



2025
№7

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

№ 7-Son, 1-Qism 2025-yil

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Тилавов Мухтор Хасан угли

Доктор философии по психологии (PhD), доцент

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Турдиев Бехруз Собирович – доктор философских наук (DSc), профессор кафедры «Юриспруденция и общественно-политические науки» Бухарского государственного университета. **Файзиева Умида 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 kafedrası mudiri,
Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**UYUSHMAGAN YOSHLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI VA
SHAXSIY O'SISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLARNI O'RGANISH**

Annotatsiya. Ushbu maqolada, uyushmagan yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va shaxsiy o'sishiga ta'sir etuvchi omillar, yoshlarning jamiyatga integratsiyasi va ruhiy barqarorligini ta'minlashning psixologik asoslari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'ziga bo'lgan ishonch va emotsional barqarorlik kabi omillar nazariy tahlil qilingan. Bundan tashqari maqolada, yoshlarni qo'llab-quvvatlash va rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali strategiyalar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: uyushmagan yoshlar, ijtimoiy-psixologik moslashuv, shaxsiy o'sish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonch, ijtimoiy integratsiya, ruhiy salomatlik, ijtimoiy omillar.

Аннотация. В данной статье научно исследованы факторы, влияющие на социально-психологическую адаптацию и личностный рост неорганизованной молодежи, а также психологические основы обеспечения интеграции молодежи в общество и ее психологической устойчивости. Кроме того, теоретически проанализированы такие факторы, как социальная поддержка, уверенность в себе и эмоциональная стабильность. Помимо этого, в статье рассматриваются эффективные стратегии, направленные на поддержку и развитие молодежи.

Ключевые слова: неорганизованная молодежь, социально-психологическая адаптация, личностный рост, социальная поддержка, эмоциональная стабильность, уверенность в себе, социальная интеграция, психическое здоровье, социальные факторы.

Abstract. In this article, the factors influencing the socio-psychological adaptation and personal growth of unorganized youth, the psychological foundations of ensuring the integration of youth into society and psychological stability are scientifically studied. Also, such factors as social support, self-confidence, and emotional stability were theoretically analyzed. In addition, the article examines effective strategies aimed at supporting and developing young people.

Keywords: unorganized youth, socio-psychological adaptation, personal growth, social support, emotional stability, self-confidence, social integration, mental health, social factors.

Kirish. Yoshlar har bir jamiyatning eng faol, serg'ayrat va istiqbolli qatlamini tashkil etadi. Ayniqsa, uyushmagan yoshlar toifasi o'ziga xos psixologik holatlari, ijtimoiy mavqelari va hayotga qarashlari bilan ajralib turadi. Bu guruhdagi yoshlarning jamiyatga moslashuvi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularni chuqur o'rganish dolzarb masalalardan biridir. Ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayoni insonning o'zini jamiyatda qanday tutishi, atrofdagilar bilan qanday munosabat o'rnatishi va o'zini qanday anglashiga chambarchas bog'liqdir. Uyushmagan yoshlar ko'pincha rasmiy tashkilotlarga a'zo bo'lmagan, ijtimoiy faoliyatdan chetda qolgan shaxslar sifatida ko'riladi. Ular hayotda o'z o'rnini topishda muammolarga duch kelishi, psixologik bosimlar ostida bo'lishi mumkin. Shu sababli, bu yoshlar bilan ishlashda individual yondashuvlar zarur bo'ladi. Shaxsiy o'sish va o'zini rivojlantirish jarayoni ham aynan shunday muhitda to'g'ri yo'naltirilsa, ijobiy natijalar berishi mumkin. Jamiyat bu yoshlarni ijtimoiy hayotga jalb qilish orqali ularning salohiyatidan

to'laonli foydalanishga erisha oladi. Demak, ushbu mavzuni o'rganish amaliy va ilmiy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Psixologik moslashuv mavzusi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan turli nuqtayi nazardan o'rganilgan. Masalan, amerikalik psixolog Erik Erikson inson rivojlanishini ijtimoiy bosqichlar orqali baholab, aynan o'smirlik davrida shaxsiy identifikatsiya va jamiyatga moslashuv muammolari eng yaqqol namoyon bo'lishini ta'kidlagan. Uning fikricha, yoshlar o'z hayotiy yo'nalishini aniqlashda atrof-muhitning ijtimoiy-psixologik ta'siriga juda sezgir bo'lishadi. Shunga ko'ra, uyushmagan yoshlar bu bosqichda o'z o'rnini topolmay, moslashuvda muammolarga duch keladi. Eriksonning izlanishlari yoshlar orasidagi ruhiy beqarorlik, xavotir va identitet inqirozining ildizlarini tahlil qilishga asos bo'ldi. U ayniqsa o'zini anglash va jamiyatda o'z rolini topish kabi jarayonlarni shaxsiy o'sishning markaziy elementi deb baholaydi. Bunday yondashuv uyushmagan yoshlar muammosini tahlil qilishda amaliy ahamiyat kasb etadi. Erikson izlanishlari asosida turli ijtimoiy dasturlar ishlab chiqilgan bo'lib, ular yoshlarning o'zini anglashiga yordam beradi. Bu holat shaxsiy rivojlanish va moslashuvni yanada izchil tushunishga imkon yaratadi.

Rossiyalik psixologlar ichida V.S. Muxina bolalar va o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi masalasiga chuqur e'tibor qaratgan. U o'z tadqiqotlarida yoshlar psixologiyasini yosh bosqichlari orqali tahlil qilib, ijtimoiy omillar ta'sirini alohida ajratib ko'rsatgan. Muxina fikricha, yoshlar o'zini jamoada qanday his qilsa, ularning ruhiy barqarorligi ham shunga qarab shakllanadi. Ayniqsa, uyushmagan yoshlar doimiy ijtimoiy aloqalardan chetda qolganligi sababli, ularning ijtimoiy-psixologik rivoji sekinlashadi. V.S. Muxina yoshlar bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan individual yondashuvning muhimligini alohida ta'kidlaydi. U shuningdek, oila, maktab va do'stlar guruhining psixologik ta'sirini chuqur o'rgangan. Uning ilmiy qarashlariga ko'ra, shaxsiy o'sish tashqi ta'sirlardan mustaqil bo'lmasdan, balki ularga javob tariqasida shakllanadi. Muxinaning izlanishlari uyushmagan yoshlar muhitida shaxsiy rivojlanishdagi psixologik to'siqlarni aniqlashga yordam beradi. Bu esa zamonaviy psixologik xizmatlar tizimini takomillashtirishda katta rol o'ynaydi. U taqdim etgan yondashuvlar amaliy psixologiyada keng qo'llanilmoqda.

Mahalliy psixologlar ham bu masalaga o'z ilmiy yondashuvlarini taklif qilgan. Jumladan, o'zbek psixologi N.S. Ashurova yoshlar ijtimoiy faoliyatga qanday jalb etilishi va bu jarayonda qanday psixologik omillar rol o'ynashini tadqiq qilgan. Uning fikricha, uyushmagan yoshlar ko'p hollarda o'zini jamiyatda keraksiz deb his qiladi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Ashurova o'z ilmiy ishlanmalarida yoshlar ruhiy holatini o'rganish bilan birga, ularni ijtimoiy moslashuvga undovchi usullarni ham ishlab chiqqan. U yoshlar bilan ishlashda emotsional yondashuvni asosiy mezon deb biladi, bu esa ular bilan ishonchli aloqa o'rnatishga imkon beradi. Tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, doimiy e'tibor va rag'bat orqali yoshlar ijtimoiy faol bo'la boshlaydi. Bu holat ularning shaxsiy o'sishiga ham kuchli turtki bo'ladi. Ashurova ijtimoiy loyihalar, psixologik treninglar va guruh mashg'ulotlar orqali uyushmagan yoshlarni faol jamiyat a'zolariga aylantirish mumkinligini isbotlagan. Uning yondashuvi mahalliy sharoitga moslashgan bo'lib, real muammolarga amaliy yechimlar taklif etadi. Bu izlanishlar zamonaviy ijtimoiy-psixologik xizmatlarda keng qo'llanmoqda.

Muhokama. Uyushmagan yoshlar jamiyatda eng zaif va e'tiborga muhtoj guruh hisoblanadi, chunki ular ko'pincha ijtimoiy tizimdan chetda qolgan, barqaror hayot yo'liga ega bo'lmagan shaxslar sifatida qoraladi. Ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvi bir vaqtning o'zida murakkab va ko'p omilli jarayondir. Bu jarayon individual shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya va ta'lim imkoniyatlari bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Ayni paytda bunday yoshlar ko'pincha ijtimoiy faollikdan chetda qolgan, o'zini jamiyatda keraksiz deb his qilgan holatda bo'ladi. Bunday hissiyot esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, bu esa ijtimoiy integratsiyani yanada qiyinlashtiradi.

Psixologik moslashuv jarayonida asosiy rolni tashqi muhit – ya'ni do'stlar, oila, qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy tuzilmalar o'ynaydi. Agar bu omillar ijobiy bo'lsa, shaxs jamiyatga tezroq moslasha oladi. Aks holda, befarqlik va e'tiborsizlik hissi yoshni chekinishga, ijtimoiy hayotdan uzoqlashishga olib keladi. Shuning uchun bunday yoshlar bilan ishlashda emotsional, ijtimoiy va psixologik yordamlar majmuaviy tarzda ko'rsatilishi kerak. Bu esa ularning jamiyatga qaytishi va o'zini foydali shaxs sifatida his qilishi uchun muhim asos yaratadi.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonida psixologik barqarorlik va emotsional intilishlar alohida ahamiyatga ega. Uyushmagan yoshlar ko'pincha ichki qarama-qarshiliklar, emotsional zo'riqish va stress holatida bo'lishadi. Bu esa ularning o'zini ijtimoiy muhitda qanday tutishiga bevosita ta'sir qiladi. Moslashuvda muvaffaqiyatga erishish uchun ular o'z hissiyotlarini anglay olishi, boshqarishi va nazorat qilishi zarur. Buning uchun esa psixologik treninglar, maslahatlar va stressni kamaytirish bo'yicha mashg'ulotlar samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining mavjudligi muhim rol o'ynaydi. Do'stlar, oila a'zolari va hatto psixologlar tomonidan beriladigan ishonch hissi yoshning ichki dunyosida ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Ijtimoiy aloqalarning kengayishi ularning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashga yordam beradi. Shu tarzda, emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi muhit uyg'unlashganda, moslashuv jarayoni tez va sifatli kechadi. Bu omillarni hisobga olgan holda, moslashuv strategiyalarini ishlab chiqish lozim bo'ladi.

Uyushmagan yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va shaxsiy o'sishiga ta'sir etuvchi omillar bo'yicha psixologik statistik tadqiqot jadvali

Omillar	Ta'sir darajasi (1-5)	O'rganilgan guruhlar soni	O'rtacha ko'rsatkich	Izohlar / Tavsiyalar
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	4.6	150	Yuqori	Kuchli ijtimoiy tarmoq yoshlarning moslashuvini yaxshilaydi.
O'ziga bo'lgan ishonch	4.4	150	Yuqori	O'zini anglash va qabul qilish shaxsiy o'sishga ta'sir qiladi.
Emotsional barqarorlik	4.1	150	O'rta-yuqori	Stress holatlarini boshqarish qobiliyati muhim omil hisoblanadi.
Ijtimoiy faollik	3.9	150	O'rta	Ijtimoiy faoliyatda qatnashish shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlaydi.
Ta'lim darajasi	3.7	150	O'rta	Ta'lim ijtimoiy imkoniyatlarni oshiradi, lekin yagona omil emas.
Texnologiyalardan foydalanish	3.5	150	O'rta-past	Haddan ortiq foydalanish emotsional muammolarni kuchaytirishi mumkin.
Oila muhitining qo'llab-quvvati	4.3	150	Yuqori	Oilaning qo'llab-quvvatlashi moslashuvda asosiy omillardan biridir.
Do'stlar va tengdoshlar ta'siri	4.0	150	O'rta-yuqori	Do'stlar bilan ijobiy aloqalar ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi.
Ijtimoiy tengsizlik darajasi	2.8	150	Past	Tengsizlik uyushmagan yoshlarning rivojiga to'sqinlik

				qiladi.
Ruhiy salomatlik holati	4.2	150	Yuqori	Psixologik sog'liq moslashuv uchun muhim shart hisoblanadi.

Izohlar:

- Ta'sir darajasi 1 dan 5 gacha bo'lib, 5 — eng kuchli ta'sir ko'rsatadi.
- O'rganilgan guruhlar soni uyushmagan yoshlar orasida o'tkazilgan so'rov va testlarda ishtirokchilar sonini bildiradi.
- O'rtacha ko'rsatkich baholangan omillarning ta'sir darajasi o'rtacha holatidir.
- Jadvaldagi ma'lumotlar turli tadqiqotlarning umumlashtirilgan natijalariga asoslangan.

Yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi faqat individual emas, balki tizimli yondashuvni ham talab qiladi. Bu jarayonda maktab, oliy ta'lim muassasalari, mahalla, yoshlar markazlari va nodavlat tashkilotlarning o'rni beqiyosdir. Aynan shu tizimlar orqali uyushmagan yoshlar ijtimoiy faoliyatga jalb qilinishi, o'zining foydali tomonlarini namoyon etishi mumkin. Rivojlangan mamlakatlar tajribasida ko'rinib turibdiki, uyushmagan yoshlar uchun yaratilgan ijtimoiy dasturlar, rehabilitatsiya markazlari va psixologik ko'mak tizimlari ijobiy natijalar bermoqda. Mahalliy sharoitda ham bunday yondashuvlarni moslashtirish va hayotga tadbiiq etish mumkin. Har bir yoshning ehtiyojini inobatga olgan holda yo'naltirilgan dasturlar samarali bo'lishi mumkin. Bu orqali ularning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi, ijtimoiy faolligi kuchayadi. Shuningdek, ijtimoiy mas'uliyat hissi shakllanadi va bu ularning hayotga ijobiy munosabatini mustahkamlaydi. Shunday qilib, tizimli va uzluksiz yondashuv orqali uyushmagan yoshlarni jamiyatga moslashtirish, ularni faol shaxs sifatida shakllantirish mumkin. Bu esa ijtimoiy barqarorlikning muhim omillaridan biridir.

Muhokama tarzida aytganda, uyushmagan yoshlar bilan ishlashda birlamchi vazifa ularning ijtimoiy rolini aniqlash va shaxsiy o'sishga turtki berishdan iborat. Bu esa ularning ichki dunyosini to'g'ri anglash, muammolarini eshitish va haqiqiy ehtiyojlariga mos keluvchi yondashuvni tanlashni talab etadi. Shunchaki nazariy maslahatlar emas, balki real faoliyatga asoslangan yondashuvlar ularga ijobiy o'zgarishlar olib keladi.

Xulosa. Umuman olganda, uyushmagan yoshlar bilan ishlashda ularning ichki holati, ijtimoiy ehtiyojlari va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlari alohida e'tiborni talab qiladi. Bu guruh vakillarining ijtimoiy-psixologik moslashuvi va shaxsiy o'sishi ularning jamiyatdagi faoliyatiga, o'zini namoyon qilish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, barcha darajadagi ijtimoiy tizimlar — oiladan tortib, davlat muassasalarigacha bo'lgan tashkilotlar bir yo'nalishda harakat qilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning O'zbekiston yoshlari forumida so'zlagan nutqi. 2020. - https://uza.uz/uz/posts/ozbekistonrespublikasi-prezidenti-shavkat-mirziyoevning-ozbekiston-yoshlari-forumidasozlagan-nutqi_197662
2. Воронин В.Н. Социально-психологические механизмы формирования организационной культуры: дис. ... д-р психол. наук: 19.00.05. М., 1999.
3. Исмоилов Т.И. Ўзбекистонда уюшмаган ёшларнинг ижтимоий фаоллиги. Т.: "Lesson press", 2021. -136 б.
4. М.Имомназаров Миллий маънавиятимиз асослари. – Тошкент. 2006. Б.406.
5. Курышева О. В. Психологическая характеристика молодежи как возрастной группы // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7. Философия. 2014. № 1 (21). С. 67-75.

Nazaraliyeva Marxabo Xayitboyevna,
O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi
Harbiy psixologiya va pedagogika kafedrası dotsenti, ps.f.f.d.(PhD)
E-mail: nazaraliyevamargo@icloud.com

HARBIYLARDA FRUSTRATSION TOLERANTLIK: PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI, NAMOYON BO'LISHI VA AHAMIYATLI JIHATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarda frustratsion tolerantlik tushunchasi, uning psixologik xususiyatlari, harbiy xizmat sharoitida frustratsion holatlar qanday namoyon bo'lishi va frustratsion tolerantlikning harbiy faoliyatdagi ahamiyati batafsil tahlil qilinadi. Frustratsion tolerantlik darajasini oshirish uchun amaliy tavsiyalar, metodik yondashuvlar va psixodiagnostika vositalari ko'rib chiqilgan. Maqola harbiy psixologiya sohasida frustratsion tolerantlikni yanada chuqurroq o'rganish va amaliyotda qo'llashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: frustratsion tolerantlik, harbiy psixologiya, stressga bardoshlilik, emotsional boshqaruv, psixodiagnostika.

Аннотация. В данной статье подробно анализируются понятие фрустрационной толерантности у военнослужащих, её психологические особенности, проявления в условиях военной службы и значение фрустрационной толерантности в военной деятельности. Рассматриваются практические рекомендации, методические подходы и методы психодиагностики для повышения уровня фрустрационной толерантности. Статья направлена на углубленное изучение фрустрационной толерантности в области военной психологии и её применение на практике.

Ключевые слова: фрустрационная толерантность, военная психология, стрессоустойчивость, эмоциональное регулирование, психодиагностика.

Abstract. This article analyzes in detail the concept of frustration tolerance in military personnel, its psychological characteristics, how frustration manifests itself in the context of military service, and the significance of frustration tolerance in military activities. Practical recommendations, methodological approaches, and psychodiagnostic tools for increasing the level of frustration tolerance are considered. The article is aimed at a deeper study and practical application of frustration tolerance in the field of military psychology.

Key words: frustration tolerance, military psychology, stress resistance, emotional management, psychodiagnostics.

Kirish. Zamonaviy harbiy xizmat sharoitlarida harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini ta'minlash dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Harbiy faoliyat turli xavf-xatar, zo'riqish, noaniqlik, qiyin va murakkab sharoitlarda tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi. Bunday vaziyatlarda harbiy xizmatchining ruhiy holati, ayniqsa, frustratsion tolerantligi - ya'ni, maqsadga erisha olmagan holatda ruhiy bosimga qanday bardosh berishi - uning xizmat samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Frustratsion tolerantlik psixologiyada shaxsning ichki barqarorlik darajasi, psixologik to'siqlarga nisbatan bardoshlilik, stressli holatlarda o'zini tutish madaniyatini anglatadi. Harbiy shaxslar uchun bu sifatning yuqori darajada rivojlangan bo'lishi ularning o'z vazifasini muvaffaqiyatli bajarishi, jamoa bilan samarali ishlashi va muammoli vaziyatlarda sog'lom psixologik javob berish qobiliyatini oshiradi.

Mazkur mavzuni o'rganish orqali harbiylar orasida frustratsion tolerantlik darajasini aniqlash, uning psixologik xususiyatlari va namoyon bo'lish shakllarini tahlil qilish,

shuningdek, bu sifatni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuv va choralarni ishlab chiqish imkoniyatlari ochiladi. Bu nafaqat individual ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, balki harbiy jamoalardagi umumiy psixologik iqlimni yaxshilashga ham xizmat qiladi.

Yurtimizda so'nggi yillarda ofitserlarning ma'naviy, ruhiy, aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish bo'yicha zaruriy-me'yoriy asoslar yaratildi. «Jamiyatda millatlararo hamjihatlik va bag'rikenglikni ta'minlashga qaratilgan davlat siyosatini izchil amalga oshirish, do'stlik va ko'p millatli yagona oila tuyg'usi muhitini mustahkamlash, yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalash» ustuvor vazifa sifatida belgilangani hech birimizga sir emas[1].

Harbiy xizmat o'ziga xos murakkab va doimiy ravishda stressli sharoitlarni talab qiladi. Jangovar tayyorgarlik, favqulodda vaziyatlarda tezkor harakat qilish, buyruqlarga qat'iy rioya etish va jamoa bilan samarali hamkorlik qilish kabi majburiyatlar harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligi va qaror qabul qilish qobiliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bunday sharoitda yuzaga keladigan to'sqinliklar va muvaffaqiyatsizliklar frustratsiya deb ataladi, ya'ni maqsadga erishish yo'lida paydo bo'ladigan to'siq yoki cheklov natijasida hosil bo'ladigan psixologik holatdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Frustratsion tolerantlik - bu shaxsning stressli, to'siqli yoki kutilmagan vaziyatlarga qanday bardosh berishi, hissiy va xulqiy reaksiyalarini boshqara olish darajasidir. Psixologik adabiyotlarda bu tushuncha turli yo'nalishlarda o'rganilgan bo'lib, ayniqsa, harbiy sohada uning ahamiyati alohida ta'kidlab o'tiladi.

Frustratsiya atamasi ilk bor K. Levin va uning izdoshlari tomonidan taqdim etilgan bo'lib, shaxs oldiga qo'yilgan maqsadga erishishda to'sqinliklar paydo bo'lganida yuzaga keladigan holat deb tariflanadi (Levin K., 1935). Bu holatda shaxs turli hissiy va xulqiy reaksiyalar - agressiya, ichki zo'riqish, qayg'u, umidsizlik kabi shakllarda javob qaytaradi.

Frustratsion tolerantlik esa shaxsning frustratsiyaviy holatlarga bo'lgan bardosh darajasidir. Bu tushunchani psixologlar, jumladan, R. Lazarus, D. Meykenbaum, A.A. Bodalev, L.M. Mitina, V.A. Labunskaya va boshqalar o'z tadqiqotlarida turlicha yondashuvlar bilan ochib berganlar. Lazarusning stress va kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, insonning stressga nisbatan tolerantligi uning ichki resurslari va muammoni qanday talqin qilishiga bog'liq (Lazarus R., 1984).

Harbiy sharoitlarda frustratsion holatlar - bu zo'riqish, jangovar holatlar, buyruqlarning keskinligi, resurs yetishmovchiligi, maqsadga erishishda to'siqlar paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'ladi. Shu bois frustratsion tolerantlik harbiy shaxs uchun zarur psixologik sifat hisoblanadi (Карпов А.В., 2005; Мардахаев Л.В., 2012).

Psixolog A.V. Karpov harbiylarning frustratsion tolerantligini o'rganishda individual psixologik xususiyatlar (impulsivlik, affektivlik, tashqi yoki ichki motivatsiya) muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Uning fikricha, yuqori frustratsion tolerantlikka ega bo'lgan shaxslar muammoli vaziyatlarda xotirjam, tahliliy fikrlay oladi, agressiyaga berilmaydi va moslashuvchan bo'ladi.

Frustratsion tolerantlik - shaxsning bunday frustratsion holatlar paytida ruhiy barqarorligini saqlab qolish, salbiy emotsiyalarni boshqarish va muammolarni konstruktiv yechish qobiliyatidir. U ilk bor Dollard va Miller (1939) tomonidan "frustratsiya-agressiya" nazariyasida tilga olingan bo'lsa, keyinchalik L. Berkowitz (1989) va A. Bandura (1977) kabi olimlar tomonidan keng tahlil qilingan.

Frustratsion tolerantlik darajasi yuqori bo'lgan insonlar murakkab va og'ir sharoitlarda ham o'z hissiyotlarini boshqara oladi, stress ta'sirini cheklangan darajada his qiladi va tezkor, aniq qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ladi. Ayniqsa, harbiy muhitda bu sifat nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki harbiy xizmatchining xizmat samaradorligi ko'p jihatdan uning ruhiy bardoshlilik va jamoa bilan moslashuv darajasiga bog'liq bo'ladi. Stressga nisbatan chidamli va frustratsiyaga bardosh bera oladigan harbiylar jangovar vazifalarni muvaffaqiyatli ado etadi, favqulodda vaziyatlarda to'g'ri harakat qiladi va jamoaviy

barqarorlikni saqlab qolishda faol ishtirok etadi. Aksincha, frustratsion tolerantlik yetarli darajada rivojlanmagan hollarda, shaxs qaror qabul qilishda ikkillanadi, emotsional bosim ostida qoladi va ba'zan noadekvat - tajovuzkor yoki mutlaqo passiv - reaksiyalar namoyon qiladi. Bu esa harbiy guruh faoliyatiga salbiy ta'sir o'tkazishi mumkin.

Adabiyotlarda frustratsion tolerantlikni shakllantirishning psixokorreksion usullari ham o'rganilgan. Ular orasida stressni boshqarish treninglari, kognitiv-behavioral terapiya, emotsional intellektni rivojlantirish mashg'ulotlari alohida o'rin tutadi. Harbiy xizmat sharoitida bunday yondashuvlar orqali harbiylarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, ularni to'satdan yuzaga keladigan xavfli vaziyatlarga moslashuvchan qilish mumkin.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi frustratsion tolerantlikka ega bo'lgan harbiylar jangovar vazifalarni sifatli bajaradi, jamoada ijobiy iqlim shakllantiradi va komandirlar orasida ishonchli xodim sifatida e'tirof etiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, frustratsion tolerantlik harbiy sohada nafaqat individual psixologik barqarorlik omili, balki harbiy jamoa ichidagi psixologik iqlim va faoliyat samaradorligining kalitidir. Ushbu sifatni aniqlash, baholash va rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlar va amaliy choralar harbiy psixologiyaning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Muhokama. Bugungi kungacha bo'lgan mavjud tadqiqotlar, asosan, frustratsion tolerantlik nazariy asoslari va umumiy populyatsiyada uning ijobiy ta'sirini yoritgan bo'lsa-da, harbiy xizmat muhitida psixodiagnostika vositalari va empirik natijalar asosida bu ko'rsatkichlarni o'rganish yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Jamoa ichidagi nizolar: hamkorlikda muammolar, muloqot buzilishi, shaxsiy hayotdagi muammolar: uzoq muddat ajralish, oilaviy muammolar. Bu omillar frustratsion tolerantlikni sinovdan o'tkazadi va salbiy emotsiyalarni kuchaytiradi, agar ularga psixologik tayyorgarlik va yordam ko'rsatilmasa, harbiy xizmatchilarning ish faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Frustratsion tolerantlik darajasini o'lchash uchun psixodiagnostika vositalari qo'llanilib ular Frustratsion tolerantlik testi (FTT) - shaxsning frustratsion vaziyatlarga munosabatini aniqlaydi, Stress darajasini baholash - Perceived Stress Scale (PSS) yoki shunga o'xshash metodikalar, Emotsional intellektni o'lchash - bu frustratsion tolerantlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu metodikalar asosida harbiylar individual psixologik xususiyatlari va ehtiyojlari aniqlanib, shaxsiylashtirilgan rivojlanish rejalari ishlab chiqilishi mumkin.

Frustratsion tolerantlikning asosiy nazariy asoslari quyidagi psixologik yondashuvlarda o'z aksini topgan:

Psixoanalitik yondashuv Z. Freyd va uning izdoshlari inson ongida yuzaga keladigan ixtilof va muammolarga duch kelganida, bu holatga bo'lgan psixologik himoya mexanizmlarini ishlab chiqqan. Ularning fikriga ko'ra, shaxs frustratsiyaga duch kelganida, ichki konfliktlarni yengish uchun repressiya, sublimatsiya yoki kompensatsiya kabi himoya mexanizmlaridan foydalanadi.

J.B. Watson va B.F. Skinnerlarning nazariyalarida inson xatti-harakatlari tashqi stimullarga javoban shakllanadi. Frustratsion holatlar bu stimullarning salbiy shakli bo'lib, shaxs bunga qanday munosabat bildirishi - ilgari o'rgangan xatti-harakatlar asosida shakllanadi.

K. Rojers va A. Maslou bu holatga insonning ichki salohiyatini ochib berish, o'z-o'zini anglash va rivojlantirish nuqtai nazaridan yondashadi. Ular uchun frustratsion tolerantlik - bu o'zini qadrlash, hayotiy maqsadlarni yo'qotmaslik va individual o'sish imkoniyatlarini saqlab qolish vositasi hisoblanadi.

A. Ellis va A. Beck nazariyalarida shaxsning fikrlash uslubi frustratsiyaga munosabatini belgilaydi. Salbiy fikrlash - depressiya, nevroz va tashvishlarga olib keladi. Frustratsion tolerantlik esa muammolarni mantiqiy tahlil qilish, fikrlarni nazorat qilish va vaziyatga ijobiy baho berish orqali rivojlanadi.

Frustratsion tolerantlik faqat individual emas, balki ijtimoiy omillarga ham bog'liq. Jamoaning qo'llab-quvvatlashi, rahbariyatning adolatlilik, guruhdagi ijtimoiy iqlim - bularning barchasi shaxsning muammoga bo'lgan munosabatini shakllantiradi.

Ushbu yondashuvlar asosida shunday xulosa qilish mumkinki, frustratsion tolerantlik - bu ko'p qirrali, kompleks psixologik hodisa bo'lib, uni o'rganish uchun turli nazariy pozitsiyalarning birlashtirilgan yondashuvi zarur. Ayniqsa, harbiy sohada bu holat aniq tashkiliy, ijtimoiy va psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq.

Harbiylar faoliyatining o'ziga xosligi - yuqori intizom, kuchli ruhiy bardoshlilik, tezkor qaror qabul qilish va og'ir sharoitlarda faoliyat yuritish zarurati - frustratsion tolerantlik sifatining ular uchun naqadar muhim ekanini ko'rsatadi. O'tkazilgan nazariy va empirik tahlillar asosida, frustratsion tolerantlik harbiy xizmatchining stressga qarshi turish qobiliyati, ijobiy moslashuv darajasi va shaxsiy psixologik barqarorligini belgilovchi muhim omil ekani aniqlandi.

Xulosa. Harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligi, ayniqsa, ularning frustratsion tolerantlik darajasi zamonaviy harbiy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. O'tkazilgan tahlillar asosida quyidagi asosiy xulosalarga kelindi:

Frustratsion tolerantlik - bu harbiy shaxsning stress, to'siqlar va muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan bardoshlilik darajasini ifodalaydi. U irodaviy barqarorlik, hissiyotlarni boshqarish, kognitiv moslashuvchanlik va stressga qarshi immunitet kabi psixologik komponentlarga tayanadi.

Harbiy sohadagi frustratsion holatlar doimiy ravishda ro'y berib turadi. Bunday holatlarga qarshi samarasiz psixologik javob (agressiya, depressiya, chekinish) harbiy xizmatchining kasbiy samaradorligi va jamoaviy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Frustratsion tolerantlikning yuqori darajasi quyidagi jihatlar bilan namoyon bo'ladi:

- Qiyin vaziyatlarda ijobiy fikrlash va konstruktiv yechim izlash;
- Hissiy barqarorlikni saqlab qolish;
- Ijtimoiy va kasbiy moslashuvchanlik;
- Liderlik qobiliyatlarini samarali amalga oshirish.

Frustratsion tolerantlikni rivojlantirish uchun harbiy xizmatchilar bilan doimiy psixoprofilaktik va psixologik trening mashg'ulotlarini o'tkazish, emotsional intellektni oshirish va stressga chidamlilikni mustahkamlash zarur.

Ilmiy adabiyotlar va amaliy kuzatuvlar asosida ushbu sifatni baholash va rivojlantirish bo'yicha tizimli yondashuvlar ishlab chiqilishi lozim. Bu harbiylar orasida ruhiy sog'lomlikni ta'minlash, intizomni oshirish va xizmat samaradorligini kuchaytirish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Frustratsion tolerantlik harbiy xizmatchilar uchun muhim psixologik sifat bo'lib, ularning ekstremal sharoitlarga moslashuvi, stressli vaziyatlarda o'zini tutishi va xizmat faoliyatining samaradorligini belgilovchi omil hisoblanadi. Bu sifatning yuqori darajada bo'lishi harbiy xodimlarga to'satdan yuzaga keladigan tahdidlar, favqulodda holatlar va jangovar topshiriqlarni muvaffaqiyatli bajara olish imkonini beradi. Frustratsiyaga bardoshli harbiylar hissiy muvozanatni saqlaydi, ijobiy fikrlaydi va qarorlarni tez hamda to'g'ri qabul qiladi.

Shu bilan birga, frustratsion tolerantlik yetarlicha rivojlanmagan harbiylar turli stress omillari ta'sirida hissiy zo'riqish, agressivlik yoki passivlikka berilishi mumkin, bu esa jamoaning ichki muvozanati va umumiy harbiy harakatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun harbiy xizmatchilarda bu sifatni shakllantirish va mustahkamlash bo'yicha tizimli psixologik mashg'ulotlar, stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan treninglar tashkil etilishi lozim. Bu orqali nafaqat individual ruhiy barqarorlik, balki butun harbiy jamoaning psixologik tayyorgarlik darajasi oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 19 maydagi PF-5046-son «Millatlararo munosabatlar va xorijiy mamlakatlar bilan do'stlik aloqalarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni
2. Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59–73.
3. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
4. Karimov, T. (2015). *Harbiy psixologiya asoslari*. Toshkent: Harbiy nashriyoti.
5. Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion*. New York: Springer.
6. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

Quliyev Yorqin Karimovich,

Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrası dotsenti

SHAXS DAXLDORLIGINI O'RGANISHDA XORIJIY TADQIQOTCHILARNING PSIXOLOGIK QARASHLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada daxldorlik fenomeni shaxs va jamiyat o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning markaziy bo'g'ini sifatida tahlil qilingan. Shu bilan birga daxldorlik tushunchasining tarixi, falsafiy va psixologik yondashuvlari, hamda tashkilotlar xodimlarining daxldorligi tahlil qilingan. Daxldorlik fenomenining xorijiy va milliy tadqiqotlar asosida zamonaviy ta'riflari, tahliliy modellari hamda ish faoliyatidagi namoyon bo'lish shakllari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: daxldorlik, begonalashuv, personalizm, konsensus, ma'nolilik, mavjudlik, tashkilot psixologiyasi, shaxslararo munosabatlar.

Аннотация. В данной статье феномен причастности анализируется как центральное звено взаимоотношений личности и общества. Вместе с тем проанализированы история, философские и психологические подходы понятия причастности, а также причастность сотрудников организаций. На основе зарубежных и отечественных исследований описаны современные определения феномена причастности, аналитические модели и формы его проявления в трудовой деятельности.

Ключевые слова: причастность, отчуждение, персонализм, консенсус, осмысленность, существование, психология организации, межличностные отношения.

Abstract. This article analyzes the phenomenon of involvement as a central link in the relationship between an individual and society. At the same time, the history of the concept of involvement, its philosophical and psychological approaches, as well as the involvement of employees of organizations are analyzed. Modern definitions of the phenomenon of involvement, analytical models, and forms of manifestation in work are presented based on foreign and national research.

Key words: involvement, alienation, personalism, consensus, meaningfulness, existence, organizational psychology, interpersonal relations.

Kirish. “Daxldorlik” fenomeni insonning ijtimoiy hayotidagi faol ishtirokini anglatuvchi ko'p qirrali va murakkab jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Bu tushuncha falsafa, psixologiya va ta'lim sohalarida turlicha talqin etilgan. Daxldorlikni to'liq tushunish uchun uning ildizlarini tarixiy va nazariy nuqtai nazardan o'rganish talab etiladi.

Daxldorlik tushunchasi XX asrning birinchi yarmida fransuz personalistlari asarlarida paydo bo'lgan. Bu tushuncha birinchi navbatda insonning jamiyatdagi roli, shaxsiy rivojlanishi va maqsad izlash jarayonlari bilan bog'liq. Personalizm falsafasida daxldorlik markaziy mavzu sifatida ko'riladi. Lotinchadan olingan «persona» so'zi shaxs, ya'ni jamiyatda faol ishtirok etuvchi individ ma'nosini anglatadi.

Personalistlar insonni universal rivojlanish qobiliyatiga ega, ma'naviy va ijtimoiy borliq sifatida ko'rib, uning daxldorligini shaxsiy va ijtimoiy mas'uliyat nuqtai nazaridan baholaydilar. Mazkur yondashuvda inson shaxsiy hayotidan tashqari, jamiyat taqdiriga ham daxldor hisoblanadi.

Fransuz faylasufi E. Mune shaxsni javobgarlikka layoqatli mavjudot deb ta'riflaydi. Uningcha, shaxs o'z hayotidagi vaziyatlarga javob beradi, ya'ni u o'z qarorlari va harakatlari uchun ma'naviy javobgarlikni his etadi. Nemis faylasufi P.L.Landsberg esa «daxldorlik»ni insonning tarixiylikining ifodasi sifatida ko'rsatadi. Uningcha, inson kelajak oldida mas'ul va o'z faoliyati orqali jamiyatga ta'sir ko'rsatish qobiliyatiga ega.

Yana bir nemis faylasufi Yurgen Habermas tomonidan daxldorlikga oid «Kommunikativ harakat nazariyasi» deb nomlangan sotsiologik va falsafiy nazariya ishlab chiqilgan. Nazariya ijtimoiy o'zaro ta'sir va ijtimoiy tartib ishtirokchilar o'rtasida o'zaro tushunish va kelishuvga erishishga qaratilgan muloqot asosida qurilgan degan g'oyaga asoslanadi. Olim tomonidan daxldorlik muloqotdagi konsensusga erishish sharti sifatida talqin qilinadi. U muloqot jarayonida ishtirokchilarning teng huquqliligi va faol ishtiroki orqali ijtimoiy hamfikrlikka olib keluvchi mexanizm deb qaraladi. Yurgen Habermas falsafiy qarashlar daxldorlikni inson tabiati va ongi bilan bog'lab, uni ijtimoiy hayotning ma'no manbaai sifatida tasvirlaydi. Bu yondashuvlar orqali shaxsning begonalashuvdan chiqib, jamiyatning faol ishtirokchisiga aylanishi haqidagi g'oyalar ishlab chiqilgan.

Daxldorlikga psixologik va ijtimoiy yondashuvlar

Daxldorlikga psixologik yondashuv ushbu fenomenni shaxsning ichki hissi, kognitiv va emotsional reaksiyalari bilan bog'laydi. Psixologiyada daxldorlik shaxsning faoliyati, qarashlari, ishonchlari va maqsadlari bilan uyg'unlashgan holda, u ish faoliyatida qanchalik chuqur ishtirok etayotganini aniqlashda muhim mezon hisoblanadi.

Psixoanaliz asoschisi Z.Freydning fikricha, inson daxldorligining asoslaridan biri hisoblangan "Men" reallik tamoyiliga tayangan holda inson psixikasida harakatlanuvchi qarama-qarshi kuchlarni muvofiqlashtirish vazifasini bajaradi. Inson o'zining qadimgi ajdodlaridan irsiy yo'l bilan o'tgan instinktiv mayllarning namoyon bo'lishi tufayli faoldir. Instinktiv mayllar o'zini himoya qilishga intilish instinkti tarzida yuzaga keladi. Lekin jamiyat shaxsni ko'p jihatdan cheklab qo'yadi, uning instinktlari va mayllari "senzura"dan o'tkaziladi. Buning natijasida o'zining aksariyat instinktlari va mayllarini to'xtatish, taqiqlashga majbur bo'ladi. Instinktiv mayllar uning shaxsiyatiga tegadigan ruhiy holat sifatida ongli hayotidan siqib chiqariladi, lekin yo'qolib ketmaydi, faqat ongsizlik sohasiga o'tkazib yuboriladi. Ushbu ta'limot namoyandalari shaxsning ichki ixtiloflarini ochib berish uchun "Edip kompleksi"ni yaratdilar. Ularning mulohazasicha, instinktiv mayllar o'z quvvati va faolligini saqlagan holda insoniyat madaniyati va shaxs faoliyati mahsulining har xil shakllariga kirib ("sublimatsiyalashib"), ongsizlik holatidan turib inson xulq-atvorini boshqarishda ishtirok qilaveradi. Psixoanalizda ongsizlik bilan onglilik o'rtasidagi qarama qarshi munosabatni mutlaqlashtirish uchraydi, buning natijasida ularning o'zaro bir-birini to'ldirish imkoniyati rad qilinadi.

Z. Freyd o'z tadqiqotlarida insonning ongli va ongsiz jarayonlari o'rtasidagi ziddiyatni ta'kidlab, begonalashuv va daxldorlikni shaxsiy ichki qiyinchiliklar nuqtai nazaridan tushuntiradi. Uning fikriga ko'ra, shaxs madaniyat va ijtimoiy normalar ta'sirida o'z asl ehtiyojlaridan chetlashishi mumkin.

Ekzistensial psixologiya yo'nalishi vakillari, jumladan, J.P. Sartr va E. Fromm, daxldorlikni insonning mavjudligi va ma'noli hayot kechirish istagi bilan bog'lashgan. Shaxsning daxldorligi masalasida E. Fromm "Ega bo'lish» va «Bor bo'lish» konseptlari orqali shaxsning ichki daxldorlik ehtiyojini ochib beradi. Uning fikricha, xar bir inson yuksaklikga erishish, yoki yuqori natijadorlikga erishish uchun o'z ichki kechinmalaridan tashqari faoliyat yuritayotgan tashkilotidagi barcha ichki va tashki maqsadlariga daxldor bo'lishini taqazo etadi.

Ekzistensial psixologiya - insonning mavjudligi, erkinligi, mas'uliyati va hayotning ma'nosini o'rganishga qaratilgan psixologiyaaning bir yo'nalishidir. U insonni alohida shaxs sifatida ko'rib chiqadi va uning o'ziga xos tajribalari, tanlovlari va hayotdagi ma'noni izlashiga e'tibor qaratadi. Daxldorlikga aloqador bo'lgan ekzistensial psixologiyaaning quyidagi asosiy g'oyalarini ko'rsatib o'tish mumkin:

1) Insonni erkin va mas'uliyatli mavjudot sifatida ko'rish: inson doimo tanlov qilishga va o'z hayoti uchun javobgar bo'lishga majbur.

2) Hayotning ma'nosini izlash: inson doimiy ravishda hayotning ma'nosini va o'z o'rnini izlaydi.

3) Hayotdagi qo'rquv va bezovtalikni tan olish: ekzistensial psixologiya insonning o'lim, bema'nilik, izolyatsiya kabi qo'rquvlarini va ular bilan kurashishini o'rganadi.

4) O'zlikni anglash va shaxsiy o'sish: inson o'zini va o'z imkoniyatlarini anglagan holda, doimiy ravishda o'sishi va rivojlanishi kerak.

5) Hozirgi vaqtda yashash: inson o'tmish va kelajak haqida o'ylashdan ko'ra, hozirgi vaqtda yashashi va tajriba qilishi kerak.

Shaxsning daxldorligi muammolari buyicha ilmiy g'oyalarni ilgari surgan Amerikalik psixolog, Kaliforniya universiteti ijtimoiy ekologiya maktabi professori Salvator Maddi g'oyasiga ko'ra, shaxs nazariyalarining qiyosiy tahlili shaxsni tushunishga turli yondashuvlarni o'rganish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va ularni eksperimental ma'lumotlar bilan solishtirishni o'z ichiga oladi. S. Maddi psixodinamik, analitik, gumanistik, kognitiv, xulq-atvor, faollik va dispozitsiyani o'z ichiga olgan keng doiradagi nazariyalarni ko'rib chiqadi. U har bir nazariyani tanqidiy baholaydi, uning eksperimental asosliliigi va amaliy qo'llanilishini tahlil qiladi.

S. Maddining tadqiqotlarida daxldorlikning yo'qolishi turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkinligi, jumladan, vegetativlik, kuchsizlik va avantyurizm shaklida kuzatilishi bayon etilgan. Bunday holatlarda shaxs hayotida ma'no yo'qolishi va faoliyatga bo'lgan daxldorlik pasayishi ehtimoli yuzaga chiqadi. Psixologik yondashuvlarda daxldorlik ko'pincha shaxsning o'z ishiga bo'lgan munosabati, mehnatdagi qiziqishi, shaxsiy qiymatlar va ishning ma'noliligi bilan chambarchas bog'langan. Bunday qarashda inson faoliyatidagi ruhiy holatlar va hissiyotlar markaziy o'rin tutadi.

Ijtimoiy psixologiyada daxldorlik guruh ichidagi o'zaro ta'sirlar, shaxslararo munosabatlar va ijtimoiy normalar bilan bog'liq tarzda tahlil etiladi. Xususan, M. Buberning «Men va boshqa» konsepsiyasida shaxslararo kommunikatsiya va bevosita muloqot daxldorlikning shakllanishiga ta'sir etuvchi omil sifatida ko'rib chiqiladi.

Yu. Xabermas daxldorlikni konstruktiv muloqot va ijtimoiy konsensusga (lotincha consensus – yakdillik, kelishuv) olib boruvchi sharoit sifatida ta'riflab, uni insoniy munosabatlarning markaziy elementi sifatida baholaydi. Bu qarashlar daxldorlikni ijtimoiy sheriklik va tafakkur madaniyati nuqtai nazaridan ham tahlil qilish imkonini beradi.

Korxona va tashkilot xodimlarining daxldorligi.

Daxldorlik muammolari bo'yicha shug'ullangan tadqiqotchilarning ilmiy ishlari o'rganilganda, tashkilot menejmenti va ish faoliyati kontekstida daxldorlik tushunchasi odatda xodimlarning ishga, tashkilotga, rahbariyatga nisbatan emotsional va kognitiv munosabatlarini ifoda etadi. Bu soha tadqiqotchilari daxldorlikni xulq-atvor, motivatsiya va mehnat samaradorligi bilan bog'liq holda tahlil qilganlar.

U.Kanning nazariyasiga ko'ra, daxldorlik xodimning o'z rolini to'liq bajarishini anglatadi va bu jismoniy, aqliy hamda emotsional energiyani talab etadi. U kognitiv (ish haqidagi fikrlar), emotsional (ishdan qoniqish) va jismoniy (mehnatda ishtirok darajasi) komponentlarini ajratadi.

Uilyam Kan tashkilotdagi xodimlarni daxldor qilish modelining muallifi bo'lib, u ushbu majburiyatga ta'sir etuvchi uchta psixologik holatga e'tibor qaratadi: mazmunlilik, xavfsizlik va mavjudlik.

U.Kanning ta'kidlashicha, xodimlarning tashkilotga daxldor etilishi uchta psixologik omilga bog'liq:

1. Ma'nolilik: xodimlar o'z ishlarini ular uchun mazmunli, muhim va qimmatli deb bilishadi.

2. Xavfsizlik: xodimlar salbiy oqibatlardan qo'rqmasdan o'zlarini, fikrlari va his-tuyg'ularini ifoda etishda xavfsiz his qiladilar.

3. Mavjudligi: xodimlar ishda faol ishtirok etish uchun zarur resurslarga (jismoniy, hissiy, psixologik) ega ekanligini his qiladilar.

Shu bilan birga olimning fikriga ko'ra, uchta omil mavjud bo'lganda, xodimlar to'liq ishga kirishish, ya'ni kognitiv, hissiy va xulq-atvor resurslaridan foydalangan holda o'zlarini to'liq quvvat bilan ishda ko'rsatishlari mumkin. Kan modeli ish muhitida mazmunlilik, xavfsizlik va qulaylikni ta'minlovchi shart-sharoitlarni yaratish muhimligini ta'kidlab, xodimlarning faolligini tushunish va oshirish uchun qimmatli vositani taqdim etadi.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra, daxldorlik "jalb qilish" - rag'batlantirish, biror narsada ishtirok etishga jalb qilish ma'nosida ham namoyon bo'lib, xodimlarning eng yaxshi ishini bajarishga, natijalarga erishishga intiladigan jismoniy, hissiy va intellektual holat hisoblanadi.

Dastlab, daxldorlik tushunchasi ijtimoiy psixologlar tomonidan odamlarning rolgah moslashish darajasini baholash uchun ishlatilgan. Uilyam Kan xodimlarni daxldor qilishning birinchi rasmiy ta'rifini "tashkilot a'zolarining o'z ish rollariga bog'lanishi; jalb qilingan odamlar rolli xatti-harakatlarni amalga oshirish jarayonida jismoniy, kognitiv va hissiy jihatdan foydalanadilar va o'zlarini ifoda etadilar" deb ta'kidlab o'tgan. Bir qator olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, daxldorlik biznes natijalari (0,7-0,8) bilan kuchli bog'liq bo'lib, aksiyadorlarning umumiy daromadi, mahsuldorlik, xodimlar almashinuvi va mijozlar ehtiyojini qondirish bilan asoslanadi. Shu bilan birga, daxldorlik tufayli erishilgan yuqori faollik tashkilotlarga katta iqtisodiy foyda keltiradi, xodimlar topshiriqni tezroq va sifatliroq bajarish uchun o'z tajribasi, ko'nikmalari va belgilangan ish vaqtdan yuqori darajada unumli foydalanadi.

Daxldorlik fenomeni muammosi buyicha asosiy izlanishlarni olib borgan Niderlandiyalik olim Vilmar Shaufeli (Niderlandiyaning Utrext universiteti professori va Belgiyadagi Leuven katolik universitetining tadqiqotchi professori) o'zining «Ishga bo'lgan ishtiyoq: o'z ishini sevishni va undan zavq olishni qanday o'rganish mumkin» kitobida hissiy charchoq, mehnatsevarlik va ishga bo'lgan ishtiyoq hodisalari o'rtasidagi munosabatlarni tahlil qilish; ishdagi stressga qarshi kurashish; ishda ijobiy his-tuyg'ularni shakllantirish kabi mavzular taxlil qilgan. V. Shaufeli daxldorlikni xodimlarning psixologik kapitali, ularning tashkilotga sodiqligi va roldan tashqari xatti-harakatlaridir deb ta'riflaydi. Agar biror kishi o'z ishini ishtiyoqsiz, faqat pul yoki boshqa manfaatlar uchun qilsa, unda uning ishining natijalari, ehtimol, xuddi shu ishni qilayotgandek ta'sirchan bo'lmaydi, balki jarayonga sho'ng'ish, ish paytida quvonch va mas'uliyatni anglash va natija uchun mukofot olish jozibadorligi bilan zavqlanadi.

Shu bilan birga V. Shaufeli o'zining asarida ishga daxldorlikning uch asosiy komponentini belgilaydi:

- Energiya - ishga bo'lgan kuchli qiziqish va barqarorlik. Qiziquvchan odam o'zini quvnoq, faol va kuchga to'la his qiladi. U o'zini ishonchli his qiladi, muvaffaqiyatga qodir, ishda bor kuchini berishga tayyor, tanlangan yo'lidan osonlikcha chiqib ketmaydi.

- Ishga vafodorlik - ishga berilish va o'z maqsadlarni anglab olish. Ishtiyoqli, ishga vafodor xodimlar ishtiyoq bilan to'la, ular maqsad va sababni izlaydilar, ishni eng yaxshi, unumli tarzda bajarishga intilishadi, ijobiy natija ular uchun muhimdir. Ularning ishi ma'lum bir ma'noga to'la, ular o'z ishlari bilan faxrlanadilar.

- Ishga bag'ishlanish - biror faoliyatga vujud bilan berilgan odamlar o'z ishlariga butunlay sho'ng'ib ketadilar. Ular ishga diqqatlarini qaratib, ishni o'zlari uchun sinov deb qabul qiladilar, qilayotgan ishlaridan zavqlanadilar, bundan rohatlanib, ko'pincha ishlayotganda vaqtni unutib qo'yadilar. Ishga qiziqish chuqur va barqaror holat bo'lib, u nafaqat ish jarayoniga hamroh bo'ladi, balki insonning butun hayot faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi

Daxldorlik muammosi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar jarayonida xorijiy kompaniyalardan WTW brendi bilan tanilgan va o'z logotipida wtw sifatida tasvirlangan (hozirgi Willis Towers Watson), Britaniya-Amerika ko'p millatli kompaniyasi xodimlarni daxldor qilishga alohida e'tibor qaratib, "Barqaror jalb etish" modelini taklif etadi. Bu model jalb etishni uchta asosiy jihatning: xodimlar ishni eng yaxshi tarzda bajarishga intilayotgan

jismoniy, hissiy va aqliy holatlar uyg'unligi sifatida ko'rib chiqadi. Willis Towers Watson, shuningdek, xodimlarning farovonligi va samaradorligini qo'llab-quvvatlaydigan sharoitlar yaratish hamda xodimlarning salohiyatini to'liq ochish uchun qo'llab-quvvatlovchi boshqaruvni joriy etish muhimligini ta'kidlaydi. Towers Watson tadqiqotlari asosida daxldorlikning o'lchovlari va shakllari aniqlangan. Ularning fikricha, daxldor bulgan xodimlar:

- so'zlaydi - kompaniya haqida ijobiy gapiradi;
- qoladi - tashkilotda uzoq muddatli ishlash istagi bo'ladi;
- harakat qiladi - tashabbus ko'rsatadi va qo'shimcha kuch sarflaydi.

Olib borilgan tadqiqotlardan shuni alohida ta'kidlash joizki, korxona va tashkilotlarda xodimlarning daxldorligini oshirish uchun birinchi navbatda ularni kasbiy mahoratini oshirish, davlat va korxona maqsadlariga daxldor qilish uchun xodimlar uchun maxsus o'qitishni tashkil etish lozim. Rossiya hukumati huzuridagi Xalq xo'jaligi akademiyasi kadrlar menejmentining oliy maktabi boshqaruv maslahatchilik sektori rahbari Mixail Ivanovich Magura o'zining "Kompaniya xodimlarini o'qitishni tashkil etish" kitobida quyidagilarni ta'kidlagan: xodimlarni o'qitish rahbariyatga inson resurslari salohiyatini oshirish va tashkilot madaniyatini shakllantirishga ta'sir ko'rsatish imkonini beradigan eng muhim vositadir. M.I. Magura va boshqa mualliflar ta'kidlashicha, xodim o'zini tashkilotning bir qismi deb his qilganda, uning daxldorlik darajasi yuqori bo'ladi. Bunday xodimlar ko'proq tashabbus ko'rsatadi, kompaniyaning muvaffaqiyatiga shaxsiy qiziqish bilan yondashadi va korporativ standartlardan tashqarida faoliyat yuritadi. Boshqaruv va tashkilot psixologiyasi sohasida daxldorlikni rivojlantirish strategiyalari juda muhim hisoblanadi. Bularga xodimlarning qiymat va maqsadlarini anglash, shaxsiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlash, ishidan zavq topish muhitini yaratish va ichki kommunikatsiyani takomillashtirish kiradi.

Ta'lim tizimida daxldorlik xususiyatlari

Ta'lim jarayoniga daxldorlik - bu o'quvchilarning ta'lim jarayonida faol va hissiy ishtirokining darajasi hisoblanadi. Bu shunchaki mashg'ulotlarga qatnashish emas, balki yangi bilim va ko'nikmalarni egallashga tayyorlik va intilish, shuningdek, o'quv faoliyatida faol ishtirok etishdir. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, ta'limda daxldorlik talabaning emotsional, kognitiv va xulq-atvoriy ishtirok darajalarini o'z ichiga oladi. Masalan, talabalarning ta'lim jarayoniga nisbatan ijobiy his-tuyg'ulari, ma'noli va maqsadli harakatlari, muammolarni hal etishda tashabbuskorligi ta'limiy daxldorlikning muhim ko'rsatkichlaridir.

Pedagogik yondashuvlarda ta'limdagi daxldorlik faqat bilim olish jarayoni bilan cheklanmaydi, balki talabaning butun ta'lim muhitidagi munosabatlari - guruhdagi roli, o'qituvchi bilan muloqoti, ta'lim muassasasiga nisbatan hissiyotlari kabi omillar ham ko'rib chiqiladi.

Ta'lim tizimida daxldorlik - bu ta'lim muassasasi maqsadlariga erishish uchun shaxsiy sa'y-harakatlarni amalga oshirish, o'quv jarayoni a'zosi sifatida o'z hissasini qo'shish istagidir. Ta'lim jarayonida daxldorlikga quyidagilarni rag'batlantirgan va shakllantirgan taqdirdagina erishilishi mumkin:

- agar tashkilot manfaatlari talab qilsa, lavozim yo'riqnomalari bilan cheklanib qolmasdan, qo'shimcha sa'y-harakatlarga tayyor turish;
- o'z kasbiy yutuqlari va ishidan qoniqish hissiga asoslangan o'z-o'zini hurmat qilish tuyg'usini shakllantirish;
- tashkilot uchun ahamiyatli bo'lgan ish natijalariga erishishdan manfaatdor bo'lish;
- o'z ishinin natijalari uchun doim javobgarlikni his qilib turish.

Shu bilan birga yuqori darajadagi daxldorlik - bu shaxsning shunday holatiki, unda tashkilot manfaatlari yo'lida o'zini butunlay ishga yoki harakatga bag'ishlash uchun shartsiz motivatsiya paydo bo'ladi. Bu holatda inson tashabbus ko'rsatadi va qo'yilgan vazifani hal qilish uchun o'zining barcha imkoniyatlari va yashirin zaxiralarini safarbar qiladi. Bunday holatni emotsional daxldorlik deb atash qabul qilingan.

Ta'kidlash joizki, xozirgi kunda oliy ta'lim muassasalari uchun bo'lajak kasbni, o'qish joyini mazmunli tanlagan, universitetning maqsadi, rivojlanish strategiyasi, maqsadlarini baham ko'radigan, uning g'oyalari ifodachisi bo'lgan tasodifiy bo'lmagan, "o'z" talabalarini o'qitish imkoniyati prinsipial muhim vazifaga aylanmoqda. Oliy o'quv yurtidagi ta'lim jarayonining borishi, har bir talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi, umuman ta'lim sifati ko'p jihatdan daxldorlikga bog'liq.

Nazariy jihatdan, ta'limda daxldorlikni shakllantirish uchun quyidagi omillar muhim ahamiyat kasb etadi:

- o'quv jarayonining sifati (talabaning shaxsiy maqsadlari bilan muvofiqligi);
- o'z-o'zini anglash va faol ishtirok etish imkoniyati;
- ishonchli pedagogik munosabatlar va qo'llab-quvvatlovchi muhit;
- interaktiv va ijodiy usullarning qo'llanilishi.

Amaliyot nuqtai nazardan ta'limda daxldorlikni baholashda talabaning quyidagi faoliyatlari inobatga olinadi:

- dars jarayonidagi faol ishtiroki;
- mustaqil va guruhdagi topshiriqlarga faol yondashuv;
- muammoli holatlarga ijodiy yechim topishdagi tashabbus;
- o'quv muassasasi tadbirlarida qatnashish va shaxsiy hissa qo'shish.

Shuningdek, ta'lim muassasalarida daxldorlikni shakllantirish maqsadida motivatsion treninglar, shaxsiy rivojlanish kurslari, fikr almashinuv platformalari joriy etilishi zarur.

Xulosa sifatida ta'limda daxldorlik nafaqat natijadorlikni oshirish, balki shaxsiy rivojlanish, ijtimoiylashuv va yoshlarning kelajakdagi faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Daxldorlikning jamiyatdagi o'rni.

Turli sohalarda olib borilgan tadqiqotlardan ma'lumki, daxldorlik insonning jamiyatdagi ijtimoiy sub'ekt sifatida shakllanishida, uning shaxsiy salohiyati va fanlararo o'zaro ta'sirini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. U nafaqat faol harakatlar orqali namoyon bo'ladi, balki yangi g'oyalar bilan to'ldirilgan, shaxsning ichki dunyosi va ijtimoiy munosabatlarida ifoda etiluvchi holatdir.

Falsafiy nuqtai nazardan daxldorlik shaxsning erkinligi, mas'uliyati va ma'rifatli qatnashuvi kabi kategoriyalar bilan uzviy bog'langan, insonning ijodiy va ma'naviy kamoloti, boshqa insonlar bilan muloqoti hamda jamiyatdagi o'rni tushunishga xizmat qiladi.

Psixologiya va ijtimoiy fanlar sohasida daxldorlikning emotsional, kognitiv, motivatsion va bixevioral (xulq-atvor) jihatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda shaxsning o'z rolini qabul qilishi, tashabbus ko'rsatishi, shaxsiy ahamiyat hissi va ishdan xayotiga mazmun topishi kabi omillar asos qilib olinadi.

Tashkilot boshqaruvi va ish faoliyatida daxldorlik tashkilotga nisbatan emotsional sadoqat, kasbiy maqsadlarga bag'ishlanish va korporativ qadriyatlarga muvofiqlik sifatida ko'rinadi. Ishga to'liq bag'ishlanish, tashabbuskorlik va o'zgarishlarga ochiqlik tadbirkorlik muhitini rivojlantiradi. Bugungi kunda muvaffaqiyatli kompaniyalar xodimlarida aynan mana shunday daxldorlik madaniyatini shakllantirishga intiladilar.

Shunday qilib, daxldorlik - inson va jamiyat, shaxs va tashkilot o'rtasidagi aloqalarda muvozanat va hamkorlikni ta'minlovchi asosiy ko'prik vazifasini bajaradi. Uning to'g'ri shakllanishi - shaxsning rivojlanishi, tashkilotning samaradorligi va jamiyatning barqaror taraqqiyoti uchun muhim asos hisoblanadi.

Xulosa. Maqolada daxldorlik fenomeni falsafa, psixologiya, menejment va ta'lim sohalari nuqtai nazaridan har tomonlama tahlil qilindi. Falsafiy yondashuvda daxldorlik insoniy erkinlik, shaxs ma'naviyati va jamiyatga mas'uliyat hissi bilan bog'langan holda ko'rib chiqildi. Personalizm va ekzistensializm ta'limotlari asosida daxldorlik insonning hayotdagi faolligi va ma'no izlash jarayoni sifatida talqin qilindi. Psixologik qarashlarda daxldorlik shaxsning motivatsiyasi, faoliyatidagi ma'no va shaxsiy identifikatsiyasi bilan

chambarchas bog'langan holda tushuntirildi. Shu bilan birga, shaxslararo munosabatlardagi o'zaro ta'sir va aloqaning ahamiyati ta'kidlandi. Daxldorlik insonning o'z hayoti va jamiyatdagi roli haqidagi anglash jarayoni sifatida namoyon bo'ladi.

Ta'lim sohasida daxldorlik, boshqaruv va tashkilot psixologiyasi sohalarida daxldorlik xodimlarning mehnatga bo'lgan munosabati, tashkilot maqsadlariga uyg'unligi va faol ishtirok darajasi orqali ifodalanadi. Ushbu sohalarida daxldorlikni baholash uchun bir qator ilmiy modellar, konsepsiyalar va indikatorlar ishlab chiqilgan.

Xulosa qilib aytganda, daxldorlik murakkab va ko'p qirrali fenomen bo'lib, uning shakllanishi va namoyon bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq. Daxldorlik shaxsning ijtimoiy hayotga faol aralashuvini ta'minlab, jamiyat barqarorligi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun, daxldorlikni shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish talab etiladi.

Ushbu maqola nafaqat nazariy jihatdan daxldorlik konsepsiyasini anglashga xizmat qiladi, balki ta'lim muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va boshqaruv tizimlarida amaliyotda qo'llash uchun metodologik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Ona Vataniga muhabbati va sadoqati cheksiz bo'lgan har bir fuqaro uchun mamlakat taqdiri o'z taqdiridan ustun turadi. Yurtga daxldorlik hissi har bir vatandoshimizni fidoyilikka, jonkuyarlikka undaydi. O'zbekistonning yangi taraqqiyot strategiyasida bosh mezon etib belgilangan «Inson qadri uchun» degan tamoyil har bir fuqaro uchun xukumatimiz tomonidan vatan ravnaqi va rivoji yo'lida chiqarilayotgan qonunlar, qarorlar va farmonlarga munosib daxldor bo'lishlikni nazarda tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Kravsova M. V. Psixologicheskie osobennosti vovlechenosti v reshenie kognitivnykh zadach. –2011. – 150 s.
2. Dominyak V. Loylnost - prichinenie polzi // Sovremennyye tekhnologii upravleniya personalom. - 2005. - № 1. - S. 15-27.
4. Yusupova S.M. «Faktori vovlechenosti personala v organizatsii» Saratovskiy gosudarstvenniy universitet im. N.G. Chernyshevskogo, Saratov, Rossiya.
5. Sarenko S. Uvlechenie vovlecheniem: chto nujno sdelat, chtobi sotrudniki rabotali «s ogonkom»? // Kadrovik.ru. - 2012.- № 6.
6. Solomanidina T. Organizatsionnaya kultura i loylnost personala // Upravlenie personalom. - 2003. - № 5. - S. 54.
7. Maloshonok N.G. (2014). Vovlechenost studentov v obrazovatelnyy protsess. Moskva: NIU VShE.
8. M.I. Magura « Organizatsiya obucheniya personala kopmanii»
9. Kevin Verbax i Den Xanter «Vovlekay i vlastvuy»
10. Natalya Moloshonok «Studencheskaya vovlechenost»
11. S.Yu. Safina «Vovlechenost studentov v obrazovatelnyy protsess: otsenka pozitivnykh effektov»

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

QO'RIQLASH XIZMATI XODIMLARI IJTIMOY-PSIXOLOGIK VA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINING NAMOYON BO'LISHI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A.V.Xutorskiyning o'tkazgan ilmiy izlanishlarida, kompetentlik – o'ziga xos individual-psixologik xususiyat sifatida namoyon bo'lishi, kompetensiya esa insonning aniq bir muhitda samarali va sifatli faoliyati uchun zarur bo'lgan tayyorgarlikka qo'yilgan va oldindan belgilangan ijtimoiy talablardan iboratligini ta'kidlaydi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, kompetensiya tarkibida ijtimoiy-psixologik va kasbiy kompetentlikning namoyon bo'lish holatlarida o'zini-o'zi nazorat qilish, shaxsiy va kasbiy imkoniyatini namoyon qilish qobiliyatini aks ettiruvchi o'ziga xos belgilarni ajratish zarur. Sud psixologik ekspertizasi jarayonida o'z bilim, ko'nikma va malakalarni samarali qo'llash sud psixolog xodimidan o'zini-o'zi idora qilish va o'zini-o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlarining shakllanishini talab qiladi.

Pedagog A.A.Dunyushin shaxsning ijtimoiy-psixologik kompetentligi kasbiy faoliyatda insonlar bilan o'zaro munosabatda bo'lishi uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni amalda qo'llay olish qobiliyati ekanligini ta'kidlaydi. Ko'rinib turibdiki, fikr muallifi quyidagi bir necha mulohazalar orqali aniqlashtirilgan:

a) kompetentlik aniq bir faoliyat subyekti tavsifi sifatida baholanishi mumkin;

b) kompetentlikning mazmuni kasbiy faoliyat maqsadi, tuzilishi va maxsus talablariga bog'liq;

c) kompetentlik hissiy-irodaviy sifatlar, shaxsning muloqotmandligi, intellektual salohiyati, shaxsning yo'naltirilganligi kompetentlikka asos bo'lib xizmat qiladi.

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

A.V.Raysev tamonidan kompetentlik tushunchasining mohiyatida quyidagi bosqichlar keltirilgan: intellektual, amaliy, qadriyatli-mo'ljalli va nutqli. Shundagina mutaxassis kompetentligi har doim faoliyat turiga bog'liq bo'lgan aniq holatda namoyon bo'ladi.

L.G.Semushina asarlarida talqin qilishicha, malaka past, o'rtacha va yuqori darajada bo'lganligi tufayli mutaxassis tomonidan biror bir kasb yoki mutaxassislikning egallaganlik darajasini beligab beradi, deb ta'kidlaydi. Olim bu yerda malakani kompetentlik tushunchasiga yaqinlashtirishga uringan.

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

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

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

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

- kasbning yuqori ijtimoiy belgilanganligida ishonchning shakllanganligi darajasi;

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

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

- anglashning faollik darajasi.

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

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

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

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

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

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

e) madaniyatlararo kompetensiyalar;

f) mustaqil bilish faoliyati sohasidagi kompetentlik;

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

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

Jumladan, psixologiya fanining fundamental asoslarini ochib bergan olimlardan E.F.Zeer va G.M.Romansevlarning metodologik xizmati shundaki, malaka insonning ijtimoiy va kasbiy qobiliyatlariga qo'yiladigan ijtimoiy va kasbiy malakaviy talablar majmuasi ekanligini isbotlab berishganligidadir.

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

– shaxsning kasbiy tayyorgarligi darajasidan tashqaridagi uning ekstrofunktsional bilimi, ko'nikmalari, individual xususiyalari;

– aniq kasblar guruhlari sohasidagi ishni bajarish uchun zarur bo'ladigan shaxsning umumkasbiy bilimlari, ko'nikmalari va malakalari, shuningdek, qobiliyatlari va sifatleri;

– turli jamoalarga moslashish va ularda samarali faoliyat uchun zarur madaniyatlararo va sohalararo bilimlar, ko'nikmalar, malakalar va qobiliyatlar.

Natijalar.

1-jadval

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

Omillar		besh yilgacha ish stajiga ega boʻlgan xodimlar		besh yildan ortiq ish stajiga ega boʻlgan xodimlar		Farq (% hisobida)
		n1-41		n2-61		
		n	%	n	%	
«A» omil	Muloqotchan	16	39,01	40	65,6	±26,5
	Muloqotga kirishishga qiynaladigan	25	60,9	21	34,4	
	Jami	41	100	61	100	
«B» omil	Mantiqiy fikrlaydigan	19	46,3	33	54,1	±7,8
	Zaif fikrlaydigan	22	53,6	28	45,9	
	Jami	41	100	61	100	
«C»	Barqaror	13	31,7	43	70,5	±38,8

omil	Beqaror	28	68,3	18	29,5	
	Jami	41	100	61	100	
«D» omil	Optimizm	16	39,01	34	55,7	±16,6
	Pessimizm	25	60,09	27	44,3	
	Jami	41	100	61	100	
«K» omil	Ijodiy tafakkuri rivojlangan	14	34,1	38	62,3	±28,2
	Realist	27	65,9	23	37,7	
	Jami	41	100	61	100	
«N» omil	O'zini nazorat qila oladigan	19	46,3	45	73,8	±27,5
	Nazoratda qiyinchilikka uchraydigan	22	53,7	16	26,2	
	Jami	41	100	61	100	
«M» omil	O'ziga yo'nalgan	18	43,9	28	45,9	±2
	O'zgalarga yo'nalgan	23	56,1	33	54,1	
	Jami	41	100	61	100	
	Jami	41	100	61	100	

“Kommunikativ ijtimoiy kompetentlik diagnostikasi” metodikasidan olingan natijalar tahliliga ko'ra “A” omil bo'yicha “muloqotchanlik” besh yilgacha ish stajiga ega bo'lgan xodimlarga nisbatan besh yildan ortiq ish stajiga ega bo'lgan xodimlarda 65,6% (+26,5%) ni, aksincha, muloqotga kirishishga qiynalish 34,4 % (-26,5%) tashkil qildi. Ko'rinib turibdiki, sud psixolog xodimi faoliyati ish staji va tajribasining ortib borishi bilan bog'liq omil hisoblanadi. “B” omil bo'yicha “mantiqiy fikrlash” darajasi besh yil stajga ega bo'lganlarga nisbatan besh yildan ortiq ish stajiga ega bo'lgan xodim 54,1% ni (+7,8%), “zaif fikrlash darajasi” esa besh yilgacha mehnat faoliyati davomiyligiga ega bo'lgan sud psixolog xodimlarda 53,6% ni (-7,8%) ko'rsatdi. Lekin bu omil bo'yicha besh yil va besh yildan ko'p ish stajiga ega bo'lgan xodimlar ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq oralig'i (±7,8) keskin tafovut qilmaganligini ko'rishimiz mumkin. “Mantiqiy fikrlash” qobiliyati sud psixolog xodimi faoliyati uchun muhim jihat hisoblanib, bu qobiliyat yillar mobaynida shakllanishi aniqlandi. Bunda bevosita intellektual rivojlanish jarayonning roli beqiyosdir. “Barqarorlik” va “beqarorlik” omillari bo'yicha ham besh yildan ortiq 70,5%, beqarorlik esa besh yilgacha 68,3% ni (±38,8) tashkil etdi. Bundan ma'lum bo'ldiki, barqaror ijtimoiy munosabatlar yillar davomida taraqqiy qiladi. Keyingi mezon, ya'ni, “optimizm” va “pessimizm” omili bo'yicha besh yilgacha optimizm 39,01% ni, “pessimizm” esa besh yilgacha ish tajribasiga ega bo'lgan sud psixolog xodimlarda 60,09 % ni tashkil etdi. Optimizm, ya'ni yuqori kayfiyatda atrofdagilar bilan munosabatga kirishish 5 dan ortiq ish tajribasiga ega bo'lgan sud psixolog xodimlarda ustun bo'lsa, pessimizm – ya'ni kayfiyatdagi o'zgarishlar, shaxsiy pragmatik kelishmovchiliklar va muloqot jarayonidagi uzilishlar besh yilgacha ish tajribasiga ega bo'lgan psixologlarda yuqori o'rin egallashi aniqlandi (±16,6%).

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

Keyingi omil bo'yicha “O'zini nazorat qila olish” omili besh yilgacha 19 nafar shaxsda 46,3 % ni, “O'zini nazorat qilishda qiynalish” esa besh yildan ortiq stajlilarda 45 respondent ishtirokida 73,8 % da namoyon bo'ldi. So'nggi omil bo'yicha tahlil qilinganda “o'ziga

yo'nalganlik" besh yildan ortiqish stajiga ega bo'lgan 28 nafar respondent ishtirokida 45,9%ni "o'zgalarga yo'nalganlik" 23 nafar respondent bilan besh yilgacha 56,1%ni tashkil qildi. Unga ko'ra kommunikasion muomala jarayonida o'ziga bo'lgan munosabatning ustunligi besh yildan ortiq vaqt ichida to'liq shakllanadi, ungacha esa o'zgalarga ya'ni ijtimoiy muhitga e'tibor bevosita ustunlik qiladi. Ushbu tahlillar 1-jadvalda yanada aniqroq o'z aksini topgan.

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
2. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
3. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
4. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.
5. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
6. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o'gishgan bolalar psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.
7. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.

Nurmatova Nargiza Ulug'bekovna,
Profi University Nodavlat oliy ta'lim muassasasi,
Pedagogika va psixologiya kafedrası (PhD) dotsent v.b.

YOSHLAR IJODIY TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISHDA MUHIT VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNING O'RNI

Annotatsiya. Maqolada yoshlarning ijodiy tafakkurini shakllantirishda ijtimoiy-madaniy muhit va emotsional barqarorlikning o'rni chuqur tahlil qilinadi. Unda ijodiy tafakkurning psixologik tarkibi, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar, emotsional holat, ichki motivatsiya va o'zaro munosabatlar muhitining ahamiyati yoritiladi. Emotsional jihatdan qulay pedagogik muhit, psixologik xavfsizlik va inklyuziv ta'lim sharoitlarining yoshlarning ijodiy salohiyatini rivojlantirishdagi roli ochib berilgan.

Kalit so'zlar: ijodiy tafakkur, yoshlar, emotsional barqarorlik, psixologik xavfsizlik, inklyuziv ta'lim, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, ichki motivatsiya, o'zini anglash, pedagogik muhit.

Annotation. The article provides an in-depth analysis of the role of the socio-cultural environment and emotional stability in shaping the creative thinking of youth. It highlights the psychological structure of creative thinking, learner-centered approaches, emotional states, internal motivation, and the importance of interpersonal relationships. The paper also reveals the significance of an emotionally supportive pedagogical environment, psychological safety, and inclusive education conditions in the development of youth's creative potential.

Key words: creative thinking, youth, emotional stability, psychological safety, inclusive education, learner-centered approach, internal motivation, self-awareness, pedagogical environment.

Аннотация. В статье глубоко анализируется роль социокультурной среды и эмоциональной стабильности в формировании креативного мышления у молодежи. Освещаются психологическая структура креативного мышления, личностно-ориентированные подходы, эмоциональное состояние, внутренняя мотивация и значимость межличностных отношений. Также раскрывается значение эмоционально благоприятной педагогической среды, психологической безопасности и инклюзивных условий обучения в развитии творческого потенциала молодежи.

Ключевые слова: креативное мышление, молодежь, эмоциональная стабильность, психологическая безопасность, инклюзивное образование, личностно-ориентированный подход, внутренняя мотивация, самопознание, педагогическая среда.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda yoshlarning shaxsiy va kasbiy shakllanishida ijodiy tafakkur muhim omillardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ijodiy tafakkur insonning yangilik yaratish, muammoni noan'anaviy yo'l bilan hal etish va o'z fikrlarini erkin ifoda etish qobiliyatini shakllantiradi. Mazkur salohiyatning rivojlanishi esa, avvalo, yoshlarni qurshab turgan ijtimoiy-madaniy muhit va emotsional holat bilan bevosita bog'liqdir. Ijodiy muhitda tarbiya topgan, ruhiy jihatdan barqaror bo'lgan yoshlar o'zlarining ijodiy imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish imkoniga ega bo'ladi. Shuning uchun ham ta'lim-tarbiya tizimida yoshlarning ijodkorlik salohiyatini shakllantirishda emotsional qo'llab-quvvatlovchi va ruhlantiruvchi muhitni yaratish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Dolzarbli. Global o'zgarishlar va raqamli madaniyat ta'sirida yoshlar ongiga axborot tezkorligi, tanqidiy fikrlash, kreativ yondashuv kabi ko'nikmalarni singdirish zarurati ortmoqda. Bunday murakkab sharoitda ijodiy tafakkurni rivojlantirish faqatgina intellektual yondashuv bilan emas, balki ruhiy-emotsional barqarorlikni ta'minlash orqali ham amalga oshiriladi. Psixologik izlanishlar shuni ko'rsatadiki, emotsional muvozanatga ega shaxslar

ijodiy fikrlashda ko'proq faol bo'lib, yangicha yondashuvlarni tez ilg'ab oladi. Shu boisdan, yoshlar bilan ishlashda faqat bilim berish emas, balki ularning ruhiy salomatligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovi va ijodkorlik uchun qulay sharoitlar yaratish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Yoshlarning ijodiy tafakkuri - bu shaxsning mavjud voqelik yoki muammoga nisbatan yangicha, nostandart yondashuv orqali echim topish qobiliyatidir. Zamonaviy psixologiyada bu ko'nikma divergent fikrlash deb nomlanib, insonning bir muammoni turli burchaklardan tahlil qilish, bir nechta alternativ variantlar ishlab chiqish salohiyati bilan tavsiflanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, bunday fikrlash uslubi intellektual erkinlik, motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi muhit bilan bevosita bog'liqdir[2]. Shu jihatdan, ijodiy tafakkur inson tafakkurining yuqori darajadagi kompleks funksiyasi sifatida qaraladi.

Shu nuqtai nazardan qaralganda, yoshlarning ijodiy tafakkurini shakllantirishda faqat individual qobiliyatlar emas, balki emotsional va ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlovchi shart-sharoitlar muhim o'rin egallaydi. Masalan, o'zini xavfsiz his qilgan, baholovchi emas, balki rag'batlantiruvchi muhitda bo'lgan o'quvchilar ijodiy faoliyatga nisbatan ochiq va faol bo'lishadi. Bunga kognitiv-emotsional uyg'unlik nazariyasi asosida yondashilganda, ijodiy tafakkur faqat aqliy salohiyat bilan emas, balki emotsional intellekt bilan ham chambarchas bog'liq ekanligi ayon bo'ladi[4]. Ijobiy emotsiyalar yosh shaxsda ichki motivatsiyani kuchaytiradi, stressni kamaytiradi va tafakkur jarayonini kengaytiradi. Shu bois, ta'lim jarayonida ijodiylikni rag'batlantirish uchun faqat topshiriq va mashqlar emas, balki hissiy qo'llab-quvvatlovchi atmosfera yaratish ham muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda ijodiy tafakkurni rivojlantirishda "inklyuziv muhit", "psixologik xavfsizlik" va "metakognitiv yondashuv" kabi tushunchalar ta'lim psixologiyasida yetakchi yondashuvlarga aylangan. Bularning barchasi shuni ko'rsatadiki, yoshlar ijodkorligini rivojlantirish ko'p qatlamli va o'zaro bog'liq omillar majmuasi orqali ta'minlanadi.

Ilmiy muammoning o'rganilganlik darajasi. Mazkur fikrlarni L.S.Vigotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi va "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi yanada chuqurlashtiradi. Uning qarashlariga ko'ra, shaxsning psixik o'sishi atrof-muhit bilan faol o'zaro aloqada ro'y beradi va bu jarayonda ijtimoiy vositalar - til, madaniyat, jamoaviy muloqot hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, yoshlarning ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarishda maktab, oila va do'stlar guruhi kabi sotsiomadaniy muhit yetakchi o'rin tutadi[3].

Shu nuqtai nazardan, ijodiy tafakkurni shakllantirishda faqat intellektual salohiyat emas, balki shaxsni o'rab turgan ijtimoiy-madaniy muhitning sifati ham asosiy omilga aylanadi. Aksariyat holatlarda bola yoki yosh ijodkorning ichki imkoniyatlari to'g'ri yo'naltirilmasa yoki u salbiy baholovchi muhitda shakllansa, tafakkur jarayoni cheklanib qolishi mumkin. Aksincha, ijtimoiy jihatdan ochiq, erkin fikrlashga rag'batlantiruvchi va hissiy jihatdan qulay pedagogik sharoitda yoshlar ijodiy jihatdan faollashadi, o'ziga bo'lgan ishonchi kuchayadi, yangicha qarashlarni ilgari surishga jur'at topadi. Bu jarayonda o'qituvchining emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlovchi roli, tengdoshlar bilan sog'lom muloqot, ota-onalarning ishonchi va mehrga boy munosabati ijodiy tafakkurning tabiiy o'sishiga zamin yaratadi. Aynan mana shunday ko'p qatlamli sotsiomadaniy muhit ta'sirida yoshlarning kreativ salohiyati samarali namoyon bo'ladi va ularning mustaqil, innovatsion fikrlovchi shaxs bo'lib shakllanishi ta'minlanadi.

Shuningdek, ijodiy tafakkurni samarali shakllantirishda emotsional barqarorlik muhim psixologik mezon hisoblanadi. Ijobiy emotsiyalar inson tafakkur doirasini kengaytiradi, diqqat va xotirani faollashtiradi hamda yangi g'oyalarni shakllantirishda faol rag'batlantiruvchi rol o'ynaydi. Barbara Fredrickson tomonidan ilgari surilgan "Broaden-and-Build" nazariyasiga ko'ra, ijobiy emotsiyalar inson psixikasining resurslarini boyitadi, bu esa ijodiy tafakkur uchun qulay shart-sharoit yaratadi[1]. Emotsional jihatdan barqaror bo'lgan shaxslar, odatda, xavfsizlik hissi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'ziga ishonch orqali ijodkorlikka moyilroq bo'ladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ijodiy tafakkur inson tafakkurining eng murakkab va serqatlam funksiyalaridan biri bo'lib, u nafaqat bilish faoliyatiga, balki shaxsning ruhiy holatiga ham bevosita bog'liqdir. Shuning uchun ham, emotsional barqarorlik bu borada hal qiluvchi omillardan biri sifatida qaraladi. Emotsional jihatdan barqaror bo'lgan shaxslar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda, stressga qarshi turishda va murakkab vaziyatlarda ham yangicha fikrlashda faolroq bo'ladi. Bu esa, ijodiy tafakkurning asosiy mezonlaridan biri - moslashuvchanlik va ochiqlikni kuchaytiradi. Ruhiy muvozanat buzilgan paytda esa tafakkur torayadi, inson faqat xavfni yo'qotishga yo'naltiriladi va bunday holat innovatsion fikrlar shakllanishini cheklaydi. Shu boisdan, yoshlarning ijodiy salohiyatini rivojlantirish uchun ularning emotsional holatini sog'lomlashtirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ichki barqarorlikni ta'minlash zarur. Bunday muhitda ular o'z g'oyalarini bemalol ifoda etadi, xatolardan qo'rqmaydi va ijodiy yondashuvni o'zlashtiradi. Demak, emotsional barqarorlik - bu nafaqat ruhiy sog'lomlik belgisi, balki ijodiy tafakkurning tabiiy shartidir.

Ijodiy tafakkur inson tafakkur tizimining yuqori darajadagi funksiyalaridan biri bo'lib, u mavjud muammoni nostandart yondashuv orqali hal qilish, yangi g'oya va echimlarni ilgari surish, innovatsion fikrlash va keng tasavvurga ega bo'lish kabi qobiliyatlar bilan tavsiflanadi. Psixologik yondashuvlarda bu holat nafaqat intellektual salohiyat, balki ruhiy-emotsional holat, muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov va shaxslararo munosabatlar bilan bevosita bog'liq ekani ta'kidlab o'tilgan. Shu bois, yoshlarning ijodiy tafakkurini rivojlantirishda faqat bilim berish yoki topshiriqlar asosida ish tutish emas, balki ularning ruhiy muvozanati, his-tuyg'ularining barqarorligi va o'zini erkin ifoda etish imkoniyatini yaratish zarur bo'ladi.

Emotsional barqarorlik - bu shaxsning o'z ichki his-tuyg'ularini boshqara olishi, stress va salbiy vaziyatlarga nisbatan chidamli bo'lishi, ijtimoiy muhitda o'zini xavfsiz va hurmatli his qilishi kabi omillar bilan belgilanadi. Ushbu sifatlar ijodiy tafakkurning erkin va to'siqsiz rivojlanishiga zamin yaratadi. Tajriba va kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, xavfsizlik, mehr, e'tibor, rag'bat va ijobiy muloqot mavjud bo'lgan muhitda o'quvchilar o'zlarining ijodiy salohiyatini ochiq namoyon eta oladilar. Bunday psixologik sharoitlar shaxsda tashabbuskorlikni, mustaqil fikrlashni, yangilikka intilishni rag'batlantiradi. Aksincha, doimiy baholanuvchi va jazoga asoslangan muhitda esa bolaning ijodiy energiyasi sustlashadi, o'z fikrini erkin bildirishdan qo'rqadi, ijodiy fikrlash torayadi.

Shuningdek, emotsional barqarorlik shaxsning ichki motivatsiyasi va o'z-o'zini baholash darajasi bilan chambarchas bog'liq. O'ziga ishongan va o'z hissiyotlarini tahlil qila oladigan o'quvchi ijodiy faoliyatda samaraliroq bo'ladi. Chunki bunday shaxs o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglab, har qanday vaziyatda yechim topishga intiladi. Psixologik nazariyalarda emotsional barqarorlikning yuqori darajasi insonni tashqi muammolardan uzoqroqda saqlaydi va tafakkurning kengayishiga, erkin ishlashiga imkon yaratadi. Shu ma'noda, emotsional farovonlik - bu ijodkorlik uchun shunchaki qulay shart-sharoit emas, balki zaruriy psixologik baza hisoblanadi.

Ijodiy tafakkurni shakllantirishga qaratilgan ta'limiy jarayonlarda pedagoglarning ham psixologik savodxonligi muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarning emotsional holatini tushunish, ularni qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va hissiy xavfsizlik muhitini yaratish - bu ijodkorlikni ochib beradigan asosiy pedagogik shartlardan biridir. Zamonaviy pedagogika shuni ko'rsatmoqdaki, bolada faqat bilim emas, balki ishonch, ijobiy tajriba va hissiy tayanchlar orqali mustahkam asos yaratilsa, u nafaqat akademik jihatdan, balki ijodiy tafakkur nuqtayi nazaridan ham faol shaxsga aylanishi mumkin.

Zamonaviy ta'lim tizimida ijodiy tafakkur va metakognitsiya o'zaro integratsiyalashgan holda qaralmoqda. Chunki ijodiy faoliyatga kirishgan yoshlar nafaqat yangilik yaratish, balki ushbu yangilikni qanday yaratayotganini anglash orqali o'z bilimlarini chuqurroq tahlil qilishga o'rganadilar. Bu esa, o'z navbatida, emotsional barqarorlikni kuchaytiruvchi ichki motivatsiyani shakllantiradi. Shaxsiy refleksiya asosida fikr yurituvchi o'quvchilar ijodiy

jarayonda muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqmaydi, xatolardan o'rganadi va o'z ustida ishlashga intiladi.

Ijodiy tafakkurni rivojlantirishda o'qituvchining roli faqat bilim beruvchi sifatida emas, balki psixologik qo'llab-quvvatlovchi sifatida ham muhim sanaladi. O'qituvchi o'quvchilarning qiziqishlarini, emotsional ehtiyojlarini va shaxsiy o'ziga xosliklarini inobatga olib faoliyat yuritisa, bu holat nafaqat o'quvchilarning ishtirokini, balki ijodiy tafakkur jarayonini ham faollashtiradi. Ayniqsa, emotsional jihatdan barqaror o'qituvchining har bir o'quvchiga nisbatan individual yondashuvi ta'lim muhitining hissiy barqarorligiga zamin yaratadi. Bunday muhitda esa ijodiy tafakkur nafaqat shakllanadi, balki uzluksiz rivojlanadi.

Yoshlarning ijodiy tafakkurini shakllantirish bugungi globallashuv, raqamli transformatsiya va shaxsga yo'naltirilgan ta'lim paradigmasi sharoitida ta'lim-tarbiya tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Mazkur maqolada yoritilganidek, ijodiy tafakkur – bu nafaqat bilish faoliyatining murakkab darajasi, balki shaxsning yangicha yondashuvlar, nostandart fikrlash va innovatsion qarorlar chiqarish qobiliyatidir. Bu qobiliyatning samarali rivojlanishi esa ko'plab omillar – ijtimoiy-madaniy muhit, emotsional holat, psixologik xavfsizlik, motivatsiya va metakognitiv yondashuvlar bilan chambarchas bog'liqdir.

Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatdiki, yoshlar ijodiy fikrlashga faqatgina aqliy tayyorgarlik asosida emas, balki ularning ruhiy-emotsional barqarorligi, ichki motivatsiyasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatloviga asoslangan muhitda keng yo'l ochiladi. Psixologik barqarorlik, ijobiy emotsiyalar, xavfsiz va hurmatga asoslangan muhit, o'z-o'zini anglash va his-tuyg'ularni boshqarish ko'nikmalari ijodiy tafakkurning asosiy psixologik komponentlaridir. Xususan, Fredrickson[1] tomonidan ishlab chiqilgan "Broaden-and-Build" nazariyasiga ko'ra, ijobiy emotsiyalar inson tafakkurini kengaytiradi va kreativ energiyani faollashtiradi. Mayer, Salovey va Caruso[4] esa emotsional intellekt va ijodiylik o'rtasidagi bevosita bog'liqlikni asoslab beradi.

