidj
8. Sotsial-psixologik kompetentlik
9. Verbal kompetentlik
10. Operativ sotsial-psixologik kompetentlik
11. Ego kompetentlik
12. Kommunikativ kompetentlik
13. Ishonchlilik
14. Barqaror insoniy munosabatlar
15. Kommunikativ shaxslilik imkoniyati.

Mazkur metodikani qo'llashdan asosiy maqsad kasbiy tayyorgarligni namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi shaxs xususiyatlari, kommunikativ kompetentlik, xodimlarning o'z ustida ishlash, o'z professional imidjini yaratishdagi kasbiy muhim sifatlarini diagnostika qilishdan iboratdir.

Tadqiqot ishimizda qo'llagan keyingi metodika M.V.Chumakovaning «Kasbiy irodaviy-mas'uliyat sifatlarini o'rganish» so'rovnomasidir. Mazkur so'rovnoma yordamida insonlar bilan sodir bo'layotgan va uni atrofida ro'y berayotgan hodisalarning sabablarini shaxs qay darajada ma'suliyatni o'z zimmasiga olishi darajasi aniqlanadi. Shuningdek, hayotiy vaziyatlarda qay tarzda yo'l tutish qobiliyati, tashabbuskorlik, mas'uliyatlilik, qaror qabul qilish ko'nikmasi, boshqalar bilan aloqa o'rnatishda jur'atlilik sifatleri, rejalarini amalga oshirishdagi qat'iylik xususiyatlari kabilar ham tadqiq etiladi. So'rovnoma kaliti va shkalalari tavsifi:

Tadqiqotda N.N.Obozovning «Iroda kuchini baholash» so'rovnomasidan foydalanildi. Mazkur so'rovnoma 1997- yili ishlab chiqilgan va iroda kuchi namoyon bo'lishining umumiy tavsifnomasini o'rganish uchun tavsiya qilingan.

«Iroda kuchi namoyon bo'lishining umumiy tavsifnomasini o'rganish» uchun tavsiya qilingan metodikani rus olimi N.N.Obozov (1997) fanga kiritgan. Muallif bir tomondan, insonning o'z irodasi, uning kuchi va darajasini aniqlashga harakat qilgan, ikkinchi tomondan, diqqatni shunday ta'sir ga qaratganki, talabalarning o'quv faoliyati bevosita iroda kuchiga bog'liq munosabatini ko'rsatadi (1-ilova). So'rovnoma iroda kuchi namoyon bo'lishini aniqlashga qaratilgan 15 ta savoldan iborat bo'lib, javoblarda quyidagi variantlardan biri tanlanilishi mumkin: «ha», «bilmayman» yoki «bo'lishi mumkin», «bo'lib turadi» va «yo'q». «Ha» - 2 ball; «bilmayman» yoki «bo'lib turadi», «bo'lishi mumkin» - 1 ball; «yo'q»- 0 ball bilan belgilanadi. Javoblardan olingan ballarni umumlashtirish zarur.

Navbatdagi metodika V.V.Boyko tomonidan ishlab chiqilgan «Empatiya darajalarini aniqlash» metodikasi bo'lib, uni tanlashda empatiyaga tayanib, shaxsning xatti-harakatlarini bashorat qilish nazarda tutilgan. Bu orqali esa oqilona-emotsional-intuitiv tushunish yuzaga keladi (3-ilova). Olimning fikricha, boshqa odamga, uning subyektiv voqeligiga chinakkam, samimiy qiziqish empatiyaning asosiy vazifasidir. Mazkur metodikaning qulayligi empatik qobiliyatlarning sifat jihatidan o'ziga xosligini o'rganish bo'lib, so'rovnomaning barcha elementlari empatiyaning oltita kanaliga (turiga) bo'lingan:

Ratsional empatiya, empatiyaning hissiy kanali, intuitiv empatiya kanali, empatiya munosabati, empatiyaning kirib borishi, empatiyani aniqlash shkalalaridan iborat.

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalaridagi kommunikativ va ijtimoiy kompetentlikni rivojlanganlik darajasi (n=297)

Omillar	O'rtacha qiymat		t
	1-kurs talabalari n ₁ =122	3-kurs talabalari n ₂ =175	
Insonlarni tushunish	8,13	11,02	-2,05*
Vaziyatlarni tushunish	9,39	11,44	-2,13*
Uddaburonlik	9,41	11,22	-2,20*
Axloqiy ustanovkalar	8,32	10,08	-2,01*
Muvaffaqiyatga erishganlik motivatsiyasi	10,12	12,46	-3,03*
Emotsional barqarorlik	8,76	10,67	-2,12*
Imidj	8,46	10,43	-3,00*
Sotsial psixologik kompetentlik	9,08	11,40	-3,23*
Verbal kompetentlik	8,07	10,95	-2,99*
Operativ ijtimoiy-psixologik kompetentlik	8,56	10,34	-3,03*
Ego kompetentlik	9,00	11,33	-2,74*
Kommunikativ kompetentlik	8,17	11,19	-2,41*
Ishonchlilik	9,34	11,27	-2,03*
Barqaror insoniy munosabatlar	8,20	10,20	-3,22*
Kommunikativ shaxslilik imkoniyati	9,24	11,36	-3,01*

Izoh: * - (p≤0,05); ** -(p≤0,01)

Keltirilgan natijalarga ko'ra, barcha omillar o'rtasida ishonchli farqlar qayd etildi. Jumladan, birinchi kurs talabalarida sotsial psixologik kompetentlik ($t=-3,23$; $p\leq 0,05$), operativ ijtimoiy-psixologik kompetentlik ($t=-3,03$; $p\leq 0,05$), kommunikativ kompetentlik ($t=-2,41$; $p\leq 0,05$), barqaror insoniy munosabatlar ($t=-3,22$; $p\leq 0,05$) shkalalari bo'yicha past ko'rsatkichni ko'rsatdi. Bu esa uchinchi kurs talabalarini harbiy jamoa bilan ishlash, faoliyatni tashkil qilish va uni o'tkazish jarayonida, xususan shaxsiy tarkib bilan olib boriladigan psixoprofilaktik suhbatlar, ko'rsatmalarni rasmiylashtirish jarayoniga salbiy ta'sir o'tkazish ehtimoli borligidan dalolat beradi. Imidj ($t=-3,00$; $p\leq 0,05$), verbal kompetentlik ($t=-1,99$; $p\leq 0,05$), insonlarni tushunish ($t=-2,05$; $p\leq 0,05$), vaziyatlarni tushunish ($t=-2,13$; $p\leq 0,05$), muvaffaqiyatga erishganlik motivatsiyasi ($t=-3,03$; $p\leq 0,05$) shkalalari bo'yicha statistik farqlarning namoyon qilganligini ijobiy holat sifatida qayd etish mumkin.

Mazkur metodikadan olingan natijalar tahlili bo'yicha uchinchi kurs talabalarining o'z professional imidjini (imidj va ego-kompetentlik) shakllanishi bilan bog'liq shaxs xususiyatlari (vaziyatni, insonlarni tushunish, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi) nutqiy ta'sir etish ko'nikmasini faollashuviga olib kelganligi aniqlangan. Shu boisdan ham, yosh mutaxassislarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning sotsial komponentlarini faollashuvi muhim ahamiyatga ega. Aksincha, to'rtinchi kurs talabalarida barcha shkalalar bo'yicha o'rtacha yoki yuqori ko'rsatkichni namoyon qilganligi shaxsiy tarkib va shaxslararo munosabatlarini to'g'ri tashkil qilish va uni o'tkazish jarayonida respondentlarni adekvat baholash imkonini berishi bilan ahamiyatlidir.

Chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalari davlatning xavfsizligi, chegaralarning daxlsizligi, tinchligi, suverineteti va erkinliklarini ta'minlashga mas'ul bo'lgan bo'lajak davlat xizmatchilari hisoblanadi. Ana shu mas'uliyat xodimdan birinchi navbatda o'z kasbining bilimdoni, ustasi bo'lishni talab qiladi. O'z kasbining bilimdoni bo'lish uchun nafaqat harbiy soha fanlarini, balki shaxslarning ruhiy holati va kechinmalarini ham yaxshi bilish kerak bo'ladi. Bu esa har bir chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy kompetentlik psixologiya ilmining sir-asrorlaridan xabardor bo'lish va shu asosda qonuniy xatti-harakatlarni amalga oshirishni taqozo etadi.

Xulosa. Shunday qilib, pedagog tomonidan chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalari kasbiy tayyorgarligining pedagogik-psixologik xususiyatlari muhitida chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish doirasida berilgan shakllangan kasbiy kompetensiyalar ko'rinishida qo'yilgan maqsadlarga kafolatli erishish va kafolatli natijani olish maqsadida o'qituvchi va taxsil oluvchi o'rtasida, o'quv materialini idrok qilish va o'zlashtirish nuqtai nazaridan, qulay va maqbul muhitni tashkil qilishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi" to'g'risidagi PF-60-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
3. 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 Qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" gi PF-5847-sonli Farmoni.
5. Арзикулов Д.Н. Касбий камолотнинг психологик ўзига хос хусусиятлари // Автореф. псих. фан. номз. дис. – Т. 2002. – 23 б.

6. Асадов Ю.М. Индивидуально-психологические особенности учителя как факторы развития профессионализма Автореф. дис. ... канд. психол. наук. -Ташкент, 2007.-25 с.
7. Асомова Р.З. Касб танлаш мотивatsiysi ва унинг динамикаси.Псих.ф.н дис.-Т., 2002. -137 б.
8. Исмоилова Ф.С. Профессиональный опыт специалистов и управление им в условиях формирования рыночной экономики. Автореф. дис. ...доктор, психол. наук. - Москва, 2000.-41 с.
9. Жалилова.С.Х ва бошқ. Касб психологияси. Ўқув қўлланма. — Тошкент, 2010. - 162 б.
10. Курбанов Ш., Сеятхалилов Э. Управление качеством образования. Монография. -Ташкент: Узбекистан, 2004. -344с.

Oblokulov Anvar Erkinovich,

Navoiy davlat universiteti, Umumiy pedagogika psixologiya kafedrası o'qituvchisi

SPORTCHILARDA JAMOAVIY FAOLIYAT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH VA GURUHDA ISHLASHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlari tahlil qilinadi. Maqola jamoaviy ishda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik omillarni, jumladan, guruh ichidagi aloqa, o'zaro ishonch, motivatsiya va emotsional intellektni ko'rib chiqadi. Sportchilarda guruhdagi rollarni aniqlash va ularga mos keladigan vazifalarni taqsimlashning ahamiyati, shuningdek, guruhning ruhiy holatini boshqarish usullari ham yoritiladi. Jamoaviy faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik tayyorgarlik va guruh dinamikasi, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: sportchilar, jamoaviy faoliyat, guruhda ishlash, psixologik aspektlar, guruh ichidagi aloqa, motivatsiya, o'zaro ishonch, emotsional intellekt, guruh dinamikasi, psixologik tayyorgarlik, sport musobaqalari, guruh rollari, guruh ruhiy holati.

Annotatsiya: В данной статье анализируются психологические аспекты формирования командных навыков у спортсменов и работы в группе. Рассматриваются психологические факторы, необходимые для достижения успеха в командной работе, такие как коммуникация внутри группы, взаимное доверие, мотивация и эмоциональный интеллект. Особое внимание уделяется важности определения ролей в группе и распределения соответствующих задач, а также методам управления психоэмоциональным состоянием группы. Психологическая подготовка и группа динамика играют важную роль в подготовке спортсменов к соревнованиям и успешной командной деятельности.

Ключевые слова: спортсмены, командная работа, работа в группе, психологические аспекты, коммуникация в группе, мотивация, взаимное доверие, эмоциональный интеллект, группа динамика, психологическая подготовка, спортивные соревнования, роли в группе, психоэмоциональное состояние группы.

Annotation: This article analyzes the psychological aspects of developing teamwork skills in athletes and working in a group. It examines the psychological factors essential for success in team work, including communication within the group, mutual trust, motivation, and emotional intelligence. The importance of defining roles within the group and distributing appropriate tasks, as well as methods for managing the group's emotional state, are also discussed. Psychological preparation and group dynamics play a crucial role in preparing athletes for competitions and achieving success in team activities.

Key words: athletes, teamwork, group work, psychological aspects, communication within the group, motivation, mutual trust, emotional intelligence, group dynamics, psychological preparation, sports competitions, group roles, emotional state of the group.

Kirish. Jamoaviy faoliyat sportda muvaffaqiyatga erishishning asosiy omillaridan biri bo'lib, sportchilarning o'zaro aloqalari, hamkorligi va bir-biriga ishonchiga bog'liq. Har bir sportchi individual qobiliyatlar va texnik ko'nikmalarga ega bo'lsa-da, jamoaviy ishning muvaffaqiyati jamoa a'zolarining birgalikdagi harakati va o'zaro tushunishiga asoslanadi. Shu nuqtai nazardan, sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish, ularni guruhda samarali ishlashga tayyorlash, nafaqat sportning o'zi, balki sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashda ham katta ahamiyatga ega.

Jamoaviy faoliyatda guruh dinamikasi, kommunikatsiya, konfliktlarni hal qilish va motivatsiya kabi psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Sportchilarning o'zaro ishonchi, guruhdagi rollarning aniq taqsimlanishi va guruh a'zolarining psixologik tayyorgarligi jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. Sportdagi muvaffaqiyat ko'pincha individual

yutuqlarga emas, balki jamoaviy ishning sifatiga bog'liq. Shu bois, guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish va psixologik yondashuvlarni qo'llash sportchilarga yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.

Ushbu maqolada sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlari, shuningdek, sportchilarning guruh dinamikasiga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Maqolada sportchilarda jamoaviy faoliyatni rivojlantirishda psixologik metodlar, guruh ichidagi munosabatlar va ularning sport musobaqalaridagi samaradorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

Sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlari sportning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Jamoa sifatida ishlash sportchilarga individual muvaffaqiyatlarni guruh maqsadlariga qaratishda, hamkorlikda muammolarni hal qilishda, va umumiy natijalarga erishishda yordam beradi. Guruhning psixologik aspektlari, jumladan, a'zolar orasidagi o'zaro ishonch, motivatsiya, o'zaro hurmat va ijobiy muloqot, jamoaning umumiy samaradorligini oshirishga ta'sir qiladi.

Bunday ko'nikmalarni shakllantirish sportchilar uchun faqatgina fizik tayyorgarlik bilan cheklanmaydi, balki ular o'zlarining emotsional va psixologik holatlarini boshqarish, muammolarga yechim topish va jamoa ruhini saqlash kabi ko'nikmalarni rivojlantirishlari lozim. Shuningdek, guruhda ishlashda har bir a'zo o'z roli va mas'uliyatini yaxshi tushunib, o'zaro ishonch va hurmatni mustahkamlashga intilishi kerak. Bu maqolada sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirishning psixologik jihatlari, uning ahamiyati, va sport guruhlarida muvaffaqiyatli ishlashning asosiy psixologik xususiyatlari haqida so'z yuritiladi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlari haqidagi adabiyotlar tahlili sport psixologiyasi va pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Sportchi jamoalaridagi muvaffaqiyat nafaqat individual mahoratga, balki guruh ichidagi o'zaro munosabatlarga, hamkorlik va jamoaviy ruhga ham bog'liqdir. Bu jarayonda psixologik omillar, xususan, guruhdinamikasi, motivatsiya va kommunikatsiya muhim ahamiyatga ega.

Guruh dinamikasi va jamoaviy faoliyat: Sportchilarda jamoaviy faoliyatni rivojlantirishda guruhdinamikasining roli katta. T. Parsons (1951) guruhdinamikasini guruhdagi a'zolar o'rtasidagi munosabatlarning tashkil etilishi va ijtimoiy jarayonlarni o'zaro ta'sir sifatida ta'riflaydi. Jamoa a'zolari o'rtasida samarali va qulay muhitni yaratish, ularning o'zaro ishonchiga asoslanadi. C.Lewin (1947) tomonidan ilgari surilgan guruhdinamikasi nazariyasiga ko'ra, sportchilarning o'zaro aloqalari va kommunikatsiyasi, ularning motivatsiyasi va kooperatsion qobiliyatlari jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi.

Motivatsiya va jamoaviy ruh: Sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirishda motivatsiya markaziy rol o'ynaydi. A.Maslow (1954) o'zining motivatsiya nazariyasida insonlarning asosiy ehtiyojlari va ulardan qondirilishi zaruriyatlarini ta'kidlaydi. Sportchilarda yuqori motivatsiya nafaqat individual natijalarga, balki jamoaning umumiy maqsadlariga erishish uchun ham zarur. S.Deci va R.Ryan (1985) o'zining o'z-o'zini motivatsiya nazariyasida sportchilarning ichki motivatsiyasini rivojlantirishning ahamiyatini ko'rsatadi. Shuningdek, jamoaviy ruhni mustahkamlash va guruh ichida jismoniy va ruhiy xavfsizlikni yaratish sportchilarning samarali ishlashiga imkon beradi.

Jamoaviy munosabatlar va kommunikatsiya: Jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirishda kommunikatsiya muhim omil hisoblanadi. R.Hackman (2002) guruh samaradorligini oshirishda jamoa ichidagi samarali kommunikatsiya va fikr almashishning o'rni kattaligini ta'kidlaydi. Sportchilar o'rtasida ochiq va to'g'ri kommunikatsiya, ularning motivatsiyasini oshirish va guruhning muvaffaqiyatli ishlashiga yordam beradi. Jamoa ichida kommunikatsiya o'zaro tushunishni, qaror qabul qilishda samarali yondashuvlarni va konfliktlarni hal qilishda yordam beradi.

Guruhdagi rollarni taqsimlash va qaror qabul qilish: Sportchilarni guruhda ishlashga tayyorlashda, guruh rollarini aniq taqsimlash va qaror qabul qilish mexanizmlarini ishlab chiqish muhimdir. T.Belbin (1981) guruhdagi rollarni taqsimlashda har bir a'zoning o'ziga xos rolini va vazifasini aniqlash zarurligini ta'kidlaydi. Sportchilarning individual va guruh rollarini aniq belgilash, ularga muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi.

Psixologik tayyorgarlik va konfliktlarni boshqarish: Sportchilarda psixologik tayyorgarlik jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirishda muhim element hisoblanadi. P. Hardy (1996) psixologik tayyorgarlikni sportchilarning jismoniy, ruhiy va emotsional holatini muvozanatlashga qaratilgan kompleks jarayon sifatida tushuntiradi. Konfliktlarni hal qilish, o'zaro ishonch va guruh ichidagi psixologik barqarorlikni saqlashda psixologik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Sportchilarga konfliktlarni samarali boshqarish va guruh dinamikasida ijobiy o'zgarishlar kiritish, ularning o'zaro faoliyatini yaxshilaydi.

Muhokama. Sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlarini o'rganish natijasida, guruhdinamikasi, motivatsiya, kommunikatsiya va konfliktlarni boshqarish kabi omillar sportchilar muvaffaqiyatining asosi ekanligi aniqlandi. Har bir sportchi individual qobiliyatga ega bo'lsa-da, jamoaviy faoliyatdagi muvaffaqiyat, asosan, jamoa ichidagi o'zaro aloqalar, guruhdinamikasi va psixologik barqarorlikka bog'liq. Bu omillar guruhni birlashtirish va uning umumiy maqsadlariga erishish uchun samarali ishlashni ta'minlaydi.

Guruh dinamikasi: Sportchilarda jamoaviy faoliyatni shakllantirishda guruh dinamikasi muhim ahamiyatga ega. Guruhning ijtimoiy tuzilishi va ichki munosabatlarida mavjud bo'lgan psixologik omillar, ya'ni o'zaro ishonch va bir-biriga nisbatan hurmat, guruhning samaradorligini oshiradi. O'zaro hurmat va ishonch sportchilarga bir-birini qo'llab-quvvatlashga imkon beradi, bu esa jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga xizmat qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, guruhdinamikasi, har bir a'zoning o'z roli va funksiyasini aniq bilishiga, jamoaviy maqsadga erishish uchun birgalikda ishlashga tayyor bo'lishiga bog'liq.

Motivatsiya: Sportchilarda motivatsiyani rivojlantirish jamoaviy faoliyatning eng muhim jihatlaridan biridir. Sportchilarning jamoaviy ishlashga bo'lgan motivatsiyasi, shuningdek, ularning individual qobiliyatlaridan samarali foydalanishiga ta'sir qiladi. Jamoa ichidagi yuqori motivatsiya, nafaqat sportchilarning o'zaro aloqalarini yaxshilaydi, balki jamoaning birlashgan holda ishlashini ta'minlaydi. Motivatsiya turli shakllarda bo'lishi mumkin: ichki va tashqi motivatsiya. Ichki motivatsiya, sportchilarni jamoaviy maqsadlarga erishish uchun ishlashga undaydi, tashqi motivatsiya esa ularga qo'shimcha rag'bat beradi.

Kommunikatsiya: Sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirishda samarali kommunikatsiya juda muhimdir. Jamoa ichidagi ochiq va to'g'ri kommunikatsiya sportchilarni birlashtirishga yordam beradi va ular orasidagi o'zaro tushunishni oshiradi. Jamoaviy ishda muvaffaqiyatga erishish uchun, sportchilar o'rtasida fikr almashish, qaror qabul qilish va muammolarni hal qilishda samarali kommunikatsiya zarur. Yaxshi kommunikatsiya, jamoaning o'zaro aloqalarini mustahkamlash bilan birga, sportchilarning musobaqa vaqtida bir-biriga yordam berishlarini ta'minlaydi.

Konfliktlarni boshqarish: Jamoaviy faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishda konfliktlarni boshqarishning ahamiyati katta. Har bir guruhda nizolar va ziddiyatlar yuzaga kelishi tabiiy hol. Ammo, bu nizolarni samarali hal qilish, guruhning ruhiy holatini saqlab qolish va jamoa ichidagi ishlash jarayonini buzmaslik zarur. Konfliktlarni hal qilishning samarali usullari, sportchilarning jamoaviy ruhini saqlashga, ularning o'zaro aloqalarini yaxshilashga va umumiy maqsadlarga erishishga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarlik: Jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirishda psixologik tayyorgarlikning roli juda katta. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, ularning o'zaro aloqalarini yaxshilash, stressni boshqarish va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarurdir. Psixologik tayyorgarlik sportchilarni ruhiy va emotsional jihatdan tayyorlash, ularni

jamoada ishlashga, konfliktlarni boshqarishga, shuningdek, musobaqalar vaqtida ijobiy motivatsiyani saqlashga yordam beradi.

Jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlarini o'rganish uchun metodologik jadval.

1-jadval

Tadqiqot maqsadi	Jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlarini o'rganish.
Tadqiqot vazifalari	1. Jamoaviy faoliyatdagi muvaffaqiyatga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlash. 2. Guruhdinamikasining ta'sirini o'rganish. 3. Sportchilarda guruh rollarini aniqlash va ularning taqsimlanishini tahlil qilish. 4. Guruh ruhiy holatining boshqarilish usullarini o'rganish. 5. Motivatsiya va o'zaro ishonchning sportchilarga ta'sirini o'rganish.
Tadqiqot obyekti	Sportchilar, jamoaviy faoliyatda ishlovchi guruhlar.
Tadqiqot subyekti	Jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini rivojlantirayotgan sportchilar va ularning psixologik holati.
Metodlar	1. So'rovnoma: Sportchilar va murabbiylarga guruh faoliyati va jamoaviy ish haqidagi fikrlarini olish. 2. Intervyu: Sportchilarning o'zaro aloqalari va psixologik jihatlari haqida chuqur tahlil. 3. Eksperiment: Guruh ruhiy holatini boshqarish bo'yicha treninglar va mashg'ulotlar o'tkazish. 4. Psixodiagnostika: Motivatsiya, emotsional intellekt va o'zaro ishonchni baholash uchun testlar.
Tadqiqot usuli	Kvalifikatsiya va miqdoriy metodlar: so'rovnoma, eksperiment, psixologik testlar, guruh tahlillari.
Tadqiqotning kutilgan natijalari	1. Jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim bo'lgan psixologik omillarni aniqlash. 2. Guruh ruhiy holatini boshqarish bo'yicha samarali metodlarni ishlab chiqish. 3. Sportchilarning jamoaviy ishdagi muvaffaqiyatini oshirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.
Tadqiqotning dolzarbligi	Jamoaviy faoliyat va guruhda ishlash psixologiyasining sportchilarda yuqori natijalarga erishishdagi roli tobora ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqot, sportchilarni yanada muvaffaqiyatli tayyorlashga yordam beradi.

Bu metodologik jadval orqali, tadqiqotning asosiy maqsadlari, usullari va kutilgan natijalari aniq ko'rsatilgan.

Xulosa. Sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlari sportning muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jamoa ichidagi ishonch, motivatsiya, va samarali muloqot kabi psixologik jihatlar sportchilarni bir butun sifatida ishlashga va umumiy maqsadlarga erishishga undaydi. Har bir sportchi o'zining roli va mas'uliyatini anglab, o'zaro hurmat va ishonchni rivojlantirishi zarur.

Bundan tashqari, guruh ichidagi konfliktlar va stress holatlarini boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash, hamda jamoa ruhini yuqori darajada ushlab turish muhimdir. Jamoaviy faoliyatni samarali tashkil etish va sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, nafaqat ularning individual yutuqlariga, balki jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirishni psixologik nuqtai nazardan yondashish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Andreeva, G. M. (2011). Psikhologiya gruppy: teoreticheskie osnovy i prakticheskie aspekty. Moskva: Izdatel'stvo "Visshaya shkola".
2. Bekhterev, V. M. (2007). Psikhologiya i teoriya grupp. Sankt-Peterburg: Rech'.
3. Zinchenko, V. P. (2006). Psikhologiya grupp i kollektivov. Moskva: Akademiya.
4. Kholodov, A. N. (2010). Psikhologiya sporta: teoriya i praktika. Moskva: Sovetskaya Rossiya.
5. Semyonov, I. V. (2003). Psikhologiya sportivnoy deyatel'nosti. Moskva: Fizkultura i sport.
6. Goncharova, E. V. (2012). Psikhologiya i motivatsiya v sporte. Moskva: Akademiya.
7. Vasilenko, M. I. (2008). Teoriya i praktika sportivnogo trenirovaniya: psikhologicheskiye aspekty. Kyiv: Osnova.
8. Shatalova, M. N. (2007). Psikhologiya sportivnogo kollektiv. Moskva: Sport.
9. Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211.
10. Roberts, C. M. (2005). Psychological aspects of teamwork in sport. In Sport Psychology: Concepts and Applications. Chicago: Human Kinetics.

*Saydullayev Djamoliddin Yaxshiboyevich,
SamDU amaliy psixologiya kafedrasida dotsenti*

TALABALARDA MA'NAVY-AXLOQIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH DETERMINANTLARI VA YO'NALISHLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish determinantlari va yo'nalishlari tahlil qilinib, ularning shaxsiy kamolotiga, ijtimoiy moslashuviga va professional shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar o'rganiladi. Talabalarda ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lib, uning samaradorligi pedagogik yondashuvlar, oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit va shaxsiy motivatsiya kabi omillarga bog'liq.

Kalit so'zlar: ma'naviy-axloqiy sifatlari, axloqiy tarbiya, ta'lim psixologiyasi, ijtimoiy mas'uliyat, axloqiy ong, shaxsiy kamolot, ma'naviy qadriyatlar.

Аннотация: В данной статье анализируются детерминанты и направления развития духовно-нравственных качеств у студентов, изучаются факторы, влияющие на их личностное становление, социальную адаптацию и профессиональное формирование. Формирование духовно-нравственных качеств у студентов является неотъемлемой частью образовательного процесса, а его эффективность зависит от таких факторов, как педагогические подходы, семейное воспитание, социальная среда и личная мотивация.

Ключевые слова: духовно-нравственные качества, нравственное воспитание, психология образования, социальная ответственность, нравственное сознание, личностное развитие, духовные ценности.

Annotation: This article analyzes the determinants and directions of developing moral and ethical qualities in students, exploring the factors influencing their personal development, social adaptation, and professional formation. The formation of moral and ethical qualities in students is an integral part of the educational process, and its effectiveness depends on such factors as pedagogical approaches, family upbringing, social environment, and personal motivation.

Key words: moral and ethical qualities, moral education, educational psychology, social responsibility, moral consciousness, personal development, spiritual values.

Kirish. Hozirgi globallashuv sharoitida talabalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish masalasi dolzarb muammolardan biri bo'lib, ta'lim jarayonining ajralmas qismi sifatida alohida e'tiborni talab etadi. Ma'naviy-axloqiy tarbiya talabalarining shaxsiy kamoloti, ijtimoiy munosabatlari va kasbiy shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatib, ularning insoniylik tamoyillariga asoslangan axloqiy ong va xulq-atvor me'yorlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bunday sifatlarni rivojlantirish jarayoni oila tarbiyasi, ta'lim tizimi, ijtimoiy muhit va shaxsiy motivatsiya kabi omillar bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularni o'rganish ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish inson qadriyatlari, axloqiy ong, ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanishi bilan bog'liq bo'lib, talabalarining ijtimoiy hayotda o'z o'rnini topishi va ma'naviy yetuk shaxsga aylanishida muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy ta'lim jarayonida ma'naviy-axloqiy tarbiyani rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar tobora yangilanib, innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida shakllanmoqda. Shu sababli, ta'lim tizimida ma'naviy va axloqiy tarbiyaning ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish, uni ta'lim jarayoniga samarali integratsiya qilish hamda talabalarining axloqiy madaniyatini oshirishga xizmat qiluvchi vositalarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Ushbu maqolada talabalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish determinantlari va yo'nalishlari ilmiy-nazariy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Xususan, ma'naviyat va axloqiy

tarbiyaning asosiy mezonlari, ularning psixologik va pedagogik asoslari, shuningdek, talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida tutgan o'rni keng yoritiladi. Tadqiqot natijalari asosida talabalarda axloqiy ongini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar, ta'lim jarayonida samarali pedagogik usullarning roli hamda ijtimoiy tarbiyaning ta'siri muhokama qilinadi.

Maqola ta'lim sohasi mutaxassislari, pedagoglar, psixologlar hamda talabalarning shaxsiy rivojlanishi bilan shug'ullanuvchi ilmiy tadqiqotchilar uchun ahamiyatli bo'lib, ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish jarayonini yanada takomillashtirishga qaratilgan nazariy va amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

Adabiyotlar tahlili. Ma'naviy-axloqiy sifatlarning shakllanishi va rivojlanishi turli ilmiy yondashuvlarda keng o'rganilgan bo'lib, bu jarayonning asosi falsafiy, psixologik va pedagogik konsepsiyalarga bog'liqdir. Qadimdan Sharq mutafakkirlari inson axloqining shakllanishini bilim, ta'lim-tarbiya va jamiyat bilan bog'liq holda tahlil qilgan. Abu Nasr Forobiy inson kamolotini ilm-ma'rifat bilan bevosita bog'lab, jamiyat taraqqiyoti axloqiy qadriyatlarining rivojlanishi bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlagan. Alisher Navoiy esa shaxsning axloqiy fazilatlarini insoniylik, adolat, sabr va shukronalik tushunchalari bilan bog'liq holda tushuntirib, insoniy munosabatlarning asosi odob-axloqqa taqalishini ta'kidlagan. G'arb falsafasida esa Aristotel axloqiy fazilatlarini insonning o'ziga xos harakatlari orqali shakllantirishi mumkinligini qayd etgan bo'lsa, Immanuel Kant axloqiy rivojlanishni insonning ichki erki va ma'naviy tamoyillariga bog'liq holda tushuntirgan.

Psixologik yondashuvlar bo'yicha Lev Vygotsky insonning axloqiy qaror qabul qilish jarayoni jamiyat bilan o'zaro ta'sir natijasida shakllanishini ta'kidlab, shaxs rivojlanishida ijtimoiy-madaniy omillarning ahamiyatini ta'kidlagan. Piaget esa axloqiy rivojlanish bosqichlarini o'rganib, bolalik va o'smirlik davridagi ijtimoiy o'zaro ta'sirlar axloqiy qaror qabul qilish jarayoniga qanday ta'sir qilishini tahlil qilgan. Kolberg tomonidan ilgari surilgan axloqiy rivojlanish nazariyasida esa inson axloqiy ongining shakllanishi bosqichma-bosqich amalga oshishi va bu jarayonda shaxsiy qarashlarning chuqurlashuvi muhim o'rin tutishi ta'kidlanadi. Unga ko'ra, axloqiy qarorlar qabul qilishda dastlab tashqi muhit va jazo-mukofot tizimi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lsa, shaxs ulg'aygani sari ongli qarashlar va ichki motivlar asosiy omilga aylanadi.

Zamonaviy ta'lim psixologiyasida ma'naviy-axloqiy sifatlarning shakllanishi pedagogik determinantlar, ijtimoiy muhit va shaxsiy rivojlanish xususiyatlari bilan bog'liq ekanligi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan tasdiqlangan. Dewey ta'lim tizimining axloqiy tarbiyadagi o'rni haqida so'z yuritib, inson axloqiy jihatdan shakllanishi uchun ta'lim jarayonining interaktiv va amaliy bo'lishi zarurligini ta'kidlagan. Hozirgi kunda esa pedagogik tadqiqotlarda innovatsion texnologiyalar yordamida axloqiy sifatlarni shakllantirish muhim yo'nalishlardan biri sifatida ko'rib chiqilmoqda. Metakognitiv yondashuvga asoslangan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning o'z axloqiy fazilatlarini anglash va ularni ongli ravishda boshqarish qobiliyati rivojlangan bo'lsa, ularning ma'naviy-axloqiy qarorlarini qabul qilish jarayoni samarali kechadi.

Ijtimoiy determinantlar nuqtayi nazaridan Dyurkgeym axloqiy qadriyatlarining shakllanishi ijtimoiy institutlar, xususan, oila, maktab va diniy ta'lim bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi. Uning ta'lim-tarbiyaga oid ishlari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy axloq inson ongiga bolalikdan singdirilishi lozim, aks holda u tabiiy rivojlanish jarayonida yyetarlicha shakllanmasligi mumkin. Habermas esa axloqiy qarorlar qabul qilish jarayonida ijtimoiy muloqot va kommunikatsiya muhim o'rin tutishini ta'kidlab, inson o'z axloqiy qarashlarini o'zaro bahs, fikr almashish va murosaga kelish orqali rivojlantirishi mumkinligini qayd etadi.

O'zbekistonda ma'naviy-axloqiy tarbiya masalasiga oid tadqiqotlarda asosiy urg'u yoshlarning axloqiy qarashlarini rivojlantirish, milliy qadriyatlarni saqlab qolish va jamiyatning barqaror rivojlanishini ta'minlash masalalariga qaratilgan. Sh. Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan ta'lim-tarbiya tizimini isloh qilish bo'yicha strategiyalar doirasida yoshlarning

ma'naviy-axloqiy kamolotini shakllantirish bo'yicha davlat siyosatining dolzarbligi ta'kidlangan. Zamonaviy o'zbek pedagogikasida esa talabalar orasida milliy qadriyatlarga asoslangan axloqiy ongni rivojlantirish, ma'naviy merosni yosh avlodga yetkazish va ijtimoiy mas'uliyatni oshirishga yo'naltirilgan tadqiqotlar ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish shaxsiy, ijtimoiy va pedagogik determinantlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning samarali shakllanishi uchun kompleks yondashuv zarur. Ilmiy tadqiqotlar axloqiy qarashlarning rivojlanishi nafaqat shaxsiy tajribaga, balki ta'lim tizimi, ijtimoiy muloqot va axloqiy tarbiyaning tizimli yondashuviga bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Shu bois, ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonini takomillashtirish va innovatsion yondashuvlarni joriy etish hozirgi kunda dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Muhokama. Talabalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish jarayoni ko'p qirrali bo'lib, bu jarayonga ta'lim muassasalari, oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit va shaxsiy rivojlanish kabi turli omillar ta'sir qiladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ma'naviy-axloqiy tarbiya faqatgina nazariy tushunchalarga asoslanib emas, balki amaliy pedagogik strategiyalar, interaktiv ta'lim metodlari va individual yondashuvlar bilan qo'llab-quvvatlanishi zarur. Klassik falsafiy va pedagogik qarashlar, xususan, Forobiy, Aristotel va Kant tomonidan ilgari surilgan axloqiy rivojlanish g'oyalari shuni ko'rsatadiki, inson axloqiy ongining shakllanishi ijtimoiy-madaniy omillar bilan chambarchas bog'liq.

Psixologik yondashuvlarga ko'ra, talabalarning axloqiy qaror qabul qilish qobiliyati bolalikdan boshlab shakllanadi va bu jarayonga ta'lim muassasalari katta ta'sir ko'rsatadi. Piaget va Kolberg tomonidan ishlab chiqilgan axloqiy rivojlanish nazariyalari shaxsning ma'naviy qarashlari bosqichma-bosqich rivojlanishini tasdiqlaydi. Ayniqsa, Kolbergning axloqiy rivojlanish bosqichlari nazariyasi talabalarning axloqiy qaror qabul qilish qobiliyatini baholash va rivojlantirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, Vygotsky tomonidan ilgari surilgan madaniy-tarixiy yondashuvga ko'ra, axloqiy ong jamiyat bilan o'zaro ta'sir natijasida shakllanadi va ta'lim jarayoni bu rivojlanishning ajralmas qismi hisoblanadi.

Zamonaviy ta'lim tizimida axloqiy tarbiya masalasini o'rganishda ijtimoiy determinantlarning o'rnini ham dolzarb bo'lib, Durkheim va Habermasning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy institutlar axloqiy qadriyatlarni shakllantirish va ularni mustahkamlash jarayonida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Talabalarning ma'naviy-axloqiy ongini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim muassasalarida tarbiyaviy ishlarning tizimli ravishda yo'lga qo'yilishi, axloqiy me'yorlar va qadriyatlarning amaliyotga tatbiq etilishi ijobiy natijalarga olib keladi. Shu jihatdan qaralganda, o'qituvchilarning axloqiy tarbiyada yetakchi rol o'ynashi, talabalarga ta'sir o'tkazish usullari va pedagogik strategiyalarining ahamiyati ortib bormoqda.

Muhokama davomida ijtimoiy va madaniy omillarning axloqiy tarbiyaga ta'siri bo'yicha turli qarashlar mavjud ekanligi ham e'tiborga olinishi lozim. Ba'zi tadqiqotchilar axloqiy sifatlarni asosan oilaviy tarbiya natijasida shakllanadi deb hisoblaydi, boshqalar esa ta'lim tizimini asosiy determinant sifatida ko'radi. Shu bilan birga, zamonaviy global tendensiyalar va axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida yoshlarning axloqiy qarashlariga ommaviy madaniyat, ijtimoiy tarmoqlar va media kontent ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa ta'lim tizimi oldiga yangi vazifalarni qo'yadi: talabalarga axloqiy qadriyatlarni singdirishda an'anaviy va zamonaviy yondashuvlarni uyg'unlashtirish, media savodxonlikni oshirish va yoshlarning ijtimoiy mas'uliyatini shakllantirish zarurati tug'iladi.

Umuman olganda, talabalarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasini rivojlantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, axloqiy ong va xulq-atvor nafaqat individual qarorlar natijasida shakllanadi, balki bu jarayonda ijtimoiy muhit, ta'lim va shaxsiy tajriba hal qiluvchi rol o'ynaydi. Talabalar o'zlarining axloqiy tamoyillarini shakllantirish jarayonida o'zaro muloqot, pedagogik rahbarlik va ijtimoiy ta'sir doirasida rivojlanadi. Shu bois, ta'lim

muassasalarida axloqiy tarbiyani rivojlantirish bo'yicha kompleks yondashuvlarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish talab etiladi. Ma'naviy-axloqiy tarbiya faqatgina nazariy tushunchalar bilan cheklanmasligi, balki real hayotiy sharoitlar, muammoli vaziyatlar va interaktiv pedagogik texnologiyalar orqali boyitilishi lozim. Shu bilan birga, talabalarning axloqiy qarashlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan yangi pedagogik usullarni joriy etish, innovatsion ta'lim yondashuvlarini ishlab chiqish va milliy qadriyatlarni mustahkamlashga qaratilgan strategiyalarni takomillashtirish zarur.

Talabalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha metodologik jadval
1-jadval

Metod	Maqsad	Qo'llash sohasi
Nazariy tahlil	Ilmiy adabiyotlar, tadqiqot ishlari va metodologik yondashuvlarni tahlil qilish	Ma'naviy-axloqiy sifatlarning shakllanishiga oid tadqiqotlarda
Emperik kuzatish	Talabalarning axloqiy xulq-atvori va qadriyatlarini real sharoitda kuzatish	Universitet va maktablarda ta'lim jarayonini baholash
So'rovnoma (anketa tadqiqoti)	Talabalarning axloqiy qarashlari, ma'naviy qadriyatlarga munosabati va motivatsiyasini o'rganish	Oliy ta'lim muassasalari, yoshlar bilan ishlash markazlari
Eksperimental tadqiqot	Ma'naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha o'quv-trening dasturlarining samaradorligini baholash	Tajriba va nazorat guruhlarida psixologik treninglar
Psixologik testlar	Talabalarning axloqiy rivojlanish darajasini baholash	Shaxsiy rivojlanish va axloqiy qadriyatlarni shakllantirishda
Intervyu va fokus-guruh tahlili	Talabalar va pedagoglarning axloqiy qadriyatlar haqidagi qarashlarini aniqlash	O'qituvchilar, psixologlar va talabalar orasida
Vaziyatli tahlil (Case Study)	Ma'naviy-axloqiy dilemmalar bo'yicha talabalarning qaror qabul qilish jarayonini o'rganish	Ta'lim jarayoni va real hayotiy vaziyatlar asosida
Kontent-tahlil	Axloqiy qadriyatlarni targ'ib qiluvchi matnlar, ommaviy axborot vositalari va badiiy asarlarni o'rganish	Tarbiya va ta'lim materiallari, media va badiiy adabiyotlar
Korrelyatsion tahlil	Ma'naviy-axloqiy sifatlarni bog'liq psixologik va ijtimoiy omillar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash	Tadqiqot natijalarini statistik tahlil qilish
Longitudinal tadqiqot	Talabalarning axloqiy rivojlanish jarayonini uzoq muddat davomida kuzatish	Pedagogik va psixologik tadqiqotlar

Xulosa. Talabalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shaxsiy, ijtimoiy va pedagogik determinantlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, uning samaradorligi turli metodologik yondashuvlarga asoslanishi lozim. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, axloqiy tarbiya va ma'naviy fazilatlarni shakllantirish faqatgina nazariy bilimlar orqali emas, balki amaliy pedagogik metodlar, ta'lim jarayonida innovatsion yondashuvlarni joriy etish va jamiyat bilan o'zaro ta'sir orqali amalga oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Shodmonov, H. H. (2017). *O'qituvchi va axloqiy tarbiya: nazariya va amaliyot*. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti nashriyoti.

2. Qayumov, A. M. (2019). *Pedagogik jarayonda ma'naviy-axloqiy tarbiya masalalari*. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Xodjiev, B. B. (2021). *Ta'lim jarayonida axloqiy qadriyatlarni shakllantirish*. Toshkent: Iqtisodiyot va ta'lim nashriyoti.
4. Rustamov, Z. R. (2018). *Pedagogik faoliyatda kasbiy tarbiya va axloqiy rivojlanish*. Andijon: Andijon davlat universiteti nashriyoti.
5. Sodiqov, N. (2019). *O'zbek pedagogikasida ma'naviy tarbiya: nazariy va amaliy yondashuvlar*. Toshkent: Innovatsion rivojlanish markazi.
6. Karimova, D. (2016). *Axloqiy madaniyat va yoshlar tarbiyasi*. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi nashriyoti.
7. Леонтьев, А. Н. (1977). *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва: Наука.
8. Рубинштейн, С. Л. (2003). *Основы общей психологии*. Санкт-Петербург: Питер.
9. Васильева, А. Н., & Кондратьева, Т. П. (2018). *Нравственное воспитание в образовательной среде*. Москва: Академия.
10. Зеер, Э. Ф. (2016). *Психология профессионального развития*. Екатеринбург: Уральский государственный университет.
11. Дружинин, В. Н. (2019). *Когнитивная психология и нравственные ориентиры личности*. Москва: Просвещение.
12. Dewey, J. (1916). *Democracy and Education*. New York: Macmillan.
13. Piaget, J. (1932). *The Moral Judgment of the Child*. London: Routledge & Kegan Paul.
14. Kohlberg, L. (1984). *Essays on Moral Development: The Psychology of Moral Development*. San Francisco: Harper & Row.
15. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
16. Habermas, J. (1984). *The Theory of Communicative Action*. Boston: Beacon Press.
17. Durkheim, E. (1956). *Education and Sociology*. New York: The Free Press.

Barnoyev Bekzod Bahrom o'g'li,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

YOLG'IZLIKKA MOYIL TALABALARNING SHAXSIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqola, talabalar orasida yolg'izlik hissining rivojlanishiga olib keluvchi ijtimoiy va psixologik omillarni tahlil qilishga qaratilgan. Yolg'izlik hissi talabalar orasida keng tarqalgan psixologik holat bo'lib, uning rivojlanishi turli ijtimoiy va psixologik omillarga bog'liqdir. Ijtimoiy muloqotlarning yetishmasligi, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, oilaviy va shaxsiy muammolar, akademik bosim va talabalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning zaifligi yolg'izlikni kuchaytirishi mumkin.

Kalit so'zlar: Talabalar, yolg'izlik hissi, ijtimoiy omillar, psixologik omillar, ijtimoiy muloqot, o'ziga bo'lgan ishonch, ruhiy salomatlik, akademik bosim, talaba psixologiyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik yordam, shaxsiy muammolar, o'zaro munosabatlar,

Аннотация: Данный материал посвящен анализу социальных и психологических факторов, способствующих развитию чувства одиночества среди студентов. Чувство одиночества является широко распространенным психологическим состоянием среди студентов, и его развитие зависит от различных социальных и психологических факторов. Недостаток социальных взаимодействий, низкая самооценка, семейные и личные проблемы, академическое давление и слабые межличностные отношения могут усилить чувство одиночества.

Ключевые слова: Студенты, чувство одиночества, социальные факторы, психологические факторы, социальные взаимодействия, самооценка, психическое здоровье, академическое давление, психология студентов, социальная поддержка, психологическая помощь, личные проблемы, межличностные отношения.

Annotation: This article is dedicated to analyzing the social and psychological factors that contribute to the development of loneliness among students. Loneliness is a widespread psychological condition among students, and its development is influenced by various social and psychological factors. Lack of social interactions, low self-confidence, family and personal issues, academic pressure, and weak interpersonal relationships can amplify feelings of loneliness.

Key words: Students, loneliness, social factors, psychological factors, social interactions, self-confidence, mental health, academic pressure, student psychology, social support, psychological assistance, personal issues, interpersonal relationships.

Kirish. Talabalar orasida yolg'izlik hissi kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanishi mumkin, ayniqsa, yuqori ta'lim muassasalariga yangi qadam qo'ygan yoshlar uchun. Yolg'izlik faqat fizik izolyatsiyadan emas, balki ichki hissiyotlar va psixologik holatlardan ham kelib chiqadi. Talabalar ijtimoiy muloqotlarda muvaffaqiyatsizlik, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, oilaviy muammolar, akademik bosim va yangi atrof-muhitga moslashish kabi bir qancha psixologik omillarga duch kelishadi. Bularning barchasi talabalarning yolg'izlikni boshdan kechirishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, talabalarning o'zaro munosabatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bu hissiyatni kamaytirishga yoki kuchaytirishga ta'sir qiladi. Talabalar orasida yolg'izlik hissining rivojlanishiga olib keluvchi ijtimoiy va psixologik omillarni o'rganish, ularni yengillashtirish va talabalarning ruhiy salomatligini yaxshilash uchun muhimdir. Ushbu maqola talabalar orasida yolg'izlik hissining sabablarini tahlil qiladi va uni bartaraf etish uchun zarur bo'lgan psixologik va ijtimoiy yondashuvlarni ko'rib chiqadi.

Talabalik davri, hayotning eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, ko'plab yoshlar uchun yangi muhitga moslashish, o'zini anglash va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Biroq, bu davrda yolg'izlik hissi ham keng tarqalgan bo'lib, talabalarning

psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yolg'izlik hissi, faqat ijtimoiy muloqotlarning yetishmasligi bilan cheklanmaydi, balki o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, o'z-o'zini anglashdagi qiyinchiliklar, xavotirlar va akademik bosim kabi psixologik omillar bilan ham bog'liqdir. Talabalar o'rtasidagi yolg'izlik hissi ijtimoiy muloqotning cheklanganligi, do'stlik va qo'llab-quvvatlash tizimining yetishmasligi, o'z-o'zini izolyatsiya qilish kabi holatlarda namoyon bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ko'plab talabalar yangi o'qish muhitiga moslashish, yangi odamlar bilan tanishish va o'zlarini yangi ijtimoiy guruhlarda ifodalashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu jarayonlarda yolg'izlik hissi kuchayishi va talabalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada talabalar orasidagi yolg'izlik hissining rivojlanishiga olib keluvchi asosiy ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilinadi va bu omillarni kamaytirish uchun qanday yondashuvlar va strategiyalar qo'llanilishi kerakligi muhokama qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda yolg'izlik hissining rivojlanishi va uning ijtimoiy-psixologik omillari haqida olib borilgan tadqiqotlar ko'plab ilmiy izlanishlarni o'z ichiga oladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yolg'izlik hissi ko'plab ijtimoiy, psixologik va madaniy faktorlarning ta'sirida rivojlanadi.

Peplau va Perlman (1982) o'zlarining *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy* asarida yolg'izlikni ijtimoiy aloqalarning yetishmasligi va jismoniy ajralishdan kelib chiqadigan hissiyot sifatida tasvirlaydilar. Talabalar o'rtasida yolg'izlik hissi ko'pincha yangi atrof-muhitga moslashish, o'zaro munosabatlar o'rnatishdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'ladi.

Cacioppo va Patrick (2008) o'zlarining *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* kitobida yolg'izlikni biologik va ijtimoiy darajada tahlil qilishgan. Ular, yolg'izlikni, odamning ijtimoiy aloqalarga bo'lgan zarurati sifatida tasvirlab, yolg'izlikning talabalarning ruhiy salomatligiga ta'sirini ko'rsatadilar.

Rosenberg (1965) o'zining *Society and the Adolescent Self-Image* asarida o'ziga bo'lgan ishonch va yolg'izlik o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qiladi. U yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchining pastligi, ularning ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi va bu jarayonning yolg'izlikni kuchaytirishi mumkinligini ko'rsatadi.

Hawkey va Cacioppo (2010) *Loneliness and Health: Potential Mechanisms* maqolasida, yolg'izlikning psixologik va jismoniy salomatlikka ta'siri borligini ta'kidlaydi. Ular, yolg'izlikni stress va depressiyaning kuchaytiruvchi omili sifatida ko'rib, talabalarda ruhiy salomatlikni pasaytiruvchi omil sifatida belgilaydi.

Hughes va boshq. (2004) o'zlarining *A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys* maqolasida akademik bosimning talabalarda yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkinligini ta'kidlaydilar. Ularning tahliliga ko'ra, yuqori darajadagi akademik talablar, o'ziga bo'lgan ishonchni kamaytiradi va talabaning ijtimoiy aloqalarini cheklaydi.

Eysenck va Keane (2015) o'z asarida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning talabalarda yolg'izlikni kamaytirishdagi rolini o'rganishgan. Ular, do'stlar va oila bilan ijtimoiy aloqalar talabalarning psixologik holatini yaxshilashda muhim o'rin tutishini ko'rsatdilar.

Vangelisti (2009) *Loneliness and the Communication of Emotion* asarida, yolg'izlikni ijtimoiy aloqalar va kommunikatsiya jarayonlari bilan bog'laydi. U talabalarning o'z his-tuyg'ularini ifodalashdagi qiyinchiliklarni yolg'izlik hissining kuchayishiga olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydi.