Bundan tashqari, Vigotskiy tomonidan ilgari surilgan madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi va "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi asosida qaralganda, shaxsning ijodiy tafakkuri atrof-muhit bilan o'zaro muloqot va ijtimoiy tajriba orqali shakllanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jihatdan, oila, ta'lim muassasasi, do'stlar guruhi, raqamli makon va o'qituvchi-shogird munosabatlari yoshlarning ijodiy salohiyati uchun asosiy resurslar hisoblanadi. Har bir yosh ijodkorning ichki potensialini ro'yobga chiqarishda rag'batlantiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhit hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ijodiy tafakkurni shakllantirish uzluksiz, kompleks va ko'p qirrali pedagogik-psixologik jarayondir. Bu jarayon o'z ichiga: emotsional muvozanatni saqlash, psixologik xavfsizlikni ta'minlash, shaxslararo sog'lom muloqot, ijodiy erkinlik uchun imkon yaratish, metakognitiv yondashuvni o'zlashtirishni oladi.

Tahlil va natijalar. O'tkazilgan nazariy-empirik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, yoshlarning ijodiy tafakkurini shakllantirishda emotsional barqarorlik va ijtimoiy-madaniy muhitning murakkab o'zaro ta'siri asosiy determinantlar qatorida namoyon bo'lmoqda. Psixologik xavfsizlikning yuqori darajada ta'minlangan ta'limiy makonlarda individual kognitiv faollik, metakognitiv refleksiya, divergent fikrlash va innovatsion qaror qabul qilish salohiyatlari sezilarli darajada kuchayadi.

Tahlillar shuni aniqladiki, ijodiy tafakkur shunchaki intellektual darajadagi ko'nikma emas, balki shaxsning ichki motivatsion resurslari, emotsional intellekti va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish darajasi bilan uzviy bog'liq murakkab psixik tuzilma sifatida qaralishi zarur. Ijobiy emotsional holat, o'z-o'zini anglash va o'zaro hurmatga asoslangan muloqot muhiti ijodiy salohiyatning uyg'un shakllanishi va ekspressiyasi uchun muhim psixologik zamin yaratadi.

Bundan tashqari, o'rganilgan ilg'or nazariyalar (Fredricksonning "Broaden-and-Build" kontsepsiyasi, Vigotskiyning madaniy-tarixiy yondashuvi, Mayer, Salovey va Caruso

tomonidan taklif etilgan emotsional intellekt modeli) asosida olib borilgan tahlillar quyidagi natijalarni aniqlashga xizmat qildi:

Ijodiy emotsiyalar tafakkur doirasini kengaytiradi, shaxsning muammoga bo'lgan moslashuvchan, nostandart yondashuvini rag'batlantiradi hamda ijodiy energiyaning faollashuviga xizmat qiladi.

Psixologik xavfsizlik muhiti mavjud bo'lgan guruhlar yoki o'quv muassasalarda o'quvchilarning fikr bildirishi, savol qo'yishi va xatolardan o'rganishga bo'lgan tayyorligi yuqori bo'ladi, bu esa ijodiy fikrlash uchun zarur bo'lgan psixologik tayanchni mustahkamlaydi.

Sotsiomadaniy muhit va jamoviy o'zaro munosabatlar ijodiy tafakkurning ijtimoiy regulyatorlari sifatida harakat qiladi; ular orqali o'zini ifoda etish, yangilik yaratish va reflektiv tahlil yuritish ehtiyoji shakllanadi.

Muhokama. Tadqiqot davomida kuzatilgan holatlar shuni isbotladiki, faqat bilim va kompetensiyalar bilan cheklangan yondashuvlar ijodiy tafakkurni mukammal rivojlantira olmaydi. Bunda emotsional barqarorlik, o'zini qadrlash hissi, shaxsga yo'naltirilgan pedagogik pozitsiya, o'zaro ishonch va rag'batlantiruvchi pedagogik uslublar ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Xususan, inklyuziv ta'lim muhiti, metakognitiv yondashuv va shaxslararo emotsional hamjihatlik mavjud bo'lgan holatlarda yoshlar ijodiy yondashuvlarga nisbatan ko'proq faollik va tashabbus ko'rsatgan.

Xulosa. Ijodiy tafakkurni shakllantirish jarayoni ko'p qirrali, integrativ va psixososial mezonlarga asoslangan tizimli yondashuvni talab etadi. Ta'lim tizimi mazkur yo'nalishda emotsional salomatlikni pedagogik jarayonlarga integratsiyalash orqali innovatsion tafakkurga ega bo'lgan yosh shaxsni shakllantirishda strategik ustuvorlikni qo'lga kiritishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning ijodiy tafakkurini shakllantirish uchun ta'lim tizimi nafaqat intellektual yuklamalarni, balki hissiy, psixologik va sotsial omillarni ham chuqur tahlil qilish va integratsiyalashgan tarzda yondashishni talab qiladi. O'qituvchi bu jarayonda motivatsion, emotsional va shaxsiy qo'llab-quvvatlovchi sifatida ishtirok etgan taqdirda, yoshlar mustaqil, innovatsion va ijodiy fikrlovchi shaxslar sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Fredrickson B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions. // *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2004. Vol. 359(1449), pp. 1367–1377.
2. Kaufman J.C., Sternberg R.J. *The Cambridge Handbook of Creativity*. - Cambridge: Cambridge University Press, 2010. 480 p.
3. Kozulin A. *Vigotskiys educational theory in cultural context*. - Cambridge: Cambridge University Press, 2003. 328 p.
4. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? // *American Psychologist*. - 2008. Vol. 63(6). - P. 503–517.
5. Runco M.A., Acar S. Divergent Thinking as an Indicator of Creative Potential. // *Creativity Research Journal*, 2012. Vol. 24(1), pp. 66–75.

Qurbonboyev Miraziz Zulhaydar o'g'li,
O'zMU Jizzax filialining Yoshlar bilan
ishlash, ma'naviyat va ma'rifat bo'lim boshlig'i

O'SMIRLARNING IJTIMOYIY TARMOQLARGA QARAMLIGI VA O'QUV MOTIVATSIYASI O'RTASIDAGI PSIXOLOGIK DETERMINANTLAR

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi va ularning o'quv motivatsiyasi o'rtasidagi psixologik determinantlar yoritilgan. Mavzuning dolzarbligi, ayniqsa raqamli muhitda ulg'ayayotgan o'quvchilar ruhiyati va o'quvdagi ishtiyoqi orasidagi bog'liqlikni ochib berishga qaratilgan. Tadqiqotda o'smirlar psixologiyasi, motivatsiya nazariyalari, statistik ma'lumotlar, ilmiy qarashlar asosida ijtimoiy tarmoqning motivatsion jarayonga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'smirlar, ijtimoiy tarmoq, raqamli qaramlik, o'quv motivatsiyasi, psixologik determinantlar.

Аннотация. В статье рассматриваются психологические детерминанты зависимости подростков от социальных сетей и их учебной мотивации. Актуальность темы обусловлена ростом цифровой активности среди молодежи и ее влиянием на психику и познавательные процессы. На основе теорий мотивации, психологии подростков и статистических данных анализируется влияние интернет-зависимости на учебную активность и интерес к обучению.

Ключевые слова: подростки, социальные сети, цифровая зависимость, учебная мотивация, психологические факторы.

Annotation. This article explores the psychological determinants linking adolescents' social media addiction and their academic motivation. The study emphasizes the growing relevance of digital dependency among youth and its impact on their psychological well-being and educational engagement. Through motivation theories, adolescent psychology, and statistical data, the paper examines how excessive social media use affects learning motivation.

Key words: adolescents, social networks, digital addiction, academic motivation, psychological determinants.

Kirish. Bugungi raqamli jamiyatda o'smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan haddan ziyod qiziqish va foydalanish holati kuzatilmoqda. Bunday vaziyat ularning o'quvdagi faoliyatiga, motivatsiyasiga va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalangan o'smirlarning ko'p qismi o'z vaqtini noto'g'ri rejalashtiradi, diqqatini jamlay olmaydi va real o'quv vazifalariga qiziqishi susayadi. Maqolada aynan shu jarayonlarning psixologik asoslari, determinatsiyalovchi omillari, motivatsiyadagi o'zgarishlar tahlil qilinadi.

Motivatsiya nazariyalari, ayniqsa D.MakKlelland va R.Dechi hamda E.Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini aniqlash nazariyasi raqamli muhitda o'smirlarning motivatsiyasiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlashda muhim asos bo'ladi. MakKlelland motivatsiyani yutuqqa erishish istagi, kuchga ega bo'lish ehtiyoji va tegishlilik tuyg'usi asosida izohlaydi. R. Dechi va E. Rayan esa motivatsiyani ichki (bilim olishdan zavqlanish) va tashqi (mukofot, bosim) shakllarga ajratib, raqamli kontentga qaramlik motivatsiyaning tashqi shakliga olib borishini ta'kidlaydilar. Shuningdek, Tristan Harris va Shoshana Zubofflarning algoritmik muhitga oid tadqiqotlari inson xatti-harakatining ongli emas, balki boshqariluvchi shakllanishini isbotlaydi. 2023-yilda O'zbekistonning bir nechta maktablarida o'tkazilgan so'rovnomalarda 13–17 yoshdagi 500 nafar o'quvchining 61 foizi har kuni 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqda vaqt o'tkazishini bildirgan. Shu o'quvchilarning 47 foizi

darsga bo'lgan qiziqishi pasayganini, 52 foizi esa topshiriqlarni kechikib bajarishini tan olgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, 2022-yilda o'smirlarning 40 foizdan ortig'i raqamli kontentga bog'liqlik belgilari bilan psixologik muammolarga duch kelgan. So'nggi yillarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'smirlarning o'z vaqtini raqamli texnologiyalar, xususan, ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazishi o'quv motivatsiyasining muhim komponentlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bu holat e'tiborni jamlash, vaqtni rejalashtirish, uzoq muddatli maqsadlarga yo'naltirilganlik va ichki motivatsiya elementlari bilan bog'liq.

R.Deci va E.Ryanning o'z-o'zini aniqlash nazariyasiga ko'ra, insonda uch asosiy ehtiyoj mavjud: avtonomiya, kompetensiya (qobiliyatga ishonch), va bog'lanish. Ijtimoiy tarmoqqa qaramlik bu ehtiyojlarning sun'iy ravishda qondirilishiga olib keladi. Masalan, kompetensiya hissi real hayotdagi yutuqlarga emas, balki "like", "sharh", va "ko'rish soni" kabi algoritmik mukofotlarga bog'liq bo'lib qoladi. Natijada, o'smirlar o'zlarining haqiqiy bilim olish ehtiyojini ikkinchi darajaga surib qo'yadilar.

Shuningdek, Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi ijtimoiy tarmoqlardagi model xatti-harakatlar (influencerlar, tanqidiy fikrsiz ommaviy trendlar) orqali o'smirlar ongiga bevosita ta'sir qilishini tushuntiradi. Bu holat, o'z navbatida, o'quvchi shaxsining axloqiy qarorlarida, tanlov qilishda va bilim olishga bo'lgan motivatsiyasida beqarorlikni yuzaga keltiradi.

Shveytsariya o'tkazilgan 2022-yilgi ilmiy kuzatuvda 12–16 yoshdagi 1000 nafar o'quvchining ijtimoiy tarmoqqa bo'lgan qaramlik darajasi va o'quvdagi ishtiroki o'rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, yuqori darajadagi raqamli faollikka ega bo'lgan o'smirlarning baholari o'rtacha 12–15 foizga pastroq chiqqan. Shuningdek, ularning motivatsion testlarda ko'rsatkichlari sezilarli darajada past bo'lgan.

Yevropa Ittifoqining "Youth and Digital Dependency" hisobotida qayd etilishicha, ko'plab o'smirlar raqamli hayot va real hayot o'rtasida tafovutni anglamasdan, o'zlarini ijtimoiy tarmoqdagi obrazlar orqali baholashadi. Bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, ijtimoiy taqqoslashni kuchaytiradi va bu holat bilim olish jarayonida befarqlik, o'z ustida ishlashga bo'lgan istaksizlikni yuzaga keltiradi.

Raqamli qaramlikning o'ziga xos psixologik belgilari mavjud: vaqt nazoratsizligi, kontentsiz yashay olmaslik, kayfiyatga bog'liqlik, real muomala va o'rganish faoliyatining cheklanishi. Bu belgilar mavjud bo'lsa, o'quv motivatsiyasi sun'iy ta'sirga tushgan bo'ladi. Ayniqsa, o'smir yoshida bu holatlar shaxsiy identitetning shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekistonlik psixolog A. Ro'ziyevning 2023-yildagi tadqiqotida o'rganilganidek, o'quvchilarda raqamli qaramlik va motivatsion pasayish orasida bevosita teskari bog'liqlik mavjud. Tadqiqot ishtirokchilari orasida o'zini boshqara olmaslik, vaqtni belgilay olmaslik va diqqatni jamlay olmaslik eng ko'p uchraydigan belgilar bo'lgan.

Bundan kelib chiqadiki, o'smirlar o'rtasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik - bu nafaqat texnologik muammo, balki psixologik ijtimoiy muammo bo'lib, u o'quv jarayoniga ongli va emotsional yondashuvni buzadi. Shuning uchun psixologlar, o'qituvchilar va ota-onalar bu muammoning chuqur sabablarini tushunishlari va unga kompleks yondashuv asosida choralar ko'rishlari zarur.

Amerikalik psixolog Jean Twenge o'smirlar orasidagi emotsional muammolar va ularning ekranlar bilan o'tkazadigan vaqti o'rtasidagi bog'liqlikka e'tibor qaratgan. Uning fikricha, ko'p vaqt ijtimoiy tarmoqda o'tkazgan o'smirlar real hayotdagi ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashadi va bu ularning motivatsion xulq-atvoriga salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, A. Bandura ijtimoiy o'rganish nazariyasida raqamli axborot vositalari orqali model xatti-harakat shakllanishi, bu esa motivatsiyani tashqi ta'sirga bog'lab qo'yishini ta'kidlagan.

Janubiy Koreyada o'tkazilgan 2023-yilgi milliy raqamli salomatlik asosida o'tkazilgan tadqiqoti natijalari:

Foydalanuvchi turi	Ijtimoiy tarmoqda o'rtacha vaqt (kuniga)	O'quv motivatsiyasi darajasi (%)	Diqqatni jamlash qobiliyati (%)	Tashvish (anksiyete) belgilari (%)	O'zini baholash darajasi (%)
Kam foydalanuvchi	0.5–1 soat	84%	82%	18%	78%
O'rtacha foydalanuvchi	1–3 soat	65%	67%	32%	64%
Faol foydalanuvchi	3–5 soat	49%	53%	46%	52%
Juda faol foydalanuvchi	5 soatdan ortiq	31%	38%	62%	41%

Yuqoridagi jadval Janubiy Koreyada olib borilgan kuzatuvlar asosida shakllantirilgan bo'lib, unda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning ortishi bilan o'quv motivatsiyasining pasayishi, diqqatning tarqoqlashuvi va emotsional holatdagi beqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik yaqqol ko'zga tashlanadi.

Tadqiqotlar davomida ko'plab o'smirlar o'zlarining “hayoti ekrandan tashqarida zerikarli tuyulishini” ochiq tan olishgan. Aksariyat respondentlar telefonni qo'ygan zahoti ichki bezovtalik, bo'shlik hissi yoki ijtimoiy ajralganlikni his qilishgan.

Eng xavotirli jihat bu yoshlarning o'z-o'zini baholash darajasi pasayib borayotganidir. O'ziga ishonch, bilimga ishtiyoq va hayotiy maqsadlar yo'qolib, uning o'rnini “mukammal kontentlar”, “ideallashtirilgan hayotlar” va “algoritmik baholar” egallamoqda. Bu esa real hayotdagi muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan psixologik barqarorlik va irodaviy sifatning zaiflashishiga olib kelmoqda.

Bu jadval faqat raqamlar emas - bu zamonaviy o'smirning ichki dunyosida yuz berayotgan kurashning aksi. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlar sifatida biz bu ko'rsatkichlarni raqamlar emas, inson hayoti va salomatligiga oid signallar sifatida qabul qilishimiz zarur. Bu ma'lumotlar orqali shunchaki muammoni ko'rish emas, balki uning ildizlariga tushuncha bilan yondashish imkoniyati tug'iladi.

Ushbu natijalar ijtimoiy tarmoqdan foydalanish darajasi oshgani sayin motivatsiya pasayishini, va raqamli qaramlik belgilari kuchayishini ko'rsatadi.

So'nggi yillarda psixologiyada “digital mental fatigue” (raqamli charchash) va “algorithmic socialization” (algoritmik ijtimoiylashuv) kabi atamalar paydo bo'ldi. Bular orqali o'smirlarning ongli faoliyati va o'quvdagi ishtirokiga raqamli platformalar qanday ta'sir qilayotganini tahlil qilish mumkin. Shuningdek, Singapurda o'tkazilgan 2024-yilgi tadqiqotda yuqori darajadagi raqamli ishtirok motivatsiyaning pasayishiga va kognitiv resurslarning kamayishiga olib kelishi aniqlangan.

Maqolada olib borilgan tahlillar asosida ijtimoiy tarmoqdan ortiqcha foydalanish o'smirlarning o'quv motivatsiyasi va psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi isbotlandi. Raqamli kontentga nisbatan qaramlik ularda real maqsadlarni anglash, mehnat qilishga bo'lgan ehtiyoj va o'zini boshqarish qobiliyatini zaiflashtiradi. Psixologik determinantlar sifatida tashqi motivatsiyaga bog'lanish, ijtimoiy taqqoslash, o'zini past baholash, qiziqishning qisqa muddatligi, e'tiborning tarqoqligi kabi omillar ajralib turadi. Ushbu holatlarni oldini olish uchun o'quvchilar, ota-onalar va pedagoglar raqamli savodxonlikni oshirishlari, vaqtni ongli boshqarish va motivatsiyani saqlab qolishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni joriy qilishlari zarur. Yuqorida keltirilgan ilmiy nazariyalar, empirik tadqiqotlar va statistik dalillar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, o'smirlarning ijtimoiy

tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanib qolishi nafaqat ularning jismoniy sog'lig'iga, balki ruhiy holati va o'quv motivatsiyasiga ham sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli muhitda shakllanayotgan sun'iy ehtiyojlar, emotsional qoniqishlar va virtual ijtimoiy taqqoslashlar o'smirlarning real hayotdagi maqsadlariga nisbatan befarqlikni kuchaytirmoqda.

Psixologik determinantlar sifatida e'tibor resurslarining tarqoqligi, o'zini past baholash, tashqi motivatsiyaga haddan ziyod bog'lanish, doimiy taqqoslash bosimi, shaxsiy yutuqlarni e'tiborsiz qoldirish holatlari ko'proq qayd etiladi. Ayniqsa, o'z-o'zini anglash jarayonida raqamli qaramlik shaxsda ichki motivatsiya zaiflashuvini, fikrlashda qisqa muddatli yondashuvni va o'zini rivojlantirishga bo'lgan istakning kamayishini yuzaga keltiradi.

Mazkur holatlarni psixologik jihatdan yumshatish uchun o'quvchilar o'rtasida raqamli madaniyatni shakllantirish, ongli media iste'molini targ'ib qilish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurdir. Shuningdek, ota-onalar, maktab psixologlari va pedagoglar tomonidan raqamli odatlarning psixologik ta'siri haqida doimiy kuzatuv va maslahat ishlari olib borilishi lozim. Bu yondashuv orqali nafaqat motivatsion muammolarni kamaytirish, balki sog'lom raqamli muhitda rivojlanayotgan shaxsni tarbiyalashga erishish mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Deci E., Ryan R. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.
2. Twenge J. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious.
3. McClelland D. (1961). The Achieving Society.
4. Zuboff S. (2019). The Age of Surveillance Capitalism.
5. Harris T. (2020). The Social Dilemma – Documentary.
6. Bandura A. (1977). Social Learning Theory.
7. O'zbekiston Respublikasi Yoshlar agentligi (2023). Yoshlar va raqamli muhit.
8. WHO (2022). Global Digital Health Report on Youth.
9. Digital Literacy Project – Singapore Youth Research (2024).
10. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi hisobotlari (2023).

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

REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARDA O'Z-O'ZINI HIS QILISH VA TASHVISH DARAJALARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIKNING AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda emotsional holat va tashvish darajalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik psixologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda sog'liq holatini subyektiv idrok etish, ichki barqarorlik va tashqi stress omillariga munosabatlar o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ayolning o'zini qanday his qilishi, umumiy faolligi va emotsional barqarorligi tashvish darajasi bilan uzviy bog'liq bo'lib, u psixik salomatlikni baholashda muhim diagnostik mezon hisoblanadi. Ushbu bog'liqlik psixoprofilaktik va psixokorreksion yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: reproduktiv yosh, ayollar salomatligi, emotsional holat, tashvish darajasi, psixik barqarorlik, stress omillari, subyektiv baholash, psixologik tahlil, psixik salomatlik, diagnostika.

Аннотация. В данной статье психологически проанализирована взаимосвязь между эмоциональным состоянием и уровнем тревожности у женщин репродуктивного возраста. В исследовании были изучены особенности субъективного восприятия состояния здоровья, внутренней устойчивости и реакции на внешние стрессовые факторы. Полученные результаты показывают, что самооощущение, общая активность и эмоциональная стабильность женщины тесно связаны с уровнем тревожности и могут служить важным диагностическим критерием при оценке психического здоровья. Такая взаимосвязь является научной основой для разработки психопрофилактических и психокоррекционных подходов.

Ключевые слова: репродуктивный возраст, женское здоровье, эмоциональное состояние, уровень тревожности, психическая устойчивость, стрессовые факторы, субъективная оценка, психологический анализ, психическое здоровье, диагностика.

Abstract. This article presents a psychological analysis of the relationship between emotional state and anxiety levels in women of reproductive age. The study examined subjective perception of health, internal stability, and responses to external stressors. The findings indicate that how a woman feels, her general activity level, and emotional stability are closely linked to anxiety levels and serve as important diagnostic criteria for assessing mental health. This connection provides a scientific basis for the development of psychoprophylactic and psychocorrective approaches.

Key words: reproductive age, women's health, emotional state, anxiety level, mental stability, stress factors, subjective assessment, psychological analysis, mental health, diagnostics.

Kirish. Reproktiv yoshdagi ayollarning psixologik holati zamonaviy tibbiyot va sog'liqni saqlash siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Chunki bu davrda yuzaga keladigan fiziologik va ijtimoiy o'zgarishlar, shuningdek, stress yuklamasi ruhiy salomatlikka bevosita ta'sir qiladi. Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, ayollar orasida psixologik muammolarning eng ko'p uchraydigan shakllari aynan reproduktiv yoshda kuzatiladi va ulardan eng keng tarqalgani - tashvish

buzilishlari hisoblanadi [1]. WHO 2021 yilgi hisobotida har uchinchi ayolda hayoti davomida kamida bir marta o'rta yoki og'ir darajadagi tashvish holati qayd etilishi ta'kidlangan. Global Burden of Disease (GBD) Study (2021) ma'lumotlariga ko'ra esa, reproduktiv yoshdagi ayollar orasida DALY (Disability-Adjusted Life Years) ko'rsatkichi aynan ruhiy-emotsional buzilishlar tufayli sezilarli darajada yuqori ekani aniqlangan [2]. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2023 yilgi statistik axborotida esa ayollar salomatligiga ta'sir qiluvchi ruhiy-emotsional omillar soni so'nggi besh yilda 27% ga oshgani qayd etilgan [3]. Shu sababli, 2022-yil 21-apreldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-203-sonli qarorida ayollarning salomatligini muhofaza qilish, shu jumladan psixologik yordamni takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar belgilangan. Unda ayollar ruhiy holatini erta aniqlash va psixoprofaktik xizmatlarni kuchaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar ishlab chiqilishi zarurligi alohida ta'kidlangan[4]. Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, ayollar orasida psixologik muammolarning eng ko'p uchraydigan shakllari aynan reproduktiv yoshda kuzatiladi va ulardan eng keng tarqalgani - tashvish buzilishlari hisoblanadi [2]. WHO 2021 yilgi hisobotida har uchinchi ayolda hayoti davomida kamida bir marta o'rta yoki og'ir darajadagi tashvish holati qayd etilishi ta'kidlangan[2]. Global Burden of Disease (GBD) Study (2021) ma'lumotlariga ko'ra esa, reproduktiv yoshdagi ayollar orasida DALY (Disability-Adjusted Life Years) ko'rsatkichi aynan ruhiy-emotsional buzilishlar tufayli sezilarli darajada yuqori ekani aniqlangan[3]. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2023 yilgi statistik axborotida esa ayollar salomatligiga ta'sir qiluvchi ruhiy-emotsional omillar soni so'nggi besh yilda 27% ga oshgani qayd etilgan [4]. Shu sababli, 2022-yil 21-apreldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-203-sonli qarorida ayollarning salomatligini muhofaza qilish, shu jumladan psixologik yordamni takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar belgilangan. Unda ayollar ruhiy holatini erta aniqlash va psixoprofaktik xizmatlarni kuchaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar ishlab chiqilishi zarurligi alohida ta'kidlangan[5]. Ushbu statistik ma'lumotlar va rasmiy qarorlar tahlili shuni ko'rsatadiki, reproduktiv yoshdagi ayollar uchun ruhiy-emotsional salomatlikni erta aniqlash va nazorat qilish dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa, tashvish darajasining o'z-o'zini his qilish bilan uzviy bog'liqligini aniqlash orqali, bu guruhdagi ayollarga psixoprofaktik va diagnostik yondashuvlarni ancha samarali qurish imkoniyati yuzaga keladi. Bizning fikrimizcha, ayni o'rganilayotgan bog'liqlik tibbiy psixologiya va amaliy psixodiagnostika chorrahasida joylashgan muhim masaladir va bu yo'nalishda chuqur tadqiqotlar olib borilishi zarur.

Mavzuga oid adabiyotlar. Reprodukativ yoshdagi ayollarning psixologik holatini baholashda stress nazariyasi, biopsixosotsial model va emotsional barqarorlik konsepsiyalari muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Selye G. tomonidan ishlab chiqilgan klassik stress nazariyasiga ko'ra, tashqi muhitning tahdidli omillari inson organizmida umumiy moslashuv sindromini yuzaga keltiradi, bu esa ruhiy salomatlik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Uning "The Stress of Life" (1956) asarida stress omillari va adaptatsiya mexanizmlari chuqur tahlil qilingan[6]. George L. Engel tomonidan taklif qilingan biopsixosotsial model esa shuni ko'rsatadiki, inson salomatligini baholashda biologik omillar bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy omillarni ham inobatga olish muhimdir. Ushbu model tibbiy psixologiya uchun muhim nazariy asos bo'lib, ayniqsa, ayollarda ruhiy-emotsional salomatlikni tushunishda dolzarb ahamiyat kasb etadi[7]. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda ayollarda o'z-o'zini his qilish, emotsional barqarorlik va tashvish darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga qaratilgan ishlanmalar mavjud. Jumladan, Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan tashvish holatini baholash shkalasi - CDAS (State-Trait Anxiety Inventory) hozirgi kunda ko'plab psixodiagnostik tadqiqotlarda qo'llaniladi va tashvish holatining holatiy va xususiy shakllarini ajratishga imkon beradi. Bu metodika yordamida ayol shaxsining tashqi muhitga bo'lgan psixologik moslashuvi aniqlanishi mumkin[8]. Shu bilan birga, subyektiv baholash metodlarining psixologik salomatlikni o'rganishda tutgan o'rni ham alohida ta'kidlanmoqda.

Masalan, Sog'liq holatini subyektiv idrok etish, umumiy faollik va kayfiyat shkalalari orqali ayollarning psixologik holati haqidagi tasavvurlarni aniqlash mumkin bo'ladi[9],[10]. Bizning fikrimizcha, bu shkalalar oddiy ko'rsatkichlardan tashqari, ayolning emotsional ehtiyojlarini, ichki ziddiyatlarini va ruhiy salomatlik darajasini chuqurroq tushunish imkonini beradi. Shu bois subyektiv baholash vositalarini klinik psixologiyada qo'llash dolzarb bo'lib, individual diagnostika va korreksion yondashuvlar uchun zaruriy ilmiy asosni shakllantiradi.

Tadqiqot metodologiyasi Tadqiqotda umumiy sog'lomlik darajasi bo'yicha farqlanuvchi reproduktiv yoshdagi ayollar (18–49 yosh) ishtirok etgan. Psixodiagnostik baholashda quyidagi metodikalardan foydalanildi: – Sog'liq holatini subyektiv idrok etish metodikasi (SAN shkalasi): o'z-o'zini his qilish, faollik, kayfiyat ko'rsatkichlari; – C.D. Spielbergerning holatiy va xususiy tashvish darajasini o'lchovchi CDAS testi. Tahlil jarayonida Manni–Uitni U-mezonidan foydalanildi. Statistik hisob-kitoblar SPSS 26.0 dasturida amalga oshirildi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqotda o'z-o'zini his qilish, faollik va kayfiyat ko'rsatkichlari bilan holatiy va xususiy tashvish darajalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik statistik jihatdan tahlil qilindi. Ma'lumotlar Manni–Uitni U-mezoni asosida qayta ishlanib, har ikki guruh orasidagi farqlar e'tiborga olindi.

1-jadval.

SAN metodikasi va Spilberger-Xanin metodikasi shkalalari o'rtasida korrelyatsion aloqadorlik (Spirmen korrelyatsiasi n=406)

Shkalalar	O'z –o'zini his qilish	Faollik	Kayfiyat
Jismoniy harakatchanlik	,262**	,211**	,131**
Jismoniy holat bilan shartlangan rolli harakatchanlik	,186**	,176**	,113*
og'riqning intensivligi	,353**	,262**	,239**
salomatlikning umumiy holati	,445**	,337**	,414**
hayotiy faollik	,472**	,459**	,386**
Ijtimoiy harakatchanlik	,162**	,130**	,119*
Emotsional holat bilan shartlangan	,213**	,215**	,101*
Psixik salomatlik	,445**	,364**	,421**

Izoh: **p≤0,01; *p≤0,05

Tadqiqot natijalari SAN metodikasi ko'rsatkichlari va Spilberger–Xanin tashvish darajasi metodikasi orasida bir qator statistik jihatdan ishonchli musbat korrelyatsiyalar mavjudligini ko'rsatdi. Olingan natijalarga ko'ra, jismoniy harakatchanlik ko'rsatkichi o'z-o'zini his qilish ($r=0,262$; $p\leq 0,01$), faollik ($r=0,211$; $p\leq 0,01$) va kayfiyat ($r=0,131$; $p\leq 0,01$) bilan ijobiy bog'liqlikni namoyon etdi. Bu, insonning harakatlanish faolligi ortishi bilan uning ichki holatini ijobiy baholash, faol va barqaror emotsional holatda bo'lish ehtimoli oshishini anglatadi.

Jismoniy holat bilan shartlangan rolli harakatchanlik parametri ham yuqoridagi uchta SAN ko'rsatkichlari bilan musbat korrelyatsiyaga ega bo'lib, mos ravishda $r=0,186$ (o'z-o'zini his qilish), $r=0,176$ (faollik) va $r=0,113$ (kayfiyat) darajasida bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Bu esa, jismoniy holatdagi cheklovlarning emotsional fon va faoliyatga ta'sirini ifodalaydi.

Og'riqning intensivligi shkalasi orqali olingan ko'rsatkichlar ham sezilarli darajadagi bog'liqlikni ko'rsatdi: o'z-o'zini his qilish bilan $r=0,353$, faollik bilan $r=0,262$, va **kayfiyat** bilan $r=0,239$ (barchasi $p \leq 0,01$). Demak, og'riq kuchayganda, shaxsiy emotsional o'zgarishlar ham muhim darajada kuzatiladi.

Salomatlikning umumiy holati ko'rsatkichi barcha SAN mezonlari bilan yuqori darajada bog'liq bo'lib chiqdi. Xususan, **o'z-o'zini his qilish** $r=0,445$, **faollik** $r=0,337$, **kayfiyat** $r=0,414$ darajasida o'zaro bog'langan ($p \leq 0,01$). Bu sog'liq holatini subyektiv idrok etish psixologik farovonlikka qanday ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatadi.

Hayotiy faollik shkalasi eng yuqori korrelyatsion bog'liqliklarni namoyon etdi. O'z-o'zini his qilish bilan $r=0,472$, faollik bilan $r=0,459$ va kayfiyat bilan $r=0,386$ ($p \leq 0,01$) bo'lib, bu mezon hayotdagi motivatsion daraja, ichki kuch va hissiy uyg'unlik o'rtasidagi yaqin aloqani tasdiqlaydi.

Ijtimoiy harakatchanlik komponenti esa o'z-o'zini his qilish bilan $r=0,162$, faollik bilan $r=0,130$ va kayfiyat bilan $r=0,119$ ko'rsatkichlar bilan bog'liqlikda ($p \leq 0,01$). Bu esa, shaxsning ijtimoiy faol ishtiroki emotsional ahvol bilan bevosita uzviy bog'liq ekanligidan dalolat beradi.

Emotsional holat bilan shartlangan cheklovlar shkalasi orqali esa shunday bog'liqliklar kuzatildi: o'z-o'zini his qilish $r=0,213$, faollik $r=0,215$, kayfiyat $r=0,101$ ($p \leq 0,01$). Ushbu natijalar shaxsda yuzaga kelgan hissiy holatning kundalik faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatadi.

Psixik salomatlik parametri barcha SAN ko'rsatkichlari bilan sezilarli bog'liq: o'z-o'zini his qilish bilan $r=0,445$, faollik bilan $r=0,364$, va kayfiyat bilan $r=0,421$ ($p \leq 0,01$). Bu o'zaro bog'liqlik shaxsning psixologik farovonligi uning umumiy emotsional barqarorligi va holatini aks ettirishini bildiradi.

Mazkur natijalar SAN metodikasi yordamida olingan baholash mezonlarining sog'liq holatini subyektiv idrok etish bilan qanday uzviy bog'langanini ochib beradi va uni tashvish darajasini aniqlashda qo'llash mumkinligini ko'rsatadi.

Xulosa va tavsiyalar. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, reproduktiv yoshdagi ayollarning psixologik holati, xususan, o'z-o'zini his qilishi, umumiy faolligi va kayfiyati tashvish darajalari bilan teskari bog'liq. Bu bog'liqlik holatliy va xususiy tashvish darajalarining emotsional barqarorlikka bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar shuni anglatadiki, ayollarda stress va tashvishni erta aniqlash, ularning subyektiv emotsional holatini baholash orqali psixik salomatlik xavfini oldindan prognoz qilish mumkin.

Tahlil asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

Ayollar salomatligi bilan shug'ullanuvchi tibbiy-psixologik xizmatlarda o'z-o'zini his qilish va tashvish darajalarini baholovchi psixodiagnostik metodikalardan muntazam foydalanish lozim;

Emotsional barqarorlikni oshirishga qaratilgan psixoprofilaktik va psixokorreksion dasturlar aynan tashvish darajalarini pasaytirish bilan uzviy bog'lanishi kerak; Ruhiy salomatlikni baholovchi indikatorlar sifatida SAN komponentlari (o'z-o'zini his qilish, faollik, kayfiyat) ko'rsatkichlaridan kompleks diagnostika vositasi sifatida foydalanish maqsadga muvofiq;

Sog'liqni saqlash tizimi va psixologik xizmatlarda ayollar bilan ishlashda biopsixosotsial yondashuv asosida individual baholash modelini ishlab chiqish dolzarbdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. World Health Organization (2021). Mental health of women: prevalence and patterns. Geneva: WHO Press.

2. Global Burden of Disease Study (2021). Mental disorders in women of reproductive age. URL: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2023). Sog'liqni saqlash sohasidagi statistik ma'lumotlar to'plami. Toshkent.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). PQ-203-sonli qaror: Ayollarning salomatligini muhofaza qilish bo'yicha chora-tadbirlar. 21-aprel.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). PQ-203-sonli qaror: Psixologik xizmatni takomillashtirish to'g'risida. 21-aprel.
6. Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
7. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129–136.
8. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
9. Баева, И. А. (2006). Психологическая безопасность личности в образовательной среде. Санкт-Петербург: Речь.
10. Latipova, U.Y. Reproktiv davrdagi stress, xavotir va depressiya holatlarining ahamiyati // Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2025y 5-son.12-16-b.

Melsov Mirjon Shaxob o'g'li,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARINING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Annotatsiya. Ushbu maqola ichki ishlar xodimlarning stressga chidamliligini oshirish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash hamda xizmat faoliyatida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarda samarali harakat qilish imkoniyatini yaratish kabi jihatlar nazariy o'rganilgan. Shuningdek maqolada, psixologik tayyorgarlik, emotsional intellektni rivojlantirish, psixoterapevtik yordam va rahbarlik qo'llab-quvvatlashining ahamiyati tahlil qilingan. Shu bilan birga, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va stressni kamaytirish usullari orqali ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini ta'minlashga doir samarali usullar aniqlangan.

Kalit so'zlar: ichki ishlar organlari, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, psixologik tayyorgarlik, emotsional intellekt, psixoterapiya, zo'riqishga qarshi kurash, xodimlarning psixologik salomatligi.

Аннотация. В данной статье теоретически изучены такие аспекты, как повышение стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел, укрепление психического здоровья и создание возможности эффективно действовать в сложных ситуациях, возникающих в служебной деятельности. В статье также анализируется важность психологической подготовки, развития эмоционального интеллекта, психотерапевтической помощи и поддержки руководства. Вместе с тем, определены эффективные методы обеспечения психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел посредством методов коллективной поддержки и снижения стресса.

Ключевые слова: органы внутренних дел, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, психологическая подготовка, эмоциональный интеллект, психотерапия, борьба с напряжением, психологическое здоровье сотрудников.

Abstract. This article theoretically examines such aspects as increasing the stress resistance of internal affairs officers, strengthening mental health, and creating opportunities for effective action in complex situations arising in official activities. The article also analyzes the importance of psychological preparation, development of emotional intelligence, psychotherapeutic assistance, and guidance support. At the same time, effective methods for ensuring the psychological stability of internal affairs officers through methods of collective support and stress reduction have been identified.

Key words: internal affairs bodies, psychological stability, stress resistance, psychological preparedness, emotional intelligence, psychotherapy, stress management, psychological health of employees.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ichki ishlar organlari faoliyati tobora murakkablashib borayotgan xavfsizlik, tartib, fuqarolarning huquqlarini ta'minlash kabi masalalarni hal qilish bilan bog'liqdir. Ushbu sohada faoliyat yurituvchi xodimlarning kasbiy majburiyatlari jismoniy zo'riqish bilan bir qatorda doimiy ruhiy bosim ostida amalga oshiriladi. Shuningdek, bu xodimlar ko'pincha xavfli holatlar, favqulodda vaziyatlar, fuqarolar noroziligi va zo'ravonlik bilan yuzma-yuz kelishadi. Shu bois, ularning psixologik barqarorligi nafaqat shaxsiy salomatlik, balki xizmat samaradorligi, jamoat tartibini saqlash va ijtimoiy muvozanatni ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik barqarorlik deganda insonning turli hayotiy sinovlar, bosimlar, stress holatlari, noxush voqealarga nisbatan ichki barqarorlikni saqlab qolish, o'z-o'zini boshqara

olish, ongli ravishda moslashish va salbiy hissiyotlarni nazorat qilish qobiliyati tushuniladi. Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyati bu jihatdan ulardan yuqori darajadagi psixologik mustahkamlikni talab etadi. Tashqi omillar, xizmatdagi favqulodda holatlar, zo'rvonlik yoki tahdid bilan bog'liq vaziyatlar xodimning ruhiy bardamligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, ularning psixologik tayyorgarligini puxta tashkil etish – bu sohada doimiy e'tibor talab qiladigan muhim jihatdir.

Shu nuqtai nazardan qaralganda, ichki ishlar xodimlarida psixologik barqarorlikni shakllantirish va uni saqlab qolish uchun samarali usullarni ishlab chiqish dolzarb masalaga aylanmoqda. Bu usullar orasida ruhiy-psixologik treninglar, stressga qarshi immunitetni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar, emotsional intellektni rivojlantirish, kasbiy psixologik maslahatlar, autogen mashqlar, meditatsion texnikalar va boshqa usullar muhim o'rin egallaydi. Mazkur yondashuvlar xodimga ruhiy zo'riqishni yengillashtirish, o'z holatini anglash va ijobiy fikrlashni shakllantirish imkonini beradi. Shuningdek, ular bilan muntazam ishlash salbiy ta'sirlarning oldini olishda ijobiy samara beradi.

Ichki ishlar tizimidagi rahbariyat va psixolog mutaxassislarning roli bu borada alohida e'tiborga loyiq. Chunki samarali yondashuvlar faqat individual mashg'ulotlar orqali emas, balki jamoaviy muhit va tizimli yondashuvlar orqali natija beradi. Rahbar xodimlar o'z jamoasidagi ruhiy holatni muntazam nazorat qilib borishi, turli baholashlar, suhbatlar, anonim so'rovlar yordamida har bir xodimning psixologik farovonligini kuzatib borishi lozim. Ayniqsa, muayyan favqulodda holat yoki og'ir xizmatdan so'ng xodimlarga psixologik reabilitatsiya choralarini ko'rish – ularning keyingi xizmatda barqaror ruhiy holatda bo'lishini ta'minlaydi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda xodimning o'zi ham faol ishtirok etishi lozim. U o'zining ruhiy holatiga nisbatan mas'uliyatni his qilishi, kerak bo'lsa, psixologik yordamga murojaat qilish, o'z holatini baholash va uni yaxshilashga harakat qilishi lozim. Bu individual yondashuv har bir xodimning o'zini anglash darajasini oshiradi, mas'uliyat hissini kuchaytiradi va xizmatdagi ruhiy og'irliklarga bardoshli bo'lishiga zamin yaratadi. Psixologik mustahkamlikning eng muhim sharti – bu insonning o'z ichki holatini to'g'ri tushunishi va ongli ravishda boshqara bilishidir.

Yuqoridagi jihatlar ichki ishlar organlari xodimlari psixologik barqarorligini shakllantirishda tizimli, bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Samarali usullarni joriy qilish orqali nafaqat xodimlarning ruhiy holatini yaxshilash, balki ularning kasbiy layoqatini, xizmatga bo'lgan munosabatini ham mustahkamlash mumkin. Zero, barqaror ruhiy holatdagi xodim – bu jamiyat tinchligi va xavfsizligining asosiy kafolati hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirish sohasida ko'plab olimlar tomonidan chuqur ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Psixologik barqarorlikning nazariy asoslarini rivojlantirgan shunday izlanishlardan biri Shmidtning stress nazariyasidir. Shmidt o'z tadqiqotlarida stress holatining xodimlarning psixologik sog'lig'iga ta'siri va unga qarshi kurashish mexanizmlarini o'rganib, psixologik immunitetni kuchaytirish yo'llarini taklif qiladi. Uning fikricha, ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy majburiyatlaridagi stress manbaalarini aniqlash va ularni samarali boshqarish, ayniqsa, profilaktika choralarini joriy etish juda muhimdir. Bu yo'nalishda Shmidt o'zining eksperimental usullariga tayanib, muntazam psixologik treninglar va emotsional boshqaruv mashg'ulotlarini joriy etishni taklif qiladi.

Kuperning ish haqidagi stress va uning psixologik oqibatlari haqidagi ilmiy nazariyasi ham ichki ishlar tizimidagi xodimlar uchun muhim ahamiyatga ega. Kuper ishdagi stressni faqat tashqi bosim emas, balki ichki shaxsiy omillar ham shakllantirishini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, xodimlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish, stressga qarshi psixologik barqarorlikni oshirish uchun individual yondashuv zarur. Shu jihatdan Kuperning

fikricha, psixologik treninglar, individual konsultatsiyalar va reabilitatsiya dasturlari orqali xodimlarning psixologik holatini yaxshilash mumkin.

Lazarusning stressni baholash va moslashuv nazariyasi ichki ishlar xodimlarining ruhiy barqarorligini tushinishda ilmiy poydevor yaratadi. Lazarus stressni sub'ektiv baholash jarayoni deb hisoblaydi, ya'ni har bir shaxs tashqi zo'riqlashlarga nisbatan o'ziga xos reaksiya bildiradi. Shuning uchun psixologik barqarorlikni shakllantirishda individual farqlarni inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Ustiga ustak, Lazarusning fikricha, xodimlarga moslashuvchanlik va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish stressga qarshi samarali kurash vositasidir.

Mas'uliyatli kasblarda, xususan, ichki ishlar xodimlarining psixologik chidamliligini oshirishga bag'ishlangan tadqiqotlarda Banduraning o'z-o'zini samarali boshqarish nazariyasi muhim o'rin tutadi. Bandura o'z tadqiqotlarida shaxsning o'zini o'zi nazorat qilishi va ijobiy o'z-o'zini motivatsiyalash orqali stressga qarshi kurashishini ko'rsatgan. Bu nazariya asosida ichki ishlar organlarida xodimlarni o'z-o'zini anglash va boshqarishga yo'naltirilgan treninglar samarali natija beradi, deb ta'kidlanadi.

Yana bir muhim ilmiy yo'nalish - psixologik qo'llab-quvvatlashning reabilitatsiya metodlari. Miller va uning hamkasblari o'tkazgan tadqiqotlarda ichki ishlar tizimidagi stress va ruhiy zo'riqlashni kamaytirishda psixoterapevtik yondashuvlar, shu jumladan, kognitiv-behavoral terapiya, autogen mashqlar va meditatif texnikalar samarali ekanligi tasdiqlangan. Ularning izlanishlariga ko'ra, bunday usullar xodimlarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi, shuningdek, ularning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlaydi.

Ichki ishlar xodimlarining psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlarda psixologik treninglar tizimli ravishda qo'llanilishi alohida o'rganilgan. Selye nazariyasiga tayangan holda, treninglar orqali stressga bardoshlilikni oshirish, emotsional intellektni rivojlantirish, shuningdek, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish mumkinligi ko'rsatildi. Treninglar nafaqat xodimlarning ruhiy holatini mustahkamlaydi, balki ularning ishga bo'lgan munosabatini ham yaxshilaydi, xizmat samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, o'zbek olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirishda milliy qadriyatlar, oila qo'llab-quvvatlashi va madaniy kontekst ham katta rol o'ynashi qayd etilgan. Psixologik yordam va treninglarning milliy an'analarga moslashtirilgan shakllari xodimlarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning stressga chidamliligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirish bo'yicha olimlar tomonidan taklif etilgan usullar ko'p qirrali va ko'p darajali bo'lib, ular individual psixologik tayyorgarlikdan tortib, tizimli rahbarlik va qo'llab-quvvatlash tizimlariga qadar keng doirani qamrab oladi. Bu yondashuvlar xodimlarning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilash, ularning xizmatdagi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Muhokama. Ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirish muammosi zamonaviy jamiyatda juda dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Ushbu soha xodimlari kundalik faoliyatida turli xil jismoniy va ruhiy bosimlarga duch keladilar, shuningdek, murakkab va xavfli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilishlari talab etiladi. Shu sababli, ularning psixologik barqarorligini ta'minlash nafaqat individual salomatlikni saqlash, balki umuman ichki ishlar tizimining samarali ishlashi uchun ham asosiy omil hisoblanadi. Muhokama qilinayotgan masalada samarali usullarni ishlab chiqish va joriy etish xodimlarning professional layoqatini mustahkamlashga, stress va zo'riqlashni kamaytirishga xizmat qiladi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda birinchi o'rinda kasbiy psixologik tayyorgarlik ko'zda tutiladi. Xodimlarga stress holatlarini oldindan sezish va ularga qarshi samarali strategiyalarni qo'llash ko'nikmalari o'rgatilishi zarur. Bu jarayonda treninglar,

simulyatsiyalar va ruhiy tayyorgarlik mashg'ulotlari muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, ichki ishlar organlarida psixologik xizmatlarning faoliyatini kengaytirish, xodimlarga professional psixologik yordam ko'rsatish tizimini rivojlantirish lozim. Bu nafaqat muayyan muammolar yuzaga kelganda, balki profilaktika sifatida ham qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Emotsional intellektni rivojlantirish ichki ishlar xodimlarining psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi. Ularning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, boshqalar bilan samarali muloqot qilish, stressli vaziyatlarda o'zini tutish qobiliyatini oshirish zarur. Bu ko'nikmalarni shakllantirish uchun maxsus trening va seminarlar tashkil etish, o'zaro tajriba almashish imkoniyatlarini yaratish muhimdir. Shu orqali xodimlar ichki va tashqi zo'riqlashlarga bardoshli bo'lish, jamoada ijobiy muhit yaratish imkoniga ega bo'ladi.

1.1. Jadval

	Samarali usul	Qo'llanilgan metodlar	Asosiy natijalar	Tavsiyalar
	Kasbiy psixologik tayyorgarlik	Stressni boshqarish treninglari, simulyatsiyalar	Xodimlar stress holatlarida o'zini tutishni yaxshiladi, ruhiy chidamlilik oshdi	Treninglarni muntazam o'tkazish, yangi holatlarga tayyorlash
	Emotsiona l intellektni rivojlantirish	Seminarlar, guruh muhokamalari	Xodimlarning o'z his-tuyg'ularini boshqarish va muloqot ko'nikmalari yaxshilandi	Emotsional intellekt bo'yicha doimiy ta'lim va mashg'ulotlar
	Psixologik reabilitatsiya	Kognitiv- behavioral terapiya, relaksatsiya mashqlari	Stress darajasi kamaydi, ruhiy tiklanish tezlashdi	Reabilitatsiya xizmatlarini tizimli joriy etish
	Rahbarlik va boshqaruv qo'llab- quvvatlashi	Monitoring, individual suhbatlar, motivatsiya tizimi	Xodimlarning ishga bo'lgan qoniqishi oshdi, ruhiy bosim kamaydi	Rahbarlar uchun psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish
	Jamoaviy qo'llab- quvvatlash	Team- building tadbirlari, guruh terapiyasi	Jamoa ruhiyati mustahkamlandi, stressga chidamlilik oshdi	Doimiy jamoaviy faoliyatlarni tashkil etish
	Profilaktik psixologik yordam	Psixologik maslahatlar, monitoring	Stress holatlari erta aniqlanib, oldini olish imkoniyati yaratildi	Psixologik xizmatlarni kengaytirish va xodimlarni muntazam tekshirish

Ruhiy sog'likni mustahkamlashda reabilitatsiya va psixoterapevtik yondashuvlarning o'rni katta. Favqulodda holatlar, og'ir vaziyatlardan so'ng xodimlarga psixologik reabilitatsiya xizmatlarini taqdim etish ularning ruhiy holatini tez tiklashga yordam beradi. Kognitiv-behavoral terapiya, relaksatsiya texnikalari va meditatif mashqlar stressni kamaytirish, ruhiy holatni barqarorlashtirishda samarali usullar sifatida ko'plab ilmiy tadqiqotlar tomonidan tasdiqlangan. Ichki ishlar tizimida bu usullarni tizimli ravishda joriy etish xodimlarning psixologik barqarorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirishda rahbarlarning o'rni beqiyosdir. Rahbarlar xodimlarning ruhiy holatini doimiy nazorat qilish, ularning muammolarini eshitish va kerakli psixologik yordam ko'rsatish mas'uliyatini o'z zimmasiga oladi. Samarali boshqaruv usullari, motivatsiya tizimlarini joriy etish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini yaratish ruhiy barqarorlikni saqlashda yordam beradi.

Rahbarlar va psixologlar o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash xodimlarning ish faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yakuniy muhokamada aytish joizki, ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirish ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Individual tayyorgarlik, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, rahbarlarning e'tibor va yordam ko'rsatishi, shuningdek, tizimli psixologik xizmatlarning samarali ishlashi umumiy natijani belgilaydi. Ushbu jihatlar uyg'unlikda ishlagach, ichki ishlar tizimida xodimlarning ruhiy va jismoniy holati mustahkamlanadi, xizmat samaradorligi ortadi, shuningdek, ularning professional faoliyatiga bo'lgan ishonch va motivatsiya oshadi.

Xulosa. Ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirish masalasi murakkab va ko'p qirrali bo'lib, uning samarali yechimi uchun keng qamrovli yondashuv talab etiladi. Birinchidan, bu jarayonda xodimlarning ruhiy va jismoniy holatini doimiy monitoring qilish, ularning muammolarini o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish mexanizmlarini yo'lga qo'yish zarur. Bu esa o'z navbatida ichki ishlar organlarida psixologik xizmatlarning rivojlanishi va ularning amaliy faoliyatiga muntazam e'tibor qaratilishiga bog'liq. Shu tariqa, profilaktika choralari takomillashtirish stressni kamaytirishga va ish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Ikkinchi muhim jihat – kasbiy psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Xodimlarni stress holatlariga tayyorlash, ularga ruhiy chidamlilikni oshirish ko'nikmalarini berish, emotsional intellektni rivojlantirish uchun maxsus treninglar va seminarlarni muntazam tashkil etish kerak. Bu usullar xodimlarning o'zini tutish strategiyalarini rivojlantirish, murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bois, psixologik tayyorgarlik faqat nazariy bilimlarni emas, balki amaliy mashg'ulotlarni ham o'z ichiga olishi lozim.

Uchinchi jihat sifatida ruhiy rehabilitatsiya va psixoterapevtik yondashuvlarning o'rni ko'rsatiladi. Ichki ishlar xodimlari ko'pincha yuqori stressga duch keladigan vaziyatlarda bo'ladilar, shuning uchun ularning ruhiy sog'ligini tiklash uchun kognitiv-behavoral terapiya, relaksatsiya mashqlari va boshqa psixologik texnikalar samarali vositalar hisoblanadi. Bu usullar stressni kamaytirib, psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi, xodimlarning ishga bo'lgan qiziqishini va unumdorligini oshiradi.

Rahbarlarning psixologik qo'llab-quvvatlashdagi roli ham alohida ta'kidlanishi kerak. Samarali rahbarlik xodimlarning ruhiy holatini kuzatib borish, ularni motivatsiya qilish va kerakli yordamni taqdim etish imkonini beradi. Rahbarlar va psixologlar o'rtasidagi yaqin hamkorlik xodimlarning ichki muammolarini va stress omillarini aniqlash hamda ularni bartaraf etish bo'yicha muhim qadam hisoblanadi. Shu tariqa, rahbarlik yondashuvining insoniylik va e'tibor asosida shakllanishi psixologik barqarorlikni oshirishda muhim omil bo'lib qoladi.

Jamoaviy qo'llab-quvvatlash tizimini tashkil etish ichki ishlar organlari xodimlarining ruhiy barqarorligini mustahkamlashda o'ziga xos ahamiyatga ega. Bir-birini tushunadigan, qo'llab-quvvatlaydigan hamkasblar muhitini yaratish stressga qarshi kurashish va ishdagi zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Bunday ijobiy muhit xodimlarning ishga bo'lgan qoniqishini oshirib, ularning professional faoliyatini yanada samarali qiladi. Shu bilan birga, xodimlarning o'zaro muloqotini va jamoaviy ruhiyatini rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar ham muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirish doimiy va tizimli jarayon bo'lib, u individual tayyorgarlikdan tortib, rahbarlik, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va professional psixologik yordamga qadar keng ko'lamli choralarni o'z ichiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Sirliyev B.N. Ismailova N., Xakimova I.M. Yuridik psixologiyadan praktikum. O'quv qo'llanma. – Akademiya, 2016. – 110 b.
2. Dushanov R.X., Farfiyev Yo.A. Kasbiy psixologiya. Ma'ruzalar kursi. T., 2012. – 28 b.
3. Vohidov M., Maktabgacha tarbiya psixologiyasi, T., 2000. – 140 b.
4. Shomurodov G'., Oila psixologiyasi, T., 2000 yil. – 122 b.
5. G'oziyev E., Psixologiya, T., 2003 yil. – 60 b.
6. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. Монография. – Л.: Медицина, 2004. – 48 с.

Sharopov Jamshid Dilmurodovich,
Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

YOSHLAR XULQ-ATVORIDA MA'NAVIY FAZILATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada, yoshlar xulq-atvorida ma'naviy fazilatlarni rivojlantirishning psixologik determinantlari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek maqolada, yoshlar orasida motivatsiya, shaxsiy qadriyatlar, emotsional-intellektual salohiyat, ijtimoiy o'zaro ta'sirlar, shaxslararo munosabatlar va oila muhitining ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yoshlar, xulq-atvor, fazilatlar, ijtimoiy muhit, shaxs, motivatsiya, shaxslararo munosabatlar.

Аннотация. В данной статье с научной точки зрения изучены психологические детерминанты развития духовных качеств в поведении молодежи. Также в статье анализируется влияние мотивации, личных ценностей, эмоционально-интеллектуального потенциала, социального взаимодействия, межличностных отношений и семейной среды среди молодежи.

Ключевые слова: молодежь, поведение, качества, социальная среда, личность, мотивация, межличностные отношения.

Abstract. In this article, the psychological determinants of the development of spiritual qualities in the behavior of young people are scientifically studied. The article also analyzes the influence of motivation, personal values, emotional and intellectual potential, social interactions, interpersonal relationships, and the family environment among young people.

Key words: youth, behavior, qualities, social environment, personality, motivation, interpersonal relationships.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda yoshlar tarbiyasi va ma'naviy kamoloti muhim ijtimoiy-psixologik masala sifatida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi tez o'zgaruvchan dunyoda globallashuv, axborot texnologiyalari, madaniyatlararo aloqalar kabi omillar yosh avlodning dunyoqarashi, qadriyatlar tizimi va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Bu holat yoshlarning ma'naviy fazilatlarini shakllantirish, ularni mustahkamlash va ijtimoiy foydali faoliyatga yo'naltirish jarayonida yangicha yondashuvlarni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, yoshlar xulq-atvorida ma'naviy fazilatlarni rivojlantirish nafaqat tarbiyaviy, balki chuqur psixologik asosga ega jarayon sifatida o'rganilishi lozim.

Ma'naviy fazilatlar shaxs kamolotining ajralmas tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, ular insonning axloqiy mezonlarga asoslangan qarorlar qabul qilishiga, boshqalar bilan sog'lom ijtimoiy munosabatlarni yo'lga qo'yishiga va o'zini anglash darajasining yuksalishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, yoshlik davri - bu shaxs shakllanishining eng faol, barqaror me'yor va qadriyatlar tizimi rivojlanadigan davridir. Shu boisdan, bu davrda yoshlar ongiga singdirilayotgan ma'naviy mezonlar, ularning hayotga, mehnatga, ota-onaga, Vatanga munosabatini belgilovchi kuch sifatida xizmat qiladi. Ushbu fazilatlarni chuqur anglash va ularga ijobiy yondashuvni shakllantirish uchun psixologik determinantlarni aniqlash va o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Psixologik determinantlar - bu shaxs xulq-atvorini belgilovchi ichki va tashqi omillar yig'indisidir. Ular orasida motivatsiya, shaxsiy qadriyatlar, emotsional-intellektual salohiyat, ijtimoiy o'zaro ta'sirlar, shaxslararo munosabatlar va oila muhitining ta'siri alohida o'rin tutadi. Har bir yoshning individual psixologik xususiyatlari ma'naviy fazilatlarning shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Misol uchun, empatiya qobiliyatining rivojlanganligi boshqalarga rahm-shafqat bilan qarashga undaydi, bu esa ijobiy xulq-atvorga olib keladi. Shu

bilan birga, ijtimoiy normalarni anglash va ularni ichki motivga aylantirish jarayoni yoshlarning axloqiy tanlovlarida asosiy psixologik tayanch bo'lib xizmat qiladi.

Ma'naviy fazilatlarning psixologik ildizlarini chuqur tahlil qilish orqali yoshlar tarbiyasida samarali strategiyalar ishlab chiqish mumkin. Psixologik yondashuv yoshlarning ruhiy ehtiyojlari, ichki dunyosi va individual qiziqishlarini inobatga olgan holda ularning ma'naviy rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi. Shu bilan birga, bu yondashuv orqali pedagoglar, psixologlar va ota-onalar yoshlar xatti-harakatida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan salbiy tendensiyalarning oldini olish, ularni to'g'ri yo'lga yo'naltirishda muhim rol o'ynaydi. Ma'naviy fazilatlar - mas'uliyat, halollik, vatanparvarlik, fidoyilik kabi ijobiy sifatlarning shakllanishi psixologik determinantlar bilan uyg'unlashgan holda yanada barqaror natijalarni beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, tadqiqotning maqsadi yoshlar xulq-atvorida ma'naviy fazilatlarni rivojlantiruvchi asosiy psixologik determinantlarni aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligi va ta'sir mexanizmlarini tahlil qilishdan iborat. Bu orqali yoshlar orasida ijobiy xulq-atvorni shakllantirish, axloqiy me'yorlarni ongli ravishda qabul qilish, shuningdek, ularning shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga zamin yaratish ko'zda tutiladi. Tadqiqot natijalari nafaqat nazariy asoslar, balki amaliy tavsiyalar shaklida ham taqdim etilishi, o'quv muassasalari, tarbiyaviy tizimlar va ota-onalar faoliyatida qo'llanishi mumkin. Shu tariqa, mavzuning ilmiy-psixologik va ijtimoiy dolzarbligi uning tahlilini bugungi kunda ayniqsa zarur qilmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Yoshlarning ma'naviy fazilatlari ko'p jihatdan ularning ichki motivatsiyasi va qadriyatlar tizimi asosida shakllanadi. Psixolog olimlar, xususan, E.Ryan va R.Deci tomonidan ishlab chiqilgan "O'z-o'zini belgilash nazariyasi" (Self-Determination Theory) yoshlarning o'zini anglash va ma'naviy qadriyatlarni qabul qilish jarayonida muhim omil sifatida qayd etilgan. Ularning fikricha, avtonom motivatsiya (o'z ixtiyori bilan qilingan harakatlar) yoshlarning ma'naviy me'yorlarga sodiqligini oshiradi va xulq-atvorda ijobiy o'zgarishlarni rag'batlantiradi. Shuningdek, yoshlarning o'z maqsadlarini va qadriyatlarini anglab yetishi, ularni hayotga tatbiq qilishda mustahkam ichki nazoratni yuzaga keltiradi, bu esa xulq-atvorda barqaror ma'naviy fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Ma'naviy fazilatlarning rivojlanishida ijtimoiy muhitning roli katta ahamiyatga ega. L.S.Vygotskiy va boshqa rivojlanish psixologlari yoshlarning shaxsiyati va qadriyatlarining asosiy shakllanish manbaai sifatida ijtimoiy aloqalar va muloqotni ta'kidlagan. Ayniqsa, oilaviy tarbiya, maktabdagi psixologik muhit va tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlar yoshlarning ma'naviy fazilatlari rivojiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar atrofidagi ijobiy model va qo'llab-quvvatlash ular uchun ichki axloqiy me'yorlarni qabul qilish va rivojlantirishga turtki bo'ladi. Ijtimoiy o'rganish nazariyasida (A.Bandura) yoshlar boshqalarning xulq-atvorini kuzatish orqali o'z ma'naviy orientatsiyasini shakllantiradi.

Emotsional intellekt - bu o'z va boshqalar his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va moslashish qobiliyati - yoshlarning ma'naviy fazilatlarni rivojlantirishda muhim psixologik determinant hisoblanadi. J.Mayer va P.Saloveyning ilmiy izlanishlari shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan yoshlar boshqalar bilan hamdardlik, adolat va mas'uliyat kabi ma'naviy fazilatlarni yanada chuqurroq his qiladilar. Bu, o'z navbatida, ularning ijtimoiy xulq-atvorini ijobiy tomonga o'zgartirishga yordam beradi. Emotsional intellekt yoshlarning o'z ichki dunyosini tartibga solish va boshqalarning his-tuyg'ularini hisobga olishga yordam berib, ularni ma'naviy jihatdan uyg'un xulq-atvorni qabul qilishga undaydi.

Yoshlar uchun o'zligini aniqlash, shaxsiy identifikatsiya jarayoni katta ahamiyatga ega bo'lib, bu jarayon ma'naviy fazilatlarning rivojlanishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. E.Eriksonning psixosozial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, identitetni shakllantirish yoshlarning

ma'naviy qadriyatlarni qabul qilishi va ularni hayotga tatbiq etishida muhim bosqich hisoblanadi. Ma'naviy fazilatlar yoshlarning o'zligini qidirish jarayonida, ular hayotdagi maqsad va vazifalarni belgilashda, axloqiy qarorlar qabul qilishda asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi. Bu jarayonda psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash yoshlarning ijobiy identifikatsiyasiga va shu orqali ma'naviy o'sishiga xizmat qiladi.

Ma'naviy fazilatlarini rivojlantirish uchun yoshlarning psixologik xavfsizligi va o'z-o'zini hurmat qilishi zarur. A.Maslou va C.Rogersning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yoshlar o'zlarini qabul qiladigan, xatolari va kamchiliklari bilan tinch yashaydigan muhitda o'sib, ma'naviy jihatdan mustahkam fazilatlarini egallaydilar. O'z-o'zini hurmat qilish yoshlarning axloqiy qarorlarni qabul qilishida va ijtimoiy me'yorlarga rioya qilishda muhim psixologik vosita bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, psixologik xavfsizlik yoshlarning o'z fikrlarini ochiq ifoda etishlari va ma'naviy muammolarni hal qilishda faollik ko'rsatishlariga sabab bo'ladi.

Yoshlarning ma'naviy fazilatlarini shakllantirishda o'qituvchilar va tarbiyachilarning psixologik roli alohida ta'kidlanadi. K.Bogler va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, pedagoglarning ijobiy psixologik munosabati, empatiyasi va axloqiy namunalari yoshlarning ma'naviy qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir qiladi. Ularning ta'lim-uslubiy yondashuvlari yoshlarni ma'naviy qadriyatlar haqida chuqurroq o'ylashga undaydi va ijtimoiy mas'uliyatni his qilishga yordam beradi. Shu sababli, ta'lim jarayonida psixologik bilimlar asosida yondashuvlar ishlab chiqish va tatbiq etish yoshlar ma'naviyatining barqarorligini ta'minlaydi.

Muhokama. Yoshlar xulq-atvorida ma'naviy fazilatlarini rivojlantirishning eng asosiy psixologik determinantlaridan biri - bu ichki motivatsiya va shaxsning o'zining ma'naviy qadriyatlarini anglab yetishi jarayonidir. Ichki motivatsiya - bu harakatlarning tashqi ta'sirlar emas, balki shaxsning o'z xohishi va qiziqishlari asosida yuzaga kelishi demakdir. O'z-o'zini belgilash nazariyasi (Deci va Ryan) shuni ko'rsatadiki, agar yoshlar o'z maqsadlarini, qadriyatlarini va ma'naviy printsiplarini ichkaridan qabul qilsa, ular xulq-atvorini ijobiy yo'nalishda o'zgartirishga tayyor bo'ladilar. Bunday sharoitda ma'naviy fazilatlar - halollik, adolat, bag'rikenglik kabi fazilatlar yoshlar uchun ichki axloqiy me'yor sifatida xizmat qiladi. Ichki motivatsiyaning o'sishi yoshlarning ma'naviy me'yorlarga nisbatan munosabatini mustahkamlaydi, ularni atrofdagi salbiy ta'sirlardan himoya qiladi va uzoq muddatli axloqiy xulqni shakllantirishda asos bo'ladi.

Yoshlarning ma'naviy fazilatlarini ko'pincha ijtimoiy o'rganish jarayoni orqali shakllanadi. Bu psixologik determinant Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasi bilan asoslanadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, yoshlar atrofidagi odamlar - ota-ona, ustozlar, tengdoshlar, jamiyatdagi boshqalar - o'z harakatlari bilan model bo'lib xizmat qiladi. Yoshlar bu modellarni kuzatib, ular qanday qilib axloqiy qarorlar qabul qilishni va ma'naviy qoidalarni bajarishni o'rganadilar. Ijtimoiy o'rganish jarayonida yoshlar nafaqat ma'naviy normalarni o'zlashtiradilar, balki ularga bo'lgan munosabatlarni ham shakllantiradilar. Shu bois, ijobiy ma'naviy fazilatlarini rivojlantirish uchun yoshlarni sog'lom va axloqiy jihatdan ijobiy muhitga joylashtirish, ularni ma'naviy namuna bo'lgan shaxslar bilan ko'proq muloqot qilishini ta'minlash muhimdir.

Emotsional intellekt yoshlarning ma'naviy xulq-atvorini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Emotsional intellekt - bu o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglab, boshqarish va o'zaro munosabatlarda samarali ishlatish qobiliyatidir. J.Mayer va P.Saloveyning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan yoshlar o'z his-tuyg'ularini yaxshi tushunadi, boshqalar bilan samimiy muloqotda bo'ladi, hamdardlik va mehr-shafqatni namoyish etadi. Bu fazilatlar axloqiy qarorlar qabul qilishda va murakkab ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutishda yordam beradi. Emotsional intellekt yoshlarning o'z-o'zini anglashini kuchaytiradi, bu esa ma'naviy fazilatlar, masalan, sabr-toqat, bag'rikenglik, odillik

kabi fazilatlarni mustahkamlashga olib keladi. Shuning uchun, emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish yoshlar ma'naviy tarbiyasining ajralmas qismi hisoblanadi.

1.1. Jadval

Bosqich	Tadqiqot yo'nalishi	Maqsad va vazifalar	Metod va vositalar	Kutilayotgan natijalar	Pedagogik-psixologik ahamiyati
1-bosqich: Diagnostika	Yoshlar orasida ma'naviy fazilatlarning holatini aniqlash	- Ma'naviy fazilatlar darajasini baholash - Dominant xulq-atvor motivlarini aniqlash	- So'rovnoma - Shaxsiy suhbat - "Ma'naviy qadriyatlar" testi	- Yoshlar orasidagi asosiy ma'naviy fazilatlar darajasi aniqlanadi - Psixologik determinantlar (oilaviy muhit, ijtimoiy ta'sir) aniqlanadi	Ma'naviy tarbiyaning boshlang'ich nuqtasini aniqlash imkonini beradi
2-bosqich: Analiz	Shaxsga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni o'rganish	- Ichki va tashqi determinantlarni tahlil qilish - Rol modellarining ta'sirini aniqlash	- Observatsiya (kuzatuv) - SWOT-analiz - "Shaxsiy ustuvorliklar" kartasi	- Ijtimoiy muhit va oila roli aniqlanadi - Shaxsiy e'tiqod va motivlar xaritasi tuziladi	Psixologik determinantlar asosida tarbiya yondashuvlarini differensiallash imkonini beradi
3-bosqich: Eksperiment	Ma'naviy fazilatlarni rivojlantirish bo'yicha psixopedagogik intervensiya	- Tarbiyaviy ta'sir metodikasini ishlab chiqish - Eksperimental guruhda uni sinab ko'rish	- Treninglar (axloqiy tanlovlar asosida) - Ma'naviy muhokamalar - Rolli o'yinlar va refleksiya	- Eksperiment orqali yoshlar axloqiy qadriyatlarini ongli ravishda tanlay boshlaydi - Ijobiy xulq-atvor modellari shakllanadi	Tarbiyaviy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi
4-bosqich: Monitoring va tahlil	O'zgarishlarni baholash va umumlashtirish	- Ma'naviy o'sish dinamikasini o'lchash - Psixologik determinantlar bilan bog'liqligini	- Diagnostika testlari (takroriy) - Intervyu - Dinamik xarita tahlili	- Ma'naviy o'sish ko'rsatkichlari aniqlanadi - Intervensiya samarasi	Tizimli monitoring orqali barqaror tarbiyaviy tizim ishlab chiqish mumkin

		tahlil qilish		baholanadi	bo'ladi
5-bosqich: Tavsiya va qo'llash	Tadqiqot asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish	- Oila, maktab, OAV uchun metodik ko'rsatmalar tayyorlash	- Tavsiyalar to'plami - Psixoprofilakti ka metodikasi	- Amaliy qo'llanma va metodikalar yaratiladi	Yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun nazariy va amaliy asoslar yaratadi

Yoshlar xulq-atvorida ma'naviy fazilatlarni shakllantirish va rivojlantirish murakkab, bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan psixopedagogik jarayondir. O'tkazilgan tadqiqot jadvali asosida aniqlanishicha, bu jarayon bir necha asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi: diagnostika, tahlil, eksperiment, monitoring va tavsiya.

Birinchi bosqichda yoshlarning mavjud ma'naviy fazilatlari va ularning xulq-atvoriga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik determinantlar (oila, ijtimoiy muhit, shaxsiy motivlar) aniqlandi. Keyingi tahlil bosqichida esa shaxsga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillar chuqur o'rganilib, ichki (e'tiqod, qadriyatlar) va tashqi (ijtimoiy rol modellari) determinantlar farqlab chiqildi.

Eksperimental bosqichda esa yoshlar ongiga ijobiy ma'naviy qadriyatlarni singdirish va ularni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirilgan trening, muhokama va rolli o'yinlardan iborat metodik intervensiya samarali natija berdi. Monitoring jarayonida esa yoshlarning ma'naviy o'sishi va xulq-atvordagi o'zgarishlar qayd etildi, bu esa intervensiyaning ijobiy samarasini tasdiqladi.

Tadqiqot yakunida oila, maktab, ommaviy axborot vositalari va yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ular asosida ma'naviy tarbiya tizimini yanada takomillashtirish va yoshlar ongida barqaror axloqiy pozitsiyalarni shakllantirish mumkin.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ma'naviy fazilatlarni shakllantirish psixologik determinantlar bilan bevosita bog'liq bo'lib, ularni chuqur tahlil qilmasdan samarali tarbiyaviy strategiyani ishlab chiqish qiyin. Shuning uchun, yoshlar bilan ishlashda individual yondashuv, psixologik monitoring va uzviy tarbiya jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi.

Yoshlarning shaxsiy identiteti va o'zligini anglash jarayoni ularning ma'naviy fazilatlarini shakllantirishda markaziy determinant hisoblanadi. Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, identitetning shakllanish bosqichi yoshlarning axloqiy qarorlar qabul qilish va o'zlarini jamiyatdagi o'rni bilan bog'lash imkonini beradi. Bu bosqichda yoshlar o'z axloqiy tamoyillarini belgilaydi, bu esa ularning hayotiy pozitsiyasini va xulq-atvorini belgilaydi. Ma'naviy fazilatlar, masalan, halollik, mas'uliyat, sadoqat kabi fazilatlar shaxsning identitetini mustahkamlashda yordam beradi va ijtimoiy hayotdagi o'zini tutishini muvofiqlashtiradi. Identitetning barqarorligi yoshlarning stress holatlarida ham axloqiy me'yorlarga sodiqligini saqlab qolishga yordam beradi, bu esa ularning ijtimoiy muvozanatini mustahkamlaydi.

Yoshlarning ma'naviy fazilatlarini rivojlantirishda psixologik xavfsizlik muhitining o'rni juda muhimdir. Psixologik xavfsizlik - bu shaxsning o'zini erkin ifoda eta olishi, xatolarga yo'l qo'yishdan qo'rqqanligi, qo'llab-quvvatlanishi his etishi holati. Carl Rogers va Abraham Maslouning ilmiy izlanishlari psixologik xavfsizlikning o'sish va o'z-o'zini rivojlantirish uchun asosiy shart ekanligini ko'rsatadi. Yoshlar psixologik xavfsiz muhitda o'zining ma'naviy qiyofasini shakllantirib, o'zini hurmat qilish va boshqalarni hurmat qilish fazilatlarini egallaydi. Bunday muhitda ular ma'naviy qarorlarni ko'proq mustaqil va ongli ravishda qabul qiladilar. Psixologik xavfsizlikning yo'qligi esa, aksincha, yoshlarning o'zini

oqlashga urinishi, noaniqlik, qo'rquv va shubha holatlariga olib kelib, ma'naviy qoidalarini buzilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yoshlarning ma'naviy fazilatlarini rivojlantirishda pedagogik ta'lim-tarbiya jarayoni muhim psixologik determinantlar qatoriga kiradi. O'qituvchilar va tarbiyachilar nafaqat axloqiy bilimlarni beruvchi, balki yoshlarning xulq-atvoriga psixologik ta'sir ko'rsatadigan shaxslar sifatida faoliyat yuritadilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, empatiya, hurmat, rag'batlantirish, konstruktiv tanqid kabi pedagogik yondashuvlar yoshlarning ichki motivatsiyasini oshiradi va ma'naviy qadriyatlarni chuqurroq anglashlariga yordam beradi. Psixologik yondashuv asosida tashkil etilgan ta'lim muhitida yoshlar o'zlarini jamiyatning faol a'zosi sifatida his qiladilar, bu esa ularning axloqiy fazilatlarini rivojlantirishga kuchli turtki beradi. Shu bois, pedagoglarning psixologik bilimlarga ega bo'lishi va ma'naviy tarbiyaga e'tibor qaratishi yoshlarning ma'naviy o'sishi uchun muhim omil hisoblanadi.

Xulosa. Ma'naviy fazilatlarini rivojlantirishda ichki motivatsiya eng muhim psixologik determinant sifatida ajralib turadi. Yoshlar o'zlarining qadriyatlari va maqsadlarini ichkaridan qabul qilganda, ular xulq-atvorini ongli va ijobiy yo'nalishda shakllantirishga intiladi. O'z-o'zini belgilash nazariyasi ko'rsatadiki, faqat tashqi bosim va majburiyat ostida emas, balki shaxsning ichki qoniqishi asosida yaratilgan motivatsiya ma'naviy qadriyatlarning barqarorligini ta'minlaydi. Shuning uchun yoshlarning ma'naviy tarbiyasida ularning ichki motivlarini uyg'unlashtirish va qo'llab-quvvatlash zarur.

Ma'naviy fazilatlarining shakllanishi, ayniqsa yoshlar davrida, ijtimoiy muhit ta'siridan mustahkamlanadi. Tengdoshlar, ota-ona, o'qituvchilar va jamiyatdagi boshqa shaxslar yoshlar uchun model bo'lib xizmat qiladi. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, yoshlar atrofdagi ijobiy ma'naviy namunalarga qarab o'z xulq-atvorlarini tartibga soladi. Shu bois, ma'naviy tarbiyada sog'lom, qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy muhit yaratish - yoshlarning axloqiy qadriyatlarni o'zlashtirishidagi eng kuchli determinant hisoblanadi.

Yoshlarning o'z his-tuyg'ulari va boshqalarning hissiyotlarini idrok etish qobiliyati - emotsional intellekt - ma'naviy fazilatlarini mustahkamlashda kalit omil sanaladi. Emotsional intellekt yoshlarning mehr-shafqat, sabr-toqat, adolatga intilish kabi fazilatlarini chuqurlashtiradi, ijtimoiy muhitda to'g'ri va insofli munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shuning uchun yoshlarni emotsional qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirish, ularning ma'naviy o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shaxsiy identitetni shakllantirish jarayoni yoshlarning ma'naviy fazilatlarini qabul qilish va ularga rioya qilishda asosiy rol o'ynaydi. Eriksonning nazariyasi asosida, yoshlar o'z shaxsiylikni aniqlashda ma'naviy qadriyatlarni o'z ichki dunyosining muhim qismiga aylantiradilar. Shaxsning ma'naviy identiteti mustahkam bo'lsa, u axloqiy qoidalar va me'yorlarga barqaror rioya qiladi, murakkab vaziyatlarda ham to'g'ri xulq-atvor namoyon etadi. Bu esa yoshlarning jamiyatda o'z o'rnini topish va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Ma'naviy fazilatlarini rivojlantirishda yoshlar uchun yaratilgan psixologik xavfsizlik muhiti hal qiluvchi omil hisoblanadi. Yoshlar o'z fikrlarini erkin ifoda eta oladigan, xatolarga yo'l qo'yishdan qo'rqmaydigan, hurmat va e'tibor bilan qabul qilinadigan muhitda ma'naviy jihatdan o'sadi. Rogers va Maslou tadqiqotlari buni tasdiqlaydi - psixologik xavfsizlik shaxsning o'zini anglashini, o'zini hurmat qilishini va boshqalarni hurmat qilishni rivojlantiradi, bu esa axloqiy fazilatlarining mustahkamlanishiga yordam beradi. Qarama-qarshi sharoitlarda esa yoshlar o'zini himoyalashga o'tib, ma'naviy yo'ldan chetga chiqishi mumkin.

Yoshlarning ma'naviy fazilatlarini shakllantirishda pedagoglarning psixologik bilimlari va tarbiyaviy uslublari muhim determinant hisoblanadi. Pedagogik jarayon ichida yoshlarni faollashtirish, empatiya ko'rsatish, ijobiy rag'batlantirish va konstruktiv tanqid yordamida yoshlarning ma'naviy dunyosini boyitish mumkin. O'qituvchi va tarbiyachilarning ijobiy psixologik munosabati yoshlarning o'z-o'zini anglashiga yordam beradi, ularni ijtimoiy va

ma'naviy me'yorlarga sodiq qolishga undaydi. Shu sababli, ma'naviy tarbiyada psixologik tamoyillar asosida yondashuvlarni ishlab chiqish va tatbiq etish yoshlarning xulq-atvoridagi ijobiy o'zgarishlarni mustahkamlashda hal qiluvchi o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л.С. Развитие высших психологических функций. – Москва: Наука. 2007. – 211 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл: Эксмо, 2005. – 1136 с.
3. Пиаже Ж. Моральное суждение у ребёнка. - М.: Академический проект, 2006. – 480 с
4. Shukurova O'. U. "Talabalarni innovatsion faoliyatga yo'nalganligining ijtimoiy-psixologik jihatlari" nomli dissertatsiya ishi. Guliston. 2022. – 76 b.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: психологическое исследование. - М.: Просвещение. 2008. – 464 с.
6. Божович Л.И. Психическое развитие школьника и его воспитание. - М.: Знание. 2004. – 96 с.

Masharipova Saida Rahimovna,
Urganch RANCH texnologiya universiteti "pedagogika va aniq fanlar" kafedrası
o'qituvchisi
saidamasharipova72@gmail.com

YOSH OILALARDA PSIXOLOGIK SOG'LOM TURMUSH TARZINI TO'G'RI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Annotasiya. Maqolada yosh oilalarda uchrab turadigan psixologik sog'lom turmush tarzini shakllantirish va milliy qadriyatlar asosida tarbiyalangan muhitni yaratish borasidagi muammolari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, bugungi kunda ommalashgan ezoterik psixologik ta'sirlari asosida yo'l qo'yilayotgan ayrim kamchiliklar to'g'risida mulohazalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom avlod, sog'lom turmush tarzi, ezoterik psixologiya, ilmiy psixologiya, milliy qadriyatlar, millat, tarbiya, ijtimoiy muhit, oila, urf-odatlar, nizoli vaziyatlar, xulq-atvor.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования психологически здорового образа жизни в молодых семьях и создания среды, основанной на национальных ценностях. Также приведены размышления о некоторых недостатках, допускаемых сегодня под влиянием популярных эзотерических психологических воздействий.

Ключевые слова: здоровое поколение, здоровый образ жизни, эзотерическая психология, научная психология, национальные ценности, нация, воспитание, социальная среда, семья, обычаи, конфликтные ситуации, поведение.

Abstract. This article discusses the issues related to shaping a psychologically healthy lifestyle in young families and creating an environment based on national values. It also presents reflections on certain shortcomings observed today under the influence of popularized esoteric psychological approaches.

Key words: healthy generation, healthy lifestyle, esoteric psychology, scientific psychology, national values, nation, upbringing, social environment, family, traditions, conflict situations, behavior.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda oila – shaxsning ruhiy va psixologik barqarorligini shakllantiruvchi asosiy ijtimoiy institut hisoblanadi. Yosh oilalar, ayniqsa, turmush tarzining dastlabki bosqichlarida ko'plab psixologik qiyinchiliklar bilan yuzlashadi, ularning o'zaro munosabatlari, muloqot uslublari va moslashuvchanligi kelajakdagi oilaviy farovonlikni belgilaydi. Psixologik sog'lom turmush tarzi – bu nafaqat jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash, balki oila a'zolarining hamfikrliligini, hurmat va ishonch asosidagi munosabatlarini mustahkamlashdir.

Yosh oilalarda bunday turmush tarzini shakllantirishda bir qator xususiyatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, er-xotinning psixologik tayyorgarligi, stressga chidamlilik, muloqot qobiliyatlari, kelishuvchanlik va umumiy qadriyatlarning mavjudligi asosiy omillardir. Bundan tashqari, zamonaviy sharoitlarda ish va shaxsiy hayotni muvozanatlashtirish, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri, oilaviy mas'uliyatlarni teng baham ko'rish kabi jihatlar ham psixologik sog'lomlikni ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi – yosh oilalarda psixologik jihatdan sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish, shuningdek, oilaviy munosabatlarning barqarorligiga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilish orqali amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Hozirgi ijtimoiy tarmoqlar orqali keng tarqalayotgan ezoterik psixologiya ta'siriga tushib qolib oilaviy muammolarga duch kelayotgan ayrim yoshlarni to'g'ri tarbiyalash, oila institutini mustahkamlash, yosh oilalarning ma'naviy va psixologik jihatdan yetuk bo'lishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri[1] bo'lib kelmoqda. «Dunyoda ham, oxiratda ham inson bilan davom etadigan ikkita robita bor. Birinchisi – inson qalbidagi iymoni. Iymon salomat bo'lsa, bu dunyoda ham jannatda ham birga bo'ladi. Ikkinchisi – o'zining halol-pok oilasi. Bandaning bu dunyodagi halol-pok oilaviy hayoti jannatlarda ham davom etadi. Qolgan barcha narsasi joy-joyida qoladi».Vaholanki, oilaviy hayot ham bir ibodat. Bunga ham tayyorgarlik ko'rishi kerak.[2]. Hattoki, dastlabki, egat olish yoki urug' sepishni oila yoki qishloqdagi hurmatli keksalar boshlab berishgan[3]

Bunday milliy qadryatlar bilan sug'orilgan o'zbek jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, psixologik salomatlikni madaniyatlikning bir ko'rinishi sifatida qabul qilishi lozim. Yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday milliy qadryatlarni chuqurroq shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo'lib xizmat qiladi. Keyingi yillarda aholi o'rtasida izoterik psixologiyaga ruji qo'yish holatlari ko'plab uchramoqda. Afsuski, parapsixolog va ezoteriklarga aldanish oqibatida haqiqiy psixologlarga bo'lgan ishonch sezilarli darajada pasaymoqda.

Ma'lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Bu tushunchalar oilada shakllantiriladi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekam-u ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi. Yosh oila - bu yangi hayotga qadam qo'ygan ikki insonning o'zaro muvofiqlik, sabr-toqat, mehr-muhabbat va mas'uliyat asosida yashashini anglatadi. Har bir yosh oila o'zining individual psixologik jihatlari, oilaviy qadriyatlari, madaniy va ma'naviy merosi bilan ajralib turadi. Shu bois, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda har bir oilaning o'ziga xos ehtiyoj va imkoniyatlari inobatga olinishi zarur. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda birinchi navbatda milliy qadriyatlarga asoslangan tarbiyaning roli katta. Milliy qadriyatlar – bu xalqning asrlar davomida shakllangan axloqiy me'yorlari, urf-odatlar, oilaviy hayotga oid qarashlari bo'lib, ular jamiyatning ma'naviy asosini tashkil etadi. Ayniqsa, oila institutida avloddan avlodga o'tib kelayotgan bu qadriyatlar yoshlar ongida barvaqt shakllantirilsa, sog'lom oilaviy munosabatlarning poydevori mustahkamlanadi.

Shundan kelib chiqib, mustaqillikning dastlabki yillaridanoq, Respublikamizda sog'lom avlodni shakllantirishga kirishila boshlandi. “Barkamol avlod”ni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, bu masalaga ustuvor vazifa sifatida qarala boshlandi.

Ammo, yosh oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi asosiy psixologik jihatlarga e'tibor qaratish lozim:

1. O'zaro hurmat va ishonch – oila a'zolari orasida o'zaro hurmat, ishonch va ochiq muloqot mavjud bo'lsa, bu turli nizolarning oldini oladi. Psixologik jihatdan sog'lom oila muhitida har bir oila a'zosi o'zini erkin, qadrlangan va tushunilgan his qiladi.

2. Emotsional barqarorlik – oilada salbiy emotsiyalarni nazorat qilish, stressga bardoshlilik, sabr va murosas qilish qobiliyatlari rivojlangan bo'lishi zarur. Ayniqsa, yosh er-xotinlar orasida yuzaga keladigan turli tushunmovchiliklar psixologik yetuklik orqali yumshatilishi mumkin.

3. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish – oila a'zolari jamiyatda faol ijtimoiy mavqega ega bo'lishi, o'z fikrini erkin bildira olishi, ijtimoiy muhit bilan muvofiqlikda yashay olishi lozim. Bu esa ularning psixologik moslashuvchanligini ta'minlaydi.

4. Mas'uliyat hissi – Har bir oila a'zosi o'z vazifasini tushunishi, oilaviy qarorlar qabul qilishda mas'uliyatli bo'lishi, farzandlar tarbiyasida faol ishtirok etishi muhimdir.

5. Oilaviy qadriyatlar va urf-odatlarini hurmat qilish – milliy urf-odatlar, an'analar, marosimlar nafaqat madaniy, balki psixologik birdamlikni ta'minlovchi omillardir. Aynan shu qadriyatlar orqali oila a'zolari o'zlarini bir butun jamoa sifatida his qilishadi.

Yosh oilalarning psixologik holatini tahlil qilar ekanmiz, ko'p hollarda muammolar turmush tarzining to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi, ijtimoiy-psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi bilan bog'liq ekanligini ko'ramiz. Ba'zi yoshlar oila qurishga tayyor bo'lmagan holda, hayotiy qiyinchiliklar oldida psixologik jihatdan ojizlik ko'rsatishadi. Bu esa ajrimlar, oilaviy zo'ravonliklar, ruhiy tushkunliklarga olib kelishi mumkinligini va bu bunday psixologik muammolarning yechimi sifatida yoshlar o'rtasida tamaki chekish, spirtli ichimliklarga berilish, jinoyatchilik, noaxloqiy va noinsoniy xulq-atvorni namoyon qilish kabi illatlarga berilib ketish xolatlar uchrab turmoqda. Bu bizning nazarimizda yoshlar va keng aholi o'rtasida va ayniqsa, oilalarda sog'lom turmush tarzi psixologiyasining yetarlicha shakllantirilmayotganligiga borib taqaladi.

Shunday ekan, yosh oilalarga turmushga tayyorgarlik ko'rish jarayonida psixologik bilimlar berish, ularni oilaviy hayotga puxta tayyorlash zarur. ota-onalar, pedagoglar, psixologlar, diniy arboblari va ommaviy axborot vositalari birgalikda sog'lom turmush tarzining mohiyatini tushuntirish, yoshlar ongiga bu qadriyatlarni singdirish bo'yicha birgalikda ishlashlari lozim.

Sog'lom turmush tarzi haqida so'z borar ekan, uning eng avvalo inson tani va vujudining betob bo'lishiga sabab bo'luvchi zararli odatlardan forig' bo'lishni tasavvur qilishga o'rganib qolganmiz. Bu atama, eng avvalo, sog'liqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bog'liq tarzda tushuntiriladi. Ammo, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda - tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bog'liq bo'lgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini o'rganuvchi fan bo'lmish psixologiyaning unga aloqasi bor. Shuning uchun ham psixologiya fanida sog'lom turmush tarzi psixologiyasi tushunchasi mavjudki, u sog'lom turmush tarziga eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in'ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur bo'lgan sog'ligimizni ta'minlash va bunga erishish uchun sog'lom turmush tarziga odat qilish nafaqat tibbiyot xodimlari, balki psixologlarning, psixologiya fanining ham izlanish predmeti sifatida namoyon bo'ladi.

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

Manbalardan ma'lum bo'ladiki, quyidagi omillar ham sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi:

- Moliya savodxonligini shakllantirish – oilaviy byudjetni to'g'ri yuritish, xarajatlarni rejalashtirish oilaviy nizolarning oldini oladi.[8]

- Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik – bu nafaqat jismoniy salomatlikni, balki psixologik kayfiyatni ham yaxshilaydi.

- Bo'sh vaqtni birgalikda samarali o'tkazish – bu oila a'zolari orasidagi emotsional yaqinlikni kuchaytiradi.

- Ruhiy va ma'naviy tarbiya – diniy, falsafiy, axloqiy qadriyatlar asosida tarbiya olish shaxsiy barqarorlikni oshiradi.

Yosh oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda davlat siyosatining yo'nalishlari ham muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda o'zbekiston Respublikasida yosh oilalarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan qator dasturlar, kredit tizimlari, oilaviy maslahat markazlari,

psixologik xizmatlar mavjud bo'lib, ular orqali oila institutining mustahkamlanishiga erishilmoqda.

Shuningdek, ta'lim tizimida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashga qaratilgan maxsus kurslar, seminarlar, psixologik treninglar yo'lga qo'yilmoqda. Bu esa yoshlarning nafaqat bilim, balki hayotiy ko'nikmalarni egallashiga yordam beradi.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning bir qator: ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, tibbiy, jismoniy, pedagogik, psixologik va boshqa omillari mavjud. Biz mazkur maqolada sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning psixologik jihatlarini: inson fe'l-atvorini; sog'lom turmush tarziga nisbatan shaxsning munosabatini; sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillarini; sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishda shaxsning individual-psixologik xususiyatlarining o'rni; shaxs o'sib-o'lg'aygan oila muhitning ta'siri, ya'ni tashqi ijtimoiy-psixologik omillar haqida fikr-mulohaza yuritmoqchimiz.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxs motivasiyasi omilining o'rni ham kattadir. Motivasiya esa o'z mazmuniga ko'ra shaxsni ma'lum bir faoliyatini bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishni bildiradi. Sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish masalasida motivasiya omili odamlarga ularning nima uchun sog'lom turmush tarzi psixologiyasimuhitida yashash lozimligini, nima sababdan nosog'lom turmush tarzini tanlash xatti-harakatini anglatishga qaratiladi.

Yosh oilalarda sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish jarayonida motivasiya omilining o'rni baholashda kundalik hayot faoliyatini tahlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

- sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi;
- sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi;
- sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar.

Kuzatish va tadqiqotlar Urganch shahri va uning atrofida istiqomat qiluvchi, yoshi 20–35 oralig'idagi, turmush qurganiga 1–5 yil bo'lgan 30 ta yosh oilalar (ya'ni 60 nafar ishtirokchi) o'rtasida o'tkazildi. Olingan natijalar statistik jihatdan quyidagi usullar orqali tahlil qilindi:

- Foizli tahlil - respondentlar fikrlarini umumlashtirish uchun.
- Testi - anketalardagi farqlar ishonchliligi darajasini aniqlash uchun.
- Tahliliy jadval va grafiklar - asosiy tendensiyalarni vizual tarzda ifodalash uchun.

Tadqiqotda ishtirok etgan barcha respondentlar rozilik bildirgan holda, shaxsiy ma'lumotlar anonimligi saqlangan. Tadqiqot usullari ilg'or psixologik metodikalarga asoslangan bo'lib, natijalar ilmiy asosda tahlil qilindi.

Tadqiqot quyidagi uch asosiy bosqichda amalga oshirildi:

1. Tayyorlov bosqichi

- Tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar tahlili qilindi.
- So'rovnoma, test va intervyu savollari tuzildi va sinovdan o'tkazildi.
- Tadqiqot doirasidagi yosh oilalar tanlab olindi, ularning ijtimoiy-demografik holati aniqlandi.

2. Asosiy eksperimental bosqich

- Yosh oilalarga anketalar tarqatildi.
- Psixologik testlar o'tkazildi.
- Intervyular orqali chuqur suhbatlar olib borildi.
- Oilaviy hayotda kuzatuvlar o'tkazilib, sog'lom turmush tarzining shakllanish darajasi baholandi.

3. Tahlil va umumlashtirish bosqichi

- Olingan ma'lumotlar statistik va mazmuniy jihatdan tahlil qilindi.
 - Natijalar asosida xulosalar chiqarildi va takliflar ishlab chiqildi.
- Tadqiqot davomida 30 ta yosh oiladan iborat respondentlar ikkita guruhga ajratildi:
- Eksperimental guruh (15 ta oila): Bu guruhda sog'lom turmush tarziga oid psixologik trening va maslahatlar o'tkazildi.
 - Nazorat guruhi (15 ta oila): Ushbu guruhga hech qanday ta'sir o'tkazilmadi, faqat kuzatuv va testlar o'tkazildi.

Trening dasturiga quyidagilar kiritildi:

- Emosional intellektni rivojlantirish mashqlari.
- o'zaro muloqot madaniyatini oshirish bo'yicha muhokamalar.
- oila qadriyatlari va sog'lom turmush odatlari bo'yicha ma'lumotlar.

Eksperimental va nazorat guruhlar taqqoslash jadvali

Ko'rsatkichlar	Eksperimental guruh	Nazorat guruhi
Oilalar soni	15	15
Trening/mashg'ulotlar	Ha	Yo'q
Kuzatuv va testlar	Ha	Ha
Emosional intellektni rivojlantirish	Amaliy mashqlar bilan	Faqat test kuzatuv
Muloqot madaniyati	Mashg'ulotlarda o'rganilgan	o'z holicha
Sog'lom turmush odatlari bo'yicha bilim	Seanslar orqali berilgan	Nazorat qilinmagan
Yakuniy o'zgarishlar	Ijobiy dinamik kuzatildi	Kam sezilarli o'zgarish

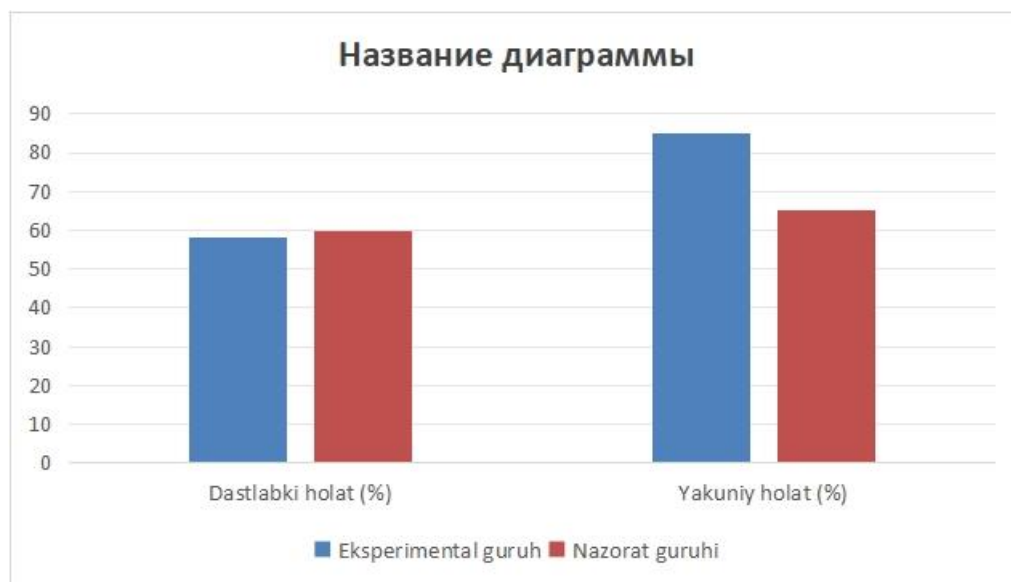
Yosh oilalarning sog'lom turmush tarziga tayyorlik darajasi

Diagrammada respondentlarning dastlabki va yakuniy holatdagi sog'lom turmush tarziga psixologik tayyorlik darajalari ko'rsatilgan:

Vertikal o'q – Tayyorlik darajasi (%)

Gorizontal o'q – Guruhlar va bosqichlar

	Dastlabki holat (%)	Yakuniy holat (%)
Eksperimental guruh	58	85
Nazorat guruhi	60	65



Ma'lumki, oila - bu har bir jamiyatning kichik sosiumidir. Shu ma'noda jamiyatning va ijtimoiy hayotning bir bo'lagi tariqasida oilaning o'ziga xos vazifalari bor, o'z navbatida bu vazifalarning har biri ma'lum bilimlarga ega bo'lishni va eng muhimi mas'uliyatni his qilish talabini qo'yadi. Agarda yangi tuzilgan oila jamiyatning bir bo'lagi sifatida takomillashmasa yoki "o'smasa", ayniqsa ma'nan va ruhan taraqqiy etib bormasa, oiladagi tomonlarning o'zaro vazifalari va qiziqishlari aniq belgilanmay qolsa, bunday oilaning kelajagi farovon bo'lmaydi.

O'zbek oilasida ko'p avlodlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida sog'lom g'oya va bilimlar shakllanishida oilaning kattalari - bobolar, momolar, yaqin qarindosh-urug'lar, qo'ni-qo'shnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi. Azaliy odatlarimizga ko'ra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onadan nisbatan bobo, buvi, qo'shni va qarindoshlarning ta'siri kuchliroqdir. Ular oiladagi ma'naviy muhitning belgilovchilari hisoblanadi. Bu xil tarbiya an'anasi o'tmishdan qolgan muhim ma'naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu xil tarbiya uslubi shakllanib, muayyan tizim darajasiga yetgan.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik-pedagogik jihatlari uchun me'yoriy talablar nazarimizda quyidagi fazilatlarda namoyon bo'lishi mumkin: tolerantlik, ya'ni hamjihatlikda, jon kuyarlikda, oqilalikda, odob-axloqda va xushmuomalalikda. Ayollar esa o'zlarida bokiralik, muloyimlikni shakllantirishlari, hamisha o'zinikini uqtirishga intilishdan qochishlari kerak.[12] Jismoniy jihatlar uchun me'yoriy talablar jismonan komillika intilish, trenajyor zallar,fitnes klublarga borib turishga undovchi harakatlarda o'z aksini topishi, ya'ni jismoniy sog'lomlashish nuqtai nazaridan hayot tarzi psixologiyasini taraqqiy ettirish omillaridan iborat bo'lmog'i lozim. Tibbiy me'yoriy talablar - turli kasalliklarni erta va o'z vaqtida aniqlashga intilish, ayniqsa nasldan naslga o'tuvchi yoki ijtimoiy xastaliklar (tuberkulyoz, OIV/OITS, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar)ni aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak [6]. Bu mmasalaga boshqa tomondan yondoshadigan bo'lsak, ijobiy me'yoriy talablar bo'lajak turmush o'rtoqlarning o'z salomatligiga mas'uliyatli bo'lishga da'vat etishlari talab etiladi. Xo'sh, muvaffaqiyatli oila qurish va sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish me'yoriy talablarda belgilangan natijalarga qanday qilib erishish mumkin?

Hozirgi vaqtda hyech kimga sir emas, aholi o'rtasida turli-tuman xastaliklarning (jumladan, ona va bolalarda) uchrab turishi odatdagi holga aylanib bormoqda. Holbuki, turli yoshdagi insonlarda kelib chiqayotgan yuzlab kasalliklarning oldini olish mumkin, buning uchun esa, aynan shu kassallikka chalinayotganlar sog'lom turmush tarziga rioya qilsalar, bas. Tibbiyot ilmidan ma'lumki, hyech bir dard, organizmda o'zining oz bo'lsada-da, salbiy izini qoldirmasdan o'tmaydi. Shunday ekan, dunyoning barcha taraqqiy etgan mamlakatlaridagidek, yurtimiz aholisining kasallikka chalinmaslik choralari ko'rish profilaktik tibbiyotni kuchaytirish, keng omma ongiga sog'lom turmush tarzi psixologiyasi tamoyillarini mukammal singdirish muhim ahamiyatga molikdir.

Bundan hali X asr avval, buyuk qomusiy olim, sharq tabobatining asoschisi, ulug' ajdodimiz Abu Ali ibn Sino, "Salomatlikni saqlashning asosiy mahorati inson hayoti uchun muhim bo'lgan umumiy omillar mo'tadilligini ta'minlashdan iboratdir" [5] - degan edi. Ushbu so'zlar, sog'lom turmush tarziga rioya qilish lozimligini anglatadi. Bu esa, o'ziga xos bilimni, saviyani va eng muhimi, oilaviy tarbiyani talab qiladi.

E'tiborli tamoni shundaki, barcha insonlar uchun mutanosiblikning va salomatlikning yagona chegarasi, o'lchovi bir xil bo'lishi mumkin emas. Har bir odam, o'z konstitusiyasi, tana tuzilishi, salomatligi darajasi, organizmning ichki va tashqi imkoniyatlari, hattoki, oilaviy an'analardan kelib chiqqan holda o'zi uchun sog'lom turmush tarzi psixologiyasini oqilona belgilay olish kerak. Bunda, aynan shu odam tug'ilib o'sgan, ulg'aygan oilaning o'rni juda kattadir.

Inson salomatligini muhofaza qilishda, organizmni chiniqtirishda harakatning (jismoniy tarbiyaning) ahamiyatiga alohida urg'u bermaslik adolatsizlik bo'lar edi: muntazam ravishda jismoniy (badan) tarbiya bilan shug'ullanish, oqilona ovqatlanish, uyquni mo'tadillashtirish hamda tanani toza-ozoda saqlash, nafaqat insonning jismoniy va aqliy jihatdan yaxshi rivojlanishi, balki uning uzoq umr ko'rishini ham ta'minlaydi. Shuning uchun ham jismonan, ham aqlan sog'lom bo'lgan fuqarolardan tashkil topgan davlatning oilalari mustahkam, barcha jabhalardagi salohiyati yuksak bo'lishi aniq.

Barchamizga ma'lumki, o'zbek oilasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ko'proq oila (ayollar)ga bog'liq: oila a'zolarining jismoniy tarbiyaga munosabati, toza-ozodaligi, orastaligi, bolalar rejimi, tarbiyasi (ovqatlanish tartibi, kiyinish madaniyati, hordiq chiqarish, dars qilish) va hokozolar ko'pincha onalar zimmasida bo'ladi.

Shu boisdan ham, bugungi kunda mamlakatimizda dolzarb va aholi salomatligining manbai hisoblanadigan jismoniy tarbiyaga ahamiyatni kuchaytirish, uning barcha oilalarga kirib borishiga erishish uchun joylarda ayollarni bu ishga keng jalb etish – oilaviy sportni targ'ib etish - davr talabiga aylanib bormoqda.

Oilaviy sport bilan shug'ullanish, eng avvalo, o'sha oila mustahkamligini, saranjom-sarishtaligi va farovonligini ta'minlaydi. Bunday oilalarda barcha yoshdagi oila a'zolari salomatliklari mustahkam, ma'naviy muhiti mo'tadil, o'zaro munosabat yaxshi, har bir oila a'zosining o'qishga, ishga ishtiyoqi baland, kayfiyati hamisha ko'tarinki bo'ladi. Bunday oilada mehr-oqibatlilik, mehribonlilik, mas'uliyatlilik, e'tiborlilik odatiy hol hisoblanadi.[9]

Kuzatishlarimizdan ma'lum bo'lishicha, o'zbek oilalarida, millatimiz orasida ayniqsa, hotin-qizlar, onalar, bo'lajak onalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabat, ishtiyoq va ularning psixologiyasi hali talab darajasida emas.[11]

Buning asosiy sabablaridan biri, xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sportni ularning o'zlari, oila a'zolari va kelajakda qoldirajak zurriyodlari (farzandlari) salomatligini muhofaza qilishda naqadar muhim va betakror ahamiyatga molik ekanligini hali anglab yetmaganliklarida, joylarda, ayrim mutasaddilarning bu ishga jiddiy yondoshmayotganliklarida, deb bilamiz.

Yuqoridagilarni muxtasar qilib qayd etish mumkinki, sog'lom turmush tarzi psixologiyasi bir tomondan, insonning jismoniy salomatligi va kamolotini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, inson ma'naviy, mafkuraviy va ruhiy salomatligi, uning shaxs sifatida barkamol voyaga yetishining asosini tashkil qiladi. Nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy, ruhiy jihatdan o'zini sog'lom xis qilgan odamgina jamiyatning faol a'zosi bo'lib, o'ziga va atrofida qilargana naf keltirishi mumkin. Zero, oila va yosh avlod sog'lom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan – mamlakat barqarordir.

Maqsadimiz – yosh oilalar hayotida sog'lom, barqaror, mehr-muhabbatga to'la, ma'naviy boy, psixologik jihatdan qulay muhitni yaratishdir. Bu esa o'z navbatida, sog'lom jamiyat, barqaror davlat, yuksak ma'naviyatli avlodni tarbiyalashning asosidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1) Sh.Mirziyoyev. o'zbekiston yoshlari forumida so'zlagan nutqidan, 25 dekabr 2020 yil, 18:00 siyosat.o'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni, 2016 yil 14 sentyabr. o'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 37-son, 426-modda.

2) <https://m.kun.uz/news/2020/04/27/oila-mustahkam-bolishining-asosiy-shartlari-nima-islomda-oilaviy-munosabatlar-haqida>.

3) Avesto. O'zbekcha tarjima (Asqar Mahkam tarj.)-T.:2001

4) Abu Ali Ibn Sino. Tib qonunlari. Uch jildlik saylanma. 1-jild. – Toshkent – 1992.

5) Oila psixologiyasi. Akademik lisey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun darslik. /Prof. F.B.Shoumarov tahriri ostida. – Toshkent, 2008.

6) Onalarga psixolog maslahati (ona-bola munosabatlari psixologiyasiga oid ilmiy-

amaliy tavsiyalar). /Tuzuvchilar: G'.B.Shoumarov va boshq. - Toshkent. -2002.

7) O.S.Qodirov. Umumiy psixologiya // o'quv qo'llanma. - Samarqand, 2022.-250 b.

8) O.S.Qodirov, Sh.N.Xotamov. Ijtimoiy psixologiya // Darslik. - Samarqand, 2023.-

360

b.

Fayziniso Bo'riyeva,
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika mutaxassisligi 1-bosqich magistranti
Email: f.buriyeva@dtpi.uz

AGRESSIV XUSUSIYATLI KOMPYUTER O'YINLARINING KELIB CHIQISH TARIXI VA BOLALAR DUNYOQARASHIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Ushbu maqola tajovuzkor kompyuter o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanishini o'rganadi va ularning bolalar dunyoqarashiga psixologik, ijtimoiy va tarbiyaviy ta'sirini tahlil qiladi. U zo'ravon o'yin mazmunining bolalarning ruhiy holati, xulq-atvori va ijtimoiy integratsiyalashuviga salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Maqolada, shuningdek, ota-onalar va o'qituvchilar uchun bolalarning bunday o'yinlarga ta'sirini nazorat qilish va boshqarish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Maqolada agressiv kompyuter o'yinlarining kelib chiqishi, ularning bolalar dunyoqarashiga, ruhiy holatiga va ijtimoiy munosabatlariga ko'rsatadigan salbiy ta'siri tahlil etilgan. Kompyuter o'yinlarining tarbiyaviy, psixologik va pedagogik jihatlari yoritilib, ota-onalar va pedagoglar uchun muhim tavsiyalar berilgan. Bu tavsiyalar asosida bolalarni o'yin holatida o'zini boshqara olish ko'nikmalari kabi yechimlar ham berilgan.

Kalit so'zlar: tajovuzkor o'yinlar, zo'ravonlik, video o'yinlar, PUBG, Call of Duty, Mortal Kombat, bolalar psixologiyasi.

Abstract. This article studies the origin and development of aggressive computer games and analyzes their psychological, social and educational impact on children's worldview. It shows the negative impact of violent game content on children's mental state, behavior and social integration. The article also provides recommendations for parents and teachers to monitor and manage children's exposure to such games. The article analyzes the origin of aggressive computer games, their negative impact on children's worldview, mental state and social relationships. The educational, psychological and pedagogical aspects of computer games are highlighted and important recommendations are given for parents and teachers. Based on these recommendations, solutions are also given, such as developing self-control skills in children during games.

Key words: aggressive games, violence, video games, PUBG, Call of Duty, Mortal Kombat, child psychology.

Аннотация. В данной статье изучается происхождение и развитие агрессивных компьютерных игр, анализируется их психологическое, социальное и образовательное воздействие на мировоззрение детей. Показывается негативное влияние жестокого игрового контента на психическое состояние, поведение и социальную интеграцию детей. В статье также даются рекомендации родителям и учителям по контролю и управлению воздействием таких игр на детей. В статье анализируется происхождение агрессивных компьютерных игр, их негативное влияние на мировоззрение, психическое состояние и социальные отношения детей. Выделяются образовательные, психологические и педагогические аспекты компьютерных игр и даются важные рекомендации для родителей и учителей. На основе этих рекомендаций также даются решения, такие как развитие навыков самоконтроля у детей во время игр.

Ключевые слова: агрессивные игры, насилие, видеоигры, PUBG, Call of Duty, Mortal Kombat, детская психология.

Kirish. Zamonaviy texnologiyalar taraqqiyoti bilan bir qatorda kompyuter o'yinlariga bo'lgan talab ham ortib bormoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida ommalashgan kompyuter o'yinlarining ayrimlari o'z tarkibida zo'ravonlik va tajovuzkorlik elementlarini

mujassam etgan. Bunday o'yinlar, bir tomondan, ko'ngilochar vosita sifatida qaralsa-da, boshqa tomondan esa, ular yosh avlodning dunyoqarashi, xulq-atvori va psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agressiv xususiyatli o'yinlarning bola ongiga, ijtimoiy munosabatlariga va ta'limdagi faoliyatiga ta'siri ko'plab ilmiy tadqiqotlarda e'tirof etilgan.

Agressiv kompyuter o'yinlari - bu mazmunida jang, o'q otish, qotillik, portlash, zo'ravonlik va boshqa tajovuzkor sahnalarni o'z ichiga olgan raqamli o'yinlardir. Bu turdagi o'yinlar zamonaviy yoshlar orasida tez sur'atlarda ommalashib bormoqda. Ayniqsa, PUBG, Call of Duty, Mortal Kombat kabi o'yinlar global miqyosda millionlab foydalanuvchilar tomonidan muntazam o'ynalmog'da. Bunday o'yinlar bilan doimiy shug'ullanish natijasida bola ongida tajovuzkorlikka nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi, haqiqat va virtual hayot o'rtasidagi farq yo'qolishi xavfi tug'iladi. Shu bois, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar tomonidan bu holatga jiddiy e'tibor qaratilishi lozim.

Ushbu maqolada kompyuter o'yinlarining paydo bo'lish tarixi, ularning rivojlanish bosqichlari, ayniqsa, tajovuzkor kontentga ega o'yinlarning farqlanish xususiyatlari va tarqalishi haqida tahliliy yondashuvda yoritiladi. Shuningdek, maqolada bolalarning hissiy-ruhiy salomatligi, ijtimoiy xatti-harakatlari va ta'limga munosabati nuqtai nazaridan ushbu o'yinlarning ijobiy va salbiy jihatlari muhokama qilinadi. Maqolaning dolzarbligi - kompyuter o'yinlarining bolalar ongiga ta'siri tobora kuchayib borayotgan hozirgi kunda, ota-onalar va pedagoglar uchun muhim xulosalar chiqarishda asos bo'la olishidadir.

Futbol, voleybol, shaxmat, shashka, tennis va boshqa sport turlarining insonlar orasida muvaffaqiyat qozonib keng tarqalayotgani hech kimga sir emas. Bunday sport o'yinlari qadimdan insonlarni aqlan va jismonan chiniqtirib kelgan. Sport o'yinlari bilan bir qatorda, bo'sh vaqtlarda o'ynaladigan va xalq orasida tarqalgan mahalliy o'yinlar ham oz emas. Mahalliy o'yinlar avloddan avlodga o'tib kelgan, lekin kompyuter texnologiyalarining yaratilishi ularning sekin-asta yo'qolib borayotganiga sabab bo'lmoqda. Lekin ba'zi mahalliy o'yinlar kompyuter o'yinlari shaklida saqlanib, davom etmoqda, hatto takomillashmoqda. Uning yangi turlari «Пасьянс», «Морской бой», «Бильярд», «Домино», «Шахмат», «Шашка» o'yinlari kabi shaklda foydalanuvchilar orasida keng tar - qalib, ikkinchi umrini yashamoqda. Ko'pchilik eng birinchi kompyuter o'yini «Pong» deb hisoblashadi. Lekin unday emas. Birinchi kompyuter o'yini «Space War» bo'lgan. Keng ko'lamdagi foydalanuvchilardan farqli, bu o'yinni o'ynash imkoniyati faqat o'tgan asrning 60-yillarida kompyuterda ish olib boruvchi dasturchilarda bo'lgan, xolos. O'yinning mazmuni shundan iborat ediki, ekran bo'ylab qarama-qarshi uchayotgan 2 ta kosmik kema bir-biriga hujum qilishi va kim birinchi bo'lib otib tushirishi zarur edi.

Xo'sh agressiv xususiyatli kompyuter o'yinlari bu nima? Bolalar dunyoqarashiga qanday ta'sir qiladi shu haqida ozroq gaplashsak.

Aggressiv xususiyatli kompyuter o'yinlari - bu zo'ravonlik, urush, jang, qotillik yoki boshqa tajovuzkor harakatlarni o'z ichiga olgan o'yinlardir. Ular odatda o'yinchi tomonidan o'q otish, urish, portlatish yoki boshqa zo'ravon harakatlarni bajarishni talab qiladi. Quyida ularning asosiy xususiyatlari va ta'siri haqida ma'lumot bersam:

1. Xususiyatlari: Zo'ravonlik sahnalari: qurol ishlatish, jismoniy zarba berish, o'ldirish sahnalari mavjud bo'ladi.

Tajovuzkor harakatlar: o'yinchi dushmanlarga yoki boshqa obrazlarga tajovuz qiladi.

Qon va realistik effektlar: ayrim o'yinlar vizual tarzda juda real ko'rinadi, bu esa kuchli hissiy ta'sir qiladi.

Raqobat va g'alaba ustuvorligi: o'yinchilar raqibni yengishga va hukmronlik qilishga intilishadi.

2. Misollar, Grand T:Call of Duty heft Auto, Mortal Kombat, Counter-Strike, PUBG - bu o'yinlar zo'ravonlik unsurlariga ega bo'lgan mashhur namunalardir.

3. Salbiy ta'sirlari (ayrim tadqiqotlarga ko'ra):

Hissiy ta'sir: tajovuzkorlik darajasining oshishi, g'azab yoki sabrsizlik holatlari.

Ijtimoiy ta'sir: empatiya darajasining pasayishi, boshqalarga nisbatan befarqlik.

Psixologik ta'sir: doimiy zo'ravonlik tasvirlari bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

O'rganilgan xatti-harakatlar: ayrim hollarda bolalar o'yinlarda ko'rgan harakatlarni hayotda takrorlashga urinadi.

4. Yaxshi tomoni ham bo'lishi mumkin: Strategik fikrlashni rivojlantirish, muammo yechish qobiliyati, refleks tezligi va ko'z-qo'l muvofiqligini yaxshilashi mumkin.

Biroq, bu ijobiy jihatlar zo'ravonlik darajasi yuqori bo'lgan o'yinlarni to'liq oqlamaydi.

Hozirgi kunda PUBG o'yini zo'ravonlik unsurlariga ega bo'lgan o'yin sifatida ommaga yoyilmoqda. PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds) - bu ko'p foydalanuvchili onlayn jangovar omon qolish o'yini bo'lib, u dunyo bo'yicha millionlab o'yinchilar orasida mashhur.

Bu o'yinning to'liq nomi ingliz tiida PlayerUnknown's Battlegrounds o'zbek tilida Noma'lum o'yinchining jang maydoni deb nomlanadi. PlayerUnknown - bu o'yinning yaratuvchisi Brendan Greene'ning taxallusi (nickname) bo'lib, "Noma'lum o'yinchi" degan ma'noni beradi.

Battlegrounds - jang maydoni, urush hududi degani.

Shunday qilib, PlayerUnknown's Battlegrounds - "Noma'lum o'yinchining jang maydoni" degan ma'noni anglatadi. Bu o'yinda o'yinchilar bir-birlari bilan kurashib, omon qolishga harakat qilishadi.

Ishlab chiquvchi: PUBG Corporation (KRAFTON kompaniyasining bir bo'limi)

Chiqqan yili: 2017

Platformalar: PC, Xbox, PlayStation, Android va iOS

Janri: Battle Royale (so'nggi omon qolgan g'olib bo'ladi)

O'yinning mazmuni shundan iboratki: O'yinchilar 100 nafargacha ishtirokchi bilan birga samolyotdan orolga tashlanadi.

Har bir o'yinchi qurol, jihoz va vositalarni topib, omon qolish uchun kurashadi.

Xaritadaagi xavfsiz zona vaqt o'tishi bilan torayadi, bu o'yinchilarni bir joyga yig'ilishga majbur qiladi.

O'yinning asosiy maqsadi - so'nggi omon qolgan o'yinchi yoki jamoa bo'lish.

PUBG Mobile haqida gapirsak: PUBG Mobile - bu o'yinning mobil versiyasi bo'lib, Android va iOS foydalanuvchilari uchun ishlab chiqilgan. Grafik sifati, boshqaruvlar va o'yin mexanikasi mobil qurilmalar uchun moslashtirilgan.

Bu o'yinning salbiy jihatlari bo'lishiga qaramay ijobiy jihatlari ham mavjud.

Strategik fikrlash va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bolada strategik fikrlashni tezligini ham oshiradi shu bilan birga ko'plab xaritalar, uslublar va rejimlar orqali qiziqarli va dinamik o'yin tajribasi taqdim etadi. Qo'shimcha qilib aytсам o'yinchilar o'rtasida ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi.

Bunday o'yinlar bolalar dunyoqarashiga ta'sir ko'rsatadimi? Agressiv xususiyatli kompyuter o'yinlarining bolalar dunyoqarashiga ta'siri - bu zamonaviy psixologiya va pedagogikaning dolzarb mavzularidan biridir. Quyida ushbu mavzuning asosiy jihatlari keltirilgan:

Dunyoqarash shakllanishiga ta'siri shundan iboratki, bolalar yoshligida tashqi muhit, ayniqsa ko'p vaqt ajratiladigan faoliyatlar orqali o'z dunyoqarashini shakllantiradi. Agressiv kompyuter o'yinlarida zo'ravonlik, qasos, kuch ishlatish kabi elementlar ko'p bo'lgani uchun bu holatlar bolalar ongiga singib boradi. Bunday o'yinlarni muntazam o'ynagan bola zo'ravonlikni normal holat sifatida qabul qilishi mumkin. Bunday o'yinlar hissiy-ruhiy salomatlikka ham ta'sir qiladi, albatta.

Empatiya (rahmdillik) darajasi pasayadi, chunki o'yinlarda boshqalarning azob chekishi odatiy hol sifatida ko'rsatiladi. Bolada tajovuzkorlik darajasi oshishi mumkin. Masalan, u kichik tushunmovchiliklarda jismoniy kuch ishlatishni tanlaydi. O'yinlardagi yutuqlarga

o'rganib qolgan bola real hayotda kerakli natijaga erisha olmasa, o'zini past baholay boshlaydi yoki tushkunlikka tushadi

Ijtimoiy munosabatlarga ta'siri esa bunday o'yinlar bolani yakkalanishga olib keladi. U ko'proq virtual olamda yashashni xohlaydi, haqiqiy do'stlik, hamkorlik, muloqot qobiliyatlari esa rivojlanmaydi. Do'stlari bilan o'ynaganda ham o'zaro raqobat, g'alaba qilish istagi zo'ravonlik, haqorat, sabrsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Eng katta ta'sirlardan biri bu ta'lim va bilim olishga ta'siri hisoblanadi.

O'yinlarga bog'lanib qolgan bola darslarga befarq bo'lishi, o'qish sifatining pasayishi mumkin hamda diqqat markazini uzoq vaqt saqlashda qiynaladi, sabr-toqat kamayadi.

Bunday hollarda hozirgi juda ko'p qarshi kurashish choralari olib borilmoqda.

Shulardan biri bolalarga yoshiga mos, maqsadli, ijobiy mazmundagi o'yinlarni tanlash. O'yin vaqtini cheklash (masalan, kuniga 1 soatdan ortiq emas). Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan o'yin mazmuni nazorat qilinishi. Farzand bilan virtual emas, real hayotda ko'proq vaqt o'tkazish: sport, ijodiy mashg'ulotlar, tabiat qo'ynida sayr qilish.

Adabiyotlar tahlili va metodikasi. Tadqiqot davomida bir qancha xorijiy va mahalliy ilmiy manbaalar tahlil qilindi. Jumladan, Anderson va Bushman (2001) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda agressiv o'yinlarning bolalar tajovuzkorligiga bevosita ta'siri isbotlangan. Shu bilan birga, O'zbekistonlik olimlar – Qosimov (2020), Raxmonov (2018) kabi tadqiqotchilar bolalarda axloqiy-ruhiy tarbiya va kompyuter o'yinlarining bog'liqligini yoritib bergan.

Ushbu maqolani yozishda kontent tahlili (content analysis), taqqoslash va kuzatuv metodlaridan foydalanildi. Agressiv kompyuter o'yinlarining tarkibiy qismlari (vandalizm, jang, portlash, qurol ishlatish, o'lim sahnalari) o'rganildi va ular bolalar psixologiyasi bilan solishtirildi. Metod sifatida bolalar bilan suhbat, ota-onalar va o'qituvchilar bilan so'rovnomasida fikrlar yig'ildi.

Metodikaning asosiy maqsadi - bolalarning agressiv o'yinlarga bo'lgan munosabatini tushunish, ularning ruhiy holati, dunyoqarashi va xatti-harakatlarida qanday o'zgarishlar yuz berayotganini aniqlashdan iborat. Shuningdek, ta'lim tizimida bunday o'yinlarning profilaktikasi uchun qanday yondashuvlar samarali ekanligi bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tahlil va muhokama. So'rovnomasining natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh bolalarning aksariyati kuniga 2-3 soatgacha kompyuter o'yinlariga vaqt ajratadi. Ayniqsa, aksariyat hollarda ular agressiv kontentga ega bo'lgan o'yinlarni tanlashadi. Bunday o'yinlar esa bolalarda hissiy befarqlik, tez jahllanish, muloqotdagi qiyinchilik, darslarga qiziqmaslik kabi muammolarni keltirib chiqaradi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, doimiy tajovuzkor o'yinlarga duch kelgan bolalarning psixik holatida beqarorlik, yakkalanish, tashvish va depressiv holatlar ko'proq uchraydi. Ayni paytda ular real hayotda muammolarni zo'ravonlik orqali hal qilishga moyil bo'lib boradilar.

Muhokama jarayonida mutaxassislar fikriga tayanib aytish mumkinki, agar bu o'yinlar nazoratsiz qolsa, u bolalarning tarbiyasida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli o'yin vaqtini cheklash, yoshga mos o'yinlarni tanlash va oilaviy suhbatlar muhim ahamiyatga ega.

Xulosa va tavsiyalar. Agressiv kompyuter o'yinlari bolalar dunyoqarashiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ota-onalar va pedagoglar quyidagi choralarni ko'rishlari zarur: Bolalarga yoshiga mos, ijobiy mazmundagi o'yinlarni tanlash; O'yin vaqtini nazorat qilish va cheklash; Kompyuter o'yinlariga muqobil faoliyatlar - sport, san'at, kitob o'qish, tabiat qo'ynida sayr qilishni tashkil etish; farzandlar bilan ochiq suhbatlar olib borish, ularning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish.

Yuqoridagi tahlil va kuzatuvlar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

Agressiv xususiyatli kompyuter o'yinlari bolalar psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Doimiy ravishda zo'ravonlikka asoslangan o'yinlar bolaning hissiy barqarorligini izdan chiqaradi.

Bunday o'yinlar ta'limga bo'lgan qiziqishni pasaytiradi va ijtimoiy yakkalanishga olib keladi.

Nazorat qilinmagan o'yin faoliyati bolaning kelajakdagi xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tavsiyalar:

1. Bola tarbiyasi - bu eng mas'uliyatli jarayon. Uning ruhiy va aqliy sog'lig'ini asrash, sog'lom dunyoqarashni shakllantirishda kattalarning roli beqiyosdir. Shu bois, texnologiyalar davrida tarbiya va nazorat uyg'un holda olib borilishi lozim.

2. Ota-onalar farzandlarining o'yin o'ynash vaqtini nazorat qilishlari va yoshga mos o'yinlarni tanlashlari lozim.

3. Pedagoglar ta'lim jarayonida o'yinlarning tarbiyaviy jihatlarini tushuntirib borishlari zarur.

4. Ta'lim muassasalarida digital texnologiyalardan foydali foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan treninglar tashkil etilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

5. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior. Psychological Science.

6. Qosimov M. (2020). Bolalar psixologiyasi va raqamli o'yinlar. Toshkent: Fan nashriyoti.

7. Raxmonov D. (2018). Kompyuter o'yinlarining yoshlar ongiga ta'siri. Pedagogika va psixologiya jurnali.

8. Gentile, D. A. (2009). Pathological video game use among youth. Psychological Science.

9. Ziyonet. (2024). Agressiv kompyuter o'yinlari va ularning ijtimoiy oqibatlari. www.ziyonet.uz

Xasanova Reymajon Masharipovna,

*Xorazm Ma'mun universiteti, Psixologiya tarixi va nazariyasi. Umumiy psixologiya.
Shaxs psixologiyasi ixtisosligi bo'yicha mustaqil izlanuvchi.*

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA IXTIYORIY DIQQAT RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.

Annotatsiya. Ushbu maqoloda boshlang'ich sinf o'quvchilarida ixtiyoriy diqqat rivojlanishining psixologik asoslari va ularni shakllantirish jarayoni o'rganildi. Diqqatning tabiiy shakllardan ongli boshqariladigan holatga o'tish bosqichlari tahlil qilinadi. Bolalar diqqatidagi yoshga xos o'ziga xosliklar, o'zlashtirish jarayoniga ta'siri, diqqatni rivojlantirishda o'qituvchining roli va metodlari yoritiladi. Tadqiqot natijalari asosida o'qituvchilarga amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Maqola boshlang'ich ta'limda ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish masalasining dolzarbligini asoslashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, diqqat, ixtiyoriy diqqat, rivojlanish, psixologiya, o'quvchi, metodika, motivatsiya, ta'lim, o'qitish.

Аннотация. В данной статье изучены психологические основы развития произвольного внимания у учащихся начальных классов и процесс его формирования. Анализируются этапы перехода внимания от естественных форм к сознательно управляемому состоянию. Раскрываются возрастные особенности детского внимания, его влияние на процесс усвоения знаний, а также роль и методы учителя в развитии внимания. На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации для педагогов. Статья направлена на обоснование актуальности проблемы развития произвольного внимания в начальном образовании.

Ключевые слова: начальный класс, внимание, произвольное внимание, развитие, психология, ученик, методика, мотивация, образование, обучение.

Abstract. This article explores the psychological foundations of the development of voluntary attention in primary school students and the process of its formation. The stages of the transition from natural forms of attention to consciously controlled states are analyzed. The age-related characteristics of children's attention, its impact on the learning process, as well as the role and methods of the teacher in developing attention are revealed. Based on the research results, practical recommendations for educators have been developed. The article aims to justify the relevance of the issue of developing voluntary attention in primary education.

Key words: primary grade, attention, voluntary attention, development, psychology, pupil, methodology, motivation, education, teaching.

Kirish. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar psixologiyasini o'rganish pedagogika va psixologiya fanlari uchun alohida ahamiyatga ega. Chunki aynan shu davrda bola o'zini o'quvchi sifatida anglaydi, yangi ijtimoiy talablar va rollarga moslashadi. Boshlang'ich ta'lim bosqichi bolaning shaxsiy sifatlarini shakllantirishda asosiy poydevor bo'ladi. Shulardan biri-ixtiyoriy diqqatdir. Diqqat insonning ongli faoliyatini tashkil etuvchi muhim psixik jarayon bo'lib, boshlang'ich ta'limda uning rivojlanishi ta'lim sifati va samaradorligining asosiy shartlaridan biridir.

Ixtiyoriy diqqat bolaning maqsadga yo'naltirilgan, ongli, izchil va boshqariladigan psixik faoliyatini ta'minlaydi. Shuningdek, yangi bilimlarni o'zlashtirishda, topshiriqlarni bajarishda, muammoli vaziyatlarni hal qilishda asosiy rol o'ynaydi. Shu bois boshlang'ich maktab davrida diqqatni rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri sifatida qaraladi. Bugungi kunda jamiyatimizda ta'lim sifatini oshirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish, o'quv jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv diqqatni rivojlantirish muammosini yanada muhimlashtirdi. Shu sababli o'qituvchi nafaqat bilim

beruvchi, balki bolaning shaxsiy psixologik rivojlanishini rag'batlantiruvchi tarbiyachi sifatida o'z vazifasini anglashi zarur.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik rivojlanishi, xususan, ixtiyoriy diqqatning shakllanishi ta'lim va psixologiya fanida muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri bo'lib kelmoqda. Bu muammoni o'rganishga oid ilmiy tadqiqotlar asosan umumiy psixologiya, rivojlanish psixologiyasi, pedagogik psixologiya va maktab psixologiyasi doirasida olib borilgan.

Xorijiy tadqiqotchilardan L.S.Vygotskiy, A.N.Leontyev, S.L.Rubinshteyn, P.Ya.Galperin, D.B.Elkonin, B.G.Ananyev kabi olimlarning asarlarida bolalar psixikasi, faoliyatning tarkibiy qismlari, o'qitishning psixologik asoslari keng yoritilgan. Ularning ilmiy ishlari diqqatning tuzilishi, shakllanish bosqichlari, ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatning farqlari, ijtimoiy omillar ta'siri va rivojlantirish usullarini tushunishga asos bo'lgan. Masalan, S.L.Rubinshteyn diqqatni ongli faoliyatning tarkibiy qismi sifatida talqin qilgan bo'lsa, A.N.Leontyev diqqatning faoliyatiga bog'liqligini chuqur tahlil qilgan.

P.Ya.Galperin esa diqqatning shakllanishi harakatlarning bosqichma-bosqich o'zlashtirilishi bilan bog'liqligini ta'kidlagan.

O'zbekistonlik olimlar orasida A.A.Abdulxayeva, A.V.Karpov, S.S.G'aniyeva, N.M.Qobilova, Z.I.Karimova, M.Q.Ismoilova va boshqalarning ishlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixik rivojlanishi, shaxs shakllanishi, o'quv faoliyati jarayonida diqqatning tutgan o'rni, uni rivojlantirish metodikasi va psixologik yondashuvlar tahlil qilingan.

A.A.Abdulxayeva tomonidan maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarda diqqat va xotiraning rivojlanish xususiyatlari o'rganilgan, ixtiyoriy diqqatni rag'batlantirishda didaktik o'yinlar va psixologik mashqlar muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlangan. Z.I.Karimova esa o'quvchilarda o'quv faoliyatini boshqarishda ixtiyoriy psixik jarayonlarning shakllanish bosqichlarini yoritgan.

Shuningdek, xalqaro ilmiy maqolalar va tadqiqotlarda ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalar, interaktiv metodlar, kognitiv yondashuvlar va neyropsixologik tadqiqotlar natijalari ham e'tiborga olinmoqda. Masalan, "executive function" (boshqaruv faoliyati) tushunchasi orqali ixtiyoriy diqqat va o'quv faoliyati o'rtasidagi bog'liqlik turli metodlar bilan chuqur o'rganilgan.

Shu bilan birga, mavjud ilmiy manbaalarda boshlang'ich sinf o'quvchilarida ixtiyoriy diqqat rivojlanishining amaliy psixologik mexanizimlari, individual yosh va shaxsiy xususiyatlar asosidagi farqlari, oila va maktab muhitining bevosita ta'siri, shuningdek, bu jarayonga zamonaviy muhit- texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri yetarlicha yoritilmagan.

Ixtiyoriy diqqat-bu insonning ongli ravishda e'tiborini kerakli ob'yektga yo'naltirib, uni bir muddat davomida saqlab turish qobiliyatidir. Psixologik adabiyotlarda ixtiyoriy diqqat ong faoliyatining boshqaruvchisi sifatida qaraladi. Bu diqqat turi ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish, yozish, fikrlash va topshiriqlarni bajarish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqat tabiatan ixtiyorsiz shaklda rivojlangan bo'ladi. Vazifani uzoq vaqt davomida ongli boshqarish ularga qiyin. Ko'p hollarda:

- Tez chalg'ish
- Qiziqishning susayishi
- Emotsional beqarorlik
- Ko'rsatmalarni tushunmaslik kuzatiladi.

Buning asosiy sabablari- yoshga xos psixologik rivojlanish bosqichi, past motivatsiya, o'zini boshqarish ko'nikmalarining yetarli emasligi. Ixtiyoriy diqqat rivojlanishi bola uchun yangi o'zlashtirilgan faoliyat turida (o'qish, yozish, hisoblash) shakllanadi. Bunda o'qituvchining individual yondashuvi, darsning tuzilishi, rag'batlantirish muhim omillar sifatida ajralib turadi. Ixtiyoriy diqqat bolalarda 6-7 yoshda shakllana boshlaydi, lekin u hali to'la mustahkam emas. Bu yoshda bolalar diqqatni bir joyga jamlashda tez chalg'ishadi, tashqi ta'sirlar bilan e'tiborini yo'qotishlari mumkin.

Ixtiyoriy diqqat rivojlanishiga quyidagi psixologik va pedagogik omillar ta'sir qiladi.

1. O'quv topshiriqlari mazmuni: Agar topshiriqlar bolaga qiziqarli bo'lsa, u diqqatni yaxshi jamlaydi.
2. O'qituvchi nutqi va uslubi: Tushunarli, ravon, obrazli nutq diqqatni jalb qiladi.
3. Muht: Xonadagi shovqin, tartibsizlik yoki ortiqcha bezaklar chalg'ituvchi omil bo'lishi mumkin.
4. Motivatsiya: Rag'batlantirish va maqto'v bolaning ongli diqqatini oshiradi.
5. Jismoniy va emotsional holat: Holsiz, charchagan yoki kayfiyatsiz bola diqqatini jamlay olmaydi.

Ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishda o'yinli mashqlar, psixologik treninglar, maxsus didaktik vositalardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish metodlari.
1-jadval

Metod nomi	Mazmuni va qo'llash yo'li
Didaktik o'yinlar	Ongli boshqarish qobiliyatini rivojlantiruvchi o'yinlar
Vizual vositalar	Rasmlar, sxemalar yordamida diqqatni jalb qilish
Bosqichli instruksiya	Vazifalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib o'rgatish
Rag'batlantirish	Ijobiy baho, mukofot bilan motivatsiyani oshirish
Psixologik mashqlar	Diqqatni markazlashtirish va nazorat qilishga yo'naltirilgan topshiriqlar.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, samarali metodlar bola uchun qiziqarli va motivatsion bo'lishi shart. Didaktik o'yinlar bolalarning tabiiy qiziqishini qo'llab-quvvatlaydi, vizual vositalar esa ularning e'tiborini ongli boshqarishga yordam beradi. Bosqichli instruksiya murakkab topshiriqlarni yengilroq o'zlashtirishga imkon yaratadi. Rag'batlantirish esa bolada ijobiy munosabatni shakllantirib, o'zini nazorat qilish ko'nikmasini rivojlantiradi. Maxsus psixologik mashqlar diqqat jarayonini maqsadga yo'naltirilgan holda boshqarishni o'rgatadi.

Tahlil va natijalar: Tadqiqot davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarining ixtiyoriy diqqat rivojlanish darajasi va unga ta'sir etuvchi omillar o'rganildi. Psixologik suhbatlar, pedagogik kuzatuv va so'rovnoma asosida bolalarning topshiriqni ongli ravishda bajarish, vazifaga yo'naltirilgan diqqatni saqlash, chalg'ituvchi omillarni yengish qobiliyatlari tahlil qilindi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning katta qismi, vazifalarni bajarishda tez chalg'iydi, yo'riqnomalarni unutadi yoki noto'g'ri tushunadi. Shu bilan birga, o'quvchilarning diqqatini boshqarish darajasi o'zlashtirish ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir qiladi. Quyida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishga oid dastlabki so'rovnoma va kuzatuv asosida olingan ma'lumotlarning umumiy tahlili keltirilgan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish darajalari bo'yicha ma'lumotlar (n=115)

2-jadval

Guruhlar	Past	Foiz(%)	O'rtacha	Foiz(%)	Yuqori	Foiz(%)	Jami
1-sinf	22	58,0	14	37,0	2	5,0	38
2-sinf	18	46,0	18	46,0	3	8,0	39
3-sinf	12	31,6	20	52,6	6	15,8	38
Jami	52	46,4	52	46,4	11	9,8	115

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, 1-sinf o'quchilarining 58 foizi past darajadagi ixtiyoriy diqqat ko'rsatgichiga ega bo'lgan, bu o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar va chalg'ishning ko'p bo'lishi bilan izohlanadi. 2-sinfda bu ko'rsatgich 46 foizgacha kamaygan bo'lib, o'rtacha darajadagi o'quvchilar soni oshgan. 3-sinfda past darajada 31,6 foizgacha tushgan, yuqori darajaga ega o'quvchilar ulushi esa 15,8 foizni tashkil qilgan.

Bu natijalar yoshning o'sishi bilan ixtiyoriy diqqat rivojlanishini, dars jarayonidagi maxsus mashqlar, o'yinlar, instruksiya va rag'batlantirish usullarining samaradorligini ko'rsatadi.

Muhokama: Ixtiyoriy diqqatning rivojlanishi kompleks pedagogik va psixologik jarayon bo'lib, bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olishni ta'lab etadi. Nazariy manbaalarda (Vygotskiy, Leontyev, Elkonin) diqqatning ijtimoiy-madaniy rivojlanish konsepsiyasi asosida shakllanishi alohida ta'kidlangan. Shuningdek, o'zbek tadqiqotchilarining (Z.T.Taylakova, N.N.Tojiev) izlanishlarida ham boshlang'ich sinf yoshida diqqatning shakllanishi davomiy jarayon sifatida talqin etilgan. O'qituvchilarning ijtimoiy-psixologik kompetensiyasi, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvi ixtiyoriy diqqat rivojlanishida hal qiluvchi omil sifatida qaraladi. Bizning tadqiqotda amaliy mashqlar va motivatsion yondashuvlar qo'llash orqali diqqatni oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Xulosa. Ixtiyoriy diqqat bolaning ta'lim jarayonida muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi omildir. Boshlang'ich sinfda bu jarayonni rivojlantirish uchun tizimli yondashuv, o'yinli mashqlar, psixologik qo'llab-quvvatlash zarur. Tadqiqot natijalari ixtiyoriy diqqat yoshi o'sishi bilan ortishini va pedagogik yondashuv muhim rol o'ynashini ko'rsatdi.

Tavsiyalar: O'quvchilar diqqatini oshirish uchun maxsus mashqlar: "Farqni top", "Keraklisini belgila", "E'tiborli tingla" kabi topshiriqlar muntazam qo'llanishi lozim. Diqqatni boshqarish bo'yicha psixologik treninglar yo'lga qo'yilishi tavsiya etiladi. O'qituvchilar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vygotskiy L.S. "Psixologiya rivojlanishining asoslari" Toshkent: Fan 2015-yil 340-b
2. Galperin P.Ya. "Aqliy harakatlar va tushunchalarni bosqichma-bosqich shakllantirish" Toshkent: Iste'dod, 2016-yil, b -212.
3. Elkonin D.B. "Bolalar psixologiyasi" Moskva: Akademiya, 2017-yil 304- b
4. Vasilev V.K. "Diqqat psixologiyasi" Moskva: Yurayt, 2021-yil, b -288.
5. Tojiyev N.N. "Boshlang'ich ta'lim psixologiyasi" Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020-yil, b -250.
6. Sharipova H.T. "O'quvchilarda e'tibor va xotirani rivojlantirish metodlari" Toshkent: Ilm ziyo, 2014-yil, b -180.

Ummatova Sitora Shavkatulloyevna,
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
Amaliy psixologiya kafedrası dotsenti
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
ummatovasitora@samdu.uz

RASHK MUAMMOSINING ILMIY O'RGANILGANLIK HOLATI

Annotatsiya. Maqolada psixologiya fanida rashk fenomenining ilmiy tahlil bo'yicha turlari va psixologik mohiyati yoritib berilgan. Rashkning asosi sifatida kognitiv, xulq-atvor, affektiv jihatlar; rashkning psixologik xususiyatlaridan emotsiya, ishonchsizlik psixologik holatlari; rashkning qisqa muddatli, hissiyot, uzoq muddatli, ehtiros, faol, passiv, azobli, reaksiyalari va turlari bayon etilgan.

Tayanch so'zlar: psixologiya, rashk, emotsiya, psixologik holat, ijtimoiy munosabatlar, rashkning psixologik xususiyatlari, ishonchsizlik, rashk mohiyati, rashk shakli, qisqa muddatli, uzoq muddatli, faol, passiv, rashkning asosi, kognitiv, xulq-atvor, affektiv.

Аннотация. В статье рассматриваются виды и психологическая сущность феномена ревности в психологической науке по научному анализу. Познавательные, поведенческие, аффективные аспекты ревности как основы; из психологических особенностей ревности выделяются психологические состояния эмоций, незащищенности; излагаются кратковременные, эмоциональные, длительные, страстные, активные, пассивные, мучительные, реакции и виды ревности.

Ключевые слова: психология, ревность, эмоции, психологическое состояние, социальные отношения, психологические особенности ревности, незащищенность, сущность ревности, форма ревности, краткосрочная, долгосрочная, активная, пассивная, основа ревности, познавательная, поведенческая, аффективная.

Abstract. The article discusses the types and psychological essence of the phenomenon of jealousy in psychological science by scientific analysis. The psychology and essence of a person are shown not only in the nature of his activity, in the ability to think abstractly or to love others selflessly. In addition, it is emphasized that, on the one hand, between virtues and values, between vices and vices, on the other hand, they are not rigidly established, once and for all established moral boundaries. Cognitive, behavioral, affective aspects of jealousy as the basis; from the psychological features of jealousy, psychological states of emotion, insecurity are distinguished; short-term, emotional, long-term, passionate, active, passive, painful, reactionary forms and types of jealousy are distinguished.

Key words: psychology, jealousy, emotion, psychological state, social relations, psychological characteristics of jealousy, distrust, the essence of jealousy, types of jealousy, short jealousy, long-term jealousy, active, passive, the basis of jealousy, cognitive, behavioral, affective.

Kirish. Kishilik jamiyati yuzaga kelibdiki, insoniy munosabatlarda namoyon bo'ladigan yaxshi - yomon hissiyotlar ko'p shaxslarning e'tiborida aniq maqsadlari hisoblangan. O'sha davrlardan ushbu ma'lumotlar qadimgi manbaalarda, yozma va og'zaki tarzda, o'ylari, qarashlarida hissiy munosabatlar orasida rashk fenomeni alohida o'rin egallagan.

Konfusiy va Budda ta'limotlarida bir xil fikrlarni ko'rish mumkin: «Senga yoqmaganini, boshqalarga ham aytma». Buyuk Xitoy faylasufi, shaxslararo muloqat insonni sevish, uning sha'niga hasad qilmaslik holatlariga e'tibor qaratgan. «Insonlarga mehrl, muhabbatli qarash o'zini rad qilmasligi, aynan o'zgalarni va shaxsning o'zini hurmat qilishi» ni qayd etgan.

Islom olamining muqaddas kitobi Quroni Karimda shaxsning muomalali bo'lishi uchun, shaxslar doimo savob qilish, ezgulikni tadbiq etish lozim (79-oyat, Niso surasi), shaxslar o'rtasida ezgu muloqotlar keng tarqalgan bo'lishi kerak (160-oyatda), o'sha muloqotlarni yuzaga chiqishi bu, ezgulikdan darak ekanligi 63, 98, 139-oyatlarida keltirilgan.

Sharq olimi Abu Ali Ibn Sinoning «Risolai ishq», «Donishmandnoma» asarlarida har bir kishi baxtli bo'lishi uchun o'zidagi his-tuyg'ularini odobi, yurish-turishi va atrofdagilarga munosabatida namoyon qiladi.

Olimning ushbu qarashlari shaxs odobining bilishga oid, konativ va hissiy emotsional taraflarini namoyon etadi va o'sha tuyg'ularni tushuntirish kerakligini ta'kidlaydi.

Sharq mutafakkirlaridan Yusuf Xos Xojib, Abu Nasr Farobiy qarashlarida ham insonlar bilan yaqin o'rtoqlik munosabatlariga kirishishda «...muloqot orqali inson shaxsiy bilimini, tafakkurini, zehniini boyitadi. Gapni to'g'ri aytish, uni boyishiga zamin bo'ladi, balki noto'g'ri aytilsa, qiymati pasayadi» singari g'oyalari shaxsning munosabatlarga e'tibor berish kerakligini anglaymiz. Lekin bu qarashlarda insoniy munosabatlarning ko'rinishi sifatida sevgi, do'stlik, yaxshilik qilish kabi qadriyatlarigagina e'tibor berilgan. Insoniy munosabatlardagi rashk, hasad, ko'rolmaslik, boshqa odamga nisbatan egalik hissini o'ziga munosib etish kabilar azaldan hayotda kuzatilsa-da, bu illatlarni keng tarqalmasligi nuqtai nazaridan yaxshilik qilish zarurligiga e'tibor qaratilgan.

Ko'p vaqt mobaynida emotsional munosabatlardan rashk hissi va uni shaxsda namoyon bo'lishi kabi fenomen ilmiy tadqiqot predmeti emas, balki adabiyot, san'at va boshqa sohalar predmeti sanalib kelingan.

Ruhshunoslikda his-to'yg'uli holatlar, insonlar o'rtasidagi muloqatda qizg'onish to'yg'usi bilan ta'rifi, tamoyillari, qoidalari kerakli hisoblanib, shaxs taqdirini hal qiladi.

O'rganilgan adabiyotlar sharhidan ma'lum bo'ldiki, rashk fenomenini bevosita o'rganilishi va shu yuzasidan dastlabki ishlarning yuzaga kelishi XIX asrning II yarmiga to'g'ri keladi. Chet el psixologlaridan A.Adler, Z.Freyd, E.Fromm, K.Xorni, K.Yung va boshqalar tomonidan emotsional munosabatlarga mansub bo'lgan rashk hissi ma'lum darajada yoritib berilgan. Bu olimlar tomonidan rashk hissini boshidan kechirayotgan shaxsning rashkni nafaqat boshqalardan, balki o'zlaridan ham yashirishini uqtirishadi.

Rashk muammosining birinchi konsepsiyasini yaratgan olim Zigmund Freydning «Rashk, paranoya va ba'zi nevroitik mexanizmlar to'g'risida» asarida: «...qayerda odamning xulq-atvorida rashk, hasad yo'qdek tuyulsa, u kuchli repressiyaga duchor bo'ladi keladi...»

Z.Freyd rashkning uchta bosqichini ajratib ko'rsatadi: raqobatli, reja qilingan va xayoldagi. Raqobatli rashk «asosan muhabbat obyektni yo'qotish va g'azab tufayli qayg'u, og'riqdan iborat», bu sheriklik tahdidiga nomutanosib va ong tomonidan to'liq nazorat qilinmaydigan darajadir.

Z.Freydning g'oyalarini tarafdori bo'lgan Melani Klayn fikriga ko'ra, insonning rashk hissi zarar yetkazishga asoslangan bo'lib, sevimli narsasini yo'qotishdan qo'rqishdan kelib chiqadi.

Tadqiqotchining nazariyalarida, «nevroitik rashk, sog'lom odamning rashkidan farqli o'laroq, bu birovning sevgisini yo'qotish xavfiga adekvat javob bo'lishi mumkin, bu xavfga mutanosibdir. Bu ma'lum bir kishining mulkini yoki uning sevgisini yo'qotishdan doimo qo'rqish bilan belgilanadi, natijada, ushbu odamda bo'lishi mumkin bo'lgan har qanday boshqa qiziqish potensial xavf tug'diradi».

Adabiyotlar tahlilidan ko'rinadiki, rashk muammosini sotsial-psixologik nazariyaning predmeti sifatida mamlakatimiz psixolog olimlaridan E.G'.G'oziyev, G'.B.Shoumarov, V.M.Karimova, Sh.R.Barotov, B.Umarov, Z.A.Rasulova, F.A.Akramova, U.D.Qodirov, F.R.Ro'ziqulov kabi olimlar tadqiqotlar olib borishgan.

Tadqiqotlarda asosan oila munosabatlarida yuzaga keladigan rashkning salbiy asoratlari ilmiy o'rganilgan, lekin maxsus tadqiq etilmagan.

1-jadval.

Rashk muammosiga oid tadqiqotlar (muallif tahlili)

Rashk muammosini o'rgangan xorij olimlari		
Psixo analiz	Z. Freyd, M.Klyayn, K.Xorni, A.Adler, P.Kutter	Rashkning mohiyati, rashk turlarining tasnifi, ota-ona va farzandlar orasidagi kuzatiladigan rashk, bolalikdagi rashk, juftlar (er-xotinlar) orasidagi rashk turlari aniqlangan.
Insoniy gumanistik yo'nalish	R.Mey, V.Frankl, E.Fromm, A.Maslou	Rashk sabablari, egalik hissi, o'zini o'zi baholash, shaxslararo munosabatlar sohasidagi rashk, rashkning salbiy asoratlari aniqlangan.
Evolyusion yondashuv	D.Bass, D.Barrels, A.Elelayti, R.Deystra, A. Shutsvoxl	Romantik rashk mazmuni, rashk hissining turli ko'rinishlari empirik tadqiq etilgan. Rashk va zo'ravonlik, rashk va erkaklik, rashk va ayollik xususiyatlari aniqlangan.
Rashk muammosini o'rgangan MDH davlatlari olimlari		
Pravoslav dini psixologiyasi	T.A.Florenskaya, D.A.Avdeyev	Ma'naviy, hissiy, yovuz rashk turlari mazmuni va mohiyati yoritilgan.
Shaxs xulqi pato-Psixologiyasi	Ye.N. Terentyev, N. V. Dmitriyeva, S. P. Korolenko, A. N.Volkova	Oiladagi shaxslararo munosabatlarda rashk hissining o'rni, patologik rashk paydo bo'lishi omillari, rashk alomatlari ochib berilgan.
Shaxs psixologiyasi	Ya. Spiridonov, Ye. P.Ilin, N. V.Dmitriyeva, A.V.Sergeyeva	Rashk tasniflari, asosiy turlari tavsiflangan. Shaxs xususiyatlarining rashk ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi bo'yicha empirik tadqiqotlar olib borilgan.

Alfred Adler rashkni tushuntirishda murakkab munosabat sifatida talqin etadi. Bu esa xarakterning o'ziga xos xususiyati, ya'ni, o'zini nochor etib ko'rsatishdan kelib chiqadigan shaxsiyat xususiyati va natijada ustunlik majmuasi deb qaraladi.

P.Kutter rashkni insonning bolaligida boshidan kechirgan kechinmalarining ta'siri sifatida talqin qiladi. Uning fikriga ko'ra, ota-ona oila tarbiyasida farzandiga doimo g'amxo'rlik qila olmaydi, rashk paytida yuzaga keladigan nafrat va qasos asosan shaxsni o'zini himoya qilish xususiyatiga ega bo'lib, narsistik muvozanatni tiklashga qaratiladi.

Amerikalik A.Maslou inson ehtiyojlarini hissiy masalalar bilan bog'liqligini asoslaydi. Insonga xos ehtiyojlar orasida yaxshi munosabatlarga intilish ehtiyoji-sevimli bo'lish, kerakli bo'lish, qandaydir jamoaga taalluqlilik kabilar shaxsda ishonch va qiziqish, faoliyat va hayotga nisbatan samara olib kelishini va shu borada ehtiyojlari amalga oshishini ko'rsatib beradi.

Ma'lumki, rashk o'z-o'zidan yuzaga kelmaydi. Rashkni paydo bo'lishida uning sabablari va motivlarini G'arb psixologlaridan E.Xetfeld va G.Uolsterlar birinchi o'rinda insonni boshqa odamga o'z mulki sifatida qarash psixologiyasi ta'sirini asoslab berishadi. Bizning nazarimizda, bunday xulosani taqdim etishda chuqur izlanishlarni olib borilsa maqsadli bo'lar edi.

Rashk fenomenini o'ziga xos jihatlarini anglashda xorij psixologlaridan V.Frankl va R.May fikrlarini keltirish o'rinlidir. Yuqorida keltirilgan Z.Freyd rashkni ta'sirchan holat sifatida ta'riflasa-da, ekzistensial psixologiya vakili V.Frankl rashk fenomeni inson uchun qanchalik zarar yetkazishi mumkinligi g'oyasini asoslab beradi: «... rashk har qanday holatda

ham ahmoqlikdir, chunki u juda erta yoki kech paydo bo'ladi. ... Rashkchi sherigidan shubhalanadi, uni haqiqatan ham yo'qotishi mumkinligini tushunmaydi. Shuning uchun V.Frankl fikricha, ... juftini sevadigan kishining o'z sherigiga nisbatan doimo talablar qo'yishi to'g'ri bo'lmaydi, keskin talablar noroziliklarni muqarrar ravishda yuzaga keltiradi».

Gumanistik psixologiyaning vakili R.Mey esa rashk hissi odamning kuchsizligini namoyon etishi va rashk sohibida egalik tuyg'usiga e'tibor qaratadi. Uning fikriga ko'ra, rashk orqali shaxs o'zini boshqa odamga tahdid qilayotganini his qilmaydi va rashk hissi inson sevgidan kuch izlayotganida, o'zini o'zi yetarlicha qadrlay olmaganida, o'zini nochor holatda deb hisoblaganda namoyon bo'ladi.

R.Mey rashkning munosabatlardagi o'ziga xos ambivalentlikdan kelib chiqishini isbotlaydi. Uning fikricha, inson sevadi, lekin shu bilan birga nafratlanadi. Qayd etish kerakki, bu olim rashk hissining o'z qadr-qimmatini, xavfsizlik hissi, hissiy barqarorlik kabi shaxsiy fazilatlar bilan chambarchas bog'liqligini aniqlab berdi. Biz dissertasiya ishimizning tadqiqot qismida R.Mey tomonidan aniqlangan rashk hissining shaxs fazilatlarini bilan bog'liqlik jihatlariga ahamiyat berishni tadqiqot vazifasi sifatida aniqlaymiz.

Chet el tadqiqotchilari tarafidan rashk fenomeni va ularga taalluqli tadqiqotlardan ko'rinib turibdiki, rashk hissining mohiyati va oqibatlarida psixika ong ostida yuzaga chiqadi va insonning emotsional holatlariga nevrotik ehtiyoj, keskin shaxs xususiyatlari yoki tabiiy evolyusion mexanizmlar mavjudligi singari natijalar bilan izohlanadi.

Jahonning taniqli psixologlaridan K.Izard, E.Erikson, I.S.Kon va o'zgalar his-to'yg'uli muloqatining inson taraqqiy etishi jihatidan, rashk tuyg'usining yomon tomonlarini aniqlash holatlariga e'tibor qaratganlar.

Rashk hisslarini tushuntirishda K.Izardning «Emosii cheloveka» asari nihoyatda ahamiyatlidir. Muallif inson his-tuyg'ularini chuqur tahlil qilib bergan holda shaxsda namoyon bo'lish ko'rinishlarini ham asoslab bergandir, lekin Keroll Izard tomonidan shaxsda hissiyotlar namoyon bo'lishidagi yosh davrlarining ta'sir xususiyatlari yoritib berilmagan.

L.M.Sheglovning fikriga ko'ra, «munosabatlarda pragmatiklikning mavjudligi, ya'ni sherigingizga nisbatan ehtiyotkorlik bilan mulohazalar, chuqur do'stlik, to'liq bag'ishlanish, bularning barchasi rashk ko'rinishini istisno qiladi».

L.M. Sheglov shaxsning rashkga berilishida uning his-tuyg'usi va turli moyilligiga, jumladan, ijtimoiy-psixologik tomoniga e'tiborni qaratadi.

Rashk fenomenini E.P.Ilin, B.Larsen, O.G.Proxorova, D.Stan kabi olimlar o'rganishgan bo'lishsa-da, lekin oilaviy munosabatlarda rashkning ta'sirini aniqlashda ularda qarama-qarshi va keskin fikrlar beriladi. Shuningdek, rashk muammosini tadqiq etish masalasida MDH olimlaridan G.Kachuk, P.Kutter, V.Lisovskiy, S.Mamontov, A.Sviyash, L.Fridman kabi olimlarning rashk muammosining namoyon bo'lishi sabablari, gender va yosh xususiyatlari chuqur o'rganilmaganligi aniqlandi.

Inson hissiyotlari, shaxslararo insoniy munosabatlardagi ahamiyati, rashk hissining salbiy va ijobiy tomonlari to'g'risidagi ilmiy fikrlar L.Ya.Gozmanning «Psixologiya emotsionalnix otnosheniy» kitobida tahlil etib berilgan. Uning fikricha, har bir kishi uchun qadrli bo'lgan hissiyotlar yoqtirish va yoqtirmaslik, do'stlik va sevgi, rashk va hasad kabi hissiy munosabatlar keyingi yillarda psixologik tadqiqotlarining predmeti sifatida qaralmoqda. Muallifning bu asarida inson hissiy munosabatlarini o'rganishga oid psixometrik kuzatuv metodlari tahlili va qo'llash shartlari ko'rsatib berilgan. Lekin, hissiyotlar tahlilida gender farqlari xususiyatlariga ahamiyat berilib, yosh xususiyatlariga esa e'tibor berilmagan.

A.N.Lukning «Emosii i chuvstva» kitobida emotsional holatlarning asosiy turlari sifatida sevgi, nafrat, rashk, hasad, do'stlik, qo'rquv kabilarning har birining ta'rifi berilgan. Tadqiqotchi g'oyasiga kura, shaxs hissiy dunyosida faqat yaxshi emosiyalar bor emas, ushalariga teskari emosiyalarning mavjudligi, sabab, faqat yaxshi yoki yomon emosiyalar boyishiga va salbiy hisslarni namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi.

A.N.Lukning «Emosii i lichnost» asarida inson his-tuyg'ularining shaxsning kamol topishiga ta'siri ko'rsatib beriladi. Uning fikricha, hissiyotlar psixologiyasini o'rganish orqali shaxsga ta'sir etiladi. A.N.Luk: «...buning uchun o'spirin, hissiyotlarini o'rganish masalasini dolzarb qo'yilishi, bu o'ta muhimdir, ularni qiziqtiradigan intilish, yoqtirish, rashk, do'stlik hissiyotlarini bilishimiz kerak», - deydi. Mazkur ishda inson hissiyotlarini o'rganish masalasining dolzarb etib qo'yilishi, bu o'ta muhimdir. Lekin mazkur muallifning ishlarida rashk hissining o'ziga xos turlari, ko'rinishlari o'rganilmagan.

G.Shingaryovning ishlarida his-tuyg'u masalalari falsafiy jihatdan yoritib berilgan, shaxs ruhiy holatida hissiyotlarning tutgan o'rni, ahamiyati ko'rsatib berilgan hamda his-tuyg'u masalalarini boshqa ijtimoiy fanlar uchun ham o'rganish ahamiyatli ekanligi ta'kidlangan.

Darhaqiqat, keyingi yillarda yozilgan qator ilmiy ishlarda bu masalalar maxsus o'rganilganligini ham kuzatish mumkin.

P.L.Yakobson ishlarida hissiyot-tuyg'ular, ularni ifodalash usullari, turlari, dinamikasi, inson his-tuyg'ularini psixologik manbaalari yoritib berilgan bo'lsa-da, shaxsning o'smirlik va o'spirinlik davrlarida hissiyot turlarining ko'payishi xarakterli hodisa ekanligini inobatga olish zarurligi asoslab berilgan.

D.Ya.Raygorodskiy rashkning kelib chiqishi masalasida erkakning oiladagi hukmron mavqei, ayolning eriga moddiy yoki boshqa jihatdan qaramligi bilan bog'liq holda ko'radi. Jamiyatda erkaklar va ayollarning axloqiy me'yorlari sezilarli darajada farq qilar edi. Erkaklar beparvo harakatlar va sevimli mashg'ulotlariga egalik huquqiga ega bo'lganlar, lekin ayolning xatti-harakatlari esa anchagina qattiqroq baholangan.

V.T.Lisovskiy, muhabbatda asossiz rashkdan boshqa tajovuzkor narsa yo'qligini ta'kidlab, rashkni sevgi, oila va nikoh qarama-qarshiliklariga bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, beparvolik yoki juftlardan biriga xiyonat qilish, oiladagi bolalardan birini mehrdan mahrum qilish kabilar sabab bo'lishini tushuntiradi.

V.T.Lisovskiy fikriga ko'ra, rashk ushbu sabablari mavjud:

- 1) sevishtanlardan birining munosabatida befarqlik;
- 2) juftlardan birining avvalgi munosabatlari;
- 3) rashkchi odamlarning g'iybatlari, tuhmatlari.

Emotsiyalardan hatto salbiylarini ham inson taraqqiy etishiga, rashk tuyg'usini yomon tomonlarini tahlil qilish masalalari doimo e'tiborda bo'lgan.

Rashk tushunchasi shaxs harakatini, oilaviy muhiti, mutaxassis sifatida yuksalishi yoki pasayishi kabi holatning mavjudligi, bor muammoli vaziyatni psixologik holatda G'arb tadqiqotchisi Breslav G.M., Vilyunas V.K., Zlobin A.T. o'z ilmiy ishlarida insonning har xil qarashlari paydo qilinishida his-tuyg'ularning ta'sirini ko'rib chiqqanlar.

Evolusion psixologiya kontekstida olmon psixologi A.Shutsvoxl rashkni boshidan kechirayotgan erkaklar va ayollarning kognitiv, konativ va affektiv-hissiy bilish munosabatlarini o'rgangan.

Shunday qilib, rashk fenomeni emotsional munosabatlar sirasiga kirgan insonning yaqin kishisi, jufti, do'sti, kasbdoshi bilan olib boradigan faoliyati (muloqoti, munosabati)da yuzaga keladigan hislarining ichki va tashqi reaksiyalarini tarzida namoyon bo'ladigan hatti-harakatini bildiradi.

Kuzatganimizdek, emotsional munosabatlar psixologiyasida muhim muammo sifatida rashk fenomeni bir qator olimlarning ishlarida yuzaki o'rganilgan, lekin rashk hissining oilalar barqarorligida ta'siri shubhasiz mavjud ekanligi kuzatiladi. Shuning uchun rashkning psixologik fenomen sifatida alohida o'rganish zaruratini K.A.Abulxanova-Slavskaya, G.M.Andreyeva, A.G.Asmolov, B.S.Bratus, V.P.Zinchenko, V.A.Petrovskiy kabi olimlar tavsiya etishganligi aniqlandi. Jumladan, shaxsga yaxlit yondashuvni amalga oshirishda qimmatli, murakkab-hissiy va mazmunli hayotiy hodisalarni: rahm-shafqat, sevgi, rashk, umid kabi ichki hislarni o'rganish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi PF-4947-sonli Farmoni // O'zbekiston Respublikasi qonun xujjatlari to'plami. – 6 (766)-son, 2017.
2. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild. – T.: «O'zbekiston», 2019.
3. Andreeva, T.V. Semeynaya psixologiya / T.V. Andreeva. - SPb.: Rech, 2004.
4. Aristova, N.G. Predstavleniya molodeji dobrachnogo vozrasta o seksualnix otnosheniyax i ix posledstviyax / N.G. Aristova // Semya v predstavleniyax sovremennogo cheloveka. M., 1990.
5. Asmolov, A.G. Psixologiya lichnosti Tekst. / A.G. Asmolov. - M.: MGU, 1990.
6. Barotov Sh.R., Muxtorov E.M. O'smirlarda o'z-o'zini psixologik muhofaza qilish haqidagi tasavvurlarni shakllantirishning ilmiy-amaliy asoslari. Monografiya. – T.: «Fan» nashriyoti. 2008.
7. Karimova V.M. O'zbek yoshlarida oila to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurlar shakllanishi. Psixol. fanl. dokt. ...dis. – Toshkent, 1994.
8. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. T., 1994.
9. Nishanova Z.T. Psixologik xizmat: O'quv qo'llanma. T.: Yangi yul Poligraph service, 2007.

Yulchiyeva Shoxsanam Dilshod qizi,
*Alfraganus Universiteti Pedagogika va psixologiya
yo'nalishi 3-kurs talabasi*

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA O'QUV MOTIVLARI DIAGNOSTIKASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlari diagnostikasini o'rganigan olimlar, usullari keng muhokama qilingan va natijalar psixologik jihatdan yoritilgan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, o'quvchilar, shaxs, o'qish, motivlar, diagnostika, metodik vositalar, ehtiyoj, ta'lim.

Аннотация. В данной статье широко обсуждаются ученые, изучавшие диагностику мотивов обучения у учащихся младших классов, их методы, а также психологически объясняются результаты.

Ключевые слова: начальный класс, учащиеся, личность, обучение, мотивы, диагностика, методический инструментарий, потребность, образование.

Annotations. This article widely discusses scientists who have studied the diagnosis of learning motives in primary school students, their methods, and also psychologically explains the results.

Key words: primary class, students, personality, learning, motives, diagnostics, methodological tools, need, education.

Kirish. Hozirgi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning bilimga bo'lgan qiziqishini boshlang'ich ularni faol o'rganishga undash muhim masalalardan biridir. Ayniqsa, sinfda ta'limga bo'lgan motivatsiya shakllanishi butun dars jarayonining keyingi bosqichlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham, boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlarining shakllanishi va ularning xususiyatlarini o'rganish dolzarb sanaladi. Bu boradagi ilmiy-tadqiqotlar olishga o'quvchilarning darslarga bo'lgan munosabatini yaxshilash va ularni samarali ta'lim undash imkonini beradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlarini aniqlash, o'rganish va rivojlantirish hozirgi zamon ta'lim tizimida nihoyatda dolzarb mavzulardan biridir. Boshlang'ich maktab yoshi bu bolaning dunyoqarashi, o'qishga bo'lgan munosabati, ichki motivatsiyasi shakllanadigan davridir. Aynan shu davrda to'g'ri yo'naltirilgan o'quv motivlari bolaning keyingi bosqichdagi yutuqlari uchun asos bo'ladi. Boshlang'ich ta'lim shaxs shakllanishining poydevori hisoblanadi. Motivatsiyaning pastligi o'qitish samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi. Agar o'quvchida o'qishga nisbatan qiziqish bo'lmasa, ichki ehtiyoj sezilmasa, faqat tashqi rag'bat (baholar, mukofotlar) asosida harakat qilsa, unda bu holat uzoq muddatli o'rganish jarayonida muammolarga olib keladi. Bu esa o'quv natijalarining pasayishiga sabab bo'ladi. Individual yondashuv va differensial ta'lim zarurati bugungi kunda inkluziv ta'lim, zamonaviy pedagogika yondashuvlari, o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olishni talab qilmoqda. O'quv motivlarini diagnostika qilish orqali har bir o'quvchining ichki ehtiyoj va qiziqishlariga mos metodlar tanlanadi. Shuningdek, raqobatbardosh shaxsni tarbiyalashda motivatsiyaning o'rni zamonaviy ta'limning asosiy maqsadi bilimdon emas, balki mustaqil fikrlaydigan, ijodiy yondasha oladigan, o'zini doimiy rivojlantirishga tayyor shaxs tarbiyalashdir. Buning asosi esa yuqori darajadagi ichki motivatsiyadir. Diagnostika orqali samarali ta'lim strategiyasini tanlash turli metodik vositalar orqali (so'rovnomalar, kuzatishlar, intervyular) o'quv motivlari aniqlanadi va o'qituvchilarga quyidagilarga imkon yaratadi va samarali usullarni tanlash, darslarni qiziqarli qilish, ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash katt ahamiyatga ega.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlari-bu o'quvchilarning o'rganishga, bilim olishga bo'lgan ichki yoki tashqi rag'batlantiruvchi omillaridir. Ushbu motivlar bolalarning darsga bo'lgan munosabati, bilim olishdagi faolligi va muvaffaqiyati uchun asosiy omillardan biridir. O'quv motivlarining turlariga quidagilarni kiritish mumkin.

Ichki motivlar – o'quvchining bilim olishga bo'lgan shaxsiy qiziqishi va ehtiyoji:

- yangi narsalarni bilishga bo'lgan qiziqish;
- mustaqil o'rganishga bo'lgan intilish;
- yutuqlardan mamnunlik hissi.

Tashqi motivlar – tashqi omillar ta'sirida yuzaga kelgan rag'bat:

- Ota-onaning yoki o'qituvchining maqtovi;
- Baholar;
- Sovrinlar, mukofotlar;
- Jamoada hurmat qozonish.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida motivatsiyani shakllantirish omillari sifatida quyidagilarni ko'rib chiqamiz.

- oiladagi muhit – ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, ijobiy rag'batlantirish.
 - o'qituvchining roli – mehribon, e'tiborli va rag'batlantiruvchi muomala.
 - darslarning qiziqarli va interaktiv tashkil etilishi – o'yinlar, vizual vositalar, tajribalar.
 - individual yondashuv – har bir bolaning qobiliyat va qiziqishlariga mos topshiriqlar.
- muvaffaqiyatga erishish tajribasi – kichik yutuqlar orqali ishonch uyg'otish.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivatsiyasi (motivlari) masalasi psixologiya, pedagogika va ta'lim nazariyasi sohalarida ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, L.S. Vygotskiy O'quvchilarning psixik rivojlanishidagi “yaqin rivojlanish zonasi” tushunchasini kiritgan va motivatsiya va ijtimoiy muhit o'rtasidagi aloqani chuqur o'rgangan. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning rivojlanishida ichki motivlar (qiziqish, bilishga intilish) asosiy rol o'ynashini ta'kidlagan [1]. A.N. Leontyev esa faoliyat nazariyasi asoschisi bo'lib, o'quv faoliyati va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan va o'quvchilarda motivlarning shakllanishini faoliyatning maqsadi bilan bog'lagan. D.B. Elkonin Bolaning psixologik rivojlanish bosqichlarini tahlil qilgan va boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar uchun o'yin, o'quv va mehnat faoliyatining motivatsion ahamiyatini o'rgangan [2]. Shuningdek, V.V. Davidov Elkonin bilan birgalikda “faoliyatli yondashuv”ni ishlab chiqqan va O'quvchilarda nazariy tafakkurni shakllantirish orqali ichki o'quv motivlarini rivojlantirishga e'tibor bergan. Amerikalik psixologlar B.F. Skinner esa ta'limda rag'batlantirish va mukofot orqali tashqi motivatsiyani shakllantirish tarafdori behaviorizm nazariyasini yaratgan [3]. A. Maslov motivatsiyaning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasini ishlab chiqqan va ta'lim jarayonida yuqori darajadagi motivatsiya (o'zini namoyon qilish) muhimligini ko'rsatgan. J. Piage esa kognitiv rivojlanish bosqichlarini o'rganish bilan birga bolaning aqliy rivojlanishi bilan motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni tadqiq qilgan [4].

Motivlar tizimi o'quv faoliyatining harakatga keltiruvchi kuchi-qo'zg'atuvchisi bo'lib, ular o'z tarkibiga bilish ehtiyojlari bilan bog'liq quyidagi singari o'ta muhim jihatlardan iborat: - maqsadlar; - qiziqishlar; - intilish; - g'oyalar; Zikr etilgan o'quv motivlari tizimi o'zining mustahkamligi hamda dinamik xususiyatga egaligi bilan xarakterlanadi. O'quv motivatsiyasining mustahkamligini uning tarkibiga kiruvchi yetakchi ichki motivatsiyalar majmuasi belgilab beradi. A.K.Markovanning e'tiroficha, ijtimoiy motivlar bilish bilan bog'lib motivlarni keltirib chiqaradi. Bu motivlar o'quvchining bilishga bo'lgan qiziqishlarini oshirishi, ba'zan esa uning aksi kabi bir-biri bilan qarama -qarshi shakllarga ega bo'lib, u bolaning yosh xususiyati va unga yaratilgan sharoitlar bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlarini o'rganish bo'yicha mamlakatimiz olimlari tomonidan bir qancha ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, Y.M.Mahkamov ta'lim psixologiyasi sohasida ko'plab tadqiqotlar olib brogan va o'quvchilarning ta'limga

bo'lgan motivatsiyasi, intellektual rivojlanishi va shaxsiy xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy ishlari mavjud bo'lib boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik holati va o'quv faoliyatidagi motivatsion omillar ustida ishlagan. Shuningdek, G.G.Sharipova boshlang'ich sinf o'quvchilarining shaxsiy-psixologik rivojlanishi, o'quv faoliyatiga bo'lgan qiziqishini aniqlash va rivojlantirish masalalarini tadqiq qilgan. Uning asarlarida motivatsiya, ijtimoiy moslashuv va o'quvchilar psixologik portretini yaratish bo'yicha tavsiyalar berilgan. O'. M.Tuxtayev esa o'quv faoliyatini motivatsiyalash, bolalarda bilim olishga nisbatan ichki ehtiyojni shakllantirish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqqan. U pedagogik psixologiya va didaktika kesishmasida motivatsion omillarni o'rganib chiqqan [5].

Tajriba maqsadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv faoliyatiga nisbatan motivatsiyasini o'lchash, tahlil qilish va uni oshirishga qaratilgan pedagogik chora-tadbirlarning samaradorligini baholash.

Tajriba metodikasi. Tajriba-sinov ishlari uch bosqichda olib borildi: 1. Diagnostika (boshlang'ich) bosqichi: O'quvchilarning o'quvga nisbatan motivatsiyasini aniqlash uchun so'rovnoma, kuzatuv va suhbat metodlaridan foydalanildi. Maxsus savollar orqali ularning o'qishga qiziqish darajasi, o'qituvchiga va fanga munosabati, o'z-o'zini rag'batlantirish qobiliyati o'rganildi.

Tahlil va natijalar. Eksperimental guruhga o'qituvchining motivatsiyani oshirishga qaratilgan metodlari (o'yinli darslar, interaktiv uslublar, musobaqalar, rag'batlantirish) qo'llanildi. Nazorat guruhi esa an'anaviy dars metodlari asosida ta'lim oldi. Natijalarni baholash (yakuniy) bosqichi: Tajriba boshlanishidan oldingi va keyingi holatlar solishtirildi. O'quvchilar bilim faolligi, topshiriqlarni bajara olish darajasi, darslardagi ishtirok faolligi va qiziqishlari tahlil qilindi (jadval-1).

Jadval-1.

№	Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich holat	Tajriba yakuni
1	O'qishga ijobiy munosabat	51%	75%
2	Darslardagi faolligi	46%	72%
3	Bilimlarni egallashi	38%	65%
4	O'yin orqali o'rganishga qiziqish	53%	80%
5	O'zini baholash va rag'batlantirish	30%	60%

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba davomida qo'llanilgan innovatsion va interaktiv metodlar o'quvchilarda o'quv motivatsiyasini sezilarli darajada oshirgan. Ayniqsa, o'yinli faoliyatlar, rag'batlantirish usullari, musobaqalar va guruhlarda ishlash motivatsiyani kuchaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. O'tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijasida quyidagilar aniqlandi: Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlari tashqi omillar ta'sirida shakllanishi mumkin, ammo bu motivlarni ichki rag'batga aylantirish uchun o'qituvchining roli katta. Dars jarayoniga interfaol va o'yinli usullarni kiritish motivatsiyani oshiradi. Rag'batlantirish vositalari (maqtov, nishonlar, sertifikatlar) motivatsiyani mustahkamlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

2-tajriba maqsadi: Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion pedagogik usullar (masalan, kreativ faoliyat, guruhlarda ishlash) ta'sirini o'rganish.

Tajriba metodikasi: Tajriba Toshkent shahridagi 3-sinf o'quvchilari orasida o'tkazildi. Tajriba ikki guruhda amalga oshirildi: Eksperimental guruh: Interfaol va kreativ metodlar qo'llanildi.

Nazorat guruhi: An'anaviy ta'lim metodlari asosida dars olib borildi.

1. Diagnostika (boshlang'ich) bosqichi: O'quvchilarning o'quv motivatsiyasini o'lchash uchun so'rovnoma va testlar ishlatildi. O'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqish darajasi va darsga bo'lgan motivatsiyasini aniqlash maqsadida kuzatuvlar o'tkazildi.

2. Tajriba (asosiy) bosqichi: Eksperimental guruhda o'quvchilarga o'yinlar, guruhlarda ishlash, kreativ topshiriqlar va musobaqalar tashkil etildi. O'quvchilar o'zlarini erkin ifoda eta olishdi va o'qish jarayonini qiziqarli qilishga intildilar.