Gergen, McConnell va Pritchard (2002) o'zlarining tadqiqotlarida, talabalarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va o'z-o'zini ifoda etishdagi muammolarni, yolg'izlikni kuchaytiruvchi psixologik omillar sifatida ko'rib chiqadilar.

Talabalarda yolg'izlik hissi va o'zini ifoda etishning ijtimoiy-psixologik o'zgarishlarini tahlil qilishda, bir nechta yangi aspektlarga diqqat qaratish zarur. Yolg'izlik hissi faqatgina ijtimoiy izolyatsiya yoki muloqotning yo'qligi bilan bog'liq emas. U ko'plab psixologik, ijtimoiy va madaniy omillarga ham bog'liqdir. Hozirgi kunda talabalik davri, yoshlarning

ko'pchiligi uchun birinchi marta mustaqil hayot boshlash, yangi muhitga moslashish va o'zini yangi ijtimoiy tizimda o'zi tasavvur qilish davri hisoblanadi. Bu davrda, yolg'izlik hissi, bir tomondan, ijtimoiy o'zgarishlar va yangiliklarga moslashishdagi qiyinchiliklar, boshqa tomondan esa, o'zini ifoda etishdagi to'siqlar bilan uzviy bog'liq.

Muhokama. Yolg'izlikning sabablari nafaqat shaxsiy psixologik holat bilan cheklanadi, balki maktab, universitet yoki jamiyatdagi o'zgarishlar bilan ham bog'liq. Zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi, masofaviy ta'limning keng tarqalishi, ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish kabi omillar, talabalar orasida real muloqotning kamayishiga olib kelmoqda. Bu esa, o'z navbatida, ijtimoiy izolyatsiyani va yolg'izlikni kuchaytirishi mumkin. Buning natijasida, talaba o'zini boshqalardan ajralgan yoki o'zini tushunmaydigan his qilishi mumkin.

Talabalar o'rtasida o'zini ifoda etishdagi qiyinchiliklar ham yolg'izlikni kuchaytirishi mumkin. Ko'plab talabalar o'zlarini atrofdagi odamlar bilan yaxshi aloqada tutish va ular bilan o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini bo'lishish bilan qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu holat, ayniqsa yangi talabalarda yoki ijtimoiy jihatdan kamroq faollashgan yoshlar orasida ko'proq kuzatiladi. Shuningdek, o'zini ifoda etishdagi qiyinchiliklar, talabaning o'ziga bo'lgan ishonchining pastligi, o'zini boshqalar oldida noqulay his qilish kabi psixologik omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Bu omillar, o'z navbatida, yolg'izlik hissini kuchaytiradi va talabalarining ijtimoiy aloqalarini yomonlashtiradi.

Yolg'izlikni sezayotgan talabalar, ko'pincha o'zini izolyatsiyalashadi va bu holat ruhiy salomatlikka jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik salomatlikni yomonlashishi, depressiya va tashvishning ortishi, yolg'izlikni yanada kuchaytiradi. Bir nechta tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yolg'izlikning salbiy ta'siri talabalarda stress va bezovtalikni kuchaytiradi, ularning akademik ko'rsatkichlarini yomonlashtiradi. Bundan tashqari, yolg'izlikning uzoq muddatli ta'siri, talabaning hayot sifatini pasaytiradi va ijtimoiy integratsiyasini qiyinlashtiradi.

Yolg'izlikni kamaytirish uchun yangi psixologik va ijtimoiy yondashuvlar zarur. Zamonaviy psixologik yordam va ko'nikmalarni rivojlantirish orqali talabalar o'zini ifoda etish va ijtimoiy integratsiya qilish jarayonini yaxshilashlari mumkin. Misol uchun, psixologik maslahatlar, ijtimoiy muloqot guruhlar va mentorlik tizimlari talabalarga o'z fikrlarini erkin ifoda etish, ijtimoiy tarmoqlarda o'zaro munosabatlarni rivojlantirish va yolg'izlikni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, onlayn va oflayn muhitda bir xil darajada samarali ijtimoiy tarmoq va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish talabalar orasida yolg'izlikni kamaytirish uchun muhimdir.

O'ziga bo'lgan ishonch, yolg'izlikni kamaytirish va o'zini ifoda etishni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Talabalar o'ziga ishonch hosil qilganda, ular o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini erkin ifoda etishda va boshqalar bilan ijtimoiy aloqalarni o'rnatishda kamroq to'siqlarga duch keladilar. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun talabalar, psixologik yordam, o'zaro qo'llab-quvvatlash, va ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish orqali o'zlarining shaxsiy rivojlanishlarini amalga oshiradilar.

Quyidagi metodologik jadval talabalarda yolg'izlik hissi va o'zini ifoda etishning ijtimoiy-psixologik o'zgarishlarini o'rganish uchun ishlatiladigan metod va yondashuvlarni taqdim etadi:

Metod/Usul	Tavsif	Ishlatiladigan usullar	Natija va maqsad
1.Anketalash (Kvantitativ tadqiqot)	Talabalar orasida yolg'izlik hissi va o'zini ifoda etishning darajasi haqida ma'lumot to'plash uchun anketalar orqali olingan statistik ma'lumotlar.	Savolnomalar, Likert o'lchovlari, onlayn so'rovlar	Yolg'izlik hissi va o'zini ifoda etish darajasining umumiy tasvirini olish.
2.Intervyular (Sifatli tadqiqot)	Talabalarining yolg'izlik hissi va o'zini ifoda etish jarayonidagi tajribalari haqida chuqurroq	Strukturali yoki yarim strukturalangan intervyular	Talabalar o'rtasidagi shaxsiy tajribalar va o'zini ifoda etishdagi muammolarni tahlil qilish.

	tushuncha olish uchun intervyular o'tkazish.		
3.Psixometrik sinovlar	Talabalar orasida yolg'izlik va o'zini ifoda etishning psixologik ta'sirini o'lchash uchun maxsus testlar va psixologik sinovlar.	Yolg'izlik sinovlari, ijtimoiy ko'nikmalar testlari	Talabalarning psixologik xususiyatlarini, o'ziga bo'lgan ishonchini va ruhiy salomatligini o'lchash.
4.Psixologik kuzatuvlar	Talabalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar va ijtimoiy aloqalarni kuzatish, ularning yolg'izlik hissi va o'zini ifoda etish jarayonini aniqlash.	O'zaro kuzatuv, ijtimoiy faoliyatlarni tahlil qilish	Talabalar o'rtasidagi ijtimoiy dinamikani va yolg'izlikni sezilarli darajada etkazuvchi omillarni aniqlash.
5.Guruh muhokamalari	Talabalar o'rtasida guruh muhokamalari orqali ijtimoiy muloqotning ta'sirini o'rganish, yolg'izlik va o'zini ifoda etish bo'yicha fikr almashish.	Fokus-guruhlar, guruh tahlillari	Guruhdagi talabalarning fikrlarini yig'ish va ularning yolg'izlikni qanday his qilishlarini tahlil qilish.
6.Eksperimental yondashuv	Talabalar o'rtasida ijtimoiy vapsixologik o'zgarishlarni boshqarish orqali, turli sharoitlarda yolg'izlikni kamaytirish va o'zini ifoda etishni o'rganish.	Eksperimental guruhlar, nazorat guruhlar	O'zgarishlarni tajriba asosida baholash va samarali yondashuvlarni aniqlash.
7. Loyiha asosida ish olib borish	Talabalar o'rtasida ijtimoiy integratsiyani rivojlantirish va o'zini ifoda etish uchun turli loyiha va faoliyatlarni tashkil etish.	Guruhlar asosida ish, ijtimoiy tadbirlar	Yolg'izlikni kamaytirish va talabalarda o'zini ifoda etish ko'nikmalarini rivojlantirish.
8.Metodologik tahlil	Yolg'izlik va o'zini ifoda etishning psixologik ta'sirini, uning ijtimoiy-psixologik determinatsiyalarini tahlil qilish.	Adabiyotlar tahlili, statistik metodlar	Yolg'izlikning talabalarga ta'sirini tushunish va bu hissiyatni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Kvantitativ metodlar yordamida talabalarda yolg'izlik va o'zini ifoda etishning miqdoriy tasviri olinadi, shu orqali umumiy tendensiyalar va bog'lanishlar ko'rsatiladi. Sifatli metodlar orqali talabalar o'rtasida o'zini ifoda etish va yolg'izlik hissi haqida chuqurroq ma'lumotlar to'planadi, bu esa amaliy yondashuvlarni rivojlantirishda yordam beradi. Eksperimental yondashuv turli ijtimoiy sharoitlar va amaliy usullarning talabalarning ruhiy holatiga qanday ta'sir qilishini baholashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, talabalar orasida yolg'izlik hissi, ijtimoiy va psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ijtimoiy aloqalarning yetishmasligi, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, akademik bosim va shaxsiy muammolar bu hissiyatni kuchaytirishi mumkin. Talabalar uchun yolg'izlik faqat bir shaxsiy tajriba emas, balki ularning ruhiy salomatligiga va o'zini ifoda etishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. Wiley-Interscience.
2. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W.W. Norton & Company.
3. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
4. Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results from Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26(6), 655–672.
5. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 72(3), 205–214.

Safoyev Hasan Aminovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

SPORTCHILARNING QAROR QABUL QILISH STRATEGIYALARI VA ULARNING SHAXSIY XUSUSIYATLARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchilarning qaror qabul qilish strategiyalari va ularning shaxsiy xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sportchilarning qaror qabul qilish jarayonida individual psixologik omillar, jumladan, temperamenti, stressga chidamliligi, impulsivligi va intellektual moslashuvchanligi qanday rol o'ynashi o'rganiladi. Qaror qabul qilish strategiyalari sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatib, sportchining intuitsiyasi, analitik fikrlashi, reflektiv yondashuvi va tezkor reaksiya berish qobiliyatlari orqali shakllanadi.

Kalit so'zlar: Sport psixologiyasi, qaror qabul qilish strategiyalari, shaxsiy xususiyatlar, temperamental omillar, stressga chidamlilik, intuitiv qaror qabul qilish, analitik fikrlash, reflektiv yondashuv, impulsivlik, sportda mental tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье анализируется взаимосвязь стратегий принятия решений спортсменами и их личностных характеристик с психологической точки зрения. В ходе исследования изучается роль индивидуальных психологических факторов, таких как темперамент, стрессоустойчивость, импульсивность и интеллектуальная адаптивность, в процессе принятия решений спортсменами. Стратегии принятия решений оказывают непосредственное влияние на спортивные результаты, формируясь через интуицию спортсмена, аналитическое мышление, рефлексивный подход и способность к быстрой реакции.

Ключевые слова: Спортивная психология, стратегии принятия решений, личностные характеристики, темпераментные факторы, стрессоустойчивость, интуитивное принятие решений, аналитическое мышление, рефлексивный подход, импульсивность, ментальная подготовка в спорте.

Annotation: This article analyzes the relationship between athletes' decision-making strategies and their personal characteristics from a psychological perspective. The study examines the role of individual psychological factors such as temperament, stress resilience, impulsivity, and intellectual adaptability in the decision-making process of athletes. Decision-making strategies directly affect sports performance, shaping through athletes' intuition, analytical thinking, reflective approach, and rapid response abilities.

Key words: Sports psychology, decision-making strategies, personal characteristics, temperamental factors, stress resilience, intuitive decision-making, analytical thinking, reflective approach, impulsivity, mental preparation in sports.

Kirish. Sport psixologiyasida qaror qabul qilish jarayonlari va sportchilarning shaxsiy xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri bo'lib, sport natijalari ko'pincha sportchilarning murakkab sharoitlarda qanday qaror qabul qilishiga bog'liq bo'ladi. Qaror qabul qilish – bu faqatgina jismoniy harakatlarni boshqarish emas, balki tafakkur jarayonining murakkab psixologik asoslariga tayanuvchi jarayon bo'lib, sportchi o'zining strategik fikrlashi, intuitiv reaksiyalari va stressga chidamliligi orqali muvaffaqiyatga erishadi yoki natijalarini pasaytirishi mumkin. Shu sababli, qaror qabul qilish jarayonlarining individual psixologik omillar bilan bog'liqligini chuqur tahlil qilish sportchilarning natijalarini yaxshilash va ularning psixologik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning qaror qabul qilish uslubi ularning temperamentiga, tajribasiga va stressga bardoshlilik darajasiga bog'liq. Masalan, yuqori tajribali sportchilar o'z qarorlarini intuitiv yondashuv asosida qabul qilishi mumkin, chunki ularning miya faoliyati ilgari o'rganilgan naqsh va reflekslarga tayangan holda avtomatik tarzda javob qaytaradi. Boshqa tomondan, ayrim sportchilar vaziyatni batafsil tahlil qilib, analitik

fikrlash orqali qaror qabul qilishga moyil bo'ladilar. Shuningdek, sportning turiga qarab qaror qabul qilish strategiyalari ham o'zgarishi mumkin: individual sport turlarida sportchi o'zining ichki instinktlariga ko'proq tayanishi mumkin bo'lsa, jamoaviy sport turlarida qaror qabul qilish ko'pincha jamoadagi kommunikatsiya va muvofiqlik darajasi bilan belgilanadi.

Shaxsiy xususiyatlarning qaror qabul qilish jarayonlariga ta'sirini o'rganish sportchilarning intellektual moslashuvchanligini oshirish, stress sharoitida ularning psixologik chidamliligini mustahkamlash va optimal qaror qabul qilish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim o'rin tutadi. Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada sportchilarning qaror qabul qilish jarayonlariga ta'sir etuvchi individual psixologik omillar, temperament va stressga chidamlilik darajasining ushbu jarayondagi o'rnini tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sport psixologiyasi sohasida yangi amaliy yondashuvlarni ishlab chiqishga va sportchilarning musobaqa davomida samarali qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qilishi kutilmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Sport psixologiyasi va qaror qabul qilish jarayonlari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning qaror qabul qilish uslubi ularning individual xususiyatlari, temperamentlari, stressga chidamlilik darajasi va tajribasi bilan bevosita bog'liqdir. Ushbu masalani o'rganish bo'yicha turli yondashuvlar mavjud bo'lib, ularning har biri sport natijalariga ta'sir qiluvchi psixologik mexanizmlarni chuqur tahlil qilish imkonini beradi.

Qaror qabul qilish strategiyalarining nazariy asoslari G'arbiy olimlardan **Daniel Kahneman (2011)** tomonidan taklif qilingan "*Thinking, Fast and Slow*" (tez va sekin fikrlash) nazariyasi sportchilar tomonidan qabul qilinadigan qarorlarni ikki asosiy modelga ajratadi: intuitiv va analitik fikrlash. Ushbu tadqiqot sportchilarning tezkor va shoshilinch qaror qabul qilish holatlarida avtomatik reflekslarga asoslangan intuitiv qarorlarni ko'proq qo'llashini, tahlil qilish va oldindan rejalashtirish talab qilinadigan vaziyatlarda esa analitik qaror qabul qilish strategiyalaridan foydalanishini ko'rsatadi.

Sportchilarning qaror qabul qilish jarayonlarini tahlil qilgan **Raab va Gigerenzer (2015)** sport psixologiyasida *evristik yondashuv* usulini ilgari surib, sportchilarning tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining tajriba va intuitsiyaga bog'liqligini ta'kidlaydi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, tajribali sportchilar vaqt cheklovlari va yuqori bosim ostida ham samarali qarorlar qabul qila oladi, chunki ular oldingi musobaqalarda orttirilgan bilimlarni avtomatik tarzda qo'llaydi.

Temperament va shaxsiy xususiyatlarning qaror qabul qilish jarayoniga ta'siri Rossiyalik olim **Boris Tsukanov (2017)** sportchilarning temperament turlarini va ularning qaror qabul qilish strategiyalariga ta'sirini tahlil qilib, ekstravert sportchilarning impulsiv qaror qabul qilishga moyilligini, introvert sportchilarning esa vaziyatni chuqur tahlil qilgan holda, lekin sekinroq qaror chiqarishini aniqlagan. Ushbu tadqiqotlar sportchilarni individual psixologik xususiyatlariga qarab mashg'ulot jarayonini moslashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Mahalliy olimlardan **V. Karimova (2019)** sport psixologiyasiga oid tadqiqotlarida sportchilarning stressga chidamlilik darajasi va qaror qabul qilish qobiliyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, yuqori bosim ostida aniqlik bilan qaror qabul qilish sportchining emotsional barqarorligiga bog'liq ekanligini ta'kidlagan. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, tajribali sportchilarning qaror qabul qilish sifati ularning o'z his-tuyg'ularini boshqarish darajasi bilan uzviy bog'liqdir.

Sport turlariga qarab qaror qabul qilish uslublari **Ericsson, Krampe va Tesch-Römer (1993)** o'z tadqiqotlarida sportchilarning qaror qabul qilish strategiyalarini har bir sport turiga mos ravishda tahlil qilib, jamoaviy va individual sport turlarida farqli usullar qo'llanilishini ko'rsatgan. Masalan, futbol va basketbol kabi jamoaviy sport turlarida qarorlar ko'pincha tezkor va instinktiv bo'lsa, shaxmat va kamondan otish kabi individual sport turlarida esa qarorlar uzoq tahlil qilish va strategik rejalashtirish asosida qabul qilinadi.

Sport psixologiyasi bo'yicha yetakchi tadqiqotchilardan biri bo'lgan **Schmidt va Lee (2019)** o'z tadqiqotlarida motor o'rganish jarayoni va qaror qabul qilish o'rtasidagi bog'liqlikni

tahlil qilib, sportchilarning tajriba orttirgan sari ularning qaror qabul qilish jarayoni avtomatlashtirilgan modelga o'tishini isbotlashgan.

Muhokama. Sportchilarning qaror qabul qilish strategiyalari va ularning shaxsiy xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik sport psixologiyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri bo'lib, turli nazariy yondashuvlar va empirik tadqiqotlar ushbu jarayonning murakkab psixologik asoslari mavjudligini tasdiqlaydi. Qaror qabul qilish jarayoni nafaqat kognitiv jarayonlar, balki emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va temperament kabi individual xususiyatlar bilan ham bevosita bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning qaror qabul qilish jarayoni turli omillarga, jumladan, sport turi, tajriba, ijtimoiy-madaniy muhit va stress omillariga bog'liq holda o'zgaradi.

Shaxsiy xususiyatlar va qaror qabul qilish jarayoni Sportchilarning temperament xususiyatlari qaror qabul qilish uslubini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'lib, ekstravert sportchilar odatda tezkor, impulsiv va tajovuzkor qarorlar qabul qilishga moyil bo'lsa, introvert sportchilar esa uzoq tahlil qilib, ehtiyotkor yondashuvni tanlaydi. Tsukanov (2017) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, impulsiv qarorlar ayrim sport turlarida foydali bo'lishi mumkin, ayniqsa, futbol yoki basketbol kabi jamoaviy sport turlarida tezkor reaksiya talab qilinadi. Biroq, shaxmat yoki kamondan otish kabi sport turlarida qaror qabul qilish jarayoni batafsil tahlil va strategik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, sportchilarning qaror qabul qilish uslubi ularning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligi bilan ham bevosita bog'liqdir. Karimova (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori bosim ostida stressga chidamli sportchilar aniq va optimal qarorlar qabul qilishga moyil bo'lsa, stressga sezgir sportchilarda impulsivlik yoki ortiqcha ehtiyotkorlik natijasida xatoliklar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli, qaror qabul qilish jarayonini samarali boshqarish uchun sportchilarni psixologik tayyorgarlikdan o'tkazish, stressni boshqarish usullarini o'rgatish va mental barqarorlikni oshirish muhim ahamiyatga ega.

Tajribali va yangi sportchilar o'rtasidagi farqlar: Qaror qabul qilish jarayonida tajribaning o'rni ham katta ahamiyatga ega bo'lib, yangi sportchilar ko'proq analitik fikrlashga tayanishga intilsa, tajribali sportchilar esa intuitiv qaror qabul qilish strategiyasidan foydalanadi. Raab va Gigerenzer (2015) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilar vaqt cheklangan vaziyatlarda ham samarali qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lib, bu ularning ilgari orttirilgan tajribasi asosida shakllangan avtomatlashtirilgan reflekslarga bog'liqdir. Ushbu yondashuvga ko'ra, yuqori tajribali sportchilar tezroq va to'g'ri qaror qabul qilishga moyil bo'lsa, yangi boshlovchi sportchilar esa ortiqcha tahlil qilish natijasida sekinroq qaror qabul qilishlari mumkin.

Jamoaviy va individual sport turlarida qaror qabul qilish farqlari: Sport turlariga qarab qaror qabul qilish strategiyalarining farqlanishi ham kuzatiladi. Ericsson, Krampe va Tesch-Römer (1993) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy sport turlarida qarorlar ko'pincha tezkor va instinktiv bo'lib, jamoadagi kommunikatsiya va moslashuvchanlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Individual sport turlarida esa sportchilarning o'ziga xos qaror qabul qilish uslubi rivojlanib, ular tahliliy yondashuvga ko'proq e'tibor qaratadilar.

Qaror qabul qilish jarayonlarini rivojlantirishga qaratilgan tavsiyalar: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish uchun individual yondashuv va maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish zarur. Masalan, stressga chidamli bo'lish uchun relaksatsiya va nafas olish texnikalarini o'rgatish, mental tasvirlash va diqqatni jamlash mashg'ulotlarini tatbiq etish, shuningdek, real o'yin vaziyatlarini modellashtirish orqali sportchilarning qaror qabul qilish tezligi va sifatini oshirish mumkin. Schmidt va Lee (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maxsus kognitiv mashg'ulotlar va simulyatsiya asosida o'yin jarayonlarini takrorlash sportchilarning qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilaydi.

Xulosa. Sportchilarning qaror qabul qilish strategiyalari va ularning shaxsiy xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik sport psixologiyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri bo'lib, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, qaror qabul qilish jarayoni sportchining temperament, stressga chidamlilik, impulsivlik va intellektual moslashuvchanlik kabi individual xususiyatlariga bevosita bog'liqdir. Ushbu xususiyatlar sportchining musobaqa davomida yoki mashg'ulot jarayonida qanday qaror qabul qilishiga ta'sir ko'rsatib, natijalar va umumiy samaradorlikni belgilaydi.

O'rganilgan nazariy va empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori tajribaga ega sportchilar odatda intuitiv qaror qabul qilish strategiyalariga tayanadi, chunki ular ilgari orttirilgan tajribalar va avtomatlashtirilgan reflekslarga asoslangan holda harakat qilishadi. Yangi boshlovchi sportchilar esa, aksincha, analitik yondashuvni qo'llashga moyil bo'lib, har bir qarorni chuqur tahlil qilishga harakat qiladi, biroq bu ba'zan sekin qaror qabul qilishga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux. – Qaror qabul qilish jarayonining intuitiv va analitik yondashuvlari haqida fundamental tadqiqot.
2. Raab, M., & Gigerenzer, G. (2015). *The Smart Use of Heuristics in Sports Decision Making. Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 19-30. – Sportchilarning tezkor qaror qabul qilish jarayonida evristik yondashuvlarning roli haqida tadqiqot.
3. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press. – Madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi doirasida shaxsning qaror qabul qilish jarayonlariga ta'siri haqida nazariy tadqiqot.
4. Tsukanov, B. (2017). *Temperament i prinyatie resheniy v sporte: Psikhologicheskiy analiz*. Moscow: Nauka. – Sportchilarning temperament turlari va qaror qabul qilish jarayonlariga ta'siri haqidagi tadqiqot.
5. Karimova, V. (2019). *Sport psixologiyasi: Qaror qabul qilish strategiyalarining psixologik asoslari*. Tashkent: Fan va Texnologiya. – O'zbekistonlik olim tomonidan sportchilar qaror qabul qilishida shaxsiy xususiyatlarning ahamiyati haqida tadqiqot.
6. Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2005). *Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion*. Harvard Business Review Press. – Rahbarlik va stress sharoitida qaror qabul qilishning psixologik jihatlari haqida tadqiqot.
7. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. – Emotsional intellekt va uning qaror qabul qilish jarayonlariga ta'siri haqida asosiy ilmiy tadqiqot.
8. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. – Sportchilarning stress ostida qaror qabul qilish jarayonida emotsional intellektning ahamiyati haqida tadqiqot.
9. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). *The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. Psychological Review*, 100(3), 363-406. – Tajribali sportchilarning qaror qabul qilish jarayoni va yuqori darajadagi natijalarga erishishdagi intellektual moslashuvchanlik haqida tadqiqot.
10. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics. – Sportchilarning qaror qabul qilish jarayonida motor o'rganish va tajribaning ahamiyati haqida tadqiqot.

*Hamroyeva Dिल्фуза Rahmatullayevna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi*

O'SMIRLARDA INTERNET VA IJTIMOY TARMOQLARGA QARAMLIK: DIAGNOSTIKASI, SABABLARI VA KORREKSIYA USULLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning diagnostikasi, asosiy sabablari va korreksiya usullari tahlil qilinadi. Internetga qaramlik yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammolardan biri bo'lib, u ta'lim jarayoni, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik darajasini aniqlash uchun mavjud psixodiagnostik metodlar tahlil qilinib, o'smirlarda ushbu muammoning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va shaxsiy omillar o'rganiladi.

Kalit so'zlar: O'smirlar, internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik diagnostika, qaramlik sabablari, psixologik korreksiya, kognitiv-behavioral terapiya, oilaviy ta'sir, ta'lim muhitining roli, ijtimoiy-psixologik omillar.

Annotation: This article analyzes the diagnosis, main causes, and correction methods of addiction to the internet and social networks in adolescents. Internet addiction is one of the widespread medical issues among youth, which can have contradictory effects on the educational process, social relationships, and personal development. The article discusses diagnostic methods available for addiction sources in social spheres, explores treatment options, and examines the impact of this issue on adolescents' psychological, social, and physical development.

Key words: Adolescents, internet addiction, social systems, medical diagnostics, causes of addiction, treatment correction, cognitive-behavioral therapy, medical impact, role of the educational environment, socio-psychological conditions.

Аннотация: В данной статье анализируются диагностика, основные причины и методы коррекции зависимости от интернета и социальных сетей среди подростков. Зависимость от интернета является одной из распространенных медицинских проблем среди молодежи, которая может оказывать противоречивое влияние на образовательный процесс, социальные отношения и личностное развитие. В статье рассматриваются диагностические методы для выявления источников зависимости в социальных сферах, исследуются методы лечения и влияние этой проблемы на психологическое, социальное и физическое развитие подростков.

Ключевые слова: Подростки, зависимость от интернета, социальные системы, медицинская диагностика, причины зависимости, коррекция лечения, когнитивно-поведенческая терапия, медицинское воздействие, роль образовательной среды, социально-психологические условия.

Kirish. Zamonaviy texnologiyalar taraqqiyoti inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Xususan, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar, ayniqsa o'smirlar hayotida ajralmas bir bo'lakka aylangan. Axborot olish, muloqot qilish, o'yin-kulgi, o'zini ifoda etish kabi ehtiyojlar ko'p hollarda virtual makonda qondirilayotgani o'smirlar orasida internetdan haddan tashqari foydalanish, hatto qaramlik holatlarining ko'payishiga sabab bo'lmoqda.

O'smirlik davri psixik va ijtimoiy shakllanishning eng nozik bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning identifikatsiyasi, o'zini anglash, mustaqillikka intilish kuchayadi. Shu bois bu yoshda ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish, virtual dunyoga haddan tashqari berilib ketish nafaqat o'quv faoliyatiga, balki ruhiy holat, shaxslararo munosabatlar, emotsional barqarorlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, internetga qaramlik holatlari o'z-o'zini boshqarishning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, akademik muvaffaqiyatsizlik, tajovuzkorlik,

uyqu buzilishi va depressiv holatlarning ortishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, o'zini yolg'iz his qiladigan yoki oilaviy mehr yetishmaydigan o'smirlar orasida bu muammo keng tarqalgan.

Mazkur maqolada o'smirlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik va ijtimoiy sabablari, uni aniqlash (diagnostikasi) usullari, shuningdek, samarali korreksiya yo'llari tahlil qilinadi. Maqola orqali ushbu dolzarb muammoning mohiyatini ochib berish, hamda unga qarshi samarali psixoprofilaktik va reabilitatsion choralarni ishlab chiqishga zamin yaratish ko'zda tutilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. So'nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik masalasi psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot fanlari kesimida keng tadqiq etilmoqda. Xususan, xorijiy tadqiqotchilar – K. Yang, M. Griffiths, D. Kardaras, S. Cash va boshqa olimlar tomonidan internet qaramligi tushunchasi, uning klinik belgilari, diagnostik mezonlari va ruhiy salomatlikka ta'siri chuqur o'rganilgan. Ular tomonidan o'smirlarning onlayn muhitga haddan ortiq berilishi ijtimoiy izolyatsiya, emotsional nomutanosiblik va shaxsiy rivojlanishdagi buzilishlar bilan bog'liqligi asoslab berilgan.

Mahalliy tadqiqotchilardan M. X. Yunusova, D. Yo'ldosheva, N. Jo'rayev, I. Karimova va boshqalar O'zbekiston sharoitida o'smirlar orasida raqamli texnologiyalarga qaramlik darajasi, uning psixologik portretlari, oilaviy va ta'lim muhiti bilan bog'liqligi, shuningdek, profilaktika va korreksiya usullari bo'yicha muhim ilmiy-amaliy ishlarni amalga oshirganlar.

Shuningdek, Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, hamda Respublikamizdagi qator oliy ta'lim muassasalarida ham internetga qaramlikning bolalar va o'smirlar salomatligi hamda ta'limga ta'siri yuzasidan monitoring va tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Shunga qaramasdan, internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosining aynan o'smirlik davri psixologiyasi bilan uyg'un holda, yoshlar ongida yuzaga keladigan ichki psixik ehtiyojlar, emotsional muvozanat va identifikatsiya jarayonlariga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar yetarli darajada chuqur o'rganilmagan. Bu esa mazkur mavzuni yanada ilmiy jihatdan chuqur yoritish va amaliy echimlar ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi.

Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalarining tez sur'atlar bilan rivojlanishi fonida "raqamli qaramlik", "virtual shaxsiylik", "internetda ijtimoiy tasdiq izlash", "like-effekti", "dopamin sikli" kabi tushunchalar psixologik tahlil markazida turibdi. Bu borada, ayniqsa, neyropsixologik yondashuvlar asosida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar (J. Twenge, A. Montag, L. Rosen va boshqalar) internet va ijtimoiy tarmoqlarning miya faoliyati, e'tibor, o'zini nazorat qilish, vaqtni boshqarish qobiliyatlariga ta'sirini chuqur ochib bergan.

O'zbekistonda ham bu boradagi ilmiy izlanishlar bosqichma-bosqich rivojlanmoqda. Jumladan, yoshlar psixologiyasi, axborot xavfsizligi, ta'lim tizimidagi raqamli madaniyat, raqamli gigiyena va virtual ijtimoiylashuv masalalari bo'yicha ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar olib borilmoqda. Bunda, o'smirlarning psixologik portreti, virtual dunyoda o'zini tutish xususiyatlari, oilaviy va maktab muhitining ta'siri alohida e'tiborga loyiq yo'nalishlardandir.

Ta'kidlash joizki, hozirga qadar mavjud tadqiqotlar ko'proq statistik tahlillar, kuzatuv va eksperimentlar asosida olib borilgan bo'lib, ularning katta qismi umumiy tavsifga ega. Holbuki, har bir hudud, madaniy muhit va oilaviy tizim o'ziga xos sotsiopsixologik xususiyatlarga ega bo'lib, bu jihatlar chuqur individual yondashuvni talab qiladi.

Shu bois, o'smirlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik holatlarini ijtimoiy-psixologik jihatdan kompleks ravishda o'rganish, ayniqsa diagnostika va korreksiya usullarini milliy qadriyatlar, o'zbek oila modeli va tarbiya tizimi asosida ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridandir.

Muhokama. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, dinamik va hissiy jihatdan beqaror bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsiylik shakllanishi, mustaqillikka intilish, ijtimoiy rol va o'z-o'zini anglash jarayoni kuchayadi. Shuning uchun ham o'smirlar tashqi ijtimoiy ta'sirlarga, ayniqsa zamonaviy raqamli texnologiyalar ta'siriga nisbatan juda sezuvchan bo'ladilar. Internet va ijtimoiy tarmoqlar esa bu ehtiyojlarni tez, qulay va

cheklanmagan shaklda qondirish imkonini beradi, biroq bu holat ko'plab psixologik muammolarning manbai sifatida ham namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, internetga va ijtimoiy tarmoqlarga haddan ortiq bog'lanish o'smirlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunga quyidagi sabablarga asoslangan omillar sabab bo'lishi mumkin:

Oilaviy befarqlik va emotsional sovuqlik – e'tibor yetishmasligi o'smirni virtual muhitdan taskin izlashga undaydi.

Tengdoshlar bosimi va "mukammal" ko'rinishga intilish – o'smirlar ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda o'z tengdoshlariga o'xshash yoki ularni ortda qoldirish istagida yashaydilar.

Raqamli o'yinlar va ko'ngilochar kontentga o'chlik – o'smirlar real hayotdagi qiyinchiliklardan qochish uchun virtual dunyoga berilib ketishadi.

O'quv yuki va stress darajasining yuqoriligi – dam olish va muammolardan chalg'ishning eng oson yo'li sifatida internetni tanlaydilar.

Psixologik jihatdan bu holat o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining zaiflashishi, vaqtni rejalashtirishdagi muammolar, emotsional nomutanosiblik, tajovuzkorlik, depressiv holatlar va ijtimoiy chekinish kabi salbiy oqibatlariga olib keladi.

Internetga qaramlik o'smirning akademik ko'rsatkichlarini pasaytiradi, uyqu rejimini buzadi, shaxslararo munosabatlarga putur yetkazadi. Bu esa nafaqat psixologik, balki pedagogik, ijtimoiy va hatto jismoniy sog'liqqa ham salbiy ta'sir qiladi.

Muhokama davomida aniqlanishicha, bu muammo individual emas, balki tizimli yondashuvni talab etuvchi ijtimoiy hodisa sifatida qaralishi lozim. Uni bartaraf etish uchun nafaqat psixologlar, balki ota-onalar, pedagoglar, sog'liqni saqlash mutaxassislari va jamiyatning boshqa vakillari hamkorlikda harakat qilishlari zarur.

Tahlil natijalari. O'tkazilgan nazariy tahlillar, mavjud adabiyotlar tahlili va amaliy kuzatuvlar asosida o'smirlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik darajasi ortib borayotgani aniqlandi. Tahlil natijalari ushbu muammoning ko'p omilli va murakkab xarakterga ega ekanini ko'rsatdi. Quyidagi asosiy holatlar aniqlashtirildi:

1. **Internetga qaramlik belgilari aniqlanmoqda:** O'smirlar orasida vaqtni nazorat qila olmaslik, ijtimoiy tarmoqlardan ajrala olmaslik, real hayotdagi faoliyatlarga qiziqishning pasayishi, virtual muvaffaqiyatga haddan ortiq berilish kabi belgilar muntazam kuzatilmoqda.

2. **Oilaviy omillar yetakchi o'rinda turadi:** Tahlil shuni ko'rsatdiki, internetga qaramlik yuqori bo'lgan o'smirlarning katta qismida oilaviy muammo – ya'ni emotsional befarqlik, nazoratsizlik, haddan tashqari erkinlik yoki ortiqcha cheklovlar mavjud.

3. **Maktab va o'qituvchi bilan muloqotdagi muammolar:** Ba'zi o'quvchilar ijtimoiy tarmoqlarni o'zini ifoda etish va erkin fikr bildirish maydoni sifatida ko'rmoqda, bu esa real maktab muhitida o'zini erkin tutolmaslik belgilarini aks ettiradi.

4. **Tengdoshlar ta'siri va "virtual maqom" sindromi:** Ayrim o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda "ko'rinish", "like", "obunachi"lar soniga haddan tashqari e'tibor beradi. Bu esa ularda sun'iy shaxsiy obraz yaratish, boshqalar bilan raqobatlashish va ichki bosim kuchayishiga olib keladi.

5. **Salbiy oqibatlar aniqlandi:** Uzluksiz onlayn bo'lish o'smirlarning uyqu sifati, jismoniy sog'lig'i (ko'z, bosh og'rig'i, holsizlik) va ruhiy holatiga (asabiylashish, beqarorlik, qaramlik hissi) salbiy ta'sir qilmoqda.

6. **Korreksiya va profilaktika ehtiyoji mavjud:** Tahlil natijalariga ko'ra, maktab psixologlari faoliyati internet qaramligining oldini olishda hali yetarli darajada tizimli yo'lga qo'yilmagan. Shu bois bu yo'nalishda alohida e'tibor zarur.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, bu muammo faqat individual psixologik muammo emas, balki kengroq ijtimoiy-psixologik muhit bilan bog'liq muhim ijtimoiy hodisadir. Shu sababli yechimlar ham kompleks yondashuvga asoslanishi lozim.

O'tkazilgan tahlil va kuzatuvlar natijasida quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi:

✦ Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik o'smirlar orasida keng tarqalgan holatga aylanmoqda. So'rovlar asosida o'smirlarning katta qismi kuniga 4–6 soatgacha ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazayotgani aniqlandi.

✦ Oilaviy muhit va emotsional e'tibor yetishmovchiligi qaramlikning asosiy omillaridan biridir. Ota-onalar bilan yetarli darajadagi muloqot bo'lmagan o'smirlar virtual muhitni o'ziga yaqinroq deb his qilishadi.

✦ Maktabdagi psixologik qo'llab-quvvatlashning sustligi, ijtimoiy yakkalanish va o'quv yuki bosimi o'smirlarni internetga haddan tashqari bog'lanishga olib kelmoqda.

✦ Psixologik simptomlar – e'tiborsizlik, tez charchash, tajovuzkorlik, uyqu buzilishi va o'zini yakkalash kabi belgilar internetga qaramlik darajasining ortishini ko'rsatmoqda.

✦ Profilaktik chora-tadbirlarning yetarli emasligi - mavjud maktab va jamiyat darajasidagi dasturlar ko'proq umumiy tushuntirishlarga asoslangan bo'lib, shaxsga yo'naltirilgan individual yondashuv yetishmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Xasanboyeva G. "Yoshlar psixologiyasi" – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2018.
2. A'zamova D.A. "Psixologiyada diagnostika va testlar" – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Karimova Z. "Ijtimoiy psixologiya asoslari" – Toshkent, 2020.
4. Jo'rayevna Sh.A. "O'smirlar psixologiyasi va zamonaviy muammolar" – Buxoro, 2021.
5. Raxmonova M.T. "Axborot texnologiyalarining yoshlar ongiga ta'siri" // "Pedagogik ta'lim" jurnali, 2022, №3.
6. Ребенников И.В. "Психология подросткового возраста" – Москва: Просвещение, 2017.
7. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. "Психологическая диагностика" – Минск: Вышэйшая школа, 2019.

*Ostonov Jasur Shopirjonovich,
Buxoro davlat pedagogika instituti dotsenti*

TALABALARDA METAKOGNITIV KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishning jarayoni sifatida qaralib, u mashinalarni odamlar kabi harakat qila oladigan, ya'ni kognitiv vazifalarni bajaradigan qobiliyatga ega qilishni anglatadi.

Kalit so'zlar: metakognitiv, ko'nikma, ta'sir, shaxsiylashtirilgan ta'lim, akademik yutuqlar.

Аннотация: В данной статье рассматривается развитие метакогнитивных навыков у студентов как процесс, направленный на наделение машин способностью действовать как люди, то есть выполнять когнитивные задачи.

Ключевые слова: метакогнитивный, навык, влияние, персонализированное обучение, академические достижения.

Annotation: This article examines the development of metacognitive skills in students as a process aimed at enabling machines to act like humans, that is, to perform cognitive tasks.

Key words: metacognitive, skill, impact, personalized learning, academic achievement.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimi, nafaqat bilim berishni, balki talabalarning o'z-o'zini anglash, o'z fikrlarini tahlil qilish va boshqarish kabi metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi. Metakognitsiya — bu o'z fikrlash jarayonlarini bilish, boshqarish va tahlil qilish qobiliyati bo'lib, ta'lim jarayonida talabalarning muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish, talabalarni nafaqat ilmiy ma'lumotlar bilan ta'minlash, balki ularning o'z o'qish jarayonini va fikrlash usullarini yaxshilash imkonini yaratadi.

Talabalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish, o'qishning samaradorligini oshiradi, ularning o'z-o'zini nazorat qilish va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini mustahkamlaydi. Bularning barchasi ta'lim jarayonining sifatini oshirishga, o'quvchilarning o'z bilim va ko'nikmalarini samarali tarzda qo'llay olishiga imkon yaratadi. Shuningdek, metakognitiv ko'nikmalar o'quvchilarning o'rganish strategiyalarini o'zlashtirishga yordam beradi, ularning darslarga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi va o'z-o'zini anglashni yaxshilaydi.

Shu bois, talabalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish, ularning o'qish va o'rganish jarayonlarini optimallashtirish uchun muhimdir. Ushbu ishda, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish jarayonining ahamiyati, uning ta'limdagi o'rniga va talabalarning akademik muvaffaqiyatiga ta'siri ko'rib chiqiladi.

Muammoni o'rganilganlik darajasi. Talabalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish mavzusi so'nggi yillarda ta'lim sohasida dolzarb tadqiqotlardan biri bo'lib qolmoqda. Metakognitsiyaning ta'limdagi roli va uning o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga ta'siri ko'plab ilmiy ishlar va tadqiqotlarda o'rganilgan. O'quvchilarning o'z-o'zini anglash va o'quv jarayonini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishning ahamiyati to'g'risida bir qator ilmiy adabiyotlar mavjud.

Ko'plab tadqiqotchilar (Flavell, 1979; Schraw, 1998; Veenman, 2013) metakognitsiyaning ta'limdagi o'rni va uning o'rganish jarayoniga ta'siri haqida muhim ishlanmalar taqdim etgan. Metakognitiv ko'nikmalar o'quvchilarga o'zlarining o'rganish jarayonlarini tahlil qilish, rejalashtirish va nazorat qilishda yordam beradi, shuningdek, muammolarni samarali hal qilishga imkon yaratadi. Shuningdek, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishning ta'lim sifatini yaxshilashdagi ahamiyati ham o'rganilgan (Zimmerman, 2002; Pajares, 2003). O'quvchilarning o'z-o'zini nazorat qilish va o'qish jarayonini boshqarishdagi muvaffaqiyatlari, ularning o'quv yutuqlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Shu bilan birga, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishning amaliy jihatlari ham ko'plab tadqiqotlarda ko'rib chiqilgan. Talabalarning metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan turli treninglar va o'quv dasturlari, ularning o'quv samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Biroq, bu sohadagi tadqiqotlar hali ham davom etmoqda, va talabalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishning eng samarali metodlari va yondashuvlarini aniqlash zarurati mavjud.

Shu sababli, talabalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish, ularning ta'limdagi o'rni va ta'sirini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi va kelajakda o'quv dasturlarini takomillashtirishga imkon yaratadi.

Tez rivojlanayotgan oliy ta'lim sohasida o'quvchilarning o'qish va muvaffaqiyatga erishish usullarini tubdan o'zgartirish potentsialiga ega bo'lgan transformatsion kuch sifatida paydo bo'lmoqda. Oliy ta'limda SI ning integratsiyasi shaxsiylashtirilgan ta'lim platformalaridan tortib, aqlli o'qitish tizimlari, bashoratli tahlil vositalari va avtomatlashtirilgan baholash tizimlarigacha bo'lgan keng doiradagi ilovalarni qamrab oladi. Ushbu texnologiyalar shaxsiylashtirilgan ta'lim tajribalarini taqdim etish, real vaqtda fikr-mulohaza bildirish va erta aralashuv imkoniyatlarini yaratish orqali akademik samaradorlikni oshirishni va'da qiladi. Ushbu maqola universitet talabalari akademik yutuqlariga SI ning chuqur ta'sirini statistik tahlil va amaliy misollar asosida o'rganadi.

Metakognitiv ko'nikmaga asoslangan shaxsiylashtirilgan ta'lim tizimlari o'quv materiallarini har bir talabaning individual ehtiyojlari va o'quv uslublari moslashtiradi. Ushbu yondashuv talabalarga mos darajadagi qiyinchilik va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi, natijada materialni chuqurroq tushunish va saqlab qolish imkoniyati ortadi. Shaxsiylashtirilgan o'quv yo'llari talabalarni faol ishtirokda ushlab turishga va akademik jihatdan yaxshi natijalarga erishishga yordam berdi. Platformaning har bir talabaning rivojlanishiga moslashish va maqsadli resurslarni taqdim etish qobiliyati o'quv natijalarini sezilarli darajada yaxshiladi.

Aqlli o'qitish tizimlari (ITS) shaxsiylashtirilgan yo'l-yo'riq va fikr-mulohazalarni taqdim etib, inson o'qituvchisi tomonidan ko'rsatiladigan yordamni taqlid qiladi. Ushbu tizimlar murakkab fanlarni tushunishda talabalarga shaxsiylashtirilgan rahbarlik va resurslar taqdim etish orqali ayniqsa samarali hisoblanadi. SI o'qituvchisi murakkab tushunchalarni chuqurroq tushunish va saqlab qolishni rag'batlantirdi, natijada akademik yutuqlar yaxshilandi. Tizimning tezkor fikr-mulohaza va shaxsiylashtirilgan vazifalar to'plamini taqdim etish qobiliyati o'quv samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynadi. SI interaktiv va o'yinlashtirilgan ta'lim muhitlari orqali talabalarning faolligi va motivatsiyasini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Ushbu vositalar o'qishni qiziqarli qilib, uni yanada yoqimli va samarali holga keltiradi.

Sun'iy intellektga asoslangan bashoratli tahlil tizimlari orqada qolish yoki o'qishni tark etish xavfi ostida bo'lgan talabalarni aniqlay oladi. Davomat, baholar va ishtirok kabi turli ma'lumotlarni tahlil qilib, ushbu tizimlar erta ogohlantirishlarni taqdim etadi va o'z vaqtida aralashuvga imkon beradi. Xavf ostidagi talabalarni erta aniqlash ularga o'z yo'lida qolish va akademik muvaffaqiyatga erishish uchun proaktiv yordam ko'rsatish imkonini berdi. Tizimning bashorat algoritmlari qo'shimcha resurslar va aralashuv talab qiladigan talabalarni aniq aniqladi.

Sun'iy intellekt texnologiyalari nogironligi bo'lgan talabalarga ta'limni qulay qilishda muhim rol o'ynaydi. Matndan tovushga va tovushdan matnga o'tuvchi SI vositalari barcha talabalarga ta'lim mazmunini samarali o'zlashtirish imkonini ta'minlaydi. Ushbu vositalarning ko'p sensorli ta'lim tajribasini taqdim etish qobiliyati o'quv nogironligi bo'lgan talabalarga o'quv materiallari bilan samaraliroq munosabatda bo'lishga yordam berdi.

Watson kabi sun'iy intellektga asoslangan vositalar o'qituvchilarga dars rejalari va o'qitish strategiyalarini yanada samarali ishlab chiqishda yordam berdi. SI ta'lim tendensiyalari va talabalar yutuqlari ma'lumotlarini tahlil qilib, yanada samarali va dolzarb o'quv dasturlarini ishlab chiqishga ko'maklashadi. Ushbu doimiy takomillashtirish o'quv dasturining talabalar ehtiyojlari va sanoat standartlariga mos kelishini ta'minlaydi. Doimiy yangilanib turadigan

o'quv dasturi talabalarining eng dolzarb va samarali ta'lim olishini kafolatlabdi. Sun'iy intellektga asoslangan o'quv dasturini ishlab chiqish kurs mazmunini sanoat talablari va rivojlanayotgan ta'lim standartlariga moslashtirishga yordam berdi.

I-Ready, sun'iy intellektga asoslangan o'quv dasturini ishlab chiqish vositasi sifatida, foydalanuvchilari orasida standartlashtirilgan test natijalarida 12% o'sishni ko'rsatdi. Vositaning talabalar ma'lumotlarini tahlil qilish va o'quv dasturini shunga moslashtirish qobiliyati yanada samarali o'quv jarayoni va akademik natijalarni yaxshilashga olib keldi.

Ko'plab tadqiqotlar va amaliy qo'llanmalar universitet talabalar akademik yutuqlarini yaxshilashda SI ning samaradorligini ta'kidlaydi. Sun'iy intellektning (SI) ta'lim sohasiga integratsiyasi sezilarli afzalliklarni taqdim etishiga qaramay, bir qator muhim muammolarni ham keltirib chiqaradi, ularni hal qilish zarurati dolzarb masaladir:

Tenglik va foydalanish imkoniyati. SI vositalaridan teng foydalanishni ta'minlash turli ijtimoiy-iqtisodiy guruhlar o'rtasidagi yutuqlar farqining kengayishini oldini olish uchun juda muhimdir. Raqamli ta'lim texnologiyalarining mavjudligi mamlakatning turli hududlarida yoki iqtisodiy imkoniyatlarga qarab bir xil darajada ta'minlanmasligi ta'limda adolatsizlikka olib kelishi mumkin. Masalan, kam ta'minlangan oilalar yoki infratuzilmasi zaif hududlarda yashovchi talabalar SI asosidagi ta'lim resurslaridan foydalana olmasligi ularning akademik rivojlanishini cheklaydi. Bu muammoni hal qilish uchun davlat siyosati SI vositalarini hamma uchun ochiq qilishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqishi va moliyaviy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etishi zarur.

Ma'lumotlar maxfiyligi. Talabalarining shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish GDPR (Umumiy ma'lumotlarni himoya qilish to'g'risidagi nizom) va FERPA (Oila ta'lim huquqlari va maxfiylik to'g'risidagi qonun) kabi maxfiylik qoidalariga qat'iy rioya qilishni talab qiladi. Raqamli ta'lim muhitida SI tizimlari talabalarining o'quv natijalari, xatti-harakatlari va shaxsiy ma'lumotlari kabi katta hajmdagi ma'lumotlarni to'playdi va tahlil qiladi. Ushbu ma'lumotlarning noto'g'ri qo'llanilishi yoki maxfiylikning buzilishi talabalarining huquqlariga putur yetkazishi mumkin. Shu sababli, SI tizimlarini loyihalashda ma'lumotlar xavfsizligini ta'minlash uchun shifrlash texnologiyalari va maxfiy axborotni anonimlashtirish usullaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, ta'lim muassasalari maxfiylik siyosatini mustahkamlash va talabalarni ushbu jarayon haqida xabardor qilish choralari ko'rishi lozim.

O'qituvchilar malakasini oshirish. O'qituvchilarning yetarli darajada tayyorgarlik ko'rishi SI ni o'quv amaliyotiga samarali integratsiya qilish va uning afzalliklarini maksimal darajada ishga solish uchun zarur shartdir. Ko'pincha o'qituvchilar raqamli texnologiyalardan foydalanish bo'yicha yetarli tajribaga ega bo'lmasligi yoki SI vositalarini o'quv jarayoniga moslashtirishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bu holat SI ning ta'limdagi salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga to'sqinlik qiladi. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun o'qituvchilarga doimiy malaka oshirish kurslari, amaliy seminarlar va SI vositalarini sinovdan o'tkazish imkoniyatlari taqdim etilishi kerak. Masalan, virtual o'quv platformalaridan foydalanish bo'yicha maxsus treninglar o'qituvchilarning texnologik savodxonligini oshirib, ularning o'quv jarayonini boshqarishdagi samaradorligini mustahkamlashi mumkin.

Texnologik bog'liqlik va ijodiy salohiyatning cheklanishi. (Qo'shimcha jihat) SI ning ta'limda keng qo'llanilishi talabalarining texnologiyaga haddan tashqari qaramligini keltirib chiqarishi va ularning mustaqil ijodiy fikrlash qobiliyatlarini cheklashi xavfini tug'diradi. Agar talabalar o'quv jarayonida faqat SI tomonidan taqdim etilgan tayyor yechimlarga tayansa, bu ularning muammolarni mustaqil hal qilish va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu muammoni oldini olish uchun SI vositalari talabalarni passiv qabul qiluvchi sifatida emas, balki faol ishtirokchi sifatida jalb qiladigan tarzda ishlab chiqilishi lozim. Masalan, o'yinlashtirilgan vazifalar yoki ochiq muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan loyihalar talabalarining ijodiy salohiyatini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Moliyaviy resurslarning cheklanganligi. (Qo'shimcha jihat) SI texnologiyalarini ta'lim muassasalariga joriy etish va ulardan samarali foydalanish yuqori moliyaviy xarajatlarni talab

qiladi, bu esa resurslari cheklangan mamlakatlar yoki ta'lim tashkilotlari uchun qiyinchilik tug'diradi. Serverlar, dasturiy ta'minot va doimiy texnik qo'llab-quvvatlash kabi infratuzilmaviy ehtiyojlar ta'lim muassasalarining byudjetiga qo'shimcha yuk bo'lib tushadi. Ushbu muammoni hal qilish uchun davlat va xususiy sektor o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish, grant dasturlari va xalqaro moliyaviy yordam mexanizmlarini jalb qilish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, ochiq manbaali SI vositalarini ishlab chiqish va ulardan foydalanish xarajatlarni kamaytirishning samarali yo'li bo'lishi mumkin.

Xulosa. Raqamli ta'limda SI ning integratsiyasi katta imkoniyatlar taqdim etsa-da, tenglik va foydalanish imkoniyati, ma'lumotlar maxfiyligi, o'qituvchilar malakasi, texnologik qaramlik va moliyaviy cheklovlar kabi muammolarni hal qilishni talab qiladi. Ushbu muammolarni bartaraf etish SI texnologiyalarining ta'limdagi ijobiy ta'sirini to'liq ro'yobga chiqarishga imkon beradi. Kelgusida ushbu masalalarni o'rganish va amaliy yechimlar ishlab chiqish ta'lim tizimining barqaror rivojlanishini ta'minlashda muhim qadam bo'ladi. Tadqiqotchilar ushbu muammolarni hal qilish uchun kompleks yondashuvlarni, shu jumladan, siyosiy, texnologik va pedagogik strategiyalarni birgalikda ishlab chiqish zarurligini ta'kidlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Holmes, Wayne, Miao, Fengchun, 2024 Руководство по использованию генеративного искусственного интеллекта...
2. Под общ. ред. Блажеева В.В., Егоровой М.А. · 2021 Правовое регулирование искусственного интеллекта в условиях ...
3. В.П Зинченко 2003 Введение в психологию: Учебник для студентов университетов
4. Рассел С. и Норвиг П. (1995). Искусственный интеллект: современный подход. Выбор
5. Ameen, N., Tarhini, A., Reppel, A., & Anand, A. (2021). Customer experiences in the age of artificial intelligence. *Computers in Human Behavior*, 114, 106548.
6. Hasan, R., Shams, R., & Rahman, M. (2021). Consumer trust and perceived risk for voice-controlled artificial intelligence: The case of Siri. *Journal of Business Research*, 131, 591–597.
7. Jones (Colbourn), M. (1985). Applications of artificial intelligence within education. *Computers & Mathematics with Applications*, 11(5), 517–526.
8. Klaus Miesenberger, Roberto Manduchi, Mario Covarrubias Rodriguez · 2020 Computers Helping People with Special Needs.

Kalandarova Madina Baxadirovna,
Ma'mun universiteti, Psixologiya va sport kafedrası dotsenti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
m.b.kalandarova@mail.ru

PERINATAL PSIXOLOGIYADA TADQIQOT ISHINI TASHKIL QILISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR TAXLILI

Annotatsiya: Mazkur maqolada perinatal davrda ayollarda psixoemotsional holatlarning o'ziga xosliklari, ularni aniqlash usullari va ularga ko'rsatiladigan yordam haqida ma'lumotlar tahlil qilingan. Shuningdek, ayollarning psixoemotsional holatlarini aniqlash uchun bir qator psixodiagnostik metodlar keltirilgan. Ushbu metodlar yordamida ayollarda tug'ruqdan keyingi davrda yuzaga keladigan psixoemotsional buzilishlarni erta bosqichlarda aniqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. Tadqiqotda keltirilgan metodikalar va psixologik yondashuvlar, ayollarning psixologik holatini aniqlash va unga samarali yordam ko'rsatish uchun kerakli vositalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: perinatal psixologiya, psixoemotsional holat, psixodiagnostika, nevrotik holatlarni aniqlash va baholash uchun klinik so'rovnomasi, tug'ruqdan keyingi depressiyaning edinburg shkalasi.

Аннотация: В данной статье анализируются особенности психоэмоционального состояния женщин в перинатальный период, методы их диагностики и оказания помощи. Также представлены различные психодиагностические методики, используемые для определения психоэмоционального состояния женщин. С помощью этих методов предоставляется возможность раннего выявления психоэмоциональных нарушений, возникающих в послеродовой период, и оказания психологической помощи. Методики и психологические подходы, представленные в исследовании, предоставляют необходимые инструменты для определения психологического состояния женщин и эффективного оказания им помощи.

Ключевые слова: перинатальная психология, психоэмоциональное состояние, психодиагностика, клиническая анкета для оценки и диагностики невротических состояний, шкала послеродовой депрессии эдинбурга.

Annotation: This article analyzes the characteristics of psychoemotional states in women during the perinatal period, methods of diagnosing these states, and the types of assistance provided to them. Additionally, a number of psychodiagnostic methods for determining women's psychoemotional states are presented. These methods enable the early identification of psychoemotional disturbances that may occur during the postpartum period and provide opportunities for psychological support. The methodologies and psychological approaches presented in the research offer necessary tools for assessing the psychological condition of women and providing effective support.

Key words: perinatal psychology, psychoemotional state, psychodiagnostics, clinical questionnaire for the assessment and diagnosis of neurotic states, edinburgh postnatal depression scale.

Kirish va dolzarbligi. Onalar salomatligiga psixologik omillar ta'sirini o'rganish amaliyoti emotsional barqarorlikni saqlashda biologik, psixologik ta'sirni aniqlashga oid ilmiy izlanishlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada ko'plab davlatlarda tug'ruqdan keyingi depressiya statistikasi yuritiladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, taxminan har 10 ayoldan 1 nafari tug'ruqdan keyingi depressiyani boshdan kechiradi, ba'zi tadqiqotlarda har 7 ayoldan 1 nafari qayd etilgan. Mazkur masalalar yuzasidan yetuklik yoshidagi ayollarning homiladorlik va tug'ruqdan keyingi psixoemotsional va fiziologik holatiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlash, ona-bola salomatligiga xavf soluvchi, ruhiy buzilishlarga sabab bo'luvchi turli salbiy psixoemotsional holatlarga berilishning sababi va ta'sir etuvchi boshqa omillarining

psixodiagnostik tahlil choralari ko'rish, psixokorreksion tadbirlarni amalga oshirishga yo'naltirilgan muammolarga e'tibor qaratish zarurati kuzatilmoqda. Tug'ruq va tug'ruqdan keyingi davrning psixologik o'ziga xosliklarini o'rganish ayollarning homiladorlik va ularni tug'ruqqa tayyorlash davri kechishi va o'ziga xosliklari bilan uzluksiz bog'liq. Perinatal psixologiyadagi biopsixosotsial yondashuv homiladorlik, tug'ruqlar va tug'ruqdan keyingi davr kechishining fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarini onaning individual-shaxsiy xususiyatlari va oilaning funksional-rolining o'ziga xosliklari asosida o'rganish zaruratini asoslaydi.

Keyingi o'n yillik davomida homiladorlik davrida va tug'ruqdan keyingi davrda ayollardagi psixoemotsial buzilishlarning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish akusherlik, ginekologiya, klinik psixologiya va psixiatriya sohasidagi chet el olimlarining tadqiqotlarida yuqori darajadagi e'tibor markazida turibdi. Xorijiy ishlarda perinatal affektlilik buzilishlar va ularning homiladorlikning, tug'ruqning va tug'ruqdan keyingi davrning kechishiga ta'siri ko'p marotalab ilmiy o'rganilgan, lekin mamlakatimizda ayollarda tug'ruqdan keyingi davrdagi emotsional holatlar va ularning namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari o'rganilmagan.

Ayollar uchun perinatal davrda (homiladorlik va tug'ruqdan keyingi davrda) emotsional zo'riqlarni keltirib chiqaradigan omillar mazkur davrga xos vaziyatlar natijasida shakllanadi. Yordam izlash faqat diagnostika savollari bilan bog'liq emas. Psixologik tanglik depressiya, stress va xavotirni o'z ichiga oladi. Psixologik tanglik shaxsning xatti-harakatlarida aks etishi mumkin, masalan, shaxslararo munosabatlarga salbiy ta'sir qiladi. Tug'ruqdan keyingi depressiya ona, chaqaloq va oila uchun bir qator salbiy natijalar bilan bog'liq, chunki mazkur emotsional holat ota-onalik qobiliyatiga ta'sir qiladi, shu bilan birga chaqaloqlar ham bolalik davridagi salbiy ta'sirlar xavfini his qilishlari mumkin.

Metodlar va o'rganilish darajasi. Mutaxassislar ayollardagi psixoemotsional soha buzilishlarini turli og'irlik darajasidagi akusher-ginekologik murakkablashuvlar rivojlanishining etiologik omili sifatida qaramoqdalar. O'rganishlarning natijalariga ko'ra emotsional sohaning turg'un buzilishlari va hayoti sifatining pastligi ruhiy jihatdan sog'lom bo'lgan onalarning 50 foizigacha farzandiga uning bir yoshgacha bo'lgan davrda to'g'ri munosabatda bo'lishini shakllantira olmaydilar [1]. Bugungi kunda perinatal tibbiyotda va psixologiyada hayot sifati muammosiga katta e'tibor qaratilmoqda, chunki homiladorlikning turli bosqichlarida va tug'ruqdan keyingi davrda ayolning hayoti sifatini baholash ayol salomatligi obyektiv ko'rsatkichlarining uning o'z ahvolini jismoniy, psixologik va ijtimoiy omadlilik yuzasidan qabul qilish xususiyatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni kuzatish imkonini beradi [2]. Perinatal psixologiyada foydalaniladigan biopsixosotsial yondashuv ayolning dolzarb ahvolini uning tug'ruqqacha va tug'ruqdan keyingi davr davomida jismoniy, psixologik va ijtimoiy faoliyat ko'rsatishi mezonini orqali baholash imkonini beradi.

Ayolning bolani dunyoga keltirishga, uni parvarishlashga va oziqlantirishga psixologik tayyorligini shakllantirish tug'ruq va tug'ruqdan keyingi davrda emotsional sohasidagi va fiziologik ahvolidagi o'zgarishlarning darajasiga bog'liq. [3]. Mutaxassislarning ko'pchiligi tomonidan ayolning farzandli bo'lishi shaxs sifatida rivojlanishidagi keskin burilish (kritik) davri sifatida, bolaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan ichki shaxsiy kelishmovchiliklar bilan kechishi mumkin bo'lgan xayotiy istiqbollarni jiddiy qayta baholash davri sifatida qaraladi [1]. Perinatal davrda ayollarda psixik salomatlikning buzilishi ko'plagan omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Perinatal davrning kechishiga ayollarda onalik sohasi ontogenezining o'ziga xosligi, uning bolalik yoshidan boshlab, dolzarb hayotiy va oilaviy vaziyat, so'zsiz, ta'sir ko'rsatadi [5]. Farzand ko'rishga tayyorlikni shakllantirish, shuningdek bu davrning ketma-ketlikda almashadigan yetakchi holatlari bilan, gestatsion davr kechishi bilan ham chambarchas bog'liq. Perinatal davrda yuzaga kelib, tug'ruqdan keyingi davrda onabola munosabatining turli bosqichlarida ko'rinish jihatdan o'zgaruvchi "ona-farzand" tizimidagi diadik munosabatlarning rivojlanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Tug'ruqdan

keyingi davrdagi ayolning psixoemotsional holatining xususiyatlari asosan bola sog'ligi holatiga va uning ijobiy rivojlanishiga bog'liq bo'ladi.

Reproduktiv soha psixologiyasi nuqtai nazaridan qaraganda ayol va uning oilasi uchun perinatal davrning muhim bosqichlarining turli-tumanligiga qaramasdan, muhokama qilinayotgan mavzu bo'yicha gestatsion va tug'ruqdan keyingi davrlarda batafsil to'xtalib o'tish muhim ahamiyatga ega. Bunday e'tibor onalar va ularning farzandlarining psixik salomatligini va hayot sifatini quvvatlash uchun kompleks hal qilish uchun zarur bo'lgan masalalarning ko'p sohalarga taalluqligining muhimligi bilan bog'liq. Ayol organizmidagi jiddiy fiziologik o'zgarishlarning uning farzandni dunyoga keltirishga tayyorligining psixologik tomonlari bilan chambarchas bog'liqligi tibbiy-psixologik yordam ko'rsatishga kompleks tizimli yondashuv zaruratini keltirib chiqaradi.

Odatda, mutaxassislar ayollarga homiladorlikka tayyorlanish bosqichida yoki gestatsion davrda ko'proq e'tibor beradilar. Ko'pgina hollarda tug'ruqdan keyingi davrda nafaqat mutaxasislarning, balki, oila a'zolarining, onaning asosiy e'tibori bevosita bolaga qaratiladi, yosh onaning emotsional kechinmalariga e'tibor qaratilmaydi. Psixoemotsional buzilishlarni erta aniqlanishi nafaqat ayolga o'z vaqtida yordam berish, balki ona va bola uchun ikkilamchi murakkablashuvlarning oldini olish imkoniyatini ham beradi.

Perinatal davrda ayollarda psixoemotsional holatlar va ularning namoyon bo'lishlari modalligi, ko'rinish darajasi va uzoqqa cho'zilishi bo'yicha alohida o'ziga xos xususiyatlarga ega va hayotning boshqa ahamiyatli davrlaridagi shunga o'xshash ko'rinishlaridan farq qiladi. Bu davrning salbiy emotsional holatlari homiladorlik davrida zo'riqishli vaziyatlarni boshidan kechirish bilan bog'liq bo'lgan yengil qisqa vaqt ichidagi xavotirli-depressiv ko'rinishlardan, to yaqqol namoyon bo'luvchi psixotik polimorfik buzilishlargacha bo'lishi va affektiv buzilishlar darajasiga etishi mumkin [4]. Umuman olganda emotsional holatlarning tipologiyasini, inson tomonidan ahamiyatga ega bo'lgan, uning dolzarb ehtiyojlarini qanoatlantirishga ko'maklashuvchi yoki to'sqinlik qiluvchi vaziyatlarni subyektiv boshdan kechirishini aks ettiruvchi adaptiv va dezadaptiv holatlarga ajratish mumkin. Shu o'rinda perinatal davrda ayollarning psixik holatiga ta'sir ko'rsatuvchi dezadaptiv emotsional holatlarni aniqlash va ularga o'z vaqtida maxsus psixologik yordam ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

Perinatal psixologiyada psixologik yordam ko'rsatish homilador ayollar va yosh onalar bilan psixodiagnostik, konsultativ va korreksion tadbirlarni o'z ichiga oladi. Psixologik tadbirlarni amalga oshirish jarayonida nafaqat ayollar bilan, balki ularning oila a'zolari bilan ham ishlash lozim. Chunki perinatal davrda ayollarda ifodalanadigan emotsional holatlar bevosita oiladagi shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy-psixologik omillari bilan bog'liqdir [3].

Shuni alohida eslatib o'tish lozimki, perinatal psixologiyada qo'llash uchun mo'ljallangan psixodiagnostik metodlar to'plami hali yyetarlicha ishlab chiqilmagan va bizning sharoitga moslashtirilmagan. Mazkur muammodan kelib chiqib, perinatal davrda ayollar psixoemotsional sohasi diagnostikasida zarur bo'lgan metodlarni o'rganishga qaror qildik.

Perinatal davrda ayollar psixoemotsional sohasining o'ziga xosliklarini aniqlash uchun foydalaniladigan diagnostika uslublari bir qator umumiy va maxsus talablariga muvofiq bo'lishi lozim. Psixodiagnostik metodikalar talab qilingani kabi, haqiqiy, ishonchli va turg'un bo'lishlari lozim. Ayollardagi perinatal davrda psixoemotsional buzilishlar mavjudligini va namoyon bo'lish darajasini chuqur o'rganish uchun standartlashtirilgan uslublarga bola tug'ilishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan individual xususiyatlarni aniqlashga yo'naltirilgan loyihaviy uslublarni ham qo'shib foydalanish maqsadga muvofiq. Mavjud bo'lgan tibbiy hujjatlar tahliliga qo'shimcha ravishda klinik-anamnestik ma'lumotlarni to'plash uchun psixolog ayol bilan klinik intervyu va suhbat elementlaridan foydalanishi zarur. Shuningdek, psixodiagnostik metodlarni tanlash uchun sezuvchanlik va prognostiklik (oldindan ayta bilishlik) ko'rsatkichlari muhim mezon bo'ladi. "Ona-bola" diadasi uchun perinatal davrning keskinligi, muhimligi va o'zgaruvchanligi sababli ayollarga maxsus yordam ko'rsatish maqsadida salbiy emotsional holatlar alomatlarini o'z vaqtida aniqlashga bo'lgan zarurat

dolzarbligicha qolmoqda. Shu maqsadda ayollarda xavotirlanish, tushkunlik, fobik (qo'rquvli), injiqlik va astenik alomatlarni aniqlashning uslublari turg'un buzilishlar xavfi bo'lgan guruhlarini aniqlash uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Perinatal davr uchun uslublarning o'ziga xosligi ushbu davr uchun dolzarb bo'lgan vaziyatlarni o'rganish bilan bog'liq. Ayollardagi homiladorlik davridagi va tug'ruqdan keyingi vaqtdagi psixoemotsional buzilishlarni o'rganishga mo'ljallangan maxsus uslublarda juda kam. Soddalik va tushunarlilik perinatal psixolog uchun amaliyotda diagnostik uslublarni qo'llashning muhim mezonini bo'lishi kerak. Masalan, homilador ayollar psixofiziologik ahvolidagi obyektiv o'ziga xosliklari sababli katta hajmli va ko'plagan savollardan iborat uslublardan foydalanish noqulay va oxir-oqibatda natijasizlikka olib keladi. Shu bilan birga, diagnostika natijalarining hamkor mutaxassislariga ham tushunarli bo'lishi muhim mezon hisoblanadi. Farzand kutayotgan oilani kompleks kuzatib borish doirasida yetakchi akusher-ginekolog, neonatolog va erta rivojlanish pediatri uchun bemorning jismoniy, psixologik va ijtimoiy faoliyati rivojlanishining o'ziga xosliklari ma'lum va tushunarli bo'lishi muhim. Bu mutaxassislar o'zlarining bemorlaridagi perinatal davrda boshlaridan kechirayotgan psixoemotsional buzilishlarning mezonlari (ko'rsatkichlari, belgilari) to'g'risida tasavvurga ega bo'lishlari ularni o'z vaqtida zarur bo'lgan yordam olishlari uchun klinik psixologga va psixiatrga yuborishi uchun zarur.

Tadqiqot natijalari. Perinatal psixologiyada psixologik tadqiqotlarning diagnostik bosqichida emotsional holatlarni aniqlash va baholash uchun "Nevrotik holatlarni aniqlash va baholash uchun klinik so'rovnomasi"dan foydalaniladi (Mendelevich V.D., 1978, 2001). Ushbu metodika 1978 yilda K.K.Yaxin va D.M.Midelevich tomonidan ishlab chiqilgan. So'rovnomasi dezadaptiv emotsional kechinmalarni sifatli tahlil qilish, hamda nevrotik holatlarning asosiy sindromlarini aniqlash imkonini beradi. So'rovnomasi turli emotsional holatlarga doir 68 savoldan iborat. Yo'riqnomaga binoan tadqiq etilayotganlarga joriy (hozirgi) holatini baholash taklif etiladi. Javoblar shkalasi qo'yidagicha ajratiladi: hech qachon bo'lmagan, kamdan-kam, ayrim vaqtlarda, tez-tez va doimo. Har bir javob me'yorlashtirilgan jadvaliga muvofiq ballarga o'tkaziladi va to'plangan ballar jamlanadi. Metodika olti shkaladan iborat: xavotirlanish shkalasi, nevrotik depressiya shkalasi, asteniya shkalasi, javob reaksiyasi isteriya turi shkalasi, obsessiv-fobiya (ta'qib qiluvchi), vegetativ o'zgarishlar shkalasi. 1,28 balldan ortiq diagnostik koeffitsient sog'lomlikka ishora qiladi, 1,28 balldan kam aniqlanayotgan o'zgarishlarning og'riqli tavsiflarini ko'rsatadi. 1,28 balldan yuqori bo'lgan ko'rsatkich, respondentda salbiy emotsional holatlarning yo'qligini ko'rsatadi. 1,28 balldan kam bo'lgan ko'rsatkich esa, turli yo'nalishlarga ega bo'lgan yaqqol ifodalanayotgan xavotirli, astenik, isterik, obsessiv-fobiya va depressiya kabi salbiy hissiy holatlar haqida darak beradi [4].

Navbatdagi metodika Ch.D.Spilberger va Yu.L.Xaninning reaktiv va shaxsiy xavotirlik darajasini o'rganuvchi metodikasi hisoblanadi. Metodika amerikalik klinik psixologiya muammolari mutaxasisi, psixolog Ch.D.Spilberger tomonidan 1988 yilda yaratilgan bo'lib, reaktiv va shaxsiy xavotirlik (The State-Trait Anxiety Inventory (STATI)) holatini o'rganishga qaratilgan, 52 tilga tarjima qilingan xalqaro standart metodlardan hisoblanadi [5; 31-b]. Boshqa metodikalardan farqli ravishda metodika xavotirlikni holat yoki shaxsning xususiyati sifatida emas, balki ayni holatdagi xavotirlanish darajasining reaktiv (holat sifatida) va shaxslilik xavotirlanish (insonning barqaror tavsifi sifatida) differensial o'lchash imkonini beradi. Metodika rus psixologi Yu.L.Xanin tomonida moslashtirilgan.

Shaxslilik xavotirlanish vaziyat-holatlarning aksariyat qismini tahdid soluvchi sifatida qabul qiladi, bunday vaziyatlarga xavotir xolati bilan munosabat bildiradi. Reaktiv xavotirlanish bezovtalik, asabiylashish, tanglik bilan namoyon bo'ladi.

Juda yuqori reaktiv xavotirlanish diqqatning, ba'zida nozik koordinatsiyaning buzulishi bilan tavsiflanadi. Shaxslilik xavotirlanish juda yuqoriligi asabiy nizolar, emotsional va kuchli asabiylashish natijasida kelib chiqadigan psixologik o'zgarishlar va psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Bu metodika integral o'zini baxolash xususiyatini o'rganish imkoniyatini beradi, bu barqarorlikni doimiy, shaxsiy va vaziyatli bo'lishini aniqlash imkoniyatini beradi.

Navbatdagi test V.Zung-Balashovaning "Kayfiyati yo'qlik-subdepressiya holatini aniqlash" shkalasi hisoblanadi. Metodika AQSH Shimoliy Karolina shtatining Dyuk universiteti psixiatri Uilyam Zung tomonidan ishlab chiqilgan va metodika "Zungning depressiyani baholash shkalasi" (Zung Self-Rating Depression Scale) deb nomlanadi. Metodika Bexterov nomidagi Leningrad psixonevrologik ilmiy-tadqiqot instituti Nevrologiya bo'limi psixiatri T.I.Balashova tomonidan moslashtirilgan. Metodika depressiv holat va depressiv holatga yaqin holatlarni differensial diagnostika qilishga qaratilgan bo'lib, dastlabki, vrach oldi ko'rik maqsadlaridagi tadqiqotlarda skrening-diagnostika uchun qo'llanilishi ko'zda tutilgan.[7]

Tug'ruqdan keyingi depressiv holatlar bosqichini aniqlash va baholash uchun psixologik tadqiqotlarda navbatdagi metodika "Tug'ruqdan keyingi depressiyaning Edinburg shkalasi" (Edinburgh Postnatal Depression Scale) – EPDS dan foydalanish mumkin. Metodika so'rovnomma shaklida bo'lib, tug'ruqdan avval va tug'uruqdan so'ng emotsonal va kognitiv belgilarni, depressiv buzilishlarni aniqlashga mo'ljallangan. J.L.Cox, J.M.Holden, R.Sagovskiyar tomonidan 1987 yil Edinburg va Livingstonda ishlab chiqilgan. Uni ishlab chiqishda tayanch metodika qilib, Y.Zung depressiyani o'z-o'zida baholash shkalasi, shuningdek, R.P.Snaith, A.Bedford va G.A.Fouldslarning xavotir va depressiya shkalalari tanlangan. Ulardan yosh onalar holatini depressiv sifatida tavsiflovchi qismlari saralanib olingan. Shkala 10 bo'limdan iborat, har biriga tadqiq etiluvchi 4 og'irlik darajasini belgilovchi 4 javob variantidan bittasini tanlaydi. SHkala quyidagi psixopatologik fenomenlarni aniqlashga qaratilgan tasdiqlovchidan iborat: aybdorlik hissi, xavotir, tashvishlilik, vahima, kula olmaslik, koping-yetishmaslik, o'zini baxtsiz deb his qilish natijasida uxlay olmaslik, qayg'u, yig'loqilik, o'z-o'ziga zarar etkazish fikri. Usulning sezgirlik darajasi 86%, o'ziga xosligi esa - 85,4% tashkil etadi. O'n bo'limdan yig'ilgan barcha ballar jamlanadi. Metodika mualliflari ta'kidlashicha, 8-9 va undan yuqori ballar, tug'ruqdan so'ngi depressiyaning ehtimoli yuqori (tahminan 86% holatlarda), 13 balldan yuqori bo'lgan ko'rsatkich (eng yuqori 30 ball) tug'ruqdan so'ngi depressiyaning ehtimolini 100% mavjud ekanligini ko'rsatadi. Tug'ruqdan keyingi depressiya mavjudligini tasdiqlovchi shkala bosqichini tanlash, so'ngi yillar mobaynida muhokamaga sabab bo'luvchi masala bo'lmoqda (Мазо Г.Э., 2012, Шаманина М.В., 2015). Turli davlatlar va madaniy guruhlar uchun ushbu shkalada o'rta ballni bildiruvchi turli ko'rsatkichlar qabul qilingan: Xitoy va Buyuk Britaniyalik ayollar uchun– 9 ball (Ding T. va hammual., 2014), Vetnam va Avstraliya ayollari uchun – 14-15 ball (Мазо Г.Э., 2012), AQSH va Yaponiya - 11 ball (Schetter C.D., 2016, Morikawa M. va hammual., 2015), Fransiya – 10 ball (Denis A., 2015). Mamlakatimiz tadqiqotchilarining ma'lumotlariga ko'ra, ko'rsatkichlar farqlanmoqda. Ushbu shkala bo'yicha umumiy reytingi 10 va undan ko'p ballni ko'rsatsa, tug'ruqdan so'ngi depressiv buzilish mavjud ekanligini isbotlaydi (Ивашиненко Д.М., Култыгина С.В., 2011; Мазо Г.Э., 2012, Шаманина М.В., 2015, Aswathi A., 201, Bolak Boratav H., 2016, Cheng C., 2016) [4].

Xulosalar. Shunday qilib, ayollarning tug'ruqdan keyingi davrda psixoemotsional holatlarini o'rganish va tahlil qilishga qaratilgan. Perinatal davrda (homiladorlik va tug'ruqdan keyingi davr) ayollarda psixoemotsional buzilishlar, ayniqsa depressiya, xavotir va stress holatlari, ona va bola salomatligi uchun jiddiy xavflarga olib kelishi mumkin.

Bu davrda psixologik holatlar faqat ayolning o'ziga emas, balki uning oilasiga ham ta'sir ko'rsatadi, bu esa oila ichidagi munosabatlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tug'ruqdan keyingi depressiya, masalan, juda keng tarqalgan bo'lib, statistikaga ko'ra, har 10 nafar ayoldan biri bunday holatni boshidan kechiradi. Ushbu holatni erta aniqlash va tegishli psixologik yordamni ko'rsatish, ona va bolaning sog'lig'i va rivojlanishi uchun juda muhimdir. Shu bilan birga, psixodiagnostik metodlarni ishlab chiqish va ularni o'z sharoitimizga moslashtirish zarurati mavjud.

Tadqiqotlarda foydalanilgan psixodiagnostik metodlar, jumladan, nevrotik holatlar uchun klinik so'rovnomalar, xavotirlik darajasini aniqlovchi testlar va depressiyani baholash metodikalari yordamida tug'ruqdan keyingi depressiyaning turli shakllari va darajalari aniqlanishi mumkin. Bu metodlar ayollarda salbiy psixoemotsional holatlarni erta aniqlashga va ularga yordam ko'rsatishga imkon beradi. Shuningdek, perinatal davrda ayollarni psixologik yordam bilan ta'minlash, ularning psixologik tayyorligini oshirish, oilaviy muhitni ijobiylashtirishga yordam beradi. Psixologik yondashuv nafaqat ayollarning emotsional holatini, balki oila a'zolarining ham ruhiy salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi. Bu esa umumiy hayot sifatini yaxshilashga, ona va bola salomatligini mustahkamlashga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Гарнизов Т., Хаджиделева Д. Послеродовая депрессия // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2015. – № 3. – С. 58–69.
2. Коргожа М.А. Динамика эмоциональных состояний у женщин в послеродовом периоде: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2019.
3. Малькина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005.-992 с.
4. Ilhamova D. Perinatal psixologiya. Uslubiy qo'llanma. T.: 2008 y.
5. Нишонова З., Камилова Н., Алимова Г. Психогигиена: Ўқув қўлланма. – Т.: Фан ва технологиялар Марказий босмахонаси. 2010 й. – 247 б.
6. Kalandarova M.B., Tug'ruqdan keyingi emotsional holatlarga ta'sir qiluvchi omillar tahlili. JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE» №2 (2023) <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2023-2>
7. Kalandarova M.B., Perinatal psixologiyada psixodiagnostik metodikalarni qo'llash. Journal of «Mamun science» №2 (2024), 105-111 b. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.00000000>.

Atoyeva Mehriniso Farhodovna,

Buxoro davlat universiteti dotsenti, pedagogika fanlari falsafa doktori (PhD)

INTEGRATSIYA YO'NALISHLARINING PSIXOLOGIYAGA BO'LGAN TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada integratsiya jarayonlarining psixologik ta'siri kengaytirilgan holda tahlil qilinadi. Integratsiya jarayoni jamiyatlar, madaniyatlar, ijtimoiy guruhlar va iqtisodiy tizimlar o'rtasida o'zaro aloqalarni kuchaytirish va birlashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu jarayon shaxslarning psixologik holatiga, o'zini anglashiga, ijtimoiy aloqalariga va o'ziga bo'lgan ishonchiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Integratsiya jarayoni shaxslarni yangi tizimlarga moslashishga undaydi, ammo bunday o'zgarishlar ba'zi hollarda psixologik stress, o'zlikni yo'qotish yoki noqulayliklarga olib kelishi mumkin. Shuningdek, maqolada integratsiya jarayonida psixologik yordam va qo'llab-quvvatlashning ahamiyati, shaxslarning yangi tizimlarga moslashuvi uchun zarur bo'lgan psixologik qo'llab-quvvatlash va jamoaviy aloqalar muhokama qilinadi. Ushbu maqola integratsiya jarayonining ijtimoiy va psixologik jihatlarini o'rganish va bu jarayonni samarali amalga oshirishda psixologik yordamning o'rnini tushunishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: integratsiya, psixologik ta'sir, ijtimoiy moslashuv, o'zlikni anglash, madaniy farqlar, psixologik stress, o'ziga bo'lgan ishonch, ijtimoiy aloqalar, psixologik qo'llab-quvvatlash, globalizatsiya.

Аннотация: В данной статье подробно рассматривается психологическое воздействие процессов интеграции. Процесс интеграции направлен на усиление и укрепление взаимосвязей и взаимодействий между различными обществами, культурами, социальными группами и экономическими системами. В то же время этот процесс оказывает значительное влияние на психологическое состояние, самооценку, социальные связи и уверенность личности. Процесс интеграции побуждает индивидов адаптироваться к новым системам, однако такие изменения могут привести к психологическому стрессу, потере идентичности или дискомфорту. В статье также рассматривается важность психологической поддержки в процессе интеграции, а также роль психолого-обеспечивающей поддержки и социальных связей, которые необходимы для успешной адаптации индивидов в новых системах. Эта статья направлена на понимание социальной и психологической стороны процесса интеграции и значимости психологической помощи для его эффективного осуществления.

Ключевые слова: Интеграция, психологическое воздействие, социальная адаптация, самооценка, культурные различия, психологический стресс, уверенность, социальные связи, психологическая поддержка, глобализация.

Annotatsiya: This article provides a detailed analysis of the psychological effects of integration processes. The process of integration aims to strengthen and enhance interactions between different societies, cultures, social groups, and economic systems. At the same time, this process significantly influences the psychological state, self-awareness, social connections, and self-confidence of individuals. The integration process encourages individuals to adapt to new systems; however, such changes may lead to psychological stress, identity loss, or discomfort. The article also discusses the importance of psychological support during the integration process, as well as the role of psychological assistance and social connections necessary for successful adaptation to new systems. This article aims to understand the social and psychological aspects of the integration process and the significance of psychological support for its effective implementation.

Key words: integration, psychological impact, social adaptation, self-awareness, cultural differences, psychological stress, self-confidence, social connections, psychological support, globalization.

Kirish. Integratsiya - bu jamiyatlar, madaniyatlar, iqtisodiy tizimlar va ijtimoiy guruhlar o'rtasida o'zaro aloqalar va uyg'unlikni ta'minlash jarayonidir. Bugungi kunda, dunyo bo'ylab integratsiya jarayonlari iqtisodiy, siyosiy, madaniy va ijtimoiy sohalarida tobora kuchayib bormoqda. Globalizatsiya va texnologik taraqqiyot, insoniyatni birlashtirish va turli tizimlar o'rtasida yanada chuqurroq aloqalarni o'rnatish zaruriyatini tug'dirgan. Bu o'zgarishlar jamiyatlar va individlarning hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Integratsiya jarayoni, faqat tashkiliy o'zgarishlarni emas, balki psixologik o'zgarishlarni ham keltirib chiqaradi. Bu jarayon davomida individlar o'zlarini yangi tizimda qanday his qilishlari, o'zlikni anglashlari, o'ziga bo'lgan ishonchlari va ijtimoiy aloqalari sezilarli darajada o'zgaradi. Integratsiya ijtimoiy guruhlar orasida yangi muhitda yashashni, yangi qadriyatlar va g'oyalarni qabul qilishni talab qiladi. Bu esa, psixologik jihatdan, odamlarning yangi sharoitga moslashishini, o'zaro munosabatlarini o'rnatishini va o'zlikni qayta shakllantirishini anglatadi.

Biroq, integratsiya jarayonining ijobiy ta'sirlaridan tashqari, uning salbiy ta'sirlari ham mavjud. Yangi tizimga moslashish jarayoni, shaxsning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Madaniyatlar va ijtimoiy guruhlar o'rtasidagi farqlar, identifikatsiya muammolari, stress va noqulayliklar yuzaga kelishi mumkin. Bu, ayniqsa, yangi tizimga yoki jamiyatga kirgan individlar uchun jiddiy psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, integratsiya jarayonida psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada, integratsiya jarayonining psixologik ta'siri va uning shaxsning o'zini anglashiga, ijtimoiy aloqalariga hamda psixologik holatiga qanday ta'sir ko'rsatishi keng yoritiladi. Shuningdek, integratsiyaning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun zarur bo'lgan psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy yordam tarmoqlari hamda shaxslarning integratsiya jarayoniga moslashuvini ta'minlashda psixologlarning roli muhokama qilinadi.

Ma'lumki, integratsiya jarayonining muvaffaqiyatli bo'lishi uchun nafaqat tashkiliy va siyosiy, balki psixologik jihatlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxslar va guruhlar o'rtasidagi aloqalar, o'zaro ishonch va hurmat, barqaror ijtimoiy tuzilmaning poydevorini tashkil qiladi. Bu esa, o'z navbatida, jamiyatda tinchlik va barqarorlikni ta'minlashda, shuningdek, individlar o'rtasida o'zaro anglashuvni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Integratsiya - bu turli ijtimoiy, madaniy, siyosiy va iqtisodiy tizimlar o'rtasida o'zaro aloqalarni kuchaytirish va birlashtirish jarayonidir. U jamiyatdagi o'zgarishlarni tezlashtirishi va yangi imkoniyatlarni yaratishi mumkin. Biroq, integratsiya jarayonlari faqat tashkiliy va iqtisodiy o'zgarishlarni emas, balki insonning ichki dunyosida, ya'ni psixologik jihatdan ham muhim ta'sirlar ko'rsatadi. Bu ta'sirlar har bir individning shaxsiy rivojlanishiga, o'zini anglashiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga, va boshqalar bilan aloqalariga katta ta'sir ko'rsatadi.

Integratsiya va psixologik moslashuv. Integratsiya jarayonlari, asosan, yangi tizimlarga va madaniy muhitlarga moslashishni talab qiladi. Bu jarayon individualar uchun turli psixologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Yangi ijtimoiy va madaniy qadriyatlar bilan tanishish, ko'pincha psixologik bosim va stressni keltirib chiqaradi. Har bir individ yangi muhitga moslashishda o'ziga xos muammolarni boshdan kechiradi, chunki yangi sharoitda o'zini anglash va o'zga jamoaga qo'shilish psixologik jihatdan murakkab bo'lishi mumkin.

Yangi madaniyatlar va ijtimoiy guruhlar bilan integratsiya, avvalo, shaxsning o'zini qabul qilishini va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishni talab qiladi. Odamlar, yangi muhitga kirishda, o'z qadriyatlari va an'alarini saqlashni, shu bilan birga yangi tizimga moslashishni o'rganishlari kerak. Bu jarayon davomida individda o'z identifikatsiyasi va shaxsiy qiymatlari haqidagi tushunchalar o'zgarishi mumkin. O'ziga ishonchni saqlash va o'zligini yo'qotmaslik, bu jarayonning muhim jihatlaridan biridir.

Biroq, integratsiyaning bir qismi bo'lgan turli guruhlar orasidagi farqlar va qarama-qarshiliklar, individlarda o'ziga nisbatan noaniqlik, anksiyete (xavotir), depressiya va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy va madaniy farqlar, insonning yangi muhitga qo'shilishi jarayonida o'z-o'zini kamsezish, jamoaga qabul qilinishda

qiyinchiliklar va o'z identifikatsiyasini yo'qotish xavfini his qilishga olib kelishi mumkin. Bu holatlar psixologik va emotsional bosimni oshiradi.

Masalan, yangi tizimga moslashish jarayonida odamlar o'z identifikatsiyasini yo'qotish xavfini his qilishlari mumkin. Ular o'zligini aniqlay olmay, ichki stress va qarama-qarshiliklarga duch kelishadi. Bu, o'z navbatida, psixologik muammolarni, masalan, xavotir, depressiya yoki umumiy noqulaylik hissini keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun, integratsiya jarayonining samarali bo'lishi uchun psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash juda muhimdir.

Psixologik moslashuvni ta'minlash, individualarning yangi ijtimoiy va madaniy tizimlarga muvaffaqiyatli qo'shilishi uchun zarurdir. Bu jarayonda odamlar o'z hissiyotlarini boshqarish, yangi muhitda o'zini anglash va ijtimoiy ro'lni qabul qilishni o'rganishlari kerak. Shuningdek, psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash, individlarga o'z-o'zini anglashda va yangi muhitga moslashishda katta yordam beradi.

Integratsiya va o'ziga bo'lgan ishtonch. Integratsiya jarayonining psixologik jihatdan yana bir muhim ta'siri - bu individning o'ziga bo'lgan ishonchining shakllanishi va rivojlanishidir. Yangi tizimga integratsiya qilingan shaxs, o'zining yangi ijtimoiy, madaniy va psixologik sharoitlarida o'zini baholashni o'rganadi. Bu, o'z navbatida, shaxsga o'zining yangi imkoniyatlarini yaratish va uning qobiliyatlarini aniqlashda yordam beradi. Yangi madaniyatlar va jamiyatlar bilan tanishish, yangi g'oyalar va odamlar bilan aloqada bo'lish, individga o'zligini aniqlashda va mustahkamlashda katta yordam beradi. Bunday integratsiya jarayonida, shaxs ko'proq yangi yondashuvlar va qarashlarga ochiq bo'lib, o'zgarishga moslashishga o'rganadi.

Integratsiya davomida yangi ijtimoiy va madaniy sharoitlarga moslashish, individning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu, ayniqsa, yangi tizimga o'zini muvaffaqiyatli integratsiya qilgan shaxsda o'zligini anglash va psixologik barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Shaxs o'zini yangicha kashf etadi, uning ijtimoiy mavqei, ishbilarmonlik qobiliyatlari va o'z-o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi.

Biroq, integratsiya jarayoni faqat ijobiy bo'lmasligi mumkin. Turli madaniy, ijtimoiy yoki siyosiy farqlar individning psixologik barqarorligini xavf ostiga qo'yishi mumkin. Bu farqlar, ayniqsa, yangi tizimga moslashish jarayonida o'zini noqulay his qiladigan yoki ajralib turgan shaxslar uchun psixologik stressni kuchaytirishi mumkin. Masalan, o'z madaniy merosi va qadriyatlarini saqlash istagi bilan birga, yangi tizimga moslashish talablarini bajarish individda qarama-qarshiliklar va ichki noaniqlikni keltirib chiqarishi mumkin. Bu muammolar, o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi yoki stressni oshirishi mumkin.

O'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish uchun shaxs o'z madaniy merosi va qadriyatlarini saqlab qolishi kerak, lekin shu bilan birga, yangi tizimga moslashish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Shaxs yangi madaniyatni o'ziga qabul qilish va unga moslashishda muvozanatni topishi kerak. Bu ikki o'rtada muvozanatni topish psixologik jihatdan qiyin bo'lishi mumkin, ammo muvaffaqiyatli integratsiya jarayonida bu muvozanatning o'rnatilishi shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda asosiy omil hisoblanadi.

Shaxs, o'zligini saqlash va yangi tizimga moslashish jarayonida o'z-o'zini tasdiqlashni o'rganishi, integratsiya jarayonini muvaffaqiyatli yakunlashga yordam beradi. Yangi tizimga qo'shilish, shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchiga yordam berib, yangi imkoniyatlarni ochishga yordam beradi, lekin bu jarayonda o'zligini yo'qotmaslik va o'z qadriyatlarini saqlash muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiy munosabatlar va integratsiya. Integratsiya jarayonlari ijtimoiy munosabatlar va aloqalar nuqtai nazaridan katta o'zgarishlarga olib keladi. Yangi tizimga kirish va yangi ijtimoiy guruhlariga qo'shilish, odamlarning o'zaro anglashuvini, hurmatini va hamkorlikni oshirishi mumkin. Integratsiya jarayonida ijtimoiy aloqalar yangi sharoitga moslashish, boshqalar bilan birgalikda ishlash va ular bilan o'zaro munosabatlarni rivojlantirishga katta

imkoniyatlar yaratadi. Bu, o'z navbatida, ijtimoiy muhitga moslashishda yordam beradi va odamlar o'rtasida yangi, mustahkam aloqalar o'rnatishga xizmat qiladi.

Psixologik jihatdan, odamlar orasida o'zaro hurmat, ishonch va do'stlikni rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Ijtimoiy integratsiya jarayonida, odamlar o'zaro qo'llab-quvvatlashni his qilishlari va yangi guruhda o'zlarini qabul qilishni istashadi. Shaxslar o'rtasidagi bunday aloqalar, ularning umumiy psixologik farovonligini oshiradi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini yaratadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ayniqsa, o'zgarishlarni qabul qilishda va stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Bu holatda, o'zaro hamkorlik va yordam olish, yangi ijtimoiy tizimga integratsiya qilishda individualarga psixologik barqarorlikni saqlashda yordam beradi.

Binobarin, integratsiya jarayoni ba'zi holatlarda ijtimoiy o'zgarishlar bilan birga individuallik va jamoaviylik o'rtasidagi o'zaro aloqalarni qiyinlashtirishi mumkin. Masalan, yangi tizimga kirgan shaxs, yangi ijtimoiy guruhda o'z o'rnini topish jarayonida boshqalar bilan hamkorlikda turli qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Yangi tizimda o'zini ko'rsatish, boshqalarga moslashish va jamoaga kirish jarayonida odamlar ba'zida o'zlariga nisbatan noaniqlik va xavotirni his qilishadi. Bu, o'z navbatida, psixologik izolyatsiya, o'z-o'zini izlash va ijtimoiy stressni keltirib chiqarishi mumkin.

Yangi ijtimoiy guruhlarga qo'shilishning qiyinchiliklari, o'z-o'zini izlash va yangi rolni topish uchun psixologik kurashni boshlashga olib kelishi mumkin. Bunday stress, ayniqsa, ijtimoiy ishonchni rivojlantirishda muammolar yaratadi va odamning o'zligini va ijtimoiy qabul qilishni qabul qilishini qiyinlashtiradi. Ijtimoiy stressning salbiy ta'siridan qochish uchun, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va ijtimoiy integratsiyani osonlashtirish maqsadida, samarali muloqot va ijtimoiy o'zaro anglashuv muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, ijtimoiy o'zgarishlar individning o'zini tarmoqlarga moslashtirishdagi qobiliyatini, ijtimoiy guruhdagi o'rnini va yangi ijtimoiy rolini qabul qilishni o'rganishni talab qiladi. Shaxs yangi tizimga o'zini integratsiya qilish jarayonida doimiy o'zgarishlarga, yangi hamkorlik va muloqot usullariga moslashishga intiladi, bu esa uning psixologik barqarorligini saqlashda va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishda yordam beradi.

Integratsiya jaratoni asosiy jihatlari	Psixologik yordam turlari	Ma'no va maqsad
Stressni boshqarish	Stressni kamaytirish bo'yicha treninglar	Integratsiya jarayonida stressni boshqarish, xavotirni kamaytirish va shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlash.
Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish	Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish	Yangi ijtimoiy guruhga moslashish, odamlar bilan samarali muloqot qilish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish.
O'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish	Motivatsiya va o'ziga ishonchni oshirish dasturlari	Shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, o'zligini qabul qilish va yangi tizimda muvaffaqiyatli yashashni ta'minlash.
Psixologik farovonlikni saqlash	Psixoterapiya va psixologik maslahatlar	Shaxsning ruhiy va emotsional holatini yaxshilash, psixologik yordam ko'rsatish va muammolarni hal etish.
Yangi muhitga moslashish	Integratsiya qo'llab-quvvatlash dasturlari	Shaxsning yangi madaniyat va tizimga muvaffaqiyatli moslashishini ta'minlash, madaniy va ijtimoiy farqlarni qabul qilish.

Ushbu jadvalda integratsiya jarayonining turli jihatlari va ularni qo'llab-quvvatlash uchun psixologik yordam turlari ko'rsatilgan. Jadval yordamida integratsiya jarayonining muhim qirralarini va psixologik yordamning roli haqida umumiy tushuncha hosil qilish mumkin.

Integratsiya jarayonida shaxslar yangi madaniy, ijtimoiy va psixologik sharoitlarga moslashishga harakat qilayotganlarida, ularning ichki xavotirlari, noaniqliklari va boshqalar bilan aloqalaridagi qiyinchiliklar kuchayishi mumkin. Psixologik yordam, bunday holatlarda, individga stressni boshqarish va o'z-o'zini anglashda yordam beradi. Psixologlar, masalan, individlarga yangi muhitda o'zlarining kuchli tomonlarini aniqlash, yangi imkoniyatlar yaratish va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga yordam beradi. Bu yordam, shuningdek, psixoterapevtik yondashuvlar orqali shaxslar bilan ishlash, ularni ichki qarama-qarshiliklarni hal qilishda qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi.

Integratsiya jarayonida, shuningdek, ijtimoiy va madaniy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini rivojlantirish ham muhimdir. Bunday tarmoqlar, yangi tizimga kirayotgan individlarga moslashishda qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi, ularga yangi guruhlar bilan aloqalarni o'rnatishda yordam beradi va yangi ijtimoiy muhitda o'zini qulay his qilishiga yordam beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, masalan, do'stlar, oila a'zolari, hamkorlar yoki jamoat guruhlari orqali bo'lishi mumkin. Bu tarmoqlar, shuningdek, integratsiya jarayonida psixologik xavfsizlikni ta'minlab, individlarga o'zgarishlarga nisbatan pozitiv munosabatni rivojlantirishda yordam beradi.

Ijtimoiy va madaniy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari, integratsiyaning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun muhim omil bo'lib, individlarning o'zligini qabul qilishlari va yangi muhitga moslashishlarini osonlashtiradi. Bunday tarmoqlar orqali individlar o'zgarishlarni boshqarishda, yangi ijtimoiy tizimga qo'shilish va jamoaga moslashish bo'yicha zarur maslahatlar va qo'llab-quvvatlashni olishadi.

Bundan tashqari, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarishda, yangi sharoitlarga moslashishda va psixologik xavotirlarni yengishda individlarga yordam beradigan muhim vositalardir. Shu sababli, integratsiya jarayonini qo'llab-quvvatlashda psixologik xizmatlar va ijtimoiy tarmoqlarning o'zaro hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Bu jarayon, natijada, individning yangi tizimda muvaffaqiyatli yashashini ta'minlab, uning psixologik barqarorligini saqlashga yordam beradi.

Xulosa. Integratsiya jarayoni insonlarning yangi tizimlarga va madaniy muhitlarga moslashishini talab qiluvchi murakkab va ko'p bosqichli jarayon hisoblanadi. Bu jarayonda shaxsning psixologik munosabatlari, ijtimoiy aloqalari va ichki hayotiy kuchlari muhim ahamiyatga ega. Integratsiyaning psixologik ta'sirlari shaxsning o'zini anglash, o'zini qabul qilish va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Mazkur jarayonda ijtimoiy va madaniy qo'llab-quvvatlash, shuningdek, psixoterapevtik yordam ko'rsatish shaxslarning yangi muhitga muvaffaqiyatli integratsiya qilishlariga yordam beradi.

Biroq, integratsiya jarayonidagi har qanday ijobiy o'zgarishlardan tashqari, turli ijtimoiy, madaniy va siyosiy farqlar va qiyinchiliklar odamlarida psixologik stress va o'z-o'zini izlash holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, psixologiya va ijtimoiy yordam xizmatlarining aniq, to'g'ri yo'naltirilgan qo'llab-quvvatlash mexanizmlari juda muhimdir.

Har bir shaxs uchun integratsiya jarayoni individual, psixologik va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashni talab qiladi. Buni ta'minlash uchun, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari va professional psixologiya xizmatlarining hamkorligi ahamiyatga ega bo'ladi. Muvaffaqiyatli integratsiya, o'z navbatida, insonlar uchun nafaqat yangi muhitga moslashish, balki o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va psixologik farovonlikni oshirish uchun ham asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Berry, J. W. (2005). *Acculturation: Living successfully in two cultures*. International Journal of Intercultural Relations, 29(6), 697-712.