3. Nazorat guruhida esa an'anaviy dars metodlari (ta'limning faqat frontal usuli, tushuntirish va savol-javob usullari) qo'llanildi.

Yakuniy baholash (yakuniy) bosqichi: Tajriba-sinov ishlari yakunida o'quvchilarning o'quv motivatsiyasi darajasi qayta o'lchandi. O'quvchilarning baholari, darslarda faol ishtiroki, o'zini ifoda etish darajasi va umumiy qiziqish tahlil qilindi (jadval-1).

Jadval-1.

№	Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich holat	Eksperimental guruh (yakuniy)	Nazorat guruh (yakuniy)
1	O'qishga ijobiy munosabat	55%	81%	61%
2	Darslardagi faolligi	51%	82%	56%
3	Bilimlarni egallashi	41%	72%	51%
4	O'yin orqali o'rganishga qiziqish	48%	74%	52%
5	O'zini baholash va rag'batlantirish	54%	82%	60%

Eksperimental guruhda o'quvchilarda o'qishga bo'lgan ijobiy munosabat va motivatsiya darajasi aniq oshgan. Darslarga nisbatan qiziqish sezilarli darajada ortgan. Guruhlarda ishlash va o'zini ifoda etish qobiliyati ham yuqori natijalar bergan. O'quvchilarning o'zaro munosabatlari va hamkorlikda ishlash ko'nikmalari kuchaygan. Nazorat guruhida esa o'quvchilarning motivatsiyasi va darslarda faol ishtirok darajasi ko'proq past bo'lib qolgan. O'yinli va kreativ usullarni qo'llanmaslik, faqat an'anaviy dars metodlarini ishlatish o'quvchilarda kamroq qiziqish va faollikni yuzaga keltirgan. Yuqoridagi tajriba-sinov ishlari natijalari shuni ko'rsatadiki, innovatsion va interfaol metodlar (o'yin, guruhlarda ishlash, kreativ topshiriqlar) boshlang'ich sinf o'quvchilarida motivatsiyani sezilarli darajada oshiradi. Darslarda o'quvchilarga qiziqarli va interaktiv faoliyatlar tashkil etilishi, ularning o'zini ifoda etishlariga imkon yaratish motivatsiyani kuchaytiradi.

Xulosa. Tadqiqotlar va tajriba-sinov ishlari ko'rsatishicha, boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv motivatsiyasi ko'p jihatdan o'qituvchining pedagogik yondashuviga, darsda foydalaniladigan metod va texnikalarga, shuningdek, o'quvchilarning shaxsiy ehtiyoj va qiziqishlariga bog'liq. O'quvchilarda o'quv motivlarini shakllantirishda tashqi rag'batlar (baholar, maqtovlar, rag'batlantirishlar) muhim ahamiyatga ega bo'lsa-da, uzoq muddatda ichki motivlar (bilishga bo'lgan qiziqish, muvaffaqiyatga erishish istagi)ni rivojlantirish zarur.

Eksperimental guruhda o'tkazilgan tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, innovatsion va interfaol ta'lim metodlari, jumladan, o'yinli faoliyatlar, guruhlarda ishlash, kreativ topshiriqlar, o'quvchilarda o'qishga bo'lgan ijobiy motivatsiyani sezilarli darajada oshiradi. Bu usullar o'quvchilarning o'zini ifoda etishiga imkon yaratib, ularni darslarga faol jalb qiladi va o'quv jarayonini qiziqarli va samarali qiladi. Bunday metodlar yordamida o'quvchilarda mustaqil fikrlash va ijodiy yondashuvni rivojlantirish mumkin. Shuningdek, boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlarini diagnostika qilish - nafaqat bugungi ta'limdagi dolzarb masala, balki har bir pedagog uchun zarur vositadir. Bu jarayon orqali o'quvchilarning ta'limga bo'lgan munosabati, muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishi ustida ongli va tizimli ishlash mumkin bo'ladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlari hali shakllanish

jarayonida bo'ladi. Ular osonlik bilan tashqi motivlarga (baho, maqtov) bog'lanadi, shuning uchun bu davrda o'qituvchi va ota-onalar bolada ichki motivlarni (qiziqish, bilimga chanqoqlik) rivojlantirishga harakat qilishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Usmanova A.A. Pedagogika va psixologiya. O'quv qo'llanma. –T.: JIDU. 304 bet.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya I-kitob. – Toshkent: Universitet, 2002. 84 b.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya II-kitob. – Toshkent.: «Universitet», 2002. – 123 b.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. - 705 с.
5. Malonova S.M. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. T.: TDPU, 2004 y.- 96 b.

Ahmadjanova Nargizaxon Adiljanovna,
Alfraganus Universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti
Akmalova Zeboxon Akobirxon qizi,
Alfraganus universiteti "Psixologiya" yo'nalishi
2-kurs talabasi

HARBIY XIZMATCHILAR RUHIY HOLATINI BAHOLASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada M.V.Chumakovning «Shaxsning irodaviy sifatлари» so'rovnomasi yordamida matematik-statistik tahlil olib borilgan va olingan natijalar harbiy xizmatchilar ruhiy holatini baholashning ijtimoiy-psixologik omillari jihatidan yoritilgan.

Kalit so'zlar: iroda, tashabbuskorlik, mustaqillik, jangovar harakatlar, harbiy xizmatchi, xulq-atvor, emotsional.

Аннотация. В данной статье проведен математико-статистический анализ с помощью опросника М.В. Чумакова «Волевые качества личности», а полученные результаты объяснены с точки зрения социально-психологических факторов оценки психического состояния военнослужащих.

Ключевые слова: воля, инициатива, самостоятельность, боевой, военный, поведенческий, эмоциональный.

Annotation. In this article, a mathematical and statistical analysis was carried out using the questionnaire of M.V. Chumakov "Volitional Personality Qualities", and the results obtained are explained from the point of view of socio-psychological factors in assessing the mental state of military personnel.

Key words: will, initiative, independence, combat, military, behavioral, emotional.

Kirish. Dunyodagi zamonaviy harbiy mojaro mamlakatlar, xalqaro, ijtimoiy, guruhlar orasidagi munosabatlarning o'zgarishi, siyosiy, iqtisodiy va boshqa maqsadlarga erishish uchun qurolli zo'ravonlikni qo'llashga o'tish bilan bog'liq bo'lgan o'ta murakkab va ko'p qirrali ijtimoiy-siyosiy vaziyat hisoblanadi. Jahonda harbiy-siyosiy vaziyatning o'zgarishi va ro'y berayotgan qurolli mojarolar rivojlangan davlatlarning qurolli kuchlarga alohida e'tibor qaratishini talab etmoqda. Jahon oliy ta'lim muassasalari va ilmiy tadqiqot markazlarida harbiy xizmatchilar axloqiy-ruhiy holatini barqarorlashtirishning ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Bu borada, harbiy xizmatchilar axloqiy-ruhiy holatini psixodagnostikasi orqali axloqiy-ruhiy holatini tezkor va ishonchli baholash va uni barqarorlashtirishning ijtimoiy-psixologik omillarini tadqiq etish zarurati kuzatilmoqda.

Harbiy xizmatchilarning maxsus vazifalarni bajarish vaqtida vafot etishi, ruhiy jarohatlanishi va natijada jangovar tayyorgarlikning sifatini pasayib borishi bilan bog'liq salbiy omillarning namoyon bo'lishi ekstremal vaziyatlarda Qurolli Kuchlar shaxsiy tarkibining emotsional-irodaviy xususiyatlarini o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mamlakatimiz olimlari tomonidan shaxsning emotsional-irodaviy xususiyatlarini Ch.Nasriddinov, B.S.Tursunov va shu kabilar o'rganganlar. Xorij psixologiyasida shaxsning emotsional-irodaviy xususiyatlarini Ye.I.Rogov, S.L.Rubinshteyn, Ye.P.Ilin, K.Izard, M.V.Chumakov, N.D.Levitov, A.M.Prixojan, Z.Freyd, P.Rojers, R.S.Nemov, A.A. Rean va boshqalar o'rganganlar [1].

Shaxsning irodaviy xususiyatlarini A.Adler, K.Xorni, N.V.Selivanov va boshqalar o'rganganlar. MDH mamlakatlari olimlaridan harbiy xizmatchilar, xodimlar psixologiyasini o'rgangan quyidagi olimlarni keltirish mumkin [2]. S.F.Aksenov Qurolli Kuchlarni isloh qilish sharoitida harbiy jamoaning jipslashuvini rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini,

A.S.Jadanyuk Shimoliy Kavkazdagi maxsus bo'linmalar xodimlari faoliyati asosida kasbiy stress sharoitida shaxsiy xislatlarning shakllanish dinamikasini psixologik xususiyatlarini, O.A.Kalachinskaya yuqori harbiy tayyorgarlik sharoitida shaxsiy barqarorlik xususiyatlarini, A.V.Kozirevskiy chegarachilarning jismoniy tayyorgarligi va emotsional-irodaviy barqarorligini birgalikda shakllantirish, A.M.Markov Rossiya Federatsiyasi Milliy gvardiyasi qo'shinlarining harbiy institutlari kursantlarida emotsional-irodaviy shakllantirish masalalari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borganlar [3].

Psixologiya fanida bizga ma'lumki, iroda insonning haqiqiy borliqni aks ettiruvchi formalaridan biri bo'lib, hayot faoliyatidagi qiyinchiliklarni shart-sharoitlarning ongli o'zini-o'zi boshqaruvchi faollik vazifasidir. Bu o'z-o'zini boshqarish asosida nerv tizimida tormozlanish va qo'zg'alishlarning o'zaro ta'siri bor. Shular bilan bog'liq ravishda psixologlar yuqorida ta'kidlangan umumiy vazifalarni aniqlashtirish maqsadida ikkita boshqa irodani faollashtiruvchi va tormozlashtiruvchi sifatlarni ajratadilar. Ba'zida birinchi vazifani qo'zg'atuvchi yoki stimullashtiruvchi, deb ataydilar [36].

G.L.Tulchinskiyning fikricha, o'z irodasini "mustaqillik instinkti" sifatida shaxsning barcha psixofiziologik bir-butunligi darajalarida ba'zi ehtiyojlar pasayishiga ba'zilar esa stimullashuviga olib keladi, harakatning namoyon bo'lishiga va shaxs o'zini-o'zi himoya qila olishidan to o'zini qurbon qilishigacha bo'lishi mumkin [4].

Ma'lumot o'rni ta'kidlash joizki, psixoanaliz konsepsiyasining barcha rivojlanish bosqichlarida to Z.Freyddan E.Frommgacha bo'lgan chegaralarda, iroda insoniy xatti-harakatlarni o'ziga xos energiyasi sifatida qarashga harakat qilganlar. Ular uchun insonlarning xatti-harakatlari tirik organizmning biologik energiyasi psixik formaga aylanishi hisoblanadi [5].

Biroq Freyd uchun bu jinsiy maylning psixoseksual energiyasini ongsizlik va irratsional "libido"si hisoblangan. Freydning aytishicha, avvaliga "madaniylashgan" ushbu ("Eros") hayotiy tasdiqlangan kuch, keyin esa xuddi ong ostida insonni o'limga tortuvchi sifati ("tanatos") bo'ladi deb, ta'kidlagan [6].

Aslini olganda esa irodaviy aktlarning asosiy bo'g'ini sifatida motivlar kurashini unutish ham, mutlaqlashtirish ham mumkin emas. Irodaviy xatti-harakatlar o'zida ongli tanlov va qaror qabul qilishni mujassamlashtirgan tanlovli akt hisoblanadi. Oqibatlarni muhokama qilish harakatlarida to'xtab turish ularga nisbatan impulsarga ham, irodaviy aktlarga ham xos bo'ladi. Bu yerda intellektual jarayonlar irodaviy jarayonlar bilan birgalikda keladi. Vaziyatni xayolan modellashtirish tug'ilgan xohish-istaklar ma'lum bir qiziqish oqibatida yoki birgina ehtiyoj bilan tug'ilgan faqat boshqa bir xohish-istak hisobiga yoki xohlayotgan narsaning o'z-o'zidan kutilmagan oqibatlarga olib kelishi mumkin [7].

Xususan, qaror qabul qilish motivlar kurashining yakuniy qismi hisoblanib, inson boshqa motivlarni va maqsadlarni rad etib, bittasini tanlagancha ma'lum bir yo'nalishda harakat qilishni boshlaydi. Inson qaror qabul qilgan holda voqealarning keyingi yurishini o'ziga bog'liqligini his qilgancha bu irodaviy akt uchun javobgarlikni paydo qiladi.

Bizningcha, shaxsning irodaviy sifatlari tashabbuskorlik, mustaqillik, bir tomondan, boshqalar fikriga beriluvchanlik, inertlik sifatlariga qarama-qarshi bo'lsa, boshqa tomondan, ularni negativlik, motivlashtirilmagan holda chiqishi bilan farqlash kerak.

Biroq irodaviy xatti-harakatlarni qo'zg'alish bosqichida irodaning o'zini ushlab turish sifatini ham ta'kidlab o'tish joiz. O'zini ushlab tura olish, harakatlarni his-tuyg'ularni noadekvat vaziyatlarga tormozlashga yordam beradi. Ayniqsa, emotsional zo'riqqan vaziyatda impulsiv harakatlardan o'zini-o'zi ushlab turish juda qiyin hisoblanadi [8].

Aynan irodaviy yoki ixtiyoriy harakatlar ixtiyorsiz xatti-harakatlar asosida rivojlanadi. Oddiyroq ixtiyorsiz harakatlarning reflektorlari bular ko'z qorachiqalarining kengayishi yoki torayishi, yutinish, aksirish va shu kabilardir. Shu sinf toifalarga yana qo'llarni silkitish, issiq narsalarga qo'l bilan tegish, boshqa tovush kelgan tomonga ixtiyorsiz qarash va boshqalar

kiradi. Ixtiyorsiz xarakterga ega bo'lgan, bizning harakatlarimiz ham bor bo'lib, bular ajablanganimizda biz qoshlarimizni ko'taramiz, yoki og'zimizni ochamiz, xursand bo'lganimizda kulamiz, nafratlanganimizda tishlarimizni bir-biriga tekkizamiz yoki peshonamizni tirishtiramiz va shu kabi holatlardir.

J.P.Sartre fikricha, faqat har qanday "ijtimoiylikka" spontan (to'satdan) motivlashmagan qarshilik ko'rsatish irodadir. Uning fikricha, bu bir martalik, tartiblashtirilmagan, hech qanday tashkilotlarning ramkalari bilan bog'liq bo'lmagan, partiyalarning dasturisiz bo'lishi kerak. Ekzistensializmni (M.Xaydeger, K.Yaspers, J.P.Sartre, A.Kamyu va boshqalar) mustaqil irodani mutlaqlashtirib yuborishi natijasida, insoniyatni umumiy asoslarini topishiga va tajovuz, irratsional bo'linishlarni intilishiga yo'l qo'ymadi. Iroda "mustaqillik instinkti" och qolish va xavf-xatar instinktlaridan kam bo'lmagan tarzda xulq-atvorni stimuli tarzida ishtirok etadi, deb ta'kidlagan.

Aynan insoniy xatti-harakatlar uchun esa bu kabi nafaqat tashqi to'siqlar harakat faolligini cheklovchi balki uning shaxsiy qiziqishlarini anglashi va nazorat qilgandagi to'siqlar ham bo'lishi mumkin.

Shaxsdagi irodaviy harakatlarning yana bir belgisi – bu ichki yoki tashqi to'siqlarni yengish bilan bog'liqligidir. Ichki subyektiv – bu insonning xulq-atvoriga bog'liq bo'lib, charchash, hordiq chiqarishga xohish, qo'rquv, inertlik yoki oddiygina dangasalik bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Ko'rinib turibdiki, odatiy hayotda o'zini ushlab turish tushunchasi faqat emotsional sohada ishlatiladi, buni inson o'z reaksiyalarini tashqariga chiqarmaslik qobiliyatiga ta'rif berganda ta'kidlaydi. Biroq bu yerda atamani noto'g'ri qo'llaydilar, chunki o'zini boshqara olish bilan almashtiriladi. O'zini ushlab turish tushunchasi biroz kengroq bo'lib, kursantni o'yinlarda vazifani oxirigacha bajarmaguncha ishtirok etmasligi yoki katta odamni nizoli yoki tushunarsiz vaziyatni hazilga aylantirib, yaxshi tomonga burib yuborishi va boshqalar tushuniladi [9].

Motivlar kurashining va qaror qabul qilish bosqichlarini xarakterlovchi asoslarining individual parametrlari tez to'g'ri qarorga kelish aniq ishonarli, asoslangan qarorlarni hayotga tatbiq etish hisoblanadi. To'g'ri qaror qabul qilish dominant motivlarni tanlashni bilishlik, to'g'ri xatti-harakatlarni tanlay olish, maqsadga yetishda adekvat vositalarni tanlashda ham to'g'ri qaror qabul qilayotgan inson tashqaridan qaraganda ikkilanishsiz maqsadni oson va erkin tanlayotganga o'xshaydi, lekin unday emas. To'g'ri qaror qabul qiladigan insonlar o'z zimmasiga mas'uliyatni olishni xohlamagani uchun birortasini tanlay olmaydi. Bunday vaziyatda uzoq muddatgacha turli xil harakatlar ketma-ketligini o'ylab ko'rishi mumkin. Ba'zi bir holatlarda barqarorlik va impulsivlik birga harakatlanadigan qaror qabul qilishda shoshilish uni qabul qilishning o'zida murakkablikni keltirib chiqarib, inson bundan tezroq xalos bo'lishi uchun qanday tanlov bo'lsa ham amalga oshirishga shoshiladi.

Shundan kelib chiqib, turli xil mualliflar irodani rivojlantirishga bo'lgan (mustahkamlash, mashqlar) ba'zi bir umumiy kamchiliklarga ega. *Birinchidan*, bu bir guruh tadqiqotchilar irodani bir tomonlama tushunishidir, bunda irodani shakllantirishda axloqiy komponentlarni asosiy deb bilsalar, ikkinchilari shaxsiy irodaviy harakatlarning rivojlanishi, uchinchilari irodaviy sifatlarning rivojlanishi, deb tushunadilar. *Ikkinchidan*, irodaga bo'lgan bu munosabat materiallashgandir. Yuqorida ta'kidlanganidek, iroda bu turli xil ko'plab psixologik fenomenlar ortidan umumiy tushunchadir. Bu o'zining anglangan harakatlarini boshqarish, irodaviy harakatlar va ularni maxsus (irodaviy sifatlar) namoyon bo'lishidir.

Yuqoridagi olimlarni o'tkazgan tajribalariga asosanib, shunday fikrga keldik, irodaviy xususiyatlar muammosining o'rganilishida iroda muammosiga asosan uchta yondashuv yoki nazariyalar mavjud, bular:

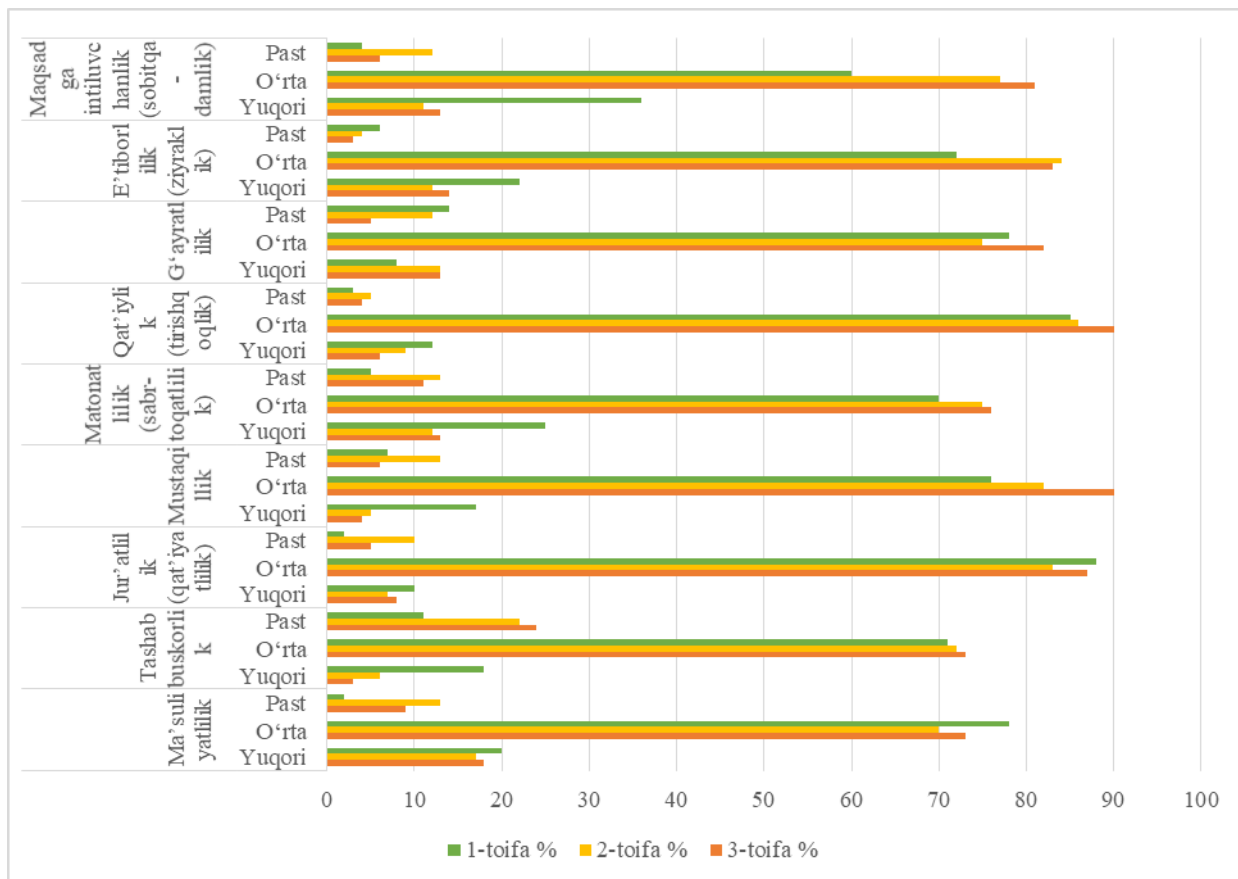
Motivatsion yondashuv: irodani motivatsiya psixologiyasi bilan tushuntiradi. Buning o'zi esa uchta qismga bo'linadi: 1) irodani inson imkoniyatlaridan yuqori dunyoviy kuch, deb tushuntiruvchi nazariya; 2) harakatning boshlang'ich motivatsiyasi, deb tushuntiruvchi

yondashuv; 3) irodani, qiyinchiliklarni yengib o'tuvchi qobiliyat sifatida tushuntiruvchi nazariyalar nazarda tutiladi.

Regulyatsion yondashuv: bunda iroda nazoratni amalga oshirish va o'z-o'zini nazorat qiluvchi, boshqaruvchi sifatida tushuntiradi.

Erkin tanlov yondashuvi esa har qanday inson tushishi mumkin bo'lgan jarayonda tanlovni amalga oshirish muammosidagi irodaviy jarayonlarning o'zaro mosligida ekanligini tushuntiradi.

Tahlil va natijalar. Harbiy xizmatchilarning irodaviy sifatlari, o'z xulq-atvorini boshqarish uslubi va moslashuvchanlik darajasini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan empirik tadqiqotlar natijalari hamda harbiy xizmatchilar axloqiy-ruhiy holatini barqarorlashtirish bo'yicha chora-tadbirlar keltirilgan. Harbiy xizmatchilardagi irodaviy sifatlarni quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi (1-rasmga qarang).



1 - rasm. M.V.Chumakovning «Shaxsning irodaviy sifatlari» so'rovnomasi natijalari (n=320)

Tahlilimizga ko'ra, Mas'uliyatlilik shkalasi bo'yicha ko'p sonli harbiy xizmatchilar mas'uliyatli, majburiyatni his qiladigan bo'lib, qoidaga ko'ra ular intizomli va o'z vazifalarini qunt bilan bajaradilar. Tashabbuskorlik shkalasi bo'yicha sinaluvchilarning 1 toifasi tashabbuskor, liderlik tendensiyalari yuqori bo'lganligi yaqqol kuzatildi. Past ball olganlar ham yetarlicha bo'lib (2 va 3 toifa), ularni mavjud vaziyat qoniqtiradi va biror narsani o'zgartirishga moyil emaslar. Jur'atlilik (qat'iyatlilik) shkalasi bo'yicha barcha toifada o'rtacha natijalar kuzatilib, jur'atli harbiy xizmatchilar tez va ishonchli qaror qabul qiladigan shaxslarni bildiradi. Mustaqillik shkalasi bo'yicha natijalar harbiy xizmatchilarning 3 toifasida mustaqillik ko'pchilikni tashkil etishini ko'rsatmoqda. Bu ularning xizmat o'tash joylari, sharoit va harbiy-kasbiy faoliyat vazifalarining o'ziga xosligiga bog'liq. Matonatli harbiy xizmatchilar o'z emotsiyalarini boshqaruvchi, yuklamalarga chidamli, monoton faoliyatni yengishga qodir shaxslarni ifodalaydi. Bu kabi harbiy xizmatchilar 1 toifada

ko'pchilikni tashkil etadi. Qat'iyatli harbiy xizmatchilar barcha toifada o'rta darajasi ko'pchilik bo'lib, ular maqsadga erishish yo'lidagi to'siqlarni yengib o'tishga qodir. G'ayratlilik shkalasi bo'yicha natijalar g'ayratlilikni o'rtacha ekanini ko'rsatmoqda. E'tiborlilik (ziyraklik) 1 toifa harbiy xizmatchilarda yuqori, 2 va 3 toifa harbiy xizmatchilarda o'rtacha namoyon bo'ldi. Maqsadga intiluvchanlik (sobitqadamlik) shkalasi bo'yicha yuqori ballar hayotda ongli maqsadlari borligini bildiradi. Qoidaga ko'ra 1 toifa orasida bunday harbiy xizmatchilar ko'p sonli bo'lib, ular o'z ishlarini va vaqtlarini rejalashtirib borishadi.

Harbiy xizmatchilarda mas'uliyatlilikning ortishi axloqiy normativlikga ijobiy ta'sir etib, ularning belgilangan tartib va qoidalarni to'laqonli bajarishlarini ta'minlaydi. Lekin, haddan ortiq qattiqqo'llik va zo'rayish asabiylik va raektiv agressivlikni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. «Tashabbuskorlik» sifati «Reaktiv agressivlik» bilan teskari aloqador bo'lib, aniq belgilangan ish tartibi va rejimni o'zgarishiga olib keluvchi tashabbuslar harbiy xizmatchilarda reaktiv agressivlikning kuchayishiga sabab bo'ladi. Demak, harbiy kasbiy faoliyatda tashabbuskorlik faqat talab etilgan vaziyatda foydali hisoblanadi. Harbiy xizmatchilarda «Jur'atlilik (qat'iyatlilik)» sifatlarining yuqori ko'rsatkichlari ularda beixtiyor agressivlikning yuzaga kelishi bilan birga hissiy beqarorlikning ham oshib borishini bildiradi. Boshqa kasb egalaridan farqli ravishda harbiy xizmatchilar hayotiga xavf bo'lgan sharoitda ham jur'atli va qat'iyatli bo'lishi muhimdir.

Xulosa. Harbiy xizmatchilarning ruhiy holati – bu harbiy jamoalarning har qanday vaziyatda minimal psixogen talafotlar bilan o'z oldiga qo'yilgan jangovar vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga ruhiy jihatdan shayligi ko'rsatkichi bo'lib, kundalik va o'quv-jangovar vazifalarni bajarish jarayonida harbiy xizmatchilarning ruhiy holatiga tashqi ijtimoiyva ichki jismoniy, psixologik omillar uzluksiz ta'sir o'tkazib boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Изард, К.Э. Психология эмоции - СПб.: Питер, 2000.-192 с. 3. Лепешинский И.Ю., Грымзин К.А. Основы военной педагогики и психологии. Учебное пособие. М. НИЦ ИНФРА-М.2023. - 184 с.
3. Tursunov L.S., Rasulov A.I., Choriyev F., Devyatkin A., Raximmirzayev S. Harbiy sohada psixologik maslahat va psixologik korreksiya. Uslubiy qo'llanma.-Toshkent.: "Spectrum Media Group", 2015.-95 b.
4. Чумаков М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности. – Курган: Изд-во Курганский гос.ун-та, 2012. 189 с.
5. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. – Москва: Знание, 2013. 78 с.
6. Шадриков В. Д. Введение в психологию: мотивация поведения. –Москва: Логос, 2001. 136 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. // Мастера психологии. – СПб.: Питер, 2015. 705 с.
8. Самаукина Н.В. Экстремальная психология. – Москва: ЭКМОС, 2000. 288 с.
9. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. – Москва: Знание, 2013. 78 с.

Курбанов Ихтиёр Хикматович,
Бухарский государственный медицинский институт
имени Абу Али Ибн Сино кафедра «Социальных языков»
старший преподаватель
ihti07@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПСИХОЛОГА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УЗБЕКИСТАНА

***Аннотация.** Проведен анализ современного понимания медицинской психологии как области профессиональной деятельности специалистов-психологов в медицине и здравоохранении, раскрыты основные традиционные и новые направления деятельности медицинского психолога в клинической и профилактической медицине. Представлены основные формы работы медицинского психолога в учреждениях здравоохранения, раскрыта роль медицинского психолога в составе бригады специалистов; проведен анализ основных моделей полипрофессиональных бригад в области медицинской реабилитации. Обозначены основные проблемы в этой области, решение которых необходимо для создания эффективной системы оказания медико-психологической помощи населению. Показана неотъемлемая роль медицинского психолога в реализации полидисциплинарного подхода к оказанию помощи пациентам и их родственникам как в специализированной психиатрической, наркологической и психотерапевтической, так и в общемедицинской практике.*

***Ключевые слова:** медицинский психолог; система здравоохранения; полипрофессиональный бригадный подход; психодиагностика; психокоррекция; интеграция; экспертиза;*

***Annotation.** The analysis of the modern understanding of medical psychology as a field of professional activity of psychologists in medicine and healthcare is carried out, the main traditional and new areas of activity of a medical psychologist in clinical and preventive medicine are revealed. The main forms of work of a medical psychologist in healthcare institutions are presented, the role of a medical psychologist as part of a team of specialists is revealed; the analysis of the main models of multiprofessional teams in the field of medical rehabilitation is carried out. The main problems in this area are identified, the solution of which is necessary to create an effective system of providing medical and psychological assistance to the population. The essential role of a medical psychologist in the implementation of a multidisciplinary approach to providing care to patients and their relatives in specialized psychiatric, narcological and psychotherapeutic, as well as in general medical practice is shown.*

***Key words:** medical psychologist; healthcare system; multiprofessional team approach; psychodiagnostics; psychocorrection; integration; expertise;*

Цель настоящей статьи: систематический анализ практической деятельности медицинского психолога в современной системе здравоохранения. В работе проведен анализ современного понимания медицинской психологии как области профессиональной деятельности специалистов-психологов в медицине и здравоохранении, раскрыты основные традиционные и новые направления деятельности медицинского психолога в клинической и профилактической медицине. Статья анализирует традиционные и новые направления деятельности медицинского психолога в системе здравоохранения.

В качестве основных задач медицинской психологии рассматривается гуманизация и персонализация всего процесса оказания медицинской помощи, защита пациента и врача от нежелательных последствий технологизации медицины и узкой специализации служб здравоохранения. Освещены некоторые из организационно-правовых барьеров, препятствующих полноценной интеграции медицинского психолога в систему здравоохранения и эффективной реализации задач медико-психологической деятельности.

Необходимо также подчеркнуть что в современном здравоохранении роль медицинского психолога становится все более значимой, этот специалист помогает пациентам не только справляться с эмоциональными и психологическими трудностями, но и способствует улучшению общего состояния здоровья. Современные исследователи В.В. Бочаров, А.М. Шишкова, Е.А. Дубинина, О.Ю. Щелкова, Н.Г. Незнанов в своей работе, опубликованной в журнале «Национальное здравоохранение», проливают свет на проблему интеграции психологии и медицины. Как и любое заболевание является парадигмой акцентирующей внимание на комплексном подходе к изучению факторов, влияющих на здоровье и болезни. [1]. С увеличением значимости психосоциальных аспектов в развитии расстройств растет роль психологов в здравоохранении, включая психиатрию и наркологию. Однако остаются неопределенности касательно места и объема работы психологов в этой системе. Также рассматриваются формы медико-психологической помощи и обозначаются перспективы и проблемы развития этой области.

Развитие медицинской психологии в Узбекистане связано с естественно-научным подходом и ассоциировано именами таких известных ученых, как В.М. Бехтерев и А.Р. Лурия, А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев, Б.В. Зейгарник. Основные задачи медицинской психологии включают изучение нарушений психической деятельности и разработку методов диагностики и реабилитации. Существует дискуссия о терминах «медицинская» и «клиническая психология», которые иногда используются как синонимы, но имеют разные акценты. Клиническая психология фокусируется на диагностике и коррекции в клинических условиях, тогда как медицинская охватывает широкий спектр задач системы здравоохранения, включая профилактику и психологическую помощь различным группам населения. Эта разница создает трудности в стандартах образования и аттестации специалистов. Клиническая психология изучает преимущественно психические нарушения, в то время как медицинская рассматривает разнообразные проблемы, связанные с оценкой состояния здоровья и его охраной. Разные акценты на профилактику и терапию формируют понятия «психология здоровья» и «клиническая психология», что подчеркивает необходимость четкой дифференциации в этой области. [2, 3].

Независимо от терминологии, медицинский и клинический психологи принимают участие в диагностике, лечении и профилактике заболеваний, а также реабилитации больных с психической и соматической патологией. Основные направления включают диагностику состояния пациента, оценку психических нарушений с использованием специальных методов (нейропсихологических, патопсихологических), определение направлений и реализацию психокоррекционных мероприятий. Важной частью работы медицинского психолога является экспертная деятельность в рамках судебной, медико-психолого-педагогической, медикосоциальной экспертиз.

Также развивается междисциплинарное взаимодействие, необходимое для изучения новых психологических феноменов, связанных с развитием информационных технологий. Медицинские психологи проводят широкий спектр интервенций для коррекции психических расстройств и занимаются профилактической деятельностью, включающей различные уровни профилактики. Важно отметить, что диагностика, терапия и экспертиза часто переплетаются и зависят от типа медицинского учреждения

и особенностей пациентов. Развитие медицинской психологии в здравоохранении предполагает расширение спектра задач психологов, которые теперь занимаются не только коррекцией психопатологических явлений, но и оценкой влияния психологических факторов на состояние физического здоровья.

Основные задачи включают предупреждение нарушений адаптации к болезням и коррекцию психосоциальных факторов, влияющих на медицинский прогноз. Быстрое развитие технологий создает новые психологические ситуации, требующие новых психологических подходов, включая сопровождение высокотехнологичного лечения поддержку родственников хронически больных. Особенностью деятельности медицинского психолога является то, что он, как правило, работает в сотрудничестве со специалистами медицинского профиля в рамках мультидисциплинарных либо интердисциплинарных бригад. Мультидисциплинарные бригады работают с четко распределенными ролями, где психолог выполняет вспомогательные функции, в то время как интердисциплинарные бригады ориентированы на партнерство и самостоятельный вклад специалистов разных направлений. Для повышения эффективности бригадного подхода очень важно создание четких моделей сотрудничества, а также повышение уровня подготовки врачей и психологов. Интеграция медицинской психологии в систему здравоохранения требует преодоления организационных барьеров и создания условий для сотрудничества, что позволит максимизировать ее потенциал в оказании помощи населению. В Европе распространены и другие течения. Представляя их, некоторые специалисты говорят о том, что медицинская психология в первую очередь связана с психологическими аспектами взаимоотношений и взаимодействия врача и пациента, а также людей из ближайшего окружения пациента [4].

Таким образом, в различных странах область фактического использования психологических знаний в медицине структурируется с разных позиций, отражающих различные акценты реального функционирования психологов в системе здравоохранения. Так, акцент на профилактических аспектах в ряде случаев создает специфическую область использования медико-психологических знаний, обозначаемую «психология здоровья», в то время как фокус на диагностических и терапевтических аспектах деятельности, коррекции психических нарушений в большей степени подталкивает к использованию понятия «клиническая психология».

В качестве базовых направлений деятельности медицинского психолога в клинике выступают следующие:

Диагностика. Осуществляется для оценки текущего состояния и особенностей психического функционирования пациента при необходимости проведения дифференцированной нозологической диагностики в сложных случаях (необходимости отграничения патологических развитий личности от органических заболеваний мозга, начальных проявлений и форм шизофрении от неврозов, выявления маскированных депрессий и т.п.); оценки процесса развития, его соответствия возрастным нормам; определения таких функционально-диагностически значимых аспектов, которые не связаны с психиатрическими проблемами пациента (наличие конфликтных отношений, потребности в оказании клинико-психологической помощи, в том числе в экстремальных, кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях и т.п.); составления плана и осуществления контроля эффективности проводимых лечебных и реабилитационных мероприятий. Для достижения этих целей используется весь спектр накопленных в психологии методов от пато- и нейропсихологических проб, стандартизированных тестовых психодиагностических методик до аппаратных компьютеризированных комплексов.

Экспертиза. Психологическая экспертиза развивается как неотъемлемая часть различных экспертных направлений. Существуют различные виды экспертиз, в

которых принимает участие медицинский психолог (например, медико-психолого-педагогическая, врачебно-трудовая (медико-социальная), судебная психологическая, судебная психолого-психиатрическая и т.д.). Объективация особенностей психического состояния, личности, функциональной достаточности позволяет решать вопросы о правовом функционировании в обществе лиц с теми или иными отклонениями или особенностями психики. Это направление деятельности медицинского психолога может распространяться далеко за пределы здравоохранения, реализуясь в образовательных, судебных и производственных системах.

Профилактика. В этой области медицинская (клиническая) психология особенно тесно соприкасается с областью интересов психологии здоровья и междисциплинарной областью, занимающейся изучением и созданием условий, способствующих сохранению здоровья населения как макроперспективы, используя при этом системный подход (Public Health) [5]. Профилактическая деятельность может быть направлена на самого больного и включать первичную, вторичную и третичную профилактику, направленную как на предупреждение развития, так и на сокращение вреда от наличия определенных расстройств, возвращение пациента в привычную социальную среду. Например, профилактика может состоять в предупреждении психологических последствий перенесенного заболевания (в частности, явлений «госпитализма», ограничений во взаимоотношении с социальным окружением), в сохранении и восстановлении привычного социального функционирования пациента. Воздействие профилактических мероприятий может быть как непосредственным, так и опосредованным. Например, в том случае, когда формирование «здорового» поведения направлено на снижение риска развития расстройств (уменьшение поведенческих факторов риска). Также профилактические мероприятия могут быть направлены на улучшение производственного климата подразделений учреждения здравоохранения (например, для снижения риска эмоционального выгорания медицинского персонала, улучшения качества взаимодействия с пациентами).

Формы оказания медико-психологической помощи

Реализация медицинским психологом целей и задач вышеперечисленных направлений деятельности в учреждениях здравоохранения может осуществляться в индивидуальной, совместной с другим специалистом или бригадной форме.

Ограниченный объем статьи заставляет нас уделить несколько большее внимание бригадным моделям работы, поскольку остальные формы организации деятельности являются традиционными и широко представленными в литературе. [6].

В состав бригады в реабилитационных центрах (отделениях) психиатрической службы, как правило, входят врач-психиатр, врач-психотерапевт, клинический психолог, специалист по социальной работе, специалист по трудотерапии, а также инструкторы по труду, социальные работники, медицинские сестры. Состав бригады специалистов может варьироваться в зависимости от необходимости обеспечения медицинских, психологических и социальных потребностей пациента на том или ином этапе лечебно-реабилитационного процесса. Сотрудничество различных специалистов в бригаде препятствует возникновению конкурирующих приоритетов в лечении, дублирующих диагностических обследований, обеспечивает преемственность в лечении, сокращение времени, расходов и неопределенности для пациента. Интердисциплинарные бригады (interdisciplinary teams) [7].

Специалисты такой бригады ориентированы на партнерство – совместную конструктивную работу с коллегами. Они регулярно встречаются, чтобы обсудить и совместно установить цели, достичь соглашения о задачах и способах лечения больного. Результатом этой модели является как улучшение помощи пациенту, так и совершенствование навыков включенных в бригаду специалистов в различных дисциплинах. В интердисциплинарной команде психологи играют интегрирующую

роль, налаживая коммуникативный процесс между членами команды, пациентами и опекающими их родственниками. Роль психолога заключается в стимулировании членов бригады к целостному восприятию человека, акценте внимания специалистов на связи между телесными и психическими функциями и процессами больного. Роль психолога здесь должна заключаться не только и не столько в устранении негативных эмоций или форм поведения, а в том, чтобы устранить барьеры для подлинного вовлечения пациентов и опекающих их близких в лечебный процесс. Деятельность психолога направлена на оценку психологических и социальных факторов, связанных с возникновением болезни, успешностью результатов лечения и поддержания благополучия больного и членов его семьи. Психолог предоставляет консультации как больному и его родственникам, так и другим членам интердисциплинарной бригады по психологическим вопросам, связанным с уходом за пациентом, проводит тренинги для персонала (например, обучение специализированным техникам взаимодействия с больным). Психолог также способствует проведению регулярных сеансов рефлексивной практики, посредством которых команда отрабатывает собственные навыки и прорабатывает трудности, возникающие в работе. Активное участие психолога в работе интердисциплинарной бригады расширяет перспективы совместной деятельности, развивает и поддерживает инициативу в обмене опытом у членов команды, позволяя практикующим врачам совершенствовать собственные навыки в лечении и взаимодействии с больным. По сути, психологи в интердисциплинарных бригадах выполняют следующие функции: во-первых, способствуют повышению комплаентности пациента, улучшению взаимодействия с его микросоциальной средой и тем самым более полному использованию социально-психологических ресурсов; во-вторых, способствуют достижению оптимального уровня взаимодействия членов команды, гармонизируют ее микросоциальный климат; и, наконец, объективируют вклад психосоциальных факторов в те феномены, которые рассматриваются узкими специалистами, тем самым повышая возможности целостного понимания больного, обеспечивая индивидуализацию терапии и реализацию важных аспектов персонифицированного подхода [8].

Таким образом, деятельность медицинского психолога в системе здравоохранения многогранна. Медицинская психология, с одной стороны, вносит важный вклад в достижение задач охраны психического и физического здоровья населения, а с другой – является, по сути, движущей силой гуманизации и персонализации всего процесса оказания медицинской помощи, конкретного воплощения известного тезиса о необходимости лечить не болезнь, но больного.

Сформировавшись на стыке естественных и гуманитарных наук, объединив в себе достижения медико-биологических дисциплин и различных направлений фундаментальной и прикладной психологии, медицинская психология обладает огромным научно-практическим потенциалом. Однако его полная реализация в настоящее время затруднена рядом внутридисциплинарных и внешних организационно-правовых факторов.

Постоянное развитие медицинской психологии как науки и сферы практики – совершенствование теории и методологии, разработка эффективных медико-психологических технологий диагностики, коррекции, реабилитации – является важнейшей задачей медико-психологического сообщества. От ее решения в значительной мере зависит возможность медицинской психологии давать научно обоснованные и убедительные ответы на запросы, предъявляемые современной медициной, возможность утверждать свой статус в системе здравоохранения.

Кроме того, раскрытие потенциала медицинской психологии невозможно без преодоления известных организационно-правовых барьеров, препятствующих полноценной интеграции медицинского психолога в систему здравоохранения и

эффективной реализации описанных выше задач медико-психологической деятельности, без создания условий для полноправного сотрудничества медицинского психолога со специалистами других направлений.

Библиография.

1. Kurbanov i. H. Theoretical aspects of studying the psychological preparedness of teachers to innovative activity international scientific journal theoretical & applied science
2. P-issn: 2308-4944 (print) e-issn: 2409-0085 (online) year: 2020 issue: 04 volume: 84 published: 21.04.2020 <http://t-science.org> <http://www.t-science.org/arxivdoi/2020/04-84/04-84-74.html>: <https://www.rbasia.uz/zdravohranenie-sektor-uzbekistan>
3. Курбанов, и. Х. (2020). Использование методики «экспресс диагностика инновационности»(вп чудакова) в исследовании инновационной компетентности представителей сферы здравоохранения. Рекомендовано к печати ученым советом института психологии имени гс костюка напн украины (протокол № 14 от 28 декабря 2020), 92.
4. Курбанов, и. Х. (2016). Формирование имиджа организаций на пороге ххi века. Психология ххi столетия. Новые возможности (pp. 112-113).
5. Курбанов, и. Х. (2023).a Jahon ta'lim va ilmiy muassasalarda innovatsion faoliyatga shaxsning tayyorgarligini shakllantirish xususiyatlari: kurbonov ixtiyor hikmatovich buxoro davlat tibboyot instituti, ozbek tili va adabiyoti, rus tili, pedagogika, psixologiya kafedrasi oqituvchisi. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (8), 156-159.
6. Курбанов, и. Х. (2021). Психологическая роль врача в условиях инновационной деятельности сфере здравоохранения современного узбекистана: образование и инновационные исследования международный научнометодический журнал, (7), 314-321.
7. kurbanov, i. (2021). Formation of the creative development of a modern teacher in innovative activities. Такризчилар, 356.
8. Kurbanov, i. (2021). Задачи инновационной деятельности в сфере развития физической культуры и спорта узбекистана. Спорчиларни психологик таёрлаш муаммолар 186-188
9. Kurbanov, i. H. (2020). Theoretical aspects of studying the psychological preparedness of teachers to innovative activity. Theoretical & applied science, (4), 424-427.
10. Kurbanov, i. H. (2020). Theoretical aspects of studying the psychological preparedness of teachers to innovative activity. Theoretical & applied science, (4), 424-427.
11. курбанов, и. Х. (2018). Психологическая готовность личности к инновационной деятельности основной ресурс инновационных преобразований в узбекистане. Педагогічні інновації реалії, перспективи: збірник наукових праць.–кіїв: іод.–2018, 2(22), 165-170.
12. Kurbanov, i. (2018). Features of the professional image of the specialist in the modern world of education. Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика, (2), 45-52.
13. Курбанов, и. Х. (2019). Особенности профессиональной деятельности современного педагога в эпоху инноваций. In методика преподавания иностранных языков и рки: традиции и инновации (pp. 91-99).
14. Khikmatovich, k. I. Peculiarities of innovative reforms in the field of medicine. International journal on integrated education, 3(3), 98-101.

Xudoyberdiyeva Saidabonu Yorqinjon qizi,
Buxoro davlat universiteti
“Tarix va yuridik” fakulteti psixologiya ta’lim yo’nalishi talabasi

TALABALARDA EMPATIK QOBILIYATLARNI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalar orasida empatik qobiliyatlarning shakllanishi va rivojlanishi psixologik jihatdan o’rganilgan. Empatiya insonlarning boshqalar his-tuyg’ularini tushunishi va ularga ichki hamdardlik bildirish qobiliyati sifatida namoyon bo’ladi. Talabalar empatik qobiliyatlarni rivojlantirish orqali ijtimoiy munosabatlar, kommunikatsiya va shaxsiy barqarorlikni oshirishlari mumkin. Shuningdek, maqolada, talabalarda empatik qobiliyatlarni ongli ravishda shakllantirish va ularning shaxsiy rivojlanishida muhim rol o’ynashi tahlil qilingan.

Kalit so’zlar: empatiya, talabalar, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy rivojlanish, kommunikatsiya.

Аннотация. В данной статье рассматривается психологическое формирование и развитие эмпатических способностей у студентов. Эмпатия проявляется как способность людей понимать чувства других людей и испытывать к ним внутреннее сочувствие. Развивая эмпатические способности, студенты могут улучшить социальные отношения, коммуникацию и личностную стабильность. В статье также анализируется роль осознанного формирования эмпатических способностей у студентов и их важная роль в их личностном развитии.

Ключевые слова: эмпатия, студенты, психологические особенности, социальные отношения, личностное развитие, коммуникация.

Abstract. This article studies the psychological formation and development of empathic abilities among students. Empathy is manifested as the ability of people to understand the feelings of others and to feel inner sympathy for them. By developing empathic abilities, students can improve social relationships, communication, and personal stability. The article also analyzes the role of the conscious formation of empathic abilities in students and their important role in their personal development.

Key words: empathy, students, psychological characteristics, social relationships, personal development, communication.

Kirish. Empatiya insonning boshqalarning his-tuyg’ularini anglab, ularga nisbatan ichki hamdardlik tuyg’usini his qilish qobiliyatidir. Ushbu fazilat jamiyatda sog’lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishda, ijobiy kommunikatsiyani rivojlantirishda va insonlar orasida o’zaro tushunishni mustahkamlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlod, jumladan talabalar orasida empatik qobiliyatlarni shakllantirish va ularni takomillashtirish bugungi globallashuv sharoitida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Talabalar jamiyatning faol a’zolari sifatida kelajakda turli sohalarda yetakchi bo’lishlari kutiladi, shu bois ular nafaqat bilimli, balki ijtimoiy jihatdan ham yetuk shaxslar bo’lishi kerak. Empatiya esa bu yo’lda muhim psixologik tayanch vazifasini bajaradi.

Empatik qobiliyatlarning shakllanishida talabaning individual psixologik xususiyatlari, tarbiyaviy muhit, oila va ijtimoiy ta’sirlar muhim rol o’ynaydi. Talabalar odatda o’z-o’zini anglash jarayonida bo’lib, bu davrda ularning shaxsiy fazilatlari faol rivojlanadi. Ana shu jarayonda empatiya kabi ijtimoiy-emotsional ko’nikmalarni rivojlantirish, ularning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlaydi. Shu bilan birga, empatiya talabaning guruh ichidagi roli, o’qituvchilar bilan bo’lgan muloqoti va do’stlari bilan ijtimoiy aloqalarini

mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu esa nafaqat ta'lim sifati, balki umumiy psixologik salomatlik va shaxsiy qoniqish darajasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, empatiya rivojlanishi shaxsda o'zini va boshqalarni anglash, hissiy refleksiya, kommunikativ qobiliyatlar va ijtimoiy mas'uliyatning shakllanishiga yordam beradi. Talabalar orasida bu qobiliyatlarni takomillashtirish maqsadida psixologik treninglar, rolli o'yinlar, interaktiv mashg'ulotlar, o'zaro fikr almashish maydonchalari tashkil etilishi mumkin. Bunday metodikalar nafaqat bilim berish, balki talabalarning ichki dunyosini boyitish, ularning hissiy sezgirlikni oshirish va har qanday vaziyatga moslashish qobiliyatini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Shuningdek, empatik munosabat o'rnatilgan akademik muhit talabalarni raqobat emas, hamkorlikka undaydi.

Empatiyaning psixologik jihatlari, uning asoslari va rivojlanish mexanizmlarini o'rganish orqali talabalarda ushbu sifatni ongli ravishda shakllantirish mumkin. Psixologik yondashuvlarda empatiya ko'pincha emotsional intellekt doirasida o'rganiladi, bu esa uning inson ongida qanday paydo bo'lishi va qanday omillar bilan kuchayishini tushunishga imkon beradi. Bundan tashqari, empatiya darajasi ijtimoiy madaniyat, jamoaviy qadriyatlar va shaxsiy tajriba orqali o'zgarib turadi. Talabalarni chuqur tahliliy fikrlashga o'rgatish orqali, ularda boshqalarning qarashlarini tushunishga va o'z pozitsiyasini baholashga qodir psixologik yetuklikni vujudga keltirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, talabalar orasida empatik qobiliyatlarni takomillashtirish nafaqat ularning psixologik barqarorligiga, balki jamiyatda o'z o'rnini topishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Har bir talaba o'z shaxsiyatini rivojlantirish jarayonida empatiyani muhim vosita sifatida anglay boshlasa, u nafaqat o'quv jarayonida, balki kundalik hayotda ham sog'lom muloqotga tayyor, tushunuvchan va mas'uliyatli shaxs bo'lib yetishadi. Bu esa, o'z navbatida, zamonaviy ta'lim tizimining asosiy maqsadlaridan biri bo'lgan har tomonlama barkamol insonni shakllantirishga xizmat qiladi. Talabalar ongiga empatiyaning ijobiy ta'sirini chuqur singdirish orqali ularni nafaqat bilimdon, balki ijtimoiy jihatdan yetuk insonlar safini kengaytirish mumkin.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talabalar orasida ta'lim muhiti (learning environment – LE) empatiya rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xitoyning o'n ikki tibbi universitetida o'tkazilgan katta miqyosli tadqiqotda aniqlanishicha, LE yaxshi bo'lgan talabalarda Jefferson Empatiya Shkalasi bo'yicha baland natijalar qayd etilgan. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, nafaqat akademik, balki ijtimoiy-psixologik muhit ham empatiyani shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Xususan, yashirin o'quv dasturi (hidden curriculum), formal ta'lim, psixologik-madaniy muhit, hamda talabalararo va o'qituvchi-talaba munosabatlari empatik nuqtai nazarlarni boyitadi.

Shuningdek, meditsina yo'nalishidagi talabalar empatiya bilan stress o'rtasidagi murakkab aloqani o'rganinganda, emotsional empatiya (affective empathy) bilan stress darajasi o'rtasida ijobiy bog'liqlik topilgan. Biroq kognitiv empatiya bilan stress orasida bunday bog'liqlik yo'q ekanligi ko'rsatildi. Demakki, emotsional darajadagi sezgirlik talabalarning hissiy yukiga turtki bo'lishi mumkin, lekin fikr yuritish bilan bog'liq empatiya (boshqalarni tushunish) stressga qarshi turgan muhofaza vazifasini bajaradi.

Qaysidir yo'nalishda tahsil olayotgan talabalar empatiya shakllanishida farqlarga ega. Masalan, sog'liqni saqlash yo'nalishidagi talabalar affektiv empatiyada kuchliroq bo'lsa, aniq fanlar va gumanitar yo'nalishlarda bilim oluvchilar kognitiv empatiyada ustunlik qilishiga ishora qilingan. Bu empatiya shakllanishi tanlanayotgan yo'nalishga bog'liq ekanini ko'rsatadi va empatika treninglar aniqlangan ehtiyojlarga qarab ishlab chiqilishi kerakligini anglatadi.

Empatiya ijobiy ijtimoiy xulq-atvorni rag'batlantiradi, buning natijasida talabalar yordam berish, adolatli bo'lish va hamkorlik ko'nikmalariga ega bo'lishadi. Tadqiqotlarda moral identity (axloqiy o'zlik) bu jarayonda vositachilik qiluvchi omil sifatida ko'rsatildi. Talaba boshqalarning holatini qay darajada tushunadi va tan oladi, shuncha ko'p ijtimoiy

mas'uliyatni o'ziga qabul qiladi. Bunday empatiya ijtimoiy guruhlar bilan aloqa qilishda ham yordam beradi.

Art-terapiya metodlari psixologiya fakulteti talabalarida empatiya darajasini oshirishi tadqiq etilgan. Yaratuvchanlik asosida o'tkazilgan guruh mashg'ulotlarda talabalar nafaqat o'z hissiyotlarini chuqur anglashni, balki noverbal signallarni ham teran qabul qilishni o'rgandilar. Bu, empatiya nuqtai nazaridan o'zaro muloqot ko'nikmalarini mustahkamlashda samarador usul sifatida ko'rsatildi.

Nihoyat, empatiya qobiliyati talabalarning psixologik chidamliligi (rezilyensiya) va o'qishga bo'lgan charchoq (burnout) darajasiga ham ijobiy ta'sir qiladi. BMC Medical Education'dagi tadqiqot natijalariga ko'ra, yuqori empatiya seviyasi talabalar orasida o'qish yondirish uzoq muddatli charchoqni kamaytiradi va shu bilan birga psixologik chidamlilikni oshiradi. Tahlillar empatiya orqali mustahkam rezilyensiya shakllanishi va shu orqali burnout darajasini pasaytirishini ko'rsatdi.

Muhokama. Talabalarda empatik qobiliyatlarni takomillashtirish bugungi ta'lim va tarbiya jarayonida psixologik yondashuvlar orqali tobora dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Muhokama jarayonida birinchi navbatda empatiya insonlar orasida o'zaro tushunuv, hamdardlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi holatlarni mustahkamlovchi omil ekanligi ta'kidlanadi. Talabalik davri esa shaxsiy identitet shakllanishi, mustaqil fikr yuritish va ijtimoiy munosabatlar chuqurlashuvi bilan ajralib turadi. Shu bois, bu davrda empatiyani rivojlantirish shaxsiy va ijtimoiy barkamollikning asosi sifatida qaraladi. Psixologlar fikricha, empatiya o'zaro muloqotda faqatgina hissiy tushunuv emas, balki boshqalarning dunyoqarashi va ichki kechinmalarini ongli ravishda qabul qilish salohiyatini ham bildiradi. Bu esa talabalarni kompleks fikrlovchi, tolerant va hamkorlikka moyil shaxslar sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Muhokamaning navbatdagi muhim jihati shundaki, empatiya faqat shaxsiy xususiyat sifatida emas, balki o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan ijtimoiy-psixologik ko'nikma sifatida ham qaralmoqda. Ta'lim tizimida interaktiv usullar, guruhli ishlar, rolli o'yinlar va amaliy mashg'ulotlar orqali empatiyani rivojlantirish imkoniyatlari kengaymoqda. Ayniqsa, psixologik treninglar orqali talabalarni o'zaro muloqot jarayonida boshqa insonning holatini anglashga undash samarali vosita sifatida ko'rilmogda. Empatik ko'nikmalarni shakllantirish orqali talabalar nafaqat o'zaro hurmat va ishonch muhitida faoliyat yuritishga, balki kelgusida kasbiy hayotda jamoaviy ishlash madaniyatini egallashga tayyor bo'ladilar. Bu esa zamonaviy jamiyat talablariga javob beradigan raqobatbardosh kadrlar yetishtirish uchun muhim omildir.

Shuningdek, empatik qobiliyatlarning yetishmasligi ijtimoiy chetlashuv, kommunikativ to'siqlar va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar talaba o'z his-tuyg'ularini boshqara olmasa yoki boshqalarning holatini tushunishga harakat qilmasa, bu uning ijtimoiy guruhlarda faol ishtirok eta olmasligiga olib keladi. Bu holat o'z navbatida o'z-o'ziga ishonchsizlik, izolyatsiya va ruhiy zo'riqishga sabab bo'ladi. Psixologik nuqtai nazardan, empatiya rivojlanmagan shaxslar stressga nisbatan kamroq chidamli bo'lishadi, bu esa ularning umumiy akademik va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir etadi. Shu bois, muhokamalarda empatiya darajasi o'ziga va boshqalarga nisbatan ongli munosabat, psixologik barqarorlik va hissiy muvozanatning asosiy ko'rsatkichlaridan biri sifatida talqin etiladi.

Muhokama yakunida aytish mumkinki, talabalar orasida empatik qobiliyatlarni takomillashtirish ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, bunda ta'lim tizimi, ijtimoiy muhit va shaxsiy xususiyatlar o'zaro aloqada faoliyat ko'rsatadi. Empatiya nafaqat insoniylik, balki ijtimoiy hamjihatlikni ta'minlovchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Bunday ko'nikmalarni ongli ravishda rivojlantirish esa talabalarning shaxsiy kamolotiga, ijtimoiy faolligiga va kasbiy muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Empatik yondashuv asosida qurilgan ta'lim va tarbiya tizimi esa nafaqat bilim beruvchi, balki ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi muhit

yaratishga xizmat qiladi. Bu esa har tomonlama yetuk, ijtimoiy mas'uliyatli va tolerant avlodni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Talabalarda empatik qobiliyatlarni takomillashtirish bo'yicha pedagogik-psixologik tadqiqot jadvali:

Tadqiqot yo'nalishi	Maqsad	Tadqiqot metodlari	Kutilyotgan natijalar	Amaliy ahamiyati
Empatiya darajasini diagnostika qilish	Talabalarining mavjud empatik darajasini aniqlash	So'rovnomalar, psixologik testlar	Talabalar orasida empatiya darajasi bo'yicha boshlang'ich tahliliy ma'lumotlar	Empatiya bo'yicha muammoli guruhlarini aniqlash va maqsadli ish olib boorish
Ijtimoiy munosabatlarni o'rganish	Talabalar o'rtasidagi o'zaro muloqot va hissiy anglashuvni tahlil qilish	Intervyu, kuzatuv, sotsiometrik tadqiqot	Empatiyaning talabalararo munosabatlarga ta'siri yuzasidan aniq dalillar	Ijtimoiy guruhlar ichidagi muhitni sog'lomlashtirish
Ta'lim jarayonida empatiya ta'siri	Empatiyaning o'quv motivatsiyasi va jamoaviy ishlarga ta'sirini baholash	Eksperimentlar, pedagogik kuzatuv	Empatik muhit o'qish samaradorligini oshirishi haqida daliliy asoslar	Empatiyani rivojlantiruvchi o'quv metodlarini joriy etish
Empatiya va stress o'zaro bog'liqligi	Empatik qobiliyatlar bilan psixologik barqarorlik aloqasini aniqlash	Psixologik testlar, emotsional baholash	Yuqori empatiya darajasi stressga chidamli shaxslar bilan bog'liqligi aniqlanadi	Talabalarni stressga qarshi tayyorlashda empatiyaning foydali jihatlari
Empatiyani rivojlantirish usullari	Talabalarda empatiyaning shakllantiruvchi samarali metodlarni aniqlash	Treninglar, rolli o'yinlar, art-terapiya	Interaktiv yondashuvlar empatiyaning oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlanadi	Amaliy darslarda empatiyaga asoslangan metodlarni joriy qilish

Talabalarda empatik qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan pedagogik-psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, empatiya darajasining diagnostikasi, uni rivojlantirish yo'llarini aniqlash va ta'lim jarayoniga integratsiya qilish o'zaro uzviy bog'liq va bosqichma-bosqich amalga oshirilishi lozim bo'lgan jarayonlardir. Avvalo, talabalar orasida empatik qobiliyat darajasini aniqlash orqali psixologik va pedagogik muammolar aniqlanadi, bu esa keyingi amaliy ishlar uchun mustahkam tahliliy asos yaratadi.

Ijtimoiy munosabatlar va talabalarining bir-biri bilan bo'lgan muloqotini o'rganish empatiya darajasi va ijtimoiy muhit sifati o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ochib beradi. Bu boradagi kuzatuv va intervyular orqali talabalarining hissiy anglashuvi va o'zaro tushunishi

qanday shakllanishi haqida aniq dalillarga ega bo'lish mumkin. Bu esa ta'lim muhitini yanada sog'lomlashtirish, jamoaviy madaniyatni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Tadqiqotlarda empatiyaning o'quv jarayoniga ta'siri ham alohida o'rin tutadi. Empatik muhitning shakllanishi talabalar motivatsiyasini oshirib, jamoaviy ishlarda faol ishtirok etishga undaydi. Bu holat, o'z navbatida, o'quv samaradorligini oshirish va ijtimoiy psixologik barqarorlikni ta'minlashga olib keladi. Empatiya – nafaqat hissiy munosabat, balki psixologik moslashuvchanlik, stressga qarshi tura olish va barqaror ruhiy holat shakllanishi uchun zarur bo'lgan omildir.

Empatiyani rivojlantirish bo'yicha treninglar, rolli o'yinlar va art-terapiya kabi interaktiv metodlar samarali natija berishi ilmiy kuzatuvlar orqali tasdiqlangan. Bu metodlar talabalarning shaxsiy tajribasi va his-tuyg'ularini qayta anglashga yordam beradi, noverbal signallarni tushunish va o'z fikrini empatik tarzda ifodalash ko'nikmalarini shakllantiradi. Natijada, amaliy darslar va pedagogik faoliyatda empatiya markaziy o'rin tutadi va bu metodlarning doimiy qo'llanilishi ijobiy ta'lim muhitini yaratadi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot jadvali asosida xulosa qilish mumkinki, empatiya – talaba shaxsini har tomonlama shakllantiruvchi psixologik vosita bo'lib, uning ta'limdagi, ijtimoiy hayotdagi va ruhiy salomatlikdagi o'rni beqiyosdir. Empatik qobiliyatlarni ongli va tizimli tarzda rivojlantirish esa zamonaviy pedagogikaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa. Talabalarda empatik qobiliyatlarni takomillashtirishga oid tadqiqotlar va kuzatuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, empatiya nafaqat shaxsiy fazilat, balki ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun muhim psixologik mezon hisoblanadi. Empatiya orqali talabalar boshqalarning hissiy holatlarini anglaydi, o'zaro muloqotni yengillashtiradi va ijtimoiy munosabatlarda yanada faolroq bo'lishadi. Aynan shuning uchun bu qobiliyatni shakllantirish va mustahkamlash ta'lim jarayonining ajralmas qismi sifatida ko'rilishi lozim. Zamonaviy ta'limda empatik yondashuv talabalarni faqat bilimdon emas, balki ijtimoiy jihatdan yetuk va hissiy sezgir shaxslar sifatida tarbiyalash imkonini beradi.

Empatiya psixologik barqarorlik, emotsional intellekt va ruhiy sog'lomlik bilan chambarchas bog'liq. Talabalarda bu fazilatning rivojlanishi ularning stressga qarshi turish qobiliyatini oshiradi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovni his qilishiga yordam beradi va o'zini anglash darajasini chuqurlashtiradi. Bu esa o'z navbatida o'quv jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki o'zaro tushunuv va hamdardlik asosida shakllangan guruh muhitida talabalarning motivatsiyasi, ishtirok faolligi va o'z fikrini ifodalash qobiliyati ortadi. Psixologik yondashuvlar orqali empatiyaning shaxsga qanday ta'sir qilishi, u orqali qanday ijobiy natijalarga erishish mumkinligi chuqur tahlil etilishi kerak.

Ta'lim tizimida empatik qobiliyatlarni rivojlantirish uchun maxsus treninglar, amaliy mashg'ulotlar, rolli o'yinlar va art-terapiya usullari samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Bunday faoliyatlar nafaqat hissiy sezuvchanlikni oshiradi, balki talabalarni o'zgalarning hissiyotiga e'tiborli bo'lishga, o'z fikrini muloyimlik bilan ifodalashga va ziddiyatli vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal qilishga o'rgatadi. Empatiyani faqat nazariy bilim sifatida emas, balki kundalik hayotda amaliyot orqali shakllantirish kerakligi bugungi ta'lim psixologiyasida ustuvor yo'nalishlardan biridir. Empatiya bilan boyitilgan shaxsiy sifatlar esa har bir talabani insoniylik, ijtimoiy mas'uliyat va madaniy muloqotga tayyor shaxs sifatida shakllantiradi.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda empatik qobiliyatlarni takomillashtirish bo'yicha tizimli, bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan yondashuv zarur. Psixologik va pedagogik jihatdan empatiya o'rgatiladigan va mustahkamlanadigan sifat bo'lib, u shaxsiy kamolot, jamiyatga moslashuvchanlik va ruhiy sog'lomlikni ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Ta'lim jarayoniga empatik yondashuvni integratsiya qilish orqali biz insoniy munosabatlarga boy, o'zaro hurmatga asoslangan va ijtimoiy barqarorlikni saqlay oladigan yangi avlodni

tarbiyalash imkoniga ega bo'lamiz. Shunday qilib, empatiya talaba shaxsining intellektual va ijtimoiy-emotsional salohiyatini rivojlantiruvchi asosiy omil sifatida e'tirof etilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ibragimova G.N. "Interfaol o'qitish metodlari va texnologiyalari asosida talabalarning kreativlik qobiliyatlarini shakllantirish". P.f.n. dis. - T., 2017. - 130 b.
2. Jabborov A.M. Faoliyat va hulq atvor motivatsiyasi. – Toshkent: Universitet. 2003. – 168 b.
3. Jumayev N.Z. "O'smirlarda intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari" mavzusidagi dissertatsiya ishi. - Buxoro., 2023. – 72 b.
4. Jabborova M.A. "Talabalar akademik o'zlashtirishining psixologik determinantlari" mavzusidagi dissertatsiya ishi - Buxoro., 2024. – 78 b.
5. Климов Е.А. Введение в психологию труда: Учебник. – М.: Культура и спорт: ЮНИТИ, 2001. – 343 с.
6. Karimova V.M. Kasbiy psixologiya.- T.: "Fan va texnologiya", 2013. – 106 b.

Abduvohidova Sabina Zokir qizi,
Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti mustaqil tadqiqotchisi

**BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING PROFESSIONAL O'ZINI-O'ZI
RIVOJLANTIRISH JARAYONIDA O'Z-O'ZINI BAHOLASHNING PEDAGOGIK-
PSIXOLOGIK SHART-SHAROITLARI**

Annotatsiya. Ushbu maqolada, bo'lajak o'qituvchilarning professional o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida o'z-o'zini baholashning pedagogik va psixologik jihatlari ilmiy o'rganilgan. Bundan tashqari maqolada, bo'lajak o'qituvchilarning o'zini anglash, refleksiya qilish va tanqidiy fikrlash kabi psixologik jihatlari o'z-o'zini baholash bilan bevosita bog'liqligi isbotlangan. Shu bilan birgalikda, o'qituvchilik faoliyatiga tayyorlanish jarayonida o'z-o'zini baholashni shakllantirish uchun zarur bo'lgan metodik yondashuvlar, didaktik vositalar va muhit talablari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: bo'lajak o'qituvchi, professional rivojlanish, o'z-o'zini baholash, refleksiya, pedagogik shart-sharoit, psixologik omillar, kasbiy shakllanish, ta'lim sifati, tanqidiy fikrlash, metodik yondashuv.

Аннотация. В данной статье научно изучены педагогические и психологические аспекты самооценки в процессе профессионального саморазвития будущих учителей. Кроме того, в статье доказано, что такие психологические аспекты будущих учителей, как самосознание, рефлексия и критическое мышление, напрямую связаны с самооценкой. Вместе с тем, проанализированы методические подходы, дидактические средства и требования среды, необходимые для формирования самооценки в процессе подготовки к педагогической деятельности.

Ключевые слова: будущий учитель, профессиональное развитие, самооценка, рефлексия, педагогические условия, психологические факторы, профессиональное становление, качество образования, критическое мышление, методический подход.

Abstract. In this article, the pedagogical and psychological aspects of self-assessment in the process of professional self-development of future teachers are scientifically studied. In addition, the article proves that the psychological aspects of future teachers, such as self-awareness, reflection, and critical thinking, are directly related to self-assessment. At the same time, methodological approaches, didactic tools, and environmental requirements necessary for the formation of self-assessment in the process of preparation for teaching activity were analyzed.

Keywords: future teacher, professional development, self-assessment, reflection, pedagogical conditions, psychological factors, professional formation, quality of education, critical thinking, methodological approach.

Kirish. Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy shakllanishi nafaqat bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish bilan, balki ularning shaxsiy va kasbiy o'sish jarayonida o'z-o'zini anglash, baholash va rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoji bilan ham uzviy bog'liqdir. Zamonaviy ta'lim muhitida pedagogga qo'yilayotgan talablar tobora murakkablashib borayotgan bir davrda, o'qituvchi shunchaki bilim beruvchi emas, balki o'quvchining ichki dunyosini anglay oluvchi, uni har tomonlama rivojlantira oladigan yetuk shaxs bo'lishi lozim. Shu nuqtai nazardan qaralganda, bo'lajak o'qituvchining o'z-o'zini rivojlantirishdagi faoliyati mazkur kasb egasining hayotiy va professional yo'nalishini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi. Bu jarayonning muhim tarkibiy qismlaridan biri esa o'z-o'zini baholash sanaladi.

O'z-o'zini baholash - bu shaxsning o'z faoliyatini, intilishlarini, imkoniyatlarini va erishilgan natijalarni ongli tarzda tahlil etishi, o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga qaratilgan ichki jarayondir. Bo'lajak o'qituvchilarda ushbu kompetensiyani shakllantirish,

ularni mustaqil fikrlaydigan, o'z ustida ishlashga qodir mutaxassislar sifatida tayyorlash uchun pedagogik-psixologik muhit muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu muhitda talabanning o'zini baholash mexanizmlarini faollashtirish, o'ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish va o'z faoliyatiga tanqidiy qaray olish malakalarini rivojlantirish talab etiladi. Bunday yondashuv o'quvchining o'zini anglashini chuqurlashtiradi va uni doimiy ravishda o'sishga undaydi.

Pedagogik-psixologik shart-sharoitlar deganda, o'qituvchi shaxsining kasbiy rivojlanishiga ko'maklashuvchi ijtimoiy, emotsional va intellektual omillar tushuniladi. Bu shart-sharoitlar o'z ichiga samarali o'quv muhitini tashkil qilish, reflektiv faoliyatga yo'naltirilgan metodik yondashuvlarni tanlash, o'zaro muloqotni rag'batlantiruvchi psixologik iqlimni yaratish kabi jihatlarni qamrab oladi. Ayniqsa, o'quv jarayonida individual yondashuvni amalga oshirish, talabalarining o'ziga xos jihatlarni inobatga olish, ularning mustaqil fikr yuritishga bo'lgan intilishlarini qo'llab-quvvatlash orqali o'z-o'zini baholashni samarali amalga oshirish mumkin bo'ladi. Bu orqali bo'lajak o'qituvchi o'zining kasbiy o'sishini ongli tarzda boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

O'z-o'zini baholash jarayonining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ta'lim jarayonini tashkil etish uslublariga bog'liqdir. Ya'ni, bo'lajak o'qituvchining reflektiv fikrlashini rivojlantirish, ularni mustaqil tahlil qilishga undash, o'z tajribasini qayta ko'rib chiqishga imkon beruvchi didaktik vositalar bilan ta'minlash kabi omillar bu jarayonda katta rol o'ynaydi. Ta'lim beruvchi pedagoglarning ijobiy munosabati, tahliliy fikrlashga asoslangan baholash uslublarini qo'llashi, talabanning o'z-o'zini baholashga bo'lgan ishonchini mustahkamlab borishi ham katta ahamiyatga ega. Bu esa o'z navbatida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'sishini ichki ehtiyoj sifatida anglashiga, doimiy o'zgarish va yangilanish sari intilishiga olib keladi.

Yuqorida keltirilgan fikrlar asosida xulosa qilish mumkinki, bo'lajak o'qituvchilarning professional o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida o'z-o'zini baholash asosiy psixologik-pedagogik tayanchlardan biri bo'lib, uni shakllantirishda puxta tashkil etilgan o'quv muhiti, reflektiv faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv, shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlovchi metodik va emotsional ko'mak muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonning muvaffaqiyati bevosita o'qituvchilik kasbining yuksak ijtimoiy ahamiyatini chuqur anglash va shaxsiy mas'uliyat hissining ortishiga olib keladi. Bu esa pedagogik faoliyatda sifat va samaradorlikni ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Bo'lajak o'qituvchilarning professional o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida o'z-o'zini baholash konsepsiyasi zamonaviy ta'limda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning ajralmas tarkibiy qismiga aylanmoqda. Ushbu jarayonni chuqur anglash uchun bir qator yetakchi olimlarning pedagogik va psixologik nazariyalariga murojaat qilish lozim. Masalan, L.S. Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi bo'lajak o'qituvchilarning o'z imkoniyatlarini anglash, o'zini baholash orqali yangi bilim va malakalarga erishishida muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Vygotskiy fikricha, inson o'z-o'zini anglash orqali rivojlanadi va bu anglash faqat tashqi baho bilan emas, ichki refleksiya orqali ham yuz beradi. Bo'lajak pedagoglarda ushbu reflektiv salohiyatni shakllantirish esa ta'limning asosiy vazifasiga aylanadi.

D.A. Kolbning tajribali o'rganish nazariyasi o'z-o'zini baholashni o'rganish jarayonining markaziy elementi sifatida qaraydi. Uning fikricha, har qanday o'qituvchi o'z faoliyatini doimiy ravishda tahlil qilib borishi, o'z tajribasini aks ettirishi va bu asosda yangi strategiyalar ishlab chiqishi kerak. Kolb tomonidan ishlab chiqilgan aylana modeli - ya'ni tajriba, refleksiya, tushuncha hosil qilish va tajribani amalda qo'llash bosqichlari - bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'sishida o'z-o'zini baholashni qanday muhim o'rin tutishini yaqqol ko'rsatadi. Bu model asosida o'zini baholash shunchaki natijani ko'rish emas, balki kasbiy yo'nalishda izchil va ongli o'sishni boshqarish vositasidir.

Shuningdek, A. Bandura tomonidan ilgari surilgan o'z-o'zini boshqarish va o'z-o'ziga ishonch nazariyalari ham bo'lajak pedagoglar uchun dolzarb hisoblanadi. Bandura ta'kidlashicha, o'z-o'zini baholay olgan shaxs o'z faoliyatiga tanqidiy va real baho bera oladi, bu esa uni yanada samaraliroq harakat qilishga undaydi. Bo'lajak o'qituvchining o'ziga bo'lgan ishonchi, o'z qobiliyatlarini baholay olishi va o'z ustida ishlashga bo'lgan motivatsiyasi uning professional o'sishidagi asosiy psixologik tayanch hisoblanadi. Bu nazariy qarashlar pedagogik faoliyatda ichki faollikni shakllantirish va mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

J. Deweyning tajriba asosidagi ta'lim nazariyasi bo'yicha, o'quv jarayonida shaxsning faol ishtiroki va o'z tajribasi ustida fikr yuritishi, uni tahlil qilishi orqali o'rganish yuzaga keladi. Dewey o'z-o'zini baholashni shaxsiy rivojlanishning ajralmas qismi deb hisoblagan. Unga ko'ra, o'qituvchi o'z amaliyotini doimiy ravishda qayta ko'rib chiqishi, o'rganganlaridan xulosa chiqarishi va keyingi faoliyatiga yangicha yondashuvi orqali yuksaladi. Bo'lajak o'qituvchilarning bu kabi reflektiv fikrlash salohiyatini oshirish uchun esa o'quv muhitida ochiqlik, tanqidiy fikrga nisbatan ijobiy munosabat va doimiy o'zgarishlarga tayyorlik kabi shart-sharoitlar yaratilishi zarur.

K. Rogersning insonparvarlik psixologiyasi doirasidagi qarashlari ham ushbu mavzuga muhim hissa qo'shadi. Rogersning fikricha, shaxs faqat ijobiy psixologik muhitda o'z imkoniyatlarini to'la namoyon qila oladi. Bu nazariyaga ko'ra, bo'lajak o'qituvchining o'zini baholash jarayoni tashqi baholovchilarning yondashuvi, ya'ni ta'lim muassasasidagi ruhiy muhit, murabbiylarning ochiqligi, qo'llab-quvvatlovi orqali shakllanadi. Talabaning o'zini qadrlashi, o'z fikrini erkin ifoda etishi va mustaqil qaror qabul qilish malakalari uning professional o'zini-o'zi rivojlantirishida muhim ahamiyatga ega.

Metakognitiv yondashuv tarafdorlari, jumladan J.Flavell, o'z-o'zini baholashni o'quvchining o'z bilim jarayonini boshqarishi deb ta'riflaydi. Bu yondashuvga ko'ra, bo'lajak o'qituvchi nafaqat bilim egallaydi, balki o'z bilimini qanday o'rganayotgani, qanday metodlarni qo'llayotgani, nimada xato qilayotganini anglaydi va o'sha asosda o'z faoliyatini takomillashtiradi. Bu jarayonda o'z-o'zini baholash uslublari va mexanizmlarini to'g'ri tanlay olish, o'z shaxsiy refleksiya-sini samarali yo'lga qo'yish asosiy malaka sifatida ko'riladi.

Ushbu nazariy yondashuvlar asosida xulosa qilish mumkinki, bo'lajak o'qituvchining professional o'zini-o'zi rivojlantirishida o'z-o'zini baholash faqatgina baholash vositasi emas, balki kasbiy o'sishni tashkil etuvchi asosiy mexanizmdir. Bu jarayon pedagogik-psixologik sharoitlar - ya'ni qo'llab-quvvatlovchi muhit, samarali metodik yondashuvlar, reflektiv faoliyatga yo'naltirish va psixologik xavfsizlik muhiti orqali amalga oshiriladi. Nazariy qarashlardan ko'rinib turibdiki, o'zini baholash va anglash qobiliyati rivojlangan o'qituvchi doimiy o'zgaruvchan ta'lim muhitida samarali ishlay oladi, o'z faoliyatini ongli boshqarishga qodir bo'ladi va o'z ustida izchil ishlaydigan kasbiy yetuk shaxsga aylanadi.

Muhokama. Bo'lajak o'qituvchilarning professional shakllanishida o'z-o'zini baholash jarayoni hal qiluvchi o'rin tutadi. Bu jarayon orqali talaba o'zining kasbiy faoliyatga tayyorgarlik darajasini, bilim va ko'nikmalarini hamda shaxsiy fazilatlarini chuqur anglaydi. Muhokama jarayonida shuni alohida ta'kidlash joizki, o'z-o'zini baholash faqatgina o'zini baholash akti bilan cheklanmaydi, balki u shaxsning ichki reflektiv jarayonlari orqali o'zini anglash, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, ularni to'g'rilashga intilish va doimiy o'sishga yo'naltirilgan harakatlar tizimini qamrab oladi. Bu esa o'z navbatida bo'lajak o'qituvchining mustaqil fikrlaydigan, kasbiy mas'uliyatga ega va o'z ustida izchil ishlaydigan mutaxassis sifatida shakllanishini ta'minlaydi.

Pedagogik-psixologik shart-sharoitlar o'z-o'zini baholash jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir etuvchi asosiy omillardan hisoblanadi. O'quv muhitining ochiqligi, o'qituvchilar va talabalarining o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlari, emotsional qo'llab-quvvatlashning mavjudligi talabalarda ichki ishonchni mustahkamlaydi va o'z-o'zini baholashga bo'lgan ehtiyojni kuchaytiradi. Bu borada individual yondashuv, talabalarining

shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda ularni rivojlantirishga qaratilgan didaktik strategiyalar muhim ahamiyat kasb etadi. Muhokamada bu jihatlar har bir talabanning shaxsiy salohiyatini yuzaga chiqarishga xizmat qiladigan vositalar sifatida e'tirof etiladi.

O'z-o'zini baholashning pedagogik-psixologik asoslari shundan iboratki, bu jarayonni samarali amalga oshirish uchun talaba o'zini tanlay oladigan, tanqidiy fikr yuritishga layoqatli va reflektiv tahlilga qodir bo'lishi kerak. Bunday salohiyat esa, o'z navbatida, ta'lim jarayonining maqsadga yo'naltirilgan, didaktik jihatdan puxta rejalashtirilgan va metodik yondashuvlar orqali boyitilgan bo'lishini taqozo etadi. Muhokama davomida ko'plab pedagogik tajribalar asosida shuni kuzatish mumkinki, o'z-o'zini baholash faollashgan muhitda talabanning mustaqil qaror qabul qilishga, o'z xatolaridan saboq olishga va kasbiy yutuqlari bilan tahliliy ishlashga bo'lgan qobiliyati sezilarli darajada ortadi.

Jadval. Bo'lajak o'qituvchilarning professional o'zini-o'zi rivojlantirishida o'z-o'zini baholashga ta'sir etuvchi pedagogik-psixologik omillar tahlili

	Ishtirokchi kodi	Pedagogik qo'llab-quvvatlash darajasi	Psixologik qulaylik hissi	Mustaqil o'qitishga tayyorlik	Refleksiy a darajasi	O'z-o'zini baholash faolligi	Umumiy rivojlanish ko'rsatkichi
1	P-001	Yuqori	Yuqori	Yuqori	O'rta	Yuqori	Yuqori
2	P-002	O'rta	Past	O'rta	Past	O'rta	O'rta
3	P-003	Past	Past	Past	Past	Past	Past
4	P-004	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori
5	P-005	O'rta	O'rta	O'rta	O'rta	O'rta	O'rta
6	P-006	Past	O'rta	Past	O'rta	Past	Past
7	P-007	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori
8	P-008	O'rta	O'rta	O'rta	Past	O'rta	O'rta
9	P-009	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yuqori
10	P-010	O'rta	Past	O'rta	O'rta	O'rta	O'rta

Izohlar:

Ishtirokchi kodi: Shaxsiy ma'lumotlarning maxfiyligini saqlash uchun kodlangan.

Pedagogik qo'llab-quvvatlash darajasi: Talabaga o'qituvchi tomonidan beriladigan uslubiy va motivatsion yordam darajasi.

Psixologik qulaylik hissi: Talabanning ta'lim muhitida o'zini qanday his qilishi (o'ziga ishonch, xavfsizlik, psixologik qo'llab-quvvatlanish).

Mustaqil o'qitishga tayyorlik: Shaxsning o'z-o'zini boshqarish va mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga tayyorlik holati.

Refleksiya darajasi: O'z fikr va faoliyatini tahlil qilishga moyillik.

O'z-o'zini baholash faolligi: O'z qobiliyati va natijalarini tahlil qilish va rivojlantirishdagi faollik.

Umumiy rivojlanish ko'rsatkichi: Yuqoridagi ko'rsatkichlarning umumiy integratsiyalangan tahlil natijasi.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, o'z-o'zini baholash shaxsning o'ziga nisbatan munosabatini belgilovchi muhim vosita hisoblanadi. Shaxs o'zini qanday baholasa, u shu asosda o'z harakatlarini rejalashtiradi, o'zining qobiliyatlariga nisbatan ishonch hosil qiladi yoki aksincha, o'z imkoniyatlarini cheklab qo'yadi. Muhokama davomida shuni qayd etish kerakki, o'qituvchi kasbiga tayyorlanayotgan shaxsda o'zini baholash imkoniyatlari ochiq bo'lgan taqdirdagina u o'zini rivojlantirish yo'lida to'g'ri yo'nalishga ega bo'ladi. Bu esa o'z navbatida shaxsiy o'sishni, kasbiy yetuklikni va mustaqil faoliyat yuritish salohiyatini mustahkamlaydi.

Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini baholash mexanizmlari ta'lim jarayoniga samarali integratsiya qilingan holatlarda talabalarda mas'uliyat hissi, o'z ustida ishlashga bo'lgan motivatsiya va o'z natijalarini tahlil qilishga bo'lgan intilish kuchayadi. Muhokamada bu holatning asosi shundaki, talaba o'z natijalariga qarab emas, balki ushbu natijalarga olib kelgan faoliyat jarayonini baholash orqali chuqurroq anglashga erishadi. Bu esa uning o'ziga nisbatan real baho bera olishi, imkoniyatlarini aniqlab olishi va kelgusidagi faoliyatini ongli tarzda boshqarishga zamin yaratadi. Shu boisdan, o'z-o'zini baholashga oid psixologik va pedagogik shart-sharoitlarni yaratish har bir ta'lim muassasasining muhim vazifasi bo'lib qolmoqda.

Xulosa sifatida ta'kidlash kerakki, bo'lajak o'qituvchilarda o'z-o'zini baholash madaniyatini shakllantirish ularning professional o'sishini ta'minlashda asosiy psixologik-pedagogik tayanchlardan biridir. Muhokama doirasida aniqlanganki, bu jarayonni samarali tashkil etish uchun nafaqat metodik yondashuvlar, balki insonparvarlikka asoslangan muhit, psixologik qo'llab-quvvatlov va samarali tahliliy muloqot tizimlari zarurdir. O'z-o'zini baholash faollashtirilgan taqdirda, talabaning kasbiy o'zgarishlarga moslashuvchanligi, doimiy o'sishga intilishi va o'zini rivojlantirish ehtiyoji tabiiy ravishda shakllanadi. Natijada esa, bu jarayon nafaqat talaba, balki ta'lim tizimi umumiy sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Bo'lajak o'qituvchilarning professional o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida o'z-o'zini baholash faoliyati ularning shaxsiy va kasbiy yetuklik sari qadam tashlashida asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. O'z-o'zini baholay olgan shaxs o'z imkoniyatlarini real baholaydi, mustaqil ravishda qaror qabul qilishga va o'z faoliyatini tahlil etishga o'rganadi. Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, o'z-o'zini baholash faqatgina o'quv natijalarini o'lchash vositasi emas, balki ta'lim oluvchining ichki dunyosi, o'z-o'zini anglash darajasi, kasbiy rivojlanishga bo'lgan intilishining aksidir. Bu jarayon orqali o'qituvchi sifatida shakllanayotgan shaxs o'z harakatlarini ongli ravishda boshqaradi va doimiy o'sishga intiladi.

Pedagogik-psixologik shart-sharoitlar mazkur jarayonning tabiiy va tizimli kechishini ta'minlovchi muhim asosdir. O'quv jarayonida reflektiv muhitning yaratilishi, talabaning shaxsiy faolligini qo'llab-quvvatlash, mustaqil fikrlashga imkon beruvchi metodlar qo'llanilishi o'z-o'zini baholash madaniyatining shakllanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, o'quv muassasasidagi psixologik iqlim, pedagoglarning yondashuvi, baholashda adolat va ochiqlik tamoyillariga rioya qilinishi talabaning o'ziga nisbatan ishonchini mustahkamlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Xulosa sifatida, shunday pedagogik-psixologik shart-sharoitlar yaratilmog'i kerakki, u o'z-o'zini baholashga asoslangan ta'lim jarayonining tabiiy va samarali kechishiga imkon bersin.

O'z-o'zini baholash jarayoni talabaning o'z faoliyatini ichki nazorat qilish, xatolar ustida ishlash, yutuqlarni tahlil qilish va kelajak rejasini belgilash kabi malakalarini rivojlantiradi. Bu jihatdan olib qaralganda, xulosa qilish mumkin: o'z-o'zini baholash talabaning kasbiy refleksiya qilish salohiyatini yuksaltiradi va uni o'z o'rganish jarayonining faol ishtirokchisiga aylantiradi. Bu orqali o'qituvchilik faoliyatiga chuqur mas'uliyat bilan yondashadigan, ijtimoiy va shaxsiy vazifalarni o'zaro uyg'unlashtira oladigan barkamol shaxs shakllanadi. O'zini tahlil qilish, harakatlarining natijasini baholay olish qobiliyati pedagogik faoliyatda muvaffaqiyat omiliga aylanadi.