2. Ward, C., & Kennedy, A. (1994). *Psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions*. International Journal of Intercultural Relations, 18(3), 329-343.
3. Sam, D. L., & Berry, J. W. (2010). The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology. Cambridge University Press.
4. Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. American Psychologist, 65(4), 237-251.
5. Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence. Journal of Personality and Social Psychology, 84(1), 97-110.
6. Piontkowski, U., Florack, A., Hoelker, P., & Obdrzalek, D. (2000). Attitudes toward immigrants in Germany: An integrative model of acculturation. Journal of Social Issues, 56(3), 497-513.
7. Arends-Tóth, J., & van de Vijver, F. J. R. (2003). Multiculturalism and social integration: A review. International Journal of Intercultural Relations, 27(3), 289-307.
8. Searle, W. O., & Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. International Journal of Intercultural Relations, 14(4), 449-464.
9. Hernandez, P., & Seligman, M. (2004). Psychological approaches to acculturation and adaptation: A review. The International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma, 95-110.
10. Phinney, J. S., & Devich-Navarro, M. (1997). Identity and self-esteem among ethnic minorities in the United States. Journal of Social Issues, 53(3), 451-471.

Axmadov Nazirjon Rahmat o'g'li,
BuxDU psixologiya kafedrası dotsenti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Sayfullayeva Shahinabonu G'ayrat qizi,
BuxDU psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi

TA'LIM TIZIMI VA YUQORI TALABLAR NATIJASIDA TALABALARDA KELIB CHIQUADIGAN STRESS VA ULARNING OLDINI OLISH

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim tizimidagi yuqori talablar natijasida talabalar duch kelayotgan stress muammosi keng yoritiladi. Akademik bosim, imtihonlar, jamiyat va ota-onalar kutgan natijalar, kelajakdagi karyera tashvishlari talabalarning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada ushbu stress omillari tahlil qilinib, ularni kamaytirish va oldini olish bo'yicha samarali strategiyalar taklif etiladi. Shuningdek, talabalar uchun psixologik moslashuv va stressga qarshi kurashish metodlari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: stress, ta'lim tizimi, akademik bosim, talabalar, depressiya, xavotir, vaqtni boshqarish, meditatsiya, motivatsiya, multitasking, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, psixologik moslashuv, imtihonlar, bilimlar sinovi, o'ziga ishonch, psixologik qarshilik.

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема стресса, с которой сталкиваются студенты в условиях современных высоких требований образовательной системы. Академическое давление, экзамены, ожидания общества и родителей, а также беспокойство о будущей карьере оказывают негативное влияние на психическое и физическое здоровье студентов. В статье анализируются эти факторы стресса и предлагаются эффективные стратегии для его снижения и предотвращения. Также обсуждаются методы психологической адаптации студентов и способы борьбы со стрессом.

Ключевые слова: стресс, образовательная система, академическое давление, студенты, депрессия, тревожность, управление временем, медитация, мотивация, многозадачность, психологическая помощь, психическое здоровье, психологическая адаптация, экзамены, тестирование знаний, уверенность в себе, психологическая устойчивость.

Abstract: This article examines the issue of stress faced by students due to the high demands of the modern education system. Academic pressure, exams, expectations from society and parents, as well as concerns about future careers, negatively impact students' mental and physical health. The article analyzes these stress factors and suggests effective strategies to reduce and prevent stress. Additionally, psychological adaptation and stress management techniques for students are discussed.

Key words: stress, education system, academic pressure, students, depression, anxiety, time management, meditation, motivation, multitasking, psychological support, mental health, psychological adaptation, exams, knowledge assessment, self-confidence, psychological resilience.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimi talabalar uchun ko'plab imkoniyatlar yaratgani bilan birga, ularga yuqori talablarni ham qo'yadi. Akademik yuklamaning ortishi, imtihonlar va reyting tizimi, oila va jamiyat bosimi hamda kelajakdagi karyera haqida tashvishlanish stress darajasining oshishiga olib keladi. Ushbu maqolada talabalarda stressning paydo bo'lish sabablari, uning ruhiy va jismoniy salomatlikka ta'siri hamda stressni kamaytirishning samarali usullari yoritiladi.

Ta'lim tizimi va talabalar uchun yuqori bosim omillari va akademik yuklama va baholash tizimi haqida aytadigan bo'lsak, ko'pgina universitetlarda o'quv dasturi juda murakkab bo'lib, talabalar har semestr davomida o'nlab fanlardan imtihon topshirishlari, ko'plab topshiriqlarni

bajarishlari va ilmiy ishlar yozishlari kerak. Shu sababli, vaqt yetishmovchiligi va haddan tashqari aqliy zo'riqish stressni oshiradi. Masalan, Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA) tadqiqotlariga ko'ra, talabalar orasida stress darajasi oxirgi 10 yil ichida sezilarli darajada oshgan. Ikkinchi masala ota-onalar va jamiyat bosimi. Ko'plab oilalar farzandlaridan yuqori natijalar kutishadi va ularning faqat yaxshi baholar olishini istashadi. Natijada, talabalar imtihonlardan muvaffaqiyatli o'tish uchun haddan tashqari ko'p ishlashadi va bu ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Masalan, Yaponiyada "Karoshi" (haddan tashqari ishlash natijasida o'lim) hodisasi talabalarga ham ta'sir qilmoqda, chunki ular juda yuqori natijalarga erishish uchun haddan tashqari bosim ostida yashashadi. Uchinchi masala bu kelajakdagi karyera va raqobat muhitining ta'siri. Global bozor sharoitida yaxshi ish topish uchun talabalarga nafaqat universitet diplomiga, balki qo'shimcha kurslar, sertifikatlar va stajirovkaga ham ehtiyoj bor.

Ushbu raqobat muhitida orqada qolmaslik uchun ko'pchilik o'ziga dam berishdan voz kechadi, natijada esa jismoniy va ruhiy charchoq paydo bo'ladi. Endi talabalardagi stressning ta'siri va bu jarayonlarning ruhiy salomatlikka ta'sirini ko'rib chiqsak. Depressiya va xavotirlik buzilishlari – Doimiy stress natijasida talabalarda o'ziga bo'lgan ishonch pasayadi, o'zini yakkalashga moyillik oshadi va ruhiy tushkunlik yuzaga keladi. O'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi – Akademik bosim natijasida o'zini yyetarlicha muvaffaqiyatli his qilmaslik kompleksi paydo bo'lishi mumkin. Jismoniy salomatlikka ta'siri esa uyqusizlik – Kechasi kech yotish va ertalab erta turish natijasida uyqu buzilishi yuzaga keladi. Jismoniy charchoq – Haddan tashqari o'qish va harakatsiz hayot tarzining natijasida talabalarda bosh og'rig'i, mushaklarda zo'riqish va umumiy charchoq kuzatiladi.

Bularning yechimi o'laroq stressning oldini olish va yyengish strategiyalarini ko'rib o'tsak: .1. Shaxsiy yondashuv. Vaqtni to'g'ri taqsimlash (Time Management) – Talabalar o'qish va dam olish vaqtini muvozanatlashtirishlari kerak. Masalan, Pomodoro texnikasi (25 daqiqa ishlash, 5 daqiqa dam olish) diqqatni jamlashga yordam beradi; Dam olish va jismoniy faollik – Yurish, sport bilan shug'ullanish, tabiatga chiqish stressni kamaytiradi. Oksford universitetining tadqiqotlariga ko'ra, haftada 3 marta sport bilan shug'ullangan talabalar o'zlarini ancha yaxshi his qilishadi. 2. Psixologik yondashuv. Mindfulness va meditatsiya – Ongli nafas olish mashqlari va meditatsiya stressni kamaytiradi. Masalan, AQShning Garvard universitetida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, har kuni 10 daqiqalik meditatsiya talabalar stressini 30% ga kamaytirgan. Ijobiy fikrlash va motivatsiya – O'zini rag'batlantirish va kichik g'alabalarni nishonlash stressni pasaytiradi. 3. Ta'lim tizimi nuqtayi nazaridan yondashuv. Akademik yuklamani optimallashtirish – Universitetlarda topshiriqlar sonini kamaytirish va moslashuvchan baholash tizimini joriy etish talabalar ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiladi. Masalan, Finlandiya ta'lim tizimi stressni kamaytirish uchun uy vazifalarini kamaytirgan va erkin fikrlashga ko'proq urg'u bergan.

Psixologik maslahat markazlarini rivojlantirish – Universitetlarda talabalar uchun bepul psixologik xizmatlar ko'rsatish stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. AQShdagi MIT universiteti psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirgach, talabalar orasida stress darajasi sezilarli kamaygan. Xulosa qilib aytganda zamonaviy ta'lim tizimi talabalarga yuqori talablar qo'yishi natijasida stress muammosi keng tarqalgan. Stress nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham zarar yetkazadi. Biroq vaqtni to'g'ri boshqarish, meditatsiya, jismoniy faollik, ijobiy fikrlash va universitetlar tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimining rivojlantirilishi ushbu muammoni hal qilishga yordam beradi. Kelajakda ta'lim tizimini yanada moslashuvchan qilish orqali talabalar uchun qulayroq muhit yaratish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalardan katta intellektual, hissiy va ijtimoiy faollik talab qilinmoqda. Ushbu talablar esa ko'plab hollarda talabalarda kuchli stress holatini yuzaga keltiradi. Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki omillarga javoban ko'rsatadigan moslashuv reaksiyasidir. Talabalarda stress holati asosan o'quv yuklamasining ortiqcligi, baholash tizimidagi bosim, ota-onalar yoki o'qituvchilarning kutgan natijalari, o'zini boshqalar

bilan solishtirish, kelajakka bo'lgan noaniqliklar, iqtisodiy muammolar va shaxslararo munosabatlardagi muammolar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Pedagogik-psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'quv faoliyatining intensivligi hamda ta'limdagi yuqori talablar talabalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, o'z vaqtida dam olmaslik, uyquning buzilishi, doimiy bezovtalik va xavotir holatlari - bu talabalarda uchraydigan asosiy stress alomatlaridir. Bunday holatlarda stress nafaqat talabani salomatligiga, balki uning o'quv faoliyatidagi samaradorligiga ham salbiy ta'sir qiladi. Stressli sharoitda o'rganish jarayoni sustlashadi, diqqat va xotira zaiflashadi, motivatsiya kamayadi.

Stress omillarini aniqlash va ularni bartaraf etish - ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylanishi lozim. Bunda psixologik xizmatlar muhim rol o'ynaydi. Masalan, o'quv yilining boshida stressni baholash so'rovnomalarini o'tkazish, psixologik treninglar va maslahatlar tashkil qilish, shaxsiylashtirilgan o'quv yondashuvini joriy etish stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Ta'lim muassasalari o'z faoliyatida ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi profilaktik dasturlarni ishlab chiqish va ularni muntazam tatbiq etish orqali talabalarning ruhiy barqarorligini ta'minlashi mumkin.

Shuningdek, talabalarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, emotsional barqarorlikni shakllantirish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va dam olish madaniyatini yo'lga qo'yish kabi amaliy ko'nikmalar ham stressni oldini olishda muhim omil sanaladi. Metakognitiv ko'nikmalar - ya'ni shaxsning o'z fikrlash jarayonini tahlil qilish va boshqarish qobiliyati - ham bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Talaba o'zining emotsional holatini anglab, uni tahlil qila oladigan bo'lsa, stress holatiga tushmaslik ehtimoli oshadi.

Yuqoridagi fikrlarni umumlashtirib aytganda, ta'lim tizimida yuzaga kelayotgan kuchli raqobat, yuqori talablar va natijadorlikka qaratilgan yondashuv talabalarning ruhiy sog'ligiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Buni inobatga olgan holda, ta'lim muassasalari faqat bilim berish emas, balki psixologik salomatlikni saqlash va mustahkamlash bo'yicha ham faoliyat yuritishi zarur. Zero, psixologik jihatdan barqaror talaba - muvaffaqiyatli o'quv faoliyatining eng muhim kafolatidir.

Ta'lim tizimi va yuqori talablar natijasida talabalarda kelib chiqadigan stress va ularning oldini olish

Stress omillari	Stress darajasi (1-10)	Ko'rinish shakli	Oldini olish yo'llari
Akademik bosim (imtihonlar, reytinglar)	9	Uyqusizlik, charchoq	Vaqtni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish
Vaqt yetishmasligi	8	Tez-tez xavotirga tushish	Rejalashtirish va dam olish balansi
Ota-onalarning yuqori kutishlari	8	O'ziga ishonchsizlik	Psixologik maslahat va ota-onalar bilan muloqot
Moliyaviy muammolar	7	Depressiya holatlari	Talabalarga grant va yordam dasturlari
O'qituvchilar bilan munosabat	6	Asabiylashish, norozilik	O'qituvchi-talaga ishonchli muloqot
Ijtimoiy bosim (kursdoshlardan)	5	Jamiyatdan chekinish	Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish
Talabalik hayotiga moslashuv	6	Moslashuvda qiyinchiliklar	Adaptatsiya treninglari
Kelajakdagi ish topish xavotiri	7	Motivatsiya yo'qolishi	Kasbiy yo'naltirish, motivatsion seminarlar

Xulosa. Ta'lim tizimidagi yuqori talablar va akademik bosim talabalar uchun jiddiy stress manbaai bo'lib xizmat qiladi. Ushbu stress o'quv jarayonining og'irligi, yuqori natijalarga bo'lgan talab, raqobat muhitining kuchayishi hamda shaxsiy va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, doimiy stress talabalar salomatligi, motivatsiyasi va o'quv natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ham zarar yetkazadi.

Talabalarda stress darajasini kamaytirish va uning oldini olish uchun bir nechta samarali yondashuvlarni amalga oshirish zarur. Birinchidan, ta'lim tizimida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash, masalan, universitetlarda psixologik maslahat markazlarini tashkil etish muhimdir. Ikkinchidan, talabalarni stressni boshqarish bo'yicha trening va seminarlar orqali muammolarga bardoshli bo'lishga o'rgatish lozim. Uchinchidan, o'quv jarayonida akademik yyengillik yaratish, individual yondashuvni rivojlantirish va moslashuvchan baholash tizimlarini qo'llash talabalar stressining kamayishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Yo'ldoshev, N. A. (2018). Talabalarining stress holati va uni yyengish usullari. *Psixologiya va Pedagogika Jurnal*, 2(1), 45–56.
2. Abdurahmonov, R. T. (2020). Akademik bosimning talabalar ruhiyatiga ta'siri. *O'zbekiston Milliy Universiteti Ilmiy Axborotnomasi*, 3(4), 112–125.
3. Xolmirzayev, U. K. (2019). Stress va uni yyengishning psixologik usullari. *O'zbekistonda Ilm-Fan va Texnologiyalar Rivoji*, 5(2), 88–97.
3. Karimova, Z. B. (2021). Talabalar orasida stress omillarining tahlili va oldini olish choralari. *Ta'lim va Innovatsiyalar Jurnal*, 6(3), 67–79.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2022). *Yoshlar ruhiy salomatligi bo'yicha metodik qo'llanma*. Toshkent: Tibbiyot Noshriyoti.
5. Rahimova, M. T. (2017). Stress va depressiyaning ta'lim jarayoniga ta'siri. *Psixologik Tadqiqotlar Jurnal*, 1(3), 33–41.
6. Psychology Today – <https://www.psychologytoday.com/>
7. Дьяков, М. П. (2022). Социальные сети и их влияние на психическое здоровье молодежи. Москва: МГУ.
8. Шмидт, В. М. (2021). Психология социальных сетей: Позитивное и негативное влияние. Москва: Когито-Центр.
9. JSTOR – <https://www.jstor.org/>

*Usmonova Surayyo Muxidinovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi*

PEDAGOG KASBIY FAOLIYATINING STRESS OMILLARI VA METAKOGNITIV KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA MUQOBIL YONDASHUVLAR

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagoglardagi kasbiy stressning metakognitiv determinantlari tahlil qilinib, o'qituvchilarning stressni qabul qilish va unga moslashish jarayonlaridagi metakognitiv omillarning roli o'rganiladi. Metakognitiv determinantlar, ya'ni o'qituvchilarning o'z fikrlash jarayonlarini anglash, boshqarish va moslashtirish qobiliyatlari, ularning kasbiy faoliyatida duch keladigan stress omillariga qanday javob qaytarishini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, metakognitiv determinantlar, pedagogik faoliyat, stressni boshqarish, metakognitiv ko'nikmalar, ta'lim psixologiyasi.

Аннотация: В данной статье проводится анализ метакогнитивных детерминант профессионального стресса у педагогов, исследуется роль метакогнитивных факторов в процессе восприятия и адаптации к стрессу. Метакогнитивные детерминанты, то есть способность учителей осознавать, управлять и корректировать свои мыслительные процессы, рассматриваются как один из ключевых факторов, определяющих их реакцию на стрессовые факторы в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональный стресс, метакогнитивные детерминанты, педагогическая деятельность, управление стрессом, метакогнитивные навыки, психология образования.

Annotation: This article analyzes the metacognitive determinants of occupational stress in teachers and examines the role of metacognitive factors in the process of stress perception and adaptation. Metacognitive determinants, namely teachers' ability to be aware of, manage, and adjust their cognitive processes, are considered as key factors determining their response to stressors in professional activities.

Key words: occupational stress, metacognitive determinants, pedagogical activity, stress management, metacognitive skills, educational psychology.

Kirish. Hozirgi zamonaviy ta'lim muhitida pedagoglarning kasbiy stressi muhim psixologik va pedagogik muammo sifatida o'rganilmoqda. O'qituvchilar doimiy ravishda yuqori darajadagi mas'uliyat, katta hajmdagi o'quv yuklamasi, ta'lim sifatiga qo'yiladigan talablarning ortishi, shuningdek, o'quvchilar va ularning ota-onalari bilan murakkab munosabatlarga duch kelishadi. Ushbu omillar pedagogik faoliyatning ruhiy va hissiy jihatlariga bevosita ta'sir ko'rsatib, kasbiy stress darajasini oshiradi.

Kasbiy stress pedagoglarning jismoniy va psixologik holatiga, ularning motivatsiyasi, ish unumdorligi hamda shaxsiy hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, stressni boshqarish va kamaytirish mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ushbu jarayonda metakognitiv determinantlar, ya'ni pedagogning o'z fikrlash jarayonlarini boshqarish, stressni anglash va unga moslashish qobiliyatlari alohida o'ringa ega.

Metakognitiv determinantlar shaxsning o'z fikrlash jarayonini kuzatish, nazorat qilish va boshqarish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Bular, o'qituvchining murakkab pedagogik vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, stressni kamaytirish bo'yicha ongli strategiyalarni qo'llash va kasbiy faoliyatni optimallashtirish imkoniyatlarini belgilaydi. O'qituvchining o'zida stressni anglash va uni yyengish bo'yicha refleksiv yondashuvi qanchalik rivojlangan bo'lsa, u o'z kasbiy muhitida shunchalik samarali ishlay oladi.

Ushbu maqolada pedagoglardagi kasbiy stressni shakllantiruvchi omillar, ularning ta'lim jarayoniga ta'siri va stressni boshqarishning metakognitiv mexanizmlari tahlil qilinadi.

Tadqiqot pedagoglarning stressga nisbatan metakognitiv munosabatini rivojlantirish orqali ularning psixologik barqarorligini oshirish, ish samaradorligini yaxshilash va kasbiy hayot sifatini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan.

Adabiyotlar tahlili. Pedagogik faoliyatning murakkabligi va o'qituvchilarning yuqori darajadagi psixologik yuklamalarga duch kelishi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan bo'lib, kasbiy stress fenomeni turli yondashuvlar orqali tahlil qilingan. Quyida kasbiy stress va uning metakognitiv determinantlari bo'yicha ilgari surilgan ilmiy-nazariy konsepsiyalar va empirik tadqiqotlarning umumiy tahlili keltiriladi.

Selye (1976) stress nazariyasida shaxsning tashqi bosimga nisbatan fiziologik va psixologik javob qaytarish jarayonlarini izohlagan bo'lib, pedagogik faoliyatda stressning doimiy bo'lishi va uning organizmga salbiy ta'siri haqida ta'kidlagan. Lazarus va Folkman (1984) stressni boshqarish nazariyasida insonning stressga moslashuv jarayonida individual kognitiv strategiyalarning muhimligini qayd etgan.

Maslach va Leiter (1997) kasbiy charchash sindromi (burnout) nazariyasini ilgari surib, o'qituvchilarda stress natijasida hissiy charchash, shaxsiy yutuqlarning kamayishi va depersonalizatsiya (o'quvchilarga nisbatan befarqlik) yuzaga kelishi mumkinligini ko'rsatgan. Ushbu konsepsiya bo'yicha, stressning uzoq davom etishi pedagogik samaradorlikning pasayishiga olib kelishi ehtimoli yuqori.

Montgomery va Rupp (2005) esa o'qituvchilarning kasbiy stressiga ta'sir qiluvchi tashqi omillarni tahlil qilib, yuqori ish yuklamasi, vaqt taqchilligi, o'quvchilarning intizomsizligi va ta'lim tizimiga oid islohotlarning pedagogik faoliyatga stress omili sifatida ta'sir qilishini aniqlagan.

Pedagogik stress tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilar stress holatlarini turlicha qabul qiladi va bunga mos ravishda turli yo'llar bilan munosabat bildiradi. Bandura (1997) tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini samarali boshqarish nazariyasi o'qituvchining o'z ishini nazorat qilish va kasbiy stressga moslashuv darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni ochib bergan. Ushbu yondashuvga ko'ra, o'qituvchilar o'z kasbiy qobiliyatlariga ishonchsiz bo'lsa yoki pedagogik jarayonni boshqarish imkoniyatiga ega emasligini his qilsa, ularning stress darajasi oshadi.

Kyriacou (2001) kasbiy stress va pedagogik faoliyat o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan va stressning eng ko'p uchraydigan sabablari sifatida darsga tayyorgarlik, o'quvchilar bilan muloqot, sinf intizomi va kasbiy baholash tizimini qayd etgan. U stress darajasini pasaytirish uchun o'qituvchilarga ko'nikmalarni rivojlantirish, stressni samarali boshqarish strategiyalarini o'zlashtirish va ish yuklamasini balanslash tavsiya qilgan.

Hakanen, Bakker va Schaufeli (2006) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning kasbiy qoniqish darajasi past bo'lsa va ular o'z ish faoliyatini nazorat qila olmasalar, bu stress darajasini oshiradi. Ularning fikriga ko'ra, ijobiy psixologik resurslar (o'ziga bo'lgan ishonch, professionallik va muloqot madaniyati) stressning oldini olishda muhim omillardir.

Metakognitiv determinantlar shaxsning o'z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish va boshqarish qobiliyatlarini anglatadi. Bu yondashuv Flavell (1979) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, insonning o'z bilimlarini qanday qayta ishlashini va o'rganish jarayonida qanday strategiyalarni qo'llashini o'rganadi. Ushbu nazariya kasbiy stressni boshqarish jarayonida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Wells (2000) metakognitiv nazariyada shaxsning o'z fikrlash jarayonlarini boshqarish qobiliyati stressga moslashish jarayonida asosiy rol o'ynashini ta'kidlagan. Unga ko'ra, o'qituvchilarning o'z his-tuyg'ulari va fikrlarini ongli ravishda boshqarish imkoniyati ularga kasbiy stressni yengishga yordam beradi.

Matthews va Wells (2012) esa metakognitiv strategiyalar pedagogik stressni boshqarishda qanday rol o'ynashini o'rganib, o'qituvchilarning fikrlash jarayonlarini anglash,

hissiy reaksiya va stress omillarini tahlil qilish qobiliyatlarini o'rgatish orqali ularning psixologik barqarorligini oshirish mumkinligini ko'rsatgan.

Zeidner, Matthews va Roberts (2004) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda stressni boshqarishning metakognitiv mexanizmlari tahlil qilingan va bu mexanizmlar shaxsning stressli vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lishi, qanday fikrlash jarayonlari orqali muammolarni hal qilishi va stress omillariga qanday javob berishi bilan bog'liqligi qayd etilgan.

Metakognitiv determinantlarni pedagogik faoliyatga tatbiq etish bo'yicha Efklides (2008) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda shaxsning o'z fikrlarini reflektiv tahlil qilish qobiliyatining rivojlanganligi stressni kamaytirishi mumkinligi ko'rsatib o'tilgan.

Kasbiy stressni kamaytirish bo'yicha ko'plab tadqiqotchilar amaliy strategiyalarni taklif etgan:

➤ Mindfulness (ongli xabardorlik) va stressni boshqarish texnikalari – Kabat-Zinn (1990) stressga qarshi ongli xabardorlik metodikasini ishlab chiqib, bu uslubning o'qituvchilarga psixologik barqarorlikni ta'minlashda samarali ekanligini isbotlagan.

➤ Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi – Jennings va Greenberg (2009) o'qituvchilarning o'zaro tajriba almashishi va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi stress darajasini pasaytirishi mumkinligini ko'rsatgan.

➤ O'qituvchilar uchun psixologik trening va metakognitiv mashg'ulotlar – Meichenbaum (1993) stressga qarshi psixologik immunitetni shakllantirish uchun o'qituvchilarga maxsus metakognitiv treninglarni o'tkazish zarurligini ta'kidlagan.

Muhokama.

Maqsad: Pedagoglarning kasbiy faoliyatida uchraydigan asosiy stress omillari va ularning metakognitiv ko'nikmalar darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash, shuningdek, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha muqobil yondashuvlar (trening, konsultatsiyalar, samarali vaqtni boshqarish usullari, psixologik qo'llab-quvvatlash texnikalari va h.k.)ning stress darajasini kamaytirishdagi samaradorligini aniqlash.

□ **Obyekt:** Maktabning o'rta va yuqori sinflarida dars beruvchi pedagoglar.

□ **Subyekt:** 50 nafar o'qituvchi (30 nafar ayol va 20 nafar erkak), ular orasida:

- 1–5 yillik ish tajribasiga ega o'qituvchilar – 15 kishi
- 6–15 yillik ish tajribasiga ega o'qituvchilar – 20 kishi
- 16 yildan yuqori ish tajribasiga ega o'qituvchilar – 15 kishi

Boshlang'ich tahlil natijalari.

Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida o'qituvchilarning stress darajasi va metakognitiv ko'nikmalari bo'yicha quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi.

4.1. Pedagoglar duch keladigan asosiy stress omillari

№	Stress omili	Pedagoglar ulushi, %
1	Ish yuklamasining ko'pligi (rejalar, hujjatlar)	76%
2	Vaqt tanqisligi va dars jadvalining tig'izligi	68%
3	O'quvchilar intizomi va motivatsiyasining pastligi	54%
4	Ma'muriy talablar va tekshiruvlar bosimi	49%
5	Oilaviy-maishiy muammolar bilan to'qnashuv	32%
6	Texnologik moslashuv (onlayn darslar, platforma)	28%

Izoh: Bir pedagog bir nechta stress omilini belgilashi mumkin bo'lgani uchun umumiy summa 100%dan oshadi.

4.2. Metakognitiv ko'nikmalar darajasi (boshlang'ich)

Ko'nikma turi	YuQori daraja	O'rtacha daraja	Past daraja
Rejalashtirish va tashkil etish	20%	52%	28%
O'z-o'zini baholash (refleksiya)	15%	45%	40%
Vazifalarni muhimligiga qarab ajratish	22%	47%	31%
Nafas olish va tinchlanish texnikalari (tejamli o'zini boshqarish)	10%	42%	48%

Izoh: Jadvalda berilgan raqamlar 50 nafar ishtirokchi orasida to'plangan so'rovnoma natijalari asosida foizda ifodalangan. Masalan, 20% o'qituvchi rejalashtirish ko'nikmasida yuqori natijaga ega.

5. Muqobil yondashuvlarni qo'llash jarayoni

Bir oylik (yoki uch oylik) muddatda:

- **Treninglar:** haftada 1 marotaba 2 soatdan o'qituvchilarni stressni boshqarish va metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazildi.
- **Psixologik konsultatsiyalar:** 2 hafta davomida 1 marotaba individual yoki guruh bo'lib.
- **Onlayn dastur:** ishtirokchilar telefon yoki kompyuter orqali kirib, 15—20 daqiqalik video darslar, nafas olish va relaksatsion mashqlar, test savollaridan foydalandilar.

6. Yakuniy natijalar tahlili

Tadqiqot yakunida takroriy so'rovnoma o'tkazilgach, quyidagilar aniqlandi:

6.1. Pedagoglarning subyektiv stress darajasi kamayishi

Pedagoglar stressni **50 ballik shkala** orqali o'zlari baholashdi. Quyidagi jadvalda o'rtacha ball ko'rsatkichlari keltirilgan:

Jarayon bosqichi	O'rtacha stress balli
Boshlang'ich bosqich (oldin)	37,5
Yakuniy bosqich (keyin)	27,8

Natija: Stress darajasi o'rtacha 9,7 ballga (ya'ni **25,9%** ga) pasaydi.

6.2. Metakognitiv ko'nikmalar darajasidagi o'zgarishlar

Ko'nikma turi	Boshlang'ich bosqich (YuQori daraja, %)	Yakuniy bosqich (YuQori daraja, %)	O'sish
Rejalashtirish va tashkil etish	20%	38%	+18%
O'z-o'zini baholash (refleksiya)	15%	35%	+20%
Vazifalarni muhimligiga qarab ajratish	22%	40%	+18%
Nafas olish va tinchlanish texnikalarini bilish (tejamli o'zini boshqarish)	10%	30%	+20%

Izoh: Yuqori darajaga ega pedagoglar soni deyarli barcha metakognitiv ko'nikmalar bo'yicha o'sdi. Masalan, tadqiqot boshida nafas olish va tinchlanish texnikalarini yuqori darajada qo'llay oladiganlar 10% bo'lgan bo'lsa, yakunida 30%ga etdi.

6.3. Pedagoglar fikrlari (subyektiv baholar)

- **Trening va konsultatsiyalarning samarasi:** Ishtirokchilarning 85% trening va konsultatsiyalar o'qituvchilarga bevosita yordam berganini, ularda o'ziga bo'lgan ishonch, vaqtni samarali boshqarish bo'yicha tajribasi ortganini ta'kidladi.
- **Onlayn platformaning qulayligi:** Ishtirokchilarning 70% onlayn platformadagi mashqlarni muntazam bajarganini, 30% esa tez-tez vaqt topolmaganini qayd etdi.

7. Xulosa va tavsiyalar.

1. **Kasbiy stressning asosiy omillari:** Ish yuklamasi, vaqtdan samarasiz foydalanish, o'quvchilar bilan muomala, ma'muriy bosim.

2. **Metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish:** Rejalashtirish, o'z-o'zini baholash, muammoli vazifalarni hal qilishda ustuvorlikni belgilash hamda nafas olish texnikalaridan foydalangan holda o'zini emotsional jihatdan boshqarish stressni sezilarli ravishda kamaytiradi.

3. **Muqobil yondashuvlar samaradorligi:** Trening, psixologik konsultatsiya va onlayn dasturlardan kompleks foydalanish pedagoglarda stress darajasi kamida 25% pasayishiga, metakognitiv ko'nikmalarda esa o'rtacha 18–20% ga o'sishiga sabab bo'ldi.

4. Amaliy tavsiyalar:

- Maktab/kollej rahbariyati o'qituvchilarga doimiy ravishda metakognitiv treninglar va psixologik konsultatsiyalarni yo'lga qo'yishi lozim.

- Onlayn vositalar va mobil ilovalar yordamida doimiy "o'z-o'zini baholash" testlari, nafas olish mashqlari qo'llanilishi tavsiya etiladi.

- Pedagoglarning ish yuklamasini optimallashtirish, dars jadvalini muntazam qayta ko'rib chiqish, texnologik resurslardan samarali foydalanish mexanizmlarini izchil joriy etish kerak.

8. **Yakuniy fikr.** Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish pedagoglar orasidagi kasbiy stressni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Bunda kompleks yondashuv (trening, konsultatsiya, onlayn dasturlar) qo'llanilishi eng yaxshi samara bergan. Kelajakda tadqiqot maydonini kengaytirish, boshqa turdagi o'qituvchilar (masalan, oliy ta'lim, maktabgacha ta'lim) yoki geografik hududlar bo'yicha ham xulosa chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tavsiyalar:

- ✚ Pedagoglarning metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha treninglar tashkil etish lozim, chunki o'z fikrlash jarayonlarini nazorat qilish, stressli vaziyatlarga moslashish va ularga konstruktiv yondashish kasbiy stressni kamaytirishga yordam beradi.

- ✚ O'qituvchilar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish zarur, bu esa pedagoglarning kasbiy stressni boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi va ularning psixologik barqarorligini oshiradi.

- ✚ Ta'lim muassasalarida kasbiy stress monitoringini olib borish tavsiya etiladi, shuningdek, stress omillarini kamaytirish uchun o'qituvchilarning ish yuklamasini optimallashtirish mexanizmlarini ishlab chiqish kerak.

- ✚ O'qituvchilar orasida stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan psixologik mashg'ulotlar va ongli xabardorlik (mindfulness) texnikalarini tatbiq etish maqsadga muvofiqdir, chunki bu usullar pedagoglarning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

- ✚ Pedagogik faoliyatda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini shakllantirish kerak, bunda hamkasblar, ta'lim muassasalari rahbariyati va psixologlarning o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

- ✚ Stressni boshqarish bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar va ilg'or tajribalarni o'qituvchilarga taqdim etish zarur, chunki pedagoglarning stressni yengish strategiyalarini o'zlashtirishi ularning kasbiy barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ashurov, S. (2018). *Pedagogik faoliyatda stress va uning oqibatlari*. Toshkent: Fan va texnologiya.

2. Yo'ldoshev, I. I. (2020). *Ta'lim jarayonida psixologik stress va uning boshqarish usullari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.

3. Qayumov, A. M. (2019). *Pedagogik faoliyatda kasbiy stress: muammo va yechimlar*. Jurnal: "Psixologiya va Pedagogika Tadqiqotlari", 2(3), 45-52.

4. Shodmonov, H. H. (2017). *O'qituvchi va stress: nazariya va amaliyot*. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti nashriyoti.
5. Xodjiev, B. B. (2021). *Metakognitiv kompetensiyalar va pedagogik jarayonda stressni boshqarish*. Toshkent: Iqtisodiyot va ta'lim nashriyoti.
6. Леонтьев, А. Н. (1977). *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва: Издательство «Наука».
7. Рубинштейн, С. Л. (2003). *Основы общей психологии*. Санкт-Петербург: Питер.
8. Васильева, А. Н., & Кондратьева, Т. П. (2018). *Психологический стресс у педагогов: диагностика и коррекция*. Москва: Академия.
9. Зеер, Э. Ф. (2016). *Психология профессионального развития: теоретические и практические аспекты*. Екатеринбург: Уральский государственный университет.
10. Дружинин, В. Н. (2019). *Когнитивная психология и профессиональный стресс у учителей*. Москва: Издательство «Просвещение».
11. Сергиенко, Е. А. (2015). *Метакогнитивные процессы и саморегуляция в профессиональной деятельности*. Психологический журнал, 36(2), 23-31.
12. 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.
13. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
14. Kyriacou, C. (2001). *Teacher stress: Directions for future research*. Educational Review, 53(1), 27-35.
15. Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). *Burnout and work engagement among teachers*. Journal of School Psychology, 43(6), 495-513.

Nasimova Zarina Isomiddin qizi,
Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasida doktoranti
ORCID:0009-0003-7846-2301

TALABALARNING TANQIDIY FIKRLASHINI PEDAGOGIC – PSIXOLOGIK RIVOJLANTIRISH MUAMMOSINING NAZARIY JIHATLARI

Annotatsiya: Innovatsion ta'lim tanqidiy fikrlashni pedagogik - psixologik rivojlantirish, talabalarni hayotiy muammolarni hal yetishning ijodiy yo'llarini yegallashga yo'naltirish, o'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini tarbiyalashga mo'ljallangan. Tanqidiy fikrlashga olib boradigan aniq-ravshan yo'llar yo'q. Biroq o'qitish shartlarining muayyan to'plami borki, uning yordamida tanqidiy fikrlovchilarni tabiyalash mumkin.

Kalit so'zlar: xotira, aqliy faoliyat, tanqidiy fikrlash, esda saqlash, tushunish, g'oya, qiziquvchanlik, muhokama, dalil, tasdiqlash.

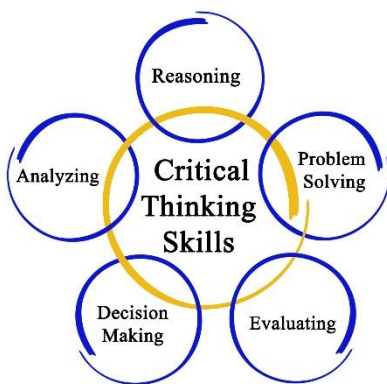
Аннотация: Инновационное образование призвано педагогически и психологически развивать критическое мышление, направлять учащихся на творческие пути решения жизненных проблем, способствовать саморазвитию и самообразованию. Нет четких путей к критическому мышлению. Однако существует определенный набор условий обучения, которые можно использовать для воспитания критически мыслящих людей.

Ключевые слова: память, мыслительная деятельность, критическое мышление, запоминание, понимание, идея, любопытство, обсуждение, доказательство, подтверждение.

Annotation: Innovative education is designed to develop critical thinking pedagogically and psychologically, guide students to creative ways of solving life problems, and promote self-development and self-education. There are no clear paths to critical thinking. However, there is a specific set of learning environments that can be used to develop critical thinkers.

Key words: memory, mental activity, critical thinking, memorization, understanding, idea, curiosity, discussion, proof, confirmation.

Intraduction. Critical thinking is a positive skill that allows us to successfully meet the requirements of the 21st century, helping us to understand more deeply what we are studying and doing. In the literature, you can find various definitions of this concept. Before talking about this concept, let's look at some mental activity skills, but they cannot be called critical thinking.



Remembering is the most important thinking process, without which the learning process cannot be carried out, but it is fundamentally different from critical thinking. The computer's memory is much better than ours, but remembering does not mean critical thinking. Most teachers value the development of memory more than any thinking, and in tests and exams they mainly check the scope of students' memory. But supporters of critical thinking mean more complex types of mental activity. Another type of "uncritical thinking" that is indispensable for the learning process is related to understanding complex ideas. In biology and mathematics, history and literature, students sometimes "struggle" a lot to

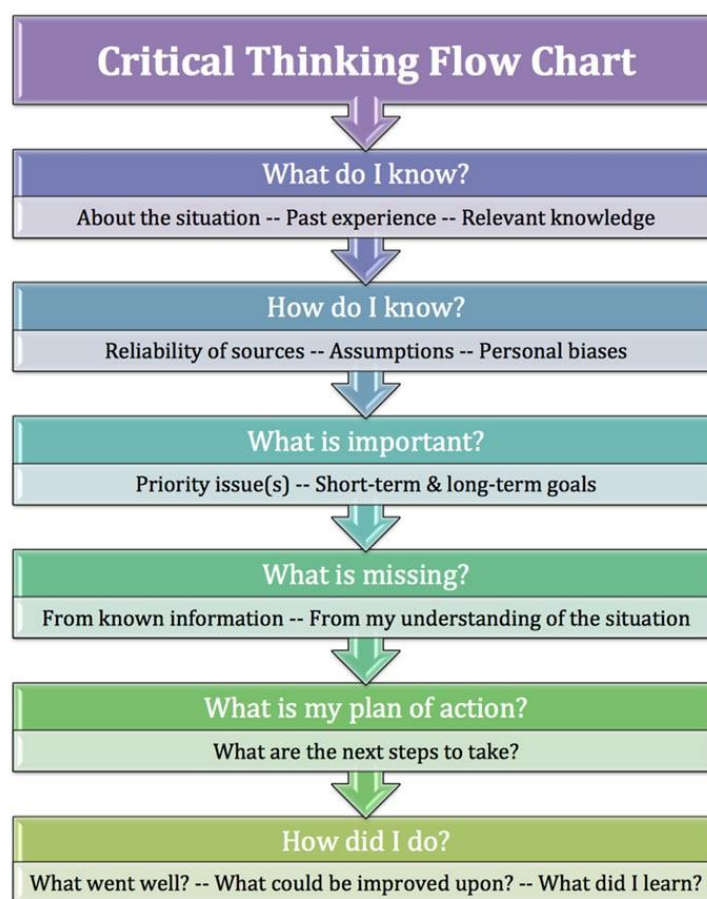
understand what the teacher says or what is written in the textbook.

Comprehension is a complex mental process, especially if the educational material is difficult. For example, a student is struggling to understand a complex theorem. Of course, complex mental processes are taking place in his brain, but this cannot yet be called critical thinking. While we are working on understanding the ideas of others, our own thinking is

initially weak: in this case, we only perceive what has been created by someone before us, while critical thinking occurs when new, already understood ideas are examined, evaluated, developed and applied. Remembering evidence and understanding ideas are prerequisites for critical thinking, but they do not constitute critical thinking in their entirety.

Critical thinking is a complex process of creatively integrating ideas and possibilities, rethinking and reconstructing concepts and information. It is also a process that occurs simultaneously at several levels of active and interactive cognition.

Methods. Critical thinkers are less susceptible to deception and are less vulnerable to danger because they have their own system of views. In critical thinking, ideas and their significance are considered from a multifaceted perspective and compared with other ideas. The highest level of this thinking is mental activity, in which special attention is paid to analysis, comparison, interpretation, application, argumentation, innovation, problem solving or evaluation of the thinking process. Critical thinking develops communication and teamwork skills. Critical thinking gives vitality to the educational process, turns classes into a joy for both the teacher and the student. Developing critical thinking is not an easy task. It is not something that can be taught at a certain age and forgotten. There are no clear paths to critical thinking. However, there is a specific set of teaching conditions that can be used to nurture critical thinkers.



In particular, the following conditions are necessary:

1. Provide time and opportunity for critical thinking.
2. Provide students with opportunities to think.
3. Accept different ideas and opinions.
4. Allow students to actively participate in the learning process.
5. Reassure students that no one will laugh at them.
6. Reassure each student that he or she is capable of critical thinking.
7. Value the emergence of critical thinking.

At the same time, students:

1. Develop self-confidence and understand the value of their own ideas and opinions.
2. They must actively participate in the learning process.
3. They must listen to different opinions with respect.
4. Be prepared to form their own opinions or refrain from doing so.

The elements of critical thinking are:

- critical thinking is independent thinking;
- information is the beginning of critical thinking;
- critical thinking begins with identifying a problem that needs to be posed and solved;
- critical thinking seeks reliable evidence;
- critical thinking is social thinking.

Result. First, critical thinking is independent thinking. When the lesson is created according to the principles of critical thinking, each participant has his own idea, assessment and belief, excluding others. We can only think like this for ourselves.

So, only when thinking has a single-ordered character, it can be called critical thinking. Students should have the freedom to use their mind, thinking and find answers to even the most complex questions on their own. Each student decides for himself how to think. Thus, independence is one of the most important aspects of critical thinking.

Secondly, information is not the result of critical thinking, but its beginning. Knowledge is considered a motivating factor that encourages a person to think critically. Sometimes it is also said that “it is difficult to think with an empty head”. To create a complex thought, it is necessary to process a lot of “raw material” - facts, ideas, texts, theories, information, concepts. Critical thinking is possible at any age: not only students, but even first-graders have life experience and knowledge. Children’s thinking skills are further improved as a result of education. Even very young children are capable of critical thinking and completely independent thinking. It is thanks to critical thinking that the usual cognitive process acquires individuality and clarity, coherence and productivity.

Thirdly, critical thinking begins with identifying a problem that requires posing and solving a question. Humanity is curious by nature. When we notice something new, we naturally want to know its essence. When we see some historical monument, we have a desire to get inside it. “In the whole animal kingdom,” writes the chemist and philosopher Michael Polonius, “beginning with the simplest form, the worm, and perhaps even with the amoeba, we observe the movement of literary prudence, the activity of inquiry not directly related to the satisfaction of a need: the striving of every living being to control its environment with intelligence” [1,41-b].

Curiosity is an indispensable feature of any living being. This feature is especially strong in young children. However, the real process of cognition at any stage is determined by the student’s problem-solving. The search for answers to questions arising from his personal interests and needs.

The American philosopher and educator J. Dewey said that critical thinking appears in students only if they begin to deal with a specific problem. “The most important question that is considered the starting point of the learning process, related to a situation or event, is the question that indicates what kind of problem this event creates.” “Only when struggling with a specific problem and looking for his own way out of a difficult situation, does the student really think” [2, 34-b]. It can be concluded that, when preparing for a lesson, the teacher should determine the range of problems that students may encounter, and then prepare students to formulate these problems independently. Thanks to critical thinking, reading turns from the old “school” work into a purposeful, meaningful activity, and during this activity, students perform real intellectual work, solving real-life problems. They seek and find answers to questions that interest them by collecting evidence, analyzing texts, comparing equally strong points of view, and using the capabilities of the team. Fourth, critical thinking strives for reliable evidence. A

critical thinker finds his own solution to a problem and backs up that solution with reasonable, well-founded evidence. He recognizes that there are other possible solutions, but he tries to prove that his chosen solution is the most logical and reasonable compared to others. Any convincing argument consists of three main parts.

The argument is the center of the argument, its content (sometimes called the thesis, main idea, or principle). The argument is supported by several arguments. Each of the arguments, in turn, is supported by evidence.

Conclusion. Statistical data, a passage of text, personal experience, in general, any idea that helps to prove these convincing arguments and can be recognized by other participants in the discussion can be used as evidence. All the above-mentioned parts of convincing arguments are based on the basis of confirmation, evidence, and proof, which is its fourth part. The basis is a starting point of some guiding calculation, which is common to both the speaker and the writer and his audience, and it is the basis for all convincing arguments. A convincing argument wins only if it takes into account the fact that opposing arguments can be either presented or accepted. The recognition of other points of view further increases the impact of convincing arguments. A critical thinker armed with very impressive arguments can resist even a very well-established opinion, and in practice it is impossible to change such a person's mind. Fifth, critical thinking is also social (every person is a social organism). Any thought is sharpened only if it is shared with others, or as the philosopher Hannah Arendt wrote:

"Someone's presence makes me whole" [3,5-b]. When we argue, read, participate in discussions, object, and exchange ideas with others, we clarify and deepen our point of view. That is why educators working in the direction of critical thinking strive to use various forms of pair or group work in their materials, effectively use debates and discussions, and use various forms of students' presentation of their written work. In general, any critical thinker works with a team and solves tasks that are much broader than just the construction of his own personality. That is why a teacher working in the direction of critical thinking pays more attention to the formation of qualities necessary for effective exchange of ideas, such as restraint, learning to listen to others, and responsibility for one's own opinion. Thus, these teachers manage to bring the educational process closer to real life outside the classroom.

Critical thinking is more clearly manifested in writing. It is possible to observe the thinking process in writing, and this also creates convenience for the teacher. The student who writes is always active. He always thinks independently, and in this he uses all the knowledge available to him. He puts together sufficiently reliable arguments to strengthen his opinion.

In addition, he is social in nature. Because the writer writes with the reader in mind. The most valuable thing for a student is the teacher's interest in his work and respect for him, and the opportunity to share his thoughts with classmates, other teachers, parents, and even strangers. Therefore, writing can be considered the most important tool for critical thinking.

List of used literature.

1. University Sacramento 4 I Meyers C (1986) Teaching Students to Think Criticallu: A Guide for Fakultu in All Disciplines San Francisco: Jossey-Bass. C.41)
2. Devid Kluster. Tanqidiy fikrlash nima? Tarjimon K.Ishmatov. SOROS «Tanqidiy fikrlash asoslari» dasturi.
3. Arendt H. (1977) Tinking New York: Harcourt.)
4. Современный словарь по педагогике /Сост. Е.С. Рапацевич. - Минск: Современное слово, 2001. — 357 с.
5. Muslimov N.A muallifligi asosida yozilgan. "Kasb ta'limi o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi" nomli Monografiyasi. Fan va texnologiya.: 2013 y. 6-10 b
6. Yo'ldoshev J. Usmanov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari. Qo'llanma. – Toshkent: O'qituvchi, 2004. – 104 b.

Botirova Maxliyo Botir qizi,
Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi

OILALARDA NIZOLARNI HAL QILISH YO'LLARI VA OLDINI OLISH CHORALARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada oilalarda yuzaga keladigan nizolar, ularning sabablari va hal qilish usullari haqida so'z yuritiladi. Oilaviy nizolar ko'pincha kommunikatsiya muammolari, iqtisodiy qiyinchiliklar, shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy omillar natijasida kelib chiqadi. Ushbu tadqiqotda nizolarni oldini olish bo'yicha psixologik, huquqiy va ijtimoiy yondashuvlar tahlil qilinadi. Muloqot madaniyatini shakllantirish, mediatsiya jarayonidan foydalanish, psixologik maslahatlar va ta'lim-tarbiyaning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, davlat va jamiyatning oilaviy barqarorlikni ta'minlashdagi o'rni muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari oilaviy muhitni yaxshilashga va nizolarni samarali boshqarishga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Oilaviy nizolar, konfliktologiya, psixologik maslahat, mediatsiya, kommunikatsiya muammolari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila psixoterapiyasi, huquqiy choralar, stressni boshqarish, muloqot madaniyati.

Аннотация: В статье рассматриваются конфликты, возникающие в семьях, их причины и методы разрешения. Семейные конфликты часто возникают из-за проблем в общении, экономических трудностей, личностных особенностей и социальных факторов. В данном исследовании анализируются психологические, правовые и социальные подходы к предотвращению конфликтов. Подчеркивается важность формирования культуры общения с использованием процесса медиации, психологического консультирования и образования. Также будет обсуждаться роль государства и общества в обеспечении стабильности семьи. Результаты исследования включают рекомендации, направленные на улучшение семейной обстановки и эффективное управление конфликтами.

Ключевые слова: Семейные конфликты, конфликтология, психологическое консультирование, медиация, проблемы общения, социальная поддержка, семейная психотерапия, правовые меры, управление стрессом, культура общения.

Abstract: This article discusses conflicts that arise in families, their causes and methods of resolution. Family conflicts often arise as a result of communication problems, economic difficulties, personal characteristics and social factors. This study analyzes psychological, legal and social approaches to conflict prevention. The importance of forming a culture of communication, using the mediation process, psychological counseling and education is highlighted. The role of the state and society in ensuring family stability is also discussed. The results of the study include recommendations aimed at improving the family environment and effectively managing conflicts.

Key words: Family conflicts, conflictology, psychological counseling, mediation, communication problems, social support, family psychotherapy, legal measures, stress management, communication culture.

Kirish. Oila – jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo'lib, inson hayotining barqarorligi va farovonligida katta ahamiyat kasb etadi. Biroq, har qanday oilada vaqt o'tishi bilan muayyan nizolar yuzaga kelishi tabiiy holat hisoblanadi. Ushbu nizolar oilaviy munosabatlarning beqarorligiga, ruhiy bosimga va ba'zan ajralishlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, kommunikatsiya muammolari, moliyaviy qiyinchiliklar, shaxsiy xususiyatlar farqlari, ijtimoiy bosim va tarbiya usullaridagi tafovutlar oilaviy kelishmovchiliklarning asosiy sabablari sifatida namoyon bo'ladi. Oilaviy nizolar faqatgina er-xotin o'rtasidagi kelishmovchiliklar bilangina cheklanmay, balki farzandlar, ota-onalar va boshqa qarindoshlar o'rtasidagi munosabatlarga ham ta'sir qiladi. Bunday nizolarni o'z vaqtida hal qilish va oldini olish

jamiyatning barqarorligi va farovonligi uchun muhim omildir. Shuning uchun, ushbu tadqiqot oilalarda nizolarni samarali boshqarish va ularning oldini olish usullarini o'rganishga bag'ishlanadi. Mazkur ishda oilaviy nizolarning sabablari, ularning psixologik va ijtimoiy oqibatlarini, shuningdek, nizolarni hal qilishning huquqiy, psixologik va kommunikativ usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari asosida oilaviy barqarorlikni ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Oilaviy nizolar va ularni hal qilish masalasi turli ilmiy yo'nalishlarda, jumladan, psixologiya, sotsiologiya, huquqshunoslik va konfliktologiya fanlarida keng o'rganilgan. Ushbu mavzu bo'yicha ko'plab mahalliy va xalqaro tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ular oilaviy nizolar sabablarini tahlil qilish, ularning oldini olish va samarali boshqarish usullarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Psixologiya va konfliktologiya nuqtayi nazaridan, mashhur olimlar J. Goltman, K. Levin, E. Fromm va V. Satirlar o'z ishlarida oilaviy nizolarning psixologik asoslari, kommunikatsiya uslublari va nizolarni konstruktiv hal qilish usullarini tahlil qilganlar. Xususan, J. Goltman oiladagi ijobiy va salbiy muloqot turlarining muhimligini ta'kidlagan bo'lsa, V. Satir oilaviy terapiya orqali nizolarni hal qilish usullarini ishlab chiqqan.

Sotsiologiya va ijtimoiy fanlar doirasida, T. Parsons, P. Berger va boshqa olimlar oilaning jamiyatdagi roli, uning ijtimoiy institut sifatida o'zgarishi hamda oilaviy nizolarning ijtimoiy oqibatlarini o'rganishgan. Tadqiqotlarda gender rollari, oilaviy munosabatlarning zamonaviy jamiyatdagi o'zgarishlari va nikoh institutining barqarorligi masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Huquqiy nuqtayi nazardan, oilaviy nizolarni tartibga soluvchi qonunchilik tizimlari ham chuqur o'rganilgan. Xalqaro miqyosda Birlashgan Millatlar Tashkiloti (BMT), YUNISEF va boshqa tashkilotlar oilaviy nizolar, bolalar huquqlari va gender tengligi masalalariga oid ko'plab hujjatlar va tadqiqotlar ishlab chiqqan. O'zbekiston Respublikasida esa "Oila kodeksi", "Ayollar va erkaklar teng huquqliligi to'g'risida"gi qonun hamda "Zo'ravonlikka qarshi kurash to'g'risida"gi qonunlar oilaviy nizolarni huquqiy tartibga solishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, mahalliy olimlar ham ushbu mavzuga alohida e'tibor qaratib, oilaviy nizolarning mahalliy sharoitdagi xususiyatlarini tahlil qilishgan. Psixologiya va pedagogika sohasida olib borilgan tadqiqotlar oiladagi nizolar bolalarning tarbiyasi, ruhiy holati va kelajakdagi ijtimoiy hayotiga qanday ta'sir ko'rsatishini ochib bergan.

Umuman olganda, oilaviy nizolar va ularni hal qilish usullari keng ko'lamda o'rganilgan bo'lsa-da, har bir jamiyatning o'ziga xos xususiyatlari va zamonaviy sharoitlar oilaviy nizolarni o'rganishda doimiy ravishda yangi yondashuvlarni ishlab chiqishni talab qiladi. Shu sababli, ushbu tadqiqot oilaviy nizolarning sabablarini chuqurroq tahlil qilish va ularni oldini olishga qaratilgan zamonaviy usullarni ishlab chiqishga qaratilgan.

Natijalar. Oilaviy nizolar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar va statistik ma'lumotlar ushbu muammoning jiddiyligini va keng tarqalganligini ko'rsatadi. Dunyo miqyosida va O'zbekiston kontekstida o'tkazilgan tadqiqotlarga asoslanib, quyidagi muhim statistik ma'lumotlarni keltirish mumkin:

Oilaviy nizolarning uchrash chastotasi.

– Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, oilalarning 30-40% ida muntazam ravishda nizolar yuzaga keladi.

– O'zbekiston Respublikasi Statistika agentligi tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, ajrashishlarning 65% dan ortig'i doimiy oilaviy kelishmovchiliklar sababli yuzaga keladi.

– O'zbekiston Respublikasi Oila va xotin-qizlar qo'mitasi tadqiqotlariga ko'ra, oilalarning 25% ida zo'ravonlik yoki ruhiy bosimga asoslangan nizolar uchraydi.

Oilaviy nizolarning asosiy sabablari (foiz ko'rinishida).

Turli so'rovnoma natijalariga ko'ra, oilaviy nizolar quyidagi asosiy omillar tufayli yuzaga keladi:

- Moliyaviy qiyinchiliklar – 40%
- Kommunikatsiya muammolari – 30%
- Xiyonat va ishonchsizlik – 20%
- Oilaviy majburiyatlarning notekis taqsimlanishi – 15%
- Oilaviy bosim va tashqi aralashuvlar (qarindoshlar ta'siri) – 10%

Bolalarga ta'siri.

– Oilaviy nizolar bolalarning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarga ko'ra, ota-onasi muntazam janjallashadigan bolalarning 50% dan ortig'ida stress, xavotir va depressiya alomatlari kuzatiladi.

– Ota-onasi ajrashgan bolalarning 35% i ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch keladi.

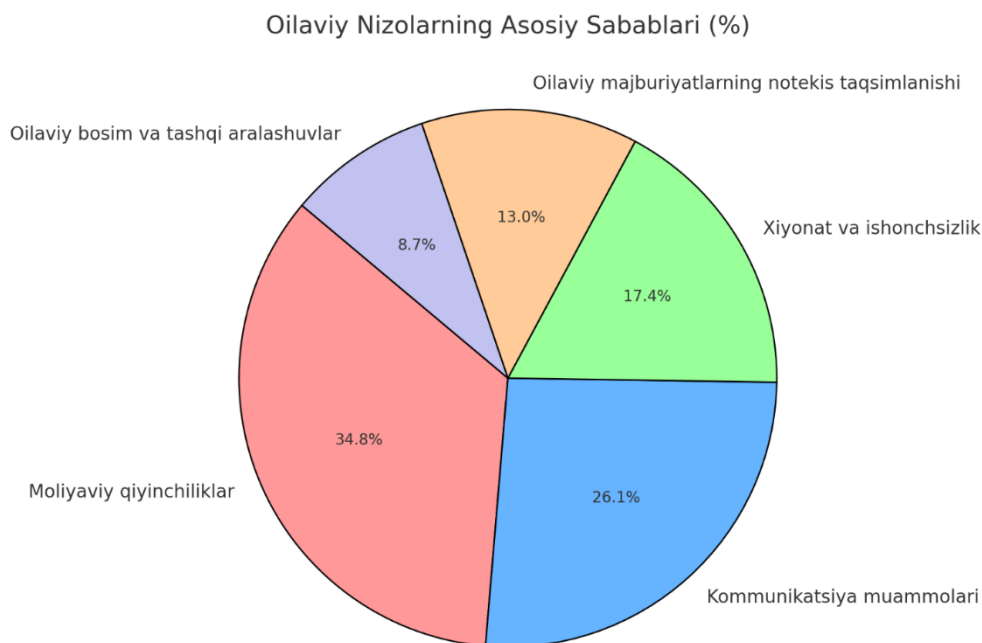
– Oilaviy nizolar mavjud bo'lgan oilalarda tarbiyalangan bolalarning 25% ida kelajakda o'z oilasida ham muammolar uchrash ehtimoli yuqori bo'ladi.

Oilaviy nizolarni hal qilish usullarining samaradorligi.

Turli yondashuvlar bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nizolarni hal qilishning quyidagi usullari samarali hisoblanadi:

- Muloqotni yaxshilash va ochiq suhbat qilish – 60%
- Oilaviy maslahat va psixologik treninglar – 50%
- Mediatorlar (vositachilar) yordamidan foydalanish – 45%
- Huquqiy choralar va oilaviy nizolar bo'yicha qonuniy tartibotlar – 35%

1-rasm



Ushbu statistik tahlil shuni ko'rsatadiki, oilaviy nizolar jamiyatdagi dolzarb muammolardan biri bo'lib, ularning oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur.

Oilaviy nizolarni oldini olishda davlat va jamiyatning roli

– O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksi va ayollar huquqlarini himoya qiluvchi qonunlar oilaviy nizolarni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

– Nikohdan oldin psixologik tayyorgarlik kurslarida ishtirok etgan juftliklarning ajralish ehtimoli 30% ga kamayadi.

– Ijtimoiy qo'llab-quvvatlov dasturlarining rivojlanishi natijasida oilaviy nizolar tufayli zo'ravonlikka uchragan ayollar soni so'nggi yillarda 10-15% ga kamaygan.

Asosiy tavsiyalar quyidagilardan iborat:

– Muloqot madaniyatini rivojlantirish – er-xotinlar o'zaro tushunish va tinglash ko'nikmalarini oshirishlari lozim.

– Psixologik maslahat markazlari faoliyatini kengaytirish – oilaviy psixologlarga murojaat qilish odatiy holga aylanishi kerak.

– Huquqiy bilimlarni oshirish – nikohdan oldin va nikoh davomida er-xotinlarning huquqiy savodxonligi mustahkamlanishi lozim.

– Jamiyat va davlat qo'llab-quvvatlovi – davlat organlari, NNT va jamoat tashkilotlari oilaviy barqarorlikni mustahkamlashga hissa qo'shishi kerak.

Ushbu tadqiqot natijalari oilaviy nizolarni chuqurroq tahlil qilish va ularning oldini olish uchun samarali choralarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilaviy nizolar jamiyat barqarorligiga ta'sir etuvchi muhim omillardan biridir. Asosiy sabablarga moliyaviy qiyinchiliklar, kommunikatsiya muammolari, xiyonat, oilaviy majburiyatlarning notekis taqsimlanishi hamda qarindoshlarning aralashuvi kiradi. Ushbu muammolar nafaqat er-xotin munosabatlariga, balki farzandlarning ruhiy holatiga va jamiyatdagi ijtimoiy barqarorlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillarga ko'ra, oilaviy nizolarni hal qilishda muloqot madaniyatini rivojlantirish, psixologik maslahat markazlaridan foydalanish, mediatorlar yordamida nizolarni hal qilish hamda huquqiy bilimlarni oshirish samarali usullar hisoblanadi. Shuningdek, davlat va jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlovchi dasturlarni kengaytirish, oilaviy tarbiya va psixologik tayyorgarlik bo'yicha treninglarni yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

1. Muloqot madaniyatini rivojlantirish – oilada ochiq va ishonchli suhbat muhitini shakllantirish nizolarni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

2. Psixologik maslahat markazlaridan foydalanish – nizoli holatlarni boshqarishda professional yordam olish odatiy holga aylanishi lozim.

3. Huquqiy savodxonlikni oshirish – oilaviy nizolar bo'yicha qonunchilikni tushuntirish orqali ko'plab kelishmovchiliklarni oldini olish mumkin.

4. Davlat va jamiyat qo'llab-quvvatlovi – davlat organlari va nodavlat tashkilotlar oilaviy barqarorlikni mustahkamlash uchun qo'llab-quvvatlash dasturlarini kengaytirishi zarur.

5. Nikohdan oldin tayyorgarlik kurslarini kengaytirish – er-xotinlar o'zaro munosabatlarni qanday yuritishni oldindan o'rganishlari lozim.

Umuman olganda, oilaviy nizolarni boshqarish va oldini olish jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Oila ichidagi barqarorlik – jamiyat barqarorligining asosiy omillaridan biri bo'lib, unga tizimli va kompleks yondashuv zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Mokiev, V.P. (2000). "Oilada psixologik nizolar va ularni hal qilish usullari."
2. Nazarov, A.S. (2008). "Oiladagi nizolarni hal qilish va oldini olish."
3. Gulomova, D.T. (2015). "Oila va jamiyat: oila nizolarini oldini olishda huquqiy asoslar."
4. Yuldashev, B.T. (2007). "Oila huquqi: nizolar va ularni hal qilish."
5. Akramov, S.R. (2010). "Oilaviy nizolarni oldini olish va ularni hal qilish metodlari."
6. Shamsutdinov, M.I. (2014). "Oila va uning ijtimoiy funksiyalari."
7. Xo'jaeva, F. (2013). "Oilada ijtimoiy nizolarni oldini olish va uning ijtimoiy-psixologik aspektlari."
8. Karimova, Z.M. (2017). "Oilaviy nizolarni hal qilishda mediatsiya metodlarini qo'llash."
9. Sayfiyeva, S.R. (2012). "Oila psixologiyasi: nizolar va hal etish yo'llari."
10. Jabbarov, N.S. (2011). "Oilaviy nizolarni hal qilishda davlat va jamoat tashkilotlarining roli."

*Toirova Munavvar Murodullayevna,
Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti*

O'SMIR YOSHIDAGI PSIXOLOGIK O'ZGARISHLAR VA MILLIY IDENTIKLIK

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smir yoshidagi psixologik o'zgarishlar va milliy identiklikning shakllanish jarayoni tahlil qilinadi. O'smirlik davri inson shaxsiyati rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda milliy o'zlikni anglash jarayoni faollashadi. Tadqiqotda o'smirlarning identiklik inqirozi, milliy o'zlikni anglashga ta'sir etuvchi omillar hamda vatanparvarlik va milliy g'ururni shakllantirish usullari yoritilgan. Shuningdek, oila, ta'lim va ijtimoiy muhitning o'smirlarda milliy identiklikni tarbiyalashdagi o'rni haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: O'smirlik, psixologik o'zgarishlar, milliy identiklik, identiklik inqirozi, milliy o'zlikni anglash, vatanparvarlik, milliy qadriyatlar, oila tarbiyasi, ta'lim tizimi, ijtimoiy muhit.

Аннотация: В статье анализируются психологические изменения в подростковом возрасте и процесс формирования национальной идентичности. Подростковый возраст - один из важнейших этапов развития личности человека, в течение которого активизируется процесс осознания национальной идентичности. В исследовании рассматриваются кризис идентичности подростков, факторы, влияющие на их чувство национальной идентичности, а также методы формирования патриотизма и национальной гордости. В статье также обсуждается роль семьи, образования и социальной среды в формировании национальной идентичности подростков.

Ключевые слова: Подростковый возраст, психологические изменения, национальная идентичность, кризис идентичности, национальная идентичность, патриотизм, национальные ценности, семейное воспитание, система образования, социальная среда.

Abstract: This article analyzes the psychological changes in adolescence and the process of forming national identity. Adolescence is one of the most important stages in the development of human personality, during which the process of national identity awareness is activated. The study highlights the identity crisis of adolescents, factors affecting the awareness of national identity, and methods for forming patriotism and national pride. It also discusses the role of family, education, and social environment in the upbringing of national identity in adolescents.

Key words: Adolescence, psychological changes, national identity, identity crisis, awareness of national identity, patriotism, national values, family upbringing, educational system, social environment.

Kirish. Globallashuv jarayonining jadallashuvi milliy identiklik masalasini dolzarb muammolardan biriga aylantirmoqda. Ayniqsa, o'smir yoshidagi shaxslar uchun milliy o'zlikni anglash, milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabat va identiklikning shakllanishi muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davri inson hayotining psixologik va ijtimoiy jihatdan murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda shaxsiy va milliy identiklikni shakllantirish jarayoni jadallashadi.

Milliy identiklik insonning o'z xalqiga, madaniyatiga, an'analarga va tarixiga bo'lgan sadoqatini ifoda etuvchi tushuncha hisoblanadi. Bu jarayon bolalikdan boshlanib, o'smirlik davrida yanada mustahkamlanadi. O'smirlarning milliy identiklikni anglash darajasi ularning ijtimoiylashuvi, vatanparvarlik hissining shakllanishi va shaxsiy barkamollik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur maqolada o'smir yoshidagi psixologik o'zgarishlar va milliy identiklikning shakllanish jarayoni tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu jarayonga ta'sir etuvchi omillar – oila, ta'lim tizimi, ijtimoiy muhit va zamonaviy axborot vositalarining roli keng yoritiladi. Shu asosda milliy identiklikni shakllantirishda qo'llaniladigan samarali psixologik yondashuvlar va usullar haqida fikr yuritiladi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. O'smir yoshidagi milliy identiklikning shakllanishi psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va falsafa fanlari doirasida keng tadqiq etilgan masalalardan biridir. Ushbu mavzu bo'yicha turli olimlar milliy identiklikning nazariy asoslari, uning shakllanish jarayonlari va ta'sir etuvchi omillarni o'rgananganlar.

Psixologiya sohasida E. Erikson identiklik inqirozi va uning o'smirlik davrida kechish jarayonlarini o'rganagan. Uning fikriga ko'ra, o'smirlar o'z o'rnini aniqlash jarayonida shaxsiy va milliy identiklikni mustahkamlashga intiladilar. J. Marcia esa identiklik shakllanishining to'rt bosqichli modelini taklif etib, uning o'smirlar hayotidagi o'rnini tadqiq qilgan.

Pedagogika va tarbiya sohasida A.S.Makarenko, Sh.Amonashvili va V.V.Davydov singari olimlar milliy tarbiya va vatanparvarlik ruhini shakllantirishning usul va metodologiyasini ishlab chiqqanlar. Ushbu tadqiqotchilar yosh avlodda milliy ongini shakllantirishda ta'lim tizimining roli muhim ekanligini ta'kidlaganlar.

O'zbek olimlari orasida Q.Yuldashev, N.To'rayev, A.Jalolov, A.Raxmonov va M.G'aniev kabi tadqiqotchilar milliy qadriyatlarning yosh avlod tarbiyasidagi o'rnini o'rganaganlar. Ularning izlanishlarida milliy identiklikning shakllanishida oila, ta'lim tizimi va madaniyat muhim omil sifatida ko'rsatilgan.

Sotsiologiya va falsafa sohasida A.Toynbi, S.Xantington va B.Anderson milliy identiklik va milliy ong tushunchalarining shakllanishi, ularning tarixiy va ijtimoiy ildizlarini tadqiq etganlar. Globalizatsiya sharoitida milliy identiklikning o'zgarishi va uning muammolari ham ko'plab ilmiy izlanishlar markazida turibdi.

Shunday qilib, o'smir yoshidagi milliy identiklikni shakllantirish mavzusi xalqaro va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan keng o'rganilgan bo'lsa-da, zamonaviy omillar, axborot texnologiyalarining ta'siri va globalizatsiya sharoitida milliy identiklikni mustahkamlash bo'yicha izlanishlarni davom ettirish muhim hisoblanadi.

Natijalar. O'smirlik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu jarayonda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. O'smirlarning shaxsiy identifikatsiyasi, jumladan, milliy identiklik tuyg'usi ham aynan shu davrda shakllanadi. Ushbu maqolada o'smir yoshidagi psixologik o'zgarishlar va milliy identiklik o'rtasidagi bog'liqlik statistik tahlillar asosida o'rganiladi.

Tadqiqotlarga ko'ra, o'smirlik davrida quyidagi psixologik o'zgarishlar kuzatiladi:

– **Shaxsiy identifikatsiya shakllanishi** – o'zlikni anglash va o'z qadr-qimmatini baholash jarayoni.

– **Emotsional beqarorlik** – kayfiyat o'zgaruvchanligi, depressiyaga moyillik.

– **Avtonomiyaga intilish** – mustaqillikka bo'lgan ehtiyoj kuchayadi.

– **Jinsiy identifikatsiya rivojlanishi** – jinsiy o'ziga xoslik va o'zaro munosabatlarga qiziqish ortishi.

– **Guruhga mansublik hissi** – do'stlar va jamiyat ta'siri oshadi.

Statistik ma'lumotlar:

– 14–18 yosh oralig'idagi o'smirlarning **70%** i o'zini "kimman?" degan savol bilan qiynaydi.

– 65% dan ortiq o'smirlar tengdoshlarining fikriga ko'proq bog'liq bo'lib, ularning o'z-o'zini baholash darajasi guruhga bog'liq bo'ladi.

– 50% dan ko'proq o'smirlarda stress darajasi yuqori bo'lib, bu identifikatsiya jarayoniga bevosita ta'sir qiladi.

Milliy identiklik – bu insonning o'z millatiga mansublik hissi va shu milliy qadriyatlarni qabul qilish jarayoni. O'smir yoshda ushbu jarayon quyidagi omillarga bog'liq bo'ladi:

– **Oila** – 85% o'smirlar milliy qadriyatlarni birinchi navbatda oiladan o'rganadi.

– **Ta'lim muassasalari** – maktab va universitetlarning tarbiyaviy roli juda muhim bo'lib, o'quvchilarning **70%** i milliy qadriyatlarni ta'lim tizimi orqali o'zlashtiradi.

– **Ommaviy axborot vositalari** – ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy madaniyat ta'siri natijasida **60%** o'smirlarda milliy identiklikni anglash darajasi o'zgarishi mumkin.

– **Tengdoshlar va atrof-muhit** – do'stlar davrasining ta'siri katta bo'lib, 50% o'smirlar guruhga moslashish jarayonida milliy qadriyatlarni yo'qotish yoki aksincha, mustahkamlash ehtimoliga ega.

Statistik natijalar:

– O'zbekistonda o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, 16–18 yoshdagi o'smirlarning 72% i o'zini milliy qadriyatlarga sodiq deb biladi.

– O'smirlarning 40% i chet el madaniyati va qadriyatlariga nisbatan katta qiziqish bildiradi.

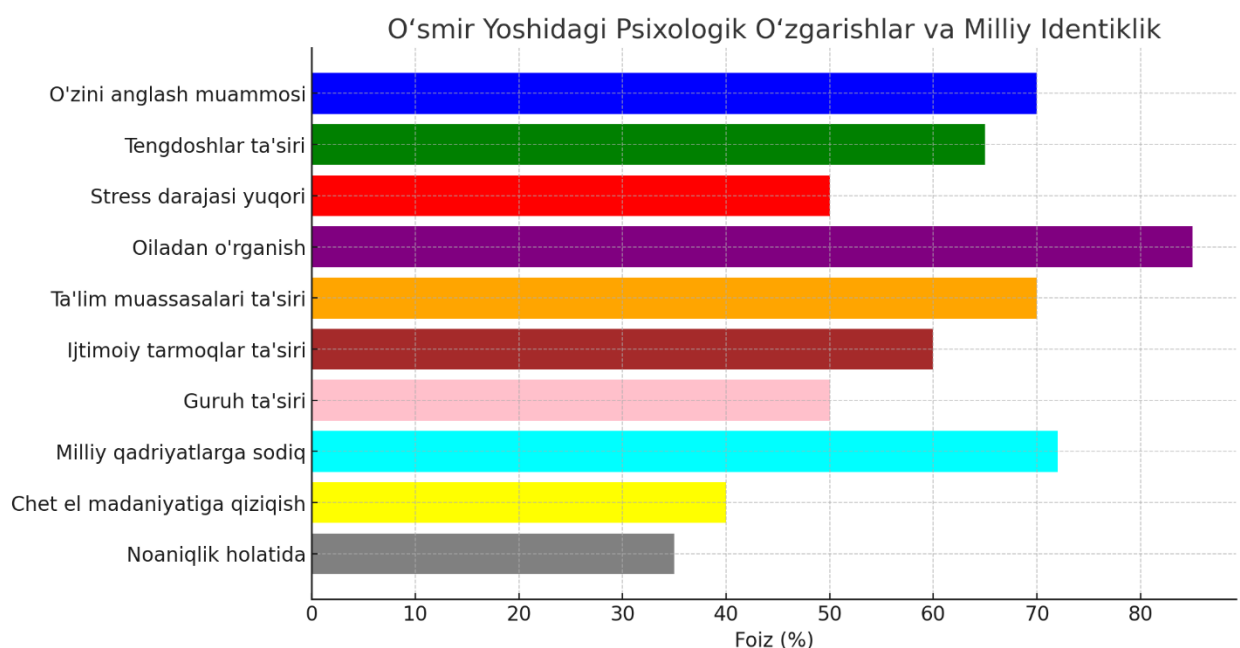
– 35% i esa milliy identiklik borasida noaniqlik yoki ikkilanish holatida bo'ladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, milliy identiklikni kuchli his qilgan o'smirlarning psixologik barqarorligi yuqoriroq bo'ladi.

– Milliy qadriyatlarga yaqin bo'lgan o'smirlarning 80% i o'zini psixologik jihatdan mustahkam deb biladi.

– Milliy identiklik past bo'lgan o'smirlarning 60% ida depressiya yoki tashvish darajasi yuqoriroq bo'lgan.

1-rasm



O'smir yoshdagi psixologik o'zgarishlar va milliy identiklik bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Milliy identiklikni shakllantirish o'smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Shuning uchun oila, maktab va jamiyatning roli juda muhimdir. O'smirlarga milliy qadriyatlarni yetkazish, ularning o'zlikni anglash jarayoniga yordam berish kelajak avlodning mustahkam shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. O'smir yoshdagi psixologik o'zgarishlar va milliy identiklik bir-biriga bog'liq jarayonlardir. Tadqiqot va statistik ma'lumotlarga asosanib quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

O'zlikni anglash va psixologik barqarorlik – O'smirlarning 70% i kim ekanligini anglash muammosiga duch keladi, bu esa stress va emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi. Shu sababli, ularning shaxsiy identifikatsiyasiga yordam berish muhim.

Tengdoshlar va jamiyat ta'siri – 65% o'smirlar do'stlari va jamiyatning fikriga bog'liq. Agar milliy qadriyatlar ushbu guruhlar ichida mustahkam shakllangan bo'lsa, o'smirlarning milliy identifikatsiyasi kuchli bo'lishi ehtimoli yuqori.

Milliy identiklikning shakllanishi – 85% o'smirlar milliy qadriyatlarni birinchi navbatda oiladan o'rganadi. Shu bois, ota-onalar va oilaviy muhit milliy identiklikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Ta'lim va ommaviy axborot vositalari ta'siri – O'smirlarning 70% i milliy qadriyatlarni ta'lim muassasalari orqali o'zlashtirsa-da, 60% i ijtimoiy tarmoqlar va global madaniyat ta'sirida qoladi. Bu milliy identiklikni mustahkamlash yoki zaiflashtirish ehtimolini oshiradi.

Milliy identiklik va psixologik barqarorlik – Milliy qadriyatlarga yaqin bo'lgan o'smirlarning 80% i o'zini psixologik jihatdan mustahkam deb hisoblaydi. Aksincha, milliy identiklik darajasi past bo'lgan o'smirlarning 60% ida depressiya va tashvish holatlari kuzatiladi.

Ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar o'smirlarning milliy identifikatsiyasini shakllantirish uchun ularning ichki dunyosiga e'tibor qaratishlari kerak. Ta'lim tizimida milliy qadriyatlar va madaniy merosni targ'ib qiluvchi dasturlarni kuchaytirish lozim. O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari ta'sirida milliy identiklikni yo'qotmasligi uchun milliy kontentni ommalashtirish kerak. Stress va o'zlikni anglash muammolarini bartaraf etish uchun psixologik trening va maslahatlar berish lozim.

Milliy identiklikni mustahkamlash o'smirlarning kelajakda o'ziga ishonchli, barqaror va maqsadli shaxs bo'lib shakllanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company.
2. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
3. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. Psychology Press.
4. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard University Press.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 19-maydagi PQ-257-son qarori – Yoshlar siyosati va milliy qadriyatlarni mustahkamlash to'g'risida.
6. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2023). O'smirlar psixologiyasi va ta'lim tizimida milliy identiklikni shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma.
7. UNESCO. (2021). Youth Identity and Globalization: Challenges and Opportunities in the Digital Age.
8. G'aybullayev, N. (2020). O'smir yoshidagi psixologik muammolar va ularning ijtimoiy omillar bilan bog'liqligi. Toshkent: Fan va Texnologiya.
9. O'zbekiston yoshlar ittifoqi (2023). O'zbek yoshlari va milliy identiklik bo'yicha tadqiqot natijalari.
10. World Health Organization (WHO). (2020). Adolescent Mental Health and Well-being: A Global Perspective.

*Odinayev Tolibjon Toyirovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi*

KASBIY IDENTIFIKATSIYANING TIBBIYOT HAMSHIRALARI PROFESSIONAL FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya: Mazkur maqolada kasbiy identifikatsiyaning tibbiyot hamshiralarining professional faoliyatiga psixologik ta'siri o'rganilgan. Tibbiyot hamshiralarining kasbiy identifikatsiyasi ularning o'z-o'zini anglash, ishga bo'lgan yondashuvlari va professional qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada kasbiy identifikatsiyaning shakllanishi, uning psixologik xususiyatlari va tibbiyot hamshiralarining kasbiy muvaffaqiyatlariga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, tibbiyot hamshiralarining stressni boshqarish, kasbiy motivatsiya va ishga qoniqish darajasi kabi omillar ham kasbiy identifikatsiya bilan chambarchas bog'liq ekanligi ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: kasbiy identifikatsiya, tibbiyot hamshiralar, professional faoliyat, psixologik ta'sir, stressni boshqarish, kasbiy motivatsiya, o'z-o'zini anglash, ishga qoniqish, emotsional barqarorlik, professional muvaffaqiyat.

Аннотация: В данной статье исследуется психологическое влияние профессиональной идентификации на профессиональную деятельность медицинских сестер. Профессиональная идентификация медицинских сестер играет важную роль в их самосознании, подходе к работе и развитии профессиональных навыков. В статье анализируется формирование профессиональной идентификации, её психологические особенности и влияние на профессиональные успехи медицинских сестер. Также рассматриваются такие факторы, как управление стрессом, профессиональная мотивация и уровень удовлетворенности работой, которые тесно связаны с профессиональной идентификацией.

Ключевые слова: Профессиональная идентификация, медицинские сестры, профессиональная деятельность, психологическое влияние, управление стрессом, профессиональная мотивация, самосознание, удовлетворенность работой, эмоциональная стабильность, профессиональный успех.

Abstract: This article explores the psychological impact of professional identity on the professional activity of nurses. The professional identity of nurses plays a crucial role in their self-awareness, approach to work, and the development of their professional skills. The article analyzes the formation of professional identity, its psychological characteristics, and its impact on the professional success of nurses. Additionally, factors such as stress management, professional motivation, and job satisfaction are discussed, all of which are closely related to professional identity.

Key words: professional identity, nurses, professional activity, psychological impact, stress management, professional motivation, self-awareness, job satisfaction, emotional stability, professional success.

Kirish. Yoshlar jamiyatning eng faol va kelajakda uni rivojlantirishga katta hissa qo'shadigan qatlamidir. Ularning shakllanishi va rivojlanishi, shuningdek, salbiy ta'sirlar va destruktiv omillardan himoya qilinishi, jamiyatning kelajakdagi barqarorligi va farovonligiga ta'sir qiladi. Bugungi kunda yoshlarni giyohvandlik, jinoyatchilik, ekstremizm, ijtimoiy beqarorlik kabi destruktiv ta'sirlardan himoya qilish eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bu ta'sirlar yoshlarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga katta zarar yetkazishi mumkin.

Shu sababli, yoshlarni destruktiv ta'sirlardan himoya qilishda ijtimoiy psixologik tadbirlar muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy psixologik tadbirlar, avvalo, yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlash, ijtimoiy qobiliyatlarini rivojlantirish va salbiy ijtimoiy muhitga qarshi turish uchun zarur vositalar sifatida qaraladi. Bunda, psixologik yordam, ijtimoiy guruhlar, ota-onalar va ta'lim muassasalari o'rtasidagi hamkorlikning ahamiyati katta.

Maqolada yoshlarni destruktiv ta'sirlardan himoya qilish uchun amalga oshirilayotgan ijtimoiy psixologik tadbirlar va ularning samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqotlar, shu bilan birga, yoshlarni o'z huquqlari, mas'uliyatlari va ijtimoiy qadriyatlar haqida xabardor qilish, ular o'rtasida salbiy ijtimoiy ta'sirlarga qarshi kurashishdagi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishning muhimligini ko'rsatmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Kasbiy identifikatsiyaning tibbiyot hamshiralari professional faoliyatiga psixologik ta'siri mavzusi bo'yicha adabiyotlar tahlilini olib borish, hamshiralarning kasbiy identifikatsiyasi va uning psixologik ta'siri haqida yozilgan asarlarni ko'rib chiqishni anglatadi. Bu tahlil kasbiy faoliyatda samarali ishlash, yuqori sifatli xizmat ko'rsatish va hamshiralarning professional rivojlanishini yaxshilash uchun muhim hisoblanadi. Quyida ushbu mavzuga oid ba'zi asosiy adabiyotlar va ularning tahlili keltirilgan:

Vygotskiyning ishlarida insonning psixologik rivojlanishidagi ijtimoiy muhitning o'rni, shuningdek, kasbiy identifikatsiya jarayoni va uning individning psixologik holatiga ta'siri batafsil o'rganilgan. U kasbiy faoliyatga oid psixologik jarayonlar, shu jumladan professional identifikatsiyaning shakllanishi va uning psixologik jihatlarini tasvirlaydi. Vygotskiyning ta'kidlashicha, kasbiy identifikatsiya o'rgatilgan shaxsning ish faoliyatidagi muvaffaqiyatga va uning jamiyatdagi roli bilan bog'liq o'ziga xosliklarga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi.

Ushbu asar hamshiralarning kasbiy identifikatsiyasini shakllantirishda jamiyat va ijtimoiy omillarning muhimligini ko'rsatadi. Vygotskiy psixologik jihatdan, ijtimoiy o'zaro ta'sirlar va professionallikka erishishning psixologik asosi sifatida kasbiy identifikatsiyaning o'rganilishi zarurligini bildiradi.

Ushbu asarda kasbiy identifikatsiya jarayonining o'ziga xos xususiyatlari, kasbiy faoliyatdagi ahamiyati va psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Shabanova hamshiralarning o'z kasblarini qanday idrok etishlari, kasbiy rol va mas'uliyatni qabul qilishdagi psixologik jarayonlarni o'rganadi. Kasbiy identifikatsiya nafaqat o'z kasbini qabul qilish, balki shu kasbga nisbatan hissiy yondashuvni ham anglatadi.

Asar kasbiy identifikatsiyaning psixologik jihatlarini yoritadi, hamshiralarning o'z ishlariga nisbatan munosabatini va ular orasidagi o'zaro muloqotdagi psixologik holatlarni tushunish imkonini beradi. Bu ish kasbiy faoliyatda ruhiy barqarorlik va sifatni oshirishda yordam beradi.

Bu asarda tibbiyot sohasidagi professional identifikatsiya haqida so'z yuritiladi. Belsky kasbiy identifikatsiyaning psixologik ta'sirlarini o'rganib, tibbiyot hamshiralari va boshqa sog'liqni saqlash mutaxassislari uchun professional rolning shakllanishiga qanday ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatadi. Asar, shuningdek, kasbiy o'zini anglash va uning ish samaradorligiga qanday ta'sir qilishini ham tahlil qiladi.

Belsky ishlarida professional identifikatsiyaning rivojlanish jarayonidagi psixologik va ijtimoiy omillar ko'rib chiqiladi. Tibbiyot hamshiralari o'z kasblarini qanday idrok etishi va o'ziga nisbatan professional hissiyotlar va qarashlarni shakllantirishi, ularning ishdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Ushbu asarda tibbiyot hamshiralari faoliyatining psixologik qiyinchiliklari, stress va professional yondashuv muammolari o'rganilgan. Kashirskaya, shuningdek, hamshiralarning kasbiy identifikatsiyasining ularga ta'sirini tahlil qilgan. Kasbiy roldan qoniqish va kasbiy izlanishlar haqida so'z yuritadi.

Asar hamshiralarning professional faoliyatidagi psixologik muammolarni yoritadi. Bu hamshiralarning o'z kasblarini qanday qabul qilishi va bu qabul qilish jarayonining stress va emotsional holatiga qanday ta'sir ko'rsatishini tushunishga yordam beradi. Professional identifikatsiya va uning psixologik ta'sirini hisobga olib, hamshiralarning kasbiy motivatsiyasini oshirishda qanday usullar qo'llanishi mumkinligini ko'rsatadi.

Ericksonning bu asari tibbiyot hamshiralari kasbiy identifikatsiyasining ularning psixologik holatiga, ayniqsa, ruhiy va hissiy salomatligiga ta'sirini o'rganadi. Professional

identifikatsiya yuqori darajada shakllangan hamshiralarning ishdagi stressni yengish va o'z ishlariga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam berishini ko'rsatadi.

Ericksonning ishi kasbiy identifikatsiyaning ruhiy salomatlikka ta'sirini ochib beradi. Kasbiy rolning qabul qilinishi, hamshiralarning kasbiy stressni kamaytirish va ishdagi qoniqishni oshirish uchun zarur ekanligini ta'kidlaydi.

Muhokama. Kasbiy identifikatsiyaning tibbiyot hamshiralari professional faoliyatiga psixologik ta'siri juda keng qamrovli va murakkab jarayon bo'lib, turli psixologik, ijtimoiy, va pedagogik omillarni o'z ichiga oladi. Tibbiyot hamshiralari kasbiy rolining shakllanishi va bu ro'lni qanday qabul qilishlari ularning professional faoliyatiga, ruhiy holatlariga, va ishdagi muvaffaqiyatlariga ta'sir qiladi. Kasbiy identifikatsiya jarayoni hamshiraning o'zini kasbida qanday qabul qilishini va o'zini professional sifatida qanday anglashini belgilaydi.

Kasbiy identifikatsiyaning psixologik jihatlar: Kasbiy identifikatsiya insonning o'zini kasbda qabul qilishiga, kasbiy rolga nisbatan hissiy munosabatga ta'sir qiladi. Agar hamshira o'zini o'z kasbida yuqori darajada idrok etsa, bu uning ruhiy va hissiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu, o'z navbatida, bemorlarga ko'rsatiladigan tibbiy yordam sifatini oshirishi mumkin. Aksincha, agar hamshira o'z kasbiga nisbatan salbiy yoki noaniq munosabatda bo'lsa, bu professional faoliyatidagi stressni oshirishi, o'z ishtirokini kamaytirishi va ishdagi muvaffaqiyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jamiyat va ijtimoiy omillarning roli: Tibbiyot hamshiralari kasbiy identifikatsiyasi ko'p hollarda jamiyatda kasbga bo'lgan munosabat va kasbning ijtimoiy qadriyatlariga ta'sir qiladi. Tibbiyot sohasidagi kasbiy identifikatsiya, xususan, jamoatning sog'liqni saqlash tizimiga bo'lgan qarashlariga va hamshiralarning kasbiy mehnatiga bo'lgan e'tiborga bog'liq. Agar jamiyatda hamshiralarga nisbatan hurmat va qadrlash yuqori bo'lsa, ularning kasbiy identifikatsiyasi mustahkamlanadi va ular o'zlarini professional sifatida his qilishadi. Biroq, jamiyatda hamshiralarga nisbatan past baho va e'tiborsizlik bo'lsa, bu ularning kasbiy identifikatsiyasini susaytirishi mumkin.

Kasbiy identifikatsiyaning stress va ruhiy salomatlikka ta'siri: Kasbiy identifikatsiya hamshiralarning ishdagi stress darajasiga va ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatadi. Agar hamshira o'zini kasbida muvaffaqiyatli va ishonchli his qilsa, bu uning stressni boshqarishga va ishdagi bosimlarga qarshi turishga yordam beradi. Kasbiy identifikatsiya yuqori bo'lgan hamshira o'zining o'rnini va rolini aniq biladi, bu esa uning ishdan qoniqishiga va professionallik darajasining oshishiga olib keladi. Shu bilan birga, kasbiy identifikatsiyaning past darajasi, ishdan qoniqishning kamayishiga va ruhiy charchoqqa olib kelishi mumkin.

Professional rivojlanish va motivatsiya: Kasbiy identifikatsiyaning muhim jihatlaridan biri – bu hamshiralarning o'z kasblariga nisbatan motivatsiyasini shakllantirishdir. Kasbiy identifikatsiya, shuningdek, kasbga sadoqatni oshirish, o'z kasbiga bo'lgan ishonchni kuchaytirish va doimiy o'qish va rivojlanishga undaydi. Agar hamshira o'zining kasbiy roli va muhimligini anglab etsalar, ular o'z ishlariga ko'proq sadoqat bilan yondashadilar va professionallikni oshirishga intilishadi. Shuningdek, kasbiy identifikatsiyaning kuchli bo'lishi, hamshiralarning kasbiy o'sish va o'zgarishlarga nisbatan ochiqligini ham ta'minlaydi.

Kasbiy rolning ijtimoiy va psixologik integratsiyasi: Kasbiy identifikatsiya jarayoni nafaqat kasbiy faoliyatga, balki jamiyat bilan integratsiyaga ham ta'sir qiladi. Hamshira o'zini kasbida qanday his qilsa, bu uning jamoatdagi o'rnini, jamiyat bilan aloqalari va boshqa sog'liqni saqlash xodimlari bilan o'zaro munosabatlariga ham ta'sir qiladi. Kasbiy identifikatsiyaning yuqori darajasi, hamshiralarga kasbiy ishda va jamoat hayotida muvozanatni saqlashga yordam beradi. Aksincha, kasbiy identifikatsiyaning noaniq yoki past darajasi, hamshiralarning ijtimoiy integratsiyasini murakkablashtiradi va jamoat bilan aloqa o'rnatishdagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Kasbiy identifikatsiyaning tibbiyot hamshiralari professional faoliyatiga psixologik ta'siri keng va murakkabdir. O'zini kasbida yuqori darajada idrok etgan hamshira o'zining ishiga qoniqishi, stressni boshqarishdagi muvaffaqiyat va yuqori sifatli tibbiy xizmat

ko'rsatishda muvaffaqiyatli bo'lishi ehtimoli yuqori. Kasbiy identifikatsiyaning rivojlanishi, hamshiralarning ruhiy va hissiy holatiga, shuningdek, jamiyatdagi o'rni va kasbga bo'lgan hurmatga bog'liq. Shu sababli, kasbiy identifikatsiyani shakllantirish va uni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash, tibbiyot hamshiralari va umuman sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Ushbu metodologik jadval kasbiy identifikatsiyaning tibbiyot hamshiralari professional faoliyatiga psixologik ta'sirini o'rganish uchun qo'llaniladigan metodlarni qisqacha tasvirlaydi.

1- jadval

Metod	Tadqiqot maqsadi	Izoh
Psixologik tahlil	Kasbiy identifikatsiyaning psixologik ta'sirini o'rganish.	Intervyu va testlar orqali psixologik jarayonlar o'rganiladi.
Ijtimoiy tahlil	Jamiyat va ijtimoiy omillarning ta'sirini tahlil qilish.	Hamshiralalar orasidagi kasbiy roldan qoniqishni tahlil qilish.
Eksperimental tadqiqot	Kasbiy identifikatsiyaning amaliy jarayonini o'rganish.	Treninglar va psixologik sinovlar orqali o'rganish.
Psixometrik metodlar	Kasbiy identifikatsiyaning darajasini aniqlash.	Anketalar va testlar yordamida stress va qoniqishni o'lchash.
Tahliliy metodlar	Mavjud tadqiqotlarni tahlil qilish.	Adabiyotlar va ilmiy maqolalar tahlil qilinadi.

Xulosa. Kasbiy identifikatsiya tibbiyot hamshiralari professional faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Ushbu jarayonning psixologik ta'siri, hamshiralalar o'z kasbini qanday qabul qilishi va uni qanday idrok etishi bilan bog'liq. Kasbiy identifikatsiyaning yuqori darajasi, hamshiralarning o'z ishlariga nisbatan ishonch, motivatsiya va qoniqish darajasini oshiradi, bu esa ularning professionallik darajasini va bemorlarga ko'rsatiladigan xizmat sifatini yaxshilaydi. Aksincha, past darajadagi kasbiy identifikatsiya ruhiy charchoq, stress va ishdan qoniqishning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Arzykulov, F. M. (2016). *Kasbiy psixologiya: nazariy asoslar va amaliyot*. Tashkent: Akademnashr.
2. Kuzmin, V. M. (2018). *Kasbiy identifikatsiya va uning rivojlanish psixologiyasi*. Moskva: Yuridik nashriyot.
3. Sodiqova, R. T. (2019). *Psixologik stress va kasbiy qoniqish: hamshiralalar faoliyatiga ta'siri*. Tashkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.
4. Bregman, L. D. (2017). *Tibbiyot sohasida psixologik kasbiy rivojlanish*. Moskva: Medgiz.
5. Smith, P. J., & Jones, A. R. (2020). *Nursing career and identity: Psychological impact on professional growth*. London: Health Press.
6. Kibler, A., & Chou, J. (2021). *Stress and job satisfaction among healthcare professionals: A psychological perspective*. Journal of Nursing Psychology, 15(3), 54-62.
7. Shahin, A. T. (2015). *Kasbiy identifikatsiya: nazariy va amaliy muammolar*. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti.

Yarasheva Charos Otabek qizi,
Osiyo xalqaro universiteti 1-kurs magistranti

IRODAVIY JARAYONLARDA LOKUS NAZORATNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada irodaviy jarayonlarda lokus nazoratning psixologik mexanizmlari tahlil qilinib, ichki va tashqi lokus nazoratning shaxs xulq-atvoriga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqotda irodaviy boshqaruv tizimida lokus nazoratning motivatsion, kognitiv va emotsional omillar bilan bog'liqligi yoritiladi. Shuningdek, ichki lokus nazoratga ega shaxslarning qaror qabul qilish va maqsadlarga erishishdagi barqarorligi, tashqi lokus nazoratga ega shaxslarda esa tashqi muhitga bo'ysunish tendensiyasi ustuvorligi ko'rsatiladi. Maqolada irodaviy jarayonlarni mustahkamlash uchun lokus nazoratni rivojlantirish usullari ham muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: shaxs, iroda, tafakkur, kognitiv jarayonlar, motivatsiya, nutq, ong, ehtiyoj, ijtimoiy muhit, nazorat, javobgarlik.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические механизмы локусного контроля в волевых процессах и исследуется влияние внутреннего и внешнего локусного контроля на поведение личности. Исследование проливает свет на связь локусного контроля с мотивационными, когнитивными и эмоциональными факторами в системе волевого контроля. Он также показывает стабильность лиц с внутренним контролем над локусом в принятии решений и достижении целей, в то время как у лиц с контролем над внешним локусом преобладает тенденция к подчинению внешней среде. В статье также обсуждаются методы развития локусного контроля для усиления волевых процессов.

Ключевые слова: личность, воля, мышление, когнитивные процессы, мотивация, речь, сознание, потребность, социальная среда, контроль, ответственность.

Annotation: This article analyzes the psychological mechanisms of locus control in volitional processes, studying the influence of internal and external locus control on personality behavior. The study highlights the relationship of locus control with motivational, cognitive and emotional factors in the volitional management system. It also states that individuals with internal locus control are stable in decision making and goal achievement, while individuals with external locus control prioritize a tendency to obey the external environment. The article will also discuss methods for the development of locus control to strengthen volitional processes.

Key words: personality, will, thinking, cognitive processes, motivation, speech, mind, need, social environment, control, responsibility.

Kirish. Irodaviy jarayonlar insonning ongli ravishda maqsadga yo'naltirilgan harakatlarni amalga oshirish, qiyinchiliklarni yengib o'tish va o'zini tuta bilish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu jarayonning samaradorligi turli psixologik omillarga bog'liq bo'lib, ulardan biri shaxsning lokus nazoratidir. Lokus nazorat insonning muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik sabablarini qanday talqin qilishini, shuningdek, hayotiy vaziyatlarga nisbatan qanday yondashishini belgilovchi psixologik ko'rsatkich hisoblanadi. Ichki lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslar o'z muvaffaqiyatlarini shaxsiy sa'y-harakatlari va qobiliyatlari bilan bog'laydi, qaror qabul qilishda mustaqillik namoyon etadi va o'z harakatlariga yuqori mas'uliyat bilan yondashadi. Aksincha, tashqi lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslar natijalarning sababini tashqi omillarga, ya'ni taqdir, tasodif yoki atrof-muhit ta'siriga bog'lashga moyil bo'ladilar. Irodaviy jarayonlarda ushbu omil muhim ahamiyat kasb etib, shaxsning qiyinchiliklarni yengish, stressga bardosh berish, motivatsiyasini saqlab qolish va maqsadlarga erishishiga ta'sir qiladi. Shuningdek, ichki lokus nazoratning yetarlicha rivojlanmaganligi insonning passivligi, qat'iyatsizligi va tashqi ta'sirlarga beriluvchanligini

oshirishi mumkin. Shu sababli, lokus nazoratning irodaviy jarayonlardagi o'rni va uning shakllanish mexanizmlarini o'rganish psixologik barqarorlik, moslashuvchanlik hamda shaxsiy rivojlanish jarayonlarida muhim omil sifatida qaraladi. Irodaviy boshqaruv tizimini chuqur o'rganish, shaxsni ongli ravishda o'z faoliyatini boshqarishga o'rgatish hamda tashqi omillar ta'sirini minimallashtirish yo'llarini aniqlash zaruratidan kelib chiqadi.

Adabiyotlar tahlili. Irodaviy jarayonlar psixologiyada inson faoliyatini ongli ravishda boshqarish va tartibga solish mexanizmlari sifatida keng tadqiq etilgan. Ushbu jarayonlarni tushunishda lokus nazorat tushunchasi muhim ahamiyat kasb etadi. Lokus nazorat nazariyasi dastlab J. Rotter tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u insonning muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik sabablarini qanday talqin qilishini tavsiflaydi. Rotterga ko'ra, shaxsning ichki lokus nazoratga ega bo'lishi o'z hayotini boshqarish va qarorlar qabul qilishda mustaqillikni oshiradi, tashqi lokus nazorat esa insonning taqdir, tasodif yoki tashqi omillar ta'siriga ishonchini kuchaytiradi. Keyinchalik, bu yondashuv boshqa tadqiqotchilar tomonidan rivojlantirildi va kengaytirildi.

A. Bandura o'zining ijtimoiy-kognitiv nazariyasida shaxsning o'z-o'zini boshqarish qobiliyati va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'kidlab, lokus nazoratni insonning o'z xatti-harakatlari ustidan nazorat o'rnatish qobiliyatining muhim omili sifatida ko'rsatdi. U ichki lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslar o'z harakatlari natijasiga ishonchi yuqori bo'lishi sababli irodaviy jarayonlarda mustahkamlik va qat'iyatlilik namoyon etishini ta'kidlaydi. Shuningdek, u tashqi lokus nazorat bilan bog'liq bo'lgan passiv xulq-atvor va o'zini nazorat qila olmaslik holatlarining shaxsning rivojlanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishini qayd etdi.

D. Vaynshteyn va G. Shvartzer tadqiqotlarida lokus nazoratning stress va emotsional boshqaruv bilan bog'liqligi o'rganilgan. Ularning ta'kidlashicha, ichki lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq boshqaradi va muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan yondashuvni qo'llaydi. Aksincha, tashqi lokus nazoratga moyil bo'lgan insonlar tashqi omillarga haddan tashqari bog'liq bo'lib, o'z irodasini namoyon etishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsning irodaviy jarayonlarini shakllantirishda lokus nazoratni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

I. Ajzen va M. Fishbein o'zlarining rejalangan xulq-atvor nazariyasida irodaviy boshqaruv va motivatsiyaning shaxsiy qarorlar qabul qilishdagi rolini ko'rsatib o'tganlar. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, ichki lokus nazorat nafaqat irodaviy jarayonlarni mustahkamlashga, balki shaxsning kelajakdagi rejalari va xulq-atvor strategiyalarini aniq belgilashga ham yordam beradi. Shuningdek, ular tashqi lokus nazoratning yuqori bo'lishi insonning tashqi omillar ta'siriga beriluvchanligini kuchaytirishini va bu esa uning motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishini qayd etishgan.

Psixologik tadqiqotlarda shuningdek, irodaviy jarayonlarning nevrofiziologik asoslari ham o'rganilgan. N. Baumeister va R. Muraven irodaviy boshqaruv jarayonlarining miyaning prefrontal korteksi faoliyati bilan bog'liqligini ko'rsatib, lokus nazorat va irodaviy qaror qabul qilishning neyrobiologik asoslarini tahlil qilganlar. Ularning fikriga ko'ra, ichki lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslarning prefrontal korteksi faoliyati yuqori bo'lib, bu ularning xulq-atvorini tartibga solish qobiliyatini mustahkamlashiga yordam beradi.

Irodaviy jarayonlarda lokus nazoratning o'rni juda muhim bo'lib, u shaxsning o'z hayotini boshqarish, qarorlar qabul qilish, stressga bardosh berish va motivatsiya darajasiga ta'sir qiladi. Ichki lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslar o'z xatti-harakatlari ustidan nazorat o'rnatish va maqsadlarga erishishda yuqori natijalarga erishsa, tashqi lokus nazoratga ega shaxslar esa ko'pincha tashqi muhit ta'siriga beriluvchan bo'lib, irodaviy jihatdan zaifroq bo'lishadi.