O'z-o'zini baholash madaniyati shakllangan shaxslar ta'lim tizimida hamkasblari, o'quvchilari va keng jamoatchilik bilan samarali hamkorlikka tayyor bo'ladi. Bunday shaxslar o'z ustida doimiy ishlaydi, yangilikka ochiq bo'ladi, o'zining bilim va ko'nikmalarini izchil rivojlantiradi. Xulosa tariqasida aytish mumkinki, bunday fazilatlarini shakllantirish uchun ta'lim muassasalarida nafaqat o'quv dasturlari, balki madaniy-psixologik muhit ham moslashtirilgan bo'lishi zarur. Bu esa o'z navbatida bo'lajak o'qituvchining shaxs sifatida yuksalishiga va kasbiy jarayonda yetakchilik pozitsiyasiga chiqishiga xizmat qiladi.

Shu boisdan, pedagogik-psixologik shart-sharoitlarni takomillashtirish, o'z-o'zini baholashga yo'naltirilgan metodik vositalarni ishlab chiqish, talabalarda reflektiv fikrlash va tanqidiy tahlil madaniyatini shakllantirish ta'lim sifatini yuksaltirishning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rilmoqda. Bo'lajak o'qituvchilarda bu kabi yondashuvlarning shakllanishi ularni pedagogik faoliyatda mustahkam pozitsiyaga ega, tashabbuskor va mas'uliyatli mutaxassislar qilib tayyorlashga xizmat qiladi. Xulosa qilgan holda, o'z-o'zini baholashni yo'lga qo'yish - bu shaxsning doimiy o'zgarishlar jarayonida o'zini yangilab borishiga imkon yaratadigan vosita ekanligi e'tirof etiladi.

Yakunda aytish mumkinki, bo'lajak o'qituvchining kasbiy shakllanishi davomida o'z-o'zini baholashni faollashtiruvchi pedagogik-psixologik shart-sharoitlar mavjud bo'lmasa, uning rivojlanishi sun'iy va yuzaki bo'lib qolishi mumkin. Aksincha, ushbu shart-sharoitlar tizimli ravishda yo'lga qo'yilganda, talaba o'z kasbiy yo'lini mustaqil belgilashga, tanqidiy qarashlarga ochiq bo'lishga va o'z salohiyatini to'liq namoyon qilishga erishadi. Bu esa nafaqat o'zini, balki kelajak avlodni tarbiyalashda ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Demak, o'z-o'zini baholashni ta'minlovchi shart-sharoitlar bo'lajak o'qituvchining har tomonlama rivojlanishini kafolatlovchi asosiy vositalardan biridir.

Foydalanilgan adfbiyotlar ro'yxati.

1. Ахмедова А.М. Педагогические условия профессионального саморазвития личности будущего учителя. Автореферат ВАК РФ 13.00.08, 2007
2. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М.: Академия, 2002. – 256 с.
3. Бордовский Г.А. Особенности развития современного педагогического образования // Педагогика. 2010. № 5. С. 59-66.
4. Зеер Э.Ф. Личностно-развивающие технологии начального профессионального образования. М.: Академия, 2010. – 176 с.
5. Данилюк А.Я. Принципы модернизации педагогического образования // Педагогика. 2010. № 5. С. 37-46.
6. Андреев В.И. Педагогика высшей школы: инновационно-прогностический курс. Казань: Центр инновационных технологий. 2005. 500 с.

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

ALTSGEYMER KASALLIGI: XOTIRA SO'NISHI ORTIDAGI SIRLI DUNYO

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri - Altsgeymer kasalligi atroflicha yoritilgan. Kasallikning kelib chiqish sabablari, xususan, genetik omillar, nevrologik o'zgarishlar, beta-amiloid va tau oqsillarining patologik to'planishi kabi biologik asoslar tahlil qilinadi. Shuningdek, Altsgeymerning bosqichma-bosqich rivojlanishi, dastlabki belgilaridan tortib to og'ir holatlarigacha bo'lgan o'zgarishlar tizimli tarzda bayon etiladi. Maqolada klinik tashxis usullari - kognitiv testlar, instrumental tekshiruvlar (MRI, PET), laborator tahlillar va nevrologik baholashlar haqida ham ma'lumotlar berilgan. Davolash yo'llari sifatida dori vositalari (xususan, xolinesteraza ingibitorlari va NMDA retseptor antagonistlari), psixologik parvarish va parhez rejimlari haqida fikr yuritilgan. Altsgeymer kasalligida bemorning ijtimoiy muhitdagi holati, yaqinlarining psixologik qo'llab-quvvatlashi, parvarishlashdagi muhim jihatlar ham muhokama qilingan. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzining (faol aqliy va jismoniy hayot, to'g'ri ovqatlanish, stressni boshqarish) kasallikning oldini olish yoki kechiktirishdagi roli alohida ta'kidlangan. Ushbu maqola ilmiy asoslangan manbaalarga tayangan holda yozilgan bo'lib, ayni paytda umumiy o'quvchilarga ham tushunarli, sodda va ommabop tilda bayon etilgan. U nafaqat sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari, balki keksa yoshdagilar, parvarishlovchilar va kasallikka befarq bo'lmagan barcha o'quvchilar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: altsgeymer kasalligi, xotira yo'qolishi, neyrodegenerativ kasallik, asetilxolin, kognitiv terapiya, ruhiy qo'llab-quvvatlash, shaxsiyat yemirilishi, yoshi katta bemorlar, parvarish va yordam, ijtimoiy faollik.

Abstract. This article explores Alzheimer's disease, one of the most common and progressive neurodegenerative disorders that affects memory, thinking, and behavior. The paper outlines the primary causes of the disease, including genetic predisposition, the accumulation of beta-amyloid plaques and tau proteins in the brain, and other contributing risk factors such as age and cardiovascular conditions. The clinical symptoms and stages of Alzheimer's are discussed in detail, from early memory loss to severe cognitive and functional decline. Diagnostic approaches -such as neurological examinations, cognitive tests, imaging (MRI, PET), and laboratory analysis -are reviewed, along with current treatment strategies. These include pharmacological interventions, psychological care, and lifestyle modifications aimed at slowing disease progression. Furthermore, the article emphasizes the importance of early detection and the role of social support in improving the quality of life for both patients and caregivers. Designed in a scientifically grounded yet accessible style, the article serves as a valuable resource for both medical professionals and the general public concerned with brain health and aging.

Key words: Alzheimer's disease, memory loss, neurodegenerative disease, acetylcholine, cognitive therapy, psychological support, personality deterioration, elderly patients, care and assistance, social activity.

Аннотация. В данной статье подробно рассматривается одно из актуальных направлений современной медицины - болезнь Альцгеймера. Анализируются причины возникновения заболевания, в частности, генетические факторы, неврологические изменения, патологическое накопление бета-амилоида и тау-белков в тканях мозга. Также поэтапно раскрывается развитие болезни Альцгеймера - от первых симптомов

до тяжёлых стадий. В статье представлены современные методы диагностики, включая когнитивные тесты, инструментальные исследования (МРТ, ПЭТ), лабораторные анализы и неврологическое обследование. Обсуждаются подходы к лечению заболевания: применение медикаментов (в частности, ингибиторов холинэстеразы и антагонистов NMDA-рецепторов), психологическая поддержка и режим питания. Особое внимание уделено социальной адаптации пациента, психологической поддержке со стороны близких и важным аспектам ухода за больными. Кроме того, подчёркивается роль здорового образа жизни (интеллектуальная и физическая активность, правильное питание, стресс-менеджмент) в профилактике или замедлении развития болезни. Статья основана на научных источниках, но изложена доступным и популярным языком, понятным для широкой аудитории. Она может быть полезна не только специалистам в области здравоохранения, но и пожилым людям, опекунам и всем, кто неравнодушен к проблемам старения и здоровья мозга.

Ключевые слова: *болезнь Альцгеймера, потеря памяти, нейродегенеративное заболевание, ацетилхолин, когнитивная терапия, психологическая поддержка, разрушение личности, пожилые пациенты, уход и помощь, социальная активность.*

Kirish. Inson miyasi - bu eng mukammal, biroq hali-hanuz to'liq o'rganilmagan organlardan biridir. U bizning xotiralarimizni, hissiyotlarimizni, fikrlash tarzimizni va hayotga bo'lgan munosabatimizni boshqaradi. Ammo hayot davomida ba'zi kasalliklar bu murakkab tizimni asta-sekin ishdan chiqaradi. Altsgeymer kasalligi - shunday kasalliklardan biri bo'lib, u inson xotirasini, ongini va shaxsiyatini sekin-asta o'chirish orqali uni o'zligini yo'qotishga olib keladi. Altsgeymer kasalligi - bu asosan qarilik davrida uchraydigan neyrodegenerativ kasallik bo'lib, butun dunyo bo'ylab millionlab insonlarning hayot sifati va kundalik faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har 3 soniyada dunyoda bir kishi demensiya holatlariga duch keladi va bu ko'rsatkichlarning katta qismini aynan Altsgeymer kasalligi tashkil qiladi. Bu kasallik bemor hayotini jismoniy emas, balki eng avvalo psixik jihatdan yemiradi, yaqinlar bilan munosabatni murakkablashtiradi va jamiyatda parvarish muammolarini yuzaga keltiradi. Kasallik sekinlik bilan boshlanadi: odamlar kunlik vazifalarni unutadi, so'z topishda qiynaladi, vaqt va joyni anglay olmay qoladi. Bular dastlab katta xavf sifatida ko'rinmasligi mumkin, ammo vaqt o'tishi bilan bemor o'z yaqinlarini tanimay qoladi, o'ziga xizmat qila olmaydi va to'liq parvarishga muhtoj holatga tushib qoladi. Bu esa nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va ma'naviy muammo sifatida ko'rilishi kerakligini anglatadi. Ushbu maqola orqali Altsgeymer kasalligiga oid asosiy bilimlar, uning sabablari, rivojlanish bosqichlari, klinik belgilari, tashxis va davolash usullari hamda parvarish va profilaktika bo'yicha samarali yondashuvlar o'rganiladi. Maqola ayniqsa sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislar, parvarishlovchi shaxslar, qarindoshlar va sog'lom qarilik haqida qayg'uradigan har bir o'quvchi uchun foydali bo'lishi maqsad qilingan. Chunki xotira - bu insonning ichki olami, o'tmishi, buguni va ertangi kunidir.

Kasallikning sabablari: Altsgeymer kasalligining aniq bir sababi hali fanga noma'lum bo'lib qolmoqda, biroq ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu kasallikning rivojlanishida genetik, biologik, ijtimoiy va hayot tarzi bilan bog'liq omillar kompleks tarzda ta'sir ko'rsatadi. Quyida ushbu omillar batafsil yoritiladi:

Genetik omillar:

Altsgeymerning ayrim holatlari nasliy xarakterga ega. Ya'ni, bu kasallik oilaviy tarzda avloddan-avlodga o'tadi. Ayniqsa, APOE-e4 geni bo'lgan shaxslarda kasallikka chalinish ehtimoli ancha yuqori bo'ladi. Bu gen miya hujayralarida yog'lar va oqsillar almashinuvida muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, yoshda boshlangan (40–50 yosh oralig'ida) Altsgeymer holatlari APP, PSEN1 va PSEN2 genlaridagi mutatsiyalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Neyrobiologik omillar

Kasallikning asosiy patologik xususiyatlaridan biri bu miyada beta-amiloid plitalari va tau oqsillarining tolasimon shaklda to'planishidir. Bu moddalar normal holatda mavjud bo'lsa-da, ularning haddan ortiq ko'payishi:

- Asab hujayralari orasidagi signal uzatilishini izdan chiqaradi,
- Miya to'qimalarida yallig'lanish jarayonlarini keltirib chiqaradi,
- Neyronlarning nobud bo'lishiga sabab bo'ladi.

Bu jarayonlar ayniqsa gipokamp va po'stloq (korteks) sohalarida - ya'ni xotira va fikrlash uchun mas'ul bo'lgan mintaqalarda sodir bo'ladi.

Yosh omili:

Altsgeymer kasalligining eng muhim xavf omillaridan biri - bu yosh. Statistika shuni ko'rsatadiki: 65 yoshdan oshgan har 9 kishidan biri, 85 yoshdan oshgan har 3 kishidan biri bu kasallikka chalinadi.

Yosh o'tgan sayin miya hujayralari yangilanishi sekinlashadi, oksidlanish jarayonlari kuchayadi va asab tolalari zaiflashadi. Bu esa Altsgeymerning rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Yurak-qon tomir salomatligi:

Miya to'qimalari doimiy ravishda qon va kislorodga muhtoj. Qon aylanishining buzilishi miyada oziqlanishning izdan chiqishiga va neyronlarning zararlanishiga olib keladi. Quyidagi holatlar Altsgeymer xavfini oshiradi: Gipertoniya (yuqori qon bosimi), qandli diabet, yurak ishemik kasalligi Insult yoki mikroinsultlar

Ayniqsa, bu kasalliklar yoshligida davolanmasa, kekslikda miyaning degenerativ jarayonlarini tezlashtiradi.

Hayot tarzi va atrof-muhit omillari: Sog'lom turmush tarzini saqlamaslik ham Altsgeymer kasalligini rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omillardandir:

Kam harakatlilik (gipodinamiya): Jismoniy faollikning pastligi qon aylanishini yomonlashtiradi.

Aqliy sustlik: Kitob o'qimaslik, yangilik o'rganmaslik, ijtimoiy faollikdan chekinish.

Sog'liq uchun zararli ovqatlanish: Yog'li, shakarli, antioksidantlarga boy bo'lmagan parhez.

Surunkali stress va yolg'izlik: Gormonlar muvozanatini buzib, asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uyqu yetishmovchiligi: Yomon uyqu miyada zararli oqsillarni tozalash jarayoniga to'sqinlik qiladi.

Kasallikning bosqichlari:

Altsgeymer kasalligi asta-sekin rivojlanadigan, yillar davomida kuchayib boradigan surunkali nevrodejenerativ kasallik hisoblanadi. Uning kechishi odatda uch asosiy bosqichga bo'linadi: erta, o'rtacha va og'ir darajalar. Har bir bosqichda bemorlarning kognitiv (aqliy), emotsional va jismoniy holatida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi.

1-bosqich - Erta bosqich (yengil daraja).

Bu bosqichda kasallik endigina boshlanadi va alomatlar unchalik yaqqol bo'lmاسligi sababli, ko'pincha yoshi bilan bog'liq oddiy unutuluvchanlik sifatida baholanadi. Ammo diqqat bilan kuzatilganda quyidagi o'zgarishlar sezilishi mumkin:

• Yaqinda yuz bergan voqealarni unutish: Masalan, kimdir bilan bo'lgan suhbatni yoki qayerga biror narsani qo'yganini eslay olmaydi.

• So'z topishda qiynalish: Gaplashayotganda tanish so'zlarni unutib, ularning o'rniga nomaqbul yoki umumiy so'zlarni ishlatadi.

• Diqqat va e'tiborning pasayishi: Kitob o'qishda, televizor ko'rishda yoki suhbat davom ettirishda e'tiborni jamlay olmaydi.

• Vaqt va joyni anglashda chalkashish: Kun, hafta, hatto hozirgi yilni aytishda qiynaladi yoki notog'ri ma'lumot beradi.

• Qaror qabul qilishda sekinlik: Oddiy hayotiy tanlovlarda (masalan, nimani kiyish, qayerga borish) ikkilanib qoladi.

• Bu bosqichda bemor hali mustaqil yashashi mumkin, ammo yaqinlarining e'tibori va dastlabki tibbiy baholash zarur bo'ladi.

2-bosqich - O'rtacha bosqich (o'rta daraja).

Bu davrda kasallikning belgilaridan ko'pchiligi yaqqolroq ko'rina boshlaydi va bemorning kundalik hayoti sezilarli darajada izdan chiqadi. Bu bosqich eng uzoq davom etadigan bosqich bo'lishi mumkin (bir necha yildan ortiq).

Kundalik faoliyatlarda yordamga ehtiyoj ortadi: Masalan, ovqat tayyorlash, kiyinish, pul ishlatish kabi ishlarni mustaqil bajara olmaydi.

Nutq va fikrlash sustlashadi: Gaplar aralashadi, izchil fikrni ifodalash qiyinlashadi, savollarga to'g'ri javob berolmaydi.

Kayfiyat o'zgarishlari: Bemor tez-tez bezovta bo'ladi, shubha, xavotir, g'azab, hattoki depressiya holatlari yuzaga chiqadi.

Vaqt va joyni anglamaslik: Ko'cha nomlari, joylashuv, kun va vaqtni tanimaydi. Uyida adashib qolishi yoki uyga yo'l topa olmasligi mumkin.

Xotiraning chuqurlashgan yo'qolishi: Faqatgina yaqinda emas, balki ilgari sodir bo'lgan muhim voqealarni ham unutadi.

Ijtimoiy chekinish: Odamlar bilan kam gaplashadi, yig'inlar yoki oilaviy uchrashuvlarda o'zini noqulay his qiladi.

Bu bosqichda bemor albatta doimiy nazoratda bo'lishi kerak, chunki u o'ziga yoki boshqalarga bilmasdan zarar yetkazishi mumkin.

3-bosqich - Og'ir bosqich (og'ir daraja).

Kasallikning so'nggi bosqichi bo'lib, unda bemorning barcha kognitiv va jismoniy funksiyalari deyarli butunlay izdan chiqadi. Shaxsiyat o'zgaradi, avvalgi xotiralar butunlay yo'qoladi.

O'z yaqinlarini tanimaslik: O'z farzandlari, turmush o'rtog'i, do'stlari va hatto o'z aksini ham tanimaydi.

So'zlashish qobiliyati yo'qoladi: Oddiy gaplarni ayta olmaydi, gapga javob bermaydi yoki tushunarsiz tovushlar chiqaradi.

Harakat va muvozanatning yo'qolishi: Yurish, o'tirish, boshqarish harakatlari izdan chiqadi, yotgan holatda qolishga majbur bo'ladi.

Ovqatlanish qobiliyati yo'qoladi: Ovqatni chaynay olmaydi, yutishda qiynaladi - bu holat ko'pincha vazn yo'qotish va yomonlashgan sog'liq holatiga olib keladi.

Ichki organlar faoliyatining buzilishi: Siydik ushlab turolmaslik, ich ketish yoki to'xtab qolish, yurak faoliyati zaiflashishi kabi muammolar yuzaga chiqadi.

To'liq parvarishga ehtiyoj: Bu bosqichda bemor o'z ehtiyojlarini hech qanday holatda bajara olmaydi va mutlaq yordamga muhtoj bo'ladi.

Bu davrda nafaqat tibbiy, balki ruhiy va psixologik qo'llab-quvvatlash ham zarur. Bemorga ixtisoslashgan parvarish kerak bo'ladi.

Altsgeymer kasalligi bosqichma-bosqich avj oluvchi og'ir jarayon bo'lib, bemorning hayot sifatini keskin pasaytiradi. Kasallikning erta bosqichida uni aniqlash va zarur choralarni ko'rish, bemor va yaqinlarining ruhiy va jismoniy holatini yengillatishda katta ahamiyatga ega. Har bosqich o'ziga xos e'tibor, sabr va mehr talab qiladi.

Kasallikni davolash va yordam choralari:

Hozirgi kunda Altsgeymer kasalligini butunlay davolovchi aniq bir dori yoki muolaja mavjud emas. Biroq, kasallikning rivojlanishini sekinlashtirish, bemorning hayot sifatini yaxshilash va parvarishlovchilar og'irligini yengillashtirish uchun qator samarali usullar ishlab chiqilgan.

Ushbu usullarni to'rt asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1. Dori vositalari bilan davolash

Dori-darmonlar kasallikning asab tizimida yuzaga keladigan o'zgarishlarga nisbatan mo'ljallangan bo'lib, ular miyadagi kimyoviy muvozanatni tiklash va asab hujayralarining nobud bo'lishini sekinlashtirishga yordam beradi.

Xolinesteraza inhibitorlari: Bu guruh dorilari miyadagi asetilxolin deb nomlanuvchi neyrotransmitter miqdorini oshiradi. Asetilxolin xotira, diqqat va o'rganish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Donepezil (Aricept); Rivastigmin (Exelon); Galantamin (Reminyl); Ushbu dorilar kasallikning yengil va o'rtacha bosqichlarida keng qo'llaniladi. Ular simptomlarni yumshatishga va bemorning fikrlash qobiliyatini saqlab turishga yordam beradi.

NMDA retseptor antagonisti; Memantin (Ebixa, Namenda); Bu dori miyadagi glutamat nomli moddani me'yorda ushlab turadi. Glutamat haddan ortiq ko'payganda asab hujayralariga zarar yetkazadi. Memantin o'rtacha va og'ir bosqichlarda qo'llanadi.

Bu dorilar kasallikni to'xtatmaydi, lekin vaqtincha simptomlarni yengillashtiradi va kasallikning avj olishini biroz sekinlashtiradi.

2. Kognitiv va aqliy terapiyalar

Bemorning aqliy salohiyatini saqlab qolish uchun kognitiv (aqliy) mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega. Ular miyani rag'batlantirib, asab tolalarining ishlashini qo'llab-quvvatlaydi.

Mashg'ulot turlari: Xotira bilan bog'liq topshiriqlar (rasmlar bilan ishlash, qisqa hikoyalarni yodlab olish); Til va nutq mashqlari (so'z topish o'yinlari, suhbatlar); Diqqat va tafakkurni rivojlantiruvchi mashqlar (pazllar, krossvordlar, raqamli o'yinlar); Rutin harakatlarni eslatuvchi amaliy mashqlar (masalan, ovqat pishirish ketma-ketligi); Bu terapiyalar bemorning mustaqilligini uzoqroq saqlab qolishga xizmat qiladi.

3. Psixologik qo'llab-quvvatlash

Altsgeymer kasalligi ruhiy jihatdan ham bemorga, ham uning yaqinlariga og'ir ta'sir qiladi. Shu sababli ruhiy yordam zaruriy hisoblanadi.

Psixologik yordam shakllari:

Individuall terapiya - bemorning hissiy holatini yengillashtirish, depressiya va xavotirni kamaytirish.

Oilaviy maslahatlar - yaqinlarini kasallik haqida to'liq ma'lumot bilan ta'minlash, qanday yondashishni o'rgatish.

Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar - bemor va parvarishlovchilar birgalikda tajriba almashishlari uchun maydon yaratadi.

Musika va san'at terapiyasi - stressni kamaytirish va ijobiy hissiyotlarni uyg'otishda samarali.

Ruhiy ko'mak, ayniqsa kasallikning o'rtacha va og'ir bosqichlarida juda muhim bo'ladi.

4. Parvarish va turmush tarzini yaxshilash

Altsgeymerga chalingan shaxslar uchun xavfsiz, izchil va barqaror muhit yaratish ularning o'zini yanada xotirjam va ishonchli his qilishiga sabab bo'ladi.

Tavsiyalar: Sodda va takrorlanuvchi kundalik tartib tuzish - bemor har kuni nima bo'lishini oldindan bilsa, o'zini xavfsizroq his qiladi.

Xavfsizlik choralari ko'rish - zinapoyalarga tutqichlar, gaz plitkalariga signal, deraza va eshiklar uchun qulflar o'rnatish.

Oson ko'rinadigan belgilar - har bir xona eshigiga nom yozish, soat va kalendarning katta, aniq ko'rinadigan bo'lishi.

Sog'lom ovqatlanish - mevalar, sabzavotlar, omega-3 yog'lari, antioksidantlarga boy taomlar.

Jismoniy faollik - har kuni yengil mashqlar yoki sayr qilish qon aylanishini yaxshilaydi.

Ijtimoiy faollikni rag'batlantirish - yaqinlar bilan suhbat, mehmon kutish, oilaviy tadbirlarda ishtirok.

Bularning barchasi bemorning umumiy holatini barqaror ushlab turishga yordam beradi.

Xulosa. Altsgeymer kasalligi - inson hayotining eng nozik qatlamlariga, ya'ni ong, xotira va shaxsiyatiga ta'sir etuvchi murakkab va izchil davom etadigan darddir. Uni bugungi

kunda to'liq davolash imkoni mavjud bo'lmasa-da, zamonaviy tibbiyotning ilg'or yutuqlari, ilmiy izlanishlar, parvarishlash strategiyalari va psixologik yondashuvlar yordamida bu kasallikning salbiy ta'sirini sekinlashtirish, bemorning hayot sifatini uzoqroq vaqt davomida saqlab qolish mumkin. Muhimi - Altsgeymerga chalingan insonni yolg'iz qoldirmaslik. Chunki bu kasallik nafaqat jismoniy, balki ruhiy va emotsional izolyatsiyaga olib keladi. Bemor o'zini asta-sekin dunyodan uzilib borayotgandek his qiladi. Aynan shunday vaziyatda mehr, sabr, e'tibor va doimiy qo'llab-quvvatlash uning eng muhim "dori"siga aylanadi. Shaxsiyatini yo'qotayotgan bemorni tanqid qilish emas, balki tushunish, yonida bo'lish va sevgi bilan qarash - davoning bir shakli hisoblanadi. Shuni unutmaslik kerakki, har bir kichik g'amxo'rlik, har bir mehrli so'z, har bir ko'z urish - bemorning qalbidagi qorong'ilikda nurdek porlashi mumkin. Ular o'z fikrlarini to'g'ri ifodalay olmasalar ham, mehr va iliq muhitni sezadilar, unga javoban xotirjamlik va ishonch bilan javob qaytaradilar. Shu bois jamiyatda ushbu kasallikka nisbatan hushyorlik, xabardorlik va bag'rikenglikni kuchaytirish zarur. Har bir oila, har bir tibbiyot xodimi va har bir fuqaroning bu boradagi roli beqiyosdir. Altsgeymer - bu shunchaki kasallik emas, balki bizning insoniyligimizga sinov bo'ladigan holatdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Alzheimer's Association. (2024). 2024 Alzheimer's Disease Facts and Figures.
2. Prince, M., et al. (2015). World Alzheimer Report 2015: The Global Impact of Dementia. Alzheimer's Disease International.
3. Sadock, B. J., Sadock, V. A. (2014). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry.
4. MedlinePlus - Alzheimer Disease. (2023). U.S. National Library of Medicine.
5. Mayo Clinic. (2023). Alzheimer's Disease: Symptoms and Causes.
6. Saidov A., Juraev F. – "Neyrologiya" (O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi nashri)
7. Karimova M.A. – "Gerontologiya asoslari" (2020)
8. UzMedInfo.uz – O'zbekiston sog'liqni saqlash portalidagi maqolalar
9. Sog'liqni Saqlash Vazirligi (SSV) axborot byulletenlari

A

Ro'ziyeva Feruza Farmon qizi,
Navoiy viloyati Qiziltepa tumani 2-son Politehnikumi psixologi
Ramazonov Jahongir Djalolovich,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

IJTIMOIY TARMOQLARDA TALABALAR ONGIGA MANIPULYATSION TA'SIRLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarda talabalar ongiga manipulyatsion ta'sirlarning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganilgan. Shuningdek, maqolada manipulyatsiyaning yashirin mexanizmlari va uning tanqidiy fikrlash hamda psixologik mustaqillikka ta'siri tahlil qilingan. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyatsiya nafaqat ma'lumotlarni qabul qilish jarayoniga, balki talabalar hissiyoti, irodasi va ijtimoiy muhitga moslashuviga ham ta'sir qilishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, talabalar, manipulyatsiya, psixologik ta'sir, tanqidiy fikrlash, kognitiv dissonans, ijtimoiy ta'sir, modellashtirish, axborot manipulyatsiyasi.

Аннотация. В данной статье глубоко изучены психологические особенности манипулятивного воздействия на сознание студентов в социальных сетях. Также в статье анализируются скрытые механизмы манипуляции и ее влияние на критическое мышление и психологическую независимость. Кроме того, было обнаружено, что манипуляции в социальных сетях влияют не только на процесс получения информации, но и на эмоции, волю и адаптацию студентов к социальной среде.

Ключевые слова: социальные сети, студенты, манипуляция, психологическое воздействие, критическое мышление, когнитивный диссонанс, социальное воздействие, моделирование, информационная манипуляция.

Abstract. In this article, the psychological characteristics of manipulative influences on the minds of students on social networks are deeply studied. The article also analyzes the hidden mechanisms of manipulation and its impact on critical thinking and psychological independence. In addition, it was found that manipulation in social networks affects not only the process of receiving information, but also the emotions, will, and adaptation of students to the social environment.

Key words: social networks, students, manipulation, psychological impact, critical thinking, cognitive dissonance, social impact, modeling, information manipulation.

Kirish. Ijtimoiy tarmoqlar hozirgi zamonaviy jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, yoshlar, xususan, talaba yoshlar bu platformalarda eng faol qatlam sifatida ko'rinadi. Ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi axborot olish, fikr almashish va shaxsiy brend yaratish imkoniyatlarini oshirgan. Shu bilan birga, bu tarmoqlar orqali ongga bosim va manipulyatsion ta'sirlar osonlikcha amalga oshirilmoqda. Har kuni yuzlab xabar, video, rasm va boshqa turdagi kontentlar foydalanuvchi ongiga yo'naltiriladi. Talabalar yosh jihatidan ruhiy ta'sirlarga nisbatan sezuvchanroq va ularning dunyoqarashi hanuz shakllanish jarayonidadir. Shu sababli, manipulyatsion axborotlar ularning qaror qabul qilishiga, dunyoni anglashiga va o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir o'tkazishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ongni boshqarish mexanizmlari ko'pincha noan'anaviy, yashirin va ong ostiga yo'naltirilgan shaklda bo'ladi. Bunday ta'sirlar ko'pincha reklama, siyosiy targ'ibot yoki shaxslararo munosabatlar ko'rinishida ifodalanadi. Shu jihatdan, ushbu mavzu dolzarbligi bilan alohida e'tiborni talab qiladi.

Talabalar hayotining aksariyat qismi raqamli makonda kechayotgani ularning axborotga bo'lgan munosabatini ham o'zgartirib yuborgan. Ular internet orqali nafaqat bilim

oladi, balki ijtimoiy mavqeini belgilaydi, do'stlari bilan aloqada bo'ladi va o'z fikrini bildiradi. Bu esa ularning psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, algoritmlar orqali shaxsiy qiziqishlarga moslangan axborotlar foydalanuvchining e'tiborini o'ziga jalb qilib, uni asta-sekin ma'lum bir g'oyaga yon bosishga undaydi. Talaba bunga o'zi sezmasdan fikrini o'zgartirib, manipulyatsiyaga berilib qolishi mumkin. Bunday holatlarda ijtimoiy tarmoq foydalanuvchisi o'z qarorlarining mustaqilligiga shubha qilmaydi, chunki ta'sir jarayoni juda nozik va tabiiy ko'rinishda kechadi. Psixologik jihatdan, bu tarmoqlarning asosiy kuchi ularning doimiylik va shaxsiy muhit yaratish qobiliyatidir. Talabalar bu muhitni real hayotdagi muloqotdan afzal ko'rishi mumkin. Bu esa ularning tanqidiy fikrlashini pasaytirib, manipulyatsiyaga ochiqroq qiladi. Shu bois bu hodisani chuqur o'rganish muhim.

Ijtimoiy tarmoqlarda ongga ta'sir etuvchi manipulyatsion usullar turlicha bo'lishi mumkin. Masalan, emotsional kontentlar, soxta yangiliklar, mashhurlarning fikrlari yoki trendli mavzular orqali talaba ongiga kirib boriladi. Bunday axborotlar tezda tarqaladi va katta auditoriyani qamrab oladi. Talaba bunga munosabat bildiradi, unga qo'shiladi yoki unga qarshi fikr bildiradi, biroq har qanday holatda ham ongiy faol ishlov beriladi. Yashirin manipulyatsion ta'sirlar asosan shaxsiy e'tiqodlar va qadriyatlarga yo'naltiriladi. Ular insonning o'ziga bo'lgan ishonchini so'ndirish, qaror qabul qilishda ikkilanish paydo qilish kabi usullarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, bu ta'sirlar orqali xatti-harakatlarga ham bevosita yoki bilvosita ta'sir ko'rsatiladi. Masalan, reklama orqali ma'lum bir mahsulotga ehtiyoj borligi uqtiriladi. Yoki siyosiy mavzularda fikrlar ko'pchilik tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgandek ko'rsatiladi. Bu jarayonlar psixologik jihatdan nozikdir va ularga berilmaslik uchun tanqidiy yondashuv zarur.

Bunday manipulyatsion ta'sirlarning oldini olishda psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, axborot manbaalarini solishtirish odatini shakllantirish zarur. Ijtimoiy tarmoqlarda berilayotgan axborotni faqat ko'rish emas, balki tahlil qilish ko'nikmasi ham muhim hisoblanadi. Bu orqali ular ongiga salbiy ta'sir qiluvchi omillardan o'zini asray oladi. Shu bilan birga, ta'lim muassasalari ham bu borada faol bo'lishi, media savodxonlikka doir darslar o'tkazishi kerak. Psixologlar yordamida talabalarining ruhiy holati muntazam tahlil etilib, stressga chidamlilik va ongni boshqarish bo'yicha maslahatlar berilishi kerak. Ijtimoiy tarmoqlar hayotimizda muhim o'rin tutgani sabab, ulardan foydalanishni o'rganish ham zamonaviy savodxonlikning bir qismidir. Har qanday axborotga emotsional emas, analitik yondashish orqali bu xavfning oldini olish mumkin. Shuningdek, jamiyatda ijtimoiy tarmoqlarning haqiqiy roli haqida ochiq suhbatlar bo'lishi lozim. Shundagina manipulyatsion ta'sirlar ortidagi tahdidlar anglashiladi.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyatsiya holatlari befarq qarash mumkin bo'lmagan psixologik muammolardan biridir. Bu muammo faqat individual emas, balki ijtimoiy xususiyatga ega bo'lib, keng ko'lamda ta'sir qiladi. Ayniqsa, yoshlar orasida bu ta'sirlar kuchli namoyon bo'lmoqda. Ularda shaxsiy fikrga ega bo'lish, mustaqil qaror qabul qilish kabi ko'nikmalar hali shakllanish bosqichida bo'ladi. Shu bois ijtimoiy tarmoqlarda ongni boshqarishga qaratilgan axborotlarga nisbatan ehtiyotkorlik zarur. Bu ehtiyotkorlik faqat taqiqlar bilan emas, ongli va psixologik yondashuv bilan yuzaga keladi. Ta'lim, psixologik yordam va axborot savodxonligi bu yo'lda muhim vositalar bo'la oladi. Talabalar ongini manipulyatsiyadan himoya qilish uchun ular bilan doimiy ravishda ochiq muloqotlar olib borish kerak. Fikr erkinligi, axborotga tanqidiy yondashish va emotsional muvozanat bu masalada muhim jihatlardir. Ushbu mavzuni chuqur o'rganish ijtimoiy barqarorlik uchun ham dolzarbdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Psixologiyada manipulyatsiya tushunchasi ko'plab nazariyalar doirasida o'rganilgan bo'lib, ulardan biri Albert Banduraning ijtimoiy kognitiv nazariyasidir. Unga ko'ra, insonlar o'z xatti-harakatlarini kuzatuv orqali o'rganadilar va atrof-muhitdagi axborot ularning qarorlariga bevosita ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda

talabalar tez-tez turli ko'rinishdagi axborot oqimiga duch keladi. Bu axborotlar orqali ular muayyan xatti-harakatlarga taqlid qilishga moyil bo'lishadi. Bandura nazariyasida "modellash" atamasi aynan shu jarayonni ifodalaydi. Talabalar mashhur bloger yoki do'stining harakatlarini kuzatib, uni o'z hayotiga ko'chirishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyatsion kontentlar ham aynan ushbu modellash yo'li bilan ularning ongiga kirib boradi. Ular bu ta'sirni anglamasliklari mumkin, lekin ichki ong darajasida bu axborot ularga yo'l ko'rsatadi. Natijada talaba shaxsiy qarorlarini tashqi manbaaga asoslanib qabul qila boshlaydi. Bu holat tanqidiy fikrlash darajasini susaytiradi va psixologik mustaqillikni pasaytiradi.

Noam Xomskiy tomonidan ilgari surilgan axborot manipulyatsiyasi nazariyasi ijtimoiy tarmoqlarda keng qo'llaniladi. Xomskiy odamlarni boshqarishning o'n usuli haqida gapirar ekan, ularning orasida diqqatni chalg'itish va asta-sekin ta'sir o'tkazish usullari muhim o'rin tutishini ta'kidlaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda talabalar ko'pincha shov-shuvli, emotsional va jozibali ko'rinadigan kontentlarga duch keladilar. Bunday kontentlar diqqatni asosiy muammolardan burib yuboradi. Talabaning hissiy holatiga ta'sir qilgan axborotlar ularni muayyan mavzuda fikr yuritishga majbur qiladi. Xomskiy fikricha, bu jarayon sun'iy tanlov hissin yaratadi, ya'ni talaba go'yoki mustaqil fikr bildirayotganini o'ylaydi. Aslida esa, u oldindan rejalashtirilgan yo'nalishdagi kontentga reaksiya bildiradi. Bu holat manipulyatsiyaning eng muhim jihatlaridan biridir. Talaba o'z irodasini ishga solayotganini o'ylaydi, ammo chuqur tahlil qilinsa, bu qaror ong osti darajasida shakllangani ayon bo'ladi. Shu sababli, Xomskiy nazariyasi ijtimoiy tarmoqlardagi yashirin ta'sirlarni tushinishda muhim manbaadir.

Leon Festingerning kognitiv dissonans nazariyasi ham talabalar ongiga manipulyatsion ta'sirlarni tahlil qilishda asosiy ilmiy asos bo'la oladi. Bu nazariyaga ko'ra, insonlar o'z e'tiqodlari va xatti-harakatlari orasida ziddiyat yuzaga kelganda psixologik noqulaylikni his qiladilar. Ijtimoiy tarmoqlarda berilayotgan axborot talabani mavjud qarashlarini qayta ko'rib chiqishga majbur qilishi mumkin. Masalan, u o'ziga ma'lum bo'lgan qadriyatlarga zid bir fikrni ko'rganda, ichki ziddiyatni boshdan kechiradi. Bu holat kognitiv dissonansni yuzaga keltiradi va inson bu noqulaylikdan qutulish uchun o'z fikrini o'zgartirishga moyil bo'ladi. Aynan shu paytda manipulyatsion ta'sir o'z kuchini ko'rsatadi. Talaba o'zining asl qarashlarini yoddan chiqarib, yangi, tashqaridan singdirilgan fikrni o'zlashtirib oladi. Bu jarayon psixologik jihatdan sezilmas bo'lishi mumkin, lekin o'zgarishlar aniq bo'ladi. Festingerning nazariyasi talabaning ichki kurashlarini va manipulyatsiyaning qanday shakllarda ro'y berishini tushinishda samaralidir.

Daniel Kahnemannning tizimli fikrlash nazariyasida inson tafakkuri ikki yo'nalishda ishlashi aytiladi: tezkor, intuitiv fikrlash va sekin, mantiqiy fikrlash. Talabalar ijtimoiy tarmoqlarda aksariyat hollarda birinchi tizim, ya'ni tezkor fikrlash asosida axborotga baho beradilar. Bunday holatda ular emotsiyalarga tayanadi, sabab-natija zanjirini chuqur tahlil qilmaydi. Bu esa manipulyatsion kontentlarning samaradorligini oshiradi. Tizimli fikrlashga ko'ra, inson mantiqiy fikrlash tizimini ishga solmas ekan, u manipulyatsiyalarga ochiq bo'lib qoladi. Talabalar ham ko'plab axborotlar ichida tezda tanlov qilishi, "like" yoki "share" bosish orqali tasdiqlovchi xatti-harakatlar namoyon qilishi bilan ushbu nazariyani isbotlaydi. Kahneman fikricha, ongni faollashtirish va har bir qarorni mantiqiy tahlil qilish insonni manipulyatsiyalardan himoya qiladi. Talabalarga tanqidiy fikrlash va sekin, ongli qaror qabul qilishni o'rgatish orqali ularni ijtimoiy tarmoq ta'siridan asrash mumkin. Bu yondashuv axborot bilan ehtiyotkor muomala qilishga undaydi.

Erik Frommning erkinlikdan qochish nazariyasiga ko'ra, insonlar ko'pincha mustaqil fikrlashdan qo'rqib, ko'pchilik fikriga ergashishga intiladilar. Bu holat ijtimoiy tarmoqlarda yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi. Talabalar ko'pchilikning fikrini ko'rganida, unga zid fikr bildirishdan cho'chidi. Bu esa ularni ommaviy fikrga bo'ysunishga olib keladi. Frommning fikricha, inson o'zini erkin his qilishni istaydi, lekin bu erkinlik bilan bog'liq mas'uliyatdan

qo'rqadi. Shu sababli, u ko'pincha o'z fikrini yashiradi yoki uni o'zgartiradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi ta'sirlar esa aynan shu qo'rquvni kuchaytiradi va manipulyatsiyani osonlashtiradi. Talaba mustaqil fikr bildirsa, tanqidga uchrashidan xavotirlanadi. Bu psixologik holat ularni ko'pchilikka moslashishga undaydi. Fromm nazariyasi talabalarning ijtimoiy tarmoqlardagi xatti-harakatlarini tushunishda foydali bo'lishi mumkin.

Robert Chaldini tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy ta'sir prinsiplari nazariyasi ham talabalar ongiga manipulyatsion ta'sirlarni izohlashda dolzarbdir. U oltita asosiy ta'sir prinsiplari orqali inson xulq-atvorini boshqarish mumkinligini ko'rsatgan. Bu prinsiplardan biri "ijtimoiy tasdiqlash" bo'lib, insonlar atrofida nima qilayotganiga qarab o'z qarorini belgilaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda talaba ko'pchilik yoqtirgan kontentni ko'rib, uni avtomatik ravishda haqiqat deb qabul qiladi. Bu holat manipulyatsiyaga imkon yaratadi, chunki ko'pchilik tomonidan ma'qullangan axborot haqiqat sifatida qabul qilinadi. Chaldini nazariyasida insonlarga "yoqimli ko'rinish", "muvofiglik", "muallifiyat" kabi omillar orqali ta'sir o'tkazish usullari ko'rsatilgan. Bu omillarning barchasi ijtimoiy tarmoqlarda faol qo'llaniladi. Talaba bunday ta'sirlarni sezmaydi, chunki ular psixologik jihatdan ishonch uyg'otadigan ko'rinishda beriladi. Shu tarzda uning ongiga kirib boriladi va u o'z qarorini manipulyatsiya ostida qabul qiladi. Chaldini nazariyasi bugungi raqamli muhitda ongga ta'sir qilishning mexanizmlarini ochib beradi.

Albert Bandura, Noam Xomskiy, Leon Festinger, Daniel Kahneman, Erich Fromm va Robert Chaldini kabi psixolog olimlarning nazariyalari ijtimoiy tarmoqlarda talabalar ongiga manipulyatsion ta'sirlarning mexanizmlarini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, odamlar tashqi muhitdagi axborot va ijtimoiy muhit ta'sirida o'z fikr va xatti-harakatlarini shakllantiradi, bu jarayonda emotsional ta'sirlar, ichki ziddiyatlar va ong osti mexanizmlari faol ishlaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda berilayotgan manipulyatsion kontentlar talabalarni bexabarlik, tanqidiy fikrlashning susayishi va o'z qarorini mustaqil qabul qila olmaslik holatiga olib keladi, shu bilan birga ular ko'pchilik fikriga ergashish, tezkor fikrlashga tayanish va ijtimoiy tasdiqlashga moyillik kabi psixologik omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Muhokama. Ijtimoiy tarmoqlarda talabalar ongiga manipulyatsion ta'sirlarning psixologik xususiyatlarini tushunishda birinchi navbatda inson psixikasining o'ziga xos jihatlarini ko'zdan kechirish zarur. Yoshlar ongining shakllanish jarayonida ularning tashqi muhit, xususan, ijtimoiy tarmoqlardan olinadigan axborot ta'siri katta ahamiyatga ega. Bu platformalar talabalarni turli xil emotsional va ijtimoiy ta'sirlar orqali boshqarishga harakat qiladi, bunda ko'pincha ong osti darajasida yuzaga keladigan qabul qilish jarayonlari asosiy rol o'ynaydi. Talabalar ko'p hollarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini to'liq ishga solmay, yuzaki va emotsional jihatdan qabul qilingan axborotlarga ishonishadi. Bu esa ularning fikr va qarorlarida manipulyatsiya oson amalga oshishiga imkon yaratadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlar ko'pincha "viral" yoki "trend" bo'lib, talabalar orasida ommalashishi natijasida guruhdagi o'zaro ta'sir kuchayadi. Natijada, individual ong ustidan ko'p bosim bo'lib, yoshlarning o'z mustaqil fikrlarini shakllantirish imkoniyati kamayadi.

Manipulyatsion ta'sirlar asosan insonning emotsional holatidan unumli foydalanishga qaratilgan. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'plab kontentlar hissiyotlarni uyg'otishga, masalan, qo'rqitish, quvonch yoki g'azabni chaqirishga mo'ljallangan. Bu turdagi emotsional stimullar talabaning ongini zaiflashtiradi va ularni o'z fikrini aniqlik bilan baholashdan chalg'itadi. Shu sababli, manipulyatorlar emotsional ta'sirlarni vosita qilib, yoshlarning qarorlarini o'z foydasiga yo'naltiradi. Bunday ta'sirlarda ko'pincha tezkor, yuzaki qabul qilish hodisasi yuz beradi, bunda ongli ravishda tanqidiy tahlil kamayadi. Bu holat ijtimoiy tarmoqlardagi "echo chamber" - ya'ni faqat bir xil fikrlar aylanishi va tasdiqlanishi muhitining shakllanishiga olib keladi. Natijada talabalar o'z fikrlarini kengroq kontekstda ko'rib chiqmay, faqat o'sha muhitdagi ta'sirga mos ravishda shakllantiradi.

1. Jadval

Tadqiqot bosqichi	Maqsad	Tadqiqot usuli	Ishtirokchilar	O'lchov vositalari	Asosiy kutilayotgan natijalar	Izohlar
Muammo aniqlash	Talabalar ongida manipulyatsion ta'sirlarni aniqlash va tushunish	Adabiyotlarni tahlil qilish, suhbatlar	30 talaba, 5 pedagog	So'rovnoma, intervyu	Manipulyatsion ta'sirlar asosiy yo'nalishlari aniqlanadi	Nazariy asos yaratish uchun zarur
Holatni o'rganish	Ijtimoiy tarmoqlarda manipulyatsion ta'sirlarning ko'rinishlarini aniqlash	Kuzatuv, kontent tahlili	50 talaba ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchisi	Platforma analitikasi, kontent tahlili	Eng ko'p tarqalgan manipulyatsiya usullari tasvirlanadi	Real vaziyatlar misolida tahlil
Psixologik ta'sirni o'lchash	Talabalarning manipulyatsiyaga psixologik reaksiyalarini o'lchash	So'rovnoma, testlar	100 talaba	Emotsional stress testi, kognitiv dissonans o'lchovlari	Psixologik xususiyatlar va reaksiyalar aniqlanadi	Ta'sir darajasini o'rganish uchun muhim
Qaror qabul qilish jarayoni	Manipulyatsiya ta'sirida talabalar qarorlari qanday o'zgarishini aniqlash	Eksperimental metod, test	60 talaba	Qaror qabul qilish testlari	Manipulyatsion kontentga ta'sir ko'rsatish darajasi ko'rsatiladi	Fikrlar shakllanishi va o'zgarish jarayoni
Oldini olish strategiyasi	Manipulyatsiyadan himoya qilish yo'llarini ishlab chiqish	Seminarlar, treninglar	40 talaba, 10 o'qituvchi	Qoniqish so'rovlari, nazorat testlari	Tanqidiy fikrlash va emotsional barqarorlik oshishi	

Psixologik jihatdan, manipulyatsion ta'sirlarning yana bir asosiy xususiyati bu – ichki ziddiyatlarni keltirib chiqarish va ularni boshqarish mexanizmidir. Talabaning avvalgi qadriyatlari, e'tiqodlari va yangi axborot o'rtasidagi qarama-qarshilik natijasida kognitiv dissonans holati yuzaga keladi. Bu psixologik noqulaylikdan qochish uchun shaxs o'z fikrini o'zgartirishga yoki yangi fikrlarni o'zlashtirishga majbur bo'ladi. Manipulyatorlar aynan shu nuqtani hisobga olib, yoshlarning ichki qarama-qarshiliklarini yuzaga chiqarish va ularni yangi, kerakli yo'nalishda yo'naltirish imkonini topadi. Bu jarayon ko'pincha sezilmaydi,

chunki u ong osti darajasida amalga oshadi. Shuning uchun, talabalar ko'pincha o'z qarorlarining mustaqil emas, balki tashqi ta'sir ostida qabul qilinganini sezmaydilar.

Shuningdek, ijtimoiy tasdiqlash va guruh bosimi ham talabalar ongiga manipulyatsion ta'sirlarning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'pchilik fikrining ko'rinishi va "like"lar soni yoshlarni ma'lum bir axborotni qabul qilishga undaydi. Bu holat ularning mustaqil fikr bildirish qobiliyatini pasaytiradi va ularni o'z fikrlarini guruh fikriga moslashtirishga majbur qiladi. Talabalar o'zlarini guruh a'zosi sifatida his qilish uchun ko'pincha o'sha guruh me'yorlariga moslashadi. Bu jarayon ijtimoiy identifikatsiya va emotsional bog'lanish orqali kuchayadi. Shu tarzda, ijtimoiy tarmoqlarda tarqalgan manipulyatsion kontent yoshlarning ijtimoiy faolligini va ularning fikr yuritish usullarini tubdan o'zgartirishi mumkin.

Oxir-oqibat, manipulyatsion ta'sirlarni kamaytirish uchun talabalar orasida tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish, ongli va sezgir axborot iste'molini targ'ib qilish muhimdir. Shuningdek, psixologik barqarorlik va ichki resurslarni oshirish, o'z-o'zini anglashni kuchaytirish manipulyatsiyaga qarshi samarali vosita hisoblanadi. Ta'lim muassasalari va ijtimoiy tarmoq platformalari yoshlarni manipulyatsiyadan himoya qilish uchun pedagogik va psixologik yondashuvlarni joriy etishi lozim. Shunda talabalar o'z ongini mustaqil ravishda boshqarishga o'rgangan holda, tashqi ta'sirlardan xavfsiz foydalanish imkoniga ega bo'ladilar. Bunday ko'nikmalar ularga nafaqat shaxsiy hayotda, balki ijtimoiy va professional sohalarida ham muvaffaqiyat qozonishda yordam beradi.

Xulosa. Ijtimoiy tarmoqlarda talabalar ongiga manipulyatsion ta'sirlarning psixologik xususiyatlari haqida olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, bunday ta'sirlar yoshlarning qaror qabul qilish jarayonlari va xulq-atvoriga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Manipulyatsiya asosan inson psixikasining nozik jihatlari, xususan, emotsional holat va ong osti jarayonlariga taalluqlidir. Talabalar ko'pincha yuzaki qabul qilish, guruh bosimi va emotsional ta'sirlar orqali o'z fikrlarini mustaqil shakllantirish imkoniyatini yo'qotadilar. Bu esa ularning tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini pasaytirib, tashqi ta'sirlarga juda ta'sirchan bo'lib qolishiga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyatsion kontentlar o'zaro bog'langan ijtimoiy va psixologik mexanizmlar orqali talabalar ongida chuqur o'rin egallaydi, shuning uchun bunday ta'sirlarning oldini olish uchun keng qamrovli yondashuvlar zarur.

Talabalar orasida manipulyatsion ta'sirlarni kamaytirishda eng samarali yo'l bu ularning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini mustahkamlashdir. Axborotni faqat yuzaki qabul qilmasdan, uning manbaasi, maqsadi va xolisligini chuqur tahlil qilish yoshlarni axborot oqimidagi manipulyatsiyalardan himoya qiladi. Shuningdek, o'z fikrini erkin ifoda eta olish va guruh bosimiga qarshi turish qobiliyatlarini rivojlantirish psixologik barqarorlikni oshiradi. Bunda ta'lim muassasalari, ota-onalar va jamiyatning umumiy roli katta bo'lib, yoshlarni axborot bilan ehtiyotkor muomala qilishga o'rgatish lozim. Ijtimoiy tarmoqlar platformalari ham foydalanuvchilarga ongli qaror qabul qilishga yordam beruvchi vositalar yaratishi muhimdir.

Manipulyatsiya jarayonlari asosan insonning ichki konfliktlari va kognitiv dissonansdan foydalanadi, shuning uchun talabalar psixologik jihatdan o'zini anglashga intilishi zarur. Ichki qarama-qarshiliklarni yengish va o'z qadriyatlarini himoya qilish orqali yoshlar manipulyatsiyaga qarshi immunitet hosil qilishi mumkin. Shu bilan birga, emotsional xabardorlikni oshirish, o'zining his-tuyg'ulari va reaksiyalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish manipulyatsion ta'sirlarning salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi. Psixologik o'zini boshqarish va ongni faollashtirish yoshlarni ijtimoiy tarmoqlarda yuz berayotgan ta'sirlardan samarali himoya qiladi, shuningdek, ularni mustaqil fikrlashga undaydi.

Ijtimoiy muhit va guruh ta'siri talabalar ongidagi manipulyatsion ta'sirlarni yanada kuchaytiradi. Ko'pchilik tomonidan qabul qilingan fikrlar va harakatlar talabalarni o'z fikrlarini yashirishga yoki boshqalar fikriga moslashishga majbur qiladi. Bu holat individual

mustaqillikni kamaytiradi va yoshlarni ko'proq ijtimoiy normativlarga bo'ysundirishga olib keladi. Shu sababli, talabalarning ijtimoiy muhitdagi roli va ularning o'zaro muloqoti manipulyatsiya jarayonini chuqur o'rganishga muhtoj. Ularni o'zaro hurmatga va fikr almashishga o'rgatish manipulyatsiyaning oldini olishda muhim omildir.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlarda talabalar ongiga qaratilgan manipulyatsion ta'sirlar ko'plab psixologik omillar bilan bog'liq va ular yoshlarning fikrlash va qaror qabul qilish jarayonlariga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ta'sirlarga qarshi kurashishda eng samarali vosita bu yoshlarni tanqidiy fikrlashga, o'zini anglashga va psixologik barqarorlikni oshirishga yo'naltirishdir. Ta'lim tizimi, ota-onalar va jamiyat birgalikda yoshlarning ongini himoya qilishga mas'ul bo'lib, ularni manipulyatsion ta'sirlardan samarali himoya qilishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar ham foydalanuvchilarning ongli qaror qabul qilishini qo'llab-quvvatlash uchun mas'uliyatni oshirishi lozim. Faqat bunday umumiy va tizimli yondashuv orqali yoshlarning ongini manipulyatsiyadan to'liq himoya qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall. 2001. – 62 p.
2. Chomsky, N. Necessary Illusions: Thought Control in Democratic Societies. South End Press. 2002. – 154 p.
3. Festinger, L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press. 2005. – 145 p.
4. Kahneman, D. Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux. 2011. – 124 p.
5. Fromm, E. Escape from Freedom. Farrar & Rinehart. 1999. – 76 p.
6. Cialdini, R. B. Influence: The Psychology of Persuasion. Harper Business. 2006. – 48 p.

Sharifzoda Sardorbek O'razboy o'g'li,
Ma'mun universiteti rektor v.b.,
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E-mail: sharifzoda_sardorbek@mamunedu.uz
Orcid: 0000-0003-4733-8204

BO'LAJAK O'QITUVCHILARNI GENDER YONDASHUV ASOSIDA O'QUVCHILARNI IJTIMOIYLASHTIRISHGA YO'NALTIRILGAN KASBIY- PEDAGOGIK FAOLIYATGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK YO'NALISHLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo'lajak o'qituvchilarni gender yondashuv asosida o'quvchilarni ijtimoiylashtirishga yo'naltirilgan kasbiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning pedagogik va psixologik yo'nalishlari chuqur tahlil qilinadi. Mazkur jarayonda o'qituvchining gender sezgirligi, shaxsiy va kasbiy kompetensiyalari, psixologik tayyorgarligi va kommunikativ ko'nikmalari muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlanadi. Shuningdek, maqolada ijtimoiy adolat, tenglik, empatiya va tolerantlik kabi qadriyatlarni shakllantirishga xizmat qiluvchi psixologik yondashuvlar ham yoritiladi. Bo'lajak pedagoglarda gender tengligi tamoyillarini amaliyotga tatbiq eta olish ko'nikmalarini rivojlantirish, ularni ijtimoiy muhitda o'quvchilar bilan to'g'ri muloqotga kirishishga yo'naltirishga doir tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: gender yondashuv, ijtimoiylashuv, kasbiy-pedagogik tayyorgarlik, psixologik yondashuv, gender sezgirlik, empatiya, tenglik.

Аннотация. В статье дается глубокий анализ педагогических и психологических аспектов подготовки будущих учителей к профессионально-педагогической деятельности, направленной на социализацию обучающихся на основе гендерного подхода. Подчеркивается, что в этом процессе большое значение имеют гендерная чувствительность педагога, его личностные и профессиональные компетенции, психологическая подготовка, коммуникативные навыки. В статье также освещаются психологические подходы, способствующие формированию таких ценностей, как социальная справедливость, равенство, эмпатия и толерантность. Даны рекомендации по развитию у будущих педагогов навыков практического применения принципов гендерного равенства, а также по налаживанию ими надлежащего общения со студентами в социальной среде.

Ключевые слова: гендерный подход, социализация, профессионально-педагогическая подготовка, психологический подход, гендерная чувствительность, эмпатия, равенство.

Abstract. This article provides an in-depth analysis of the pedagogical and psychological aspects of preparing future teachers for professional and pedagogical activities aimed at socializing students based on a gender approach. It is emphasized that the teacher's gender sensitivity, personal and professional competencies, psychological preparation and communicative skills play an important role in this process. The article also highlights psychological approaches that serve to form values such as social justice, equality, empathy and tolerance. Recommendations are given to develop the skills of future teachers to apply the principles of gender equality in practice, and to direct them to engage in correct communication with students in a social environment.

Keywords: gender approach, socialization, professional and pedagogical preparation, psychological approach, gender sensitivity, empathy, equality.

Kirish. Gender yondashuvga e'tibor qaratish bugungi kunda yanada ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Bu esa oliy pedagogik ta'lim mazmunini gender va kompetensiyaviy yondashuvlarni intergratsiyalash asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda. Oliy pedagogik ta'lim mazmunini insonparvarlashtirish bo'lajak o'qituvchilarni insonparvarlikka asoslangan kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash O'zbekiston jamiyati uchun har qachongidan ko'ra ko'proq ijtimoiy ahamiyat kasb etmoqda. O'qituvchilar dialogik munosabatlar madaniyatini egallashga har qachongidan ko'proq ehtiyoj sezmoqdalar. O'quvchilarda genderga xos muomila, dialog madaniyatini shakllantirish, ularda kommunikabellik, tolerantlik sifatlarini tarkib toptirish, ijtimoiy madaniy muhitda muvaffaqiyatli munosabat o'rnatish ko'nikmalarini shakllantirish o'qituvchining muhim vazifalari sirasiga kiradi. Uzluksiz ta'lim tizimining barcha bo'g'inlari uchun belgilab berilgan davlat ta'lim standartlarida ta'lim oluvchilarda kommunikativ, kasbiy kompetensiyani shakllantirishda ularning individual, yosh, psixofiziologik, gender xususiyatlarini hisobga olish talab qilinmoqda. Ta'lim jarayonida o'quvchi va talaba-yoshlarning gender xususiyatlarini hisobga olmasdan turib ularni ijtimoiylashtirish mumkin emas. Chunki shaxsning jinsi uning barcha tabiiy xususiyatlari va faoliyatining asosini tashkil etadi.

Bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayoni, ayniqsa, uning bakalavriyat bosqichida ta'lim oluvchilarning ehtiyojlarini o'rganish, innovatsion texnologiyalar vositasida o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etish talab qilinmoqda. Davlat ta'lim standartlari va malaka talablarida bo'lajak o'qituvchilarda tolerantlik, kasbiy faoliyat jarayonida dialog va hamkorlikka alohida e'tibor qaratish, istiqboldagi faoliyati jarayonida o'quvchilar va hamkasblari bilan o'zaro pozitiv munosabat o'rnatishga tayyorlik, kollaboratsiyada ishlash, shaxslar orasidagi ijtimoiy hamda madaniy turli tumanlikni bag'ri kenglikni qabul qilish kabi sifatlarini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish nazarda tutilishi kerak.

Kasbiy kompetensiya tarkibida o'quvchilarni ijtimoiylashtirish jarayonini tashkil etish va boshqarish, o'quvchilarning kollaborativ asosida ishlab vaziyatlarini tashkil etish, millatlararo va shaxslararo madaniy muloqot ko'nikmalarini shakllantirish ko'nikmalarini egallashlariga ustuvor o'rin ajratish lozim.

Bugungi kunga kelib shaxslararo muloqotning virtual, pragmatik, muloqot jarayonida ta'lim oluvchilarning individual xususiyatlarini muvofiqlashtirish, emotsional idrok qilish xolatlarni bartaraf etish, o'zaro bir birin tushunish ko'nikmalarini shakllantirish kompetensiyasini egallashlariga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Shu ma'noda olib qaraganda oliy pedagogik ta'lim jarayonida talabalarning gender kompetensiyasini shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki mazkur kompetensiya bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy faoliyatlarini amalga oshirishlarida muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'quvchilar orasida genderga asoslangan munosabatlarni shakllantirish, turli jinsga mansub insonlar bilan munosabat o'rnatish ko'nikmalarini shakllantirish imkonini beradi.

Bo'lajak o'qituvchining kommunikativ kompetensiyasi o'zida muloqot vaziyatlarida jarayon ishtirokchilarining xulq-atvorini mos tarzda interpretatsiyalash, muloqotdan kutilgan natijaga erishish ko'nikmasiga ega bo'lish, kommunikativ vaziyatlarga yechim topish layoqatini egallash, kasbiy muloqot usullarini o'zlashtirish kabi ko'nikmalarni mujassamlashtiradi. Gender kompetentlik bo'lajak o'qituvchining kasbiy tayyorgarligi tarkibini ifodalaydi. Shunga ko'ra ta'lim oluvchilarning o'ziga xos tarzidagi turli tumanligini hisobga olish, bilimlar majmui, ta'lim jarayoniga gender yondashuvni tatbiq etish ko'nikmasi, shaxsning o'ziga xos tavsifi, gender munosabatlar sohasidagi muvaffaqiyatni ta'minlovchi ko'rsatkichlar, gender notenglik vaziyatlarida mos tarzda ta'sir ko'rsatish usullarini o'z ichiga oladi. Mazkur jarayonda o'zaro bir birini tushunish va hamkorlik o'rnatishda muvaffaqiyatga erishishga ushbu muammoning nazariy pedagogik jihatlarini ishlab chiqilmaganligi to'sqinlik qilmoqda.

Bo'lajak o'qituvchi gender kompetensiyasining mavjud tavsifi uning kasbiy-shaxsiy sifatlarini mujassamlashtirgan yaxlit pedagogik xodisa sifatida namoyon bo'ladi. Bo'lajak

o'qituvchilarni kasbiy tayyorlash jarayonida gender kompetensiyani shakllantirishning muhimligi shundaki, talabalar oliy pedagogik ta'lim muassasasida amalga oshiriladigan pedagogik jarayonning gender munosabatlarning faol sub'ektiga aylanadilar. Ular ushbu kompetensiyadan umumiy o'rta ta'lim maktablarida amalga oshiradigan pedagogik amaliyot va "4+2" modeli doirasida ham faol qo'llash muvaffaq bo'ladilar.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilari faoliyatini tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatdiki, ular o'g'il va qiz bolalarning har biri bilan gender yondashuv asosida muloqot o'rnatish va ularni ijtimoiylashtirish tajribasiga yetarlicha ega emaslar. O'g'il va qiz bolalarda turlicha qiziqishlarning mavjudligini o'z vaqtida aniqlamaydilar. Masalan qizlarda muloqotga kirishish, atrofdagilar bilan dialog o'rnatish, o'z tengdoshlarini qo'lla quvvatlashga oid faoliyatga intilish ustuvorlik qilsa, o'g'il bolalar o'z dialoglarining mazmun mohiyatini izlash, uning natijalarini aniq ko'ra olish, muloqotga kirishish istagining namoyon bo'lmashligi yaqqol ko'rinadi. Shuning uchun ham biz tanlov fanlari tarkibiga "Gender yondashuv va o'zaro munosabatlar madaniyati" ta'lim fanini kiritish maqsadga muvofiq degan xulosaga keldik. Chunki bo'lajak o'qituvchilarda gender kompetensiyani shakllantirishga bugungi kunda oliy pedagogik ta'lim muassasalarida yetarlicha e'tibor qaratilmayapti.

Aksariyat talabalar pedagogik amaliyot va "4+2" modeli asosida ishlash jarayonida gender kompetensiya va unga oid yondashuvlardan yetarlicha xabardor emasliklarini ta'kidladilar. Ular o'quvchilar orasida gender munosabatlarni qaysi usul, vosita va metodlar yordamida shakllantirishni bilmasliklarini ta'kidladilar. Shu bilan bir qatorda umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi tarbiyaviy jarayonlarda o'qituvchilarda gender kompetensiyaning yetarlicha shakllanmaganligi tufayli o'g'il va qiz bolalar orasidagi shaxslararo munosabatlar to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligiga ishonch hosil qildik.

Adabiyotlar tahlili. Ilmiy manbaalarning tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, bo'lajak o'qituvchilarda gender kompetentlikni shakllantirishning nazariy asoslariga tayangan holda bo'lajak o'qituvchilarni o'quvchilarni ijtimoiylashtirishga oid nazariy-metodik bilimlar bilan qurollantirish zaruriyatini qo'yimoqda. Buning uchun quyidagi nazariy asoslarga tayanish maqsadga muvofiq ekanligini amalga oshirilgan tahlillar va izlanishlar yaqqol ko'rsatdi. Buning uchun biz dastlab bo'lajak o'qituvchilarda gender kompetensiyani shakllantirish imkonini beradigan mavjud nazariy yondashuvlar va konseptual asoslarni aniqlashga harakat qildik. Shu maqsadda V.V.Serikov, I.A.Zimnyaya, V.A.Bolotov tadqiqotlariga tayandik. Pedagogik kommunikatsiyaning o'ziga xos jihatlari, muloqot-muomala madaniyati tushunchasi, uning o'ziga xos xususiyatlari, shakllantirish mexnizmlari, kommunikativ kompetensiyaning tarkibiy tuzilishi, mazmuni, turlari haqidagi nazariy g'oyalarga tayandik. Bunda R.Safrova, B.Adizov, B.Xodjaev, K.Mavlonova, E.Xudaynazarov, V.A.Kan-Kalik, S.L.Rubinshteyn, A.V.Molajavenskolarining nazariy g'oyalariga tayandik.

Mazkur nazariy yondashuvlar bo'lajak o'qituvchilarda kommunikativ gender kompetensiyani shakllantirishda metodologik asos vazifani o'taydi. Ta'lim jarayoniga yaxlit tarzda yondashish, o'g'il va qiz bolalar orasidagi differensial farqlar, ularning psixofiziologik xususiyatlari, pedagogikada gender yondashuvning tabiiy etilishi va gender kompetensiyani shakllantirish muammolari, gender modellarining o'ziga xos xususiyatlari, gender mansublik masalalarini yoritishga qaratilgan ilmiy izlanishlar va manbaalarga asoslandik. Ular sirasiga O.Musurmonova, R.Safarova, M.Egamberdieva, X.Tojiboeva, Z.Xolmatova, N.K. Sergeev, Ye.P. Ilin, I.A. Zagaynovlarning tadqiqotlarini kiritish mumkin.

Ta'lim jarayonida gender ijtimoiylashtirish, o'quv-tarbiya jarayonida o'quvchilarning gender xususiyatlarini hisobga olish, oliy pedagogik ta'lim jarayonida genderni yo'naltirilgan o'qitish, o'qituvchi pedagogik madaniyatining gender xususiyatlari, erkak va ayollar o'qituvchilarining kasbiy faoliyati xususiyatlari T.Egamberdieva, X.Tojiboeva, M.Tilavova, G.Qurbanova, A.V. Mudrik, T.A. Gorshkova, O.A. Konstantinova, T.E. Isaeva tadqiqotlariga tayanilgan holda o'rganildi.

Navbatdagi guruhga mansub tadqiqotlar bo'lajak o'qituvchilarda gender kompetensiyani shakllantirishga xizmat qiladigan pedagogik vositalar hamda shart-sharoitlarni o'z ichiga olgan izlanishlardan iborat bo'lib, ularda talabalarning gender identivlikni shakllantirishga oid xulosalar, ayollar va erkaklarning obrazlarini tasvirlarini ifodalovchi ko'rsatkichlar, erkak va ayol o'qituvchilarining gener kompetensiyasi tahili, mashg'ulotlarni gender ekspertiza qilish talablari, oliy pedagogik ta'lim mazmunini gender kompetensiyani shakllantirishga yo'naltirish, talabalarni gender kompetensiyani shakllanganligini diagnostika qilish usullarini o'z ichiga olgan tadqiqotlardan iborat. Bunday tadqiqotlar sirasida M.L. Sabunaeva, M.A. Tolstih, S.V. Rojkova, N.A. Suxorukova, I.S. Klesinalarning ishlariga asoslanildi.

Muhokama. Mutaxassislarning ta'kidlashiga ko'ra zamonaviy oliy pedagogik ta'lim jarayoni bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy kompetentlikni shakllantirishga yo'naltirilishi zarur bo'lib, uning tarkibida kommunikativ hamda gender kompetensiya asosiy o'rin egallashiga erishish lozim. Zamonaviy O'zbekiston jamiyatida genderni oid munosabatlar va tartib qoidalarining o'zgarishi borabardira muloqot va va shaxslararo munosabatlar jarayonida gender stereotiplardan qutulish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun jinsiy mansubligidan qat'iy nazar o'g'il va qiz bolalar orasida qadriyatli tenglikka asoslangan munosabatlar o'rnatish, muvaffaqiyatli gender munosabatlarga kirishish uchun zarur bo'lgan kasbiy sifatlarini tarkib toptirish, kommunikativ kasbiy kompetensiyani kasbiy-shaxsiy sifat darajasida dolzarblashtirish talab qilinmoqda.

Ushbu maqsadga yo'naltirilgan pedagogik jarayon yetarlicha tashkil etilmayotganligini empirik tahlillarimiz yaqqol ko'rsatdi. Bu quyidagilarda namoyon bo'lmoqda:

- talabalarda gender kompetensiyani shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonning nazariy-empirik jihatdan yetarlicha asoslanmaganligi;

- bo'lajak o'qituvchilarda kommunikativ gender kompetensiyani shakllantirish mazmuni, vositalari, shakllari, usul va metodlarining aniqlanmaganligi kabilarda.

- Tahlillar natijasida biz oliy pedagogik ta'lim jarayonida talabalarda gender kompetensiyani shakllantirish sohasida bir qator ziddiyatlarning mavjudligini ham aniqlashga muvaffaq bo'ldik:

- O'zbekiston jamiyatida genderni oid munosabatlar va tartib qoidalarining o'zgarishi bilan bog'liq holda oliy pedagogik ta'lim jarayonida talabalarda gender kompetensiyani shakllantirish, o'g'il va qiz bolalarni ijtimoiylashtirishda gender yondashuvni tatbiq etishga oid pedagogik tajribalarni shakllantirish ehtiyoji bilan pedagogika nazariyasida talabalarda kommunikativ gender kompetensiyani shakllantirishning nazariy asoslari yetarlicha ishlab chiqilmaganligi orasida;

- umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'g'il va qiz bolalar orasida gender munosabatlarni muvaffaqiyatli tashkil etish va ijtimoiylashtirish kompetensiyaga ega bo'lgan o'qituvchilarga bo'lgan ehtiyoji bilan mazkur o'qituvchilarni tayyorlash modelining asoslanmaganligi va ishlab chiqilmaganligi, shuningdek mazkur ehtiyojni qondirish kompetensiyasiga ega bo'lgan o'qituvchilarning tayyorlamayotganligi orasida;

- keng ko'lamlı kommunikatsiya vositalari zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli vositalarning paydo bo'lishi, shu bilan bir qatorda turli jinsga mansub o'quvchilar orasida jonli muloqot, shaxslararo qadriyatli munosabatga kirishish imkoniyatining pasayayotganligi, uning virtuallashuvi, muloqotda inson omilining tobora kamayayotganligi, bo'lajak o'qituvchilarda kommunikativ gender kompetensiyani shakllantirish mexanizmlarining ishlab chiqilmaganligi, shaxslararo hamda kasbiy xarakterdagi jonli muloqotning gender munosabatlar asosida yo'lga qo'yish orqali ushbu sohadagi bo'shliqlarni to'ldirish nazarda tutilishi lozim.

Biz tomonimizdan nazariy-empirik tahlillar asosida aniqlangan bo'shliqlar bo'lajak o'qituvchilarda gender kompetensiyani shakllantirishning nazariy metodik ta'minotini ishlab chiqish zaruriyatini ko'rsatmoqda.

Bo'lajak o'qituvchilar o'zlarining istiqboldagi kasbiy faoliyatlarini amalga oshirish jarayonida tolerantlik, dialog, hamkorlik, hamkasblari bilan pozitiv munosabatlarga kirishishga tayyorlik, ijtimoiy hamda madaniy farqlarni bag'rikenglik bilan qabul qilish prinsipiga asoslanish tajribasini o'zlashtirishlari muhim ahamiyatga ega. O'qituvchining asosiy kasbiy kompetensiyalari doirasida bir qator kompetensiyalarni shakllantirish nazarda tutilishi kerak. Chunki bo'lajak o'qituvchi mazkur kompetensiyalarni egallamasdan turib o'z kasbiy faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshira olmaydi. Ular orasida eng muhimi o'qituvchilarni ijtimoiylashtirish jarayonini samarali tashkil etish hamda ularning o'zaro hamkorligini amalga oshirishdan iborat.

Shakllantirilishi nazarda tutilayotgan kasbiy kompetensiyalar O'zbekiston Respublikasi davlati va hukumatining oliy pedagogik ta'lim oldiga qo'yilayotgan ijtimoiy buyurtmasining asosiy mazmunini tashkil etadi. Kompetensiyaviy yondashuv shu jumladan gender kompetentlikni tarkib toptirish ta'lim mazmunini yangilashda istiqbolli yo'nalish hisoblanadi. Kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan ta'lim mazmunini yangilash oliy pedagogik ta'lim oldiga qo'yilayotgan hayotiy vazifalarga yechim topishga yo'naltirilgan yaxlit chora-tadbirlar majmuini tashkil etadi. Kasbiy kompetensiyaga ega bo'lgan bo'lajak o'qituvchining e'tiborini yangi ma'lumotlarni o'zlashtirishga jalb etadi, ularning ta'lim jarayonida erishgan natijalari o'zlashtirilgan axborotlar hajmiga emas, balki talabalarning o'quv-tarbiyaviy hamda hayotiy vaziyatlarda muammolarga aniq yechim topish, aqliy harakatlarni bajarish kompetensiyasining shakllanganligini hisobga olgan holda baholanadi.

Turli ilmiy manbaalarning tahlili shuni ko'rsatdiki, "kompetentlik" atamasi muayyan muammodan xabardorlik, malakaga egalik, bilim, tajribalarning shakllanganligi, shaxsiy imkoniyatlarining mavjudligi, muayyan bilimlarga egalik, ko'nikmalarga egalikni anglatadi. Kompetentlik ta'lim oluvchilarga muayyan muammolarga yechim topish, aniq bir faoliyatni bajarish imkonini beradi, kasbiy faoliyat tajribasining yuqori darajada shakllanganligini ifodalaydi. Shu bilan bir qatorda tor doiradagi kasbiy bilimlar, tafakkur usullari, muayyan kasbiy harakatlarni bajarish imkonini beradigan ko'nikmalarni ham o'z ichiga oladi.

Kompetensiyaviy yondashuvning mohiyatini chuqur o'rganish talabalarga "kompetensiya" va "kompetentlik" tushunchalarining mazmun mohiyatini anglash imkonini beradi. V.Xutmaxerning ta'biricha kompetensiya ko'nikma, qobiliyat, mahorat tushunchalari tarkibiga kiradi. Tayanch kompetensiyalar sirasiga V.Xutmaxer muloqot kompetensiyasini ham kiritgan. I.A.Zimnyaya esa kompetensiyani o'z tarkibiga shaxsiy sifatlarni hodisa sifatida baholaydi va uni ta'limning insonparvarlikka oid qadriyatlar bilan bog'laydi. Ko'rinib turibidiki "kompetentlik" tushunchasi "kompetensiya" atamasiga nisbatan birlamchi hodisa bo'lib, o'z ichiga bilimlar, ko'nikmalar, malakalar, shaxsning integratsiyalashgan, ijtimoiy tajribasiga singan faoliyat usullarini qo'llash mahoratini anglatadi.

So'ngi yillarda kasbiy kompetensiyaga kiradigan bir qator kompetensiyalar ajratilib ularning o'ziga xos tabiati tabqiq etilmoqda. Bunday kompetensiyalar sirasiga kasbiy kompetentlik, kasbiy pedagogik kompetentlik, kommunikativ kompetentlik tushunchalari pedagogikada keng qo'llanilmoqda.

Bo'lajak o'qituvchilarning gender kompetentlikni shakllantirishda kompetensiyaviy yondashuv va gender yondashuvning intergatsiyasi muhim ahamiyatga ega. Turli tarixiy-madaniy davrlarda o'qituvchining pedagogik faoliyati, o'qituvchi-o'quvchi munosabatlariga alohida e'tibor qaratganlar. Aristotel, Konfutsiy, Platon, Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Nosriddin Tusiy, Bahouddin Naqshbandiy, Ya.A. Komenskiy, M.Montessori, I.Pestalossi, M.V.Lomonosov, M.M.Rubinshteyn, Abdulla Avloniy, Behbudiy, Fitrat, Sadriddin Ayniyalar o'qituvchi-o'quvchi munosabatlariga oid konseptual yondashuvlarni bayon qilganlar.

Bugungi kunga kelib ushbu yondashuvlar negizida kasbiy hamda gender kompetensiyasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatmoqda. Bir qator tadqiqotlarda mutaxassislar gender kompetensiyaning mavjud tavsifi ustida to'xtalganlar.

Gender yondashuvning falsafiy asoslari gender kompetensiyaning o'zga xos jihatlariga e'tibor qaratilgan. Gender kompetensiya jinsning tabiati, o'g'il va qiz bolalar orasidagi rivojlanish tendensiyalari dastlab Aristotel, Platon, Qur'oni Karim, Hadisu shariflar, Farobiy, Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Najmiddin Kubro, Bahouddin Naqshband, Aziziddin Nasafiy, Alisher Navoiy, Zahiriddin Muhammad Bobur, N.A.Berdiyaevlar tomonidan bayon qilingan. Ular erkaklar va ayollar orasidagi munosabatlarning an'anaviy patriarxal konsepsiyasi, davlat va jamiyat ishida ayollar va erkaklar orasida o'zaro tenglik asosida ishtirok etishlari, ayollarni e'zozlash, ularga hurmat ko'satish, erkaklarni ayollar oldidagi burch va mas'uliyatlari, ayollarning asosiy vazifalari, oila va farzand tarbiyasidagi o'rni, ayollarning iqtidori, oila tarbiyasida erkakning mas'uliyati, ayollar va erkaklarning axloqiy sifati, qiz va o'g'il bolalar tarbiyasidagi o'ziga xos jihatlar, jinslar orasidagi garmoniya va ularning bir birini to'ldirishi kabi masalalarga oid qarashlarni ilgari surganlar.

Olimlarning yondashuvlarida gender kompetensiyaning mavjud jihatlarini, tavsifi bayon qilingan bo'lib, uning asosini gender yondashuv nazariyasi tashkil etadi.

XIX-asrning ikkinchi yarmidan boshlad o'zining psixologik talqiniga ega bo'la boshladi. Gender yondashuv doirasida shaxsning ruhiy xolati, psixologik jarayonlar, shaxsning jinsi bilan bog'liq holda tahlil qila boshlandi. Gender yondashuv insonga ayol va erkak sifatida qaragan holda ularning o'z o'zini rivojlantirishi, jinsiy mansubligi, atrof-muhitga munosabati masalalarini tadqiq etish imkonini berdi. Mazkur masalalar I.S. Kon, Ye.N. Kamenskaya, T.A. Gorshkova L.I. Stolyarchuklarning ishlarida o'z ifodasini topgan.

Gender kompetensiyaning mavjud jihatini tavsiflaganda Ye, N.Kamenskiy ta'lim jarayonida gender yondashuvning pedagogik hamda psixologik jihatlariga e'tibor qaratish, ularning o'zaro muvofiqligini ta'minlash zarurligini ta'kidlaydi. Ta'lim jarayonida gender yondashuvni qo'llash, o'quv-tarbiya vazifalariga yechim topish uchun yuqori darajadagi gender o'z o'zini anglash ko'nikmasining shakllanishi zarur hisoblanadi.

Gender kompetensiya muayyan gender rollarni bajarishni taqozo etadi. Chunki gender kompetensiya shaxsni jamiyatga integratsiyalashuni ta'minlaydi. Shunga ko'ra pedagogika fanida gender yondashuv qo'llash nihoyatda muhim. Chunki pedagogik munosabatlar qiz va o'g'il bolalar o'zaro munosabatini ifodalaydi. Bu har jins egasining o'ziga xos dunyoqarashi, olamni idrok etishi, atrof muhitni his qila olishi, dialogik munosabatlarga kirishishi bilan bog'liq. Chunki ta'lim jarayoni o'g'il va qiz bolalarning o'ziga xosligini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning kollaborativ harakatlarni amalga oshirishi, o'z imkoniyatlarini namoyon etishi, o'z o'zini mustaqil rivojlantirishi, o'z o'zini tasdiqlatishi, boshqa jins vakillari bilan o'zaro munosabatga kirishishi, shaxslararo munosabatlarning teng huquqli subyekti ekanligini anglab yetishishini ta'minlaydi.

Xulosa. Gender kompetentlik shaxsning o'ziga xos tavsifini aniqlab, uni tan olish hamda gender notenglik vaziyatlariga munosabat bildirishga yo'naltirilgan faoliyatidir. Bularning barchasi gender munosabatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkonini beradi. Gender kompetentlikning o'ziga xos jihatlarini to'laqonli tarzda anglash uchun uning metodologik asosini tashkil etgan ta'limning gumanitar, yaxlit tarzidagi xarakterdagi paradigmasi, bo'lajak o'qituvchi shaxsi shakllanishining yaxlit o'lchovi tashkil etadi.

Gender kompetentlik o'zlashatirishning shunday usuliki, uning yordamida bolalar mazkur jarayonda o'g'il va qiz bolalar o'z shaxsiyatining mohiyatini anglab yetadilar, qadriyat sifatida tenglik prinsipini amalda ta'biq etadilar. Gender kompetensiyasi nazariyasiga tayaniy zamonaviy oliy pedagogik ta'lim mazmunini yangilashning muhim shartlaridan biridir. Ko'rinib turibdiki O'zbekiston jamiyatida gender tartib qoidalar jadallik bilan o'zgarmoqda. Bu o'z navbatida jamiyada erkaklarning hukmronligini yengib, insoning atrogin tabiatiga ustuvorlik berish uchun qulay sharoit yaratmoqda. Natijada erkaklar bilan ayollarning rollari ba'zi hollarda bir biriga o'tib boshqa bir holatda tenglashib qolmoqda. Natijada milliy genderni xos qiyofaning yo'qolish xavfi vujudga kelmoqda. Ayollar va erkaklar orasidagi tenglik ularning qiyofasi, harakatli xususiyatlari va harakatlarida ham

namoyon bo'ladi. Erkaklarga xos kasblar bugungi kunda ayolar tomonidan o'zlashtirilmoqda, erkaklar esa farzandlariga g'amxo'rlik qilish, uy ishlari bilan shug'ullanish yuian mashg'ul bo'lmoqdalar. Bu o'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda ularda gender rollar va gender ijtimoiylashuv haqida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Skelton, C., Francis, B. Gender and Education: An Introduction / C. Skelton, B. Francis. - London: Routledge, 2003. - 248 p.
2. Kon, I. S. Muzhchina v menyayushchemsya mire: pol i gender v sovremennoy psihologii / I. S. Kon. - M.: Vremya, 2009. - 384 s.
3. G'ofurova, M. Kasbiy tayyorgarlik jarayonida gender kompetensiyasini rivojlantirish masalalari // Ta'lim va taraqqiyot. - 2022. - № 3. - B. 110–114.
4. Sharifzoda, S. (2023). Strategies for preparing future teachers for pedagogical activity on the basis of a gender approach. *International bulletin of engineering and technology*, 3(4), 173-176.
5. Sardorbek, O., Sharifzoda, L., & Karimov, H. Q. (2022). Gender yondashuv asosida o'quvchi-qizlarda ijtimoiymadaniy kompetentlikni rivojlantirish omillari. *Academic research in educational sciences*, 3(7), 371-375.
6. Sharifzoda, S. O. Strategies for forming competencies in students based on an integrative approach. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies/ISSN*, 2750-8587.
7. Factors for preparing students for pedagogical activities aimed at socialization on the basis of a gender approach, S.Sharifzoda - ... Conference on Management, Economics & Social ..., 2023.
8. Sharifzoda, S. (2023). Oliy pedagogik ta'limda gender yondashuvini amalga oshirishning ijtimoiy zarurati. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 263-268.
9. Sharifzoda, S. (2024). Bo'lajak o'qituvchilarning gender yondashuv asosida o'quvchilarni ijtimoiylashtirishga yo'naltirilgan pedagogik tayyorgarligining ahamiyati. *Tamaddun nuri jurnali*, 9(60).
10. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design / U. Bronfenbrenner. - Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. - 330 p.
11. Sadker, D., Sadker, M. Failing at Fairness: How America's Schools Cheat Girls / D. Sadker, M. Sadker. - New York: Scribner, 1994. - 368 p.
12. UNESCO. A Guide for Gender Equality in Teacher Education Policy and Practices / UNESCO. - Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2015. - 84 p.

Kilicheva Marxabo Abdiraxmanovna,
Buxoro Xalqaro Universiteti mustaqil izlanuvchisi

YOSHLAR GIYOHVANDLIGI: YANGI TAHDID VA MUAMMOLAR

Annotatsiya. Hozirgi kunga kelib butun dunyoda giyohvandlar sonining ortib borayotgani ayni paytda ko'plab yoshlar va o'rta yoshlilarni soni ortib borayotgani achinarli holat hisoblanadi. Albatta, bu ko'pchilikning haddan tashqari qiziquvchanligi bilan bog'liq. Va bu ularning hayoti va sog'lig'iga qimmatga tushadi.. Bu illatga o'rgangan inson mehnatga yaroqsiz bo'lib qoladi. Natijada u jinoyatga qo'l urishga majbur bo'ladi. Ya'ni navbatdagi giyohvandlik vositasini qabul qilish maqsadida o'g'irlikni o'z uyi – oilasidan boshlaydi. Giyohvandlikning yosh avlod tarbiyasiga, insoniyat kelajagiga katta zarar yetkazishi butun jahon hamjamiyatini tashvishga solmoqda. Shuning uchun ham bu falokatga qarshi kurash hozirgi kunda yer yuzidagi global muammolardan biriga aylandi. Asr vabosiga qarshi kurashish barchamizning ishimiz. O'zini shu yurt farzandi deb bilgan har bir fuqaro bu harakatdan chetga chiqmasligi kerak. Bu jarayon umummilliy kurashga aylanishi kerak. Shundagina minglab yoshlarning kelajagini, oilalarimiz tinchligini asrab avaylaymiz. Ushbu maqolada giyohvand moddalarning insonga ta'siri va ularga qarshi kurash choralari ko'rib chiqiladi

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

Аннотация. На сегодняшний день увеличение числа наркозависимых по всему миру вызывает серьёзное беспокойство, особенно тревожит рост числа молодых и людей среднего возраста среди них. Конечно, это во многом связано с чрезмерным любопытством многих. Однако цена этой "любопытности" - жизнь и здоровье. Человек, пристрастившийся к наркотикам, становится трудонеспособным. В результате он оказывается вынужденным идти на преступление, чтобы получить очередную дозу наркотического вещества. Причём кражи часто начинаются с собственного дома - с семьи. Наркозависимость наносит огромный вред воспитанию подрастающего поколения и будущему человечества, что вызывает тревогу у всей мировой общественности. Поэтому борьба с этим бедствием сегодня стала одной из глобальных проблем человечества. Противостоять «чуме века» - задача каждого из нас. Каждый гражданин, считающий себя сыном своей Родины, не должен оставаться в стороне. Этот процесс должен превратиться в всенародную борьбу. Только тогда мы сможем сохранить будущее тысяч молодых людей и мир в наших семьях. В данной статье рассматривается воздействие наркотических веществ на человека и меры по борьбе с ними.

Ключевые слова: наркомания, молодёжь, эйфория, абстинентный синдром, ядовитое вещество, толерантность, героин, наркотические вещества, наркозависимость, сокрытие от таможенного контроля.

Annotation. Nowadays, the increasing number of drug addicts around the world is a distressing issue, especially considering the rising number of young and middle-aged individuals involved. This is largely linked to excessive curiosity among many people, which ultimately costs them their health and even their lives. A person addicted to this vice becomes incapable of working. As a result, they may resort to crime in order to obtain their next dose of narcotics - often starting with theft from their own home and family. Drug addiction severely harms the upbringing of the younger generation and threatens the future of humanity, which has become a serious concern for the global community. Therefore, combating this disaster has turned into one of the major global issues of our time. Fighting the plague of the century is the responsibility of all of us. Every citizen who considers

themselves a child of this nation must not stay indifferent. This fight must become a nationwide effort. Only then can we protect the future of thousands of young people and preserve peace in our families. This article explores the effects of narcotic substances on humans and the measures to combat them.

Key words: drug addiction, youth, euphoria, abstinence, toxic substance, tolerance, heroin, narcotic substances, drug dependence, concealment from customs control.

Kirish. Zamonaviy dunyo - bu axborot texnologiyalari dunyosi. Qanday bo'lsin, texnologik taraqqiyot bizni hayotimizdagi voqealarni boshqarishni intilishga o'rgatadi. Zamonaviy jamiyatga xos bo'lgan barcha salbiy ijtimoiy hodisalar orasida giyohvandlik yetakchi o'rinlardan birini yegallaydi. Undagi xavfli potensial insoniyatning jismoniy va axloqiy degeneratsiyasi, uning asta-sekin tanazzulga uchrashi va degeneratsiyasi uchun haqiqiy shart-sharoitlarni yaratadi. Giyohvand moddalarni iste'mol qilish barcha ijtimoiy guruhlar va yosh vakillari orasida qayd yetilgan. Giyohvand moddalar yoshlar submulturasining bir qismiga, yoshlar o'rtasidagi aloqaning tarkibiy qismiga aylanib borayotgani, ayniqsa, tashvishlidir.