Muhokama. Irodaviy jarayonlar insonning o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish yo'lida qiyinchiliklarni yengib o'tish, qaror qabul qilish va o'zini nazorat qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonlarda lokus nazorat muhim rol o'ynaydi, chunki u shaxsning o'z

harakatlari natijasiga bo'lgan ishonchini va mas'uliyat darajasini belgilaydi. Lokus nazoratning ichki va tashqi turlari insonning o'z taqdirini qanday boshqarishini aniqlaydi. Ushbu tushuncha psixologik va pedagogik jihatdan shaxsning rivojlanishi, qaror qabul qilish qobiliyati hamda motivatsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ichki lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslar o'z harakatlari natijasiga o'zlari javobgar ekanliklarini anglab yetadilar. Bunday insonlar o'z oldiga aniq maqsad qo'yib, unga erishish uchun qat'iyat bilan harakat qilishadi. Ular qiyinchiliklarni yengib o'tishda mustahkam iroda namoyon qilishadi va shaxsiy o'sishga intilishadi. Bunday yondashuv motivatsiyaning yuqori bo'lishi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining rivojlanganligi va mas'uliyat hissining kuchliligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli, ichki lokus nazoratga ega shaxslar muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik sabablarini o'z harakatlari, intilishi va mehnati bilan bog'lashadi.

Boshqa tomondan, tashqi lokus nazoratga ega shaxslar muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik sabablarini tashqi omillarga bog'laydi. Ular uchun taqdir, omadsizlik yoki boshqa insonlar asosiy rol o'ynaydi. Bunday yondashuv irodaviy zaiflikka, tashabbuskorlikning pasayishiga va qiyinchiliklar oldida taslim bo'lishga olib kelishi mumkin. Tashqi lokus nazoratga ega bo'lgan insonlar hayotdagi muammolar uchun javobgarlikni o'z zimmlariga olmasliklari, qaror qabul qilishda ikkilanishlari va tashqi omillarga haddan tashqari bog'liq bo'lishlari kuzatiladi. Pedagogik va psixologik jihatdan qaraganda, bunday shaxslar bilan ishlashda ularga o'z taqdirlarini o'zlari boshqarishlari mumkinligini tushuntirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Lokus nazoratning irodaviy jarayonlarga ta'siri bir qator psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Birinchidan, motivatsiya darajasi shaxsning lokus nazoratiga bog'liq bo'lib, ichki lokus nazoratga ega insonlar o'z harakatlari natijaga ta'sir qilishiga ishonadi va shu sababli yuqori motivatsiyaga ega bo'ladilar. Ikkinchidan, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati ham ushbu jarayonga bog'liq bo'lib, ichki lokus nazoratga ega shaxslar o'z his-tuyg'ularini va harakatlarini nazorat qila olishadi, tashqi lokus nazoratga ega insonlar esa tashqi omillarning ularning hayotiga ta'sirini kuchli his qilishadi. Uchinchidan, mas'uliyat hissi ham muhim omil bo'lib, ichki lokus nazoratga ega insonlar o'z xatolaridan saboq olib, kelajakda o'z natijalarini yaxshilashga harakat qilishadi. Tashqi lokus nazorat bilan bog'liq shaxslar esa xatolarini boshqalarga yoki tashqi omillarga bog'lashga moyil bo'lishadi. Bundan tashqari, stressga bardoshlilik ham lokus nazorat bilan bog'liq bo'lib, ichki lokus nazoratga ega insonlar stress bilan yaxshiroq kurashishadi, chunki ular o'z hayotlarini nazorat qila olishlariga ishonishadi.

Ta'lim jarayonida o'qituvchilar va ota-onalar o'quvchilarning ichki lokus nazoratini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Buning uchun o'quvchilarni mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish, ularga mas'uliyat yuklash va harakatlarining natijasi o'zlariga bog'liq ekanligini tushuntirish muhimdir. Shuningdek, ularga tahliliy fikrlash ko'nikmasini shakllantirish, muvaffaqiyat va xatolarini tahlil qilishni o'rgatish ham ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin. O'quvchilar o'z oldilariga aniq maqsad qo'yib, unga erishish uchun o'z ustida ishlash muhimligini anglashlari lozim.

Lokus nazoratining irodaviy jarayonlar bilan bog'liqligi psixologiya fanida keng muhokama qilinayotgan mavzulardan biridir. Lokus nazorat - bu odamning o'z hayoti va uning natijalariga nisbatan mas'uliyatni qayerdan ko'radi: o'zining ichki kuchidan yoki tashqi omillardan. Ushbu nazariyaga ko'ra, ichki lokus nazoratga ega bo'lgan shaxslar o'z irodaviy va qaror qabul qilish jarayonlariga yanada faol kirishadilar, tashqi lokus nazoratga ega bo'lganlar esa hayotlaridagi voqealar va holatlarga ko'proq tashqi omillarni, baxtni yoki tasodifni ayblashadi. Bu tushuncha irodaviy jarayonlar, motivatsiya va shaxsning psixologik farovonligi bilan bevosita bog'liqdir.

Irodaviy jarayonlarda lokus nazoratining psixologik mexanizmlari orqali odamning o'zini qanday his qilishi, o'z ishlariga qanday yondashishi va qiyinchiliklarga qanday munosabatda bo'lishi aniqlanadi. O'z nazoratini ichki omillarga, ya'ni o'z kuchiga qaratgan shaxslar o'z maqsadlariga erishishda yanada ko'proq muvaffaqiyatga erishadilar, chunki ular

o'z harakatlarini boshqarishga tayyor bo'ladilar va o'z maqsadlariga yetishish uchun kerakli resurslarni topishga intiladilar. Tashqi lokus nazoratiga ega shaxslar esa ko'proq tashqi omillarni, masalan, atrofdagi odamlar, baxt yoki tasodifni o'z muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklariga sabab deb hisoblashadi.

Lokus nazoratining psixologik mexanizmlari, irodaviy jarayonlarni boshqarish va boshqarishdagi samaradorlikni belgilashda muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarda yoki ishchilarda ichki lokus nazoratining yuqori darajasi motivatsiyaning oshishiga va o'zgarishlarga qarshi kurashish qobiliyatining yaxshilanishiga olib kelishi mumkin. Biroq, ba'zi holatlarda tashqi lokus nazoratining mavjudligi ham muhim bo'lishi mumkin, chunki ba'zan odamlar tashqi omillarni tahlil qilib, o'zlarining harakatlarini qayta ko'rib chiqishlari kerak bo'lishi mumkin.

Lokus nazoratining irodaviy jarayonlarga ta'sirini o'rganish, shaxslarning qaror qabul qilish jarayonlariga, motivatsiya va qiyinchiliklarga nisbatan qanday yondashuvlar tanlashlarini tushunishga yordam beradi. O'rganish jarayonida o'quvchilarning ichki lokus nazoratiga ega bo'lishi ularning samaradorligini oshirishi mumkin. Bundan tashqari, psixologik yaxlitlik va shaxsiy farovonlikni oshirishda irodaviy jarayonlarning o'zini boshqarishdagi muvaffaqiyatini oshiradi.

Shuningdek, lokus nazoratining psixologik mexanizmlari, jismoniy va ruhiy farovonlikka, shuningdek, ijtimoiy va ishdagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Ijodiy faoliyatda, ta'limda yoki ish jarayonida, tashqi lokus nazoratiga ega bo'lgan odamlar ba'zan o'z ustidan nazoratni yo'qotganliklarini his qilishlari mumkin, bu esa ularda stress va xavotirni keltirib chiqaradi. Ichki lokus nazoratiga ega shaxslar esa o'zlarining muammolariga qaramay, ularni hal qilish yo'llarini topishga harakat qiladilar.

Shu sababli, lokus nazoratining irodaviy jarayonlarga ta'sirini tushunish, insonlarning psixologik holatini, motivatsiyasini va ishlash samaradorligini yaxshilash uchun muhimdir. Ushbu psixologik mexanizmlarni o'rganish, psixologik yordam va o'quv dasturlarini ishlab chiqishda yordam beradi, chunki odamlarning o'z-o'zini boshqarish va stressni boshqarish qobiliyatini oshirish orqali ular o'z maqsadlariga erishish imkoniyatlarini yanada kengaytiradilar.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, irodaviy jarayonlarda lokus nazoratning roli juda muhim. Ichki lokus nazoratga ega bo'lgan insonlar o'z hayotlarini nazorat qila olishlari, qiyinchiliklarni yengib o'tishlari va muvaffaqiyat sari intilishlari bilan ajralib turadi. Tashqi lokus nazoratga ega bo'lgan insonlar esa tashqi omillarga bog'liq bo'lib qolishadi, bu esa ularning irodaviy jihatdan zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ta'lim jarayonida va psixologik treninglarda shaxslarning ichki lokus nazoratini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu insonlarning o'z hayotlari ustidan nazoratni oshirishlariga, mustaqil qaror qabul qilishlariga va o'z maqsadlariga yetishishlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Rotter, J. B. (1954). Social learning and clinical psychology. Prentice-Hall. 490 p.
2. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. W. H. Freeman. 604 p.
3. Lefcourt, H. M. (1982). Locus of control: current trends in theory and research. Lawrence Erlbaum Associates. 230 p.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science+Business Media. [Betlar soni: 372]
5. Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. Psychological Bulletin, 119(2), 243–275.

Fayziyeva Dilnoza Askarovna,
Buxoro innovatsiyalar universiteti 2-bosqich magistranti

TA'LIM MUASSASASI RAHBARINING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASI VA MAKTABDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUHIT

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim muassasasi rahbarining kommunikativ kompetensiyasi hamda u maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhitga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Tadqiqotda kommunikativ kompetensiyaning tarkibiy qismlari, rahbarlarning o'qituvchilar, o'quvchilar va ota-onalar bilan samarali muloqot o'rnatish strategiyalari, shuningdek, ta'lim muassasasida ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga ta'siri ko'rib chiqiladi. Ishda empirik tadqiqot natijalari asosida tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: kommunikativ kompetensiya, ta'lim muassasasi rahbari, ijtimoiy-psixologik muhit, pedagogik kommunikatsiya, ta'lim jarayoni, liderlik, notiqlik san'ati, nizolarni boshqarish, innovatsion boshqaruv, ta'lim sifati.

Abstract: This article analyzes the communicative competence of an educational institution leader and its impact on the socio-psychological environment of the school. The study examines the components of communicative competence, strategies for establishing effective communication with teachers, students, and parents, and its role in shaping the social-psychological climate within the school. Empirical research results are provided, along with recommendations for improving communication skills in school leadership.

Keywords: communicative competence, educational institution leader, socio-psychological environment, pedagogical communication, educational process, leadership, oratory, conflict management, innovative management, education quality.

Аннотация: В данной статье анализируется коммуникативная компетентность руководителя образовательного учреждения и её влияние на социально-психологическую среду в школе. Исследование рассматривает составляющие коммуникативной компетенции, стратегии эффективного взаимодействия с учителями, учениками и родителями, а также роль данной компетенции в формировании социально-психологического климата в образовательном учреждении. Представлены результаты эмпирического исследования и даны рекомендации по улучшению коммуникативных навыков руководителей школ.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, руководитель образовательного учреждения, социально-психологическая среда, педагогическая коммуникация, образовательный процесс, лидерство, ораторское искусство, управление конфликтами, инновационное управление, качество образования.

Kirish. Ta'lim tizimi jamiyatning rivojlanish darajasini belgilab beradigan eng muhim sohalardan biri hisoblanadi. Maktab esa ushbu tizimda asosiy bo'g'in vazifasini bajarib, yosh avlodni tarbiyalash va ularni ijtimoiy hayotga tayyorlashda benazir rol o'ynaydi. Shu ma'noda, maktab faoliyatining samaradorligi bevosita rahbarning boshqaruv salohiyati va uning ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishdagi mahoratiga bog'liqdir. Maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish hamda rivojlantirish jarayonida eng asosiy omillardan biri rahbarning kommunikativ kompetensiyasidir. Kommunikativ kompetensiya – bu rahbarning o'qituvchilar, o'quvchilar va ota-onalar bilan muloqot qilish, muammolarni yechish, konfliktlarni boshqarish va hamkorlikni mustahkamlashda zarur bo'lgan ko'nikmalar majmuasini anglatadi. Hozirgi kunda maktab boshqaruv tizimiga ilg'or pedagogik va boshqaruv uslublarini joriy etish, pedagogik jamoa bilan samarali hamkorlik qilish, ota-onalar bilan aloqalarni takomillashtirish hamda raqamli texnologiyalarni boshqaruv jarayoniga tatbiq etish dolzarb bo'lib qolmoqda. Ushbu islohotlar muvaffaqiyati ko'p jihatdan rahbarning ijtimoiy-psixologik muhitni uyg'un holda barqarorlashtira olishiga bog'liq. Shuni inobatga olgan holda, ushbu maqolada, bir tomondan, kommunikativ kompetensiya nazariy asoslari,

ikkinchi tomondan, uni amaliyotga joriy etishning metod va strategiyalari, shuningdek, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhitga ta'siri keng yoritib beriladi.

Maqolaning asosiy maqsadi ta'lim muassasasi rahbarining kommunikativ kompetensiyasi va maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash, bunday kompetensiyaga ega bo'lishning muhim jihatlarini tahlil qilish hamda maktab hayotida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni oldini olish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Zero, kuchli kommunikativ kompetensiya nafaqat rahbarning shaxsiy yetakchilik salohiyatini oshiradi, balki butun maktab jamoasida ijodiy muhit, hamkorlik, o'zaro hurmat va ishonchni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada, avvalo, tadqiqotning nazariy asosi ko'rib chiqiladi va so'ngra empirik tadqiqot metodlari hamda olingan natijalar tahlil etiladi. Shuningdek, xulosa qismida maktab rahbarlariga ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilib, kelgusidagi izlanishlar uchun istiqbolli yo'nalishlar ko'rsatib o'tiladi. Mazkur tadqiqotda obyekt sifatida O'zbekiston Respublikasidagi ayrim umumiy o'rta ta'lim muassasalari rahbarlari, ya'ni maktab direktorlari va ularning o'rinbosarlari tanlab olindi. Tadqiqotda quyidagi muhim savollarga javob topish maqsad qilib qo'yildi:

1. Kommunikativ kompetensiya nimani anglatadi va u maktab rahbari faoliyatida qanday ifodalanadi?
2. Rahbarning kommunikativ kompetensiyasi maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhitga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Ushbu ta'sirni kuchaytirish yoki salbiy oqibatlarni oldini olish uchun qanday amaliy choralar ko'rish mumkin?

Muammoni o'rganilganlik darajasi: Ta'lim muassasalarida rahbarlarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish borasida anchagina ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan bo'lsada, ko'p hollarda tadqiqotlar umumiy nazariy g'oyalar va metodologik tamoyillar darajasida qoladi yoki xorij tajribasi misolida tahlil qilinadi. Amaliy jihatdan esa, asosan, rahbarlarning pedagogik faoliyati yoki tashkilotchilik mahorati o'rganilib, ijtimoiy-psixologik muhitga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadigan kommunikativ kompetensiya yo'nalishi ko'proq chetlab o'tiladi.

Ayni paytda, xorijiy manbalarda (masalan, Fullan, 2014; Goleman, 2017; Hallinger, 2018) kommunikativ kompetensiya rahbarning «yumshoq ko'nikmalar» (soft skills) to'plamida eng muhim o'rinni egallashi ta'kidlanadi. Ular rahbarning pedagogik saviyasi va boshqaruv salohiyati bilan bir qatorda, jamoaning ruhiy-psixologik holatini, nizolarni oldini olish va hal qilishdagi muvaffaqiyatni, ota-onalar bilan hamkorlik samaradorligini belgilovchi omil ekaniga urg'u berishadi. O'zbekistonda bu mavzu bo'yicha ilmiy maqolalar va dissertatsiyalar mavjud bo'lib, ular asosan maktab rahbarlarining boshqaruv kompetensiyasi doirasida kommunikatsiya masalasiga qisqacha to'xtalish yoki rahbar shaxsiyati, notiqlik madaniyati bilan cheklanmoqda. Shuningdek, mavjud ishlarda ko'proq nazariy qarashlar bayon etilib, rahbarlarning real faoliyati, ota-onalar bilan individual muammoli vaziyatlarda muloqot etish ko'nikmalari, raqamli kommunikatsiya vositalaridan foydalanish tajribasi kabi amaliy masalalarning chuqur o'rganilishiga kam e'tibor qaratilgan. Demak, muammoni o'rganish darajasi, umuman olganda, nazariy bazaga ega bo'lsa-da, real maktab amaliyoti nuqtayi nazaridan hali yetarlicha tadqiq etilmaganini ko'rish mumkin.

Mavjud bo'shliq, bir tomondan, rahbarlarning ijtimoiy-psixologik muhitga ta'sirini aynan kommunikativ kompetensiya prizmasida o'rganish zaruratini ko'rsatadi. Ikkinchi tomondan, bu masala bo'yicha xorijiy tadqiqotlar ham, asosan, rivojlangan davlatlar misolida olib borilgan bo'lib, O'zbekiston sharoitiga mos yondashuv hamda metodologiyani ishlab chiqish ehtiyoji yuqori. Aynan shu bois, muammoning hozirgi o'rganilganlik darajasi, nazariy adabiyotlar va xorijiy tajriba tajribalariga qaramasdan, amaliy tavsiyalar nuqtayi nazaridan to'liq shakllanmagan deyish mumkin.

Shu bilan birga, so'nggi yillarda rahbarlarning kommunikativ kompetensiyasini tashkilotchilik mahorati, emotsional intellekt, nizolarni boshqarish strategiyalari bilan bog'liq holda o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar soni ortayotgani kuzatilmoqda. Biroq, bu yondashuvlar hali ham umumiy tavsiyalardan nariga o'tmagan yoki maktab ichki muhitidagi real ko'rsatkichlar - o'qituvchilarning mehnat samaradorligi, o'quvchilarning intizom va qiziqish darajasi, ota-onalar ishtirokining o'zgarishi kabilarga qanday ta'sir qilishi kabi masalalarni aniq raqamlar bilan tahlil qilish darajasiga yetib bormagan.

Tadqiqotda bir nechta metodlardan foydalanildi:

1. **Anketali so'rov:** Tadqiqot ishtirokchilari sifatida 10 ta maktab direktori, 25 ta maktab direktor o'rinbosari, 40 nafar o'qituvchi, 30 nafar ota-ona hamda 50 nafar yuqori sinf o'quvchilari jalb etildi. Ularga rahbarning kommunikativ kompetensiyasi va maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit borasidagi fikr va mulohazalari haqida savollar berildi. Anketa savollari rahbarning muloqot uslubi, muammolarni hal qilishdagi yondashuvi, ota-onalar bilan ishlash tajribasi, raqamli texnologiyalardan foydalanish malakasi va boshqalarga qaratildi.

2. **Kuzatuv:** Maktablardagi yig'ilishlar, o'qituvchilar kengashi majlislari, ota-onalar yig'ilishlari, sinflararo tadbirlar jarayoni bevosita kuzatildi. Kommunikatsiya jarayoni va muloqot uslubining real holati qayd etilib, keyinchalik tahlil qilindi.

3. **Suhbat:** Maktab rahbarlari bilan yarim strukturali suhbatlar o'tkazilib, ularning o'zi haqidagi fikrlar, muammolarni hal qilishdagi tajriba, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik qilishdagi qiyinchiliklar haqida ma'lumot olindi. Suhbat jarayonida, ayniqsa, nizolarni oldini olish va nizolarni konstruktiv hal qilish uslublari haqida batafsil ma'lumot yig'ildi.

4. **Ekspert bahosi:** Pedagogik sohada katta tajribaga ega bo'lgan professor-o'qituvchilar va metodistlar, shuningdek, psixologlar bilan maslahatlar o'tkazildi. Ularning fikrlari rahbarning kommunikativ kompetensiya darajasini baholash mezonlarini ishlab chiqishda qo'l keldi.

5. **Statistik tahlil:** Anketalar natijasi va suhbatlardan olingan ma'lumotlar maxsus dasturlarda qayta ishlanib, foiz ko'rsatkichlari va bog'liqlik koeffitsientlari hisoblab chiqildi.

Kommunikativ kompetensiya tushunchasi ta'lim sohasida XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keng tadqiq etila boshlagan. Tadqiqotchilar bu kompetensiyani quyidagi yo'nalishlarda ko'rib chiqadilar: (1) lingvistik nuqtai nazar; (2) psixologik nuqtai nazar; (3) pedagogik va boshqaruv nuqtai nazar. Boshqaruv kontekstida kommunikativ kompetensiya rahbarning ish jarayonida turli xil manzillar bilan qanday muloqot qilishi, axborotni yetkazish uslublari, nizolarni oldini olish va hal qilish hamda jamoa bilan hamkorlikni tashkil etishdagi mahorati sifatida talqin qilinadi.

Rahbarlik faoliyatida kommunikativ kompetensiya quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

1. **Nutq madaniyati va notiqlik:** Rahbar rasmiy yoki norasmiy yig'ilishlarda, ommaviy tadbirlarda, matbuot anjumanlarida, radio va televideniya ishtirok etganda o'z fikrlarini ravon, aniq va tushunarli yetkazishga qodir bo'lishi kerak.

2. **Tinglay bilish:** Samarali rahbar nafaqat gapirish, balki barcha manfaatdor tomonlarni eshitish, ularning fikrini tahlil qilish va e'tiborga olish mahoratiga ega bo'ladi.

3. **Empatiya:** Bu boshqalar his-tuyg'ularini tushuna olish, hamdard bo'lish hamda boshqalar bilan hissiy aloqa o'rnatishdan iborat. Empatiya rahbarga jamoa bilan ishlashda juda muhim ahamiyatga ega.

4. **Muloqot uslubini moslashtira bilish:** O'qituvchilar, o'quvchilar yoki ota-onalar bilan ishlashda turli uslublar va yondashuvlar lozim bo'ladi. Bir paytning o'zida turli vaziyatga qarab moslashish rahbarning yetuklik darajasidan dalolat beradi.

5. **Nizolarni konstruktiv hal qilish:** Har qanday mehnat jamoasida muammo yoki nizolar yuzaga kelishi tabiiy. Rahbarning kommunikativ kompetensiyasi aynan shunday vaziyatlarda mojaroni chuqurlashtirmasdan, konstruktiv yechim topishga xizmat qiladi.

6. **Teskari aloqa o'rnatish:** Rahbar qabul qilgan qarorlari yoki bergan ko'rsatmalarining ijrosi, samaradorligi bo'yicha jamoa va ta'lim oluvchilardan fikr-mulohaza olishi zarur. Teskari aloqa o'rnatish rivojlanish va o'sish imkoniyatini yaratadi.

Nazariy jihatdan olib qaraganda, kommunikativ kompetensiya rahbar faoliyatining ajralmas qismi bo'lishi lozim. Undagi yetishmovchiliklar maktabning ijtimoiy-psixologik muhitiga salbiy ta'sir o'tkazishi muqarrar. Jumladan, o'qituvchilar o'rtasida ishsizlik, norozilik, o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida esa maktabga nisbatan ishonchsizlik paydo bo'lishi mumkin.

Kommunikativ kompetensiyaning nazariy asoslarini chuqur o'rganishda xorijiy adabiyotlar va tadqiqotlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, Goleman (2017) tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt konsepsiyasi rahbarning boshqaruvdagi hissiy ko'nikmalarini rivojlantirishga urg'u beradi. Shu bilan bir qatorda, Fullan (2014) ta'lim tizimida o'zgarishlarni samarali boshqarish uchun rahbarlar mustahkam kommunikatsiya vositalariga ega bo'lishlari zarurligini ta'kidlaydi. Shunday qilib, rahbarning kommunikativ kompetensiyasi bugungi kun maktab boshqaruvida strategik ahamiyatga ega faktor sifatida namoyon bo'ladi.

Yuqorida tilga olingan metodlar yordamida O'zbekistonning turli hududlarida joylashgan 10 ta maktabda tadqiqot ishlari olib borildi. Tadqiqotda ishtirok etgan maktablar orasida shahardagi nufuzli, chekka qishloqdagi kichik maktablar ham bor edi. Shunday qilib, tadqiqot namunasi turli ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy muhitlarda faoliyat yurituvchi ta'lim muassasalarini qamrab oldi.

1. Anketali so'rov natijalari

1 - jadval

Guruh	Ishtirokchilar soni	Asosiy natijalar
Rahbarlar (direktor, o'rinbosar)	35	- 80% o'zlarini yetarli darajada kommunikativ kompetent deb hisoblaydi. - 60% ota-onalar bilan muammoli vaziyatlarda muloqot qilish bo'yicha qo'shimcha o'qish yoki treningga ehtiyoj sezadi.
O'qituvchilar	40	- Qariyb 70% rasmiy yig'ilishlarda ochiq fikr bildirishdan tortinadi. - Buning sababi sifatida rahbar tomonidan muloqot ko'pincha bir tomonlama kechishi ko'rsatilgan.
Ota-onalar	30	- 45% maktab rahbari bilan uchrashuvlar faqat rasmiy tusda o'tishini ta'kidlaydi. - Muammolarni chuqur tahlil qilish va birgalikda yechim izlashga yetarli vaqt ajratilmasligi bildirilgan.
O'quvchilar (9-11 sinf)	50	- 60% rahbariyatni "qo'rqrarli shaxs" sifatida qabul qilishini aytgan. - Asosiy sabab: buyruq yoki taqiqlar shaklidagi muloqot ustun ekani ta'kidlangan.

2. Kuzatuvlar tahlili

2 - jadval

Kuzatuv obyekti	Kuzatilgan holat	Izoh / Ta'siri
Rahbarlarning jamoa bilan norasmiy muloqoti	Norasmiy suhbatlar kam yoki deyarli kuzatilmadi.	Jamoda ishonch muhiti susayadi, ijodiy yondashuv va fikr almashish cheklanadi.
Yig'ilishlar, majlislar	Rasmiy nutq qilish bilan cheklanadi. Interaktiv usullar kam ishlatiladi.	O'qituvchilar va ota-onalar faqat tinglovchi rolida qoladi, fikrlar xilma-xilligi namoyon bo'lmaydi.
Buyruq, nazorat	Rahbarlar ko'proq buyruq berish, nazorat qilish bilan band.	Intizom bor, biroq hamkorlik muhitiga putur yetadi, ijodiy tashabbuslar kamayadi.

Ota-onalar yig'ilishlari	Asosan rahbar ma'ruza shaklidagi chiqish qiladi, savol-javob yoki interaktiv mashg'ulotlar deyarli yo'q.	Ota-onalarning maktab hayotida faol ishtirok etishiga to'sqinlik qiladi, ularning muammolari yoki takliflari e'tiborsiz qolishi mumkin.
--------------------------	--	---

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit bevosita rahbarning kommunikativ kompetensiyasiga bog'liq ekan. Jadval va diagrammalardan foydalangan holda qilingan tahlillarga ko'ra, kommunikativ kompetensiyasi yuqori bo'lgan rahbarlar faoliyat yuritayotgan maktablarda:

1. O'qituvchilar o'rtasida hamkorlik va ijodiy faollik darajasi yuqori ekanligi kuzatilgan.
 2. O'qituvchilarning rahbarga ishonchi, mehnat qilayotgan jamoaga sadoqati va innovatsion g'oyalarga ochiqligi baland bo'lgan.
 3. O'quvchilar o'rtasida intizom muammolari kamroq, maktabgacha kechadigan har kuni ijobiy kayfiyatda kelish, o'qish jarayoniga qiziqish yuqori bo'lgan.
 4. Ota-onalar bilan hamkorlik samarali tashkillashtirilgani, ota-onalar yig'ilishlari va individual uchrashuvlarda yechimiga erishilgan masalalar ko'lami keng bo'lgan.
- Bunga teskari holda, kommunikativ kompetensiya yetarli darajada rivojlanmagan rahbarlar faoliyat yuritayotgan maktablarda quyidagi ko'ngilsiz holatlar kuzatilgan:

O'qituvchilar rasmiy yig'ilishlarda sukut saqlashga, shaxsiy fikr bildirishdan o'zini tiyishga harakat qilishgani, buning natijasida jamoada ijodiy muhit susaygani.

O'quvchilarda maktab ma'muriyatiga nisbatan qo'rquv, norozilik, darslarga bo'lgan qiziqishning pasayishi.

Ota-onalar o'rtasida maktab bilan hamkorlik qilishga nisbatan sustlik va norozilik kayfiyati tarqalishi.

Nizolar kelib chiqqanda ular o'z vaqtida hal etilmasligi, rahbar o'z vakolatini buyruqbozlik sifatida ishlatishi.

Ushbu tahlil natijalaridan ko'rinib turibdiki, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish va barqarorlashtirishda rahbarning kommunikativ kompetensiyasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu sababli, rahbarlar o'z ustida doimiy ishlashlari, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishlari, treninglarda ishtirok etishlari, ota-onalar bilan aloqa madaniyati hamda raqamli platformalardan foydalanish bo'yicha malaka oshirishlari lozim. Ana shunday amaliy yondashuv maktab jamoasida sog'lom psixologik muhitni vujudga keltiradi, o'qituvchilarning ijodiy qobiliyatini to'la ro'yobga chiqaradi, o'quvchilarni o'qish jarayoniga chuqur qiziqtirishga, ota-onalarni esa maktab hayotida faolroq jalb qilinishga undaydi.

Rahbarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish strategiyalari

Rahbarning kommunikativ kompetensiyasini oshirish nafaqat uning shaxsiy mahoratini yuksaltiradi, balki butun maktab jamoasini faollikka chorlaydi. Quyida bir nechta strategik yo'nalishlar keltiriladi:

1. **Malaka oshirish kurslari va treninglar:** Xalq ta'limi tizimida rahbarlar uchun tashkil etiladigan maxsus treninglar, seminarlar va malaka oshirish kurslari doirasida kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha alohida mashg'ulotlar qo'llanilishi kerak. Bunday mashg'ulotlarda notiqlik san'ati, aktiv tinglash, emotsional intellekt, nizolarni konstruktiv boshqarish kabi mavzular amaliy usullar bilan o'rgatiladi.

2. **Mentorlik va tajriba almashish:** Yangi tayinlangan maktab rahbarlarini tajribali direktorlar bilan biriktirish tizimi joriy etilishi mumkin. Mentor rahbar o'z tajribasi, xato va yutuqlari haqida mulohazalarini o'rtoqlashar ekan, yosh rahbarga kommunikatsiyaning samarali usullarini o'rgata oladi.

3. **Raqamli vositalardan foydalanish:** Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar, onlayn platformalar, messenjerlar yordamida jamoadagi har bir a'zo bilan tezkor muloqot o'rnatish mumkin. Rahbarning ushbu vositalardan foydalanish malakasi yuqori bo'lsa, ota-onalar va

o'qituvchilar o'rtasidagi aloqa tezkor va samarali bo'ladi. Biroq bu jarayonda rasmiy etika va muloqot madaniyatiga rioya qilish ham muhim.

4. Korporativ madaniyatni rivojlantirish: Maktab ichki muhiti yaxshilanishi uchun rahbar jamoa a'zolari o'rtasida ochiq muloqot, o'zaro hurmat va hamkorlik madaniyatini shakllantirishi lozim. Bunda doimiy ravishda norasmiy yig'ilishlar, jamoaviy dam olish tadbirlari, bayramlarni birgalikda nishonlash kabi omillar muhim o'rin tutadi.

5. Teskari aloqa mexanizmlari: Rahbarning chiqarayotgan qarorlari bo'yicha o'qituvchilar, ota-onalar va o'quvchilardan teskari aloqa yig'ib borish, anonim so'rovlar o'tkazish, taklif-kritika qutilari tashkil qilish kabi tadbirlar orqali mukammalroq muloqot munosabatlarini o'rnatish mumkin. Bu esa rahbarga o'z faoliyatini tahlil qilish va takomillashtirish imkonini beradi.

Ta'lim muassasalari rahbarlari uchun kommunikativ kompetensiyaning naqadar zarurligi butun dunyoda tan olingan haqiqatdir. Masalan, Skandinav davlatlarida (Shvetsiya, Finlyandiya, Norvegiya) maktab rahbarlari pedagogik jarayonning to'laqonli ishtirokchisi sifatida doimiy ravishda o'qituvchilar bilan teskari aloqa o'rnatadi, muntazam treninglarga qatnashadi va malaka oshirish orqali o'z boshqaruv va muloqot ko'nikmalarini boyitib boradi. Bu davlatlarda o'quv jarayoni va ijtimoiy-psixologik muhit bir-biriga bog'liq holda rivojlantiriladi. Rahbarlar psixologiya va pedagogika sohasi bo'yicha asosiy nazariy bilimlarga ega bo'lish bilan birga, o'qituvchilar, ota-onalar va mahalla bilan hamkorlikda ishlashni ustuvor vazifa deb bilishadi.

Shuningdek, Britaniya maktablarida ham rahbarlardan yetakchilik, jamoaviy ishlash qobiliyati, kuchli kommunikatsiya va nizolarni hal qilish bo'yicha puxta malaka talab etiladi. Maktabdagi oliy o'quv yurtlari bilan hamkorlik doirasida rahbarlar va o'qituvchilar uchun turli dasturlar ishlab chiqiladi, amaliy mashg'ulotlar orqali kommunikativ kompetensiya muntazam takomillashtiriladi. Rahbarlarning aniq strategik reja asosida ish yuritishi, kerak bo'lganda barcha manfaatdor tomonlar bilan hamkorlik qilishda tayanch kompetensiya sifatida kommunikatsiya qaror topgan.

AQSH tajribasida esa maktab rahbariyati bir necha darajada nazorat va rahbarlik tuzilmalariga ega. Bunda asosiy e'tibor jamoadagi har bir mansabdor shaxsning kommunikativ mahorati va ijtimoiy-huquqiy savodxonligiga qaratiladi. Shu bilan birgalikda, o'quvchilarning ota-onalari bilan hamkorlik ham muntazam ravishda raqamli platformalar orqali yo'lga qo'yiladi. Rahbarlar nafaqat pedagogik jarayonni boshqaradi, balki ijtimoiy masalalar, nizolar, hamjamiyat bilan aloqa kabi ko'plab vazifalarda ham faol ishtirok etadi.

Hozirgi davr raqamli asr deb e'lon qilingan bo'lib, bu maktab boshqaruviga ham bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli vositalar maktab rahbariga qisqa vaqt ichida katta hajmdagi axborotni boshqarish, o'qituvchilar va ota-onalar bilan tezkor aloqani yo'lga qo'yish, o'quvchilar o'zlashtirishini onlayn kuzatish imkoniyatini yaratadi. Ammo bu qulayliklar kommunikativ kompetensiyani yanada takomillashtirishni talab etadi. Chunki virtual platformalarda muloqot qilayotganda yozish odobi, qisqa, lo'nda va samimiy ifodalardan foydalanish, shuningdek, ko'plab multimedia vositalaridan foydalanish zarur bo'ladi. Ba'zi rahbarlar ilgari faqat rasmiy hujjatlar, majlislar orqali boshqaruv ishlarini olib borgan bo'lsa, endilikda ular onlayn forumlar, messenjer guruhlar, ijtimoiy tarmoqlar hamda elektron kundalik kabi vositalarda ham faol bo'lishga majbur.

Raqamli kommunikatsiya vositalari qo'llanganda e'tibor beriladigan jihatlar:

1. Axborot xavfsizligi: Har bir maktab rasmiy xat, hujjat va shaxsiy ma'lumotlarni onlayn kanallar orqali jo'natayotganda himoyalangan platformalardan foydalanishi, ma'lumotlar maxfiyligini ta'minlashi zarur.

2. Onlayn etika: Ota-onalar, o'qituvchilar va o'quvchilar bilan virtual muloqot qilayotgan rahbar hurmat saqlashi, ortiqcha tanqid yoki ayniqsa haqoratomuz iboralarga yo'l qo'ymasligi lozim.

3. **Izchillik:** Raqamli platformalar ko'p bo'lsa, jumladan, maktab veb-sayti, ijtimoiy tarmoqlardagi rasmiy sahifalar, messenjerlar, elektron kundalik, ular o'rtasida ma'lumotning izchil tarqatilishini ta'minlash juda muhim. Bu esa rahbardan mukammal reja va muloqot strategiyasini talab etadi.

Shunday qilib, raqamli texnologiyalar rahbarning kommunikativ kompetensiyasini takomillashtirishda muhim o'rin tutadi. Raqamli muloqot imkoniyatlarining kengayishi bilan, an'anaviy usullar bilan bir qatorda yanada boy va xilma-xil aloqa kanallari shakllanadi. Bu jarayonda rahbar har bir platformaning o'ziga xos "muloqot tili"ni tushunishi, turli yosh va manfaatdor guruhlar bilan samarali aloqada bo'lishni yo'lga qo'yishi lozim.

Xulosa: Yuqorida keltirilgan tadqiqot natijalari va nazariy mulohazalardan kelib chiqqan holda, quyidagi xulosalarni aytish mumkin:

1. **Rahbarning kommunikativ kompetensiyasi – maktabning ijtimoiy-psixologik muhiti kafolati.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, rahbariyat samarali muloqot o'rnatgan maktablarda ijtimoiy-psixologik muhit yaxshilanadi, o'qituvchilar, o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida hamkorlik va o'zaro ishonch mustahkamlanadi.

2. **Kommunikativ kompetensiya tarkibiy qismlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq.** Masalan, nutq madaniyati va notiqlik faqatgina mahoratli gapirish bilan cheklanmay, balki tinglay bilish, empatiya va teskari aloqa mexanizmlarini ham o'z ichiga oladi.

3. **Zamonaviy maktab rahbari kommunikatsiyaning interaktiv va raqamli vositalarini e'tiborga olishi kerak.** Ota-onalar bilan onlayn uchrashuvlar, elektron kundalik, messenjer va ijtimoiy tarmoqlar orqali aloqalarni yo'lga qo'yish bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

4. **Nizolarni konstruktiv hal qilish – jamoa salomatligining garovi.** Maktab rahbarining nizolarni hal qilishdagi kompetensiyasi jamoa ichki madaniyatini shakllantiradi, ijodiy va hamkorlik muhiti paydo bo'lishiga xizmat qiladi.

5. **Davomli rivojlanish va malaka oshirish zarur.** Rahbarning kommunikativ kompetensiyasi o'z-o'zidan vujudga kelmaydi. U doimiy o'qish, izlanish, treninglarda ishtirok etish, boshqaruv tajribasini tahlil qilish va zamonaviy uslublarni o'rganish orqali rivojlanib boradi.

Takliflar: Mavzuga oid izlanishlar davom ettirilishi mumkin bo'lgan bir nechta istiqbolli yo'nalishlarni ko'rsatish mumkin:

1. **Ta'lim muassasasi rahbarining emotsional intellekt darajasi va kommunikativ kompetensiyasi o'rtasidagi bog'liqlik:** Bu bo'yicha tadqiqotlar rahbarning maktab boshqaruvidagi hissiy ko'nikmalari, stressni boshqarish, nizolarni nazorat qilish, xodimlar bilan samarali aloqalarni barpo etish imkoniyatlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

2. **Raqamli kommunikatsiya vs. An'anaviy kommunikatsiya:** Onlayn platformalarning rivojlanishi bilan ushbu ikki turdagi muloqot shaklini qiyosiy tahlil qilish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, eng maqbul kombinatsion strategiyalarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

3. **Turli madaniy muhitlarda kommunikativ kompetensiya:** O'zbekiston shahar va qishloqlaridagi sotsiokulturaviy farqlar maktab boshqaruviga ham ta'sir ko'rsatadi. Shu bois turli mintaqalarda rahbarning kommunikativ kompetensiyasini o'rganish, ular o'rtasidagi o'xshashlik va farqlarni aniqlash kelajakdagi takomillashtirilgan modelni ishlab chiqish uchun zarur.

4. **Ayrim predmetlar va bo'limlarda rahbarning kommunikatsiya roli:** Masalan, STEM (fan, texnologiya, muhandislik, matematika) yo'nalishida tahsil beruvchi maktablarda rahbarning innovatsion bosqichlarda turli mutaxassislar bilan ishlash ko'nikmasi, chet tillari yo'nalishidagi maktablarda esa xalqaro aloqalar o'rnatishdagi kompetensiyasi yanada chuqur o'rganilishi lozim.

5. **Ochiq ma'lumotlar tahlili:** Davlat statistika qo'mitasi yoki xalq ta'limi vazirligi tomonidan e'lon qilingan ochiq ma'lumotlarga asoslanib, maktab rahbarlarining kommunikativ

kompetensiyasi bilan bog'liq bo'lgan omillarni chuqur tahlil qilish va olgan natijalarni obyektiv ko'rsatkichlar bilan solishtirish ham istiqbolli yo'nalishlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Fullan, M. (2014). "Leading in a Culture of Change." San Francisco: Jossey-Bass.
2. Goleman, D. (2017). "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ." Bantam.
3. Hallinger, P. (2018). "Bringing Context Out of the Shadows of Leadership." Educational Management Administration & Leadership.
4. Leithwood, K., Sun, J., & Pollock, K. (2017). "How School Leaders Contribute to Student Success." Springer.
5. Northouse, P. G. (2021). "Leadership: Theory and Practice." Sage Publications.
6. Robinson, V. M. J. (2018). "Reducing Inequality Through Dynamic School Leadership." Educational Management.
7. Schlechty, P. C. (2015). "Leading for Learning: How to Transform Schools into Learning Organizations." Jossey-Bass.
8. Sergiovanni, T. J. (2016). "Leadership: What's in it for Schools?" Routledge.
9. Spillane, J. P. (2020). "Distributed Leadership in Practice." Teachers College Press.
10. UNESCO. (2022). "The Role of School Leadership in Improving Learning Outcomes."
11. Yukl, G. (2019). "Leadership in Organizations." Pearson.
12. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi hujjatlari (2021-2023).
13. Ta'lim muassasasi rahbarlari bilan suhbatlar asosida tuzilgan tahliliy ma'lumotlar (2024).
14. Maktab amaliyotidan olingan kuzatuvlar (2024).
15. Ta'lim rahbarlari uchun maxsus trening dasturlarining natijalari (2023-2024).

Qodirova Dilnoza Murtazoyevna,
Buxoro davlat universiteti
Psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi, p.f.f.d. (PhD)

O'SMIRLARDA IRODAVIY XUSUSIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada, o'smirlarning iroda xususiyatlarini takomillashtirish, irodaviy xususiyatlarning shakllanishi va takomillashtirilishi masalalari, jumladan, ta'lim, tarbiya, ijtimoiy integratsiya va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq muhim jihatlar ilmiy o'rganilgan. Shuningdek, maqolada, o'smirlar bilan ishlashda yangilangan pedagogik metodlar, interfaol o'qitish usullari, hissiy va ijtimoiy o'rganishning turli strategiyalari amaliy tahlil qilingan.

Kalit sozlar: O'smirlar, iroda, metod, integratsiya, hissiyot, o'qitish jarayoni.

Аннотация: В данной статье научно изучены вопросы совершенствования волевых качеств подростков, формирования и совершенствования волевых качеств, в том числе важные аспекты, связанные с образованием, воспитанием, социальной интеграцией и личностным развитием. Также в статье практически анализируются обновленные педагогические методы работы с подростками, интерактивные методы обучения, различные стратегии эмоционального и социального обучения.

Ключевые слова: Подростки, воля, метод, интеграция, эмоции, процесс обучения.

Abstract: In this article, issues of improving the volitional qualities of adolescents, the formation and improvement of volitional qualities, including important aspects related to education, upbringing, social integration, and personal development, are scientifically studied. The article also provides a practical analysis of updated pedagogical methods, interactive teaching methods, and various strategies for emotional and social learning in working with adolescents.

Key words: Adolescents, will, method, integration, emotion, learning process.

Kirish. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biridir, chunki bu davrda shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi o'zgaradi. O'smirlikdagi o'zgarishlar, ayniqsa, psixologik va pedagogik jihatdan o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, bu o'zgarishlar bolalarning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. O'smirlik davri – bu o'zini anglash, shaxsiy identifikatsiyani shakllantirish davri. O'smirlar o'zining ichki qarama-qarshiliklari va tashqi dunyo bilan moslashuv jarayonida irodaviy xususiyatlarining rivojlanishiga muhtoj bo'lishadi. Pedagogik va psixologik nuqtai nazardan, o'smirlarning iroda va shaxsiy qadr-qimmatini shakllantirishda ular uchun aniq yo'l-yo'riqlar va yordam zarur. Bu muammoni yechish uchun pedagoglar va psixologlar o'smirlar bilan ishlashda individual yondashuvni taklif qilishlari lozim.

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari:

Shaxsiylikning shakllanishi: O'smirlikda bola o'zining ichki dunyosini va shaxsiyligini aniqlashni boshlaydi. Bu davrda yoshlar o'zining maqsadlarini, qadriyatlarini va hayotga bo'lgan qarashlarini shakllantiradilar.

Emotsional o'zgarishlar: O'smirlar hissiyotlarga nisbatan juda sezgir bo'ladi. Ular o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynalishlari mumkin va ko'pincha o'zlarini beqaror his qilishadi.

Ijtimoiy moslashuv: O'smirlar o'z guruhlarini bilan bog'lanishni va o'ziga mos do'stlar orttirishni istaydilar. Ular o'zlari uchun ijtimoiy rollar yaratishga harakat qiladilar, bu esa ularning psixologik rivojlanishida katta rol o'ynaydi.

Pedagogik xususiyatlari:

Mustaqillikni rivojlantirish: O'smirlik davrida o'quvchilarning mustaqil fikrlash va qarorlar qabul qilish qobiliyati rivojlanadi. Ular o'zlarini mustaqil shaxs sifatida ko'rishni boshlaydilar va o'qituvchilardan ko'proq erkinlik va rahbarlik kutadilar.

Motivatsiya va o'qishga bo'lgan qiziqish: O'smirlar uchun ta'lim jarayoni juda muhim. Ular o'zlariga qiziqarli va amaliy mashg'ulotlar orqali yangi bilimlarni egallashni istaydilar. Bu davrda o'qituvchilar o'smirlarning qiziqishlarini qo'llab-quvvatlashlari kerak.

Pedagogik ta'sir: O'smirlar uchun o'qituvchilarning ta'siri katta. Ular o'qituvchidan nafaqat ilmiy bilim, balki shaxsiy misol ham olishadi. O'qituvchi va o'smir o'rtasidagi muloqot, o'smirning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi.

O'smirlik davrining pedagogik-psixologik xususiyatlarini tushunish, ularning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni to'g'ri aniqlash va ularga mos pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar uchun katta ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. O'smirlar psixologiyasi va pedagogikasi sohasida ilmiy izlanish olib borgan olimlar ko'plab tadqiqotlarni amalga oshirganlar. Ular o'smirlar psixologiyasini chuqur tahlil qilishga, ularning iroda xususiyatlarini rivojlantirishning samarali usullarini aniqlashga katta e'tibor qaratgan. Quyida, o'smirlarning iroda xususiyatlarini takomillashtirish va umumiy rivojlanishini o'rganishga bag'ishlangan ba'zi olimlar va ularning ilmiy ishlari haqida ma'lumot keltirib o'tilgan:

Lev Vigotskiy sovet psixologi bo'lib, uning ishlarida o'smirlarning rivojlanish jarayonlari, xususan, iroda va shaxsiy o'zgarishlar masalalari muhim o'rin tutadi. Vigotskiy o'zining "Sotsial rivojlanish nazariyasi" asosida, insonning psixologik rivojlanishida ijtimoiy aloqalar va muloqotning ahamiyatini ta'kidlagan. Uning fikriga ko'ra, o'smirlarning irodasini rivojlantirishda, ularning atrof-muhit bilan muloqoti va tajribalarining roli katta.

Shveysariyalik psixolog Jan Piajet, ayniqsa, o'smirlik davrida rivojlanayotgan intellektual va emosional imkoniyatlar haqida ko'plab tadqiqotlar olib borgan. Piajet o'zining "Kognitiv rivojlanish nazariyasi" orqali, o'smirlar o'z irodasini va qarorlar qabul qilish qobiliyatini qanday shakllantirayotganini tahlil qilgan. Piagetning nazariyasi bo'yicha, o'smirlar o'z fikrlarini tizimli va mantiqiy tarzda rivojlantira boshlaydi, bu esa ularning iroda xususiyatlarini shakllantirishga yordam beradi.

Germaniyalik psixolog Erik Erikson o'smirlar va yoshlar rivojlanishini o'rganishda muhim rol o'ynagan. Uning "Shaxsiyatning rivojlanish bosqichlari" nomli nazariyasi, o'smirlik davrida shaxsning identifikatsiyasini va mustahkam shaxsiy prinsiplar hosil qilishni ta'kidlaydi. Bu davrda o'smirlarning iroda va qarorlar qabul qilish qobiliyatlari shakllanadi. Eriksonning ishlari o'smirlarning ichki irodasini, o'ziga bo'lgan ishonchini va psixologik muammolarni engish qobiliyatini tushunishga yordam beradi.

Rossiyalik psixolog N.N. Goncharova o'smirlik davrida iroda va emotsional holatlarni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlar olib borgan. U o'smirlarning iroda xususiyatlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni, shuningdek, pedagogik yondashuvlar va metodlarni o'rgangan. Uning ishlari o'smirlarning iroda va ijtimoiy xususiyatlarining bog'liqligini ko'rsatadi.

A. N.Leontevning psixologiya sohasidagi ishlari, o'smirlarning irodasini rivojlantirishda faoliyatning ahamiyatini ko'rsatadi. Leontevning faoliyat nazariyasi o'smirlar uchun o'qish, mehnat, ijtimoiy aloqalar va boshqa faoliyatlarning irodani shakllantirishda qanday muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi.

B.M.Teplov, o'smirlarning psixologik rivojlanishini, xususan, irodaviy va motivatsion xususiyatlarini o'rgangan. Uning ilmiy ishlari o'smirlar uchun iroda xususiyatlarini shakllantirishda to'g'ri pedagogik ta'sirni ko'rsatadi. U o'smirlarning psixologik holatiga mos pedagogik usullarni ishlab chiqishda katta ahamiyatga ega bo'lgan.

O'smirlarning psixologik rivojlanishining tahlilchisi sifatida tanilgan A.V.Zaporjets o'smirlik davrining o'ziga xos xususiyatlarini, xususan, iroda va shaxsiyatning shakllanish jarayonlarini o'rganishda alohida o'rin tutadi. U o'z ishlarida o'smirlarning irodasini shakllantirishda ularning o'z-o'zini anglash va o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratgan.

O'smirlarning iroda xususiyatlarini takomillashtirish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarida keng qamrovli tadqiqotlar olib borilgan sohaga aylangan. O'smirlarning irodasini rivojlantirishda ijtimoiy, emotsional va kognitiv omillarni inobatga olish zarur. Yuqorida sanab o'tilgan olimlarning ishlarida o'smirlar psixologiyasining o'ziga xos xususiyatlari, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy integratsiya masalalari ko'rib chiqilgan bo'lib, bu ilmiy izlanishlar pedagogik metodlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Muhokama. O'smirlar iroda xususiyatlarini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari muhokamasini olib borish, bugungi kunda ta'lim va tarbiya jarayonida o'smirlarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi masalalarga yondashuvni talab qiladi. Ushbu muhokama quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha olib borilishi mumkin:

1. Iroda xususiyatlarini shakllantirishda ijtimoiy-madaniy muhitning roli.

O'smirlarning iroda va shaxsiyatini rivojlantirishda jamiyat va atrof-muhit muhim rol o'ynaydi. O'smirlar o'zining ichki dunyosini yaratishda atrof-muhit, ijtimoiy guruhlar, oila va ta'lim muassasalarining ta'sirini sezadilar. Oila, do'stlar, o'qituvchilar va jamiyatning ta'siri o'smirlarning irodaviy xususiyatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. O'smirlar uchun do'stlik, mas'uliyat va o'zini anglashda ijtimoiy yordam zarur. Bu esa ijtimoiy va madaniy muhitning o'smirning o'zini tutishiga, irodaviy xususiyatlarni rivojlantirishga qanday ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

2. Iroda va emotsional holatning o'zaro bog'liqligi.

O'smirlar davrida iroda va emotsional holat bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Iroda – bu faqat o'z-o'zini boshqarish emas, balki emotsional holatlarni aniqlash, boshqarish va nazorat qilish qobiliyatidir. O'smirlar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin, bu esa ularning irodasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik-psixologik nuqtai nazardan, o'smirlarning emotsional holatini yaxshilash, ularning o'zini tuta olish va irodaviy xususiyatlarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. O'smirlarning emotsiyalarini boshqarish bo'yicha psixologik yordam va o'qituvchilarning roli katta.

3. Mustaqillik va mas'uliyat hissini rivojlantirish.

O'smirlik davrida o'zini mustaqil his qilish va mas'uliyatni o'z zimmlariga olish, iroda shakllanishining muhim bosqichlaridan biridir. Bu davrda o'smirlar o'z hayotini boshqarish, qarorlar qabul qilish va oqilona xatti-harakatlarni amalga oshirishga harakat qiladilar. Mustaqillikning rivojlanishi bilan birga, ular o'zining xatti-harakatlariga mas'uliyatni olishni o'rganadilar. Pedagogik-psixologik nuqtai nazardan, o'smirlarni mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga o'rgatish, ularning irodasini takomillashtirishning muhim usulidir.

4. Irodani rivojlantirishda individual yondashuv.

Har bir o'smirning psixologik xususiyatlari va ijtimoiy sharoitlari bir-biridan farq qiladi. Shuning uchun o'smirlarning iroda xususiyatlarini rivojlantirishda individual yondashuv katta ahamiyatga ega. O'smirlarning shaxsiy motivatsiyasi, ijtimoiy tajribasi va emosional holati bilan hisoblash zarur. O'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar o'smirlar bilan ishlashda ularning individual ehtiyojlarini hisobga olib, samarali yondashuvlarni qo'llashlari lozim. Bu yondashuv o'smirlarni o'z irodalarini rivojlantirishda qo'llab-quvvatlash imkonini beradi.

5. Pedagogik-psixologik yordam va maslahatlar.

O'smirlar psixologik yordamga muhtoj bo'lishadi, ayniqsa, o'zlarini anglash, ichki qarama-qarshiliklarni bartaraf etish va irodaviy muammolarni hal qilishda. Psixologik maslahatlar va terapevtik yondashuvlar o'smirlarning psixologik holatini yaxshilash, irodaviy xususiyatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lishi mumkin. O'smirlarning shaxsiy va ijtimoiy muammolarini hal qilishda o'qituvchilar va psixologlar birgalikda ishlashlari kerak. Bu esa ularning irodaviy xususiyatlarini muvaffaqiyatli shakllantirishga yordam beradi.

6. Ijtimoiy tarmoqlar va texnologiyalarning ta'siri.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va texnologiyalar o'smirlarning hayotining ajralmas qismiga aylanib qolgan. Ular o'zaro muloqotda bo'lish, fikr almashish va o'zlarini ifodalashda

yangi imkoniyatlarga ega bo'lishsada, shu bilan birga, bu platformalar orqali o'ziga bo'lgan ishonch va iroda shakllanishida ba'zi qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. O'smirlarning irodasini rivojlantirishda ijtimoiy tarmoqlar va texnologiyalarni noto'g'ri ishlatish salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun pedagoglar va psixologlar bu omilni ham hisobga olishlari kerak.

7. Ota-onalar va o'qituvchilarning roli.

O'smirlarning iroda xususiyatlarini takomillashtirishda o'qituvchilarning pedagogik metodlari va ota-onalarning tarbiyaviy yondashuvlari katta ahamiyatga ega. O'qituvchilar o'smirlarning o'zini tuta olish qobiliyatini rivojlantirishda ularni o'z fikrlarini erkin ifodalashga, ijtimoiy mas'uliyatni his qilishga va qarorlar qabul qilishda ishtirok etishga undashlari zarur. Ota-onalar o'smirlarni o'ziga ishonish va iroda rivojlanishiga yordam berish uchun motivatsiya va qo'llab-quvvatlash berishlari lozim.

O'smirlar iroda xususiyatlarini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari muhokamasi, o'smirlarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy integratsiyasi va pedagogik-psixologik yordam ko'rsatishning ahamiyatini tushunishga asoslanadi. Bu jarayonda o'smirlar bilan individual yondashuv, psixologik yordam va pedagogik metodlarning yangilanishi muhimdir. O'smirlarning iroda xususiyatlarini rivojlantirish uchun o'qituvchilar, psixologlar, ota-onalar va jamiyatning birgalikdagi yordami zarur.

Xulosa. O'smirlarida iroda xususiyatlarini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari haqida xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda irodaviy xususiyatlar, shaxsiy va emotsional rivojlanishning shakllanishi o'smirlarning kelajakdagi hayotida muhim rol o'ynaydi. O'smirlarning irodasini rivojlantirish, ularning o'zini tutishi, qarorlar qabul qilish va mas'uliyatni o'z zimmlariga olish kabi muhim sifatlarni rivojlantirishda pedagogik-psixologik yordamning roli alohida ahamiyatga ega.

1. O'smirlik davri - o'ziga xos rivojlanish davri: O'smirlik yoshida odamlarning shaxsiyat va iroda xususiyatlari shakllanadi. Bu davrda irodaviy xususiyatlar shakllanishi, o'smirning hayotiy pozitsiyasi va ijtimoiy o'zgarishlarga moslashishi qiyin bo'lishi mumkin. O'smirning ichki dunyosi va tashqi muhit bilan aloqasi bu jarayonni chuqur ta'sir qiladi.

2. Irodaviy xususiyatlar va emotsional holatning o'zaro aloqasi: O'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda muammolarga duch kelishi mumkin, shuning uchun irodaviy xususiyatlar bilan birgalikda, emotsional boshqaruvni rivojlantirish ham zarurdir. Bu esa o'smirlarning ijtimoiy muloqotlarda va o'z-o'zini anglashda muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

3. Pedagogik yondashuvlarning ahamiyati: O'smirlarning irodasini rivojlantirishda o'qituvchilarning pedagogik metodlari, ota-onalarning tarbiyaviy yondashuvlari, shuningdek, psixologik yordamning samaradorligi katta ahamiyatga ega. O'smirlar o'zini erkin va mas'uliyatli his qilish uchun ularni motivatsiya qilish, qarorlar qabul qilishda qo'llab-quvvatlash zarur.

4. Individual yondashuv: Har bir o'smirning shaxsiy xususiyatlari va hayotiy sharoitlari farq qiladi, shuning uchun ularning irodaviy xususiyatlarini takomillashtirishda individual yondashuvni qo'llash juda muhim. O'smirning ichki motivatsiyasi va psixologik holatini hisobga olish orqali samarali natijalar olish mumkin.

5. Ijtimoiy va texnologik omillar: Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va texnologiyalar o'smirlarning irodaviy shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ularning ijtimoiy bosim va texnologik ta'sirlardan xabardor bo'lishi, bu jarayonlarda salbiy ta'sirlarni oldini olishni talab qiladi.

O'smirlarning iroda xususiyatlarini takomillashtirish pedagogik va psixologik nuqtai nazardan dolzarb masala bo'lib qolmoqda. O'smirlik davrida irodaviy sifatlarning shakllanishi, shaxsiyatning rivojlanishi va mustahkam qarorlar qabul qilish qobiliyati o'smirning kelajakdagi hayoti uchun asos yaratadi. Pedagogik va psixologik yondashuvlar, shuningdek, ijtimoiy va

oilaviy muhitning ta'siri bu jarayonning samaradorligini belgilaydi. Shuning uchun o'smirlarni irodaviy va shaxsiy rivojlanishga yo'naltirishda ilmiy va amaliy yondashuvlarning to'g'ri tanlanishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abdullayeva B.S. Bo'lajak o'qituvchilar o'quv-ilmiy faoliyati motivatsiyasining psixofiziologik determinantlari: Monografiya. – T.: «Bookmany print» nashriyoti, 2021 y. – 162 b.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. - 5-е изд. - М.: Акад. Проект, 2005. - 702 с
3. 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.
4. Barotov Sh.R. O'quvchi shaxsini o'rganish usullari. T.: O'qituvchi, 1995. - 56 b.
5. Barotov Sh.R. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar faoliyatini baholash. T.: O'qituvchi, 1992. - 48 b.
6. Выготский Л.С. Психология развития человека, - М.: Смысл: Эксмо, 2014. – 66 с.

Buronova Kamola Baxtiyorovna,
Buxoro davlat universiteti talabasi

OILAVIY NIZOLAR VA AJRALISHLARNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya: Mazkur ishda oilaviy nizolar va ajralishlarning ijtimoiy-psixologik determinantlari o'rganilgan. Tadqiqotda turmush o'rtoqlar o'rtasidagi nizolarning kelib chiqish sabablari, ularning shaxslararo munosabatlarga va oilaning umumiy barqarorligiga ta'siri tahlil qilinadi. Ishda ijtimoiy va psixologik omillarning o'zaro aloqadorligi asosida oilaviy muammolarni kamaytirishga qaratilgan amaliy chora-tadbirlar tavsiya etilgan. Tadqiqot natijalari oilaviy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladigan ilmiy-amaliy takliflar bilan boyitilgan.

Kalit so'zlar: oilaviy nizolar, ajralish, psixologik determinantlar, ijtimoiy omillar, turmush o'rtoqlar munosabati, shaxslararo kommunikatsiya, farzandlar tarbiyasi, psixologik yordam, oilaviy barqarorlik, konfliktologiya.

Аннотация: В данной работе изучаются социально-психологические детерминанты семейных конфликтов и разводов. В исследовании анализируются причины возникновения конфликтов между супругами, а также их влияние на межличностные отношения и общую стабильность семьи. В работе предлагаются практические меры, направленные на снижение семейных проблем, на основе взаимосвязи социальных и психологических факторов. Результаты исследования обогащены научно-практическими предложениями, способствующими обеспечению семейной стабильности.

Ключевые слова: семейные конфликты, развод, психологические детерминанты, социальные факторы, отношения между супругами, межличностная коммуникация, воспитание детей, психологическая помощь, стабильность семьи, конфликтология.

Annotation: This study explores the socio-psychological determinants of family conflicts and divorces. The research analyzes the causes of disputes between spouses and their impact on interpersonal relationships and overall family stability. The paper offers practical measures aimed at reducing family problems based on the interrelation of social and psychological factors. The findings of the study are enriched with scientific and practical recommendations that contribute to ensuring family stability.

Key words: family conflicts, divorce, psychological determinants, social factors, spouse relationships, interpersonal communication, child upbringing, psychological support, family stability, conflictology.

Kirish. Insoniyat tarixining barcha bosqichlarida oila jamiyatning asosiy ijtimoiy institutlaridan biri bo'lib kelgan. Oila — bu nafaqat biologik, balki ijtimoiy-psixologik birlik bo'lib, unda shaxsning shakllanishi, tarbiyasi, qadriyatlar va ijtimoiy me'yorlarga moslashuvi sodir bo'ladi. Shuningdek, oila ijtimoiy barqarorlik va taraqqiyotning muhim omillaridan biri sifatida xizmat qiladi. Biroq, zamonaviy davrda oilaviy munosabatlarda yuzaga kelayotgan muammolar, ayniqsa, oilaviy nizolar va ajralish holatlarining ortib borayotgani ijtimoiy-psixologik jihatdan chuqur o'rganishni taqozo etmoqda.

Bugungi kunda jamiyatda kuzatilayotgan oilaviy inqiroz holatlari, ajrimlar sonining ko'payishi, psixologik muvozanatsizlik, bolalarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar sifatida maydonga chiqmoqda. Xususan, turmush o'rtoqlari o'rtasidagi kelishmovchiliklar, ishonchsizlik, ijtimoiy-iqtisodiy muammolar, madaniy va psixologik tafovutlar kabi omillar ko'pincha oilaviy nizolarga sabab bo'ladi. Bu holatlar esa o'z navbatida ajralishlar sonining ortishiga olib kelmoqda. Ajralish faqat ikki shaxsning alohida hayot kechirishiga emas, balki butun oila a'zolari, ayniqsa, farzandlarning psixik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, oilaviy nizolar va ajralishlar har doim ham faqat subyektiv sabablarga asoslanmaydi. Bu holatlarning ildizi ko'pincha makrosotsial omillar - iqtisodiy beqarorlik, urbanizatsiya, migratsiya, gender rollaridagi o'zgarishlar va zamonaviy kommunikatsiya vositalarining oilaviy munosabatlarga ta'siri bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Aynan shu jihatlar oilaviy nizolar va ajralishlarning ijtimoiy-psixologik determinantlarini tahlil qilish zaruratini yuzaga keltiradi.

Mazkur ilmiy ishda oilaviy nizolar va ajralishlarning asosiy sabablari, ularning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, shuningdek, ushbu jarayonlarni kamaytirishga qaratilgan psixologik profilaktika choralari yoritiladi. Tadqiqotning dolzarbligi, avvalo, oilaviy barqarorlikka raxna solayotgan omillarni aniqlash, ularni chuqur tahlil qilish va jamiyatda sog'lom oilaviy munosabatlarni shakllantirish yo'llarini topishga intilish bilan belgilanadi.

Shu munosabat bilan, ushbu tadqiqotning maqsadi - oilaviy nizolar va ajralishlarning asosiy ijtimoiy-psixologik determinantlarini aniqlash, ularning shaxslararo munosabatlar va oilaviy muhitga ta'sirini baholash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Bu orqali oilaviy munosabatlarning psixologik barqarorligini ta'minlash, ajralishlar sonini kamaytirish va sog'lom oilaviy muhitni shakllantirishga xizmat qiluvchi psixologik mexanizmlarni aniqlash mumkin bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili. 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.

Yangi davr ingliz demokratlari va fransuz ma'rifatparvarlaridan D.Pristli, Sh.Monteske, D.Didro, J.Russo, Volterlar nizolarni ko'proq salbiy jarayon sifatida baholashgan. Ulardan tashqari, I.Kant, T.Gobss, Gegel, T.Maltus, Ch.Darvin, G. Spenser, U.Samner, L.Gumplovich, G. Zimmel, R. Park kabi sotsiolog, faylasuf, iqtisodchi olimlarning asarlarida ham mazkur muammo, bevosita jamiyat miqyosida, siyosiy jarayonlar doirasida o'rganilganligini ko'rishimiz mumkin. Bu esa, o'z navbatida tadqiqot predmetini aniqlash va umumiy xulosalar chiqarish jarayonida muhim manbaa bo'lib xizmat qildi.

Bahovuddin Naqshbandi, Ahmad Yassaviy, At-Termiziy, Al-Buxoriy, Bobarahim Mashrab, Abu Rayhon Beruniy, Abu Nosir Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Al-Xorazmiy, Ahmad Donish, Abdulla Avloniy, Abdurauf Fitrat kabi mutafakkirlar o'zlaridan oilaviy hayot masalalari bo'yicha bebaho xazinani meros qoldirganlar. Ular o'zlari-ning shaxsiy tajriba va kuzatishlariga asoslanib, zamondoshlari hamda donishmandlarning oilaviy muammolar borasidagi qarashlarni tahlil qilib, qimmatli fikr-mulohazalarini bayon etishgan.

Ahmad Donish: "Agar kelin-kuyov birovlarining gaplariga, fisqu-fasodlariga kirar ekanlar, ularning shirin turmushlari buziladi, oralariga sovuqlik tushadi", – degan edi Bu fikrlari orqali u yosh oila hayotiga boshqa kishilarning noo'rin aralashuvi, ba'zi hollarda salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligini izohlab beradi. Ushbu mutafak-kirning oila va uning muammolari yuzasidan bildirgan qator qimmatli fikr-mulohazalari hamda bebaho asarlari butun dunyoda tan olinib, bir necha tillarda tarjima qilingandir.

Mavzuning muammosi nuqtai nazaridan xorijda va yurtimizda chop etilgan ilmiy asarlar tahlili shuni ko'rsatadiki, nizo yoki ziddiyatlarning insoniy munosabatlar tizimida sodir bo'lishi tabiiy holat hisoblanib, ularni o'rganish jamiyat boshqaruvini yyengillashtirishga xizmat qiladi.

Psixologik nuqtai nazardan talqin etganda, odamlarga halokatli ta'sir etadigan jihat bu – nizolarning o'zi emas, balki ularning oqibati hisoblanadi. Nizolar oqibatida inson ruhiyatida qo'rqinch, vahima, adovat kabi salbiy hislar yuzaga keladi. Agar mazkur kechinmalar kuchli bo'lsa va uzoq muddat davom etsa, odamda himoya reaksiyasi paydo bo'lishi va mustahkamlanishi mumkin. Nizo natijasidagi salbiy holatlar shaxsning his-siyoti, xatti-harakatlari, tafakkur va hatto xarakterida ma'lum o'zgarishlar sodir etadi. Bu o'zgarishlar shaxsning xulq-atvorida namoyon bo'lib, mazkur subyekt qatnashayot-gan boshqa vaziyatlarga ham tarqaladi va o'zaro munosa-batlarning keng sohalarini egallay boshlaydi. Masalan,

qo'rquv va xavf muhitida tarbiyalangan odam keyincha-lik xuddi shunday muhitning manbaaiga aylanishi ehti-moldan xoli emas. U hatto o'z bolalarini ham shunday muhitda tarbiyalaydi yoki oilani ham ana shu uslubda boshqaradi.

Ijtimoiy hayotni nizolarsiz tasavvur etish qiyin. Shuning uchun ba'zan olimlar ziddiyat yoki nizolarning nafaqat salbiy, balki ijobiy tomonlari ham bo'lishi mumkinligi-ni ochiq e'tirof etadilar. Masalan, G.Andreyeva ayrim nizolarning konstruktiv oqibatlarini to'g'risida yozadi. Uning fikricha, ba'zan ikki shaxs o'rtasida kelib chiqqan nizo ular istiqbolda to'g'ri xulosa chiqarib, shunday harakatni boshqa qaytarmaslikka, omilkorlikka, hushyorlikka undaydi. Yoki bir qarashda tanbehga asoslangan shaxslararo nizo shaxsni o'z ustida muttasil ishlashga, o'z xulqini o'zi tuza-tishiga olib keladi.

Oilada yuzaga kelish ehtimoli bo'lgan nizo-janjallarining sabablarini aniqlash va ularning oldini olish masalalarini ijobiy hal qilish uchun birinchi navbatda ularning kimlar o'rtasida yuz berayotganligini farqlab olish maqsadga muvofiqdir. Oilaviy nizolarda kimlar ishtirok etishiga ko'ra, ularni quyidagicha asosiy turlarga ajratish mumkin:

- er-xotin o'rtasidagi nizolar;
- qaynona-kelin o'rtasidagi nizolar;
- qaynona-kuyov o'rtasidagi nizolar;
- ovsinlar o'rtasidagi nizolar;
- ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi nizolar.

Albatta, bu ro'yxatni yanada davom ettiraverish mumkin, lekin hozircha shu yuqorida keltirilganlar bilangina kifoyalaniib, oilaviy hayotda ro'y berish ehtimoli nisbatan yuqori bo'lgan nizolarning eng muhimi bo'lmish er-xo-tin o'rtasidagi nizolarning ayrim xususiyatlarini ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Oilaviy nizolarning eng xarakterlilaridan biri bu er va xotin o'rtasidagi nizolardir. Xo'sh, eng ezgu niyatlar bilan bir-birlarini sevib oila qurgan yoshlar nega oila qurishgandan keyin ularning o'zaro munosabatlarida nizo-janjallar ro'y beradi? Ular nima uchun urushadilar? Umuman, er-xotinlik hayotida nizolarsiz, urush-janjallarsiz ham yashasa bo'ladimi? Bu kabi savollarni yana ko'p davom ettirish mumkin. Xalqimizda bir gap bor: oshsiz uy bo'lishi mumkin, lekin nizosiz uy bo'lmaydi. Faqat nizoning nizodan farqi bor.

Psixologik adabiyotlarda ajrimlarning tabiati, bu jarayonga oid qonuniyatlar ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilingan bo'lib, masalan, S.Kraxotvil ajrim jarayonining quyidagi bosqichlarini ajratadi:

- bosh ko'tarish bosqichi: xo'rlangan va norozi ayol o'z faolligini oshirib, ajrim sodir bo'lmashligining oldini olish uchun muayyan sa'y-harakatlarga kirishadi. Lekin barcha ishlarni xavotirlik va hayajon bilan amalga oshirgani sababli ko'p xatolarga yo'l qo'yadi va noma'qul ishlar ham qilib qo'yishi mumkin;

- tushkunlikka tushish bosqichi: ajralishni xohlamagan tomon vaziyatni boshqara olmaganligini tan olib, tushkunlik, depressiya holatiga tushadi va endi o'zini ham ayblay boshlaydi;

- bo'yinga olish bosqichi: ajralishni xohlamagan tomon endi mavjud holat bilan kelishib, bunday nikohning bo'lganidan bo'lmagani ma'qulligi fikriga keladi.

Albatta, shuni ta'kidlash joizki, ayrim hollarda ikkala tomon ongli ravishda, o'zaro kelishib, bir-birlariga ta'na-dashnom bermaydilar va bunday ajrimlar yuqori-da ko'rsatilgan bosqichlarsiz sodir bo'ladi. Demokratik huquqiy davlat, erkin fuqarolik jamiyati qurilayotgan davlatlarda ajrimlar masalasiga ham demokratik tarzda qaraladi, ya'ni ikki tomonning yoki birining manfaatiga mos kelishi inobatga olinib, ajrim sodir etiladi, lekin bunday holatlarda, ayniqsa, yosh bolasi bilan qolgan ona ijtimoiy-psixologik yordamga, jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan madadga muhtoj bo'ladi.

Konflikt, nizo yoki ziddiyat – bu ayrim alohida olin-gan shaxs ongida, yoki shaxslararo muloqot jarayonida, guruh doirasida yoki guruhlararo o'zaro muloqot va ta'sir paytlarida biror muammo, masala yoki qarashlar borasida bir-biriga to'g'ri kelmaydigan, qarama-qarshi fikr,

qarash va pozitsiyalarning to'qnashuvi oqibati paydo bo'lgan salbiy hissiyotlarga to'la munosabatlar maromini bildiruvchi ijtimoiy-psixologik hodisadir.

Nizoni keltirib chiqaruvchi omillar, sabablar nihoyatda ko'p, lekin ularni 5 asosiy guruhga bo'lib o'rganish mumkin:

1. Informatsion-axborot omillari: muloqot jarayonida sheriklarga noto'g'ri tarzda yetib keladigan noto'liq, noaniq faktlar, mish-mishlar; shubhalar, to'la aniqlik kiritilmagan ataylab yoki bilmay turib deyarli xufyona tarzda yetkazilayotgan ma'lumotlar; axborot manbaaiga nisbatan ishonchning yo'qligi; ayrim hodisa, voqealarga aloqador bo'lgan tortishuv va kelishmovchiliklarga sabab bo'lgan qoidalar, aqidalar, chaqiriqlar, qonun normalari va boshqalar ham shaxslararo yoki guruhlararo ziddiyatlarning omili bo'lishi mumkin.

2. Jamiyat miqyosidagi ayrim tizimlarning faoliyatiga bog'liq omillar: mulkchilikka oid muammolar, ijtimoiy maqom talashish, hokimiyat yo'nalishidagi amal va hisobotlarga oid janjallar, turli ijtimoiy norma-lar, an'analar, standartlar, xavfsizlik masalalaridagi qarama-qarshiliklar, rag'batlantirish va jazolash, uy-joy, mulk tortishuvlari, resurslar, tovar, xizmat va foydalar taqsimoti jarayonlarida kuzatiladigan nizolar;

3. Qadriyatlarga aloqador omillar (o'zimiz e'tirof etgan yoki rad etgan tamoyillar): jamoaviy, guruh-guruh yoki shaxsiy e'tiqod, ishonmagan va ishongan qadriyatlarimiz va ularning xulqda namoyon bo'lishi, mafkuraviy, madaniy, diniy, axloqqa oid, siyosiy, professional qadriyatlar va ehtiyojlar borasida kelib chiqishi mumkin bo'lgan nizolar;

4. Munosabatlar omili: bunday omillar bevosita o'zaro aloqalar va muloqotdan insonning qoniqishi yoki noma'qul, deb e'tirof etishidan kelib chiqadi. Shaxslararo o'zaro munosabatlarda ko'proq bir shaxsning kutishlariga boshqa bir insonning yoki odamlarning muomalasi mos kelmasli-gi holatlarida shaxsiy nizolar kelib chiqadiki, ularning bartaraf bo'lishi turli vaziyatlarda turlicha tus olishi, cho'zilib ketganda, battar "gazzak" otishi, qisqa fursatda hal etilsa, muammo hal bo'lishi ham mumkin. Shaxsiy muloqotdagi nizolar shaxsning hayotiy tajribasi, ma'lumotlilik darajasi, professional mahoratiga bog'liq ravishda turli ko'rinishlarda o'z yechimini topishi mumkin;

5. Xulq-atvor bilan bog'liq omillar: manfaatlar, qiziqishlar, o'ziga bo'lgan bahoga zid keladigan yoki xavf-xatar tug'diruvchi vaziyat paydo bo'lishi bilan go'yoki, himoya vositasi sifatida paydo bo'luvchi omillar turkumi bo'lib, notinch nizoli oilalarga psixologik xizmat ko'rsatish bu ikkinchi tomonning xudbinligi, adolatsizligi, mas'uliyatsizligi yoki loqaydlik, beparvolik oqibatida kelib chiqadi. Nizokashlar bunday sharoitda o'zlariga nisbatan bo'layotgan salbiy munosabatni xatti-harakatda ko'rib, sezib turganlari bois xafagarchilik kelib chiqadi va bu konflikt bilan tugaydi. Konflikt yoki nizolar o'zaro munosabatlardagi odamlarning subyektiv xatolari sababli ham kelib chiqishi mumkin, shu nuqtai nazardan ham konfliktlarning turlari farqlanadi:

Shaxsning o'ziga aloqador bo'lgan ichki nizolar – odatda, bevosita ijtimoiy psixologiya tomonidan o'rganilmaydi, bu kabi nizolar umumiy, pedagogik hamda patopsixologiya ning predmeti bo'lib, u asosan bir inson qalbidagi turli his-kechinmalar, istak-xohishlar va motivlarning bir biriga zid kelishi, qarama-qarshi fikrlarning paydo bo'lishi oqibatida yuzaga keladi. Bunday nizo shaxsgagina ma'lum bo'lgan, ba'zan esa odam qilib qo'ygan ishi aynan o'zining ichki nizolari oqibati ekanligini anglamaganda, unga psixoanalitik yoki psixiatr yordamga keladi. Shaxs va guruh o'rtasida sodir bo'ladigan nizolar odatda, bir shaxs qarashlari, xatti-harakatining u mansub bo'lgan yoki ishi tushgan guruhning normalari, xulq-atvor maromlariga zid kelishi, shaxs kutishlarining guruh normalaridan og'ishi oqibatida kelib chiqadi. Agar bu mehnat jamoasida ro'y bersa, bu guruh a'zolarining malakasizligi yoki rahbarning odamlarni boshqarishdagi uquvsizligi natijasida kelib chiqishi mumkin. Demak, bunday jamoada psixologik, ma'naviy muhit nosog'lom bo'ladi, shaxs bilan boshqa shaxslar o'rtasida kelishmovchilikka olib keladi.

Guruhlararo ziddiyat yoki nizo – ikki yoki undan ortiq guruhlarining bir-birlari bilan murosaga kelisholmay qolgan taqdirda ro'y beradi va bunda ularning o'z maqsad-lariga

erishishlariga bir-birlarining xalaqit berishlari asosiy omillardan hisoblanadi. Ko'pincha muayyan formal, rasmiy guruh a'zolari guruhbozlikka berilib, har bir ki-chik guruh manfaatlari bir-biriga mos kelmay qolganda ham, nizo kelib chiqadi. "Guruhbozlik" deb atalmish bunday holat ham ijtimoiy-psixologik nuqtai nazaridan zararli bo'lib, bu yaxlit jamoadagi ma'naviy muhitga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zan bir jamoa rahbariyati va rasmiy tizimi bilan guruh ichidagi norasmiy tuzilma o'rtasida ham nizo kelib chiqadi. Lekin bu holatlarni sog'lom raqobatga asoslangan manfaatlar kelishmovchiligi, masalan, siyosiy partiyalar o'rtasidagi raqobatdan farqlash lozim. Shaxslararo nizo - bir yoki bir necha konkret shaxslarning o'zaro yoki guruh doirasidagi ziddiyatidir. Bu keng tarqalgan nizolardan biri bo'lib, bunday nizolar rasmiy jamoalarda ham, norasmiy muloqotlar oqibatida ham yuzaga kelishi mumkin. Bunday nizolar odamlarning fe'l-atvori-ga ham, konkret vaziyatlarga ham bog'liq tarzda kelib chiqishi va vaziyatning xarakteriga bog'liq holda turlicha kechishi mumkin. Keng tarqalgan shaxslararo nizolardan biri – bu er va xotin, ota-ona va farzandlar, qaynona-kelin o'rtasidagi nizolar hisoblanadi. Ularning tabiati ham, davom etish muddati ham, hal bo'lish yo'llari ham turlicha bo'lib, har qanday ko'rinishda ham baribir bunday nizo ikki va undan ortiq shaxslar o'rtasidagi psixologik masofani tobora uzoqlashtiradi, samimiyatning kamayishiga olib keladi.

Muhokama. Oilaviy nizolar va ajralishlar zamonaviy jamiyatda eng dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Ushbu muammoning murakkabligi shundaki, u nafaqat shaxslararo munosabatlar, balki jamiyatning umumiy ijtimoiy salomatligi, demografik holati va farzandlar tarbiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ajralish holatlarining ortib borishi oilaviy institutlarning zaiflashuviga, yoshlar orasida nikohga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelmoqda.

Psixologik jihatdan qaralganda, oilaviy nizolarning asosiy sabablari orasida kommunikatsiya yetishmovchiligi, emotsional befarqlik, turmush o'rtoqlarning o'zaro roli va mas'uliyatlarini anglab yetmasligi muhim o'rin tutadi. Turmush qurilganidan so'ng er-xotinlar o'zaro psixologik muvofiqlikni saqlash, bir-birini tushunishga harakat qilish, nizolarning ildiziga qarshi kurashish o'rniga ko'pincha ayblash va tanqid yo'liga o'tishadi. Bu esa vaqt o'tishi bilan dushmanlik hissining kuchayishiga, o'zaro ishonchning yo'qolishiga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy determinantlarga kelsak, iqtisodiy muammolar, ish joyining yo'qligi, daromadning pastligi, uy-joy sharoitining yomonligi, migratsiya jarayonlari va ijtimoiy bosim kabi omillar oilaviy nizolarni kuchaytiradi. Ayniqsa, erkakning oilani moddiy ta'minlash imkoniyatining kamayishi yoki ayolning iqtisodiy jihatdan mustaqillikka erishishi o'zaro rol va vazifalarning buzilishiga olib kelmoqda. Bu holat ko'plab erkaklarda o'zini qadrsiz his qilish, ayollarda esa erkakka bo'lgan hurmatning susayishiga olib keladi. Bunday nomutanosiblik psixologik beqarorlik va ajrim ehtimolini oshiradi.

Shuningdek, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va ommabop madaniyat ham oilaviy qadriyatlarga bevosita yoki bilvosita ta'sir ko'rsatmoqda. Idealizatsiyalangan muhabbat, «mukammal hayot» haqidagi noto'g'ri tasavvurlar ko'plab oilalarning real hayotdagi qiyinchiliklarni qabul qilishiga to'sqinlik qilmoqda. Bu esa ilk nizolardanoq ajralishga qaror qilishga olib kelmoqda.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, O'zbekistonda so'nggi yillarda ajralishlar soni barqaror ravishda ortib bormoqda. Aholining katta qismi ajrim sabablari sifatida "kelishmovchilik", "moddiy yetishmovchilik", "ikki tomonning mos kelmasligi" kabi sabablarni ko'rsatgan. Biroq bu sabablar yuzaki ko'rinadi, ularning tubida esa chuqur ijtimoiy-psixologik muammolar – ya'ni emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligi, ruhiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi va ijtimoiy stress yotadi.

Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash joizki, har bir ajralish ortida nafaqat ikki shaxs, balki butun bir oilaning ruhiy iztirobi, farzandlarning psixologik holati, va ijtimoiy muhitga bo'lgan ishonch buzilishi mavjud. Oilaviy nizolarni kamaytirish, ajralishlar oldini olish uchun psixologik maslahat markazlari, oilaviy tarbiya kurslari, nikohdan oldingi psixologik

tayyorgarlik dasturlari, mediatsiya xizmatlari va ijtimoiy yordam tizimlari keng joriy qilinishi maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, oilaviy nizolar va ajralishlar ko'p omilli hodisa bo'lib, ularning yechimi ham kompleks yondashuvni talab qiladi. Faqat shaxsiy psixologik muammolarni emas, balki ijtimoiy tuzilmalar, iqtisodiy sharoit va madaniy qadriyatlarni inobatga olgan holda harakat qilish zarur.

Xulosa. Yuqoridagi tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilaviy nizolar va ajralishlar zamonaviy jamiyatda murakkab va ko'p omilli ijtimoiy-psixologik muammolardan biridir. Bu holatlarning yuzaga kelishida shaxslararo munosabatlardagi muammolar, kommunikatsiya yetishmovchiligi, emotsional befarqlik, iqtisodiy tanglik, gender rollaridagi o'zgarishlar va madaniy qadriyatlardagi farqlar muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, zamonaviy turmush tarzining keskin o'zgarishi, yoshlar orasida nikohga nisbatan mas'uliyat hissining susayishi ajralish holatlarining ko'payishiga sabab bo'lmoqda.

Shu bilan birga, ajralishlar faqatgina ikki shaxsning qarori bo'lib qolmay, u butun jamiyatga - ayniqsa, farzandlar tarbiyasi va psixologik rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ajralishlarning oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur: psixologik maslahatlar, oilaviy tarbiya bo'yicha targ'ibot, nikohdan oldingi psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy-iqtisodiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini yo'lga qo'yish lozim.

Ushbu tadqiqot oilaviy nizolar va ajralishlarning chuqur psixologik va ijtimoiy ildizlarini ochib berish barobarida, sog'lom oilaviy muhitni shakllantirishga xizmat qiladigan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga asos bo'la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karabanova O.A. Psixologiya semeynых otnosheniy. - Moskva-Samara, 2008. – 270 s.
2. Karta konflikta (X.Kornelius, Sh. Feyr) https://studme.org/1299101011102/marketing/karta_konflikta_kornelius_feyr.
3. Kornelius X., Feyr Sh. Выиграт может каждый: Как разрешат конфликты. М.: Stringer, 1992.
4. Shoumarov G'.B., Rasulova Z.A. Oila ensiklopediyasi. – Toshkent, 2016. – 416-bet.
5. G'afforova M.Q. O'zbekiston ijtimoiy-siyosiy hayotida xotin-qizlar mavqei. Monografiya. – Toshkent: Yangi kitob, 2017. - 288 b.
6. Камарали С.Е. Социально-психологические аспекты общения (тезисы к докладу). – Донецк: ДонНУ, 2007.- 16 с.
7. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. Учебник для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2004.- 368 с.
8. Ғозиев Э. Психология: (Ёш даврлари психологияси). Педагогик институтлар ва университетларнинг талабалари учун ўқув қўлланма. – Т.: Ўқитувчи, 1994.- 224 б.

Internet saytlari.

1. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9660/2/16Chzhan2.pdf>
2. <https://vak.gov.by/sites/default/files/2018-04.pdf>

Axtamova Ferangiz G'ayrat qizi,
Buxoro davlat universiteti talabasi

O'SMIRLAR SHAXSIDA DESTRUKTIV XULQ-ATVORNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR: SABABLARI, OQIBATLARI VA PROFILAKTIK YO'LLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlar shaxsida destruktiv xulq-atvorning shakllanishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillar o'rganilgan. Tadqiqotda o'smirlarning shaxsiy rivojlanishida oilaviy, maktabdagi va tengdoshlar orasidagi ijtimoiy ta'sirlarning qanday rol o'ynashi tahlil qilinadi. Bunda oilaviy beqarorlik, ta'lim muassasalaridagi salbiy munosabatlar, tengdoshlar bosimi va emotsional ta'sirlarning o'smirlarning destruktiv xulq-atvoriga qanday ta'sir qilishi ko'rsatilgan. Maqolada shuningdek, bu masalani hal qilish uchun kompleks yondashuv, profilaktik tadbirlar va ijtimoiy institutlarning hamkorligi zarurligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: o'smirlar, destruktiv xulq-atvor, ijtimoiy-psixologik omillar, oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri, maktab muhiti, emotsional muvozanat, profilaktika, psixologik yordam, devian xulq, o'smirlik davri, ijtimoiy barqarorlik.

Аннотация: В данной статье исследуются социально-психологические факторы, влияющие на формирование деструктивного поведения у подростков. В исследовании анализируется, как социальные воздействия, такие как семейные отношения, школьная среда и влияние сверстников, влияют на личностное развитие подростков. Рассматриваются такие факторы, как семейная нестабильность, негативные отношения в образовательных учреждениях, давление со стороны сверстников и эмоциональные воздействия, которые могут способствовать формированию деструктивного поведения. В статье также подчеркивается важность комплексного подхода, профилактических мероприятий и сотрудничества социальных институтов для решения данной проблемы.

Ключевые слова: Подростки, деструктивное поведение, социально-психологические факторы, семейная среда, влияние сверстников, школьная среда, эмоциональное равновесие, профилактика, психологическая помощь, девиантное поведение, подростковый возраст, социальная стабильность.

Abstract: This article explores the social-psychological factors influencing the development of destructive behavior in adolescents. The study analyzes how social influences, such as family dynamics, the school environment, and peer pressure, affect the personal development of adolescents. The article examines factors such as family instability, negative relationships in educational institutions, peer pressure, and emotional impacts that contribute to the formation of destructive behavior. It also emphasizes the importance of a comprehensive approach, preventive measures, and collaboration among social institutions to address this issue.

Keywords: adolescents, destructive behavior, social-psychological factors, family environment, peer influence, school environment, emotional balance, prevention, psychological support, deviant behavior, adolescence, social stability.

Kirish. Hozirgi globallashuv jarayonida jamiyatda kechayotgan ijtimoiy, madaniy va texnologik o'zgarishlar inson hayotining barcha sohalariga, ayniqsa yosh avlod tarbiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsda dunyoqarash, o'z-o'zini anglash, mustaqil qaror qabul qilishga intilish kabi sifatlar shakllanadi. Shu bilan birga, bu davrda turli ijtimoiy va psixologik omillar ta'sirida noadekvat, ijtimoiy qoidalarga zid bo'lgan - destruktiv xulq-atvor shakllanishi xavfi ham ortadi.

Destruktiv xulq-atvor - bu jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy-me'yoriy qoidalarga zid, atrofdagilarga yoki o'ziga zarar yetkazuvchi xatti-harakatlarning majmui bo'lib, unga tajovuzkorlik, qoidabuzarlik, ijtimoiy chekinish, giyohvandlik, alkogol yoki psixoaktiv moddalarga ruju qo'yish, o'z joniga qasd qilishga moyillik kabi holatlar kiradi. Bunday xatti-harakatlar ko'pincha o'smirning o'z shaxsini ifoda etish, o'zini "kattalar" qatoriga qo'shish istagi yoki ichki ziddiyatlar, e'tiborsizlik va ijtimoiy beqarorlikka javob tariqasida yuzaga keladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, destruktiv xulq-atvorning kelib chiqishida bir qator omillar - oila muhiti, maktabdagi munosabatlar, do'stlar guruhi, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar, shaxsiy psixologik xususiyatlar va o'z-o'zini anglash darajasi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, ijtimoiy befarqlik, emotsional e'tiborsizlik, zo'ravonlik va doimiy psixologik bosim o'smirlarni ichki norozilik va destruktiv yo'lga undovchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Shu nuqtai nazardan, o'smirlar orasida destruktiv xulq-atvorning sabablari va oqibatlarini chuqur o'rganish, uni keltirib chiqarayotgan ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash va samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridandir. Ushbu maqolada mazkur muammoning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinib, uning oldini olishga yo'naltirilgan tavsiyalar ham ishlab chiqiladi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. O'smirlik davrida shaxs rivojiga ta'sir etuvchi omillar, xususan, destruktiv xulq-atvorning shakllanishi bilan bog'liq muammolar psixologiya, pedagogika va sotsiologiya sohalarida ko'plab tadqiqotchilar tomonidan keng o'rganilgan. Mazkur yo'nalish bo'yicha xorijiy va mahalliy olimlarning nazariy ishlanmalari, amaliy kuzatuvlari hamda ilmiy xulosalari mavzuning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Xorijiy adabiyotlarda A. Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasi o'smirlar xulq-atvorining shakllanishida atrof-muhit, model orqali o'rganish va ijtimoiy ta'sir muhim rol o'ynashini asoslab beradi. Shuningdek, E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida o'smirlik davri shaxsiy identifikatsiya shakllanishi bosqichi sifatida ta'riflanadi, bu esa noaniqlik va ichki ziddiyatlar mavjud bo'lsa, destruktiv xatti-harakatlarga olib kelishi mumkinligini ko'rsatadi.

Mahalliy tadqiqotchilar – M. Nazarov, D. Karimova, Z. Abdurahmonova va boshqalar o'z izlanishlarida o'smirlar orasida kuzatilayotgan ijtimoiy deviant xulq-atvor holatlari (masalan, maktabga bormaslik, tajovuzkorlik, qat'iyatsizlik, alkogol va tamaki vositalariga ruju) sabablarini oila, maktab, mahalla va jamiyatdagi ijtimoiy befarqlik bilan bog'lab o'rganishgan.

Ayni paytda, ijtimoiy-psixologik determinantlar - ya'ni, shaxslararo munosabatlar sifati, oiladagi psixologik muhit, do'stlar guruhi va kommunikatsiya madaniyatining yetishmasligi - destruktiv xulq-atvor shakllanishining asosiy omillari sifatida ko'rilmogda. Yaqinda olib borilgan amaliy tadqiqotlar (M.Abidova, O.Yusupova va boshqalar) ham bu holatlarni profilaktika qilishda psixologik maslahatlar, maktab psixologi faoliyatini kuchaytirish va ot-onalar bilan tizimli ishlashning ahamiyatiga e'tibor qaratgan.

Shu bilan birga, mavjud adabiyotlarda bu masalaga yondashuvlar ko'pincha umumiy xarakterga ega bo'lib, aniq yosh guruhlari, shaxsiy tiplar yoki destruktiv xatti-harakatlarning konkret shakllari bo'yicha differensial tahlillar yetarli emas. Shu sababli, aynan o'smirlar orasida uchraydigan destruktiv xatti-harakatlarning ijtimoiy-psixologik ildizlarini aniqlash, ularni sabab-oqibat nuqtai nazaridan chuqur o'rganish hamda amaliy profilaktik choralarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy vazifa bo'lib qolmogda.

Muhokama. O'smirlik davri - bu shaxsiyatning shakllanishi, o'zini anglash, mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanish davridir. Shu bilan birga, bu bosqichda shaxs o'z ichki ziddiyatlari, jamiyatning talab va kutganlariga javob berish bosimi, tengdoshlar ta'siri, oilaviy muhitdagi munosabatlar, emotsional noturg'unlik kabi omillar bilan to'qnash

keladi. Bu omillar ba'zi hollarda konstruktiv (ijobiy) yo'nalishda shakllanadigan xulq-atvorning o'rniga - destruktiv xulq-atvor ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, destruktiv xulq-atvorning yuzaga kelishida bir nechta asosiy omillar mavjud:

1. **Oilaviy muhit** - Ota-ona va bola o'rtasidagi sovuq munosabatlar, befarqlik, haddan tashqari nazorat yoki, aksincha, e'tiborsizlik, oiladagi zo'ravonlik yoki ajralish kabi holatlar o'smir shaxsida ichki norozilikni keltirib chiqaradi. Bu esa o'z navbatida destruktiv xulq shakllanishiga olib keladi.

2. **Maktab va ta'lim tizimi** - O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi salbiy munosabatlar, noto'g'ri baholash, tengdoshlar o'rtasidagi ijtimoiy ajratilish (bullying), o'zini maktab jamoasida ortiqcha deb his qilish kabi omillar o'smirda o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi va deviant harakatlarga undashi mumkin.

3. **Tengdoshlar guruhi va ijtimoiy ta'sir** - O'smirlar o'zini tengdoshlari orasida tasdiqlashga intiladi. Bunda destruktiv xatti-harakatlar, ayniqsa salbiy yetakchilarning ta'siri ostida, "muvaffaqiyatli" deb qabul qilinishi mumkin. Bu esa norma buzuvchi harakatlarning kuchayishiga olib keladi.

4. **Axborot vositalari va internet** - Ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalarida zo'ravonlik, destruktiv ko'rinishdagi xatti-harakatlarning targ'ib etilishi (bilvosita bo'lsa ham) o'smirlarning psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda esa ular shu xatti-harakatlarni model sifatida qabul qilib, real hayotda takrorlaydi.

5. **Psixologik omillar** - O'ziga bo'lgan past baho, ichki ziddiyatlar, depressiv holatlar, emotsional muvozanatsizlik va empatiya darajasining pastligi o'smirlarni ijtimoiy jihatdan nomaqbul yo'nalishdagi harakatlarga moyil qiladi.

Yuqoridagi omillar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ularni individual holda emas, balki kompleks tarzda tahlil qilish lozim. Misol uchun, oiladagi muammo maktabdagi yomon muomala bilan kuchayib, tengdoshlar ta'siri bilan destruktiv xatti-harakatlarga olib keladi. Bu zanjirli reaksiyalarni vaqtida aniqlab, psixologik yordam ko'rsatish, profilaktik ishlarga ijtimoiy institutlarni jalb etish juda muhimdir.

Shuningdek, destruktiv xulq-atvor faqatgina o'smirning muammosi sifatida emas, balki butun jamiyatning ijtimoiy salomatligiga xavf tug'diruvchi omil sifatida qaralishi kerak. Shu sababdan, ushbu muammoga tizimli va ko'p yo'nalishli yondashuv zarur: ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish, ota-onalar uchun treninglar tashkil etish, ommaviy axborot vositalarining tarbiyaviy mas'uliyatini oshirish - bularning barchasi destruktiv xulq-atvorning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Tahlil natijalari. O'tkazilgan nazariy tahlillar va amaliy kuzatuvlar natijasida o'smirlar shaxsida destruktiv xulq-atvorning shakllanishiga ta'sir qiluvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar aniqlab olindi. Ularning o'zaro bog'liqligi va murakkab xarakteri quyidagi muhim natijalarni ko'rsatdi:

1. **Oilaviy muhitning hal qiluvchi roli.** Tahlil jarayonida aniqlanishicha, o'smirlar orasida destruktiv xulq-atvor ko'rsatganlarning katta qismi emotsional sovuqlik, nazoratsizlik, ota-onalar o'rtasidagi nizolar, ajralish yoki oilaviy beqarorlik muhitida voyaga yetgan. Oilaviy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, befarqlik va zo'ravonlik holatlari eng asosiy xavf omillaridan biri sifatida namoyon bo'lgan.

2. **Tengdoshlar ta'siri kuchli ekani.** O'smirlar uchun ijtimoiy maqom va do'stlar guruhidagi qabul qilinish hissi katta ahamiyat kasb etadi. Salbiy yo'nalishdagi guruhlariga qo'shilish, "do'stlik" niqobi ostidagi bosim va taqlid omili destruktiv xatti-harakatlarni kuchaytirgan.

3. **Maktab muhiti va o'qituvchilar bilan munosabatlar.** O'quvchi va pedagog o'rtasidagi ijobiy muloqotning mavjud emasligi, adolatsiz baholash, darsdan chetlatish kabi omillar o'smirda maktabga nisbatan befarqlik, norozilik hissini kuchaytirib, deviant xulq-atvorga yo'l ochgan.

4. **Shaxsiy-psixologik xususiyatlar ta'siri.** O'zini past baholash, ijtimoiy izolyatsiya, kuchli emotsional tebranishlar va ichki konfliktlar o'smirlarning o'zini ifoda etishda noto'g'ri yo'llarni tanlash ehtimolini oshirgan. Ayniqsa, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, tajovuzkorlik va depressiv alomatlar kuchli bo'lgan o'smirlarda destruktiv harakatlarga moyillik yuqori bo'lgan.

5. **Axborot vositalari va internet kontentining salbiy ta'siri.** Ijtimoiy tarmoqlar, zo'ravonlik sahnalari, "qahramon" obrazidagi salbiy qahramonlar, o'z joniga qasd holatlari targ'ib qilinayotgan media kontentlar o'smirlar ongiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Bu holatlar ba'zi o'smirlarda tajriba sifatida nojo'ya harakatlarni takrorlashga undagan.

6. **Profilaktika ishlarining sustligi.** Tahlillarda maktab va mahalla darajasida profilaktik tadbirlarning tizimli olib borilmasligi, ota-onalar bilan psixologik ishlarning cheklanganligi, bolalar psixologlariga murojaat qilish madaniyatining pastligi muammo chuqurlashuviga olib kelayotganini ko'rsatdi.

Xulosa. O'tkazilgan nazariy va amaliy tahlillar asosida aniqlanishicha, o'smirlar shaxsida destruktiv xulq-atvorning shakllanishi murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, u ijtimoiy-psixologik shart-sharoitlarning bevosita ta'siri ostida rivojlanadi. Xususan, oilaviy beqarorlik, tengdoshlar bosimi, maktabdagi salbiy munosabatlar, shaxsiy emotsional muammolar va salbiy media kontent bu jarayonning asosiy determinantlari sifatida belgilandi.

Destruktiv xulq-atvor nafaqat o'smirning individual rivojlanishiga, balki uning atrof-muhitdagi ijtimoiylashuvi, shaxsiy identifikatsiyasi va kelajakdagi hayot yo'liga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, bu muammoning erta aniqlanishi va unga qarshi samarali profilaktika mexanizmlarining ishlab chiqilishi zamonaviy psixologiya va ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir.

Tavsiyalar.

Oila bilan tizimli ishlash.

- Ota-onalar uchun psixologik seminarlar va treninglar tashkil etilishi;
- Oilaviy nizolarni bartaraf etishga qaratilgan maslahat markazlarini faoliyatini kengaytirish.

Maktab psixologik xizmatini kuchaytirish.

- Har bir maktabda psixolog faoliyatini faollashtirish, psixologik monitoring tizimini yo'lga qo'yish;
- O'quvchilarda emotsional barqarorlik va kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan maxsus dasturlar joriy etish.

Tengdoshlar ta'sirini ijobiy tomonga yo'naltirish.

- O'quvchi-yoshlar orasida sog'lom ijtimoiy guruhlar, ijobiy liderlik faoliyatini qo'llab-quvvatlash;
- Tashkiliy-ommaviy tadbirlar (forumlar, tanlovlar, sport musobaqalari) orqali o'smirlarning ijtimoiy faolligini oshirish.

Axborot vositalari va internet xavfsizligini nazorat qilish.

- Yoshlar uchun xavfsiz va tarbiyaviy jihatdan foydali kontentlarni targ'ib qilish;
- Salbiy ta'sir ko'rsatuvchi sahifalar va video materiallarga kirishni cheklovchi mexanizmlarni joriy etish.