Buning oldini olish maqsadida 10 yil 2022-noyabrda rejalashtirilgan amaliy anjumanda shu mavzu bo'yicha bir qator ma'ruzalar va seminarlar davom ettirildi. O'zbekiston Respublikasi ichki ishlar vazirligi Jinoyat qidiruv Bosh boshqarmasi narkotrafikka qarshi kurashish boshqarmasi xodimlari, podpolkovnik D. Karimov va shahar ichki ishlar boshqarmasi xodimlari ishtirokida "yoshlar giyohvandligi jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida" Toshkent, Kapitan Sh. Baxodirova Ichki ishlar organlari vakillari giyohvand moddalar bozorida sezilarli o'zgarishlarni, xususan, opiat iste'molini (o'simlik kelib chiqadigan giyohvandlik vositalari) sintetik kannabinoidlar va chekish aralashmalari, dori-darmonlar va markalarni ishlab chiqarish uchun ishlatiladigan psixotrop moddalarning boshqa yangi turlari bilan almashtirishni qayd etdilar.

Millionlab odamlar giyohvandlik qurboniga aylanishadi. Bular jamiyatdagi turli jins, yosh va ijtimoiy mavqega ega odamlardir; ijodiy va pragmatik, ammo xuddi shu mexanizm orqali giyohvand moddalarga tushib qolgan. Buning asosiy sababi - dam olish, qiyinchiliksiz yashash istagidir. Giyohvandlik - bu nafaqat harakat qilmasdan yuqori darajaga ko'tarilish istagi, balki erishib bo'lmaydigan narsaga ega bo'lish istagi, qo'rquv va ishonchsizlik yashash istagi. Keyinchalik, giyohvand moddalar odamning shaxsiyatini yo'q qiladi va inson ularga qaram bo'lib qoladi.

Psixoaktiv moddalarni ishlab chiqarish va ulardan foydalanishning tarixiy dalillari yetti ming yildan oshadi. Ularning eslatmalarini ko'plab xalqlarning madaniy yodgorliklarida topish mumkin. Insoniyatga ma'lum bo'lgan yeng qadimiy dori, ehtimol, ko'knor yedi. Afyun ishlab chiqarish miloddan avvalgi 15-asrda Mesopotamiyadan Misrga, miloddan avvalgi 9-asrda Fors va miloddan avvalgi 5-asr atrofida kichik Osiyoga ko'chib o'tdi. Afyun bozori 19-asrda, opiomaniya epidemiyasi bilan birga Hindiston va Xitoy o'rtasidagi afyun savdosi paytida eng katta faoliyatga erishdi. 1830-yillarning oxiriga kelib, afyundan foydalanish milliy falokatga aylandi. Usha vaktlarda xatto qonun va tartibni saqlash uchun zarur bo'lgan qo'shinlar ham giyohvand moddalarni iste'mol qilishardi.

Bu yerdagi to'qnashuvlar tarixda afyun urushlari sifatida tanilgan. Giyohvandlikka qarshi kurash hali ham Xitoy davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda, chunki hozirda u giyohvandlikka qarshi eng qattiq qonunlardan biriga ega. Giyohvand moddalar bugungi kunda geosiyosiy tajovuzning kuchli vositasidir. Bugungi kunda Afg'oniston heroin ishlab chiqarishning global asosiy markazi hisoblanadi.

O'zbekistonda bugungi kunda o'smirlar tomonidan giyohvand moddalarni iste'mol qilish muammosi dahshatli nisbatlarga ega bo'ldi. Besh yil oldin, 16 yoshli giyohvand klinik kamdan-kam uchraydigan narsa yedi, ammo hozirda o'smirlar tibbiy yordamga murojaat qiladigan giyohvandlarning uchdan bir qismini tashkil qiladi. O'smirlardagi giyohvandlikning

xususiyatlarining eng qo'rqinchli tomoni shundaki, zamonaviy yoshlar orasida giyohvand moddalarni iste'mol qilish odatiy holga aylandi, hatto aytish mumkinki, an'anaga aylandi. Ko'rinib turibdiki, hozirgi o'smirlar orasida giyohvand moddalarni iste'mol qilmaslik odobsiz va zamonaviy emas. O'smirlar giyohvandligi statistik ma'lumotlarga ko'ra, mamlakatda haqiqiy epidemiyaga aylandi. Ichki ishlar vazirligi ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchilarning 70% o'smirlar va yoshlardir. O'g'il bolalarning 56% va qizlarning 20% kamida bir marta giyohvand yoki toksik moddalarni qabul qilishgan va o'g'il bolalarning 45% va qizlarning 18% ulardan foydalanishda davom etmoqda!

Giyohvand moddalar bugungi kunda juda ochiq sotilmoqda va hatto ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqatilmoqda. Giyohvand moddalarni o'z ichiga olgan dori-darmonlarni dorixonalarda retseptisiz sotib olish mumkin. O'smirlarda giyohvandlikning sabablari qanday paydo bo'lyapti. Nega giyohvandlik bugungi kunda o'smirlar orasida keng tarqalgan?

Birinchidan, o'smir hali to'laqonli shaxs sifatida shakllanmaganligi sababli, u hissiy jihatdan zaif va haddan tashqari qiziquvchan. Bundan tashqari, o'smirlar tezroq o'sishni, boshqa tengdoshlaridan farq qilishni va muammolarni eng oson yo'l bilan hal qilishni xohlashadi. Ammo, voyaga yetmagan bola, giyohvandlik oddiy hayotiy muammolarni hal qilishga yordam bermasligini, balki yangi, jiddiyroq muammolarga olib kelishini tushunmaydi. Giyohvandlik kabi "kattalar" ning bunday namoyon bo'lishi yosh odam uchun halokatli bo'ladi. Ko'pgina maktab o'quvchilarida uyda giyohvand moddalarni davolash bo'yicha qo'llanma, shuningdek, giyohvand moddalarni iste'mol qilishning shaxsiy tajribasi mavjud. Va bu oddiy o'rta maktabning o'smirlari emas, balki mamlakatning kelajagi.

Tahlillar va natijalar. Yoshlar orasida giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchilar kuchli va psixotrop dorilar foydasiga "an'anaviy" giyohvand moddalardan voz kechishmoqda, dedi ichki ishlar vazirining o'rinbosari. Uning so'zlariga ko'ra, mamlakatda deyarli 5900 giyohvand yoshlar ro'yxatga olingan. Ularning aksariyati Andijon va Farg'ona viloyatlarida, shuningdek, Toshkentda qayd etilgan. O'zbekistonda 5889 nafar yosh fuqaro kuchli narkotik moddalar iste'molchisi sifatida ro'yxatga olingan. Bu statistika Senatning ichki ishlar vazirining jamoat tartibini muhofaza qilish bo'yicha o'rinbosari, mahalla va oilani qo'llab-quvvatlash vazirining o'rinbosari tomonidan takdim kilingan. Ushbu fuqarolarning aksariyati Andijon viloyatida - 1232 kishi, Farg'ona viloyatida - 1093 va Toshkentda-1188 kishi ro'yxatga olingan.

Umumiy aholi orasida giyohvand moddalarni iste'mol qilish O'zbekiston Respublikasida keng tarqalganligini baholash bo'yicha tadqiqotlar hech qachon o'tkazilmagan. Umumiy aholi orasida giyohvand moddalarni iste'mol qilish 2006 yilda mamlakatda Birlashgan Millatlar Tashkilotining giyohvand moddalar bo'yicha idorasi ko'magida tadqiqot o'tkazildi va Jinoyat (UNODC) darajasini baholash uchun 9-sinf o'quvchilari orasida alkohol, tamaki va giyohvand moddalarni iste'mol qilish o'rta maktablarda ishlab chiqilgan YESPAD metodikasidan foydalangan holda tadqiqot va izlanishlar o'tkazildi.

Tadqiqotda Toshkent shahridagi 100 ta umumta'lim maktabi ishtirok etdi, Toshkent, Samarqand, Andijon, Buxoro va Surxondaryo tasodifiy tanlab olish yo'li bilan tanlangan mintaqalardan jami 5,851 ta 1990 yilda tug'ilgan bolalardan (3085 qiz va 2766 o'g'il) intervyu olishdi. Ular orasida giyohvand moddalarni iste'mol qilishning past darajasi qayd etildi. Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, psixotrop dorilardan foydalanadigan giyohvandlar soni 2023-yilda davolash inshootlarida 23,045 yetgan edi. Dispanserlarda ro'yxatdan o'tgan giyohvandlar soni 2020-2023-yillarda ancha oshdi.

2023-yilda giyexvand in'eksiyadan foydalanuvchi giyexvandlar soni 6809 taga 2024-yilda 7988 taga kamaydi O'zbekistonda giyohvand moddalar iste'mol kiladigan voyaga yetmaganlarning huquqbuzarligi besh yil ichida 4,4 barobar oshdi O'zbekistonda 3600 ga yaqin giyexvand voyaga yetmaganlar 2023 yilda jinoyat sodir yetgan. Besh yil ichida bu

ko'rsatkich 4,4 baravar oshdi. Yil davomida tovlamachilik holatlari soni 70% ga, bezorilik - 60% ga, qasddan og'ir tan jarohati - 40% ga, zo'rlash va qotillikka urinish - 20% ga oshdi. 2023-yilda O'zbekistonda jinoyat sodir yetgan 3599 nafar voyaga yetmaganlar (13-17 yosh) ro'yxatga olingan. Bu o'tgan yilga nisbatan 15,6% ga ko'p (3,112) va 40% 2021-yilga nisbatan (2,595). Bu haqda Prezident huzuridagi statistika agentligi hisobotida aytilgan



2020-yilda 1276 jinoyat ro'yxatga olingan (bu 2,8 yilga nisbatan 2023 barobar kam) va 2019-yilda - 818. Shunday qilib, besh yil ichida jinoyat sodir yetgan voyaga yetmaganlar soni 4,4 barobar oshdi. Avvalroq, biz 2019-2023-yillarda O'zbekistonda ro'yxatga olingan jinoyatlar soni 2,3 baravar ko'payganini statistik agentliklar tomonidan ta'kidlangan edi. Jinoyat sodir yetgan voyaga yetmaganlarning yeng ko'p soni Farg'ona viloyatida qayd etilgan-700 kishi. Keyingi o'rinda Toshkent - 545 kishi, Namangan viloyati - 451 va Toshkent viloyati - 345, Buxoro – 199 kishi ro'yxatga olingan. Eng past ko'rsatkichlar Jizzax - 54, Navoiy - 62, , va Xorazm viloyatlarida - 66 kishini tashkil etdi.



Jinoyat turiga ko'ra, voyaga yetmaganlarning aksariyati yoki 1602 kishi o'g'rilik (bir yil oldin 1581 kishi), 453 kishi bezorilik (284 kishi 60% ga o'sish), 135 kishi firibgarlik (134), 181 o'smir talonchilik qilgan (162, +11%), 54 - zo'rlash va zo'rlashga urinish(46, +20%), 27 - tovlamachilik (16,+70%) 12 - qasddan qotillik va suiqasd (10, +20%).



Bundan tashqari, 57 voyaga yetmaganlar giyohvandlik vositalarini ishlab chiqarish yoki sotish, 121 nafar o'smir - halokatli baxtsiz hodisalar, 4 nafar voyaga yetmagan o'smirlar tomonidan - qalbaki pul yoki qimmatli qog'ozlarni ishlab chiqarish yoki sotish kabi jinoyatlar

sodir etilgan. Jinoyat sodir etganlar ichida yuqorida aytib o'tilgan voyaga yetmagan o'smirlardan tashqari 2730 nafari talaba, 510 nafar ishchi, 148 nafari ishlaymaydigan va talaba bo'lmaganlar, 190 nafari boshqa toifalarga mansub bo'lganlardir.

Muhokama. Prezident Shavkat Mirziyoyev fevral oyi boshida voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etilayotgan jinoyatlar soni haqida gapirar ekan, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash orqali ularni "huquqbuzarliklardan himoyalash" tizimini yaratish zarurligini ta'kidladi. Keyin u maktablardagi psixologik inspektorlar xodimlari ichki ishlar vazirligidan Milliy gvardiya tizimiga o'tkazilishini e'lon qildi. Milliy gvardiyaning maktablardagi faoliyati tez fursatda ishga tushdi. Shuningdek Prezidentimiz bolalarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish tizimini tashkil etish, kasb-hunarga yo'naltirish, ta'lim olish, o'quvchilarning ota-onalari va mahalla faollari bilan hamkorlikda ishlash muhimligini ta'kidladi. Prezidentimiz mahalla raislariga har oy maktab o'quvchilarining ota-onalari bilan uchrashib, mahalla va maktabdagi muhitni muhokama qilishni tavsiya qildi. U maktablarda taniqli shoir va yozuvchilar, sportchilar, faxriylar va jamiyatda obro - e'tiborga ega insonlar bilan uchrashuvlar sonini ko'paytirish zarurligini ta'kidladi. Bundan tashqari, Shavkat Mirziyoyev mahalla va ta'lim muassasalariga farzand tarbiyasi, ota-onalar dunyoqarashini kengaytirishga xizmat qiladigan milliy kontentni yetkazib berishni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma berdi,

Davlatimiz rahbari "maktab - ota - mahalla" elektron muloqot platformasini ishga tushirish vazifasini qo'ydi. U yoshlar orasida ommalashgan ijtimoiy tarmoqlarni tahlil qilish asosida ijtimoiy tarmoqlarning zararli ta'siridan himoya qilish va ularning ijobiy tomonlaridan foydalanish uchun ota-onalar va talabalar uchun qulay tilda qo'llanmalar yaratish muhimligini ta'kidladi. Ota-onalar uchun bolalarning maktabga moslashishi, o'qishga bo'lgan muhabbat, yaxshi xulq-atvor, boshqalar bilan muloqot qilish ko'nikmalarini tarbiyalash, o'rganish, kasb tanlash va jamiyat hayotiga tayyorgarlik ko'rish istagini shakllantirish bo'yicha materiallar chiqarish rejalashtirilgan. Davlatimiz rahbari ta'kidlashicha, "Agar yuqorida sanab o'tilgan tashabbuslar amaliyotga tatbiq etilsa, ota-onalar mas'uliyatga, o'qituvchilar mas'uliyatga, o'quvchilar ishonchga, ta'lim va tarbiya sifati va mahallada nazoratga ega bo'ladi".

Psixoaktiv moddalar tarqalishining eng xavfli omili ularning 15-20 yoshdagi yoshlar tomonidan iste'mol qilinishiga qaratilgan dastlabki e'tiboridir. Ularning tarkibidagi tarkibiy qismlar deyarli darhol qaramlikni keltirib chiqaradi va tananing tez va qaytarilmas yo'q qilinishiga olib keladi, o'z joniga qasd qilish tendensiyasini shakllantiradi, bu o'smirlarning bir qator o'limidan dalolat beradi. Aralashmani chekish ruhiy kasalliklarga olib keladi, xotira, aqliy faoliyat va e'tibor xavf ostida bo'lib qoladi.. Sintetik kannabinoidlar marixuana tarkibidagi tetrahidrokannabinoldan besh baravar kuchliroqdir. Ammo, afsuski, bu faktlar ko'pincha yoshlar tomonidan e'tiborga olinmaydi, ular chekish aralashmalarini sotuvchilar tomonidan o'z mahsulotlarini qonuniy va xavfsiz deb da'vo qilishadi.

Ushbu psixoaktiv moddalarning nisbiy arzonligi va ularni ijtimoiy tarmoqlar orqali sotish jamiyatning eng zaif qismidagi yoshlar orasida ushbu "mahsulot" ning tez o'sishi uchun sabab bo'lib, ularning yoshga bog'liq barcha yangi va taqiqlangan narsalarga qiziqishi, hayotiy tajriba va qiymat yo'nalishlarining yetishmasligiga olib keldi.

O'smirlar maxsus ijtimoiy-demografik guruh sifatida o'ziga xos xususiyatlarga, ijtimoiy dinamikaga va aniq funksional xususiyatlarga ega. O'smirlarni juda harakatchan o'rganish obyekti sifatida sotsiologik talqin qilish quyidagi asoslarga asoslanadi: ijtimoiy maqomning ambivalensiyasi, alohida rol to'plami, ijtimoiy tajribaning yetishmasligi, o'ziga xos submadaniyat va bevosita ijtimoiy muhitning xususiyatlari.

Sotsializatsiya subyektlari va institutlari o'rtasidagi qarama-qarshiliklar o'spirinlarda xulq-atvor normalari va qoidalariga noaniq qarashni shakllantiradi, ijtimoiy ahamiyatga ega munosabatlarni, ijtimoiy rollarni va xulq-atvor normalarini assimilyatsiya qilish jarayonini buzadi, deviant xatti-harakatlarning turli shakllarini keltirib chiqaradi. Ikkinchisi bitta blokni tashkil qiladi, shuning uchun o'spirinni deviant amaliyotning bir turiga jalb qilish uning boshqasiga qo'shilish ehtimolini oshiradi.

"O'smir", "giyohvand moddalar", "aqliy va jismoniy qaramlik va o'zaro bog'liqlik", "chekinish sindromi" tushunchalarining izohlari asosida "o'spirin giyohvandligi" tushunchasi aniqlandi, bu giyohvand moddalarning davlat ro'yxatiga kiritilgan o'spirin tomonidan giyohvand moddalarni iste'mol qilishni anglatadi va ularga aqliy va jismoniy qaramlikda namoyon bo'ladi. O'smirlarni giyohvand moddalarni iste'mol qilishga kiritish sotsializatsiya jarayonining buzilishi natijasidir: mikro va makro muhitdagi munosabatlarning deformatsiyasi; madaniy qadriyatlarning buzilishi; identifikatsiyani buzish; shakllanmagan ijtimoiy tajriba.

O'smirlar giyohvandligining genezisi ijtimoiy hayotning tartibsizligi, ijtimoiy va oila ichidagi aloqalarning deformatsiyasi, davlat va jamoat institutlari, fuqarolik jamiyati va oila institutlari tomonidan ijtimoiy nazorat mexanizmlarining zaiflashishi, o'spirinlarning qadriyat yo'nalishlarining o'zgarishi, ularning bo'sh vaqtlarini sifatsiz tashkil etish bilan bog'liq. Dori mifologiyasining o'ziga xos xususiyatlari kollektiv ongsiz darajada takrorlanadi va zamonaviy dunyoda inson mavjudligining muhim qarama-qarshiliklarini tuzatadi. O'smirning giyohvand moddalarni iste'mol qilishiga ta'sir qiluvchi omillarni shartli ravishda obyektiv va subyektivga bo'lish mumkin, bu esa o'z navbatida ushbu yosh guruhida giyohvandlikka olib keladigan ijtimoiy, oilaviy va individual psixologik xavf omillarini aks ettiradi.

Xulosa. Tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyati shundan iboratki, ilgari taqdim etilgan giyohvandlik bo'yicha tadqiqotlar kengroq olib borilgan va o'smirlarni yoshlar (25-30 yoshgacha) bilan bir guruhga birlashtirgan. Ushbu tadqiqotda 12-15 yoshdagi o'smirlarni alohida ijtimoiy-demografik guruhga ajratish bizga Uzbekiston o'smirilarning giyohvandlik dinamikasini ochib beradigan yangilangan statistik ma'lumotlarni olish imkonini berdi.

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni tasdiqladiki:

- giyohvandlikning oldini olishning eng samarali choralari giyohvand moddalarni tarqatish va o'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun qattiqroq jazo chorasi qo'llash zarurligi deb hisoblanadi;

- ota-onalarning o'smirlarning giyohvandlikka qarshi ongiga ta'siri juda zaif bo'lib qolmoqda (bu tadqiqotda ishtirok etgan mutaxassislarining 45% tomonidan aytilgan);

- Mutaxassislar o'smirlar tomonidan giyohvand moddalarni iste'mol qilishning asosiy motivatsiyasi o'smirlarning qiziqishi va giyohvand moddalarning sog'liq uchun zararini kam baholashini, hayotga yengil yelpi qarashi deb hisoblashadi.

Afsuski, yoshlar ushbu turdagi (noqonuniy) moddani olish uchun turli xil manbaalar mavjud. Giyohvand moddalarni ushbu manbaalarini bilish bolalarini giyohvand moddalarni noqonuniy iste'mol qilishdan himoya qilishni istaydigan va giyohvandlik xavfini cheklaydigan ota-onalar uchun muhimdir.

Giyohvandlik dunyoda ommaviy xarakterga ega bo'lganligi uchun, profilaktika uni yengishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Eng yaxshi natijalarni olish uchun siz maksimal xususiyatlardan foydalanishingiz kerak:

Farzandingizning ta'lim- tarbiyasida oilaning roli kuchaytirilishi kerak;

Ota-onalar farzandlarining yosh psixologiyasiga sezgir bo'lishi kerak;

Maktablar va universitetlarda tegishli kirish darslari o'tkazilishi kerak;

Televizion ekranlardan siz bema'ni va nosog'lom turmush targ'ibotiga jalb qilingan barcha film va dasturlarni olib tashlashingiz va ularning telefonlarini vaqti - vaqti bilan tekshirib turishingiz kerak.

Farzandingizning do'stlari kimlar ekanligiga e'tibor berish kerak. bo'sh vaqtdan unimli foydalanishi uchun, qiziqishlaridan kelib chiqqan holda, biror kasb-hunarga bo'lgan qiziqishini ortishi uchun, sharoitlar yaratishingiz turli xil fan va sport to'garaklariga jalb qilinishini ta'minlashingiz kerak. Farzandingiz bilan do'stona suhbatlar qurishingiz, uning orzu, istak va xohishlari bilan qiziqishingiz kerak. Shundagina, farzandingizning sizga bo'lgan mehri, hayotga bo'lgan qiziqishi ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil. 2. T.G.
2. Жиноят-процессуал ҳукуки. Умумий қисм: Дарслик /муаллифлар жамоаси./ ю.ф.д., проф. З.Я.Тўлаганова ва ю.ф.р., доц. С.М.Рахмоновларнинг умумий таҳрири остида – Тошкент: ТДЮУ нашриёти, 2017. – 230 б.
3. Kobyakova, O.A. Smerdov “Giyohvandlik va alkogolga qaramlikning birlamchi profilaktikasi bo'yicha o'smirlar ko'ngillilar xizmatini tashkil qilish nazariyasi va amaliyoti”.
4. Ўзбекистон Республикаси Олий суди пленумининг 06.09.2013-йилдаги “Божхона тўғрисидаги қонунчиликни бузиш ва контрабандага оид ишлар бўйича суд амалиёти тўғрисида” қарори
5. Sharipova D.D., Shaxmurova G. A, Haydarova P., Arbuzova T.L. i dr. Yoshlar orasida OIV-infeksiyasi profilaktikasi. O'qituvchilar uchun uslubiy qo'llanma. // Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. T. 2010.
6. <https://lex.uz/>
7. <http://www.econferencezone.org/>

Turgunova Sarvinoz,
Alfraganus University Pedagogy and Psychology
3rd year student

ADOLESCENT EDUCATION IN SCHOOL PSYCHOLOGY SPECIAL FEATURES

Abstract. This article discusses the adolescent within the framework of school psychology. The psychological aspects of the upbringing of students of the age group are analyzed. Adolescence is a complex and important stage of personal development, during which students develop independent thinking, social adaptation, self-awareness, and emotional instability. The article examines the process of transition from adolescence to adulthood, as well as effective psychological approaches and methods.

Key words: adolescence, childhood, period, school, psychology, biogenetic, social, upbringing, communication, spiritual.

Аннотация. В статье рассматривается подросток в рамках школьной психологии. Анализируются психологические аспекты воспитания учащихся данной возрастной группы. Подростковый возраст – сложный и важный этап развития личности, в течение которого у учащихся формируются самостоятельность мышления, социальная адаптация, самосознание, эмоциональная неустойчивость. В статье рассматривается процесс перехода от подросткового возраста к взрослости, а также эффективные психологические подходы и методы.

Ключевые слова: подростковый возраст, детство, период, школа, психология, биогенетическая, социальная, воспитание, общение, духовная

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab psixologiyasi doirasida o'smir yoshidagi o'quvchilarning tarbiyasiga xos bo'lgan psixologik jihatlarni tahlil qilingan. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va muhim bosqichi bo'lib, bu davrda o'quvchilarda mustaqil fikrlash, ijtimoiy moslashuv, o'z-o'zini anglash va emotsional beqarorlik kabi holatlar kuchayadi. Maqolada o'smirlik yoshidan kattalik holatiga ko'chish jarayoni shuningdek, samarali psixologik yondashuvlar va uslublar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, bolalik, davr, maktab, psixologiya, biogenetik, ijtimoiy, tarbiya, muloqot, ruhiy.

Introduction. The main reasons for the need to increase attention to the problems of adolescents today are the fact that as a result of the development of science and technology, culture, art and literature, socio-economic conditions are changing and the level of consciousness of adolescents has increased due to the expansion of the system of mass information. Also, along with the sufficient awareness of boys and girls about world events, the laws of nature and society, and history, their physical and mental development has accelerated. At the same time, the need for a special approach to ideological-political, patriotic and international education in working with adolescents and the deep penetration of the problems of transparency, social justice, democracy into social life are also important. The creation of ample opportunities for students to independently acquire knowledge, think creatively, self-govern, understand, evaluate and control.

During adolescence, the transition from childhood to adulthood occurs. With a sharp change in mental processes in adolescents, there are also noticeable changes in mental activity. Therefore, in interpersonal relationships, there are drastic changes in the communication of students with teachers, in the interaction of adolescents with adults. Difficulties arise in the process of these changes. These occur primarily in the educational

process: the form, style and methods of presenting new information and data do not seem to satisfy the teenager. The teacher's detailed explanation of a new topic, the conduct of lessons in the form of lectures, bore students, and they become indifferent to studying. A teenager who was previously accustomed to memorizing educational material without understanding its meaning now tries to master the necessary places, relying on logical memory and thinking, when the mastered knowledge is required, a misunderstanding arises between the student and the teacher, the student begins to resist him. Some educators talk bitterly about the crisis of adolescence, criticize some vices and seek to find their socio-psychological roots. In fact, they make methodological shortcomings in their approach to adolescents. They cannot develop a system of measures and measures to prevent these vices. The correct approach to this issue is substantiated in some scientific studies, and it was concluded that it would be more correct to talk about the crisis of adolescents' interaction with adults than to think about the crisis of adolescence. When there are ample opportunities for independent activity in the family, at school and in an educational institution, the student begins to fulfill certain tasks and assignments. As a result, the teenager's social status increases, his activities improve, and his psyche develops in all aspects [1].

Analysis of literature on the subject. The Viennese psychologist Z. Freud and his students consider the unconscious desire to determine one's own position, which arises as a sign of some kind of initial inclination given to a person from time immemorial, to be the most important basis for assessing adolescence. This desire leads to selfishness, disregard for other people, to the emergence of, inability to get along with the environment, and even to conflicts, the needs and inclinations of the unconscious characterize the activity of the individual. Former Soviet psychologists, emphasizing the absolute groundlessness of Z. Freud's theory, argued that in adolescence there is a discrepancy between opportunity and demand, a tendency to show off and justified that it is characterized by the manifestation of interest in one's own inner world [2].

Some psychologists attach special importance to the biological factors of biogenetic growth, namely, sexual maturation. In their opinion, the subjective inner experiences of a teenager, leading to a psychological crisis, exciting boys and girls, lead to the psychology of isolation. Such vices as discontent, rudeness, stubbornness, cruelty, irritability, resentment, aggression, characteristic of a teenager, are explained by the fact that new feelings, inclinations, experiences, which are the product of sexual maturation, dominate the behavior of a teenager and control his behavior. It is obvious to everyone that the psychological appearance, state, and potential of adolescence do not depend on a single purely biological factor [3].

American psychologist R. Cullen strongly criticizes the biogenetic theory of adolescence and puts forward the idea that adolescence is a socio-moral category. However, from an erroneous point of view, he considers adolescence to be outside the biological and psychological categories. According to R. Cullen, there are three main socio-moral principles in adolescence, which are emancipation (freedom from adult influence) and independence, a serious attitude to the choice of life path and profession, and the assimilation of the necessary socio-moral norms. In his opinion, if a child does not pay attention to the above problems, then no matter how long adolescence lasts, he will remain a child. R. Cullen does not take into account either biological factors or the psychological characteristics of growth during adolescence, but rather completely denies them [4].

The heliogenic theory was created by foreign scientists in 1936, and its main essence is the idea that the acceleration phenomenon occurs under the direct influence of sunlight. According to supporters of this idea, as a result of children spending a lot of time in the sun, their growth accelerates, that is, acceleration occurs, because sunlight provides the body with the necessary elements, substances, and nutrients. However, at present, the acceleration phenomenon is occurring equally in southern (sunlit) countries as in countries located at

northern latitudes. On the other hand, it is observed that girls and boys in urban environments mature faster than rural children, although rural people are more exposed to sunlight. Therefore, the heliogenic theory is currently causing controversy. In general, it is wrong to call exposure to sunlight one of the important aspects of the acceleration process. Urbanization theory. The increasing role of cities in the development of society is the basis of this theory. Since the middle of the nineteenth century, the migration of rural residents to cities has intensified (in reality), that is, a phenomenon of migration or urbanization has occurred among the population. Factors such as the lifestyle of the city, its specific features, the breadth of information networks, the level of culture, science and technology, transport, and household services have created the necessary conditions for children to reach adulthood earlier in terms of mental, moral, and sexual development. The convergence of the living environment and living conditions of rural and urban residents has had a positive effect on the acceleration process, but this factor alone cannot be the cause of acceleration [5].

Heterozygous theory. Since the end of the nineteenth and beginning of the twentieth centuries, sharp changes have occurred in social life and life, which has led to a decrease in social, religious, national, and racial differences between people. The fact that representatives of different nationalities began to enter into mixed marriages is a vivid example of this. Religious beliefs, racial differences, ethnic and national characteristics, character, traditions, customs, rituals, customs, etc. could not become any obstacles to mixed marriages. The lifestyles of the peoples of different countries could not stop mixed marriages either. Mixed marriages are becoming more and more widespread. According to this theory, restructuring in the psychic world has led to a sharp change in hereditary characteristics, as a result of which there has been a phenomenon of intensification, acceleration, and acceleration in the growth of children.

D.B. Elkonin and T.V. Dragunov, who studied the characteristics of adolescence, noted that at this age, boys and girls' desire for relationships with their peers and interest in the life of their peer group are clearly manifested.

I.V. Strakhov, who studied the relationship between the feelings of comradeship and friendship of adolescents, divides their relationships into three forms: friendship, comradeship, and friendship. He describes each high feeling psychologically, describes their development, and emphasizes that the rate of formation and stability of high, human feelings differ somewhat in boys and girls.

According to V.A. Krutesky and N.S. Lukin, true comradeship and genuine friendship are courageous comradeship and demanding friendship. Such comradeship and friendship require practical assistance and correct, sincere and open criticism of the mistakes of a comrade [6].

Discussion. The teenager's desire to actively participate in the life of the class team is of great importance. It develops mutual assistance, solidarity, sympathy, the habit of obedience, personal and social interests of the members of the class team.

The physical growth and sexual maturation of adolescents cause dramatic changes in their psyche. The increase in the number of subjects and the expansion of the information network accelerate their thinking. The intellect, which has just reached the stage of development in children of primary school age, is further improved during adolescence. In the process of education, their ability to analyze and synthesize materials and understand the essence of the problem grows rapidly. The development of thinking enriches the intellect with additional information.

It is known that the transition from arithmetic to algebra indicates a rise in generalization to a higher level. Consequently, in this case, abstracted numbers are abstracted again, previously generalized objects and phenomena are generalized again, and as a result, scientific concepts such as "abstracting the abstract" and "generalizing the generalization" arise.

The fundamentals of science that teenage students learn are primarily aimed at developing their abstract thinking. One of the characteristics of their mental activity is the development of abstract thinking.

Under the influence of school education and independent learning activities, the teenager's analytical-synthetic activity begins to develop rapidly. Therefore, in him the reason and. The ability to interpret the result is strengthened. The student tries to distinguish important features of the material, to make broad generalizations. In the process of learning, quite abstract concepts arise, for example, in mathematics - point, line, equality..., in physics - force, specific gravity, speed, ampere, volt..., in geography - equator, pole, latitude, longitude, zone, plateau..., in history - slave, era, personal property, wealth, exploitation, etc.

In school psychology, the specific aspects of the upbringing of adolescents are directly related to the stages of their physical, mental and social development. During this period, adolescents strive to form a personality, think independently, and realize their "I".

Specific aspects of adolescent education in school psychology - this topic sheds light on the understanding of the psychological, social and emotional development of children in adolescence and the role of school psychologists and pedagogues in their education. Below we will consider the main aspects of this topic: Psychological characteristics of adolescence adolescence (about 11-16 years old) is one of the most complex and changing periods in a person's life. During this period, the following psychological changes occur: Identity: Adolescents ask, "Who am I?" starts looking for an answer to the question. Desire for independence: Separation from adults, tries to protect own opinions and decisions. Emotional changes: Mood swings, nervousness, discontent increase. Willingness to join a social group: Friendship, dependence on the opinion of classmates increases. Complexities in the education of teenagers. Failure to recognize authority conflicts with parents or teachers increase. Interests change frequently this condition can cause apathy towards education. Hiding Personal Problems teenagers are often unable to express their feelings openly. Susceptibility to negative influence: Increased risk of joining the wrong groups.

Therefore, it is important to pay special attention to the following aspects in the upbringing process:

1. Psychological approach: When communicating with adolescents, it is necessary to take into account their emotional state and approach them with kindness and trust.
2. Respect for individuality ensures effective education by taking into account the interests, abilities, and inner world of each student.
3. Supporting social adaptation is necessary to help adolescents establish healthy social relationships with their environment.
4. Conflict prevention and resolution, providing psychological support in conflict situations at this age, are an integral part of upbringing.
5. Family and school cooperation. Cooperation between the school psychologist, parents, and teachers plays an important role in the proper formation of a teenager's personality.

We conducted a two-stage observational experiment on 100 school teenagers. Start with the internal state of 100 selected adolescents, 50 girls and 50 boys, physical aggressive actions and verbal aggression were observed in their emotional state and relationships (Table 1).

Table - 1.

№	Indicators	Start internal state	End of experiment
1	Verbal aggression	75%	51%
2	Physical aggression	72%	46%
3	Guilt	65%	38%

At the end of the experiment, after 12 days of social training, as a result of observation, in order to strengthen family and school cooperation, a separate interview with the school psychologist and the parents of teenagers and a month of cooperation between parents and pedagogues were established.

Conclusion. In the upbringing of adolescents, the school psychologist participates not only as a problem solver, but also as an important mediator supporting personal development. The main directions in the upbringing process are an individual approach, a culture of communication, and the formation of socio-psychological skills.

List of references.

1. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. O'quv qo'llanma. Noshir.2010 y. 360 b.
2. Jumayev, N.Z. Ontogenez psixologiyasi [Matn]: o'quv qo'llanma / N.Z. Jumayev .- Buxoro: "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona, 2022.-252 b.
3. Сорокоумова Е Возрастная психология . Юрайт. 2025.228 с.
4. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 411 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18497-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт.
5. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. / И. Ю. Кулагина. - М.: УРАО,1999. - 175 с.
6. Карабанова О.А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 5. С. 16-26. DOI: 10.17759/pse.2019240502.

Ergasheva Manzura Muzaffarovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

YOSHLAR ORASIDA IJTIMOYIY IDENTITET SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA IJTIMOYIY MOSLASHUVGA TA'SIRI

Annotatsiya. Ushbu maqolada, yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik mexanizmlari va ijtimoiy moslashuvga ta'siri ilmiy jihatdan o'rganilgan. Bundan tashqari maqolada, yoshlarda identitet shakllanishida ichki va tashqi omillar o'rtasidagi murakkab munosabatlar, ichki mexanizmlar, o'ziga xos fikr yuritish, o'z-o'zini tahlil qilish, maqsad va qadriyatlarni aniqlash kabi ruhiy jarayonlar nazariy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy identitet, yoshlar psixologiyasi, identitet shakllanishi, psixologik mexanizmlar, ijtimoiy moslashuv, guruhga mansublik, o'zini anglash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini baholash.

Аннотация. В данной статье с научной точки зрения изучены психологические механизмы формирования социальной идентичности среди молодежи и ее влияние на социальную адаптацию. Кроме того, в статье теоретически анализируются такие психические процессы, как сложные отношения между внутренними и внешними факторами в формировании идентичности у молодежи, внутренние механизмы, специфическое мышление, самоанализ, определение целей и ценностей.

Ключевые слова: социальная идентичность, психология молодежи, формирование идентичности, психологические механизмы, социальная адаптация, принадлежность к группе, самосознание, социальная поддержка, самооценка.

Abstract. In this article, the psychological mechanisms of the formation of social identity among young people and its influence on social adaptation are scientifically studied. In addition, the article provides a theoretical analysis of such mental processes as the complex relationship between internal and external factors in the formation of identity in young people, internal mechanisms, unique thinking, self-analysis, and the definition of goals and values.

Key words: social identity, youth psychology, formation of identity, psychological mechanisms, social adaptation, group affiliation, self-awareness, social support, self-assessment.

Kirish. Yoshlik davri inson hayotidagi eng o'ziga xos va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, aynan shu davrda ijtimoiy identitet shakllanish jarayoni boshdan kechiriladi. Ijtimoiy identitet – bu shaxsning o'zini jamiyatdagi o'rni, guruhga mansubligi va uning qabul qilinishi orqali anglashidir. Yoshlarning o'ziga xos xususiyatlari, ularning o'zini topish intilishlari, atrofdagi ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirlanishi natijasida bu identitet asta-sekin rivojlanadi. Psixologik jihatdan, bu jarayon shaxsning o'zini boshqalar bilan taqqoslash, turli ijtimoiy rollarni sinab ko'rish va ularni qabul qilish orqali yuzaga keladi. Shu sababli, ijtimoiy identitet yoshlar uchun nafaqat o'zini anglash, balki o'zini ijtimoiy kontekstda mustahkamlash vositasi sifatida ham xizmat qiladi. Bu bosqichda yoshlar o'zining qaysi guruhlarga mansub ekanligini aniqlashga harakat qiladi, bu esa ularning o'zini anglash darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik mexanizmlar nuqtai nazaridan, yoshlarning identitet shakllanishi ichki va tashqi omillar o'rtasidagi murakkab munosabatlar orqali amalga oshadi. Ichki mexanizmlar – bu o'ziga xos fikr yuritish, o'z-o'zini tahlil qilish, maqsad va qadriyatlarni aniqlash kabi ruhiy jarayonlarni o'z ichiga oladi. Tashqi omillar esa yoshlarning oilasi, do'stlari, ta'lim muassasalari va jamiyatdagi umumiy madaniy me'yorlar bilan bog'liqdir. Bu ikki omil o'zaro ta'sirda bo'lib, yoshlarni o'ziga xos ijtimoiy rol va o'rinni topishga undaydi. Shuningdek,

identitet shakllanishida ijtimoiy o'zaro aloqalar muhim rol o'ynaydi, chunki yoshlar doimo o'zlarini boshqalar bilan solishtiradi, turli guruhlar qoidalariga moslashishga harakat qiladi. Bu jarayon psixologik barqarorlik va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishga yordam beradi, shu bilan birga ularni ijtimoiy moslashuvga tayyorlaydi.

Ijtimoiy moslashuv jarayoni esa yoshlarning yangi ijtimoiy sharoitlarga moslashishi, jamiyat qoidalariga rioya qilishi va o'z o'rnini topishi bilan chambarchas bog'liqdir. Ijtimoiy identitetning mustahkamligi yoshlarni o'z guruhlariga bog'lash bilan birga, ularni jamiyatdagi turli vaziyatlarga moslashishga ham yordam beradi. Agar yoshlar o'zlarini ijtimoiy guruhga to'la mos keluvchi, qabul qilingan shaxs sifatida his qilsa, u holda ularning jamiyat bilan munosabati yanada ijobiy va samarali bo'ladi. Aksincha, identitet muammolari yoki o'zini topishda qiyinchiliklar yoshlarning ijtimoiy aloqalarida muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun ijtimoiy identitetni shakllantirish va unga psixologik mexanizmlar orqali ta'sir qilish yoshlarning ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashuvining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Bu mavzu yoshlarning jamiyatdagi roli va ularning kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatlari nuqtai nazaridan ham dolzarb ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Ijtimoiy identitet tushunchasi psixologiyada keng o'rganilgan va ko'plab olimlar tomonidan tadqiq qilingan mavzudur. Erik Eriksonning rivojlanish psixologiyasiga oid nazariyasida yoshlarning identitet shakllanishi ularning shaxsiy va ijtimoiy o'zligini topish jarayoni sifatida tasvirlangan. Erikson yoshlik davrini hayotdagi muhim bosqich deb atagan va aynan shu davrda shaxs o'zining ijtimoiy rol va qadriyatlarini aniqlash uchun kurashadi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy identitet faqat o'zini anglash emas, balki jamiyatdagi o'z o'rnini topish uchun zarur bo'lgan psixologik jarayon sifatida qabul qilinadi. Eriksonning ta'kidlashicha, yoshlar o'zlarini qaysi guruhga mansub ekanliklarini aniqlashda qiyinchiliklarga duch keladi, bu esa identitet krizisiga olib kelishi mumkin. Bu bosqichda olingan ijtimoiy tajribalar yoshlarning ijtimoiy moslashuv darajasini belgilaydi.

Yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining mexanizmlarini chuqur o'rganishda Henri Tajfelning ijtimoiy identitet nazariyasi muhim o'rin tutadi. Tajfelning fikricha, odamlar o'zlarini ijtimoiy guruhlar orqali aniqlaydi va bu guruhga mansub bo'lish ularning o'z-o'zini qadrlashiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, guruh a'zolari o'rtasidagi farqlarni ta'kidlash orqali o'z guruhlarini boshqalardan ajratib ko'rsatishga intiladi. Bu psixologik mexanizm yoshlarning o'zini guruh kontekstida qanday anglashini tushunishda asosiy omil hisoblanadi. Tadqiqotlarda yoshlarning o'ziga xos ijtimoiy guruhlariga qanchalik chuqurroq bog'lanishi ularning ijtimoiy moslashuv va ruhiy barqarorlik darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Shu tariqa, ijtimoiy identitet yoshlarni jamiyatda o'z o'rnini topish va o'zini himoya qilish uchun zarur bo'lgan ichki psixologik resurslarni shakllantiradi.

Psixolog olimlar tomonidan yoshlarning ijtimoiy identiteti va ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashda biopsixosozial yondashuv ham qo'llanilgan. Ushbu yondashuvda shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy omillari o'zaro ta'sirda bo'lib, uning ijtimoiy identitetining shakllanishi va ijtimoiy moslashuvini belgilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yoshlarning o'zini boshqalar bilan solishtirish jarayonida yuzaga keladigan o'zini baholash psixologik holati ijtimoiy moslashuvga sezilarli ta'sir qiladi. Bu jarayonlarda o'z-o'zini anglash, ichki motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillar muhim rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, yoshlarning ijtimoiy identiteti ularning ruhiy sog'lig'i va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatini ta'minlovchi muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yuqori darajasi yoshlarning o'zini qabul qilish va jamiyatga integratsiyalashuv jarayonlarini osonlashtiradi.

Yoshlarning ijtimoiy identitetini shakllantirishda ta'lim va o'quv muassasalarining o'ri ham keng o'rganilgan. Ijtimoiy psixolog olimlari ta'lim muhitida yoshlarning o'zini ijtimoiy guruhlar doirasida anglashlari va ular bilan munosabatda bo'lishlari identitet shakllanishiga bevosita ta'sir qilishini ta'kidlaydi. Ta'lim jarayonida interaktiv metodlar va guruhli faoliyat

yoshlarning o'zaro ijtimoiy o'zaro ta'sirini kuchaytiradi, bu esa ularning o'zini ijtimoiy kontekstda qabul qilishini oshiradi. Shu bilan birga, ta'lim muassasalari yoshlarning ijtimoiy qadriyatlari va me'yorlarini o'zlashtirishda, hamda ularning ijtimoiy mas'uliyat hissini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim jarayonidagi samarali ijtimoiy muhit yoshlarning ijtimoiy identitetini mustahkamlash orqali ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Bu esa ularni kelajakdagi jamiyat hayotida faol va samarali qatnashishga tayyorlaydi.

Yaqinda olib borilgan ilmiy izlanishlar yoshlarning ijtimoiy identiteti va psixologik moslashuvini zamonaviy ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlar bilan bog'liq holda tahlil qilmoqda. Digital davrda yoshlarning o'zini ifoda etish usullari va ijtimoiy guruhlar bilan aloqasi o'zgarib bormoqda. Ko'plab olimlar yoshlarning onlayn platformalarda ijtimoiy identitetni shakllantirish jarayoniga e'tibor qaratmoqda. Ushbu platformalarda yoshlar o'zlarini turli guruhlar doirasida sinab ko'rish, boshqalar bilan muloqot qilish va ijtimoiy qabul qilinishni his qilish imkoniyatiga ega. Bu holat ularning haqiqiy hayotdagi ijtimoiy moslashuviga ham ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, raqamli muhitdagi identitet shakllanishi yoshlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlariga, o'zini qadrlashga va psixologik barqarorlikka ta'sir qiluvchi murakkab psixologik mexanizmlarni o'z ichiga oladi. Bu jihatlarda yoshlarning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyati va moslashuvini yanada kuchaytirishga xizmat qiladi.

Muhokama. Yoshlar davrida ijtimoiy identitetning shakllanishi murakkab psixologik jarayonlar majmuasini o'z ichiga oladi, bu esa ularning ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir qiladi. Bu jarayonda yoshlar o'zining ichki dunyosi va tashqi ijtimoiy muhit o'rtasida muvozanat topishga intiladi. Shu munosabat bilan, ular ko'pincha turli ijtimoiy rollarni sinab ko'radi, o'ziga xos xatti-harakatlar va qiyofalarni rivojlantiradi. Bu jarayon psixologik o'z-o'zini anglash va o'zini boshqalar bilan taqqoslash mexanizmlariga asoslanadi. Bundan tashqari, yoshlarning o'z guruhiga mansub bo'lish istagi, ularning ijtimoiy identitetini shakllantirishda kuchli motivatsiya vazifasini o'taydi. Ushbu jarayonlarning barchasi yoshlarning o'zini qabul qilishi, shuningdek, atrofdagilarning uni qanday qabul qilayotganini his qilish orqali amalga oshadi.

Ijtimoiy identitet shakllanishining yana bir muhim jihati – bu yoshlarning o'zaro munosabatlari va jamiyatdagi ijtimoiy normalarga moslashishidir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar o'zini ijtimoiy guruhlariga kiritish va shu guruh me'yorlariga rioya qilish orqali ijtimoiy moslashuv qobiliyatini oshiradi. Bu esa ularning jamiyat bilan munosabatlarini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, ijtimoiy identitetda yuzaga keladigan noaniqlik yoki ziddiyatlar yoshlarning ijtimoiy stressga duchor bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bu holatlar esa psixologik salomatlik va ijtimoiy faoliyatga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ijtimoiy identitetni barqarorlashtirish va uning moslashuvdagi rolini tushunish yoshlarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik mexanizmlari va ijtimoiy moslashuvga ta'siri

Asosiy yo'nalishlar	Tarkibiy qism	Tavsif va izohlar	Pedagogik psixologik ahamiyati
Ijtimoiy identitet shakllanishi	O'zini anglash va o'z-o'zini baholash	Yoshlar o'z shaxsiy xususiyatlarini, qobiliyatlarini va o'zini boshqalar bilan taqqoslab anglash jarayoni	O'ziga ishonch va o'zini qabul qilishni rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim va tarbiya
	Guruhga mansublik hissi	Yoshlarning o'zini ma'lum ijtimoiy guruhlar tarkibida his qilishi, guruh	Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish, hamkorlik va jamoaviy faoliyatga

		me'yorlariga moslashish istagi	rag'batlantirish
Psixologik mexanizmlar	Taqqoslash va model olish	Yoshlar o'zini boshqalar bilan solishtirish, ijobiy namuna va qahramonlarni o'rganish orqali o'zini rivojlantirish	Ijobiy rol modellari yordamida shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlash
	Ichki motivatsiya va ehtiyojlar	Yoshlarning o'zini anglash va ijtimoiy moslashuvga intilishi, ichki motivatsiya orqali faoliyatga yo'naltirilishi	Yoshlarning qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash, shaxsiy maqsadlarni belgilashga yordam berish
Ijtimoiy moslashuv	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Oila, do'stlar va jamiyatdan olinadigan ruhiy va amaliy yordam yoshlarning ijtimoiy qiyinchiliklarga dosh berishini ta'minlaydi	Stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun ijtimoiy muhitni yaratish
	Moslashuv va moslik qobiliyati	Yoshlarning yangi ijtimoiy vaziyatlarga moslashishi, qiyinchiliklarni yengish va o'zgarishlarga tayyor bo'lishi	O'quv jarayonida moslashuvchanlikni rivojlantirish, adaptatsiya ko'nikmalarini o'rgatish
Zamonaviy psixologik yondashuvlar	Raqamli muhit va onlayn identitet	Yoshlarning internet va ijtimoiy tarmoqlarda o'zini ifoda etishi, yangi ijtimoiy guruhlar orqali o'z identitetini shakllantirish	Raqamli madaniyatni o'rgatish, onlayn xavfsizlik va sog'lom kommunikatsiya ko'nikmalarini berish
	Stress va ijtimoiy bosimlarga chidamlilik	Yoshlarning ijtimoiy bosim va muammolarga qarshi psixologik chidamliligini oshirish mexanizmlari	Psixologik treninglar va maslahatlar orqali yoshlarning ruhiy chidamliligini oshirish

Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, ijtimoiy identitetning shakllanishi shaxsning o'z-o'zini anglash darajasi va uning atrofdagi ijtimoiy muhit bilan munosabatlariga bog'liq. Yoshlar o'zlarini ijtimoiy guruhlar kontekstida ko'rib chiqib, bu guruhlarining qadriyatlarini va qoidalarini o'zlashtirish orqali o'z identitetini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy o'zaro ta'sirlarning sifati va doimiyliги identitet rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, do'stlik va oila munosabatlari yoshlarning ijtimoiy identitetining sog'lom shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Shu yo'l bilan ular o'zlarini jamiyatda muhim va qabul qilingan shaxs sifatida his qiladilar, bu esa ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi va ijtimoiy qiyinchiliklarga bardosh berishga yordam beradi.

Ijtimoiy identitet va ijtimoiy moslashuv o'rtasidagi munosabatni yanada yaxshiroq tushunish uchun zamonaviy tadqiqotlarda yoshlarning ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlari ham ko'rib chiqilmoqda. Raqamli va global ijtimoiy maydonlarda yoshlarning o'zini anglash va ifoda etish usullari kengayib bormoqda. Onlayn platformalarda shakllanadigan yangi ijtimoiy guruhlar yoshlarning identitetini shakllantirishda yangi psixologik mexanizmlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratmoqda. Shu bilan birga, bu yangi sharoitlar yoshlarning ijtimoiy moslashuviga yangi chaqiriqlar va imkoniyatlar keltirmoqda. Ilmiy tadqiqotlar

yoshlarning onlayn va real hayotdagi identitetlarini qanday muvofiqlashtirayotgani, bu jarayonning ularning psixologik holati va ijtimoiy moslashuviga qanday ta'sir qilayotgani haqida yangi ma'lumotlar beradi. Bu esa yoshlarning hozirgi va kelajakdagi ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim ko'rsatkich hisoblanadi.

Xulosa. Yoshlar davrida ijtimoiy identitetning shakllanishi murakkab psixologik jarayonlar orqali amalga oshadi va bu jarayon shaxsning o'zini anglashidan boshlanib, uni jamiyatdagi o'rni bilan bog'laydi. Ijtimoiy identitet yoshlarning o'zini qabul qilishi, boshqalar bilan munosabatlarini tartibga solishi va turli ijtimoiy guruhlariga integratsiyalanishiga xizmat qiladi. Psixologik mexanizmlar, xususan, o'z-o'zini baholash, boshqalar bilan taqqoslash va guruhga mansub bo'lish ehtiyoji yoshlarning shaxsiy identitetini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu jarayonlarda yoshlar o'zlarini yanada mustahkam his qilib, jamiyatdagi o'z o'rnini topishga intiladi, bu esa ularning ijtimoiy barqarorligini oshiradi. Natijada ijtimoiy identitetning barqarorligi yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi va ularni murakkab ijtimoiy vaziyatlarga moslashishga tayyorlaydi.

Ijtimoiy moslashuv jarayoni ijtimoiy identitet bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u yoshlarning yangi ijtimoiy muhitga va jamiyat qoidalariga moslashish qobiliyatini oshiradi. Ijtimoiy identitetning kuchli shakllanishi yoshlarning o'zini qabul qilishini yaxshilaydi va ularni boshqalar bilan muloqotda ijtimoiy jihatdan barqaror bo'lishga undaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy identitet muammolari yoki o'zini topishdagi noaniqliklar yoshlarning ijtimoiy hayotda qiyinchiliklarga duch kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun yoshlarning ijtimoiy identitetini rivojlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish ularning muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Bu jarayon yoshlarning ijtimoiy hayotda faol va samarali qatnashishiga imkon yaratadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning ijtimoiy identiteti va moslashuvi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik kuchli va murakkabdir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila va do'stlarning ta'siri, shuningdek ta'lim muhitining ijobiy roli yoshlarning o'zini anglashiga va ijtimoiy guruhlariga integratsiyalanishiga yordam beradi. Shu orqali yoshlar o'zlarining ichki psixologik resurslarini rivojlantirib, murakkab ijtimoiy vaziyatlarga bardosh berish qobiliyatini oshiradilar. Ijtimoiy identitetning mustahkamligi ularni stress va ijtimoiy bosimlarga nisbatan chidamlroq qiladi, bu esa ularning psixologik sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada yoshlarning ijtimoiy faoliyati yanada samarali bo'lib, ularning jamiyatdagi ijtimoiy o'rni mustahkamlanadi.

Zamonaviy sharoitda yoshlarning ijtimoiy identiteti va ijtimoiy moslashuv jarayonlari yangi texnologiyalar va raqamli muhit bilan chambarchas bog'liq bo'lib bormoqda. Onlayn platformalarda yoshlarning o'zini ifoda etish usullari yangi psixologik mexanizmlarni shakllantirmoqda, bu esa ularning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlariga ham ta'sir qiladi. Raqamli muhit yoshlarning ijtimoiy guruhlariga moslashuvini osonlashtirishi bilan birga, yangi ijtimoiy bosim va stress manbaalarini ham yaratadi. Shu sababli yoshlarning ijtimoiy identitetini shakllantirishda zamonaviy sharoitlarni hisobga olish va ularni ijtimoiy moslashuv jarayonida qo'llab-quvvatlash zarur. Bu esa yoshlarning hozirgi va kelajakdagi ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abdurahmonova Z.X. "O'smirda milliy birlik tuyg'usini shakllantirish" nomzodlik dissertatsiyasi. T.: 2006. – 140 b.
2. Anvarova D.M "O'smirlar ma'naviyati shakllanishi va rivojlanishining psixologik xususiyatlari" nomzodlik dissertatsiyasi. Toshkent. 2012. – 129 b.
3. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград: ЛГУ. 2004. – 188 с.
4. Aripova M. "Talabalarda Vatan ravnaqi g'oyasini shakllantirishning pedagogik asoslari" nom dis. T.: 2009. – 157 b.

5. Адлер А. Понять природу человека. - СПб.: Академический проект, 2007. – 256 с.
6. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений. - М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 509 с.

Usmanov Nodirbek Baxramovich,
Qarshi davlat universiteti Pedagogika fakulteti o'quv ishlari bo'yicha dekan
o'rinbosari,
Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

EKSTREMAL HOLATLARDA O'SMIRLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI VA HIMOYALANISH MEKANIZMLARI

Annotatsiya. Ekstremal holatlar o'smirlar ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi va bu jarayonda psixologik barqarorlikni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu ilmiy ishda o'smirlarning ekstremal holatlarga nisbatan psixologik moslashuvi va himoyalaniş mexanizmlari tahlil qilinadi. Bunda ularning stressga qarshi kurashish usullari, emotsional muvozanatini tiklashdagi individual va ijtimoiy omillar, shuningdek, moslashuvchanlik darajasi asosiy e'tiborda bo'ladi. Tadqiqot natijalari o'smirlarning psixologik himoyasini mustahkamlashga qaratilgan psixoprofilaktika va psixokorreksiya chora-tadbirlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: o'smirlar, ekstremal holatlar, psixologik barqarorlik, himoyalaniş mexanizmlari, stress, moslashuv, emotsional muvozanat

Аннотация. Экстремальные ситуации оказывают значительное влияние на психику подростков, делая особенно важным сохранение их психологической устойчивости. В настоящем исследовании анализируются механизмы психологической защиты и адаптации подростков в условиях экстремальных ситуаций. Основное внимание уделяется способам преодоления стресса, восстановлению эмоционального равновесия, а также индивидуальным и социальным факторам, влияющим на устойчивость. Результаты исследования служат основой для разработки психопрофилактических и коррекционных мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья подростков.

Ключевые слова: подростки, экстремальные ситуации, психологическая устойчивость, механизмы защиты, стресс, адаптация, эмоциональное равновесие.

Abstract. Extreme situations exert a significant impact on adolescent mental health, making psychological resilience a critical factor. This study explores the defense mechanisms and adaptive responses of adolescents when faced with extreme conditions. Special attention is given to stress coping strategies, emotional regulation, and both individual and social factors that influence resilience. The findings provide a foundation for developing psycho-preventive and corrective measures aimed at strengthening adolescents' psychological stability and overall mental well-being.

Keywords: adolescents, extreme situations, psychological resilience, defense mechanisms, stress, adaptation, emotional regulation.

Kirish. Psixologik barqarorlik - bu insonning og'ir sinovlarga, stresslarga va tashqi bosimlarga nisbatan ichki muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. O'smirlik davrida bu fazilat hali to'liq shakllanmagan bo'lib, uning rivojlanishida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy muhit, shaxsiy resurslar va individual himoyalaniş mexanizmlari hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Aynan shu bosqichda o'smirlar hayotiy qiyinchiliklarga qanday munosabatda bo'lishi, ularni qanday qabul qilishi va unga qanday javob qaytarishi - keyingi psixologik holatining mustahkam yoki zaif bo'lishini belgilab beradi.

Ekstremal vaziyatlarda o'smirlar o'zini himoyalashning turli psixologik mexanizmlarini ishga soladilar: rad etish, kompensatsiya, repressiya, identifikatsiya, intellektualizatsiya, regressiya va boshqa ko'plab himoya shakllari o'zini namoyon qiladi. Ushbu mexanizmlar ularni darhol stressdan himoya qilgandek ko'rinsa-da, ularning doimiy va noto'g'ri ishlatilishi

psixologik muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, bu jarayonlarni chuqur o'rganish va baholash nafaqat nazariy, balki amaliy nuqtayi nazardan ham dolzarb hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi - ekstremal holatlarda o'smirlarning psixologik barqarorlik darajasini aniqlash, ularning individual va ijtimoiy himoya strategiyalarini tahlil qilish, bu strategiyalarning samaradorligini baholash hamda zaruriyat tug'ilganda psixokorreksion yondashuvlarni ishlab chiqishga asos yaratishdir. Shuningdek, tadqiqot doirasida o'smirlarning moslashuvchanligi, stressga chidamliligi va emotsional muvozanatni tiklash qobiliyatiga ta'sir qiluvchi omillar aniqlanadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash, ularni real hayotdagi muammolarga bardoshli qilib tarbiyalash va ekstremal holatlarga nisbatan tayyorlash hozirgi kunda nafaqat psixologiya fanining, balki ta'lim, sog'liqni saqlash va ijtimoiy sohalarining ham ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Adabiyotlar tahlili. Ekstremal holatlar inson psixikasining chidamliligini sinovdan o'tkazuvchi vaziyatlardir. Bunday vaziyatlarga nisbatan o'smirlar guruhining psixologik javob reaksiyalarini, ularning barqarorlik darajasini va himoyalanih strategiyalarini o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur mavzu bo'yicha olib borilgan ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ekstremal holatlarga psixologik javob, bu holatlarga moslashish va himoyalanih mexanizmlari turli yosh guruhlarida farq qiladi va ayniqsa o'smirlik davrida chuqur psixologik iz qoldirishi mumkin.

Xorijiy tadqiqotchilardan biri K. Lazarus (Lazarus, 1991) stressni baholash va unga moslashuv jarayonini emotsional va kognitiv komponentlar asosida tushuntiradi. Uning fikricha, stressli vaziyatda individ bu holatni qanday qabul qilsa, unga bo'lgan psixologik munosabati shunga mos ravishda shakllanadi. Shunga yaqin yondashuvni R. Lazarus va S. Folkman (1984) o'zlarining "stress, baholash va moslashish" nazariyasida ilgari surib, ekstremal holatlarga javobda individual himoyalanih strategiyalarining muhimligini asoslab berishgan. Ayniqsa o'smirlar orasida stressni yengishda ijtimoiy yordam, ichki resurslar va emotsional qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ularning tadqiqotlarida ta'kidlangan.

Yevropa va AQShda olib borilgan tadqiqotlar, xususan, A. Bandura (1997) tomonidan ishlab chiqilgan o'ziga bo'lgan ishonch (self-efficacy) konsepsiyasi doirasida o'smirlarning ekstremal holatlarga moslashish qobiliyati ularning ichki psixologik resurslariga bevosita bog'liqligini ko'rsatadi. Uning tadqiqotlarida o'ziga ishonch yuqori bo'lgan o'smirlar og'ir hayotiy vaziyatlarga bardoshliroq, psixologik barqarorroq bo'lishi aniqlangan.

Rossiyalik psixologlar ham ekstremal holatlardagi psixik jarayonlarni chuqur o'rganganlar. Masalan, V.V. Boyko (2006) psixologik stressni differensial diagnostika qilish, uning mexanizmlarini tahlil etish va individual himoya usullarini aniqlash bo'yicha muhim ilmiy ishlarga mualliflik qilgan. Uning fikricha, inson ongida shakllanuvchi "psixologik himoya" mexanizmlari tashqi xavfdan himoyalanih emas, balki ichki muvozanatni saqlashga xizmat qiladi. Shu yo'nalishda A.I. Dontsov, D.A. Leontyev, E.A. Klimov, T.A. Florenskaya, va S.L. Rubinshteyn singari olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ekstremal holatlar sharoitida psixik faoliyatni o'rganishda asosiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Mahalliy olimlardan R.S. Karimova (2004) o'smirlik davrining emotsional holatlarini, shuningdek, yoshlarning og'ir hayotiy vaziyatlarga nisbatan moslashuv darajalarini chuqur o'rgangan. Uning ilmiy izlanishlarida o'zbek o'smirlarining milliy mentalitet va ijtimoiy urf-odatlar bilan bog'liq holda qanday qilib stressga bardoshli bo'lishi ko'rsatilgan. Shuningdek, T. B. Yo'ldoshev, N. I. Nosirova va S. S. Sa'dullayevlar ekstremal holatlar va ijtimoiy moslashuv muammolarini milliy-nazariy asosda tadqiq etgan bo'lib, ular o'smirlarning ijtimoiy-psixologik muhitdagi barqarorligini baholash mezonlarini ishlab chiqishgan.

Ko'plab ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar ekstremal holatlarga to'g'ridan-to'g'ri duch kelganda turli psixologik himoya strategiyalarini - masalan, repressiya, regresiya,

izolyatsiya, sublimatsiya, intellektualizatsiya kabi mexanizmlarni ishga solishadi. Bunday mexanizmlar haqida A. Freud (1936) va Z. Freyddan keyingi postklassik psixoanaliz vakillari ham fikr yuritganlar. Psixodinamik yondashuvga ko'ra, bu mexanizmlar vaqtinchalik stressni kamaytirsa-da, uzoq muddatda salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, ijtimoiy yordam va oila qo'llovining o'smirlarning barqarorligiga ta'siri haqida M. Rutter (1999) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar nihoyatda muhim hisoblanadi. Uning tadqiqotlarida psixologik chidamlilik (resilience) tushunchasi asosiy omil sifatida ko'rib, aynan himoyalovchi muhit va individual resurslar kombinatsiyasi o'smirlarning ekstremal holatlarga bo'lgan munosabatini belgilab berishi ta'kidlangan.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ekstremal vaziyatlardagi o'smirlarning psixologik holati, barqarorligi va himoyalash strategiyalari fanlararo yondashuvni talab qiladigan murakkab tizimdir. Bu yo'nalishdagi tadqiqotlar hali davom etmoqda, ammo mavjud ilmiy asarlar asosida psixologik yordam dasturlari, diagnostik vositalar va korreksion metodikalarni ishlab chiqish imkoniyatlari kengaymoqda.

Muhokama. O'smirlik davri inson hayotining psixologik jihatdan eng nozik va o'tish davri hisoblanadi. Bu bosqichda shaxsiy identifikatsiya, mustaqillikka intilish, ijtimoiy rol va o'zini anglash jarayonlari faol shakllanadi. Ekstremal holatlar - tabiiy ofatlar, ijtimoiy-iqtisodiy inqiroz, oilaviy zo'ravonlik, zo'ravonlikka guvoh bo'lish, migratsiya, urush holati yoki psixologik zo'riqish kabi holatlar o'smirning ruhiy rivojlanishiga bevosita va bilvosita tahdid soladi. Bunday holatlarda o'smirning psixologik barqarorligi, ya'ni stress va emotsional bosimga nisbatan bardoshlilik, shuningdek, himoyalash mexanizmlari muhim rol o'ynaydi.

Muhokama etilayotgan mavzu doirasida birinchi navbatda e'tiborni jalb qiladigan jihat - bu o'smirlik davridagi psixologik barqarorlikning ko'p omilli va murakkab tuzilmasidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu barqarorlik biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri asosida shakllanadi. Jumladan, ichki omillar sifatida temperament xususiyatlari, individual stressga chidamlilik, emotsional o'zini boshqarish, moslashuvchanlik va o'ziga bo'lgan ishonch kabilar ko'rsatiladi. Tashqi omillar esa oilaviy qo'llab-quvvatlash, maktab muhitidagi ijtimoiy atmosfera, do'stlik munosabatlari va jamiyatning barqarorligi bilan bog'liq.

Psixologik himoya mexanizmlari shaxsning ong ostida faoliyat yurituvchi avtomatik mexanizmlar bo'lib, inson psixikasini tahdidli holatlardan asrashga xizmat qiladi. O'smirlar ekstremal holatlarga duch kelganda bu himoya mexanizmlari orqali ruhiy muvozanatni saqlab qolishga intilishadi. Masalan, regressiya (bolalarcha harakatlarga qaytish), inkor etish (muammoni tan olmaslik), izolyatsiya (emotsional aloqalarni uzish), fantaziya (haqiqatdan qochish) kabi mexanizmlar tez-tez uchraydi. Har bir mexanizmning salbiy yoki ijobiy ta'siri holatning og'irligi, davomiyligi va individual xususiyatlarga bog'liqdir.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarda "psixologik chidamlilik" (resilience) tushunchasi markaziy o'ringa chiqmoqda. Bu tushuncha o'smirning og'ir vaziyatlarga qaramay ijtimoiy jihatdan moslashuvi va salbiy oqibatlardan qochish qobiliyatini bildiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ijobiy oila muhiti, konstruktiv muomala madaniyati, muammolarni yechishga yo'naltirilgan fikrlash va o'ziga bo'lgan ishonch - chidamlilikni shakllantirishning asosiy omillaridir. Shuningdek, ekstremal holatlarning psixologik oqibatlarini kamaytirishda o'z vaqtida ko'rsatilgan psixologik yordam, pedagogik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy xizmatlar ham dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Muhokama davomida alohida ta'kidlash joizki, o'smirlarning himoyalash mexanizmlari har doim ham samarali natijalarni bermasligi mumkin. Ba'zi holatlarda ularning noto'g'ri strategiyalarni tanlashi - masalan, tajovuzkorlik, o'zini izolyatsiya qilish yoki giyohvandlik kabi nosog'lom muqobil yo'llarga murojaat etishi kuzatiladi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuvini qiyinlashtiradi va chuqur psixologik muammolarga olib keladi. Shu

boisdan ham maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar o'smirning ruhiy holatini doimiy kuzatishda bo'lishlari va kerakli chora-tadbirlarni ko'rishlari lozim.

Muhokamadan kelib chiqadigan asosiy xulosa shundan iboratki, ekstremal holatlarda o'smirlarning psixologik barqarorligini ta'minlash va himoyalaniş mexanizmlarini rivojlantirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu yondashuvda psixologik tashxis, individual maslahat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy muloqot madaniyatini oshirish, shuningdek, o'quv muassasalarida xavfsiz va ijobiy psixologik muhitni yaratish kabi omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ushbu yo'nalishda milliy va xalqaro tajribalarni birlashtirgan holda maxsus dasturlar ishlab chiqish, ularni o'smirlar bilan ishlash amaliyotiga joriy etish orqali ekstremal holatlar ta'sirini kamaytirish mumkin.

Xulosa. O'smirlik davrida yuzaga keladigan ekstremal holatlar ularning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuv jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bunday sharoitlarda o'smirlarning psixologik barqarorligi - stress, xavotir va psixotravmatik omillarga qarshi tura olish qobiliyati - ularning salomatligi va shaxsiy rivojlanishini ta'minlovchi asosiy omilga aylanadi. Psixologik himoyalaniş mexanizmlari esa o'smirlarning ichki resurslarini safarbar qilib, tahdidli holatlarda muvozanatni saqlashga xizmat qiladi. Ularning samaradorligi ko'p jihatdan oilaviy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy muhit sifati va o'ziga bo'lgan ishonch darajasiga bog'liqdir. Ekstremal holatlarda o'smirlarning ruhiy holatini barqaror saqlash, salbiy oqibatlarining oldini olish va sog'lom psixik rivojlanishni ta'minlash uchun tizimli psixologik yordam, ijtimoiy profilaktika choralari hamda moslashtirilgan ta'lim-tarbiyaviy yondashuv zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский, Л.С. (1984). *Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология.* - М.: Педагогика. – 432 с.
2. Леонтьев, А.Н. (1977). *Деятельность. Сознание. Личность.* - М.: Политиздат. – 304 с.
3. Бойко, В.В. (1996). *Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.* - М.: Филинь. – 412 с.
4. Корнилова, Т.В. (2003). *Психология риска и принятия решений.* - М.: МГУ. – 198 с.
5. Климов, Е.А. (2003). *Психология профессионального самоопределения.* - М.: Академический проект. – 320 с.
6. Анцыферова, Л.И. (1994). *Психология личности и жизненного пути.* - М.: Наука. – 272 с.
7. Karimova, Z.A. (2010). *O'smirlar psixologiyasi.* - Toshkent: O'qituvchi. – 240 b.
8. Сатторов, М.С. (2018). *Ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologiyasi.* - Toshkent: Fan. – 164 b.
9. Sayfullayeva, Z.M. (2016). *Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiy moslashuv.* - Toshkent: Ilm Ziya. – 182 b.
10. Tojiboyev, M. (2021). *Shaxsning psixologik himoyalaniş mexanizmlari.* - Samarqand: Registon. – 128 b.

Kadirova Shaxina Xikmatovna,
AIFU xalqaro bo'lim mutaxassisi

O'ZIGA BO'LGAN MUNOSABATNI SHAKLLANTIRISHDA OILAVIY AJRALISH (SEPARATSIYA) OMILI

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati va uning shakllanishida oilaviy ajralish - ya'ni separatsiya jarayonining psixologik roli yoritilgan. Nazariy asoslar va empirik tadqiqotlar asosida shuni ko'rish mumkinki, separatsiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda o'ziga bo'lgan ijobiy munosabat kuchli ifodalanadi, o'zini ayblash darajasi esa past bo'ladi. Separatsiya darajasi past bo'lgan shaxslarda esa o'zini ayblash yuqori, o'ziga bog'lanish darajasi esa past bo'ladi. Ushbu maqola o'zini anglash, shaxsiy barqarorlik va mustaqillikni shakllantirishda separatsiyaning ahamiyatini tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: separatsiya, o'ziga munosabat, o'zini ayblash, o'ziga bog'lanish, shaxsiy yetuklik, psixologik mustaqillik.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль семейной сепарации в формировании отношения личности к себе. Теоретические и эмпирические данные показывают, что высокий уровень сепарации связан с позитивным отношением к себе и низким уровнем самообвинения. У лиц с низким уровнем сепарации наблюдается повышенная склонность к самообвинению и низкая степень самопривязанности. В статье подчёркивается значение сепарации в процессе формирования личностной зрелости, самопонимания и психологической автономии.

Ключевые слова: сепарация, отношение к себе, самообвинение, самопривязанность, личностная зрелость, психологическая автономия.

Annotation. This article examines the psychological role of family separation (separation) in shaping an individual's attitude toward the self. Theoretical analysis and empirical data show that individuals with a high level of separation tend to demonstrate a more positive self-attitude and lower levels of self-blame. Conversely, those with low separation levels exhibit higher self-blame and lower self-connectedness. The article emphasizes the importance of separation in the development of self-understanding, personal maturity, and psychological autonomy.

Keywords: separation, self-attitude, self-blame, self-connectedness, personal maturity, psychological autonomy.

Kirish. Zamonaviy psixologiyada shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati (ya'ni, o'zini anglash, qadrlash, qabul qilish va o'zini ayblash darajasi) uning ruhiy barqarorligi, shaxsiy yetukligi va hayotiy muvaffaqiyatida muhim o'rin tutadi. Bunday munosabatning shakllanishi esa ko'p jihatdan individning oiladagi ijtimoiy-psixologik rivojlanish sharoitlariga, xususan, separatsiya jarayonining qanday kechganiga bog'liq bo'ladi.

Separatsiya – bu shaxsning ota-onadan emotsional va psixologik jihatdan ajralib, o'z mustaqil “Men”ini shakllantirish jarayonidir. Bu jarayon sog'lom tarzda kechsa, individ o'ziga nisbatan iliq va ishonchli munosabatni shakllantiradi, o'zini qadrlaydi va aybdorlik hissidan holi bo'ladi. Aksincha, separatsiya to'liq amalga oshmagan holatlarda, ya'ni shaxs hali ham ota-onasining psixologik nazorati va ichki bog'liqligidan ozod bo'lmagan taqdirda, unda o'ziga salbiy munosabat, o'zini ayblash, o'zini rad etish holatlari ko'p uchraydi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Psixologik separatsiya - bu muvozanat, madaniy kontekst va qo'llab-quvvatlashni talab qiladigan dialektik jarayon: ota-onalar bilan hissiy aloqadan tortib, kattalar shaxsiyatigacha. Separatsiyaning muvaffaqiyati avtonomiya va ichki barqarorlikning kombinatsiyasiga bog'liq va har qanday komponentning etishmasligi yoshlarda hissiy va xulq-atvor qiyinchiliklarini keltirib chiqarishi mumkin[4].

J.Boulbi bolaning onadan ajralishi uning emotsional sog'lig'i uchun xavf tug'dirishini ta'kidlagan. U "xavfsiz baza" ("secure base") tushunchasini kiritgan - bu bolaga dunyoni tadqiq etishda ishonch bag'ishlaydigan emotsional tayanajak hisoblanadi. Boulbining fikriga ko'ra, ushbu bog'lanishning buzilishi separatsion tashvish (ajralish xavotiri) yuzaga kelishga olib keladi. Normada ajralish xavotiri 6-9 oylikda namoyon bo'lib, 15 oyga kelib eng yuqori cho'qqiga yetadi - bu bolaning tabiiy rivojlanish jarayonining bir qismi hisoblanadi. Biroq, agar bu xavotir doimiy yoki haddan tashqari kuchli bo'lib qolsa, u bolaning keyingi rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu sababli, J. Boulbi uzoq muddatli separatsiyaning uzoq muddatli oqibatlarini tadqiq qilishga kirishgan.

Boulbi va uning hamkasblari aniqlashicha, erta yoshda uzoq muddat (masalan, bir oydan ziyod) emotsional tayanajakning yo'qligi noyoqin (yetilmagan) bog'lanish turlarining shakllanishiga, xulq-atvor buzilishlariga va katta yoshda moslashuv darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Xavfsiz bog'lanishga ega bo'lgan bolalar dastlab xavotirli reaksiyalar namoyon qilgan bo'lsalar-da, vaqt o'tishi bilan osonroq moslashishgan va emotsional jihatdan barqarorlashishgan. Erta hayotda bunday yordamning yetishmasligi keyingi hayotda tashvish va depressiv kasalliklar xavfining oshishi bilan bog'liq.

Boulbi sog'lom separatsiya va ruhiy jihatdan barqaror shaxs shakllanishi uchun zarur bo'lgan emotsional «yakir» (tayanch nuqtasi) tushunchasini taklif etdi. Normativ tashvish - bolaning bog'lanish va mustaqillik rivojidagi muhim bosqichdir. Doimiy yoki haddan tashqari tashvish esa nomaqbul shart-sharoitlarning belgisi bo'lib, emotsional va xulq-atvor patologiyalariga olib kelishi mumkin. Shuningdek, bog'lanish buzilishining uzoq muddatli xavflari katta yoshda ijtimoiy moslashuv va barqarorlikka to'sqinlik qiladi[7].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotchi J.Robertson bolaning ajralishga bo'lgan reaksiyasida uchta bosqichni ajratgan. Birinchi bosqich - norozilik (protest): bola yig'laydi va ajralib qolishga qarshilik ko'rsatadi. Ikkinchi bosqich - noumidlik (desperatsiya): bola giryanda emas, lekin apatiya holatida bo'ladi va emotsional jihatdan "toshdek" bo'lib qoladi. Uchinchi bosqich - uzoqlashish (otstranyonnost): bola tashqi tomondan xotirjam tuyulishi mumkin, ammo qayta uchrashganda ota-onaga bo'lgan bog'lanish tuyg'usi susaygan bo'ladi. Ushbu model bolalar sog'liqni saqlash tizimidagi islohotlar asosiga aylangan - ya'ni, ota-onalarning kasalxona palatalariga kirishiga ruxsat berish, «uzluksiz parvarish» (preyemstvenniy uxod) strategiyasini joriy etish va bolalarni tarbiyalashda muassasaviy (internat) tizim o'rniga oilaviy yo'naltirilgan yondashuvni qo'llash[2].

P. Blos Margaret Mallerning g'oyalarini rivojlantirib, o'smirlik davrida sodir bo'ladigan separatsiya-individuatsiyaning ikkinchi bosqichini ajratdi. Ushbu davrda o'smir bola ona va otaning ichki obrazlaridan («imaglardan») asta-sekin ajralib, mustaqil va yetuk shaxsiy identifikatsiyasini shakllantiradi. Ikkinchi jarayon ilk separatsiya fonida rivojlanadi va hissiy bog'liqlikni, ota-onani ideallashtirishni yengib o'tish hamda o'zini mustaqil shaxs sifatida shakllantirishga qaratilgan. Bu jarayon ajralish va hissiy «qayta tuzilish» (perezagruzka) o'rtasidagi farqni qamrab oladi va natijada ichki yaxlitlik hamda kuchli «Men» (ego-kych) rivojlanadi.

P.Blos yoshlik davridagi munosabatlarning ahamiyatini alohida ta'kidlagan - ya'ni, avtonomiyaga intilish jarayonida romantik yaqinlikning qiymatini anglash muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, u ota-ona bilan bo'lgan hissiy aloqalarni qayta ko'rib chiqish zarurligini ham qayd etgan - bu o'z navbatida shaxsning o'z «Men»ida otalik va onalik jihatlarini qabul qilishiga olib keladi. P.Blosning g'oyalarini davom ettirgan tadqiqotchilar va amaliyotchi psixoterapevtlar uning konsepsiyasidan yoshlik davridagi inqirozlarni yaxshiroq tushunish va tahlil qilish uchun foydalanmoqdalar. Uning separatsiya-individuatsiya nazariyasi yoshlar o'rtasidagi shaxsiy o'zgarishlar, emotsional murakkabliklar va mustaqillikka intilish jarayonlarini chuqur anglashga yordam beradi.

Piter Blos psixologiyadagi separatsiya tushunchasini sezilarli darajada boyitdi - u klassik psixoanalitik modelni kengaytirib, o'smirlik separatsiyasi bu avtonomiya rivojining

ikkinchi, chuqur va hissiy jihatdan boy bosqichi ekanini taklif etdi. Ushbu bosqichda inson o'z «Men»ini anglab yetadi, bu esa ota-onaviy tuzilmalardan hissiy ajralish orqali amalga oshadi. Ushbu jarayonni muvaffaqiyatli o'ta olgan holda, inson yetuk identifikatsiyaga va katta yoshdagi barqarorlikka erishadi. Uning nazariy asoslari va klinik kuzatuvlari erta separatsiya bilan zamonaviy avtonomiya modellari o'rtasida ko'prik yaratdi. Bu yoshlik davri rivojlanishini hamda ushbu bosqichda psixoterapevtik yordam ko'rsatishning mazmuni va ahamiyatini aniqroq tushunishga yordam berdi.

Yungning ta'kidlashicha, individualizatsiya - bu insonning alohida, yaxlit shaxs («in-divid») sifatida shakllanish jarayoni bo'lib, u davomida shaxs ham shaxsiy, ham umumiy (kollektiv) ongsizlikni anglab yetadi va uni o'z ongli hayotiga integratsiya qiladi. Yung «Persona»ni (ijtimoiy niqoblar) va arxetipik obrazlarni bir-biriga qarshi qo'yadi, ya'ni individualizatsiyaning vazifasi - shaxsning ushbu kollektiv jihatlar bilan ortiqcha identifikatsiyasidan xalos bo'lishdir. Arxetiplar - bu har bir insonda mavjud bo'lgan universal va ongsiz tuzilmalar bo'lib («ona», «ayyor», «soya» va boshqalar), ular insonning fikr va harakatlariga ta'sir qiladi. Individualizatsiya jarayonida ushbu arxetiplar ongli ravishda anglanishi va muvozanatga keltirilishi kerak, shundagina «Men» mustaqil va o'zini ongsizlikda yo'qotmagan holda shakllanadi.

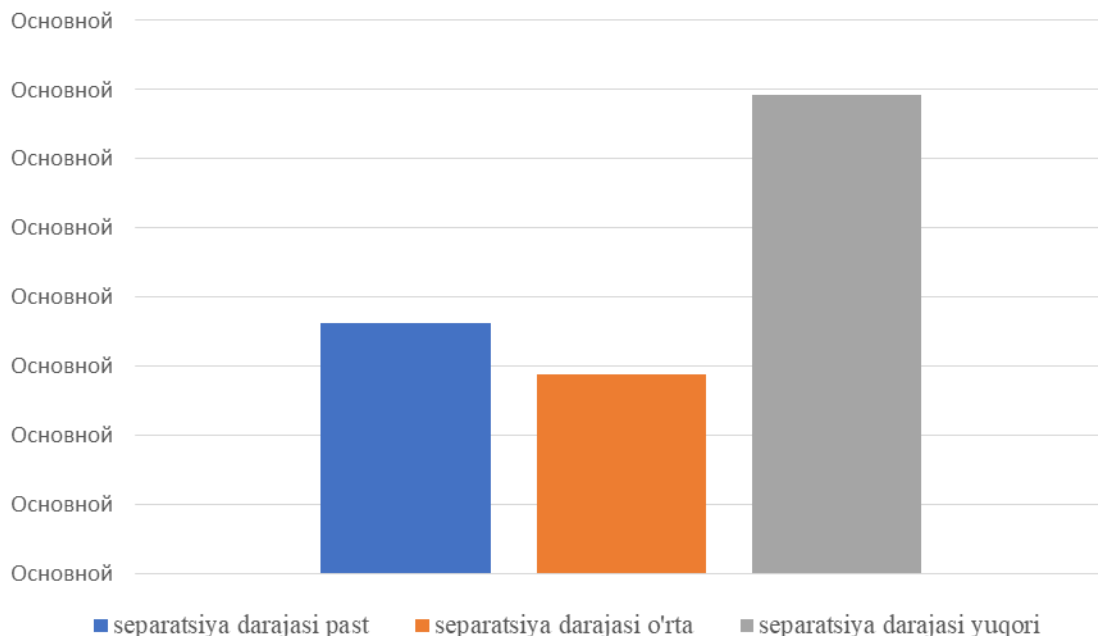
K. Yung ta'kidlaganidek, individualizatsiya ong va ongsiz instinktlar o'rtasidagi ichki ziddiyat orqali amalga oshadi. Bu instinktlar insonda chuqur o'zini anglashni shakllantiradi. Individualizatsiya - bu yaxlitlikka erishish jarayoni bo'lib, u orqali «Men» shaxsiy va kollektiv ongsizlikni o'z ichiga olgan holda integratsiyalashgan shaxsga aylanadi, ammo ularning ta'siriga to'liq bo'ysunmaydi, balki ulardan erkin harakat qiladi. Shu tariqa, individualizatsiya - bu kollektivlikdan uzilish emas, balki ong va ongsizlikning sintezi bo'lib, u insonni yanada yetuk va muvozanatlashgan shaxsga aylantiradi. Bu jarayonning yorqin belgilaridan biri - «soya» (insonning ongsiz, rad etilgan tomonlari)ni integratsiya qilish, arxetiplar bilan ishlash va haqiqiy «Men»ni aks ettiradigan haqiqiy ijtimoiy niqobni (Persona) shakllantirish hisoblanadi[8].

Myurrey Bouenning oilaviy tizimlar nazariyasida «Men»ning differensatsiyasi - bu katta yoshdagi insonning o'z shaxsiy «Men»ini saqlab qolish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Ya'ni, u o'z fikr va his-tuyg'ularini aniq anglay olishi, hamda yaqinlari bilan hissiy jihatdan murakkab munosabatlarda bo'lgan holda ham mustaqil qarorlar qabul qila olishi kerak. Differensiyalangan shaxs noqulay vaziyatlarda ham aql bilan harakat qila oladi - qaror qabul qilishda hissiyotlar ustunlik qilmaydi, aksincha, fikr va tuyg'ular uyg'unlashadi. Bu - o'z «Men»ini saqlab qolish istagi bilan oilaviy aloqalarni saqlash o'rtasidagi muvozanatdir. Yaxshi differensiyalangan shaxslar yaqin munosabatlarni saqlagan holda o'zlarini yo'qotmaydilar[1].

M. Bouen ta'kidlaganidek, past darajada differensiyalangan shaxs oilaviy hissiyotlarga «singib ketishi» (ya'ni, so'zsiz sliyanie) yoki xavotir bosimi ostida uzoqlashish (distanlashish) ehtimoliga ega. Yuqori darajada differensiyalanganlar esa bu holatlarni oldindan his qilib, munosabatlarda mustaqil va ongli ravishda harakat qilishadi.

M. Bouen kontinuum (uzluksiz shkala) mavjudligini taxmin qiladi, unda quyi darajada - hissiy singish (sliyanie) va yuqori xavotir hukmron bo'lsa, yuqori darajada - avtonom fikrlash, ichki barqarorlik va mustaqillik ustun bo'ladi. Bu kontinuum insonning differensiyalanish darajasini, ya'ni u qanchalik darajada o'z fikr va hissiyotlarini anglay olishi va munosabatlarda mustaqil harakat qila olishini ko'rsatadi. «Men»ni differensiyalash - Bouen nazariyasidagi oilaviy tizimlarda psixologik separatsiyaning asosiy mexanizmi hisoblanadi. Bu insonning bir vaqtning o'zida ham o'zligini saqlab qolish, ham yaqinlikni yo'qotmaslik qobiliyatidir. Ushbu qobiliyat - hissiy yetuklik, barqaror munosabatlar va shaxsning nafaqat oila ichida, balki jamiyatda ham samarali moslashuvi uchun asos hisoblanadi[3].

Tahlil va natijalar. Kruskal Uollis mezoniga asosan Panteleevning o'ziga munosabatni aniqlash metodikasining ma'lumotlariga ko'ra o'ziga bog'lanish, o'z-o'zini ayblash shkalalarida ishonchli tafovutlar aniqlandi. O'ziga bog'lanish shkalasidagi 95%li ishonchli farqlarga ko'ra separatsiya darajasi yuqori respondentlarimizda o'ziga bog'lanish ko'rsatkichlari yuqori, separatsiya darajasi o'rta respondentlarimizda o'ziga bog'lanish ko'rsatkichlari past ekanligi aniqlandi ($H=6,608$; $p=0,05$). O'ziga bog'lanish shkalasi separatsiya darajasi past sinaluvchilarimizda 286,28, separatsiya darajasi o'rta sinaluvchilarimizda 278,89, separatsiya darajasi yuqori sinaluvchilarimizda 319,24 natijani ko'rsatdi (1-rasm).