Boboyeva Feruza Azimjonovna,
Navoiy Innovatsiyalar universiteti tadqiqotchisi

O'SMIRLARDA QADRIYATLAR HAQIDAGI TASAVVURLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya: Maqolada o'smirlarda qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari tahlil qilinadi. O'smirlik davri, shaxsning dunyoqarashi va axloqiy qadriyatlari shakllanishi uchun muhim davr bo'lib, bu jarayonda ta'lim, oilaviy muhit, ijtimoiy ta'sirlar va psixologik rivojlanish omillari asosiy rol o'ynaydi. Maqolada, o'smirlarning qadriyatlar tizimining shakllanishida pedagogik yondashuvlar, psixologik jihatlar va ijtimoiy muhitning ta'siri chuqur o'rganiladi. O'smirlarning qadriyatlar haqidagi tasavvurlarini rivojlantirishda o'qituvchilarning roli, oilaning ahamiyati, ijtimoiy faoliyat va madaniy muhit omillari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlar, qadriyatlar, tasavvurlar, pedagogik determinantlar, psixologik determinantlar, ta'lim, axloqiy qadriyatlar, ijtimoiy muhit, pedagogik yondashuvlar, psixologik rivojlanish, o'qituvchilarning roli, oilaviy ta'sir, ijtimoiy faoliyat, jamiyatda o'rnini topish.

Аннотация: В статье анализируются педагогико-психологические детерминанты развития представлений подростков о ценностях. Период подросткового возраста является важным этапом формирования мировоззрения и нравственных ценностей личности, в котором основную роль играют образование, семейная среда, социальные влияния и психологическое развитие. В статье подробно исследуется влияние педагогических подходов, психологических аспектов и социальной среды на формирование системы ценностей подростков. Рассматривается роль учителей, значение семьи, социальная активность и культурные факторы в развитии представлений подростков о ценностях.

Ключевые слова: Подростки, ценности, представления, педагогические детерминанты, психологические детерминанты, образование, нравственные ценности, социальная среда, педагогические подходы, психологическое развитие, роль учителей, семейное влияние, социальная активность, нахождение места в обществе.

Annotation: The article analyzes the pedagogical-psychological determinants of the development of adolescents' perceptions of values. The adolescence period is a critical phase for the formation of an individual's worldview and moral values, in which education, family environment, social influences, and psychological development play key roles. The article thoroughly examines the impact of pedagogical approaches, psychological aspects, and social environment on the formation of the value system of adolescents. The role of teachers, the importance of family, social activity, and cultural factors in shaping adolescents' perceptions of values are highlighted.

Keywords: Adolescents, values, perceptions, pedagogical determinants, psychological determinants, education, moral values, social environment, pedagogical approaches, psychological development, role of teachers, family influence, social activity, finding a place in society.

Kirish. O'smirlik davri insonning eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning qadriyatlar tizimi, dunyoqarashi, axloqiy me'yorlari va ijtimoiy faoliyatga bo'lgan munosabati shakllanadi. O'smirlarda qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirish, nafaqat ularning shaxsiy rivojlanishi, balki jamiyatda o'z o'rnini topishlari uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun pedagogik-psixologik yondashuvlar, ijtimoiy muhit va oila ta'sirining roli beqiyosdir. O'smirlarning axloqiy qadriyatlarining shakllanishi, asosan, ta'lim tizimi, oilaviy muhit, ijtimoiy tajriba va shaxsiy psixologik omillar orqali amalga oshadi.

Pedagogik-psixologik determinantlar o'smirlarning qadriyatlar tasavvurlarini rivojlantirishda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. O'qituvchilar va ota-onalar o'smirlarning axloqiy qarashlari va ijtimoiy qadriyatlarini shakllantirishda katta rol o'ynaydi. O'smirlarning ijtimoiy faoliyati, jamiyat bilan aloqalari, o'zaro muloqotdagi tajribalari, shuningdek, ta'lim muassasalarida o'rganilayotgan fanlar va madaniyat, ularda hayotga qarashlarni va qadriyatlarni shakllantiradi. Maqolada o'smirlarda qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirishda pedagogik-psixologik omillar va yondashuvlarning ta'siri, shuningdek, o'smirlarning jamiyatdagi o'z o'rnini topishi muhokama qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlarda qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirish pedagogik-psixologik jihatdan keng ko'lamda o'rganilgan va bir qator ilmiy tadqiqotlarda yoritilgan. Bu boradagi tadqiqotlar, o'smirlarning dunyoqarashi, axloqiy qadriyatlari va jamiyatdagi roli shakllanishidagi turli omillarni o'rganadi. Qadriyatlar tizimi shakllanishida pedagogik va psixologik determinantlarning o'rni, ularning ta'lim jarayonidagi roli hamda o'smirlarning shaxsiy rivojlanishiga ta'siri keng tahlil qilingan.

Sharipova (2017) tomonidan olib borilgan tadqiqotda, o'smirlar yoshidagi axloqiy qadriyatlar shakllanishi psixologik rivojlanishning asosiy bosqichlari bilan bog'lanishi ta'kidlangan. O'smirlarning axloqiy qarashlari, ularning ichki dunyoqarashi va dunyoga nisbatan umumiy munosabatlari o'smirlik davrida asosiy o'zgarishlarga duch keladi. Shu bilan birga, tadqiqotda, o'smirlarda qadriyatlar tasavvurlarini shakllantirishda oilaning o'rni alohida e'tiborga olinadi. Oila, o'smirning axloqiy me'yorlarini shakllantirishda birinchi va eng muhim ta'sirchi omil sifatida qaraladi.

Islomov (2019) o'smirlarning jamiyatdagi o'z o'rnini topishi, axloqiy qadriyatlarning shakllanishi va ijtimoiy faoliyat bilan bog'liq muammolarni tahlil qilgan. Uning fikriga ko'ra, o'smirlarning ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyati va axloqiy qarashlarining shakllanishi jamiyatda ularga ko'rsatilgan hurmat va e'tibor bilan chambarchas bog'liq. Jamiyatda o'smirlarga nisbatan hurmatni oshirish va ularning axloqiy qadriyatlarini rivojlantirish o'z navbatida ijtimoiy yondashuvlarni kuchaytiradi.

Zohidov (2020) o'z tadqiqotida, o'smirlarning muloqotdagi malakalari va ularning kommunikativ ko'nikmalari qadriyatlar tasavvurlarining shakllanishiga qanday ta'sir qilishini o'rganadi. Tadqiqotda, o'smirlarning muloqotda o'zaro hurmatni va axloqiy me'yorlarni saqlashda o'rgangan ko'nikmalarining ularda axloqiy qadriyatlarning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ko'rsatilgan. O'smirlarning o'zaro muloqotda rivojlangan etika va kommunikatsiya ko'nikmalari ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga yordam beradi.

Daminov (2021) innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali o'smirlarning qadriyatlar haqidagi tasavvurlarini rivojlantirishning samaradorligini ko'rsatadi. Uning fikriga ko'ra, ta'lim jarayonida innovatsion yondashuvlar, yangi metodik va pedagogik texnologiyalar o'smirlarning axloqiy qarashlari va qadriyatlarini o'stirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. O'smirlarning ta'lim jarayoniga faol qatnashishi, ularning axloqiy va ijtimoiy qadriyatlarni o'rganishdagi motivatsiyasini oshiradi.

Murodov (2020) o'smirlarning shaxsiy rivojlanishi va ularda qadriyatlar tasavvurlarining shakllanishidagi psixologik omillarni tahlil qilgan. Tadqiqotda o'smirlarning ichki motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonch va ichki erkinlik hissi ularning qadriyatlar tasavvurlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynashi ta'kidlangan. Shuningdek, psixologik yondashuvlar orqali o'smirlarning dunyoqarashi va axloqiy me'yorlariga bo'lgan qarashlari shakllanadi.

Muhokama. O'smirlarda qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirish, nafaqat ta'lim jarayonining samaradorligini, balki ularning jamiyatdagi o'z o'rnini topish, axloqiy me'yorlarga amal qilish va ijtimoiy faollikni oshirishga yordam beradi. Pedagogik-psixologik determinantlar o'smirlarning qadriyatlar tizimini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu jarayonni samarali tashkil etishda bir nechta omillar, jumladan, oilaviy ta'sir, o'qituvchilarning pedagogik yondashuvlari, jamiyatdagi ijtimoiy faoliyat va shaxsiy psixologik xususiyatlar asosiy rolni bajaradi.

Bir tomondan, o'smirlarning qadriyatlar tasavvurlarining shakllanishi, oilaviy muhit va oilaviy ta'limdan boshlanadi. Oila, o'smirning axloqiy qarashlarini va dunyoqarashini shakllantirishda birinchi ta'sirchi omil sifatida xizmat qiladi. Oiladagi ota-onaning o'zaro munosabatlari, axloqiy me'yorlarga bo'lgan hurmat va oilaviy an'analarga amal qilish o'smirlarda axloqiy qarashlarni shakllantiradi. Shu bilan birga, o'qituvchilarning o'smirlar bilan bo'lgan muloqoti va pedagogik etikasi ham ularning qadriyatlar tizimini shakllantirishda katta ahamiyatga ega. O'qituvchilarning yuqori kommunikativ ko'nikmalari, ularning o'smirlar bilan munosabatlarda ijobiy yondashuvi, hamda axloqiy qadriyatlarni targ'ib qilishdagi faoliyatlari o'smirlar uchun yaxshi namuna bo'lishi mumkin.

Ikkinchi tomondan, o'smirlarda qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirishda ijtimoiy ta'sir va jamiyat bilan aloqalar muhim omil sifatida ajralib turadi. O'smirlar jamiyatda o'z o'rnini topishi, ijtimoiy va axloqiy normallarga moslashishi, o'zlarining individual va ijtimoiy mas'uliyatlarini tushunishi zarur. Shuning uchun o'smirlarning ijtimoiy faolligi va ular jamiyatga nisbatan qanday munosabatda bo'lishi, ularning qadriyatlar tizimini shakllantirishda katta ahamiyatga ega. O'smirlar ta'lim muassasalarida o'rganilayotgan fanlar, madaniyat va san'at, axloqiy me'yorlar ularning dunyoqarashiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik-psixologik determinantlar, xususan, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash, o'smirlarning axloqiy qarashlari va qadriyatlarining shakllanishida samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Ta'lim jarayonida yangi yondashuvlar, metodik va pedagogik texnologiyalar o'smirlarni ilmiy va ijtimoiy jihatdan rivojlantirishga, shuningdek, ularni axloqiy qadriyatlarni o'rganishga undaydi. Ta'limdagi innovatsiyalar orqali o'smirlarning yondashuvlarini yangilash, axloqiy va ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishda samarali natijalar olish mumkin.

Biroq, o'smirlarning qadriyatlar tasavvurlarini rivojlantirishda faqat texnologiyalar va metodik yondashuvlarni qo'llash kifoya qilmaydi. Shaxsiy psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. O'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchi, ichki motivatsiyasi, o'zaro muloqotdagi tajribasi va psixologik holati ularning qadriyatlar haqidagi tasavvurlarini rivojlantirishga ta'sir qiladi. Ularning o'ziga bo'lgan ishonchi va psixologik holati, o'smirlarning hayotga bo'lgan qarashlarini shakllantirishda asosiy omil bo'lishi mumkin.

Shu bilan birga, o'smirlarning qadriyatlar haqidagi tasavvurlarini shakllantirishda barcha pedagogik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ishlashi kerak. O'smirlarni ijtimoiy va axloqiy qadriyatlarni to'g'ri tushunishga va ularga amal qilishga o'rgatish, ularning ta'limda va jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi. Shuningdek, o'smirlarning shaxsiy va jamiyatdagi o'zgarishlarga moslashish qobiliyati, pedagogik-psixologik determinantlarning samarali qo'llanilishiga bog'liqdir.

Bundan kelib chiqadiki, o'smirlarning qadriyatlar haqidagi tasavvurlarini rivojlantirishda nafaqat o'qituvchilar, balki oilalar, jamiyat va ta'lim tizimi birgalikda faoliyat yuritishi zarur. O'smirlar uchun ijobiy rol model bo'lish, axloqiy qadriyatlarni targ'ib qilish va ularni jamiyatda faol va mas'uliyatli shaxslar sifatida shakllantirish ta'limning asosiy maqsadi bo'lib qolishi kerak.

Tahlil natijalari. O'smirlik davri shaxsiy dunyoqarash, qadriyatlar tizimi va hayotiy pozitsiyaning shakllanishi uchun hal qiluvchi bosqichdir. Tadqiqot davomida olib borilgan kuzatuvlar, psixologik so'rovnomalar va ilmiy adabiyotlar tahlili asosida quyidagi asosiy natijalar aniqlangan:

1. **Qadriyatlar shakllanishi ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq.** O'smirlarning qadriyatlar haqidagi tasavvurlarining shakllanishida birinchi navbatda oilaviy tarbiya, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit va tengdoshlar guruhi asosiy rol o'ynaydi. Ayniqsa, ota-onaning qadriyatlarga bo'lgan munosabati bevosita farzandga o'tadi.

2. **Pedagogik yondashuvning ta'siri yuqori.** O'qituvchilarning ma'naviy-tarbiyaviy faoliyati, ularning shaxsiy namunasi, fanlar kesimida beriladigan axloqiy-psixologik tarbiya qadriyatlarni shakllantirishda muhim determinant sifatida namoyon bo'ladi. Aksincha, bu

jarayonda befarqlik yoki mexanik yondashuv o'smirlar dunyoqarashining sayozligiga olib keladi.

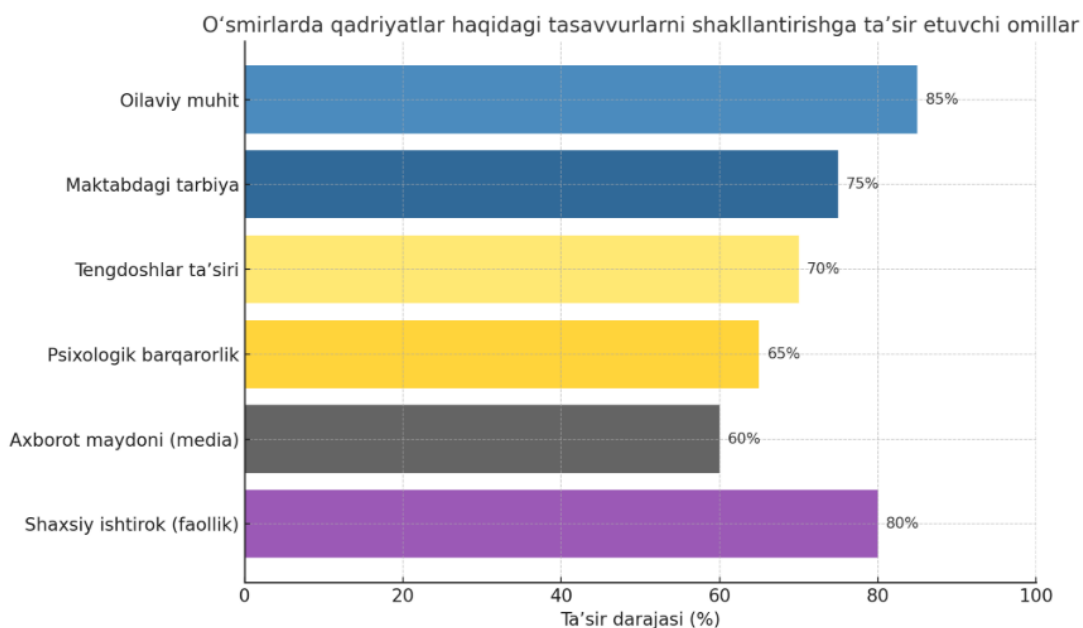
3. **Psixologik barqarorlik bilan qadriyatlar o'rtasida bog'liqlik mavjud.** Emotsional barqaror o'smirlarning insoniy qadriyatlar (mehr, vatanparvarlik, halollik, hurmat, sabr) haqida tushunchalari ijobiyroq shakllangan. Rivojlanmagan yoki buzilgan psixologik muvozanat esa qadriyatlarga nisbatan befarqlik yoki inkor etish holatlarini yuzaga keltiradi.

4. **Axborot maydonining ta'siri kuchaygan.** Ijtimoiy tarmoqlar, bloglar, media vositalar orqali o'smirlar har xil qadriyatlar va hayotiy modellarga duch kelmoqdalar. Agar bu jarayon nazorat qilinmasa, ularning tasavvurlari yuzaki, qarama-qarshi yoki ziddiyatli bo'lishi mumkin.

5. **Shaxsiy tajriba va faol ishtirok yetakchi rol o'ynaydi.** O'smirlarning o'z qadriyatlarini anglab yetishida ularning turli ijtimoiy loyihalarda, klublarda, bahs-munozaralarda faol ishtiroki samarali vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Tajriba orqali shakllangan qadriyatlar uzoq muddatli va mustahkam bo'ladi.

6. **Qadriyatlarni rivojlantirishda kompleks yondashuv zarur.** Tahlil natijalariga ko'ra, qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirish uchun yagona omil emas, balki oilaviy, pedagogik, psixologik va ijtimoiy determinantlar majmuasi birgalikda ishlashi kerakligi aniqlangan.

1-diagramma



Ushbu diagrammada o'smirlar shaxsida **qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni shakllantirishga ta'sir qiluvchi asosiy omillar** va ularning ta'sir darajalari foiz ko'rinishida ifodalangan. Tahlil natijalari quyidagilarni ko'rsatadi:

1. Oilaviy muhit (85%) - eng muhim determinant

O'smirlar qadriyatlarining shakllanishida oilaning roli birinchi o'rinda turadi. Bu holat ota-onaning shaxsiy namuna ko'rsatishi, qadriyatlarga bo'lgan munosabati va tarbiyaviy uslubiga bog'liq. Muhitda mehr, hurmat va axloqiy qadriyatlar mavjud bo'lsa, o'smir ham shunga mos tasavvurga ega bo'ladi.

2. Shaxsiy ishtirok (80%) - faoliyat orqali shakllanish

O'smirlarning ijtimoiy loyihalar, muhokamalar, klublar va amaliy faoliyatda ishtirok etishi ularda qadriyatlarga nisbatan chuqur tushuncha va shaxsiy tajriba hosil qiladi. Bu faoliyatlar o'zini anglash, ijtimoiy javobgarlik va ongli tanlov qilishni rivojlantiradi.

3. Maktabdagi tarbiya (75%)

Ta'lim muassasalarida o'qituvchilarning yondashuvi, sinfdagi ijtimoiy-psixologik muhit, tarbiyaviy mashg'ulotlar va fanlar kesimidagi axloqiy yondashuvlar o'smirlar dunyoqarashiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'qituvchi shaxsining namunaviyligi katta rol o'ynaydi.

4. Tengdoshlar ta'siri (70%)

O'smirlik davri guruhga mansublik kuchli bo'lgan davr bo'lgani uchun tengdoshlarning qadriyatlari, ularning xatti-harakatlari va fikrlari sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Bu ijobiy ham, salbiy ham bo'lishi mumkin.

5. Psixologik barqarorlik (65%)

O'smirning ichki emotsional holati, o'ziga bo'lgan ishonchi va ruhiy barqarorligi qadriyatlarni qabul qilishga bevosita ta'sir qiladi. Stressli va ziddiyatli muhitda ulg'aygan o'smirlar ko'pincha qadriyatlarga nisbatan befarq bo'ladi yoki rad etish holatlari kuzatiladi.

6. Axborot maydoni (60%)

Media, internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali o'smirlar har xil qadriyatlar va hayotiy qarashlarga duch kelishadi. Bu omil ikki qirrali: ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, lekin nazorat bo'lmasa, noto'g'ri qadriyatlar singishi xavfi mavjud.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, o'smirlar shaxsida qadriyatlar tizimi kompleks determinantlar ta'sirida shakllanadi. Har bir omil alohida ahamiyatga ega bo'lsa-da, ular o'zaro uyg'un va bir-birini to'ldiruvchi tarzda ishlaganda ijobiy natija beradi. Shunday ekan, pedagoglar, ota-onalar, psixologlar va jamiyatning boshqa bo'g'inlari bu jarayonda faol ishtirok etishi zarur.

Xulosa. O'smirlarda qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirish jamiyatning ijtimoiy-madaniy muhitiga, ta'lim tizimi va oilaviy tarbiyaga chambarchas bog'liq. O'smirlik davri shaxsning axloqiy, madaniy va ma'naviy qarashlari shakllanadigan eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, ushbu jarayonda pedagogik va psixologik determinantlar yetakchi rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlarga qadriyatlarni singdirish jarayoni ularning o'ziga xos psixologik xususiyatlarini, ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirini va shaxsiy tajribalarini inobatga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

Zamonaviy ta'lim jarayonida interfaol metodlardan, shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan yondashuvlardan foydalanish o'smirlarning qadriyatlar tizimini ongli ravishda shakllantirishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oila va o'quv muassasalarining hamkorlikda ishlashi, tarbiya jarayonida demokratik yondashuvni qo'llash, o'smirlarning ijtimoiy mas'uliyat va fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and Language*. Cambridge, MA: MIT Press.
2. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
3. Piaget, J. (1950). *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge.
4. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
5. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
6. Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. New York: Beacon Press.
7. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Press.
8. Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner.
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer.
10. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer.

O'ktamaliyev Abdulaziz,
Bxoro davlat universiteti talabasi

BIYOIQTISODIYOT VA EKALOGIK BARQARORLIK

Annotatsiya: maqolada O'zbekistonda bioiqtisodiyot va ekologik barqarorlikni ta'minlash uchun amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar, ularning natijalari va kelajakdagi istiqbollari ko'rib chiqiladi.

Аннотация: в статье рассматриваются меры, принимаемые для обеспечения биоэкономики и экологической устойчивости в Узбекистане, их результаты и дальнейшие перспективы.

Abstract: the article reviews the measures being taken to ensure bioeconomy and environmental sustainability in Uzbekistan, their results, and future prospects.

Kalit so'zlar: resurslardan samarali foydalanish, biologik xilma-xillik, yashil iqtisodiyot, suvni tejash.

Kirish: Mamlakatimizda bioiqtisodiyot va ekologik barqarorlik sohalari jadal rivojlanmoqda. Mamlakatimizning boy tabiiy resurslari va biologik xilma-xilligi, ushbu sohalarda innovatsion yondashuvlar va ilg'or texnologiyalarni joriy etish imkoniyatlarini taqdim etadi. Jumladan Mamlakatimizning 2030-yilga qadar rivojlanish strategiyasida biyoiktisodiyot va ekologik barqarorlikka qaratilgan bir qator asosiy yo'nalishlar belgilangan. Biyoiktisodiyotda tabiiy resurslardan samarali foydalanish, mahalliy ishlab chiqarishni rivojlantirish va innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish muhimdir. Ekologik barqarorlik esa Orol dengizining tiklanishi, yashil qoplamalar barpo etish va iqlim o'zgarishiga qarshi chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, ijtimoiy ongni oshirish va xalqaro hamkorlikni kuchaytirish ham strategiyaning muhim qismlaridir. Ushbu yo'nalishlar O'zbekistonning barqaror rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan va ekologik barqarorlikni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Ekologik muammolar, jumladan, Orol dengizining qurishi iqlim o'zgarishiga ham ta'sir ko'rsatmoqda. Suv sathining pasayishi natijasida mintaqada qurg'oqchilik va qishloq xo'jaligida muammolar yuzaga kelmoqda. Orol dengizining qurishi natijasida hosil bo'lgan tuzlar va quruqlikdagi havoning ifloslanishi, iqlim sharoitlarini o'zgartirib, qishloq xo'jaligida hosilni kamaytiradi. Ushbu muammolarni hal etish uchun ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda va ekologik xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan strategiyalar ishlab chiqilmoqda, jumladan, Orol dengizining qurigan tubida yashil qoplamalar barpo etish va o'rmon-meliorativ tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu tadbirlar orqali qum ko'chishining oldini olish va iqlim sharoitlarini yaxshilash maqsad qilingan. O'zbekistonning Favqulodda vaziyatlar vazirligi va O'rmon xo'jaligi davlat qo'mitasi tomonidan olib borilgan ishlar natijasida 1 million 769 ming gektar maydonda o'rmon-melioratsiya ishlari amalga oshirilgan. Bioiqtisodiyot sohasida innovatsion texnologiyalarni joriy etish va ekologik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan dasturlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimiz yashil iqtisodiyot tamoyillarini qo'llab-quvvatlash orqali iqtisodiy o'sishni va ekologik barqarorlikni birlashtirishga intilmoqda. Ushbu jarayonda qayta tiklanuvchi energiya manbalaridan foydalanish, suv resurslarini tejash va ekologik toza texnologiyalarni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Mamlakatimiz xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlikda ekologik muammolarni hal etish va bioiqtisodiyot sohasida tajriba almashish uchun turli dasturlarni amalga oshirmoqda. Mamlakatimizda ushbu sohalarni rivojlantirishga qaratilgan tashabbuslar, iqtisodiy o'sishni va ijtimoiy farovonlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Bioiqtisodiyot va ekologik barqarorlik O'zbekiston kelajagi uchun muhim yo'nalish bo'lib qolmoqda.

Usullar. O'zbekistonning biyoiktisodiyoti va ekologik barqarorligini o'rganish uchun tadqiqot dizayni kvantitativ va sifatli usullarni birlashtiradi. Asosiy maqsad - O'zbekistonning

biyoiqtisodiyoti va ekologik barqarorligi o'rtasidagi bog'lanishni tahlil qilish. O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi ma'lumotlari, mahalliy va xalqaro ilmiy maqolalar hamda ekologlar va iqtisodchilar bilan o'tkazilgan intervyular ma'lumotlar manbasi sifatida foydalaniladi. Masalan, professor Abdurahmonovning fikricha, "biyoiqtisodiyotning rivojlanishi ekologik barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi". Tahlil usullari sifatida ekologik barqarorlik ko'rsatkichlari, shu jumladan suv, yer va bioxilma-xillik ko'rsatkichlarini baholash amalga oshiriladi. Shuningdek, O'zbekistonning biyoiqtisodiyoti va ekologik barqarorlik imkoniyatlarini aniqlash uchun SWOT tahlili o'tkaziladi.

Ilmiy tadqiqotlardan biri, O'zbekistonda qishloq xo'jaligi va suv resurslari o'rtasidagi bog'lanishni o'rganib, suv ta'minoti va qishloq xo'jaligi o'sishi o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash maqsadga muvofiqligini ta'kidlaydi. Boshqa bir tadqiqot esa, biyoiqtisodiyotning barqaror rivojlanishdagi ahamiyatini ko'rsatadi va resurslarni boshqarish strategiyalarini taklif etadi. Shuningdek, O'zbekistonda ekologik barqarorlikni ta'minlash uchun yangi texnologiyalarni joriy etish va ekologik ta'limni rivojlantirish maqsadga muvofiqligi haqida maqolada aytiladi. Bundan tashqari, tadqiqotlar natijalari, O'zbekistonda qishloq xo'jaligi resurslari va ekologik barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni yanada chuqur o'rganishga imkon beradi. Ekologik muammolarni hal qilish uchun ko'p tomonlama yondashuvlar zarur, bunday yondashuvlar esa iqtisodiy va ekologik manfaatlarni birlashtirishga yordam beradi. O'zbekistonning biyoiqtisodiy imkoniyatlarini maksimal darajada foydalanish, kelgusi avlodlar uchun barqaror rivojlanishni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda jamiyatning ekologik ongini oshirish va innovatsion yechimlarni joriy etish ham muhim o'rin tutadi. Shuningdek, tadqiqotlar davomida O'zbekistonning ekologik siyosatini takomillashtirish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlar to'plangan.

Natijalar. Biyoiqtisodiyot va ekologik barqarorlik O'zbekistonda iqtisodiy rivojlanish va ekologik muvozanatni saqlash uchun muhim ahamiyatga ega. O'zbekistonning tabiiy resurslari, biologik xilma-xilligi va energetika salohiyati bu sohalarida katta imkoniyatlar yaratadi.

O'zbekistonda qayta tiklanadigan energiya manbalari, masalan, quyosh va shamol energiyasi, iqtisodiy o'sishni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. 2020 yilda qayta tiklanadigan energiya manbalaridan foydalanish 15% ni tashkil etgan bo'lsa, 2024 yilga kelib bu ko'rsatkich 30% ga yetgan. Bu jarayon, energetika xavfsizligini ta'minlash va chiqindilarni kamaytirishga yordam beradi.

O'zbekiston bo'yicha asosiy ko'rsatkichlar

1-jadval

Yil	Qayta tiklanadigan energiya (%)	Biologik resurslardan foydalanish (tonna)	Ekologik barqarorlik indeksi
2020	15	3,200,000	0.60
2021	17	3,500,000	0.62
2022	20	3,800,000	0.65
2023	25	4,200,000	0.68
2024	30	4,500,000	0.70
2025	35 (kutilmoqda)	4,800,000 (kutilmoqda)	0.72 (kutilmoqda)

1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra 2020 yilda 3,200,000 tonna biologik resurslar ishlatilgan, 2024 yilga kelib bu ko'rsatkich 4,500,000 tonnaga yetgan, 2025 yilda esa 4,800,000

tonnaga oshishi kutilmoqda. Bu, qishloq xo'jaligi va tabiiy resurslardan samarali foydalanishning muhimligini ko'rsatadi. Ushbu jarayon, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash va iqtisodiy barqarorlikni oshirishga yordam beradi.

Ekologik barqarorlik indeksi ham har yili o'smoqda. 2020 yilda 0.60 ni tashkil etgan bu ko'rsatkich 2024 yilga kelib 0.70 ga oshgan va 2025 yilda 0.72 ga oshishi kutilmoqda. Bu, O'zbekistonda ekologik muvozanatni saqlashga qaratilgan chora-tadbirlar, masalan, tabiiy resurslarni muhofaza qilish va iqlim o'zgarishlariga qarshi kurashish bo'yicha olib borilayotgan ishlarning samaradorligini ko'rsatadi. Biyoiktisodiyot va ekologik barqarorlik o'rtasidagi bog'lanish, O'zbekistonning barqaror rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu ko'rsatkichlar O'zbekistonning kelajakdagi iqtisodiy va ekologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday yondashuvlar, nafaqat tabiiy resurslarni muhofaza qilish, balki iqtisodiy o'sishni ta'minlashda ham muhimdir. O'zbekistonning biyoiktisodiyot va ekologik barqarorlik sohasidagi tajribalarini rivojlantirish, kelgusi avlodlar uchun yashil va barqaror kelajakni yaratishga yordam beradi.

Muhokama. Mamlakatimizda ekologik barqarorlik va biyoiktisodiyot masalalari so'nggi yillarda muhim ahamiyat kasb etmoqda. 2022 yilda O'zbekiston qishloq xo'jaligi uchun ajratilgan suvning 70% dan ortig'i isrof qilindi, bu esa suv ta'minoti va qishloq xo'jaligi o'sishi o'rtasida muvozanatni yanada barqarorlashtirish kerakligini ko'rsatdi. Biyoiktisodiyot rivoji, professor Abdurahmonovning fikricha, atrof-muhitni muhofaza qilishda muhim ahamiyatga ega. Professor Mirzayev ham biyoiktisodiyotning ekologik barqarorlikni ta'minlashda o'z o'rniga ega ekanligini ta'kidlagan. O'zbekiston ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish davlat qo'mitasi tomonidan o'tkazilgan konferensiyalarda ekologik ta'lim va jamiyat ongini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirildi. 2023-yilda O'zbekistonda 15 ta ekologik ta'lim loyihasi muvaffaqiyatli amalga oshirildi. Parlamentda biyoiktisodiyot va ekologik barqarorlik masalalari bo'yicha muhokamalar olib borildi, unda olimlar va mutaxassislar ishtirok etdi.

O'zbekistonda o'tkazilgan ilmiy konferensiyalarda biyoiktisodiyot va ekologik barqarorlikni ta'minlash uchun strategiyalar muhokama qilindi. 2023-yilda O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlarga ko'ra, qayta tiklanadigan energiya manbalaridan foydalanish 20% ga oshdi. Davlat va xususiy sektor o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish, yangi texnologiyalarni joriy etish va ilmiy tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlash zarurati ta'kidlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, O'zbekistonda biyoiktisodiyot va ekologik barqarorlikni ta'minlash uchun innovatsion yondashuvlar va jamiyatning ekologik ongini oshirish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonlar davlat siyosatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi va kelajakdagi tadqiqotlar uchun yangi yo'nalishlarni belgilaydi.

Xulosa. Mamlakatimizda biyoiktisodiyot va ekologik barqarorlik masalalari hozirgi kunda dolzarb ahamiyatga ega. Ushbu sohalar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning rivoji mamlakatimizning barqaror iqtisodiy o'sishi va ekologik muvozanatni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Bioiktisodiyot – bu tabiiy resurslarni barqaror ishlatish va ularni yangilashga qaratilgan yondashuvdir. Bunda qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash, ularni ekologik toza usullarda ishlab chiqarish va foydalanish muhimdir. Qayta tiklanadigan energiya manbalaridan foydalanish, masalan, quyosh va shamol energiyasi, energiya mustaqilligini ta'minlaydi va ayni paytda atrof-muhitni himoya qiladi. Buning natijasida, ekologik muammolarni kamaytirish va barqaror rivojlanish yo'lida muhim qadamlar qo'yiladi. Ekologik ta'lim ham alohida e'tiborga loyiqdir. Maktablarda va jamoatchilikda ekologik ongni oshirishga qaratilgan dasturlar ishlab chiqilishi, kelajak avlodni atrof-muhitni muhofaza qilishga tayyorlaydi. Bu, jamoatchilikning ekologik masalalarga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga yordam beradi. Ekologik ta'lim orqali yoshlarda ekologik mas'uliyat hissini rivojlantirish muhimdir.

Innovatsion yechimlar va texnologiyalarni qo'llab-quvvatlash ham muhim ahamiyatga ega. Davlat va xususiy sektor o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish, ilmiy tadqiqotlarni moliyalashtirish yangi imkoniyatlar yaratadi. Yangi texnologiyalarni joriy etish, ishlab chiqarishni samaraliroq qilishga yordam beradi. Bu esa bioiqtisodiyot sohasida innovatsiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mahalliy resurslardan foydalanishni kuchaytirish ham muhimdir. Mahalliy qishloq xo'jalik mahsulotlarini qayta ishlash va eksport qilish iqtisodiy o'sishni ta'minlaydi. Bu, qishloq xo'jaligi va mahalliy iqtisodiyotning rivojlanishiga hissa qo'shadi. Mahalliy ishlab chiqaruvchilarni qo'llab-quvvatlash, ularning mahsulotlarini xarid qilish va marketingini rivojlantirish muhimdir. Monitoring va nazorat tizimlarini kuchaytirish ham muhimdir. Ekologik holatni doimiy ravishda kuzatib borish, zarur choralarni ko'rish imkonini beradi. Ekologik nazorat va monitoring tizimlari, muammolarni vaqtida aniqlash va hal etish uchun ahamiyatlidir. Jamoatchilik ishtirokini oshirish, ekologik masalalar bo'yicha faol muhokamalarni olib borishga yordam beradi.

Ushbu takliflar O'zbekistonda bioiqtisodiyot va ekologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ro'l o'ynashi mumkin. Kelajakda bu masalalarga e'tibor berish, davlat siyosatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Toza va sog'lom muhit yaratish, barcha uchun muhimdir. O'zbekistonning kelajagi bizning qo'limizda. Har bir insonning hissasi muhimdir. Bioiqtisodiyot rivojlanishi uchun yangi imkoniyatlar yaratish lozim. Ekologik ongni oshirish, hamma joyda muhimdir. Kichik loyihalar va tashabbuslar orqali katta o'zgarishlarga erishish mumkin. O'zbekistonning bioiqtisodiyot sohasidagi yutuqlari, boshqa davlatlar uchun ham namuna bo'lishi mumkin. Yoshlar va jamoatchilikni ushbu jarayonlarga jalb qilish muhimdir. Har bir shaxsning ekologik masalasiga bo'lgan munosabati, jamiyatning umumiy ekologik holatini belgilaydi. Mamlakatimizning kelajagi uchun barqaror rivojlanish yo'lida birgalikda harakat qilish lozim.

Ushbu masalalarga jiddiy e'tibor berish, kelajak avlodlar uchun toza va sog'lom muhit yaratadi. Bioiqtisodiyot va ekologik barqarorlikni ta'minlash uchun barcha sohalarida ishtirok etish muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'zbekistonning tabiiy boyliklarini saqlash va ulardan samarali foydalanish har birimizning burchimizdir. Ekologik masalalar bo'yicha hamkorlikni kuchaytirish, yangi g'oyalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Ushbu jarayonlar O'zbekistonning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi va kelajak avlodlar uchun mas'uliyatli yondashuvni ta'minlaydi. Barqaror rivojlanish, nafaqat iqtisodiy, balki ekologik manfaatlar hamda ijtimoiy barqarorlikni ham o'z ichiga oladi. Buni amalga oshirish uchun kuchli siyosat va jamoatchilik ishtiroki muhim ahamiyatga ega.

Mamlakatimizning bioiqtisodiyot va ekologik barqarorligini ta'minlash yo'lida har bir insonning hissasi muhimdir. Barcha sohalarida birgalikda harakat qilish, kelajak uchun ijobiy o'zgarishlarga olib keladi. Ekologik muammolarni hal qilish, barqaror rivojlanishni ta'minlash va Mamlakatimizni kelajak avlodlar uchun qulay muhitga aylantirish har birimizning burchimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2030-yilga qadar rivojlanish strategiyasi
2. 362-сон 11.08.2023. Iqlim o'zgarishi va tabiiy ofatlar xavfiga nisbatan milliy harakatlar rejasini ishlab chiqish hamda samarali amalga oshirishni tashkil etish to'g'risida
3. O'rmonzarlarni barpo etish : Orol dengizidagi iqlim o'zgarishiga yangicha yondashuv | United Nations Development Programme
4. Abdurahmonov, A. (2021). Biyoqiqtisodiyot va ekologik barqarorlik. *O'zbekiston ilmiy jurnali*.
5. Jalilov, S. va boshq. (2020). Suv resurslari va qishloq xo'jaligi. *Qishloq xo'jaligi tadqiqotlari*.
6. Saidov, M. (2022). Biyoqiqtisodiyot va barqaror rivojlanish. *Iqtisodiyot va ekologiya*.

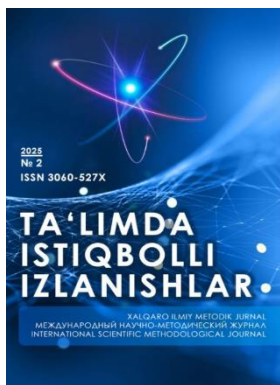
7. N. Xolmatov, R. (2023). Ekologik ta'lim va yangi texnologiyalar. *Ekologiya va atrof-muhit* jurnalida.
8. Abdurahmonov, A., "Ekologik barqarorlik va bioiqtisodiyot", O'zbekiston Fanlar Akademiyasi, 2022.
9. Mirzaev, M., "Bioiqtisodiyotning roli va ahamiyati", O'zbekiston Milliy Universiteti, 2023
10. O'zbekiston ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish davlat qo'mitasi, "Ekologik ta'lim loyihalari", 2023.
11. O'zbekiston parlamenti yig'ilishlari, "Bioiqtisodiyot va ekologik barqarorlik masalalari", 2023.
12. O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi, "Qayta tiklanadigan energiya manbalari bo'yicha hisobot", 2023.
13. O'zbekiston iqtisodiyotini rivojlantirish strategiyasi, "Yangi texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlar", 2023.

MUNDARIJA:

<i>DOLZARB MAVZU</i>	
NAZAROV AKMAL MARDONOVICH, Uyushmagan yoshlar uchun raqamli psixologik xizmat platformasini yaratishning pedagogik-psixologik asoslari	5
RUSTAMOV SHAVKAT SHUXRAT O'G'LI, Talabalarning innovatsion kompetentligini shakllantirishning pedagogik va psixologik omillari	10
TLEUMBETOVA KALLIGUL DLIMBETOVNA, MAMUTOVA ULDAULET YUSUP QIZI, Maktabgacha ta'limda bolalar ijtimoiy va kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirishda pedagogik-psixologik texnologiyalarning roli	15
<i>19.00.00 - PSIXOLOGIYA</i>	
CHORIYEVA ZUHRA TOLIB QIZI, ASHIROVA GULSHAN ANVAROVNA, Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish	19
LATIPOVA UMIDA YUSUFBOYEVNA, Reproduktiv yoshdagi befarzand ayollarga psixologik xizmatning ahamiyati	23
RO'ZIYEV UMAR MUZAFAROVICH, Fobiyalarning shaxsga va uning xatti-harakatlariga ta'siri, ijtimoiy fobiya rivojlanishi bilan bog'liq holatlarning diagnostikasi	27
HASHIMOVA SAYYORA XOLMURADOVNA, O'smirlarda emotsional zo'riqish muammosining ahamiyati	31
JUMAYEV NODIR ZAYNIDDINOVICH, O'smirlar iste'dodini rivojlantirishning ijtimoiy psixologik xususiyatlari	34
RAXIMOVA E'TIBOR RUSTAMOVNA, Kommunikativ ko'nikmalarining o'smir muloqotidagi qiyinchiliklariga ta'siri	38
ISMATOVA DILAFRUZ TUYMURATOVNA, Ota-ona va farzand munosabatlaridagi emotsional tizimning psixologik asoslari	43
RO'ZIYEVA NAFOSAT ABDUMUMIN QIZI, Talabalarda ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy xulq-atvorni shakllantirishning psixologik jihatlari	48
ARZIMBETOV TILEUBERGEN TILEPBERGENOV, Talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	54
PULATOVA FIRANGIS NAIMOVNA, Yoshlar orasida guruh identifikatsiyasining psixologik va ijtimoiy mexanizmlari	60
OBLOKULOVA FIRUZA KUDRATULLAYEVNA, Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatish mexanizmlari	66
RAXIMOV UMIDJON MURATOVICH, Harbiy xizmatchilarda kasbiy stressni boshqarishda psixologik chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlovning o'zaro ta'siri	70
NUSRATOVA MEKHRINISO BAKHSHILLOYEVNA, Psychological factors of formation of altruism motives in teacher-student relationships	75
BERDIYEVA GULMIRA JURAYEVNA, Kichik maktab yoshidagi bolalarda bullingning xususiyatlari	79

KARABOYEVA GULZODA AKBARALI QIZI, Qizlarni oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarining psixologik tahlili	85
YO'LDOSHEV TOJIDDIN ABDUKARIMOVICH, AKRAMOVA LAYLO SHAROFIDDIN QIZI, SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH, Maktabgasha yoshdagi bolalarda agressiyaning paydo bo'lishi va uni bartaraf etish usullari	89
TURSUNOV JO'RABEK BAXTIYAROVICH, Talabalar o'quv faoliyatini samaradorligini oshirishda milliy qadriyatlardan foydalanishda zamonaviy psixologik yondashuvlar	94
RAMAZONOV JASUR ELMURODOVICH, Ichki ishlar organlari xodimlarining professional tayyorgarligiga qo'yilgan talablar	99
NURULLAYEV FIRUZ FAYZILLOYEVICH, O'quvchilarda kasbiy o'zini anglash va motivatsiya omillari	102
VAFAYEVA DILAFRUZA ORTIKOVNA, Jamiyatda farovonlikni ta'minlashning psixologik omillari	108
RAXIMOV ZOYIR JUMAYEVICH, O'qituvchi kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishda psixologik moslashuvning ahamiyati	115
NAZAROV AZAMAT, Davlat boshqaruvida dunyoviylik prinsiplari samarali rahbarlikning tashkiliy- psixologik determinanti sifatida	120
QAHHAROVA MALIKA LUTFULLO QIZI, O'smirlarda ijtimoiy moslashuv va uning psixologik xususiyatlari	124
AXMADOV NAZIRJON RAHMAT O'G'LI, O'smirlarda konstruktiv xulq-atvori shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy- psixologik omillar	130
JUMANIYOZOVA SHAHNOZA RAJABBOY QIZI, Qalqonsimon bez kasalligiga chalingan bemorlar ruhiy holatining adabiyotlarda o'rganilishi	135
RAXMANOVA DILNOZA FARMANOVNA, Inspektor-psixolog kasbiy kompetentligida refleksion xususiyatlarning roli	140
XASANOV MUZAFAR SADIKOVICH, Chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy tayyorgarligini o'rganishning empirik usullari	145
OBLOKULOV ANVAR ERKINOVICH, Sportchilarda jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini shakllantirish va guruhda ishlashning psixologik aspektlari	150
SAYDULLAYEV DJAMOLIDDIN YAXSHIBOYEVICH, Talabalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish determinantlari va yo'nalishlari	155
BARNOYEV BEKZOD BAHROM O'G'LI, Yolg'izlikka moyil talabalarining shaxsiy psixologik xususiyatlari	160
SAFOYEV HASAN AMINOVICH, Sportchilarning qaror qabul qilish strategiyalari va ularning shaxsiy xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik	164
HAMROYEVA DILFUZA RAHMATULLAYEVNA, O'smirlarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik: diagnostikasi, sabablari va korreksiya usullari	168
OSTONOV JASUR SHOPIRJONOVICH,	172

Talabalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari	
KALANDAROVA MADINA BAXADIROVNA,	176
Perinatal psixologiyada tadqiqot ishini tashkil qilishga qo'yiladigan talablar taxlili	
ATOYEVA MEHRINISO FARHODOVNA,	182
Integratsiya yo'nalishlarining psixologiyaga bo'lgan ta'siri	
AXMADOV NAZIRJON RAHMAT O'G'LI,	187
SAYFULLAYEVA SHAHINABONU,	
Ta'lim tizimi va yuqori talablar natijasida talabalarda kelib chiqadigan stress va ularning oldini olish	
USMONOVA SURAYYO MUXIDINOVNA,	191
Pedagog kasbiy faoliyatining stress omillari va metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha muqobil yondashuvlar	
NASIMOVA ZARINA ISOMIDDIN QIZI,	197
Talabalarining tanqidiy fikrlashini pedagogik – psixologik rivojlantirish muammosining nazariy jihatlar	
BOTIROVA MAXLIYO BOTIR QIZI,	201
Oilalarda nizolarni hal qilish yo'llari va oldini olish choralari	
TOIROVA MUNAVVAR MURODULLAYEVNA,	205
O'smir yoshidagi psixologik o'zgarishlar va milliy identiklik	
ODINAYEV TOLIBJON TOYIROVICH,	209
Kasbiy identifikatsiyaning tibbiyot hamshiralari professional faoliyatiga psixologik ta'siri	
YARASHEVA CHAROS OTABEK QIZI,	213
Irodaviy jarayonlarda lokus nazoratning psixologik mexanizmlari	
FAYZIYEVA DILNOZA ASKAROVNA,	217
Ta'lim muassasasi rahbarining kommunikativ kompetensiyasi va maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit	
QODIROVA DILNOZA MURTAZOYEVA,	225
O'smirlarda irodaviy xususiyatlarini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	
BURONOVA KAMOLA BAXTIYOROVNA,	231
Oilaviy nizolar va ajralishlarning ijtimoiy psixologik determinantlari	
AXTAMOVA FERANGIZ G'AYRAT QIZI,	237
O'smirlar shaxsida destruktiv xulq-atvorning shakllanishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy- psixologik omillar: sabablari, oqibatlari va profilaktik yo'llari	
BOBOYEVA FERUZA AZIMJONOVNA,	241
O'smirlarda qadriyatlar haqidagi tasavvurlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari	
IQTISODIYOT	
O'KTAMALIYEV ABDULAZIZ,	246
Biyoiqtisodiyot va ekalogik barqarorlik	



**“TA’LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR”
XALQARO ILMIY-METODIK JURNALI UCHUN
MAQOLALARNI RASMIYLASHTIRISH TALABLARI**

“Ta’limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali mualliflari diqqatiga!

1. “Ta’limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali ilmiy maqolalarni o‘zbek, rus va ingliz tillarida chop etadi.

2. E’lon qilinadigan maqolalarga bo‘lgan asosiy talablar:

- + ishning dolzarbligi va ilmiy yangiligi;
- + maqolaning hajmi: adabiyotlar ro‘yxati, chizma va jadvallar inobatga olingan holatda 3-8 betgacha;
- + maqola nomi, annotatsiya (50-60 ta so‘z) va tayanch so‘zlar (8-

10 ta) ingliz, o‘zbek va rus tillarida keltiriladi.

3. Maqola boshida mavzu, muallifning F.I.O. (to‘liq yozilishi kerak), mualliflar bir nechta bo‘lsa, ularning har biri haqida to‘liq ma’lumotlar berilishi shart, tashkilot, shahar, mamlakat, muallifning e-maili ko‘rsatiladi. Matnda kirish qismi, tadqiqot obyekti va qo‘llanilgan metodlar, olingan natijalar va ularning tahlili, xulosa, adabiyotlar ro‘yxati, albatta, keltiriladi. Maqolada keyingi 10-15 yilda e’lon qilingan adabiyotlarga havola qilinishi tavsiya etiladi.

4. Matn uchun: Microsoft Word; Times New Roman, 12 shrift, maqola nomi bosh harflarda, interval 1,0; abzas 1,0 sm, yuqori va pastki tomon 2 sm, chap va o‘ng tomon 2 sm.

5. Agar maqolaga rasm, jadval, diagramma, sxema, chizma, turli grafik belgilar kiritilgan bo‘lsa, ular aniq va ravshan tasvirlanishi, qisqartmalarning to‘liq izohi yozilishi lozim. Formulalar matnga maxsus kompyuter dasturlarida kiritilishi kerak.

6. Iqtibos olingan yoki foydalanilgan adabiyot satr osti izohi tarzida emas, balki maqola oxirida asosiy matndagi ketma-ketligi asosida umumiy ro‘yxatda ko‘rsatiladi. Matn ichidagi ko‘chirmadan so‘ng iqtibos olingan asarning ro‘yxatdagi tartib raqami va sahifasi kvadrat qavs ichida beriladi. Bu o‘rinda kitob, to‘plam, monografiyalar uchun mualliflarning ism-familiyalari, manbaaning to‘liq nomi, nashr ko‘rsatkichi (shahar, nashriyot va nashr yili) ko‘rsatiladi. Jurnal maqolalari va boshqa davriy nashrlar uchun mualliflarning ism-familiyalari, maqola nomi, jurnal nomi, yili va soni, sahifa nomeri ko‘rsatiladi.

7. Maqola matni kamida 70-80 % muallifning shaxsiy izlanishlari natijasiga asoslanishi lozim. Topshirilgan maqolalar “Antiplagiat” tizimi yordamida tekshiriladi.

8. Tahririyatga taqdim qilingan maqolalar tahririyat tomonidan taqrizga beriladi. Maqola taqrizdan qaytgach, agar zarur bo‘lsa, barcha savol va e’tirozlar bo‘yicha muallifga qayta ishlash uchun taqdim etiladi. Maqola nusxalari qaytarilmaydi.

9. Tahririyat maqolani taqrizga yuboradi, taqriz ijobiy bo‘lsa maqola jurnalda chop etish uchun qabul qilinadi. Jurnalda anjuman tezislari va ma’ruzalari chop etilmaydi. E’lon qilingan materiallarning haqqoniyligiga va ko‘chirilmaganligiga shaxsan muallif javobgardir.

10. Tahririyat maqolaga ayrim kichik o‘zgartirishlarni kiritishi mumkin. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan ko‘rib chiqilmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

11. Ijobiy taqriz berilgan maqola tahririyat tomonidan qabul qilingan sanaladi. Jurnal tahririyati maqola matnini qisqartirish va unga tahririy o‘zgartirishlar kiritishga haqlidir.

12. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan qabul qilinmaydi va ko‘rib chiqilmaydi.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2025-yil 16-fevral kuni № 622042-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O'zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko'chasi, 9-uy
Elektron manzil: <https://fanistiqbollari.uz>
Telegram raqami: +998 (93) 689-80-90

Ta'limda istiqbolli izlanishlar //xalqaro ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro-2025. № 3-son, 1-qism , B. 255.