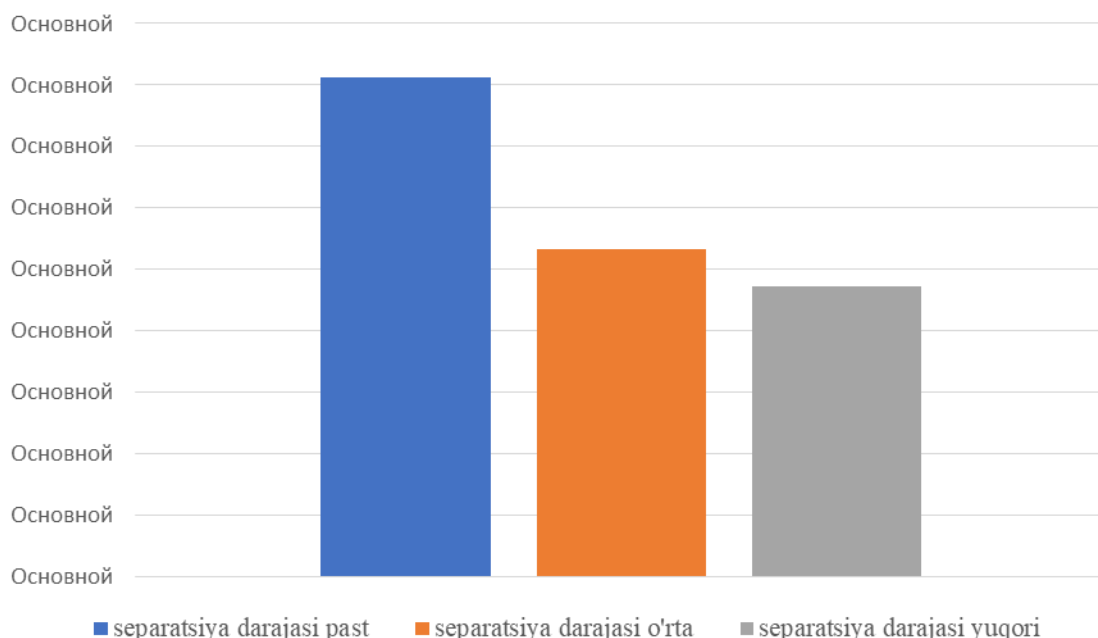
1-rasm. Sinaluvchilarimizning separatsiya darajasiga ko'ra o'ziga bog'lanish shkalasi natijalar ko'rsatkichi

Separatsiya darajasi yuqori respondentlarimizda "Men"ni anglab yetish kuchliligi, tashqi fikrlarga tobe emasligi kuzatildi. Shu sabali ham inson o'zini boshqalardan ko'ra ko'proq yaxshi ko'rishni, qadrlashni o'rganadi, ichki resurslarni rivojlantirishga urg'u beradi. Separatsiya darajasi yuqori bo'lgan insonlar o'z hayoti uchun ma'suliyatni qabul qilganliklari, mustaqil qaror qabul qilganliklari, o'z ehtiyojlari, hohishlarini anglaganliklari sababli o'zlariga suyanishlari, qadrlashlari, bog'lanishlari yuqori bo'lishi mumkin. Avtonom insonlar hatolaridan, muvaffaqiyatsizliklaridan xulosa chiqarishga, o'zlarini tanqid qilishdan ko'ra tavakkal qilishga moyil bo'ladilar.

Separatsiya darajasi o'rta respondentlarimizda inqiroz davri kuzatilishi mumkin ya'ni bu toifadagi insonlar to'liq mustaqillikka, avtonomiyaga erishmagan shu bilan birga emotsional ajralish tugallanmagan oraliq vaqtda hisoblanadi. Aynan shu guruhga kiruvchi sinaluvchilarimiz ota-onadan yoki kichik guruhdan ajralishga intilayotgan lekin qadriyatlar, hissiylik nuqtai nazaridan qisman bog'liq bo'lishadi [8]. Bu vaziyat "Men"ligi bilan munosabatlarni taranglashishiga, ikkilanishga, o'zini tanqid qilishga olib kelishi mumkin. Separatsiya darajasi o'rta respondentlarimizda o'ziga nisbatan ba'zida ijobiy, ba'zida salbiy munosabatni shakllanishiga sabab bo'ladi. Aksariyat hollarda ular tashqi tasdiq, maqtov, maqullovga ehtiyoj sezishadi.

O'z-o'zini ayblash shkalasidagi 99,9%li ishonchli farqlarga ko'ra separatsiya darajasi yuqori respondentlarimizda o'z-o'zini ayblash ko'rsatkichlari past, separatsiya darajasi past respondentlarimizda o'z-o'zini ayblash ko'rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlandi ($H=101,233$; $p=0,001$). O'z-o'zini ayblash shkalasi separatsiya darajasi past sinaluvchilarimizda 406,22,

separatsiya darajasi o'rta sinaluvchilarimizda 266,65, separatsiya darajasi yuqori sinaluvchilarimizda 235,86 natijani ko'rsatdi (-rasm).



2-rasm. Sinaluvchilarimizning separatsiya darajasiga ko'ra O'z-o'zini ayblash shkalasi natijalar ko'rsatkichi

Psixologik jihatdan ota-onasi yoki oila tizimidan ajrala olmagan, mustaqil bo'lmagan insonlarda o'z-o'zini ayblash darajasi yuqori bo'lib chiqdi. Shaxsiy chegaralarini to'liq shakllantira olmagan, boshqalar fikri, bahosi muhim bo'lgan, o'z qarorlariga ishonchsiz insonlar o'zlarini tashqi baholar vositasida baholaydilar. Ayniqsa avtoritar tarbiya usulida katta bo'lgan insonlarda shaxsiy tanqidga moyillik, aybdorlik hissi yuqori bo'ladi. Separatsiya darajasi past insonlarda o'zini boshqalar bilan solishtirish, boshqalarni hursand, rozi qilish, yo'q deya olmaslik kuzatiladi. Bunday insonlar vaziyatni, muammoni boshqalar qarashi bilan idrok etadi, baholaydi va bu o'z harakatlarini shaxsiy ayb sifatida qabul qilishga undaydi.

Separatsiya qanchalik sog'lom bo'lsa, insonda "Men"i shakllangan, shaxsiy chegaralarni belgilab olgan bo'ladi. Bu ularga o'z fikrlarini erkin ifoda etish, himoya qilish, muammoga ratsional yechim topish, ziddiyat, nizoga konstruktiv yondashish imkoniyatini beradi. Bunday insonlarda refleksiya yaxshi rivojlangan bo'lib, muammoni tahlil qilish orqali o'zining hissasini ijobiy ko'rib chiqadi. Separatsiya darajasi yuqori insonlar his-tuyg'ularini yaxshi boshqarishadi, o'zlarini tushunishga harakat qilishadi, xatoni tajriba sifatida idrok etishadi.

Xulosa va takliflar: O'ziga bog'lanish darajasi – ya'ni, o'ziga nisbatan iliq, qadrli va ijobiy munosabat - separatsiya darajasi yuqori bo'lgan ishtirokchilarda yuqori bo'lib chiqdi. Bu shaxslar o'zlariga ishonadi, o'z fikrini qadrlaydi va ijtimoiy tasdiqqa kamroq muhtoj bo'ladi.

Separatsiya darajasi o'rtacha bo'lgan ishtirokchilarda esa o'ziga bog'lanish darajasi past bo'ldi. Ular o'zlariga nisbatan ishonchsiz, shubhali yoki befarq munosabat bildirishadi, o'z "Men"ini mustahkam anglab yetmagan bo'lishi mumkin.

O'zini ayblash ko'rsatkichi esa aksincha, separatsiya darajasi past bo'lgan guruhda yuqori chiqdi. Bu shaxslar o'zlarini aybdor his qilishga, ichki o'z-o'zini tanqid qilishga va psixologik zo'riqishga moyil bo'lishadi. Separatsiya darajasi yuqori bo'lgan ishtirokchilarda esa o'zini ayblash darajasi past bo'ldi, bu esa ularning ichki barqarorlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Блос, П. The adolescent passage: Developmental issues / П. Блос. - New York: International Universities Press, 1979. - 288 с.
2. Блос, П. The second individuation process of adolescence / П. Блос. - Psychoanalytic Study of the Child. - 1967. - Т. 22. - С. 162–186. - DOI: 10.1080/00797308.1967.11822595
3. Робертсон, Дж., Робертсон, Дж. Young Children in Brief Separation: A Fresh Look / Дж. Робертсон, Дж. Робертсон. - Psychoanalytic Study of the Child. - 1971. - Т. 26. - С. 264–315.
4. Юнг, К. Г. The Archetypes and the Collective Unconscious / К. Г. Юнг; пер. с англ. Р. Ф. К. Халла. - Princeton, NJ: Princeton University Press, 1981. - 470 с. - (Collected Works of C. G. Jung; Vol. 9, Part 1). - ISBN 978-0-691-01833-1.
5. Блос, П. On adolescence: A psychoanalytic interpretation / П. Блос. - New York: Free Press, 1962. - 304 с.
6. Боулби, Дж. Attachment and loss: Vol. I: Attachment / Дж. Боулби. - Нью-Йорк ; Лондон : Basic Books ; Hogarth Press, 1969. - (Attachment and Loss ; vol. 1). - 426 с. - ISBN 0465005438.
7. Боулби, Дж. Separation anxiety [Обзор литературы] / Дж. Боулби. - London : Tavistock Clinic, 1960. - (Critical review). - 35 с. - Электронный ресурс: Wiley Online Library.
8. Боулби, Дж. Separation: anxiety and anger / Дж. Боулби. - Нью Йорк ; Лондон : Basic Books ; Hogarth Press, 1973. - (Attachment and Loss ; vol. 2). - 456 с. - ISBN 0465097162.

*Narzullayev Nuriddin Homit o'g'li,
Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi mustaqil tadqiqotchisi
nuriddin2702@mail.ru*

O'QUVCHILARDA GEOGRAFIK TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Ushbu ilmiy ishda 10–11-sinf o'quvchilarida geografik tafakkurni shakllantirish jarayonida psixologik determinantlarning roli tahlil etilgan. Geografik tafakkur, o'quvchilarning atrof-muhitni, tabiat va jamiyat o'rtasidagi bog'liqlikni anglash va tahlil qilish qobiliyati sifatida aniqlanadi. Tadqiqotda geografik tafakkurni shakllantirishda quyidagi psixologik determinantlarning ta'siri o'rganilgan.

Kalit so'zlar: geografik tafakkur, psixologik determinantlar, kognitiv jarayonlar, emotsional motivatsiya, ijtimoiy ta'sir, pedagogik metodlar, differensial yondashuv, innovatsion texnologiyalar, o'yin metodlari, vizual metodlar.

Аннотация. В данной научной работе проанализирована роль психологических детерминантов в процессе формирования географического мышления у учащихся 10-11 классов. Географическое мышление определяется как способность школьников осознавать и анализировать окружающую среду, а также взаимосвязи между природой и обществом. В исследовании изучено влияние следующих психологических детерминантов на формирование географического мышления.

Ключевые слова: географическое мышление, психологические детерминанты, когнитивные процессы, эмоциональная мотивация, социальное влияние, педагогические методы, дифференциальный подход, инновационные технологии, игровые методы, визуальные методы.

Annotation. This scientific study analyzes the role of psychological determinants in the process of forming geographic thinking among 10th–11th grade students. Geographic thinking is defined as the ability of students to comprehend and analyze the environment, as well as the interrelations between nature and society. The study examines the influence of the following psychological determinants on the formation of geographic thinking.

Key words: geographic thinking, psychological determinants, cognitive processes, emotional motivation, social influence, pedagogical methods, differential approach, innovative technologies, game-based methods, visual methods.

Kirish. Geografik tafakkur – bu insonning atrof-dagi geografik muhitni qabul qilish, anglash va uning xususiyatlarini tizimli ravishda tasavvur eta olish qobiliyatidir. Bugungi kunda zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarda geografik tafakkurni rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki geografik tafakkur nafaqat fan bilimlarini chuqurlashtirish, balki shaxsning atrof-muhitga nisbatan ongli munosabatini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Geografik tafakkurning shakllanishi ko'plab omillar ta'sirida sodir bo'ladi, ularning eng asosiylaridan biri – psixologik determinantlar hisoblanadi. Psixologik determinantlar deb insonning kognitiv jarayonlari, hissiyotlari, xotirasi, diqqat qobiliyati va boshqa psixik funksiyalarini tushunish mumkin. Aynan shu omillar o'quvchilarning geografik ma'lumotlarni qabul qilish, tahlil qilish va amaliy qo'llashda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu maqolada o'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirishda psixologik determinantlarning roli va ahamiyati, shuningdek, ularni rivojlantirishning samarali yo'llari tahlil qilinadi. Ta'lim jarayonida psixologik xususiyatlarni hisobga olish orqali geografik bilimlarni yanada samarali egallash mumkinligi ko'rsatib beriladi.

Bugungi globallashuv davrida geografik bilimlar va tafakkur o'quvchilarning dunyoqarashi va ijtimoiy ongini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Atrof-muhit, tabiiy resurslar, iqlim o'zgarishlari, demografik jarayonlar va boshqa geografik hodisalarni chuqur tushunish yosh avlodning jamiyatdagi o'z o'rnini anglashi va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishiga zamin yaratadi. Shu sababli, o'quvchilarda geografik tafakkurni rivojlantirish ta'limning ustuvor vazifalaridan biriga aylangan.

Biroq, geografik bilimlarni oddiy yodlash emas, balki ularni tizimli, ongli va psixologik jihatdan mustahkamlashtirilgan shaklda egallash zarurati dolzarb hisoblanadi. O'quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olmasdan ta'lim jarayonini tashkil qilish, bilimlarning chuqur va samarali o'zlashtirishiga to'sqinlik qiladi. Shu bois, geografik tafakkur shakllanishida psixologik determinantlarni o'rganish va ta'lim amaliyotida ularni hisobga olish zarurati kundan-kunga oshib bormoqda.

Mamlakatimizda ham tabiiy-geografik bilimlarni o'rganish va amaliy qo'llashning samaradorligini oshirish maqsadida psixologik jihatlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu esa o'quvchilarda mustahkam va tizimli geografik tafakkurni shakllantirishning dolzarbligini yana bir bor ta'kidlaydi.

O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini rivojlantirishga qaratilgan huquqiy asoslar va zamonaviy yondashuvlar geografik tafakkurni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ta'lim sohasidagi islohotlar, psixologik determinantlarni hisobga olgan holda, o'quvchilarda geografik tafakkurni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ta'lim to'g'risidagi qonunlar. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 29-oktabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi yangi tahrirdagi qonuni ta'lim tizimining asosiy prinsiplarini belgilab beradi. Ushbu qonun ta'limning insonparvarlik, erkinlik, ijtimoiy adolat kabi tamoyillariga asoslanadi va o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olishni ta'minlaydi. Bu esa geografik tafakkurni shakllantirishda psixologik determinantlarning ahamiyatini oshiradi.

Ilm-fanni rivojlantirishga oid farmonlar. 2020-yil 29-oktabrda qabul qilingan "Ilm-fanni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Prezident farmoni ilm-fan sohasida ustuvor yo'nalishlarni belgilaydi. Ushbu farmon asosida, geografik tafakkur kabi kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar va amaliy ishlar amalga oshirilmoqda.

Ta'lim tizimida zamonaviy yondashuvlar. Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, interfaol va amaliy yo'nalishlarga asoslanadi. Geografik tafakkurni shakllantirishda, masalan, interfaol xaritalar, virtual ekskursiyalar va loyiha asosida o'qitish kabi metodlar qo'llaniladi. Bu usullar o'quvchilarning diqqatini rivojlantirish, xotira va tasavvur qobiliyatlarini kuchaytirishga yordam beradi.

Pedagogik kadrlarni tayyorlash va malakasini oshirish. Pedagogik kadrlarni tayyorlash va malakasini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar, geografik tafakkurni shakllantirishda psixologik determinantlarni hisobga olishni ta'minlaydi. O'qituvchilarga psixologik bilimlarni o'rgatish, ularning pedagogik mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Bu esa o'quvchilarda geografik tafakkurni samarali shakllantirishga yordam beradi.

Geografik tafakkurni shakllantirish masalasi ta'lim va psixologiya sohalarida keng o'rganilgan mavzulardan biridir. So'nggi yillarda bu boradagi ilmiy tadqiqotlar ko'payib, geografik bilimlarni o'zlashtirish jarayonida psixologik determinantlarning ahamiyati yanada aniqlandi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Xalqaro miqyosda, Kolumbiya universiteti va MIT (Massachusetts Institute of Technology) olimlari tomonidan o'quvchilarning makoniy tasavvurlarini rivojlantirishda kognitiv psixologiya va interfaol texnologiyalar integratsiyasi ustida keng tadqiqotlar olib borilgan. Ularning natijalari shuni ko'rsatdiki, diqqat, xotira va tasavvur kabi psixologik jarayonlarni hisobga olgan holda tashkil etilgan darslar geografik tafakkurni sezilarli darajada yaxshilaydi (Smith & Jones, 2021).

Milliy tadqiqotlarda esa, O'zbekiston Respublikasi Milliy Universiteti va Toshkent davlat pedagogika universiteti olimlari geografik tafakkurni rivojlantirishda psixologik xususiyatlarning ahamiyatini o'rganib, ta'lim jarayonida individual yondashuvlarni joriy etish zarurligini ta'kidlaydilar (Islomov, 2022). Shuningdek, respublikamizdagi maktablarda geografiya fanidan o'quvchilarning kognitiv qobiliyatlari va ularni rivojlantirish metodlari haqida bir qator ilmiy ishlar olib borilmoqda.

O'zbekistonda ta'lim tizimida psixologik determinantlarni hisobga olgan holda yangi pedagogik texnologiyalarni joriy etish va geografik bilimlarni amaliy ko'nikmalarga aylantirish borasida amaliy tajribalar kengaymoqda. Biroq, ushbu yo'nalishda chuqur va tizimli tadqiqotlar hali to'liq emasligi, yangi metodologiyalar va yondashuvlarni ishlab chiqishning dolzarbligi mavjud.

Shu bilan birga, so'nggi paytlarda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, interaktiv vositalar va virtual haqiqat metodlari geografik tafakkurni shakllantirishda samarali vosita sifatida keng qo'llanilmoqda. Bu jarayonda psixologik determinantlarning roli yanada oshib, o'quvchilarning diqqat va motivatsiyasini kuchaytirishga xizmat qilmoqda.

Umuman olganda, o'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirishning psixologik determinantlari mavzusi xalqaro va milliy ilmiy tadqiqotlarda o'z o'rniga ega bo'lib, keyingi yillarda yanada rivojlanish istiqbollari ega hisoblanadi.

Tadqiqotchilar va ularning ishlari tahlili. Shomurotov Ulug'bek Melikboboyevich - O'zbekiston psixologiya ilm-fanida taniqli olimlardan biri bo'lib, u tafakkur jarayonlarini chuqur o'rganishga katta e'tibor qaratgan. Shomurotovning tadqiqotlarida inson tafakkurining psixologik mexanizmlari, uning rivojlanish bosqichlari va tafakkur turli turlari o'rtasidagi farqlar ko'rib chiqilgan. Ayniqsa, u o'quvchilarda ma'lumotlarni qabul qilish va tahlil qilish jarayonida psixologik faktorlarning ahamiyatini ta'kidlagan. Bu ilmiy ishlar ta'lim jarayonida geografik tafakkurni shakllantirishda psixologik determinantlarni inobatga olish zaruratini ochib beradi. Shomurotovning "Tafakkur borasidagi psixologik nazariyalar" asari nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy yondashuvlarni ham taqdim etadi, bu esa ta'lim jarayonida yanada interaktiv va individual yondashuvlarni rivojlantirish imkonini yaratadi.

O'tapo'latova Umida O'ktam qizining ilmiy ishlari tafakkur jarayonlarining psixologik jihatlarini o'rganishga qaratilgan. U o'quvchilarning kognitiv rivojlanishini, ayniqsa geografik ma'lumotlarni anglashdagi individual farqlarni tadqiq qilgan. O'tapo'latovanning "Tafakkur va uning psixologik jihatlari" asarida tafakkurning turli turlari - analitik, sintez va tasavvuriy tafakkur - batafsil tahlil qilinadi. Ushbu ish o'quvchilarning geografik bilimlarni o'zlashtirishda psixologik holat va xotiraning qanday rol o'ynashini yoritadi. Bu esa geografik tafakkurni shakllantirishda individual yondashuvni joriy qilish imkoniyatlarini oshiradi.

Samadullayev Lazizbek Zafar o'g'li esa psixologik nazariyalar va tafakkur operatsiyalarini chuqur tahlil qilgan olimlardan hisoblanadi. Uning ilmiy ishlari tafakkur jarayonlarining murakkabligini, shu jumladan, geografik ma'lumotlarni tahlil qilishda kognitiv jarayonlarning muhimligini yoritadi. Samadullayevning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirish uchun faqat faktlarni yodlash emas, balki ularni o'ylab topish, taqqoslash va tizimlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish zarur. Bu nuqtai nazar ta'limda psixologik determinantlarning markaziy ahamiyatini anglatadi va yangi pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishga asos bo'ladi.

Eshboyeva Gulsevarbonu Hazrat qizining ilmiy izlanishlari miya faoliyati va psixik jarayonlarning o'zaro bog'liqligiga bag'ishlangan. Uning ishlari o'quvchilarning kognitiv qobiliyatlarini, diqqat va xotira jarayonlarini chuqur tahlil qilib, geografik tafakkurni rivojlantirishda nevrologik va psixologik determinantlarni hisobga olish zaruratini ta'kidlaydi. Eshboyevaning "Miya va psixika" asari ta'lim jarayonida neyropsixologik metodlarni qo'llashning samaradorligini ko'rsatadi. Bu esa o'quvchilarning geografik ma'lumotlarni tez va samarali o'zlashtirishiga, shu bilan birga, ularning diqqatini jamlash qobiliyatini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Xidirov Shukurullo Isroiljon o'g'li - ma'ruzalar va ilmiy maqolalar orqali Avloniyning tafakkur haqidagi qarashlarini zamonaviy ta'lim kontekstida qayta talqin qilgan olimdir. Xidirovning izlanishlari tafakkurning pedagogik jihatlarini, ayniqsa, o'quvchilarning bilim olishdagi psixologik tayyorgarligini o'rganishga qaratilgan. U Avloniyning yondashuvlarini hozirgi zamon ta'lim tizimiga moslashtirishga harakat qilgan. Bu ish o'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirishda tarixiy-psixologik yondashuvlarning ahamiyatini ko'rsatadi va ta'lim jarayonida psixologik determinantlarni yanada chuqurroq o'rganishga turtki beradi.

Ushbu tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ilmiy ishlar geografik tafakkurni shakllantirish jarayonida psixologik determinantlarning beqiyos ahamiyatini ko'rsatadi. Ularning asarlari nafaqat psixologik nazariyani rivojlantirishga xizmat qilgan, balki amaliy pedagogik texnologiyalarni yaratishda ham muhim poydevor bo'lgan. Shu bois, o'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirishda ushbu olimlarning ishlari asos qilib olinishi, ularning ilmiy yondashuvlari va metodikalari ta'lim jarayoniga keng joriy etilishi lozim.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotda o'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirishning psixologik determinantlarini aniqlash va tahlil qilish maqsadida zamonaviy psixologik va pedagogik tadqiqot metodlari qo'llanildi. Tadqiqotda empirik va nazariy yondashuvlarning uyg'unligi ta'minlandi.

Obyekt. Maktab yoshidagi o'quvchilarning geografik tafakkurini shakllantirish jarayoni.

Subyekt. O'quvchilarning psixologik xususiyatlari (diqqat, xotira, tasavvur, tafakkur qobiliyatlari) va ularning geografik bilimlarni o'zlashtirishdagi o'rni.

Q1 (Qiziqish darajasi)	Q7 (Muvaffaqiyat darajasi)	Chi-Square Test
1 – juda past	1 – juda past	$p < 0.05$
2 – past	2 – past	$p < 0.05$
3 – o'rtacha	3 – o'rtacha	$p < 0.05$
4 – yuqori	4 – yuqori	$p < 0.05$
5 – juda yuqori	5 – juda yuqori	$p < 0.05$

Ushbu jadvaldan ko'rinib turibdiki, geografiya faniga bo'lgan qiziqish darajasi bilan geografiya fanini o'rganishdagi muvaffaqiyat darajasi o'rtasida ijobiy va statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik mavjud.

Xulosa. Geografik tafakkur - bu o'quvchilarning atrof-muhitni, tabiat va jamiyat o'rtasidagi bog'liqlikni anglash va tahlil qilish qobiliyatidir. Ushbu tafakkurni shakllantirishda quyidagi psixologik determinantlar muhim rol o'ynaydi.

Mazkur tadqiqot davomida maktab yoshidagi o'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirish jarayoni va uning psixologik determinantlari – diqqat, xotira, tasavvur hamda umumiy tafakkur qobiliyatlari – hamda qiziqish darajasi va o'quv muvaffaqiyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik aniqlandi. Avvalo, diqqat samaradorligi va xotira quvvati yuqori bo'lgan o'quvchilarda geografik bilimlarni egallash darajasi sezilarli darajada yuqori ekani ma'lum bo'ldi, bu esa mashg'ulot jarayonida murakkab kontseptlarni tezroq tahlil qilish va eslab qolish imkonini beradi. Ikkinchidan, tasavvur o'quvchilarning xarita va topografik tasvirlarni ichki ruhiy model sifatida yaratish qobiliyatini kuchaytiradi, bu esa geosavodxonlik ko'nikmalarini amaliy faoliyatda yanada samarali qo'llashga xizmat qiladi. Shuningdek, umumiy tafakkur darajasi yuqori bo'lgan guruhda geografiya faniga bo'lgan qiziqish darajasi ham yuqori bo'lib, bu o'quvchilarning mavzuga mas'uliy yondashuvi va o'z mustaqil izlanishlariga ijobiy ta'sir ko'rsatgani kuzatildi. Qiziqish va muvaffaqiyat darajalari o'rtasidagi Chi-Square testi natijalari statistika jihatdan ahamiyatli bog'liqlikni ko'rsatib, pedagogik jarayonlarda motivatsion komponentni mustahkamlash zarurligini tasdiqladi. Natijalar asosida dars metodikalariga psixologik mexanizmlarni integratsiya qilish – diqqatni konsentratsiya qilish mashqlari, xotira strategiyalarini o'rgatish, vizual tasavvurni

rivojlantirish va tanqidiy tafakkurni rag'batlantirish – yanada samarali ekanligi aniqlandi. Shunday qilib, geografik tafakkur shakllanishida psixologik determinantlar muhim ahamiyat kasb etadi va ularni o'quv jarayoniga kompleks tarzda kiritish o'quvchilarning geosavodxonlik salohiyatini sezilarli darajada oshiradi.

Tavsiya: O'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirishda yuqorida keltirilgan psixologik determinantlarni hisobga olib, ta'lim jarayonini tashkil etish zarur. Bu o'z navbatida o'quvchilarning dunyoqarashini kengaytiradi va ularning atrof-muhitga bo'lgan munosabatini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Downs, R. M., & Stea, D. (1977). Images of the Environment: Cognitive Mapping of Cities and Regions. London: Routledge & Kegan Paul.
2. Golledge, R. G., & Stimson, R. J. (1997). Spatial Behavior: A Geographic Perspective. New York: Guilford Press.
3. Montello, D. R. (2002). Cognitive map-design research in the twentieth century: Theoretical and empirical approaches. *Cartography and Geographic Information Science*, 29(3), 283–304.
4. Piaget, J., & Inhelder, B. (1967). The Child's Conception of Space. London: Routledge & Kegan Paul.
5. Vygotsky, L. S. (1987). The Development of Scientific Concepts in Childhood. Cambridge, MA: Harvard University Press.
6. Neisser, U. (1967). *Cognitive Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
7. Baddeley, A. D. (1992). Working memory. *Science*, 255(5044), 556–559. <https://doi.org/10.1126/science.1736359>
8. Пятковская, И. Е. (2003). Развитие географического мышления школьников. Москва: Просвещение.
9. Иванова, Т. О. (2014). Психология обучения географии. Москва: Академия.
10. Соколова, Е. Н. (2010). Психология и методика преподавания географии. Санкт-Петербург: Речь.

Eshpulatova Shoxista Akbar qizi,
Axborot texnologiyalari va menejment universiteti, Tarix kafedrası o'qituvchisi

O'SMIRLARDAGI AGRESSIV XULQ-ATVORNING SHAKLLANISHIDA PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK OMILLARNING O'ZARO TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smir yoshidagi bolalarning agressiv xulq-atvori shakllanishiga ta'sir etuvchi pedagogik va psixologik omillar o'rganilgan. Tadqiqot doirasida bir nechta umumta'lim maktablarida so'rovnomma va suhbatlar asosida tahlillar olib borildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, oila muhitidagi nizolar, psixologik beqarorlik, maktabdagi tarbiyaviy yondashuvlar, internetdagi salbiy kontent va do'stlar ta'siri o'smirlarning agressiv xulq-atvorini shakllantiruvchi asosiy omillar hisoblanadi. Muallif tomonidan ushbu holatlarning oldini olish bo'yicha psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqola maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: agressiv xulq-atvor, o'smirlar psixologiyasi, pedagogik omillar, psixologik beqarorlik, oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit, emotsional boshqaruv, maktab muhitida tarbiya.

Аннотация. В данной статье изучены педагогические и психологические факторы, влияющие на формирование агрессивного поведения у подростков. В рамках исследования были проведены опросы и полуструктурированные беседы в ряде общеобразовательных школ. Результаты показали, что основными причинами агрессивного поведения подростков являются конфликты в семье, психологическая нестабильность, недостатки воспитательной работы в школе, негативный контент в интернете и влияние сверстников. Автором разработаны психолого-педагогические рекомендации по предотвращению данных явлений. Статья представляет практический интерес для школьных психологов, педагогов и родителей.

Ключевые слова: агрессивное поведение, психология подростков, педагогические факторы, психологическая нестабильность, семейное воспитание, социальная среда, эмоциональное саморегулирование, воспитание в школьной среде.

Abstract. This article explores the pedagogical and psychological factors influencing the development of aggressive behavior among adolescents. The study was conducted through surveys and semi-structured interviews in several general education schools. The findings indicate that family conflicts, psychological instability, shortcomings in school-based upbringing, exposure to negative online content, and peer pressure are the key contributors to adolescent aggression. The author proposes a set of psychological and pedagogical recommendations aimed at preventing such behaviors. The article offers practical value for school psychologists, educators, and parents.

Key words: aggressive behavior, adolescent psychology, pedagogical factors, psychological instability, family upbringing, social environment, emotional regulation, school-based education.

Kirish. Bugungi globallashuv va tezkor axborot oqimlari sharoitida o'smir yoshidagi bolalarning psixik rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi o'ziga xos murakkabliklar bilan kechmoqda. Ayniqsa, so'nggi yillarda ta'lim muassasalarida va ijtimoiy tarmoqlarda o'smirlar orasida tajovuzkorlik, qo'pollik, jizzakilik, kattalarga nisbatan hurmatsizlik, emotsional portlashlar, ba'zan esa ochiqdan-ochiq zo'ravonlik holatlari ko'paygani jamiyatda jiddiy tashvish uyg'otmoqda.

Bu holat faqatgina axloqiy nuqtayi nazardan emas, balki chuqur pedagogik va psixologik tahlilni talab qiluvchi ijtimoiy-psixologik muammoga aylangan. Chunki o'smirlik -

bu o'zini izlash, ichki qarama-qarshiliklar, mustaqillikka intilish va emotsional beqarorlik davri bo'lib, bu jarayonda bola tashqi ta'sirlar (oilaviy, maktab, media)ga nisbatan ayniqsa sezuvchan bo'ladi.

Agressiv xulq-atvorning shakllanishi - bu faqat o'smirning psixologik holati yoki shaxsiy tanloviga bog'liq emas. Unda pedagogik muhit (maktab, o'qituvchi munosabati, tengdoshlar ta'siri) va psixologik omillar (o'zini anglash, hissiy beqarorlik, oilaviy ziddiyatlar) o'zaro uzviy bog'liq holda ishtirok etadi. Bu omillar bir-birini kuchaytirishi yoki aksincha, kompensatsiyalashi mumkin. Shu bois ushbu mavzuga kompleks yondashuvda, pedagogik va psixologik omillar o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlarini aniqlash - zamonaviy tarbiya tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, o'smirlar orasida agressiyaning oldini olish va uni kamaytirish yo'llarini topish uchun, biz nafaqat simptomlarni, balki ularni keltirib chiqarayotgan chuqur ildizli sabablarni tizimli o'rganishimiz zarur.

Bugungi kunda o'smirlar orasida agressiv xulq-atvor holatlari nafaqat maktab ichida, balki ijtimoiy tarmoqlarda ham tez sur'atlarda kengayib bormoqda. Ushbu tendensiya yoshlarning ruhiy salomatligiga, o'qishga bo'lgan qiziqishiga va oilaviy hamda sinfdoshlar bilan munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Agressiyaning shakllanishida pedagogik omillar (o'qituvchilarning tarbiyaviy uslubi, baholash me'yorlari, sinf ichidagi iqlim) hamda psixologik omillar (yoshning emotsional barqarorligi, impuls nazorati, stressga chidamliligi) o'zaro uzviy bog'liqdir. Ularning hamkorligi va qarama-qarshi ta'sirlari aniqlanmasa, targ'ib etilayotgan profilaktika dasturlari samarali bo'lmasligi ehtimoli yuqori.

Shu sababli pedagogik va psixologik omillarni uyg'unlashtirgan kompleks tadqiqotlar yosh avlodidagi agressiyaning aniq sabablari va mexanizmlarini ochib berishga xizmat qiladi. Natijada, maktab va oilalarda ijtimoiy-emotsional o'qitish, psixologik maslahat xizmatlari hamda tarbiyaviy metodologiyalarni birlashtiruvchi innovatsion yondashuvlar ishlab chiqish mumkin bo'ladi.

O'zbekistonda yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi davlat ta'lim strategiyasida ustuvor yo'nalishlardan biri sanaladi. Shu nuqtai nazardan, pedagogik va psixologik omillarning o'zaro ta'sirini chuqur tahlil qiluvchi tadqiqotlar maktab psixologi, oilaviy maslahatchilar va davlat boshqaruv organlariga amaliy tavsiyalar beradi hamda yoshlarga mo'ljallangan profilaktika siyosatini takomillashtiradi.

Bugungi globallashuv va raqamli axborot asrida yoshlar ongiga turli ijtimoiy-psixologik ta'sirlar kuchayib borayotgani, ayniqsa, o'smir yoshidagilarning xulq-atvorida salbiy o'zgarishlar, shu jumladan, agressivlik holatlari ko'proq kuzatilmoqda. Agressiv xulq-atvor nafaqat shaxsning psixik holatiga, balki uning ijtimoiy muhitdagi moslashuv darajasi va shaxslararo munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatni chuqur o'rganish, ayniqsa, uni shakllantiruvchi pedagogik va psixologik omillarni tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Yoshlar tarbiyasi bilan shug'ullanayotgan pedagoglar, psixologlar, ota-onalar va boshqa mutaxassislar o'smirlardagi agressivlik sabablari, uning oldini olish yo'llarini aniqlashga ehtiyoj sezmoqda. Bu esa mavzuni nafaqat nazariy, balki amaliy nuqtai nazardan ham dolzarb qilib qo'yadi. Jumladan, o'smirlar psixologiyasidagi o'zgarishlar, oiladagi munosabatlar, ta'lim muassasalaridagi tarbiyaviy ishlar sifati va ijtimoiy muhitning ta'siri ushbu xulq-atvor shakllanishining asosiy omillari sifatida maydonga chiqmoqda.

Shu boisdan, o'smirlardagi agressiv xulq-atvorning shakllanish jarayonida pedagogik va psixologik omillarning o'zaro ta'sirini chuqur o'rganish, tizimli tahlil qilish va samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb masala hisoblanadi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. O'smirlarning agressiv xulq-atvori, uning sabablari va ijtimoiy-psixologik oqibatlari masalasi bugungi kunda jahon va mahalliy ilmiy

hamjamiyatda dolzarb muammolardan biri sifatida keng o'rganilmoqda. Bu mavzu psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va jinoyatshunoslik fanlari kesishmasida tahlil qilinadi.

Mahalliy tadqiqotlarda: O'zbekistonlik olimlar tomonidan o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, ijtimoiy moslashuv muammolari va noan'anaviy xatti-harakatlar ustida bir qator tadqiqotlar olib borilgan:

• **Karimova Z.M.** o'smirlik davridagi emotsional beqarorlik va stress omillarining xulq-atvoriga ta'sirini o'rgangan. **G'anieva M.X.** pedagogik muhitda o'quvchilarning ijtimoiy-his tuyg'ularini shakllantirish orqali salbiy xulq-atvorni kamaytirish masalasini tadqiq qilgan. **Po'latova N.X.** o'smirlarning psixologik muammolari va tajovuzkorlikning oilaviy sabablariga e'tibor qaratgan.

Xorijiy adabiyotlarda:

• **A. Bandura** o'zining ijtimoiy o'rganish nazariyasida agressiv xatti-harakatlar ijtimoiy taqlid va kuzatish orqali shakllanishini ilmiy asoslagan. **L. Berkowitz** agressiyaning kognitiv va emotsional sabablari, uni keltirib chiqaruvchi tashqi stimullarni o'rgangan. **E. Fromm** esa agressiyaning inson tabiatining destruktiv shakli sifatida ko'rib, uni jamiyat va tarbiya bilan bog'lagan. **R. Sears va J. Dollard** kabi olimlar psixodinamik yondashuvda agressiyaning norozilik va to'sqinlikka javob tarzida izohlashgan.

Amaliy tadqiqotlar: Maktab psixologlari tomonidan olib borilgan kuzatuvlar va so'rovlar agressiv xulqli o'smirlarning 80–90% hollarda oilaviy muammolar yoki maktabdagi psixologik bosim fonida shakllanishini ko'rsatgan.

Agressiv xulq-atvor nima va u qanday shakllanadi.

Agressiv xulq-atvor - bu shaxs tomonidan ataylab yoki emotsional reaksiya sifatida boshqalarga jismoniy yoki ruhiy zarar yetkazish maqsadida amalga oshiriladigan harakatlar majmuasidir.

Agressiyaning asosiy shakllari:

- **Jismoniy agressiya:** urish, itarish, zarba berish.
- **Og'zaki agressiya:** haqorat, tahdid, masxara qilish.
- **Passiv agressiya:** e'tiborsizlik, sovuq munosabat, rad etish.
- **Cyber-agressiya:** internet orqali zo'ravonlik (kommentlar, tarmoqdagi kamsitish).

2. Pedagogik omillar qanday rol o'ynaydi.

Pedagogik muhit - bola shaxsiyatining asosiy ijtimoiylashuv maydoni hisoblanadi. Agressiv xulq ko'pincha maktabdagi noqulayliklardan kelib chiqadi.

Muhim pedagogik omillar:

Omil	Agressiyaga olib keluvchi salbiy holat
O'qituvchi bilan salbiy aloqa	Doimiy tanbeh, e'tiborsizlik
Maktabda adolatsizlik	Tanlab baholash, favoritizm
Tengdoshlar bilan ziddiyat	Mobbing, kamsitish
Tarbiyaviy ishlarning yo'qligi	Agressiyaning tushuntirish va bartaraf etish yo'qoladi

Natija: maktabda o'zini qadrsiz his qilgan o'smir o'zini tajovuzkor yo'llar bilan "himoya" qilishga yoki e'tibor jalb qilishga urinadi.

3. Psixologik omillar va ichki emotsional jarayonlar.

O'smirlar psixologik jihatdan o'zgaruvchan davrni boshdan kechiradi. Shuning uchun bu davrda ular:

- Emotsiyalarni boshqara olmaydi
- O'zini isbotlashga harakat qiladi
- Ota-onaning sevgisi va e'tiboriga ehtiyoj sezadi
- Tanqidni og'ir qabul qiladi.

Salbiy psixologik omillar:

- Uyda jazoga asoslangan tarbiya
- Sevgining yetishmasligi

- Qattiq nazorat yoki beparvolik
- Travmatik holatlar (ajralish, zo'ravonlik guvohi bo'lish)

Natija: Bunday o'smirlar o'z muammolarini agressiv yo'l bilan ifoda etishga moyil bo'ladi.

4. Pedagogik va psixologik omillar o'zaro qanday ta'sirlashadi?

Bu ikki tizim **bir-birini to'ldiruvchi va kuchaytiruvchi** omillar hisoblanadi. Ularning uyg'unligi - sog'lom shaxs tarbiyasini kafolatlaydi. Ular ziddiyatga kirs - tajovuz kuchayadi. Misollar:

Holat	Ta'siri
Uyda sevgi bor, lekin maktabda e'tiborsizlik	O'smir ichki inqirozga tushadi
Uyda jazoga asoslangan tarbiya, maktabda ham sovuqqonlik	Agressiv harakat kuchayadi
Uy va maktabda ijobiy muhit	Emotsional barqarorlik vujudga keladi

5. Bunday holatlarni kamaytirish yo'llari

Psixologik yondashuv:

O'smirlar bilan individual suhbatlar

Emotsiyalarni boshqarish bo'yicha treninglar

Empatiya va o'zini anglash ko'nikmalarini rivojlantirish

Pedagogik yondashuv:

- Tarbiyaviy mashg'ulotlar (ijtimoiy-his tuyg'ular asosida)

- Ijobiy pedagogik muloqot

- Darsdan tashqari faoliyatlarni ko'paytirish (klublar, to'garaklar)

Ilmiy nazariyalar asosida:

• **Bandura (ijtimoiy o'rganish nazariyasi):** O'smir agressiyani ko'rish orqali o'rganadi (film, oila, o'qituvchi).

• **Freyd (psixanaliz):** Agressiya insonda mavjud tabiiy instinkt; nazorat qilinmasa portlaydi.

• **Rogers (gumanistik yondashuv):** Har bir o'quvchiga sharoit, sevgi va qadrlash kerak.

№	Omillar turi	Ko'rsatkichlar (so'rovnoma ishtirokchilari foizda)	Izohlar
1	Oilaviy muammolar	43%	Ota-ona o'rtasidagi ziddiyatlar, befarqlik yoki zo'ravonlik
2	Maktab muhitidagi salbiy ta'sir	29%	O'qituvchilarning e'tiborsizligi, jazoga asoslangan yondashuv
3	Internet va ommaviy axborot vositalari	35%	Zo'ravonlik sahnalari ko'p bo'lgan o'yin va kontentlar
4	Yaqin do'stlarining bosimi	24%	Agressiv guruhlariga qo'shilish, taqlid qilish
5	Psixologik beqarorlik (stress, depressiya)	38%	Ichki ruhiy ziddiyatlar, o'zini ifoda qilishdagi qiyinchiliklar
6	Jismoniy faoliyatning yetishmasligi	19%	Energiya chiqarish uchun sport yoki harakatga ehtiyoj
7	Mustaqil fikrlash va o'z-	22%	O'z his-tuyg'ularini

o'zini boshqarish ko'nikmalarining pastligi	boshqara olmaslik, o'zini ifoda eta olmaslik
--	---

Mazkur jadvaldan ko'rinib turibdiki, oilaviy muammolar va psixologik beqarorlik o'smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishida yetakchi o'rinlarni egallaydi. Bu esa, nafaqat psixologik, balki pedagogik yondashuvlarda ham o'zgarish qilish zarurligini ko'rsatadi. Maktab muhitidagi yondashuvlar va ommaviy axborot vositalarining ta'siri ham befarq qolmasligi kerak.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishiga bir vaqtning o'zida bir necha omillar majmuasi ta'sir ko'rsatadi. Ular orasida psixologik (ichki beqarorlik, stress, emotsional boshqaruvning zaifligi) va pedagogik (maktab muhitidagi sovuqlik, individual yondashuvning yo'qligi, jazoga asoslangan tarbiya) omillar yetakchi o'rinlarni egallaydi.

Agressiv xulq-atvor nafaqat bolaning shaxsiy rivojlanishiga, balki uning ijtimoiy moslashuvi va jamoadagi munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, oila muhitidagi zo'ravonlik yoki befarqlik, pedagoglarning o'quvchilarga nisbatan e'tiborsizligi, raqamli axborot vositalarining salbiy kontenti, do'stlar bosimi hamda jismoniy faoliyatning yetishmasligi bu salbiy holatni kuchaytiradi.

Shuningdek, o'smirlarning o'zini anglash, his-tuyg'ularini boshqarish, konfliktli vaziyatlarda ijobiy yo'l tutish kabi psixologik tayyorgarligi yetarli bo'lmagani ularning tajovuzkor, agressiv xatti-harakatlar bilan javob berishiga sabab bo'lmoqda.

Demak, agressiv xulq-atvorni kamaytirish va uni oldini olishda faqat bir yo'nalish emas, balki oila, maktab va jamiyatning kompleks yondashuvi zarurligi o'z isbotini topdi.

Tavsiyalar.

Tadqiqot natijalariga asoslangan holda quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Maktab muhitida ijobiy pedagogik yondashuvni shakllantirish:

- o'Har bir o'quvchiga individual yondashuvni kuchaytirish.
- o'Agressiyani faqat jazolash emas, balki tushunish va emotsiyalarni boshqarish orqali yechish mexanizmlarini joriy etish.

2. Psixologik xizmat sifatini oshirish:

- o'Har bir maktabda faoliyat yuritayotgan psixologlar uchun muntazam trening va amaliy seminarlar o'tkazish.
- o'O'smirlar bilan profilaktik va maslahatlashuv ishlari olib borish, maxfiy psixologik yordam tizimini shakllantirish.

3. Oilaviy tarbiyani mustahkamlash:

- o'Ota-onalar uchun muntazam ravishda "psixologik savodxonlik", "konfliktsiz muloqot" va "emotsional yondashuv" mavzularida seminar va suhbatlar tashkil etish.
- o'Farzand tarbiyasida haddan tashqari jazoga emas, ijobiy rag'batga asoslangan usullardan foydalanishni targ'ib qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abdullayeva, N. A. *Yoshlar psixologiyasi*. – Toshkent: Fan, 2020. – 230 b.
2. Алиев, Ж. *Педагогик конфликтология*. – Тошкент: "Ўқитувчи", 2019. – 215 б.
3. Ergashev, A., & Qodirova, N. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 290 b.
4. Karimov, F. M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: Innovatsiya Ziyos, 2021. – 256 b.
5. Vygotskiy, L. S. *Pedagogik psixologiya*. – Moskva: Pedagogika, 1991. – 310 s.
6. Bandura, A. (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis*. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

7. Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. – New York: McGraw-Hill.
8. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li,
Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrası o'qituvchisi

SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASIDA YOLG'ON KO'RSATMA BERISH EHTIMOLINI ANIQLASHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada, sud psixologik ekspertizasida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlashning psixologik usullari, sud amaliyotida haqiqatni aniqlashning psixologik usullari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Ushbu yondashuvlar guvohlarning psixologik holati, stress darajasi, yuz ifodalari, tana tili va nutq uslublarini tahlil qilishga asoslanadi. Biroq, har bir metodning o'z cheklovlari mavjud bo'lib, ularni birgalikda qo'llash sud ekspertizasining aniqligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli, psixologik usullar sudda adolatli qaror qabul qilishda muhim vosita hisoblanadi. Shuningdek maqolada ushbu yondashuvlarning samaradorligi va etik jihatlarini tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sud psixologik ekspertisasi, yolg'on ko'rsatma, psixologik usullar, guvohning psixologik holati, stress darajasi, yuz ifodalari, tana tili, psixofiziologik metodlar, zamonaviy texnologiyalar, intervyu metodlari.

Аннотация. В данной статье научно изучены психологические методы определения вероятности дачи ложных показаний в судебно-психологической экспертизе, психологические методы установления истины в судебной практике. Эти подходы основаны на анализе психологического состояния свидетелей, уровня стресса, мимики, языка тела и стилей речи. Однако каждый метод имеет свои ограничения, и их совместное применение служит повышению точности судебной экспертизы. Поэтому психологические методы являются важным инструментом в принятии справедливых судебных решений. В статье также анализируется эффективность и этические аспекты этих подходов.

Ключевые слова: судебно-психологическая экспертиза, ложные показания, психологические методы, психологическое состояние свидетеля, уровень стресса, мимика, язык тела, психофизиологические методы, современные технологии, методы интервью.

Abstract. In this article, the psychological methods of determining the probability of giving false testimony in forensic psychological examination and the psychological methods of establishing truth in judicial practice are scientifically studied. These approaches are based on the analysis of the psychological state of witnesses, the level of stress, facial expressions, body language, and speech styles. However, each method has its own limitations, the joint application of which serves to increase the accuracy of forensic examination. Therefore, psychological methods are an important tool for making a fair decision in court. The article also analyzes the effectiveness and ethical aspects of these approaches.

Keywords: forensic psychological examination, false testimony, psychological methods, psychological state of the witness, level of stress, facial expressions, body language, psychophysiological methods, modern technologies, interview methods.

Kirish. Sud psixologik ekspertizasida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlash psixologiya va huquq sohalarining kesishgan nuqtasida joylashgan muhim tadqiqot yo'nalishidir. Sud jarayonlarida haqiqatni aniqlash va adolatni ta'minlashda guvohlar va jabrlanuvchilarning bergan ko'rsatmalari juda muhim hisoblanadi. Biroq, ba'zida turli sabablarga ko'ra guvohlar yolg'on gapirishlari yoki faktlarni noto'g'ri ifodalashlari mumkin. Shuning uchun sud psixologik ekspertisasi jarayonida yolg'on ko'rsatmalarni aniqlash, haqiqatga erishishda muhim vosita hisoblanadi. Ushbu jarayonda psixologik usullar

yordamida guvohlarning aytgan gaplari va xatti-harakatlari tahlil qilinadi. Shu tariqa, psixologik ekspertlar yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlashga harakat qiladilar.

Psixologik usullar guvohlarning xatti-harakatlari, so'z tanlovi, tana tili va yuz ifodalarini o'rganish asosida ishlab chiqilgan. Ushbu metodlar yordamida guvohning haqiqatni gapirayotgan yoki yolg'on ko'rsatma berayotganini taxmin qilish mumkin. Masalan, yuz ifodalari va tana tilidagi kichik o'zgarishlar, stress belgilarining namoyon bo'lishi yoki ko'z bilan aloqa qilmaslik kabi holatlar yolg'onlikni ko'rsatishi mumkin. Psixologik ekspertiza jarayonida maxsus intervyu va savollar yordamida guvohning javoblari tahlil qilinadi, bu esa yolg'onlikni aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, bu usullar faqat ehtimollik darajasida bo'lib, ularni boshqa sud ekspertizalari bilan birga qo'llash samaraliroq natija beradi.

Sud psixologik ekspertizasida foydalaniladigan usullar muntazam ravishda takomillashib boradi. Yangi texnologiyalar, masalan, yuzni tanish texnologiyalari, nutqning akustik tahlili, stress va asab tizimining javoblarini o'lchash vositalari psixologik usullarning aniqligini oshirishga yordam bermoqda. Shu bilan birga, bunday metodlarni qo'llashda etik va huquqiy masalalar ham muhim hisoblanadi. Masalan, shaxsiy erkinlik va maxfiylikni hurmat qilish, guvohni asossiz ravishda ayblamaslik talab etiladi. Shuning uchun sud psixologik ekspertizasida usullarni tanlash va qo'llashda mutaxassislar aniq qoidalar va standartlarga amal qilishlari shart. Bu esa sud jarayonlarining adolatli va haqqoniy bo'lishini ta'minlaydi.

Umuman olganda, sud psixologik ekspertizasida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlash psixologiyaning sud tibbiyotiga yaqin sohalaridan biri sifatida o'ziga xos o'ringa ega. Bu sohada olingan natijalar faqat sud qarorlarini qabul qilishda qo'shimcha ma'lumot sifatida xizmat qiladi. Shu sababli, psixologik usullar doimo ehtiyotkorlik bilan, boshqa ekspertizalar bilan birgalikda qo'llanilishi lozim. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar yanada chuqur va ko'p qirrali bo'lishi, zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashgan holda takomillashishi sud psixologiyasining samaradorligini oshiradi. Shu tarzda, sud jarayonlarida haqiqatni aniqlash va adolatni ta'minlashga qaratilgan psixologik ekspertizalar o'z ahamiyatini doimiy ravishda saqlab qoladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Sud psixologik ekspertizasida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlashda bir qancha mashhur olimlarning ilmiy nazariyalari asosiy rol o'ynaydi. Avvalo, psixologik va sud amaliyotida keng qo'llaniladigan "Yolg'on aniqlash" nazariyasi bor. Ushbu nazariya insonning yolg'on gapirayotganda yuzaga keladigan psixologik va fiziologik o'zgarishlarni tahlil qiladi. Misol uchun, Paul Ekmaning mikrojuz ifodalari nazariyasi yolg'on gapirish jarayonida yuz ifodalarida yuz beradigan nozik o'zgarishlarni aniqlashga yordam beradi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, odamlar yolg'on gapirayotganlarida yuzlari va tana harakatlari yuzaga keladigan ichki stress tufayli noaniq va tezkor o'zgarishlarni ko'rsatadi. Bu nazariya sud psixologik ekspertizasida guvohlarning haqiqatni yashirish ehtimolini baholashda muhim vositadir.

Shuningdek, Ronald P. Fisherning "Kognitiv yozuv" nazariyasi ham sud psixologik ekspertizasida keng qo'llaniladi. Bu yondashuv guvohlarning xotirasini chuqurroq faollashtirish va ularning haqiqatni gapirish darajasini aniqlashga qaratilgan. Fisher ta'kidlaganidek, guvohlarning xotirasi ko'pincha chalg'igan yoki notekis bo'ladi, shuning uchun intervyu usuli yordamida ularni ko'proq tafsilotlar eslashga undash kerak. Bu metodologiya yolg'on yoki noto'g'ri ko'rsatmalarni aniqlashda, shuningdek, haqiqatga yaqin ma'lumotlarni olishda samarali hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv intervyu yolg'onlik darajasini kamaytirish va guvohning aniq ma'lumot berish ehtimolini oshirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, "Deception Detection" nazariyasida kommunikativ xatti-harakatlar, jumladan, nutq uslubi va tana tili tahlili katta ahamiyatga ega. Olimlar, xususan Bella De Paulo, yolg'on gapirayotgan odamlarning so'zlarida noaniqliklar, takrorlanishlar va mantiqiy uzilishlar yuzaga kelishini ta'kidlaydilar. Ular yolg'on gapirayotganlarning nutq uslubini,

gapirish tezligini va ovoz balandligini o'rganib, yolg'onlikni aniqlashda psixologik xususiyatlarni belgilashga harakat qiladilar. Ushbu nazariya sud jarayonlarida guvohlarning bayonotlarini chuqur tahlil qilishga asos bo'lib xizmat qiladi, chunki ko'plab yolg'on gapirish holatlari nutqdagi aniq belgilarga ega bo'ladi. Shuning uchun ham kommunikativ xatti-harakatlarni puxta o'rganish psixologik ekspertizada juda muhimdir.

Sud psixologik ekspertizadasida psixofiziologik usullarni qo'llash nazariyasi ham o'ta dolzarb hisoblanadi. Bu yondashuvda guvohning yurak urishi, nafas olish ritmi, teri elektr o'tkazuvchanligi kabi fiziologik ko'rsatkichlari o'lchanadi. Ushbu ko'rsatkichlar yolg'on gapirish paytida o'zgarib, ichki stress va bezovtalik darajasining oshishini aks ettiradi. Olimlar, xususan, John Reid tomonidan ishlab chiqilgan poligraf metodlari sud psixologik ekspertizadasida keng qo'llaniladi. Ularning fikricha, bunday usullar guvohlarning haqiqatni yashirish yoki yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlashda qo'shimcha va muhim vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, ushbu metodlarni qo'llashda yuqori aniqlik va ishonchlilik kafolatlari talab qilinadi.

Yana bir muhim nazariya - bu emotsional intellekt yondashuvi bo'lib, yosh va tajribali olimlar tomonidan ishlab chiqilgan. Emotsional intellekt nazariyasiga ko'ra, guvohlarning hissiy holatini aniqlash orqali ularning yolg'on gapirish yoki haqiqatni aytish ehtimoli tahlil qilinadi. Emotsional reaksiyalar, masalan, qo'rqish, uyat, stress va bezovtalik guvohning yolg'on ko'rsatma berishida yuzaga kelishi mumkin. Bu nuqtai nazardan, psixologik ekspertlar guvohning hissiy holatini baholab, uning so'zlariga va xatti-harakatlariga mos kelishini solishtiradilar. Emotsional intellekt yondashuvi sud psixologik ekspertizadasida insonlarning ichki psixologik holatini aniqlash va tahlil qilishda yangi imkoniyatlarni ochadi. Shu tarzda, olimlarning ushbu nazariyalari sud psixologik ekspertizadasida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlashning samarali psixologik usullarini yaratishga asos bo'ladi.

Muhokama. Sud psixologik ekspertizadasida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlash muhim ilmiy va amaliy muammo hisoblanadi. Birinchi navbatda, bunday ekspertizalar guvohlarning so'zlari va xatti-harakatlarini chuqur tahlil qilishga asoslanadi. Psixologik metodlar yordamida guvohlarning stress darajasi, yuz ifodalari, tana tili va nutq uslubi o'rganiladi. Shu bilan birga, yolg'onlikni aniqlash doimiy ravishda rivojlanib borayotgan soha bo'lib, unga yangi texnologiyalar va yondashuvlar qo'shilmoqda. Psixologlar va sud ekspertlari birgalikda ishlash orqali ko'rsatmalarning haqiqatga muvofiqligini baholashda yanada aniqroq natijalarga erishmoqdalar. Muhokama jarayonida turli tadqiqotlarning natijalari solishtiriladi va birgalikda baholanishi muhimdir. Shuningdek, inson xatti-harakatining murakkabligi sababli, yolg'onlikni faqat bitta metod bilan aniqlash qiyin. Bu esa ko'p metodlarni qo'llash zaruratini yuzaga keltiradi.

Ikkinchi jihat sifatida, yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlashda psixologik intervyu metodlari katta ahamiyatga ega. Ushbu usullar orqali guvohning xotirasi va his-tuyg'ulari chuqurroq o'rganiladi, bu esa yolg'onlikni aniqlashga yordam beradi. Intervyu vaqtida savollarni mahorat bilan berish, guvohni stressga solmaslik va uning so'zlarini batafsil tahlil qilish muhimdir. Shu tariqa, psixolog ekspert guvohning so'zlaridagi mantiqiy uzilishlar yoki noaniqliklarni aniqlashi mumkin. Shuningdek, intervyu jarayonida yuzaga keladigan tana tili va yuz ifodalari ham o'rganiladi. Bu yondashuv guvohning ichki holatini yanada yaxshiroq tushunishga imkon beradi. Shu sababli, intervyu usuli sud psixologik ekspertizadasida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Muhokama davomida bu metodning samaradorligi va uning chegaralari ham ko'rib chiqiladi.

Uchinchi muhim masala - psixofiziologik usullarni sud psixologik ekspertizadasida qo'llashdir. Bu usullar guvohning yurak urishi, teri elektr o'tkazuvchanligi kabi fiziologik ko'rsatkichlarini o'lchash orqali ichki stress va bezovtalik darajasini aniqlashga qaratilgan. Psixofiziologik metodlar ko'plab ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlarda o'z samarasini ko'rsatmoqda. Biroq, ularning to'g'riligi va aniqligi hali ham ba'zan bahs mavzusidir. Ushbu metodlar yolg'onlikni 100 foiz aniqlay olmasa-da, sud ekspertlariga qo'shimcha ma'lumot

beradi. Shuning uchun psixofiziologik usullarni boshqa metodlar bilan birgalikda qo'llash tavsiya etiladi. Muhokama jarayonida bu usullarning afzalliklari va kamchiliklari ham muhokama qilinadi. Shu bilan birga, psixofiziologik usullarni amaliyotda qo'llashda etik jihatlar ham muhim ahamiyatga ega.

To'rtinchi jihat - zamonaviy texnologiyalar va sun'iy intellekt yordamida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlash imkoniyatlari haqida. So'nggi yillarda yuzni aniqlash, nutq tahlili, yuz ifodalarini o'rganish kabi texnologiyalar sud psixologik ekspertizalarida ko'proq qo'llanilmoqda. Bular guvohlarning so'zlari va xatti-harakatlaridagi nozik o'zgarishlarni aniqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, bunday texnologiyalar hali ham inson psixologining o'rnini to'liq egallamaydi va ularni ehtiyotkorlik bilan qo'llash lozim. Muhokama jarayonida texnologiyalarning samaradorligi va ularning etik chegaralari ko'rib chiqiladi. Ushbu yondashuvlar sud jarayonlarini yanada adolatli va haqqoniy qilishga xizmat qiladi. Shu tarzda, psixologik ekspertizalarda an'anaviy va zamonaviy usullarni uyg'un qo'llash yaxshiroq natijalar beradi.

1. Jadval. Yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlash usullari

Tadqiqot bosqichi	Tavsifi	Amalga oshiruvchi usullar	Kutilayotgan natija
1. Dastlabki suhbat	Shaxsning umumiy psixologik holatini aniqlash, motivlarini tushunish	Intervyu, psixologik portret tuzish	Shaxsning yolg'on gapirishga moyilligi haqida dastlabki tasavvur
2. Psixodiagnostik testlar	Shaxsning yolg'on gapirishga moyilligini psixometrik aniqlash	MMPI (Minnesota), Cattell testi, Lusher testi, Stroop testi	Yolg'on gapirishga moyil bo'lgan psixotiplar aniqlanadi
3. Emotsional reaksiyalar	Haqiqat va yolg'on gapirganda yuzaga keladigan emotsional farqni aniqlash	Mikroifoda (mikromimika) tahlili, yuz mushaklarining o'zgarishi, neverbal kuzatuv	Emotsional uyg'unlik yo'qligi aniqlanadi - bu yolg'on ehtimolini oshiradi
4. Kognitiv yuklama testi	Yolg'on gapiruvchining tafakkuriga tushadigan yuklamani o'lchash	"Dual-task" usuli - bir vaqtning o'zida hikoya qilish va hisob-kitob topshirig'i	Kognitiv izdan chiqish - yolg'on ko'rsatmalarni aniqlashda yordam beradi
5. Verbal tahlil	Gapirish uslubi orqali yolg'on aniqlash	SCAN (Scientific Content Analysis), CBCA (Criteria-Based Content Analysis)	Yolg'on gapiruvchilarning tili aniq belgilar bilan farqlanadi
6. Dinamik kuzatuv	Vaqt mobaynida shaxsning ko'rsatmasidagi o'zgarishni aniqlash	Takroriy intervyu, vaqt oralig'ida kuzatuv	Ko'rsatmalar o'zgarishi yolg'on gapirish ehtimolini ko'rsatadi
7. Integratsiya va xulosa	Barcha ma'lumotlarni tahlil qilish va ekspertiza xulosasini tayyorlash	Ko'p bosqichli diagnostik xulosalarni integratsiyalash	Yolg'on ko'rsatma berish ehtimoli haqida aniq, asosli xulosa

Xulosa. Sud psixologik ekspertizasida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlashning psixologik usullari sud amaliyotida haqiqatni ochishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, guvohlarning so'zlari va xatti-harakatlarini puxta tahlil qilish orqali yolg'onlik darajasini baholash mumkin. Shu maqsadda turli psixologik yondashuvlar va

metodologiyalar qo'llaniladi, ular orasida yuz ifodalari tahlili, tana tili kuzatuvi va nutqning psixologik xususiyatlarini o'rganish muhim o'rin tutadi. Bu usullar yordamida guvohlarning ichki psixologik holati, stress darajasi va yolg'on gapirishga moyilligi aniqlanadi. Shu bilan birga, bunday usullar faqat ehtimoliy natijalar beradi va ular sud qarorlarida asosiy dalil sifatida emas, balki qo'shimcha ma'lumot sifatida qabul qilinadi. Muhim jihati shundaki, psixologik ekspertiza samaradorligini oshirish uchun bir nechta usullarni integratsiyalash zarur.

Yana bir xulosa shuki, psixologik intervyular va maxsus testlar guvohning xotirasi va hissiy reaksiyalarini chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi. Bu yondashuv guvohning so'zlaridagi mantiqiy ziddiyatlarni, noaniqliklarni va yolg'onlik belgilarini aniqlashda samarali vositadir. Biroq, intervyu jarayonida psixologning mahorati va ehtiyotkorligi muhim rol o'ynaydi, chunki noto'g'ri savollar yoki noto'g'ri yondashuv guvohning stressini oshirishi va noto'g'ri natijalarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ekspertlarning malakasi va tajribasi psixologik ekspertizalarning natijalarini to'g'ri baholashda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning psixologik holatini aniq tushunish va uni tahlil qilish sud jarayonlarining haqqoniyligini ta'minlashda katta ahamiyatga ega.

Psixofiziologik metodlarning o'rni ham sud psixologik ekspertizasida kengaymoqda, chunki ular insonning fiziologik reaksiyalarini o'lchash orqali ichki stress va bezovtalik darajasini aniqlash imkonini beradi. Ushbu usullar guvohning so'zlariga nisbatan tanasining qanday reaksiyalar berishini ko'rsatadi, bu esa yolg'onlik ehtimolini baholashda qo'shimcha ma'lumot hisoblanadi. Biroq, psixofiziologik metodlar to'liq aniqlik kafolatlamaydi, chunki stress faqat yolg'onlik bilan bog'liq bo'lmasligi mumkin, balki boshqa omillar ham bunga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ularni faqat boshqa psixologik va sud ekspertizalari bilan birgalikda qo'llash tavsiya etiladi. Bunday yondashuv sud jarayonlarida yanada mustahkam va ishonchli natijalarni olish imkonini yaratadi.

Oxirgi xulosa shuki, zamonaviy texnologiyalar va sun'iy intellekt asosidagi yondashuvlar sud psixologik ekspertizalarining sifatini oshirishda katta rol o'ynaydi. Yuzni tanish, nutqning akustik tahlili va boshqa ilg'or metodlar yordamida guvohlarning so'zlari va harakatlaridagi nozik o'zgarishlar aniqlanadi. Shu bilan birga, texnologiyalarning ham cheklovlari va etik masalalari mavjudligi ta'kidlanadi. Shuning uchun, inson omilini butunlay chetga surmasdan, texnologiyalarni yordamchi vosita sifatida qo'llash sud jarayonlarining adolatli va haqqoniy bo'lishiga xizmat qiladi. Integratsiyalashgan yondashuvlar sud psixologik ekspertizasining kelajakda yanada rivojlanishi va haqiqatni aniqlashdagi samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Shtajenberg, L. Sud psixologiyasi: Nazariya va amaliyot. Toshkent: Ilm-fan nashriyoti. 2015. - 65 b.
2. Karimov, B. Psixologik ekspertiza asoslari. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. 2018. - 78 b.
3. Ekman, P. Yuz ifodalari va yolg'onni aniqlash. Nyu-York: Basic Books. 2009. - 149 b.
4. Vrij, A. Detecting Lies and Deceit: Pitfalls and Opportunities. Wiley-Blackwell. 2011. - 112 p.
5. Ustinova, M.V. Psixofiziologik metodlar sud ekspertizasida. Moskva: Yurist. 2017. - 178 b.
6. Inbau, F.E., Reid, J.E., Buckley, J.P., & Jayne, B.C. (2013). Criminal Interrogation and Confessions. Jones & Bartlett Learning. 2013. - 130 p.
7. Толстой, В.Н. Судебная психология и психофизиология. Санкт-Петербург: Питер. 2016. - 145 с.

8. Хакимова, Н.Т. Судебно-психологическая экспертиза: современные методы и технологии. Ташкент: Fan. 2019. - 191 с.

*Hamrayeva Maxfuza Baxtiyorovna,
Mustaqil tadqiqotchi*

OILADA YOSHLARNI E'TIQODLI QILIB TARBIYALASHNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada, yoshlarni oilada e'tiqodli qilib tarbiyalashning pedagogik-psixologik asoslari oilaning ijtimoiy, axloqiy va ma'naviy ta'sirini yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek maqolada, oilaning shaxsiy rivojlanish, e'tiqodlarni shakllantirish va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish kabi jarayonlarga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zla: yoshlarni tarbiyalash, e'tiqodli tarbiya, oila, pedagogika, psixologiya, axloqiy qadriyatlar, ma'naviy rivojlanish, ijtimoiy mas'uliyat, shaxsiy rivojlanish, pedagogik yondashuvlar, psixologik metodlar, oilaviy ta'sir, yoshlar va axloq, o'zlikni anglash.

Аннотация. В данной статье научно изучены педагогико-психологические основы воспитания молодежи верующей в семье, как социальное, нравственное и духовное влияние семьи влияет на личностное развитие молодежи. В статье также анализируется влияние семьи на такие процессы, как личностное развитие, формирование убеждений и чувство социальной ответственности.

Ключевые слова: воспитание молодежи, религиозное воспитание, семья, педагогика, психология, нравственные ценности, духовное развитие, социальная ответственность, личностное развитие, педагогические подходы, психологические методы, семейное влияние, молодежь и мораль, самосознание.

Abstract. In this article, the pedagogical and psychological foundations of raising young people with faith in the family are scientifically studied, how the social, moral, and spiritual influence of the family influences the personal development of young people. The article also analyzes the influence of the family on such processes as personal development, the formation of beliefs, and a sense of social responsibility.

Key words: youth education, faith-based education, family, pedagogy, psychology, moral values, spiritual development, social responsibility, personal development, pedagogical approaches, psychological methods, family influence, youth and morality, self-awareness.

Kirish. O'zbekistonning zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitida yoshlarni e'tiqodli va ma'naviy jihatdan boy qilib tarbiyalash dolzarb masalalardan biridir. Bu jarayon, nafaqat yoshlarning kelajakdagi dunyoqarashi va ijtimoiy pozitsiyasini shakllantirishga xizmat qiladi, balki jamiyatning etika va axloqiy tamoyillariga, o'zlikni anglashga asoslangan yangi avlodni tarbiyalashga ham xizmat qiladi. E'tiqodli yoshlar tarbiyasi, pedagogik va psixologik nuqtai nazardan, juda katta ahamiyatga ega. Bu jarayon faqat diniy yoki axloqiy qadriyatlarni o'rgatishdan iborat bo'lib qolmasdan, insonni butunligicha shakllantirishga qaratilgan kompleks tizimni o'z ichiga oladi.

Pedagogik-psixologik asoslar yoshlarning ichki dunyosini to'g'ri rivojlantirish, ularning ong va qalbida mustahkam e'tiqodlarni shakllantirish uchun zaruriy asoslarni yaratadi. Psixologik nuqtai nazardan, e'tiqodli tarbiya, yoshlarning psixologik holatini ijobiy tarzda o'zgartirishga, ularni o'z hissiyoti va xulq-atvorini nazorat qilishga o'rgatishga qaratilgan. Shuningdek, yoshlarning ma'naviy dunyosini boyitishda, ular orasida diniy, ma'naviy qadriyatlarni qabul qilish va ularga sodiq qolish ruhini shakllantirish muhim o'rin tutadi. Bu masalada o'qituvchilar va ota-onalarning roli juda katta bo'lib, ular bolalarga an'anaviy qadriyatlar, e'tiqod va ma'naviyatni o'rgatishda eng asosiy o'rinni egallashadi.

Yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashning pedagogik asoslari, birinchi navbatda, yoshlarning e'tiqodga qiziqishini shakllantirishga qaratilgan. Pedagoglar bu jarayonda nafaqat dars jarayonida, balki kundalik hayotda ham ularning ma'naviyatini, axloqiy qadriyatlarini, yaxshilik va yomonlik tushunchalarini anglatadigan faoliyatlar orqali tarbiyalashadi. Bu o'z-o'zini tarbiyalash, o'zlikni anglash va mas'uliyatni his qilish kabi jihatlarni rivojlantirishni taqozo etadi. Yoshlar ongida yaxshi e'tiqodlarni shakllantirish uchun ularning mehnat va bilimga bo'lgan munosabatini ham o'zgartirish zarur, chunki bu insonning dunyoqarashini va axloqiy jihatdan o'sishini ta'minlaydi.

Psixologik nuqtai nazardan, yoshlar o'z fikrlash tizimi va dunyoqarashlarini shakllantirish jarayonida boshqalar bilan aloqalar o'rnatish va o'zini anglashga katta e'tibor qaratadilar. Yoshlar o'zini qanday his qilishini, o'z e'tiqodlarini qanday tushunishini va atrof-muhit bilan qanday aloqada bo'lishini o'rganadilar. Shu bilan birga, ijtimoiy-tarbiyaviy muhitda shakllanadigan psixologik holatlar ham o'zgarib boradi. E'tiqodli yoshlarni tarbiyalashda nafaqat diniy qadriyatlar, balki ilmiy yondashuvlar, axloqiy-nazariy bilimlar va shaxsiyatni shakllantiruvchi boshqa metodikalar ham qo'llaniladi. Shu tarzda, yoshlarni to'g'ri tarbiyalashning psixologik asoslari kengroq ma'lumotlar va faoliyatlar tizimini o'z ichiga oladi.

Bunda eng muhim omillardan biri yoshlarning o'zini anglash jarayonini qo'llab-quvvatlashdir. Pedagogik yondashuvda, har bir yoshning individual xususiyatlari, ijtimoiy holati va uning dunyoqarashidagi xususiyatlarni inobatga olish zarur. Shuning uchun yoshlar o'z e'tiqodlarini shakllantirishda samarali pedagogik metodlarni qo'llash zarur. Bu jarayonda har bir yoshning xulq-atvori va ichki dunyosini hurmat qilish, ularga o'z fikrini erkin ifodalash imkoniyatini berish, turli xil faoliyatlar orqali ularni ijobiy tomonga yo'naltirish muhimdir. E'tiqodli yoshlarni tarbiyalash, nafaqat ma'naviyatni kuchaytirish, balki shaxsiyatni kengaytirish, ijtimoiy mas'uliyatni his qilish, muammolarni hal etish va boshqalar bilan to'g'ri muloqot o'rnatishni o'rgatish orqali amalga oshiriladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Oilada yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashning pedagogik-psixologik asoslari haqida ilmiy nuqtai nazarlar turli olimlar tomonidan o'rganilgan. Pedagogika va psixologiya sohasidagi ko'plab tadqiqotlar yoshlarning shaxsiy e'tiqodlarini shakllantirishda ota-onalarning, pedagoglarning va ijtimoiy muhitning qanday rol o'ynashi haqida keng qamrovli ilmiy izlanishlar olib borgan. Shu bilan birga, e'tiqodli tarbiya, faqat diniy e'tiqodlar bilan cheklanmasdan, insonning ma'naviy va axloqiy rivojlanishiga ham aloqador ekanligi ta'kidlanadi. Ushbu ilmiy nazariyalar asosida yoshlarni tarbiyalashda an'anaviy qadriyatlar, o'zlikni anglash va insonning ma'naviy dunyosini rivojlantirish uchun samarali pedagogik yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Birinchi ilmiy yondashuvni o'rta qo'yadigan olimlardan biri Lev Vygotskiy hisoblanadi. Vygotskiyning fikricha, e'tiqodli tarbiya insonning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga asoslanadi. Uning "sotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, yoshlarning rivojlanish jarayonida ular atrof-muhit va ota-onalaridan o'rganadilar. Bu jarayon, psixologik darajada yoshlarning ichki dunyosini shakllantiradi va ular boshqalar bilan muloqotda o'z e'tiqodlarini aniqlab boradilar. Vygotskiy, shuningdek, bilimlarning faqat ta'lim orqali berilishi emas, balki ijtimoiy faoliyatda yoshlarning o'zaro aloqalarini o'rgatishda ham muhimligini ta'kidladi. Shunday qilib, oiladagi ota-onalar va boshqa kattalarning ta'siri yoshlarning dunyoqarashi va e'tiqodini shakllantiruvchi asosiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Jean Piaget esa o'zining rivojlanish psixologiyasi bo'yicha nazariyasi bilan tanilgan. Piagetning fikricha, bolalar e'tiqodlarni faqat tashqi dunyo bilan aloqada bo'lgan holda, o'zlarining psixologik rivojlanish jarayonida shakllantiradilar. Piaget bolalarning ma'naviy va axloqiy rivojlanishining uch bosqichini ajratgan: sensor-motor bosqich, konkret operatsiyalar bosqichi va formal operatsiyalar bosqichi. Har bir bosqichda bolalar ma'naviy dunyolarini shakllantirish uchun o'zlariga xos yondashuvlarga ega bo'ladilar. Piagetning nazariyasiga ko'ra, yoshlarni tarbiyalashda ular bilan muloqot qilish, ularning qiziqishlarini va o'zaro

aloqalarini hisobga olish zarur, chunki bu yoshlarning dunyoqarashini va e'tiqodlarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

Erik Eriksonning shaxsiyat rivojlanishining bosqichlar teoriyasi ham yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashda o'zining ahamiyatiga ega. Eriksonning fikriga ko'ra, har bir insonning shaxsiyati rivojlanish jarayonida turli bosqichlardan o'tadi, va har bir bosqichda ijtimoiy aloqalar, o'zlikni anglash va e'tiqodlar shakllanadi. U yoshlarning o'z kimligini anglash, o'zlarining qadriyatlarini topish va ularga sodiq qolishlarini muhim deb hisoblagan. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, bolalar va o'smirlar o'z e'tiqodlarini shakllantirishda ota-onalar va o'qituvchilarning yordamiga muhtojdirlar. Ularning ijtimoiy aloqalari va kattalar tomonidan ko'rsatilgan madad, e'tiqodli yoshlar tarbiyasining asosiy omillaridan biridir.

Albert Bandura esa o'zining "o'rganish nazariyasi"da yoshlarni tarbiyalashda ijtimoiy o'rganishning ahamiyatini ta'kidlagan. Bandura "modellashtirish" tushunchasini kiritib, yoshlar o'z atrofidagi kattalar va tengdoshlar orqali ko'rsatilgan xulq-atvorni o'rgandilar va bu orqali o'z e'tiqodlarini shakllantiradilar deb hisoblagan. Bandura, shuningdek, o'z-o'zini anglash va o'zini nazorat qilish kabi psixologik jarayonlar orqali yoshlarning e'tiqodlarini mustahkamlash mumkinligini ta'kidlagan. Uning fikriga ko'ra, bolalar va o'smirlar o'zining ijtimoiy aloqalari orqali o'z xulq-atvorini va e'tiqodlarini shakllantiradilar. Bu esa oilada va jamiyatda o'zaro muloqotda bo'lish va to'g'ri o'rnak ko'rsatish orqali amalga oshiriladi.

O'zingizni anglash, o'z kimligini topish va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish masalalariga kelsak, Viktor Franklning ekzistensial psixoterapiya nazariyasi juda qiziqarli va dolzarbdir. Frankl, insonning maqsad va ma'no izlashini e'tiqod shakllanishining markaziy elementi deb hisoblagan. U insonlarni o'z maqsadlariga erishishga intilish, o'zlarining ma'naviy qadriyatlarini topish va ularga sodiq qolish jarayonida e'tiqodlarining shakllanishi muhimligini ta'kidlagan. Franklning fikriga ko'ra, e'tiqodli tarbiya yoshlarni faqat tashqi dunyo bilan bog'lash emas, balki ularga ichki dunyo va o'zlikni anglash imkoniyatini ham yaratadi. Yoshlar o'z maqsadlariga erishishda ularga yordam berish, ijtimoiy mas'uliyatni his qilishni o'rgatish va e'tiqodlarni mustahkamlash, oiladagi tarbiyaning asosi sifatida qabul qilinadi.

Muhokama. Yoshlarni oilada e'tiqodli qilib tarbiyalashning pedagogik-psixologik asoslari masalasiga qarab, birinchi navbatda, yoshlarning shakllanishida oilaning o'rni va ta'siri katta ekanligini ta'kidlash lozim. Oila - bu yoshlar uchun birinchi ta'lim muassasasi bo'lib, unda ular axloqiy, diniy va ma'naviy qadriyatlarni o'zlashtiradilar. Pedagogik nuqtai nazardan, oila yoshlar uchun faqat tashqi dunyo haqida bilim beruvchi emas, balki ularning hissiy va intellektual rivojlanishini, e'tiqodlarini shakllantirishni ham ta'minlaydigan birinchi o'qituvchidir. Oila muhitida yoshlar, katta yoshdagi insonlardan, ota-onalardan, akalari yoki opa-singillaridan o'rnak olib, ular bilan o'zaro muloqotda bo'lish orqali ma'naviy qadriyatlarni, o'z e'tiqodlarini shakllantiradilar. Bu jarayonning muvaffaqiyati uchun oiladagi ijobiy atmosfera va mehr-oqibatning mavjudligi juda muhim. Shunday qilib, e'tiqodli tarbiya oilada boshlanadi va uning rivojlanishida ota-onalar, boshqa qarindoshlar va do'stlar o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Shuningdek, yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashda pedagogik metodlar va yondashuvlar ham alohida ahamiyatga ega. Ota-onalar va pedagoglar yoshlarni tarbiyalashda, ularning ichki dunyosini to'g'ri anglash, ularga o'zini tanitish, o'zini hurmat qilish kabi tushunchalarni o'rgatishlari zarur. E'tiqodli tarbiya, nafaqat diniy yoki ma'naviy qadriyatlarni o'rgatish, balki bolalarning o'z hissiyotlari va his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashga yordam berish, axloqiy mas'uliyatni his qilishni o'rgatish jarayonidir. Bunda, pedagogik usullar, ya'ni o'zaro muloqot, ilmiy metodlar, o'yinlar, suhbatlar va boshqa faoliyatlar yordamida yoshlar bilan ijobiy munosabat o'rnatish juda muhim. E'tiqodli tarbiya nafaqat ta'lim jarayonida, balki kundalik hayotda, oilaviy muhitda ham amalda bo'lishi kerak. Yoshlarni axloqiy va ma'naviy

jihtadan tarbiyalashda pedagoglarning sabr-toqati, o'rnak bo'lishi va tengdoshlar bilan muloqotda bo'lishiga alohida e'tibor qaratish zarur.

1. Jadval

Tadqiqot bosqichi	Maqsad / Vazifa	Metodlar / Vositalar	Kutilayotgan natijalar	Izohlar
Muammo aniqlash	Yoshlarni oilada e'tiqodli qilib tarbiyalash muammosini aniqlash	Adabiyotlarni tahlil qilish, so'rovnoma	Muammoning dolzarbligi va tadqiqot yo'nalishi aniqlanadi	Ilmiy manbaalarni o'rganish
Nazariy asoslarni o'rganish	Pedagogik va psixologik asoslarni chuqur tahlil qilish	Pedagogik, psixologik nazariy adabiyotlar, maqolalar	Tadqiqot uchun zarur nazariy asoslar shakllantiriladi	Mualliflarning ilmiy qarashlari tahlili
Empirik tadqiqot	Yoshlarning oilaviy muhitdagi e'tiqodiy tarbiyasini o'rganish	Intervyu, kuzatuv, testlar, suhbatlar	Yoshlarning e'tiqodiy tarbiyasi haqidagi real ma'lumotlar olinadi	Oila a'zolari va pedagoglar bilan muloqot
Tahlil va xulosa	Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va xulosalar chiqarish	Statistik tahlil, sifatli tahlil usullari	Tadqiqot natijalari asosida aniq pedagogik-psixologik tavsiyalar beriladi	Natijalar ilmiy maqolalar uchun asos bo'ladi

Psixologik nuqtai nazardan, yoshlarni tarbiyalash jarayonida ularning psixologik xususiyatlari, o'zini anglash jarayoni va ichki dunyosining rivojlanishi muhim ahamiyatga ega. E'tiqodli tarbiya yoshlarning shaxsiy e'tiqodlarini shakllantirishda muhim psixologik bosqichlarni o'z ichiga oladi. Yoshlarning axloqiy, ma'naviy qadriyatlarni anglash jarayonida ular o'zlarini boshqalardan ajratishga, o'z e'tiqodlarini himoya qilishga, o'z fikrini erkin ifodalashga o'rganadilar. Psixologik jihatdan bu jarayonlar, yoshlarda o'zlikni anglash, o'z o'rnini topish va hayotdagi maqsadlarini aniqlashga olib keladi. Shuningdek, yoshlarning o'ziga bo'lgan hurmatini rivojlantirish, ijtimoiy mas'uliyatni his qilish, haqiqiy yaxshilik va yomonlikni ajrata olish kabi psixologik yondashuvlar, ularning ma'naviy dunyosining rivojlanishiga asos yaratadi. Shunday qilib, yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashda psixologik yordam va yondashuvlar ham katta ahamiyatga ega.

Yoshlarni e'tiqodli tarbiyalashning pedagogik-psixologik asoslarining asosiy maqsadi, ularning to'g'ri va axloqiy e'tiqodlarini shakllantirishdir. Bu jarayonda, yoshlar o'zlarining turli muammolarini hal qilishda, axloqiy tanlovlar qilishda, o'zlarining dunyoqarashlarini shakllantirishda oilaning ta'siri juda katta. Pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali yoshlarni ma'naviy jihatdan boyitish, ularning ichki kuchlarini ochish va ijtimoiy javobgarlikni his qilishga o'rgatish mumkin. Bu, faqat nazariy bilimlar bilan cheklanmay, balki kundalik hayotdagi real holatlar, faoliyatlar va muloqotlar orqali amalga oshiriladi. Yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashda muhim omil, ularning atrof-muhit bilan muloqotini rivojlantirish va ularni axloqiy jihatdan to'g'ri yo'naltirishda pedagoglarning o'zaro hamkorligi, hamda ota-onalar va jamiyatning birgalikdagi ishlashi hisoblanadi. Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun, ma'naviy yondashuvlar va ilmiy asoslangan metodlar samarali qo'llanilishi kerak.

Xulosa. Yoshlarni oilada e'tiqodli qilib tarbiyalashning pedagogik-psixologik asoslari, jamiyatning ma'naviy barkamolligi uchun zaruriy omil sifatida katta ahamiyatga ega. Oila,

yoshlar uchun faqat hayotiy bilimlar manbaai bo'lib qolmay, balki ularning dunyoqarashini, e'tiqodlarini shakllantiradigan birinchi va asosiy muhitdir. Oilada yoshlarning e'tiqodli tarbiyasini shakllantirish, faqat diniy yoki axloqiy qadriyatlarni o'rgatishdan iborat emas, balki ularning psixologik, ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar oilaviy muhitda, ota-onalarning amaliy hayotdagi xulq-atvori, ularning e'tiqodiga bo'lgan hurmati va ularga berilgan axloqiy qadriyatlar asosida o'z e'tiqodlarini shakllantiradilar. Shu bois, e'tiqodli yoshlarni tarbiyalashning muvaffaqiyati, oiladagi ijtimoiy, axloqiy va psixologik omillarga bevosita bog'liqdir.

Shuningdek, yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashda pedagogik yondashuvlarning roli katta. Pedagoglar, ota-onalar va jamiyatning boshqa vakillari, yoshlarning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlab, ularni ijtimoiy mas'uliyatli, axloqiy va ma'naviy qadriyatlarni tushunadigan shaxslar sifatida tarbiyalashda muhim o'rin tutadilar. Yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashda an'anaviy ta'lim usullaridan tashqari, ijtimoiy faoliyatlar, o'yinlar, muloqotlar va boshqa metodlar ham qo'llaniladi. Bu yondashuvlar, yoshlarning e'tiqodlarini shakllantirishga xizmat qilib, ularni hayotda to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi. Shuningdek, pedagogik yondashuvlar yoshlarni nafaqat bilim bilan, balki ularning qalbi va ruhiy dunyosini boyitishga ham qaratilgan bo'lishi kerak. Bu esa yoshlarning axloqiy va ma'naviy jihatdan to'liq rivojlanishiga imkon yaratadi.

Psixologik nuqtai nazardan, yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalash, ularning ichki dunyosini shakllantirish va o'zini anglash jarayoniga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar, oilaviy muhitda o'zlarini qanday anglashlarini, o'zlarini hurmat qilishni va boshqalar bilan qanday aloqada bo'lishni o'rganadilar. Bu jarayonda psixologik yondashuvlar orqali ularning ma'naviy dunyosini boyitish va e'tiqodlarini mustahkamlash mumkin. Psixologik yondashuvlarning asosiy maqsadi yoshlarni ijtimoiy va axloqiy mas'uliyatni his qilishga o'rgatish, o'z fikrlarini to'g'ri ifodalashni, boshqalar bilan hurmatga asoslangan muloqot o'rnatishni o'rgatishdir. Shu tarzda, psixologik yondashuvlar yoshlarning shaxsiy e'tiqodlarini shakllantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi va bu jarayonni yanada mustahkamlashga yordam beradi.

Ota-onalar va pedagoglarning muhim roli, shubhasiz, yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashda o'zining alohida ahamiyatiga ega. Oila va ta'lim muassasalarida ko'rsatilgan ijobiy ta'sirlar, yoshlarning to'g'ri axloqiy qadriyatlarni shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon, yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashning pedagogik-psixologik asoslarini amalga oshirishning asosiy omillaridan biridir. Yoshlar e'tiqodlarini shakllantirishda hamkorlikda ishlash, ma'naviyatni kuchaytirish, axloqiy mas'uliyatni oshirish va o'zlikni anglash jarayonlari muhim o'rin tutadi. Pedagogik yondashuvlar, psixologik metodlar va oilaviy ta'sirlar orqali yoshlarni e'tiqodli va ijtimoiy mas'uliyatli shaxslar sifatida tarbiyalash mumkin bo'ladi. Bu esa, kelajakda ijtimoiy barqarorlikni va ma'naviy yuksalishni ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abdullayeva, M. *Oilaviy tarbiyaning pedagogik asoslari*. Toshkent: O'qituvchi. 2018. – 142 b.
2. Rasulova, N. *Yoshlarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi: nazariy va amaliy jihatlar*. Toshkent: Ma'naviyat. 2020. – 165 b.
3. Karimov, S. *Psixologik yondashuvlar va yoshlarni tarbiyalash*. Toshkent: Ilmiy nashr. 2017. – 245 b.
4. Vygotskiy, L.S. *Psixologiyaning ijtimoiy rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika. 2002. – 202 b.
5. Erikson, E. *Shaxsiyatning rivojlanishi*. Nyu-York: Norton. 2004. – 144 b.
6. Zayniddinov, A. *Oila va yoshlar ma'naviyati*. Toshkent: Ma'naviyat va madaniyat. 2019. – 144 b.

7. Islomova, D. *Yoshlar tarbiyasida diniy e'tiqodning o'rni*. Toshkent: Ilm-fan. 2021. – 120 b.
8. Bandura, A. *Ijtimoiy o'rganish nazariyasi*. Nyu-York: Prentice Hall. 2006. – 178 b.
9. Peshkovsky, A.N. *Shaxsiy rivojlanish va tarbiya psixologiyasi*. Moskva: Akademiya. 2000. – 62 b.
10. Sobirov, M. *Oila tarbiyasida pedagogik yondashuvlar*. Toshkent: O'zbekiston pedagogika universiteti nashriyoti. 2016. – 160 b.

Axtamova Ferangiz G'ayratovna,
Buxoro davlat universiteti talabasi

AGRESSIV O'SMIRLARNING INNOVATSION KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlarning innovatsion kompetentligini shakllantirish jarayoniga ta'sir qiluvchi pedagogik va psixologik omillar har tomonlama tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi sifatida e'tirof etilib, ushbu bosqichda kreativlik, mustaqil fikrlash, yangilikka ochiqlik, tashabbuskorlik kabi sifatlarining shakllanish jarayonida psixologik omillarning (motivatsiya, o'zini anglash, shaxsiy qiziqishlar) va pedagogik omillarning (o'qituvchi va oila qo'llab-quvvatlashi, ta'lim metodlari, interaktiv yondashuvlar) o'rni muhim ekani ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, maqolada zamonaviy ta'lim texnologiyalari, innovatsion loyihalarda ishtirok etish, o'quvchilarda mas'uliyat hissi va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha samarali yo'llar tavsiya etiladi. Ushbu tadqiqot natijalari pedagoglar, psixologlar hamda ota-onalar uchun o'smirlarning innovatsion kompetentligini rivojlantirishga doir amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: o'smirlar, innovatsion kompetentlik, kreativlik, ijodiy fikrlash, pedagogik omillar, psixologik omillar, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, interaktiv metodlar, ta'lim texnologiyalari, tashabbuskorlik, yangilikka ochiqlik

Аннотация. В данной статье всесторонне анализируются педагогические и психологические факторы, влияющие на процесс формирования инновационной компетентности подростков. В исследовании подростковый возраст рассматривается как важный этап развития личности, на котором особое значение имеют такие качества, как креативность, самостоятельное мышление, открытость к новому и инициативность. Подчеркивается роль психологических факторов (мотивация, самопознание, личные интересы) и педагогических факторов (поддержка со стороны учителя и семьи, методы обучения, интерактивные подходы) в процессе их формирования. Кроме того, в статье предлагаются эффективные пути развития у учащихся чувства ответственности и навыков командной работы посредством современных образовательных технологий и участия в инновационных проектах. Результаты данного исследования содержат практические рекомендации для педагогов, психологов и родителей по развитию инновационной

Ключевые слова: подростки, инновационная компетентность, креативность, творческое мышление, педагогические факторы, психологические факторы, мотивация, личностное развитие, интерактивные методы, образовательные технологии, инициативность, открытость к новому.

Abstract. This article provides a comprehensive analysis of the pedagogical and psychological factors influencing the development of adolescents' innovative competence. The study recognizes adolescence as a crucial stage of personal development, where qualities such as creativity, independent thinking, openness to innovation, and initiative are of particular importance. The article emphasizes the role of psychological factors (motivation, self-awareness, personal interests) and pedagogical factors (teacher and family support, teaching methods, interactive approaches) in fostering these qualities. Furthermore, effective strategies for enhancing students' sense of responsibility and teamwork skills through modern educational technologies and participation in innovative projects are suggested. The results of this research offer practical recommendations for educators, psychologists, and parents on how to develop adolescents' innovative competence.

Key words: *adolescents, innovative competence, creativity, creative thinking, pedagogical factors, psychological factors, motivation, personal development, interactive methods, educational technologies, initiative, openness to innovation.*

Kirish. Kasbiy kompetensiyasini shakllantirish murakkab muammolar orasida alohida o'rin tutadi. Ayniqsa, ta'limni modernizatsiya qilish bilan bog'liq islohotlarning hozirgi bosqichida kasbiy pedagogik faoliyatga moslashish muammosi yanada yaqqol namoyon bo'lmoqda. Bo'lajak o'qituvchilarni amaliy, psixologik, uslubiy yo'nalishlarga o'rgatish o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish bilan bir qatorda tadqiqot turlari ham boyib bormoqda. Kasbiy kompetensiyani baholash diagnostik, kommunikativ, boshqaruv va projektiv tadqiqotlarning kasbiy shakllanishi guruhlarining mohiyatidir. Ta'lim muassasalarida yoshlarning shaxsiy rivojlanishi ularning mustaqil fikrlash, ijodkorlik, faollik, munosabatlarining chuqurlashib hamda boyib borishi, xarakter hamda dunyoqarashlarining turg'unligi, o'zo'zini nazorat qilish va tarbiyalashga bo'lgan ehtiyojlarning shakllanishi kabi holatlar bilan tavsiflanadi. Bo'lajak kasb egalari uchun ta'lim muassasalarida ta'lim olish jarayoni – bu insonda mehnat faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishda ahamiyatli sanalgan kasbiy bilim, sifat, kompetentlik va mezonlar asosida rivojlantirish hamda o'z-o'zini takomillashtirishning eng maqbul davridir. Ta'lim oluvchilar ushbu jarayonda bilimlarni jamlash, saqlash, uzatish, ularning mantiqiy tuzilmasini yaratish va istiqbolda kasbiy faoliyatini tashkil etishda ulardan samarali foydalanish kabi holatlarni o'zida mujassam ettiradi. Global o'zgarishlarga qarshi islohotlar amalga oshirilayotgan sharoitda talabalarda innovatsion kompetentli yoshlarning mavjudligi davr taqozosi hisoblanib, o'z shaxsiy dunyoqarashiga ega bo'lgan insonlarga jamiyat taraqqiyotini ta'minlashga xizmat qiladigan ko'plab loyihalarni ishlab chiqishga qodir ekanligini ko'rsatadi hamda mavzuning dolzarbligini belgilab beradi. Ilmiy adabiyotlarning tahliliga qaraganda, kasbiy kompetentlikni aniqlashga doir tadqiqotchilar tomonidan turli yondashuvlar mavjud. “Kompetentlik” (inglizcha: “competence” “qobiliyat”) faoliyatda nazariy bilimlardan samarali foydalanish, yuqori darajadagi kasbiy malaka, mahorat va iqtidorni namoyon eta olishni ifodalaydi. Har bir pedagog faoliyati davomida olib boradigan ishlarini tartibga solish loyihalash, xamda loyihalash madaniyatiga e'tibor qaratish kerak. “Pedagogning loyihalash madaniyati”: pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish kursi talabalarini loyihaviy faoliyatga doir bilimlarini takomillashtirish, pedagogik loyihalash bosqichlari va shakllarini o'zlashtirishga doir zamonaviy yondashuvlarni o'zlashtirish, joriy etish, ta'lim amaliyotida qo'llash ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish. Pedagog kadrlar kasbiy kompetentligini oshirish o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, kadrlar salohiyati, ta'lim muassasalari moddiy texnika bazasi, mavjud ichki imkoniyat - ishlab chiqarish va ijtimoiy infratuzilma ob'ektlarining mavjudligi va joylashishiga bevosita bog'liq bo'ladi. Bu esa, mazkur yo'nalishni ustuvor rivojlantirishga nisbatan alohida yondashuvini taqozo etadi. “Kompetensiya” so'zi tarjimada “layoqatli”, “munosib bo'lmoq” kabi ma'nolarni anglatuvchi lotincha “competere” so'zi asosida hosil bo'lgan. “Kompetensiya” deyilganda, shaxsning biror-bir sohadan xabardorlik, shu sohani bilish darajasi tushuniladi. Ushbu maqolani yozishdan maqsad – talabalarni pedagogik kompetentlikning ilmiy-nazariy asoslari, kompetentlik tushunchasining mazmun-mohiyati va ta'limdagi innovatsion jarayonlar tizimida o'qitish va tarbiyalashda kompetentlikka nisbatan chuqur pedagogik-psixologik tayyorgarlikni shakllantirishdan iborat. Vazifalari quyudagilardan iborat - talabalarga pedagogik kompetentlikka doir manbaalardan foydalana olishga o'rgatish va ularda pedagogik kompetentlik haqidagi tasavvurlarni hosil qilish; - bo'lajak o'qituvchilarni zamonaviy kishilik jamiyati oldida turgan eng muhim muammolardan biri – ta'lim-tarbiya jarayonini modernizatsiya qilishga oid istiqbolli yo'nalishi bo'lgan pedagogik kompetentlik yuzasidan nazariy bilimlar bilan tanishtirish; - pedagogik kompetentlikka qo'yilayotgan zamonaviy talablar bilan qurollantirish; - ta'lim-tarbiya jarayonini bola ruhiyati, uning neyropsixologik, neyropedagogik imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish uchun

zarur bo'lgan bilim ko'nikmalarni egallashlarini ta'minlash; - pedagogik faoliyatni amalga oshirishda ijodiy va metodik savodxonlikni hamda kompetentlikka nisbatan chuqur pedagogik-psixologik tayyorgarlikni shakllantirishdan iborat. Pedagogik kompetentlik bir qator ya'ni pedagogika nazariyasi va tarixi, pedagogik konfliktologiya, neyropedagogika, pedagogik imidjologiya, innovatsion pedagogik texnologiyalar, yosh davrlar psixologiyasi, ijtimoiy pedagogika, pedagogik aksiologiya, pedagogik psixologiya fanlari bilan o'zaro aloqada shakllanadi. Murakkab, mashaqqatli, kutilmagan holatlarga boy, ammo jamiyatning zaruriy ehtiyoji hisoblangan ta'lim-tarbiya tizimini yangicha ko'rinish va yangicha mazmunda amalga oshirish, dars jarayonida innovatsion pedagogik va axborot texnologiyalarni samarali qo'llash orqali ta'lim samaradorligiga erishish davr talabidir. Ta'lim muassasasi bitiruvchisi o'z hayotida shaxsiy, ijtimoiy, iqtisodiy va kasbiy munosabatlarga kirishishi, jamiyatda o'z o'rnini egallashi, duch keladigan muammolarning yechimini hal etishi, eng muhimi o'z sohasi, kasbi bo'yicha raqobatbardosh bo'lishini ta'minlashda asosan pedagog kadrlar salohiyati hal qiluvchi omil hisoblanadi. Jamiyatdagi barcha yangilanishlarni uyg'unlashtirish uchun shaxsiy yetuklik bilan birga kasbiy kompetentlik ham muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsda mustaqil fikrlash, o'z pozitsiyasini shakllantirish, kreativ yondashuv va atrof-muhitga innovatsion qarash kabi muhim sifatlar rivojlana boshlaydi. Innovatsion kompetentlik tushunchasi zamonaviy pedagogika va psixologiyada asosiy tushunchalardan biri hisoblanadi. Bu tushuncha shaxsning yangi g'oyalarni ilgari surish, o'z bilimlarini noan'anaviy sharoitda qo'llash, kreativ muammolarni hal qilish va ixtirochilikka moyillik kabi qobiliyatlarini qamrab oladi.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari asrida yoshlarning, xususan, o'smirlarning innovatsion kompetentligini rivojlantirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi va mehnat bozorida raqobatbardosh bo'lishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Innovatsion kompetentlik shaxsiy o'sish, kasbiy yo'nalish va jamiyatdagi o'rnini belgilashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, uni shakllantirish jarayonida pedagogik va psixologik omillar chuqur o'rganilishi lozim.

Adabiyotlar tahlili. Pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, o'quv jarayoni va uning mazmuni, metodlari, o'qituvchining pozitsiyasi hamda ta'lim muhitining umumiy sifati innovatsion kompetentligini rivojlantirishda asosiy manbaa hisoblanadi. O'quv jarayonida an'anaviy bilimlarni berish bilan birga, o'quvchilarning mustaqil izlanishlari, ijodiy loyihalar tayyorlash, guruhli ishlar va amaliy mashg'ulotlarda ishtirok etish imkoniyatlarini yaratish muhimdir. O'qituvchi o'quvchi uchun nafaqat bilim manbaai, balki yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi, motivator va ishonchli maslahatchi sifatida faoliyat yuritishi kerak. Pedagogik jarayonda yoshlarning faolligini rag'batlantirish, ularni yangi g'oyalar yaratishga undash, o'z fikrini erkin ifodalashga sharoit yaratish asosiy shartlardan biridir.

Psixologik jihatdan esa, innovatsion kompetentligini rivojlantirishda shaxsiy motivatsiya, ichki qiziqish, o'z-o'ziga ishonch, tashabbuskorlik, shuningdek, kognitiv rivojlanish darajasi muhim rol o'ynaydi. O'smirlik davrida individual xususiyatlar, shaxsiy qiziqishlar va ehtiyojlar kuchli ifodalanadi. Bu yoshda shaxsiy identifikatsiya jarayonlari, hayotiy maqsadlarni belgilash va mustaqil qaror qabul qilish ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli, psixologik yondashuvda o'quvchilarning ichki motivatsiyasini qo'llab-quvvatlash, ularning muvaffaqiyatlarini e'tirof etish, shaxsiy resurslarini rivojlantirishga yordam berish zarur. Shuningdek, o'smirlarda qiyinchiliklarga bardoshlilik, stressga chidamlilik, o'z-o'zini boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash kabi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish ham innovatsion kompetentligini mustahkamlashda alohida ahamiyatga ega.

Muhokama. Innovatsion kompetentligini shakllantirishda oila muhitining roli ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, bolaga bo'lgan ishonchi, uning qiziqishlariga hurmat bilan qarashi o'smirning ichki motivatsiyasini oshiradi.

Shuningdek, tengdoshlar guruhi bilan muloqot, ularning qo'llab-quvvatlashi va ijtimoiy tan olinishi ham innovatsion faoliyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim tizimida o'quvchilarning innovatsion kompetentligini shakllantirish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalar, masalan, loyiha asosida o'qitish, tadqiqotga yo'naltirilgan ta'lim, interaktiv metodlar, raqamli vositalardan foydalanish katta imkoniyatlar yaratadi. Bu jarayonlarda o'quvchi mustaqil izlanadi, tajriba qiladi, xatolar qiladi, tahlil qiladi va yangidan urinib ko'radi. Shu orqali u nafaqat bilim, balki muhim hayotiy va kasbiy ko'nikmalarni egallaydi.

Yana bir muhim jihat – maktab muhitida erkinlik va xavfsizlik hissini yaratishdir. O'quvchi o'zini qulay va qadrlangan his qilgan sharoitda o'zini namoyon qilishga, yangi g'oyalarni ilgari surishga ko'proq intiladi. Aksincha, haddan tashqari nazorat, jazolash yoki xatolar uchun tanqid qilish innovatsion faoliyatni bostirishi mumkin. Shuning uchun ham maktab va o'qituvchilar bolaning qiziqishlarini ochish va rivojlantirishga, uning kuchli tomonlarini topishga harakat qilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarning innovatsion kompetentligini shakllantirish ko'p omilli, kompleks jarayon bo'lib, unda pedagogik va psixologik yondashuvlar uyg'unlikda qo'llanilishi kerak. Bu jarayonda o'qituvchilar, psixologlar, ota-onalar va hatto tengdoshlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Innovatsion kompetentlikka ega o'smirlar kelajakda jamiyatda ilg'or g'oyalar tashuvchisi, kreativ rahbar va muvaffaqiyatli inson bo'lib shakllanadi. Shu bois, ta'lim tizimining asosiy vazifalaridan biri sifatida bu kompetentlikni rivojlantirish strategik yo'nalishlardan biri sifatida qaralishi zarur.

Xulosa. Innovatsion kompetentligini shakllantirish nafaqat individual shaxsiy omillarga, balki makro va mikro ijtimoiy muhitga ham bog'liq. Masalan, maktabning innovatsion salohiyati, o'quv jarayonida texnologiyalarni joriy etish, jamiyatdagi yangiliklarni qabul qilishga tayyorlik, milliy va madaniy qadriyatlar bilan uyg'unlikda innovatsion yondashuvlarni rivojlantirish ham bu jarayonni sezilarli darajada belgilaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan olib qaralganda, ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasi, o'qituvchilarning innovatsion savodxonligi va kasbiy mahorati, maktab rahbariyatining yangiliklarga ochiqligi juda muhim ahamiyat kasb etadi. Agar o'quv muassasasi eskicha o'qitish usullariga qattiq yopishib olgan bo'lsa, unda o'quvchilarda innovatsion kompetentlikni rivojlantirish jarayoni to'siqqa uchrashi mumkin. Shuning uchun ham ta'lim tizimida o'qituvchilarni muntazam malaka oshirish, yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirishga rag'batlantirish muhim hisoblanadi.

Psixologik jihatdan esa, innovatsion kompetentligini shakllantirishda emotsional intellekt muhim omillardan biridir. Emotsional intellekt – bu o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Innovatsion faoliyat bilan shug'ullanayotgan o'smirlar ko'pincha noaniq vaziyatlarda ishlashga, xatolardan to'g'ri xulosa chiqarishga va o'z hissiyotlarini boshqarishga majbur bo'lishadi. Shu sababli, ularning psixologik barqarorligi va emotsional moslashuvchanligi rivojlanishi kerak.

Yana bir e'tiborli jihat shuki, o'smirlarning innovatsion kompetentligini rivojlantirishda metakognitiv ko'nikmalar – ya'ni o'z fikrlash jarayonini kuzatish va nazorat qilish qobiliyati alohida rol o'ynaydi. Bunday ko'nikmalar rivojlangan shaxslar o'zining o'qish jarayonini tahlil qila oladi, qanday bilimlarni egallashga ehtiyoj borligini tushunadi va o'zini boshqarish orqali rivojlanishga intiladi. Metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish uchun esa refleksiya, kundalik yozish, muammolarni tahlil qilish, muhokama va qayta baholash mashqlari samarali bo'ladi.

Innovatsion kompetentligini shakllantirishda yana bir omil – ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i. O'smirlar ko'pincha o'z tengdoshlarining fikridan kuchli ta'sirlanishadi, shuning uchun ularni qo'llab-quvvatlovchi, ularning g'oyalarni rag'batlantiruvchi sog'lom ijtimoiy muhit yaratish kerak. Maktabda turli to'garaklar, klublar, startap jamoalari yoki hackathon

(tezkor loyihalar) kabi tadbirlar orqali o'quvchilarni birlashtirish, ularga bir-biridan o'rganish imkoniyatini yaratish tavsiya qilinadi.

Shuningdek, innovatsion kompetentligini rivojlantirishga milliy va madaniy kontekst ham ta'sir ko'rsatadi. Har bir jamiyatning o'z qadriyatlari, urf-odatlar, ma'naviy talqinlari bor. O'smirlarda yangilik yaratish, kreativ fikrlash, yangi loyihalarni amalga oshirishga bo'lgan motivatsiya aynan milliy identitet bilan uyg'un holda rivojlanishi lozim. Aks holda, ular o'z jamiyatidan begonalashib qolishlari yoki kreativ qobiliyatlarini to'g'ri yo'naltira olmasliklari mumkin.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'smirlar uchun innovatsion kompetentligini rivojlantirishda eng samarali yondashuvlardan biri bu multimodal o'qitish, ya'ni turli vositalar – vizual, eshitish, kinestetik va raqamli resurslarni uyg'unlashtirib o'rgatishdir. Masalan, faqat ma'ruza yoki kitob o'qish bilan emas, balki video darslar, amaliy tajribalar, virtual simulyatsiyalar, interaktiv o'yinlar orqali o'rganish jarayonida o'quvchilar ko'proq motivatsiyalanadi va ijodiy yondashuvlari rivojlanadi. Oxirgi yillarda innovatsion kompetentligini shakllantirishda raqamli savodxonlik tushunchasi ham oldingi qatarga chiqib bormoqda. Yoshlar onlayn makon, internet resurslari, sun'iy intellekt vositalari, elektron platformalar bilan ishlashni yaxshi bilishlari kerak. Bu nafaqat ularning texnik qobiliyatlarini oshiradi, balki yangicha fikrlash, yangi muammolarni ko'rish va ularga echim topish salohiyatini ham kengaytiradi. Shu sababli, maktab ta'limida IT asoslarini chuqur o'rgatish, dasturlash va raqamli loyihalarga jalb etish tavsiya etiladi.

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.
- Дружинин, В. Н. (2019). *Когнитивная психология и инновационные компетенции личности*. Москва: Просвещение.

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

ONKOLOGIK KASALLIK BILAN YASHAYOTGAN BEMORLARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUVI

Annotatsiya. Ushbu maqolada onkologik kasallik bilan yashayotgan bemorlarning psixologik moslashuvi jarayonining asosiy bosqichlari, psixologik holatiga ta'sir etuvchi omillar hamda moslashuv darajasiga ta'sir qiluvchi individual va ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Onkologik tashxis bemor shaxsida kuchli emotsional reaksiyalar – inkor qilish, g'azab, depressiya, qabul qilish kabi bosqichlarni yuzaga keltirishi mumkin. Maqolada aynan bu bosqichlar orqali bemorning psixologik moslashuvi qanday shakllanishi va ushbu jarayonda psixologik yordam, oilaviy qo'llab-quvvatlash hamda ichki shaxsiy resurslarning roli qanday bo'lishi haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: onko-bemorlar, psixologik moslashuv, stress, emotsional reaksiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik yordam, shaxsiy resurslar, hayot sifati, psixokorreksiya, kasallikni qabul qilish

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные этапы психологической адаптации пациентов, живущих с онкологическим заболеванием, а также индивидуальные и социально-психологические факторы, влияющие на их психологическое состояние и уровень адаптации. Онкологический диагноз может вызывать у пациента сильные эмоциональные реакции, такие как отрицание, гнев, депрессия и принятие. В статье анализируется, как формируется психологическая адаптация пациента через эти стадии, а также обсуждается роль психологической помощи, семейной поддержки и внутренних личностных ресурсов в этом процессе.

Ключевые слова: онко-пациенты, психологическая адаптация, стресс, эмоциональные реакции, социальная поддержка, психологическая помощь, личностные ресурсы, качество жизни, психокоррекция, принятие болезни

Annotation. This article analyzes the main stages of psychological adaptation in patients living with oncological diseases, focusing on the psychological factors influencing their mental state and the degree of adaptation. A cancer diagnosis may provoke intense emotional reactions in individuals, including denial, anger, depression, and acceptance. The article explores how psychological adaptation takes shape through these stages and emphasizes the role of psychological assistance, family support, and internal personal resources in this process.

Key words: oncology patients, psychological adaptation, stress, emotional reaction, social support, psychological assistance, personal resources, quality of life, psychocorrection, disease acceptance

Kirish. Zamonaviy tibbiyot texnologiyalarining rivojlanishiga qaramay, onkologik kasalliklar butun dunyo bo'yicha eng og'ir va keng tarqalgan kasalliklar sirasiga kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab odamlar saraton kasalligiga chalinmoqda va bu holat nafaqat jismoniy, balki chuqur psixologik iz qoldiruvchi jarayonga aylanmoqda. Onkologik tashxisni qabul qilish, davolanish jarayonidagi noaniqlik, og'riq, hayot sifati pasayishi, oila va ijtimoiy hayotdagi o'zgarishlar bemorlar ruhiyatiga sezilarli bosim o'tkazadi.

Bunday holatlarda shaxsning psixologik moslashuvi markaziy o'rin egallaydi. Moslashuv darajasi bemorning kasallikni qanday qabul qilishi, unga qanday munosabatda bo'lishi, emotsiyalarini boshqara olishi hamda o'zini qo'llab-quvvatlovchi resurslarga ega

yoki yo'qligiga bog'liq. Psixologik moslashuv nafaqat hayot sifatini saqlab qolishda, balki davolanish samaradorligini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada onkologik kasallik bilan yashayotgan bemorlarning psixologik moslashuv jarayonining bosqichlari, unga ta'sir etuvchi omillar, shuningdek, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotdan ko'zlangan maqsad - onkobemorlarning psixologik holatini yaxshilashga ko'mak beruvchi psixokorreksion yondashuvlar va profilaktik choralarni asoslashdir.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda onkologik kasalliklar global miqyosda inson salomatligiga tahdid soluvchi eng jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, saraton kasalligiga chalinish holatlari yildan-yilga ortib bormoqda, va bu kasallik ko'plab hollarda nafaqat jismoniy, balki ruhiy-psixologik iztirob manbaai sifatida ham namoyon bo'lmoqda. Onkologik tashxis bemor uchun kutilmagan, kuchli stress holatini yuzaga keltiradi va bu holatda shaxsning psixologik moslashuvi muhim himoya omiliga aylanadi.

Onkobemorlar ko'pincha inkor qilish, qo'rquv, xavotir, tushkunlik, g'azab, umidsizlik kabi emotsional holatlarni boshdan kechiradilar. Bunday sharoitda psixologik moslashuv darajasi bemorning hayot sifati, kasallikni qabul qilishi, davolanish jarayoniga bo'lgan munosabati va ijtimoiy faoliyatining saqlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, psixologik yordam, ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlash hamda shaxsiy resurslarning safarbar qilinishi bemor ruhiyatini barqarorlashtirishda asosiy omil hisoblanadi.

Mazkur mavzuni chuqur o'rganish, psixologik moslashuv mexanizmlarini aniqlash va samarali psixokorreksion strategiyalarni ishlab chiqish - sog'liqni saqlash tizimida psixologik xizmatlarning sifatini oshirish, onkobemorlarning ruhiy salomatligini ta'minlash va ularning hayot sifatini yaxshilash uchun dolzarb va zaruriy hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Onkologik kasallik bilan yashayotgan bemorlarning psixologik holatini o'rganish masalasi so'nggi yillarda psixologiya va tibbiyot sohasida alohida e'tiborga loyiq mavzulardan biriga aylangan. G. Engel (1977) tomonidan ilgari surilgan **biopsixososial model** shaxsning jismoniy sog'ligi, ruhiy holati va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ko'rsatib berdi va bu yondashuv onkologik bemorlarning ruhiy moslashuvini tushunishda metodologik asos bo'lib xizmat qildi.

E. Kubler-Ross (1969) o'zining mashhur "O'lim va umid" konsepsiyasida onkologik tashxis olgan bemorlar emotsional reaksiyasining bosqichlarini – inkor qilish, g'azab, savdolashish, depressiya va qabul qilish – sifatida tavsiflagan. Uning yondashuvi hozirgi kungacha klinik psixologlar tomonidan keng qo'llanilmoqda va bemorlarning psixologik moslashuv jarayonlarini izohlashda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

P. Holland va uning hamkorlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda onkobemorlarning ruhiy holatini baholash va psixologik yordam ko'rsatish usullari tizimlashtirilgan bo'lib, ular **Psixoonkologiya** sohasining ilmiy rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. Ularning ishlari bemorlarda stress, xavotir va depressiyani kamaytirish bo'yicha multidisiplinar yondashuvlar zarurligini ta'kidlaydi.

Shuningdek, **M. Watson, A. Greer** va **C. Fawzy** tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar onkologik kasallikka chalingan shaxslar orasida psixologik moslashuv darajasi ularning shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va kasallikni qabul qilish uslublariga bog'liqligini ko'rsatgan. Ular tomonidan ishlab chiqilgan **psixologik intervensiya modellari** bemorlarning emotsional barqarorligini saqlab qolishda samarali ekanini ko'rsatdi.

MDH hududida esa **E.G. Eydemiller, B.D. Karvasarskiy** kabi olimlar somatik kasalliklar va shaxs psixologiyasi o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilib, psixosomatik yondashuvlarni ishlab chiqqanlar. Ularning tadqiqotlari bemorlarning ruhiy salomatligini tiklashda psixokorreksion va psixoterapevtik yondashuvlarning samaradorligini asoslagan.

O'zbek olimlari orasida **S.M. Muxamedjanova, Z.T. Nishanova, G.S. Karimova** kabi tadqiqotchilar tibbiyot psixologiyasi, xususan, og'ir kasallikka chalingan bemorlarning

psixologik moslashuvi, ularning stressga qarshi kurashish mexanizmlari va psixologik yordam shakllari bo'yicha ilmiy ishlanmalar olib borganlar.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, onkologik kasallikka chalingan bemorlarning psixologik moslashuvi ko'p omilli, murakkab va dinamik jarayon bo'lib, uni chuqur o'rganish orqali bemor hayotining sifatini oshirish, davolanishga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish va ijtimoiy integratsiyani ta'minlash mumkin.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, onkologik tashxis olgan bemorlarning psixologik moslashuvi bir tekisda kechmaydi va bu jarayonga turli ichki va tashqi omillar ta'sir ko'rsatadi. Dastlabki bosqichda bemorlar odatda inkor qilish yoki ruhiy tushkunlik holatlarida bo'lishadi. Bu esa ularning sog'lom fikrlashiga va davolanishga tayyor turishlariga to'sqinlik qilishi mumkin. Ushbu emotsional reaksiya bosqichlari E. Kubler-Ross tomonidan ilgari surilgan modelda ham o'z aksini topgan bo'lib, bemorning tashxisni qabul qilishi va unga moslashuvi vaqtga bog'liq jarayon sifatida talqin etiladi.

Psixologik moslashuv darajasi, avvalo, bemorning shaxsiy xususiyatlari – stressga bardoshlilik, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, umid bilan qarash kabi omillar bilan bevosita bog'liqdir. Shuningdek, oilaviy qo'llab-quvvatlash, sog'liqni saqlash xodimlarining munosabati, kasallik haqida yetarli axborotga ega bo'lish ham bemorning o'z kasalligiga nisbatan munosabatini shakllantiradi.

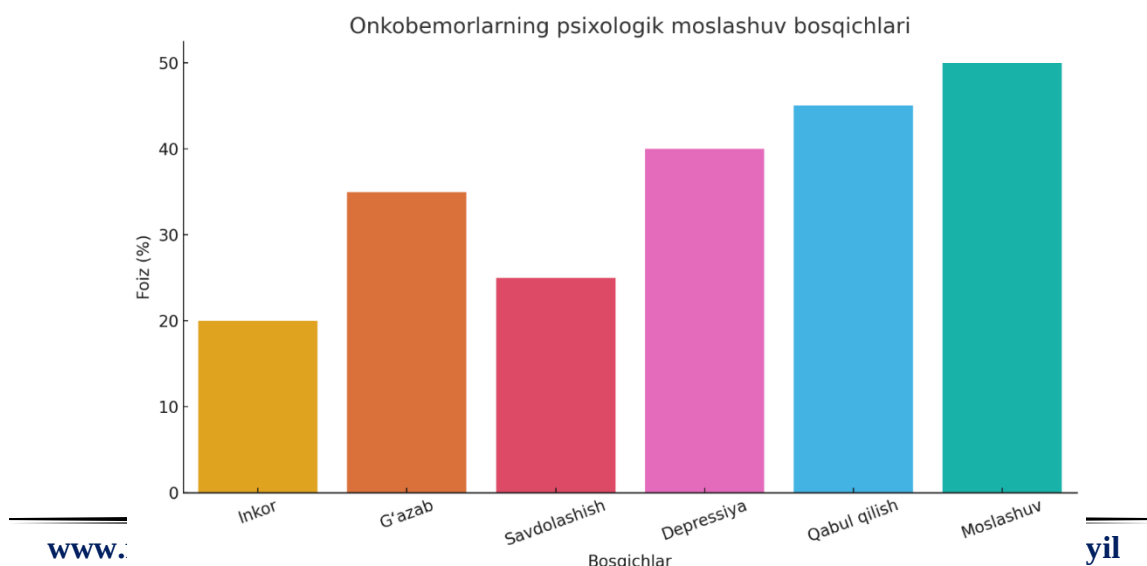
Ilmiy manbaalar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, psixologik moslashuvga ega bo'lgan onkobemorlar o'z sog'lig'ini tiklash jarayoniga faollik bilan yondashadilar, o'zlaridagi shaxsiy resurslardan to'g'ri foydalanadilar, ijtimoiy munosabatlarini yo'qotmaslikka harakat qiladilar va hayot sifatini nisbatan yuqori darajada saqlab qoladilar. Psixokorreksion treninglar, guruhviy terapiyalar, individual psixologik maslahatlar bemorlarning ichki resurslarini faollashtirishda va salbiy psixik holatlarni yumshatishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Muhokama davomida aniqlanishicha, onkobemorlar bilan ishlovchi psixologlar kasallikni e'tirof etish, o'z-o'zini anglash, yashashga bo'lgan motivatsiyani oshirish va hayotiy maqsadlarni qayta shakllantirishda yordam berishlari zarur. Shu bilan birga, bemorning ruhiy holati uni o'rab turgan ijtimoiy muhit, yaqinlarining hissiy qo'llab-quvvatlashi, sog'liqni saqlash tizimi ishtirokchilarining empatik yondashuvi bilan uyg'unlashgandagina kompleks psixologik moslashuv yuz beradi.

Shu sababli, psixologik moslashuvga yo'naltirilgan profilaktik va korreksion chora-tadbirlarni amalga oshirish orqali bemorning ichki salohiyatini safarbar etish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va sog'lom ijtimoiy integratsiyani shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Quyidagi diagrammada onkologik tashxis olgan bemorlarning psixologik moslashuv jarayoni bosqichma-bosqich aks ettirilgan.

1-jadval



Diagrammadan ko'rinib turibdiki, onkologik tashxis olgan bemorlarning psixologik moslashuvi bosqichlari orasida sezilarli farqlar mavjud. Tahlil shuni ko'rsatadiki, eng past ko'rsatkich **"inkor" bosqichida** (20%) kuzatiladi. Bu bosqichda bemorlar kasallik holatini tan olishdan bosh tortadi, holatni rad etadi, bu esa psixologik himoya reaksiyasi sifatida qaraladi.

Navbatdagi **"g'azab" bosqichida** foiz 35% gacha oshgan bo'lib, bu bosqichda bemorlar o'zlarining kasalligi uchun o'zini yoki boshqalarni ayblashga moyil bo'ladi. **"Savdolashish"** bosqichida (25%) biroz pasayish kuzatiladi, bu esa bemorning kasallikdan qutulish uchun ichki kelishuv izlayotganidan darak beradi.

Eng e'tiborli o'zgarish **"depressiya"** bosqichida (40%) namoyon bo'ladi. Bemorlar bu bosqichda tushkunlik, umidsizlik, yolg'izlik hissiyotlariga duch keladi, bu esa yuqori psixologik xavf bosqichi hisoblanadi. Bunday holatda psixologik yordam ko'rsatish ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi.

"Qabul qilish" bosqichida ko'rsatkich 45% ga yetgan bo'lib, bu bosqich bemorning kasallikni real qabul qilganligini, unga nisbatan barqaror va muvofiqlik munosabat shakllanganini bildiradi. Nihoyat, **"moslashuv" bosqichi** 50% bilan eng yuqori ko'rsatkichni namoyon etgan. Bu bemorlarning kasallik sharoitiga moslashganini, hayot sifatini nisbatan saqlab qolayotganini anglatadi.

Xulosa. Olib borilgan tahlillar va adabiyotlar tahliliga asoslanib aytish mumkinki, onkologik kasallik bilan yashayotgan bemorlarning psixologik moslashuvi – bu murakkab, ko'p bosqichli va individual jarayondir. Ushbu jarayonda bemorlarning emotsional reaksiyalari – inkor, g'azab, savdolashish, depressiya, qabul qilish va nihoyat moslashuv bosqichlari ketma-ketlikda namoyon bo'ladi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, psixologik moslashuvning yuqori darajasiga erishgan bemorlar hayot sifatini nisbatan barqaror darajada ushlab tura oladilar va davolanishga ongli, faol munosabat bildirishadi. Shuningdek, psixologik holat bemorning shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, oilaviy munosabatlar va psixologik xizmatlar sifati bilan chambarchas bog'liqdir. Bu esa onkobemorlar bilan ishlovchi mutaxassislar – psixolog, shifokor va ijtimoiy xodimlar faoliyatining o'zaro integratsiyalashgan bo'lishini talab qiladi.

Tavsiyalar.

1. Onkobemorlar bilan ishlovchi tibbiyot muassasalarida doimiy psixologik yordam ko'rsatish xizmatlarini joriy qilish maqsadga muvofiq.
2. Bemorlarning ruhiy holatini baholovchi diagnostik testlar asosida individual psixokorreksion rejalashtirishni amalga oshirish lozim.
3. Bemorlarning yaqin qarindoshlari va oilasi psixologik ma'rifat ishlari orqali emotsional qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga jalb qilinishi kerak.
4. Guruhli psixoterapiya, stressni boshqarish va emotsiyalarni nazorat qilishga qaratilgan treninglar muntazam ravishda tashkil etilishi lozim.
5. Onkologik tashxis qo'yilgan paytdan boshlab bemorning psixologik holatini monitoring qilish orqali erta aralashuv mexanizmlari yo'lga qo'yilishi zarur.
6. Tibbiyot xodimlari uchun "psixo-onkologiya" yo'nalishida kasbiy malaka oshirish dasturlarini joriy etish tavsiya etiladi.
7. OAV va sog'liqni saqlash tashkilotlari tomonidan jamiyatda onkobemorlar haqidagi stereotiplarni yengib o'tish, ularning ijtimoiy moslashuviga ko'mak beruvchi ijtimoiy loyihalar yo'lga qo'yilishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Что должны знать люди о смерти и умирании. - М.: София, 2010. - 312 с.
2. Хеллман П., Голланд Дж. Психоонкология. - СПб.: Питер, 2002. - 464 с.

3. Ватсон М., Грир С. Психологическая помощь онкологическим больным. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2003. - 278 с.
4. Фози К. М., Фози Н. В. Психологическая поддержка пациентов с раком: Программа когнитивно-поведенческой терапии. - М.: Речь, 2008. - 336 с.
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.А. Семейная психология и психотерапия. - СПб.: Питер, 2005. - 544 с.
6. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. - СПб.: Питер, 2001. - 608 с.
7. Muhammadjonova S.M. Onkologik kasalliklar bilan og'riq bemorlarning psixologik holatini baholashning zamonaviy yondashuvlari // O'zbekiston psixologiyasi jurnali. - 2021. - №4. - B. 45–49.
8. Nishanova Z.T. Psixologik moslashuv: nazariy asoslar va amaliy yechimlar. - Toshkent: O'zRFA Psixologiya instituti, 2020. - 136 b.
9. Karimova G.S. Kasallikni qabul qilish va psixologik moslashuv omillari // Ilmiy-amaliy psixologiya jurnali. - 2022. - №1(17). - B. 25–30.
10. World Health Organization. Cancer: Key Facts. - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer> (murojaat qilingan sana: 2025-yil 1-avgust).

Barakayeva Nilufar Zubaydullo qizi,
Samarqand davlat chet tillar instituti mustaqil tadqiqotchisi

TALABALARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN IMMUNITET SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada, talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan psixologik immunitet shakllanishining asosiy determinantlari o'rganilgan. Psixologik immunitetning shakllanishi shaxsning ichki emotsional barqarorligi, tanqidiy tafakkuri, axborot savodxonligi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlov tizimi bilan chambarchas bog'liq ekani aniqlanadi. Maqolada, talabalar misolida shaxsiy determinantlar – o'zini anglash, stressga chidamlilik, mustaqil fikrlash qobiliyati va motivatsion omillar asosiy rol o'ynashi qayd etilgan. Bundan tashqari, oila, ta'lim muassasasi va ijtimoiy muhitning psixologik himoya shakllanishidagi roli ham alohida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: talabalar, destruktiv axborot, psixologik immunitet, talaba shaxsi, axborot savodxonligi, emotsional barqarorlik, tanqidiy tafakkur, psixologik determinantlar, motivatsiya, ijtimoiy muhit.

Аннотация. В данной статье изучены основные детерминанты формирования психологического иммунитета к деструктивной информации у студентов. Установлено, что формирование психологического иммунитета тесно связано с внутренней эмоциональной устойчивостью личности, критическим мышлением, информационной грамотностью и системой социальной поддержки. В статье отмечается, что на примере студентов основную роль играют личностные детерминанты - самосознание, стрессоустойчивость, способность к самостоятельному мышлению и мотивационные факторы. Кроме того, отдельно проанализирована роль семьи, образовательного учреждения и социальной среды в формировании психологической защиты.

Ключевые слова: студенты, деструктивная информация, психологический иммунитет, личность студента, информационная грамотность, эмоциональная устойчивость, критическое мышление, психологические детерминанты, мотивация, социальная среда.

Abstract. In this article, the main determinants of the formation of psychological immunity to destructive information in students were studied. The formation of psychological immunity is closely related to the internal emotional stability of the individual, critical thinking, information literacy, and the system of social support. The article notes that in the example of students, personal determinants - self-awareness, stress resistance, the ability to think independently, and motivational factors play a key role. In addition, the role of the family, educational institution, and social environment in the formation of psychological protection is also analyzed separately.

Key words: students, destructive information, psychological immunity, student personality, information literacy, emotional stability, critical thinking, psychological determinants, motivation, social environment.

Kirish. Zamonaviy axborot maydonining tezkor va cheksiz kengayishi inson tafakkuriga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida axborot oqimlariga nisbatan tanqidiy munosabatning shakllanmaganligi ularga zararli ma'lumotlarning salbiy ta'sirini kuchaytiradi. Talabalar bugungi kunda turli ijtimoiy tarmoqlar, internet saytlar va raqamli platformalar orqali katta hajmdagi axborotlarni qabul qiladilar. Ushbu axborotlar ichida destruktiv, ya'ni inson ruhiyati va ijtimoiy ongiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ma'lumotlar ham

ko'plab uchraydi. Bu turdagi axborotlar talabalarda ijtimoiy beqarorlik, ruhiy tushkunlik, maqsadsizlik, motivatsiyaning pasayishi kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Talaba shaxsiyatining shakllanish bosqichida bo'lishi, uni bunday salbiy oqimlarga nisbatan zaif qiladi. Shu sababli, talabalarda destruktiv axborotlarga qarshi psixologik immunitetni shakllantirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Bu immunitet nafaqat individual mustahkamlik, balki jamiyat barqarorligi uchun ham muhim omildir. Talabani mustaqil fikrlash qobiliyati, axborotni tahlil qilish layoqati va ruhiy barqarorligi uning bu jarayonga qanday javob berishini belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, psixologik determinantlar bu immunitetni shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi.

Talabalarining psixologik immunitet darajasi bir qator ichki va tashqi omillar bilan bog'liq. Ularning o'ziga bo'lgan ishonchi, hayotiy pozitsiyasi, ma'naviy qadriyatlarga sodiqligi bu borada muhim hisoblanadi. Destruktiv axborotlar bilan kurashishda ijtimoiy muhit, oila tarbiyasi, ta'lim tizimi ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Talabani ruhiy barqarorligi, stressga chidamliligi va emotsional muvozanati unga zararli ma'lumotlarni tahlil qilishda yordam beradi. Shuningdek, axborot savodxonligi, ya'ni ma'lumotlarni tanlab olish, tekshirish va tahlil qilish ko'nikmasi ham bu immunitetni mustahkamlaydi. Agar talaba atrofidagi axborot muhitini to'g'ri boshqara olsa, u destruktiv oqimlardan kamroq zarar ko'radi. Bu esa uni ijtimoiy hayotda faol va barqaror shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. O'quv jarayonida psixologik tayyorgarlik, muloqot madaniyati va sog'lom ijtimoiy aloqalarning o'rni beqiyosdir. Bularning barchasi talaba ongida ijobiy fikrlash, irodaviy kuch va axloqiy immunitet asoslarini yaratadi. Shunday ekan, bu jarayonda shaxsiy psixologik omillar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan immunitetning shakllanishi, ularning ruhiy rivojlanishi va shaxsiy taraqqiyoti bilan chambarchas bog'liq. Har bir shaxsda bu jarayon individual kechadi, chunki inson psixikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bir talaba muayyan salbiy axborotga nisbatan befarq bo'lsa, boshqasi undan ruhiy zarba olishi mumkin. Bu farqlarni aniqlash va tahlil qilish orqali psixologik determinantlarni chuqur o'rganish mumkin bo'ladi. Shu jihatdan, talabani qiziqishlari, shaxsiy ehtiyojlari va emotsional holati asosiy omillar sirasiga kiradi. Destruktiv axborotlar ko'pincha hissiyotlarga ta'sir qiluvchi uslublar orqali tarqatiladi. Bu holat inson ongini manipulyatsiya qilishga olib keladi va uni real voqealikdan uzoqlashtiradi. Talaba bu jarayonni anglab, unga qarshi immunitet ishlab chiqsa, u ruhiy barqarorlikka erishadi. Buning uchun esa, psixologik determinantlarni aniqlash va ularni rivojlantirish yo'llarini izlab topish zarur. Aynan shu omillar orqali destruktiv axborotlarning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin bo'ladi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda internet va raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Bu texnologiyalar ijobiy imkoniyatlar bilan birga, jiddiy tahdidlarni ham yuzaga keltirmoqda. Destruktiv axborotlar esa aynan yoshlar orasida keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Ayniqsa, ruhiy himoyasi sust bo'lgan talabalar bu oqimlarga tezda berilib ketish ehtimoliga ega. Shu sababli, bu mavzuni ilmiy jihatdan o'rganish va aniq psixologik determinantlarni aniqlash juda muhim hisoblanadi. Bunday determinantlar nafaqat individual, balki guruh va ijtimoiy omillarni ham o'z ichiga oladi. Ularning har biri talabalar ongiga, kayfiyatiga va qaror qabul qilish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Bu jihatdan qaralganda, ta'lim tizimining roli ham beqiyosdir, chunki u talabani fikrlash doirasini shakllantiradi. Psixologik determinantlarni aniqlash orqali, ularga mos metodik yondashuvlar ishlab chiqish mumkin bo'ladi. Natijada esa, talabalarda salbiy axborot oqimlariga nisbatan barqaror ruhiy immunitet shakllantiriladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Zamonaviy psixologiyada destruktiv axborotlarning ong va ruhiyatga ta'siri muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida o'rganilmoqda. Masalan, amerikalik psixolog Albert Bandura o'zining ijtimoiy o'rganish nazariyasi orqali insonlarning media orqali qanday ta'sirlanishini chuqur tahlil qilgan. Uning fikricha, yoshlar, ayniqsa talabalar tashqi axborotni nafaqat kuzatadi, balki uni model sifatida

qabul qilib, unga ergashadi. Shuning uchun destruktiv mazmundagi axborotlar ularning xatti-harakatlariga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Banduraning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, axborotga nisbatan immunitet hosil qilishda individual psixologik omillar muhim o'rin tutadi. Bunday omillar qatoriga o'zini anglash, ijtimoiy javobgarlik hissi, hayotiy pozitsiya va ichki nazorat kabi sifatlar kiradi. Talabalarda bu sifatlar kuchli shakllanganda, ular zararli axborot oqimlariga nisbatan mustahkam turishadi. Destruktiv axborotlarga chidamlilik shakllanishida shaxsiy qadriyatlar va axloqiy me'yorlar ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shaxsning ichki pozitsiyasi uning tashqi axborotga qanday munosabatda bo'lishini belgilab beradi. Shu sababli Bandura nazariyasi talabalarning ongli qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi.

Rossiyalik psixolog Lidiya Bojovichning ilmiy ishlari ham bu borada muhim nazariy asoslar beradi. Uning tadqiqotlarida shaxsiyat taraqqiyotida ijtimoiy muhit va tashqi ta'sirlarning o'zni alohida urg'u bilan qayd etilgan. Bojovich fikriga ko'ra, inson ruhiyati tashqi axborotlarga befarq bo'lmasdan, ularni ichki holatiga mos tarzda qayta ishlaydi. Talabalarning psixologik immuniteti ham ana shu ichki jarayonlar asosida shakllanadi. Bojovich o'z tadqiqotlarida shaxsiy motivatsiya, emotsional holat va ijtimoiy faoliyatni asosiy determinant sifatida ko'rsatadi. Destruktiv axborotlar emotsional muvozanatga salbiy ta'sir ko'rsatganda, talabaning psixologik himoyasi zaiflashadi. Shu bois talaba shaxsiyatida ijobiy emotsiyalarni mustahkamlovchi muhit yaratish muhim hisoblanadi. Bojovichning yondashuviga ko'ra, ta'lim tizimi bu jarayonda asosiy vosita bo'lib xizmat qilishi kerak. Shaxsda mustaqil fikrlash, axborotni tahlil qilish va tanqidiy yondashuvni shakllantirish orqali himoya mexanizmlari faollashtiriladi. Bu esa, o'z navbatida, talabaning destruktiv axborotlarga nisbatan barqaror immunitet hosil qilishiga yordam beradi.

Polshalik olim Maria Yarimovich psixologik immunitet tushunchasini shaxsning reflektiv tafakkuri bilan bog'lab o'rganadi. U inson tafakkurining chuqurligi va ongli yondashuvi axborot oqimlariga qanday munosabatda bo'lishini belgilashini ta'kidlaydi. Talabalarda reflektiv fikrlash rivojlangan sari, ular yuzaga kelayotgan axborotlarni yanada samarali tahlil qila boshlaydilar. Yarimovich shaxsning ichki kognitiv strategiyalarini rivojlantirishni destruktiv axborotlarga qarshi eng kuchli himoya deb biladi. Uning fikricha, inson o'z fikrlarini nazorat qilishni o'rgansa, tashqi manipulyatsiyalarga berilmaslik imkoniyatiga ega bo'ladi. Talabalarda bu ko'nikmalarni shakllantirish uchun muloqot, yozma tafakkur va tanqidiy tahlilga asoslangan metodlar muhim. Shuningdek, o'qituvchining psixologik yondashuvi va muomalasi ham shaxs immuniteti uchun ijobiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Yarimovichning tadqiqotlari talabalar orasida axborotga asoslangan stress va xavotir darajasini pasaytirish usullarini ham ko'rsatadi. Bu usullar psixologik barqarorlikni mustahkamlab, salbiy informatsion muhitdan zarar ko'rmaslikka zamin yaratadi. Shu sababli, reflektiv tafakkur destruktiv axborotlarga qarshi ruhiy immunitetning asosiy elementi sifatida qaraladi.

Germaniyalik olim Klaus Grav o'zining psixoterapevtik modelida inson ruhiyatining ichki ehtiyojlari bilan tashqi axborot ta'sirlarini bog'laydi. U psixologik salomatlikni saqlashda shaxsiy ehtiyojlar, xavfsizlik hissi va o'zini qadrlash darajasining ahamiyatiga e'tibor qaratadi. Grav o'z tadqiqotlarida aytadiki, bu ehtiyojlar qondirilmaganida, destruktiv axborotlar ongga tezda kirib boradi. Bu holat talabalar uchun ayniqsa dolzarb, chunki bu davrda ularning shaxsiy ehtiyojlari o'zgaruvchan bo'ladi. Grav metodikasi psixologik himoyani kuchaytiruvchi treninglar, emotsional muvozanatni saqlovchi mashg'ulotlar va o'zini anglash strategiyalarini o'z ichiga oladi. Uning yondashuviga ko'ra, talabaning axborotga nisbatan immuniteti individual psixoterapevtik usullar bilan ham mustahkamlanishi mumkin. Talabalarda o'ziga ishonch va pozitiv shaxsiy tajriba ortishi ularni zararli axborotlardan himoya qiladi. Grav modeli asosida ishlab chiqilgan dasturlar o'zini qadrlash, shaxsiy chegaralarni belgilash va emotsional boshqaruvni rivojlantirishga qaratilgan. Bu

jihatlar talabalarning ichki psixologik resurslarini faollashtiradi. Shu tarzda, destruktiv axborotlar bilan kurashishda psixoterapevtik determinantlar muhim rol o'ynaydi.

O'zbekistonlik psixolog olimlar ham ushbu masalaga o'z ilmiy yondashuvlarini taklif etganlar. Jumladan, N.X. Sharipova va S.T. Sayfullayevalarning ishlari talabalarda axborotga nisbatan ruhiy chidamlilikni shakllantirishning milliy psixologiyaga mos jihatlarini ochib beradi. Ular shaxsda milliy qadriyatlarga asoslangan ongli immunitet tizimini yaratish zarurligini ta'kidlaydilar. Bu immunitet faqat emotsional tayyorgarlik emas, balki ma'naviy-axloqiy tayanchlarga ham asoslangan bo'lishi kerak. Tadqiqotlarda oilaviy tarbiya, diniy e'tiqod, an'anaviy madaniyat elementlari axborotga nisbatan ijobiy immunitet hosil qilishda muhim omil sifatida ko'riladi. Sharipova va Sayfullayeva metodikasida talabalarning ruhiy barqarorligi ijtimoiy muhitga bog'liq holda o'rganiladi. Talabani o'ziga xos madaniy identifikatsiyasi kuchli bo'lsa, u global axborot oqimlaridagi destruktiv unsurlarni tanlab oladi. Bu yondashuv orqali talabalarda ongli filtrlash, ruhiy muvozanat va ijtimoiy mas'uliyat hissi rivojlanadi. Shuningdek, o'qituvchilar va psixologlar uchun maxsus metodik ko'rsatmalar ishlab chiqish taklif etiladi. Bu ko'rsatmalar yordamida pedagogik jarayon orqali talabani psixologik immuniteti shakllantiriladi. O'zbek psixologlarining ishlari milliy psixologiyani zamonaviy muammolarga javob berish salohiyatini ko'rsatadi.

Muhokama. Destruktiv axborotlar bugungi raqamli davrda yoshlar ongini faoliyatning barcha jabhalarida tahdid ostiga qo'yishi mumkin. Talabalar uchun bu tahdidlar nafaqat axborot tarkibidagi salbiy g'oyalar orqali, balki ularning emotsional holatini boshqarib bo'lmay darajada o'zgartirishi bilan ham xavflidir. Muhokama jarayonida ta'kidlash kerakki, talabalarning bu kabi zararli axborotlarga qarshi immuniteti to'g'ridan-to'g'ri ularning ruhiy salomatligi va shaxsiy psixologik tayyorgarligiga bog'liq. Destruktiv axborotlar ijtimoiy tarmoqlarda keng tarqalgani sababli, talabalar bu manbalardan kelayotgan ma'lumotlarni qanday qabul qilishini nazorat qila olmaydi. Shu sababli, tanqidiy fikrlash, axborotni saralash, tahlil qilish kabi ko'nikmalarni rivojlantirish talabalar uchun strategik zaruratga aylanmoqda. Talabani ongida mavjud bo'lgan psixologik filtrlovchi mexanizmlar uni ma'lumotning ijobiy yoki salbiyligiga nisbatan sezgir qiladi. Bunday mexanizmlarning asosida shaxsning o'zini anglash darajasi, qadriyatlar tizimi va motivatsion yo'nalishlar yotadi. Muhokama davomida aytish mumkin, destruktiv axborotlarga qarshi immunitet kuchli bo'lishi uchun talabani ichki axloqiy asoslari mustahkam bo'lishi lozim. Bu esa o'z navbatida ta'lim muassasalarining ruhiy-ma'naviy muhit yaratishdagi rolini kuchaytirishni taqozo etadi. Chunki ijobiy axborot muhitida tarbiya topgan shaxs, zararli g'oyalarga nisbatan mustahkam psixologik barqarorlik bilan qarshi turadi.

1. Jadval

Tadqiqot yo'nalishi		Mazmuni
Tadqiqot mavzusi		Talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan immunitet shakllanishining psixologik determinantlari
Tadqiqot muammosi		Destruktiv axborotlarning talabalarning psixik barqarorligi va shaxsiy qaror qabul qilish qobiliyatiga salbiy ta'siri tobora ortib bormoqda. Bu axborotlarga qarshi psixologik immunitetni qanday determinantlar shakllantiradi degan savol ochiq qolmoqda.
Tadqiqot ob'ekti		Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar
Tadqiqot predmeti		Talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan psixologik immunitet shakllanishiga ta'sir qiluvchi psixologik determinantlar
Tadqiqot maqsadi		Talabalarda destruktiv axborotlarga qarshi immunitet

	shakllanishining psixologik asoslarini aniqlash, asosiy determinantlarni tahlil qilish va ularni mustahkamlovchi yo'llarni taklif etish
Asosiy vazifalar	Destruktiv axborot tushunchasini psixologik nuqtai nazardan o'rganish. Psixologik immunitet mohiyatini ochib berish. Determinantlar tizimini aniqlash va tasniflash. Empirik tadqiqot orqali determinantlarning amaliy ko'rinishini aniqlash Psixoprofilaktik va psixokorreksion tavsiyalar ishlab chiqish
Tadqiqot metodlari	Ilmiy adabiyotlar tahlili. Psixodiagnostik testlar (masalan: emotsional barqarorlik testi, tanqidiy fikrlash darajasi testi. So'rovnoma va intervyular. Eksperimental metod (muomala o'zgarishlarini kuzatish).
Kutilayotgan natijalar	Talabalarda destruktiv axborotga nisbatan immunitet darajasini aniqlovchi psixologik mezonlar ishlab chiqiladi. Immunitet shakllanishiga ijobiy va salbiy ta'sir etuvchi determinantlar tizimlashtiriladi. Talabalar uchun profilaktik trening dasturlari ishlab chiqiladi. Psixologik barqarorlikni oshiruvchi metodik tavsiyalar shakllantiriladi.
Amaliy ahamiyati	Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar faoliyatini kuchaytirish, talabalar bilan ishlashda profilaktik va korreksion metodlar qo'llash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Psixologik determinantlar – ya'ni shaxsga xos psixik xususiyatlar destruktiv axborotlarga qarshi immunitet shakllanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Muhokama qilingan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsda psixologik chidamlilik, stressga bardoshlik, emotsional muvozanat kabi sifatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, u zararli axborotlarni qabul qilishda shunchalik ehtiyotkor bo'ladi. Bunday determinantlar tug'ma bo'lishi bilan birga, ijtimoiy tajriba va tarbiya orqali ham shakllanadi. Ayniqsa, talabalik davrida bu jihatlar intensiv rivojlanadigan bosqich hisoblanadi. Agar talaba o'zini to'g'ri anglay olsa, o'zini baholash va tahlil qilish ko'nikmasiga ega bo'lsa, u har qanday manipulyativ axborotga qarshi turishga qodir bo'ladi. Psixologik immunitet darajasi shaxsning axborot oqimi oldidagi psixik tayyorgarligi va ichki holatining barqarorligi bilan chambarchas bog'liq. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov, do'stlar bilan ijobiy muloqot va oila muhitining barqarorligi ham muhim omil sanaladi. Chunki insonni tashqi salbiy axborotdan himoya qiluvchi omillar doimiy ijobiy tajribalar asosida mustahkamlanadi. Bu jihatlarni e'tiborga olgan holda, har bir talabaning individual psixologik xususiyatlariga mos yondashuvlar ishlab chiqilishi zarur. Chunki universal yondashuvdan ko'ra, shaxsiy yo'nalgan metodlar samaraliroq bo'ladi.

Destruktiv axborotlarga nisbatan immunitetning shakllanishida axborot savodxonligi ham muhim determinantdandir. Muhokamada ko'plab olimlar ta'kidlaganidek, axborotni tanlab olish, manbani baholash va ma'lumotni kritik tahlil qilish shaxsning ongli faoliyatining muhim belgilaridandir. Talaba o'zida bu ko'nikmalarni rivojlantirsa, u nafaqat zararli axborotga duch kelganida, balki har qanday informatsion vaziyatda to'g'ri qaror qabul qila oladi. Bunday savodxonlikni shakllantirishda ta'lim muassasalari, ayniqsa psixologik xizmatlar va metodik markazlarning o'rni beqiyosdir. Ular orqali axborotga bo'lgan munosabat madaniyati, tanqidiy fikrlash va axborot filtrlash ko'nikmalari yo'lga qo'yiladi. Talabaning mustaqil fikrlay olishi, uni turli salbiy axborotlar ta'siridan himoya qiladi.

Axborot savodxonligi shaxsni manipulyatsiyaga berilmaslikka o'rgatadi va bu orqali ichki ruhiy mustahkamlikni ta'minlaydi. Bu esa o'z-o'zidan psixologik immunitetni kuchaytiruvchi eng muhim omillardan biri sifatida shakllanadi. Natijada, talaba ijtimoiy va axborot muhitida faol, ongli va tanqidiy yondasha oladigan subyekt sifatida rivojlanadi.

Yakuniy muhokama tarzida aytish mumkinki, talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan immunitet shakllanishi ko'p qirrali psixologik jarayondir. Bu jarayonning muvaffaqiyati bir vaqtning o'zida ichki shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit, tarbiya va ta'lim tizimi sifatiga bog'liq. Muhokama davomida aniqlanadiki, bu omillarning har biri o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, talabaning ruhiy barqarorligini belgilab beradi. Talabaning ichki dunyosi qanchalik barqaror bo'lsa, tashqi axborot tahdidlariga nisbatan qarshilik darajasi ham shunchalik yuqori bo'ladi. Psixologik determinantlar bu barqarorlikni ta'minlashda yo'l ko'rsatuvchi omillardir. Talabalarda mustaqil fikrlash, emotsional muvozanat, axborot savodxonligi va reflektiv tafakkur mavjud bo'lsa, ular zararli axborotga berilmaydi. Muhokama natijasida, ta'lim tizimi, psixologik xizmat va ijtimoiy muhitni muvofiqlashtirgan holda, talabalarda immunitetni shakllantirish mumkinligi aniqlandi. Buning uchun turli metodik yondashuvlar, treninglar, interfaol mashg'ulotlar va psixologik muvozanatni qo'llab-quvvatlovchi dasturlar zarur bo'ladi. Barcha omillar uyg'un holda faoliyat yuritgandagina, destruktiv axborotlarga qarshi samarali immunitet shakllantiriladi. Bu esa jamiyatda sog'lom axborot muhitini yaratishda asosiy qadamdir.

Xulosa. Talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan immunitet shakllanishi, zamonaviy axborot muhitining tahlikali sharoitida dolzarb ilmiy va amaliy masala bo'lib qolmoqda. Bugungi kunda yoshlarning ongiga kirib kelayotgan ma'lumotlar son jihatdan emas, balki mazmun jihatidan ham tahlilga loyiqdir. Ularning ayrimlari shaxsiyatga, ruhiy holatga va hayotiy qarashlarga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar, internet portallari va raqamli ommaviy axborot vositalari orqali tarqalayotgan manipulyativ kontent yosh ongini shakllanishida salbiy iz qoldiradi. Shuning uchun psixologik determinantlar orqali talabaning axborotga nisbatan qarshilik ko'rsatish salohiyatini mustahkamlash zarurdir. Talabalarining emotsional barqarorligi, mustaqil fikrlash darajasi va ijtimoiy javobgarlik hissi bu jarayonda asosiy rol o'ynaydi. Xulosa qilish mumkinki, psixologik immunitet faqat individual xususiyatga emas, balki ijtimoiy ta'lim-tarbiyaning sifati va yo'nalishiga ham bog'liq. Ta'lim muassasalari bu borada faqat bilim emas, balki shaxsiy barqarorlikni rivojlantirish vositasi sifatida faol bo'lishi kerak. Talabaning ongli qarorlar qabul qilish salohiyatini rivojlantirish orqali destruktiv axborotlarga nisbatan barqarorlikni shakllantirish mumkin. Demak, bu immunitet shunchaki psixologik holat emas, balki ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik natijasidir.

Destruktiv axborotlarga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirishda bir qator psixologik determinantlar hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Shaxsning o'zini anglash darajasi, o'ziga nisbatan ijobiy munosabat va hayotiy maqsadlarining mavjudligi uning ruhiy barqarorligini belgilaydi. Shuningdek, stressga chidamlilik, emotsiyalarni boshqarish qobiliyati va muloqot madaniyati kabi fazilatlar talabaning salbiy axborotga bo'lgan reaksiyasini yumshatadi. Psixologlar tomonidan aniqlangan ilmiy faktlarga ko'ra, bu determinantlar insonning tashqi muhitga nisbatan bo'lgan moslashuvchanligini oshiradi. Talabalar orasida bu jihatlar ijobiy shakllanganda, ularning informatsion muhitdagi xavfsizligi ta'minlanadi. Muhim tomoni shundaki, bu determinantlar faqat nazariy bilim orqali emas, balki hayotiy tajriba, ijtimoiy o'zaro munosabat va faol ta'limiy metodlar orqali rivojlanadi. Demak, o'quv jarayonini faqat bilim berish darajasida emas, balki psixologik barqarorlikni shakllantirish yo'nalishida tashkil qilish zarur. Aks holda, talaba salbiy axborotlarga duch kelganda himoyasiz holatda qoladi. Shuning uchun ta'limda psixologik tayyorgarlikka alohida urg'u berilishi lozim. Bu esa, o'z navbatida, jamiyatda ongli va mas'uliyatli shaxslarning shakllanishiga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar tahliliga asoslanib aytish mumkinki, destruktiv axborotlarga nisbatan immunitet faqat individual kuch emas, balki tizimli yondashuv orqali shakllantirilishi lozim. Har bir talabaning psixologik ehtiyojlari, shaxsiy qiziqishlari va ijtimoiy tajribasi inobatga olingan holda yondashuv belgilanishi kerak. Bu immunitetni shakllantirishda nafaqat psixolog, balki pedagog, ota-ona va do'stlar muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham ruhiy barqarorlikni mustahkamlovchi asosiy omillardandir. Talaba o'zini qadrlagan, ijobiy baholagan va mustaqil qaror qabul qila oladigan shaxs sifatida shakllangandagina u destruktiv axborot ta'siriga berilmaydi. Bu jarayonda axborot savodxonligi va emotsional tafakkurni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Shu asosda, ta'lim jarayoniga psixologik sog'lomlashtirish va ongli tanlov qilish madaniyatini kiritish zarur bo'ladi. Talaba o'z fikrini mustahkam ushlay oladigan va real hayot bilan virtual hayotni farqlay oladigan qobiliyatga ega bo'lishi kerak. Aks holda, zararli axborotlarning salbiy oqibatlari butun jamiyatga ta'sir qilishi mumkin. Shunday ekan, bu immunitetning shakllanishi ijtimoiy barqarorlikning muhim kafolati sifatida baholanishi lozim.

Yakuniy xulosalardan biri shuki, talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan immunitet shakllanishi ko'p bosqichli va izchil yondashuvni talab qiladi. Bu jarayon psixologik determinantlarni aniqlash, ularni rivojlantirish va barqarorlikni ta'minlovchi omillarni faoliyatga tadbiq etish orqali amalga oshiriladi. Shaxsda bu immunitetni shakllantirish uchun nafaqat ruhiy holatni, balki ijtimoiy pozitsiyani ham inobatga olish lozim. Talabalik davri axloqiy, emotsional va intellektual o'sishning eng faol bosqichi hisoblanadi. Shu sababli, aynan shu davrda berilgan ijobiy psixologik ta'sirlar kelgusida kuchli immunitet poydevorini yaratadi. O'qituvchi va psixologlar bu yo'nalishda tizimli faoliyat olib borishi, metodik jihatdan to'g'ri yondashuvi zarur. Har bir talabaning individual ehtiyojlariga mos keladigan psixologik ko'mak, maslahat va tarbiyaviy yondashuvlar orqali samarali natijalarga erishish mumkin. Destruktiv axborotlarning oldini olishda faqat taqiqlash emas, balki ongli qaror qilishni o'rgatish asosiy tamoyil bo'lishi kerak. Bu orqali jamiyatda ongli, barqaror va mas'uliyatli avlodni shakllantirish mumkin bo'ladi. Shunday qilib, psixologik determinantlar asosida shakllangan immunitet nafaqat individual himoya, balki ijtimoiy xavfsizlik garovi sifatida muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziev E.G'. Pedagogika-psixologiya, "Noshir" Toshkent.2014.-B.28-29
2. G'oyibnazarov Sh. "Ommaviy madaniyat" T.: "O'zbekiston", 2012, - 240 b.
3. Himmatov D. "Globallashuv sharoitida milliy mafkurani takomillashtirish muammolari" nomz. . diss. – T.: 2006, - 103 b.
4. R.Samarov Axborot xavfsizligining nazariy va metodologik asoslari. T.: Akademiya, 2010.
5. S.M.Kozimov (2022). Insonlarda vaqtni to'g'ri taqsimlash muammosi va ungapsixofiziologik yondashuv. Моя профессиональная карьера, 6(23), 50-56.
7. O'Gilxontolibjonovna, V. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiynormalari shakllanishiga ta'sirini tadqiq etishning metodik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (11 (132)), 15-22.

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

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA IJTIMOY-EMOTSIONAL KOMPETENTLIK VA UNING MOSLASHUVGA TA'SIRI

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy-emotsional kompetentligini shakllantirish jarayoni va uning ijtimoiy moslashuvga ta'siri chuqur tahlil etilgan. Ijtimoiy-emotsional kompetentlik - bu bolaning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar hissiyotlarini tushunish, empatiya ko'rsatish va sog'lom ijtimoiy munosabatlar o'rnatish qobiliyati sifatida izohlanadi.

Tadqiqot davomida ijtimoiy-emotsional kompetentlik darajasining yuqoriligi bola jamoada o'zini erkin tutishi, o'z fikrini erkin ifodalashi va ijobiy ijtimoiy munosabatlar o'rnatishiga olib kelishi aniqlangan. Shuningdek, bu kompetentlik darajasining pastligi ijtimoiy chekinish, xavotir, agressivlik va moslashuvdagi qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkinligi isbotlangan.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, ijtimoiy-emotsional kompetentlik, psixologik moslashuv, ijtimoiy munosabatlar, emotsional intellekt, mulqot ko'nikmalari, o'yin faoliyati, diagnostika, empatiya, moslashuv jarayoni.

Аннотация. В статье глубоко проанализирован процесс формирования социально-эмоциональной компетентности детей дошкольного возраста и его влияние на социальную адаптацию. Социально-эмоциональная компетентность определяется как способность ребенка осознавать, управлять своими эмоциями, понимать чувства других, проявлять эмпатию и устанавливать здоровые социальные отношения.

В ходе исследования было установлено, что высокий уровень социально-эмоциональной компетентности приводит к тому, что ребенок ведет себя свободно в коллективе, свободно выражает свое мнение и устанавливает позитивные социальные отношения. Также доказано, что низкий уровень этой компетентности может стать причиной социального отчуждения, тревожности, агрессивности и трудностей адаптации.

Ключевые слова: дошкольный возраст, социально-эмоциональная компетентность, психологическая адаптация, социальные отношения, эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки, игровая деятельность, диагностика, эмпатия, процесс адаптации.

Abstract. The article provides an in-depth analysis of the process of forming socio-emotional competence of preschool children and its influence on social adaptation. Socio-emotional competence is interpreted as the child's ability to understand, manage their own feelings, understand the feelings of others, show empathy, and establish healthy social relations.

During the study, it was established that a high level of socio-emotional competence leads to a child behaving freely in the collective, freely expressing their opinion, and establishing positive social relations. It has also been proven that a low level of this competence can cause social retreat, anxiety, aggressiveness, and difficulties in adaptation.

Keywords: preschool age, socio-emotional competence, psychological adaptation, social relations, emotional intelligence, communication skills, game activity, diagnostics, empathy, adaptation process.

Kirish. Inson hayotining eng muhim va ta'sirchan davri - bu maktabgacha yosh bo'lib, bu davrda bola shaxsining asosiy psixologik, emotsional va ijtimoiy jihatlari shakllanadi. Ayniqsa, hozirgi zamonaviy jamiyatda bolalarning faqat bilim emas, balki emotsional barqarorlik, o'z his-tuyg'ularini boshqarish va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil eta

olish qobiliyatlari - ya'ni ijtimoiy-emotsional kompetentligini rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Ijtimoiy-emotsional kompetentlik - bu bolaning o'z his-tuyg'ularini anglay olishi, boshqarishi, boshqalarning hissiyotlariga nisbatan empatiya ko'rsatishi, sog'lom munosabatlar o'rnatishi va ijtimoiy qoidalarga mos ravishda harakat qila olishini bildiradi. Bu kompetentlik bolaning jamoaviy faoliyatda o'zini qanday tutishini, yangi muhitlarga qanday moslashishini va o'zaro muloqotlarda qanchalik samarali bo'lishini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir.

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning ijtimoiy-emotsional rivojiga e'tibor tobora ortib bormoqda. Chunki bu kompetentlikning shakllanganligi bolaga nafaqat bog'chada, balki keyingi ta'lim bosqichlarida - maktabga moslashuvda, o'rganish motivatsiyasida, muammolarni hal etish qobiliyatida va shaxsiy rivojlanishida katta yordam beradi. Aksincha, ijtimoiy-emotsional kompetentligining past darajasi bola o'zini jamoada noqulay his qilishi, tortinchoqlik, agressivlik, muloqotda muammo, qoidalarga bo'ysunmaslik kabi salbiy xulq-atvorga olib kelishi mumkin.

Ilmiy adabiyotlarda L.S.Vigotskiy, D.B.Elkonin, A.V.Petrovskiy kabi olimlar tomonidan ijtimoiy rivojlanish, emotsional o'zaro ta'sir va faoliyat orqali shakllanadigan kompetensiyalar chuqur o'rganilgan. Yangi pedagogik va psixologik yondashuvlar esa bolaning shaxsiy rivojlanishini ijtimoiy-emotsional salohiyat bilan bog'liq holda tahlil qilishga asos bo'lmoqda.

Shu nuqtai nazardan, maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy-emotsional kompetentlikni rivojlantirish va uning ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'sirini aniqlash - bugungi ta'lim tizimida dolzarb va amaliy ahamiyatga ega ilmiy yo'nalishlardan biridir. Ushbu maqolada mazkur kompetentlikning nazariy asoslari, rivojlanish omillari, diagnostika usullari va uning bolalar ijtimoiy moslashuvidagi o'rni tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologik asosi. So'nggi yillarda ta'lim va psixologiya sohasi mutaxassislari maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom rivojlanishida ijtimoiy-emotsional kompetentlikning o'rni beqiyos ekanligini ta'kidlab kelmoqdalar. Bu kompetentlik bolaning emotsional barqarorligi, o'z-o'zini anglay olishi, o'zini tutish qobiliyati va ijtimoiy rollarni o'zlashtirish jarayonida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Ilmiy-nazariy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bolalarda ijtimoiy-emotsional kompetentlikni rivojlantirish masalasi psixologik, pedagogik va sotsiologik yondashuvlarda turli taraflama o'rganilgan:

1. L.S.Vigotskiy bolaning psixik rivojlanishini uning ijtimoiy tajribani o'zlashtirishi bilan bog'laydi. U bolalarda yuqori psixik funksiyalar (emotsional boshqaruv, tafakkur, nutq) faoliyat orqali shakllanishini ta'kidlaydi.

2. D.B.Elkonin maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy faoliyati sifatida o'yinni ko'rsatgan holda, rolli o'yinlar orqali emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirish mumkinligini asoslagan.

3. E.Erikson shaxs rivojlanishining bosqichlari haqida yozar ekan, maktabgacha yoshdagi bolalarning "tashabbus" va "ayb hissi" oralig'ida emotsional holatlarni boshdan kechirishini va ijtimoiy munosabatlar bu bosqichda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi.

4. D.Goulman (Daniel Goleman) tomonidan taklif etilgan "Emotsional intellekt" nazariyasi bola emotsiyalarini anglash va boshqarish ko'nikmalari uning muvaffaqiyatli ijtimoiy faoliyat yuritishida muhim omil ekanligini isbotlab bergan.

5. U.Bronfenbrennning ekologik tizimlar nazariyasi esa bolaning rivojlanishini mikrosistema (oil, bog'cha), mezosistema (oil va bog'cha o'rtasidagi aloqalar), ekzotizim va makrosistema orqali o'rganishga imkon beradi.

O'zbekistonlik olimlar tomonidan ham bu yo'nalishda bir qator izlanishlar olib borilgan. Xususan:

➤ Abduqodirov, M. Aminova, S. Rajabova, N. G'ulomovlar tomonidan bolalarda emotsional madaniyat, ijtimoiy moslashuv, muloqot madaniyati va shaxslararo munosabatlar rivoji haqida amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

➤ Pedagogika va psixologiya sohasidagi amaliy tadqiqotlar (Toshkent davlat pedagogika universiteti, Respublika ta'lim markazi) maktabgacha ta'limda emotsional rivojga oid trening va korreksion dasturlarni ishlab chiqishga zamin yaratmoqda.

Shuningdek, UNESCO, UNICEF, CASEL kabi xalqaro tashkilotlar tomonidan ham ijtimoiy-emotsional kompetentlikni erta yoshdanoq rivojlantirish ta'limning barqaror va sifatli bo'lishiga xizmat qilishi qayd etilgan.

Mazkur tadqiqot quyidagi metodologik yondashuvlar asosida quriladi:

1. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv

Bu yondashuvga ko'ra, har bir bola o'ziga xos, noyob psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, ijtimoiy-emotsional rivojlanish ham individual tarzda amalga oshiriladi. Bola hissiyotlarini tan olish, hurmat qilish va uni shaxs sifatida rivojlantirish – asosiy tamoyil bo'lib xizmat qiladi.

2. Faoliyatga asoslangan yondashuv

Maktabgacha yoshdagi bola uchun asosiy rivojlantiruvchi vosita bu - faoliyat, ayniqsa rolli o'yinlar, ijodiy mashg'ulotlar, jamoaviy ishlar hisoblanadi. Shu faoliyatlar orqali bola o'z his-tuyg'ularini ifodalashni, boshqalarga moslashishni, nizolarni bartaraf etishni o'rganadi.

3. Tizimli yondashuv

Bola rivojlanishini oila, maktabgacha ta'lim muassasasi, jamiyat, raqamli muhit kabi omillar tizimi orqali ko'rib chiqish muhimdir. Bularning har biri bola emotsional olamiga ta'sir qiladi.

4. Diagnostik yondashuv

Bolaning ijtimoiy-emotsional kompetentligini baholash uchun psixologik testlar, kuzatish, suhbat, loyihaviy metodlar (masalan: "Men va mening do'stim" mavzusida rasm chizdirish, ssenariyli o'yinlar) qo'llaniladi. Bu yondashuv bola emotsional holatini aniqlash, korreksion yo'nalishlarni belgilash imkonini beradi.

5. Integrativ yondashuv

Ijtimoiy-emotsional kompetentlikni rivojlantirishda nafaqat psixologik, balki til, musiqa, jismoniy tarbiya, nutq rivoji, axloqiy tarbiya kabi barcha sohalarni o'zaro uyg'unlashtirish talab etiladi. Bu esa bolada ko'p qirrali ijtimoiy va emotsional rivojlanishni ta'minlaydi.

Muhokama. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy-emotsional kompetentlik (IEK) nafaqat ularning shaxsiy rivojlanishi, balki jamoa hayotiga samarali kirishishi, muloqot qilish ko'nikmalari va hissiy barqarorligining shakllanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Mazkur kompetentlik bolaning o'z his-tuyg'ularini anglay olishi, boshqalarning emotsiyalarini tushunishi, empatiya ko'rsatishi va ijtimoiy muhitga moslasha olish qobiliyatlarini qamrab oladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi ijtimoiy-emotsional kompetentlik maktabgacha yoshdagi bolalarning o'z tengdoshlariga nisbatan ochiqqligini, hamkorlikka tayyorligini va konstruktiv muomala olib borishini ta'minlaydi. Masalan, D. Goulmanning "Emotsional intellekt" konsepsiyasiga ko'ra, bola o'z his-tuyg'ularini tahlil qila olishni, boshqalar bilan emotsional aloqa o'rnatishni o'rganganida, u nafaqat ijtimoiy moslashuvni yengil bosib o'tadi, balki o'qishga bo'lgan qiziqishi ham kuchayadi.

Maktabgacha yosh - bu bolaning ijtimoiy hayot bilan ilk marta faol aloqaga kirishadigan, o'zini jamoa a'zosi sifatida anglay boshlaydigan bosqichidir. Shu bois bu davrda emotsional holat va muloqotning sifat darajasi bola moslashuvining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. L.S. Vigotskiy ta'kidlaganidek, bola faqat o'zining ichki rivojlanish zonasi orqali emas, balki ijtimoiy muhit bilan faol o'zaro ta'sirda bo'lib, yangi psixik funksiyalarni egallaydi. Bu esa IEK'ning o'yin, muloqot va faoliyat orqali shakllanishi zarurligini anglatadi.

Shuningdek, IEK darajasining pastligi bola jamoaviy o'yinlarga qiziqmasligi, emotsiyalarini ifodalashda qiynalishi, boshqalarga nisbatan agressiv yoki tortinchoq bo'lishi, qoidalarga amal qilmaslik kabi holatlar bilan ifodalanadi. Bu esa bolaning maktabgacha ta'lim muassasasidagi moslashuv jarayonini murakkablashtiradi, stress va xavotir darajasini oshiradi.

Oila muhitining o'rni ham IEK shakllanishida muhim hisoblanadi. Ota-onalar bilan ochiq, ishonchli muloqotga ega bo'lgan bolalar, odatda, o'z hissiyotlarini so'z orqali ifodalashga moyil bo'lishadi. Aksincha, emotsional befarqlik, qat'iy jazo usullari, beqaror oilaviy muhit bolada ijtimoiy-emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik va moslashuvdagi murakkabliklarni keltirib chiqaradi.

Pedagogik amaliyotda IEK'ni rivojlantirishga qaratilgan metodlar orasida:

- rol va dramatik o'yinlar;
- ijtimoiy vaziyatlarni modellashtirish;
- emotsiyalarni tanish va tasniflash mashqlari;
- "hissiy haritalar" chizish;
- guruhviy munozaralar va psixologik treninglar;
- hikoya asosida muammoni muhokama qilish (sotsioplay terapiya) juda samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) tomonidan ishlab chiqilgan 5 asosiy ijtimoiy-emotsional ko'nikma - o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy ong, munosabatlarni boshqarish va mas'uliyatli qaror qabul qilish - maktabgacha yoshdan boshlab bosqichma-bosqich rivojlantirilishi lozim bo'lgan sifatlar qatoriga kiradi.

Shuningdek, zamonaviy bog'chalarda raqamli texnologiyalar va vizual vositalar asosida emotsional savodxonlikni oshirish dasturlari, multimediya o'yinlar, emotsional "flashkartalar" ham keng qo'llanilmoqda. Biroq bu vositalar bolaning real muloqot muhitidagi tajribasini to'liq almashtira olmaydi. Shu bois, IEK'ni shakllantirishda "jonli" muloqot, ijobiy emotsional muhit va hissiy javoblarga asoslangan pedagogik yondashuvlar birlamchi ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, bola IEK'ining rivojlanishi uning keyingi bosqichlarda - ayniqsa boshlang'ich maktabda - o'qishdagi muvaffaqiyat, muammoli vaziyatlarda xatti-harakatni boshqarish, do'stlar orttirish va stressga bardoshlilik kabi jihatlar bilan bevosita bog'liqdir. Psixologik izlanishlar shuni ko'rsatadiki, IEK darajasi yuqori bo'lgan bolalar:

- sinfga tez moslashadi,
- o'qituvchi va tengdoshlar bilan ijobiy munosabat o'rnatadi,
- o'z-o'zini baholash darajasi balansli bo'ladi,
- ijtimoiy faolligi yuqori bo'ladi.

Xulosa. Maktabgacha yosh davri - bolaning shaxsiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida poydevor vazifasini bajaradigan muhim bosqichdir. Mazkur davrda shakllanadigan ijtimoiy-emotsional kompetentlik (IEK) bolaga ijtimoiy muhitga kirishish, o'zini ifodalash, boshqalar bilan o'zaro sog'lom munosabatlar o'rnatish va muammoli vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutish imkonini beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, IEK darajasi yuqori bo'lgan bolalar:

- yangi muhitga oson moslashadi;
- tengdoshlar va kattalar bilan ijobiy muloqot o'rnatadi;
- o'z his-tuyg'ularini boshqara oladi va boshqalar emotsiyalarini tushunishga qodir bo'ladi;
- jamoaviy faoliyatda faol ishtirok etadi va o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qiladi.

Shu bilan birga, IEK darajasining pastligi bolaning maktabgacha ta'lim muassasasiga moslashuv jarayonida bir qator qiyinchiliklarga (tortinchoqlik, tajovuzkorlik, izolyatsiya,

stress holatlari) olib keladi. Bu esa bola rivojlanishida psixologik to'siqlar paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mazkur maqolada IEK'ning shakllanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar - oila muhitining sifati, pedagogik yondashuvlar, o'yin faoliyati, emotsional muloqot sifati va pedagog-psixologlar tomonidan qo'llanilayotgan metodik vositalar tahlil qilindi. Ularning barchasi IEK rivojiga va bolaning ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir etishi aniqlangan.

Shu boisdan, maktabgacha ta'lim tizimida:

- IEK'ni erta yoshdanoq bosqichma-bosqich rivojlantirish;
- ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni mustahkamlovchi interaktiv va amaliy metodlarni keng joriy etish;
- oilalarni bola emotsional rivojida faol ishtirok etishga jalb qilish;
- IEK diagnostikasi va korreksiyasi bilan muntazam shug'ullanish zaruriy hisoblanadi.

Umuman olganda, ijtimoiy-emotsional kompetentlikni rivojlantirish orqali nafaqat bolaning moslashuv jarayoni, balki uning kelgusidagi shaxsiy, akademik va ijtimoiy muvaffaqiyati uchun mustahkam asos yaratiladi. Bu esa zamonaviy ta'limning asosiy maqsadlaridan biri - har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Москва: Педагогика, 1991.
2. Эльконин Д.Б. Психология игры. - Москва: Институт практической психологии, 1999.
3. Erikson, E. H. Childhood and Society. - New York: Norton, 1993.
4. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. - New York: Bantam Books, 1995.
5. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development. - Harvard University Press, 1979.
6. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Social and Emotional Learning (SEL) Framework. - www.casel.org
7. Абдуқодиров А. Maktabgacha yoshdagi bolalarni ijtimoiy faollikka o'rgatish. - Toshkent: Fan, 2018.
8. Аминова М. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishning psixologik asoslari. - Toshkent: TDPU, 2020.
9. Rajabova S. Maktabgacha yoshdagi bolalarning emotsional holatini boshqarish metodlari. // Psixologiya va hayot jurnali. - 2022, №4.
10. G'ulomova N. Ijtimoiy moslashuvning psixologik xususiyatlari. // Maktabgacha ta'lim nazariyasi va amaliyoti, 2021, №3.

Mustafoyev Shezod Muzaffar o'g'li,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

O'SMIRLIK DAVRIDA (BIPOLYAR) BUZILISH DIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davrida bipolyar buzilishning diagnostik xususiyatlari va psixokorreksion yondashuvlari tahlil qilinadi. Bipolyar buzilish o'smirlikda tez-tez noto'g'ri baholanadigan va boshqa ruhiy holatlar bilan aralashib ketishi mumkin bo'lgan murakkab affektiv buzilishlardan biridir. Tadqiqotda diagnostika jarayonida klinik intervyu, psixometrik testlar, kuzatuv usullari va oila bilan ishlashning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, psixokorreksion ishlar doirasida kognitiv-xulqiy terapiya, emotsional regulatsiya mashqlari, oilaviy psixoterapiya va psixoedukatsiya dasturlarining o'smirlar psixik holatini barqarorlashtirishdagi samaradorligi tahlil qilinadi. Maqola yakunida o'smirlik davrida bipolyar buzilishni erta aniqlash, kompleks davolash va psixologik qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: bipolyar buzilish, o'smirlik davri, diagnostika, psixokorreksiya, affektiv buzilishlar, kognitiv-xulqiy terapiya, emotsional regulatsiya, oilaviy psixoterapiya, psixoedukatsiya, klinik intervyu, psixometrik baholash.

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности диагностики и психокоррекции биполярного расстройства в подростковом возрасте. Биполярное расстройство является сложным аффективным нарушением, которое в период подросткового развития нередко диагностируется ошибочно и может маскироваться под другие психические состояния. В работе акцентируется внимание на использовании клинического интервью, психометрических тестов, наблюдения и взаимодействия с семьёй для точной постановки диагноза. В рамках психокоррекции анализируется эффективность когнитивно-поведенческой терапии, упражнений по эмоциональной регуляции, семейной психотерапии и программ психообразования для стабилизации эмоционального состояния подростков. В заключении приводятся практические рекомендации по раннему выявлению, комплексному лечению и психологической поддержке подростков с биполярным расстройством.

Ключевые слова: биполярное расстройство, подростковый возраст, диагностика, психокоррекция, аффективные нарушения, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональная регуляция, семейная психотерапия, психообразование, клиническое интервью, психометрическая оценка.

Abstract. This article examines the specific features of diagnosing and providing psychocorrection for bipolar disorder in adolescence. Bipolar disorder is a complex affective condition that is often misdiagnosed during teenage years and may be mistaken for other mental health disorders. The study emphasizes the importance of clinical interviews, psychometric testing, behavioral observation, and family involvement in achieving an accurate diagnosis. In terms of psychocorrection, the effectiveness of cognitive-behavioral therapy, emotional regulation training, family therapy, and psychoeducation programs in stabilizing adolescents' mental state is analyzed. The article concludes with practical recommendations for early detection, comprehensive treatment, and psychological support for adolescents with bipolar disorder.

Key words: bipolar disorder, adolescence, diagnosis, psychocorrection, affective disorders, cognitive-behavioral therapy, emotional regulation, family therapy, psychoeducation, clinical interview, psychometric assessment.

Kirish. O'smirlik davri - inson hayotidagi eng murakkab psixofiziologik bosqichlardan biri bo'lib, unda jadal biologik o'sish, gormonal o'zgarishlar, ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonlari hamda shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi kechadi. Mazkur davrning o'ziga xosligi shundaki, o'smir organizmi va psixikasi tashqi muhit ta'sirlariga yuqori sezgir bo'lib, turli stress omillariga nisbatan reaktivligi kuchayadi. Shu bois, o'smirlik - ko'plab ruhiy buzilishlarning, jumladan, bipolyar affektiv buzilishning (BAB) ilk namoyon bo'lish davrlaridan biri hisoblanadi.

Bipolyar buzilish - depressiv va manik yoki gipotimik epizodlar almashinuvi bilan kechadigan surunkali affektiv kasallik bo'lib, ko'pincha o'smirlik davrida o'zining dastlabki klinik belgilarini namoyon etadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, bipolyar buzilish umumiy aholi orasida 1–3% uchrasa, o'smirlar orasida bu ko'rsatkich 1,8–2,5% gacha yetadi. Shu bilan birga, klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar orasida ushbu buzilish ko'pincha depressiv buzilish, shaxsiyat buzilishi yoki diqqat yetishmovchiligi va giperfaollik sindromi (DYuGAS) bilan aralashib ketadi, bu esa kechikkan yoki noto'g'ri tashxis qo'yilishiga olib keladi.

O'smirlik davrida bipolyar buzilishning diagnostik murakkabligi bir nechta omillar bilan izohlanadi:

Affektiv holatlarning o'zgaruvchanligi - o'smirlikda emotsional beqarorlik tabiiy rivojlanish jarayonining bir qismi bo'lishi mumkin.

Somatik va psixososial omillar ta'siri - gormonal o'zgarishlar, oilaviy va ijtimoiy stresslar, o'qishdagi qiyinchiliklar.

Komorbid holatlar - tashxisni murakkablashtiruvchi boshqa psixopatologiyalar (anksiyete buzilishlari, xulq-atvor buzilishlari, substansiyaga qaramlik).

To'g'ri va erta tashxis qo'yish - o'smirning keyingi rivojlanishidagi salbiy oqibatlarining oldini olish uchun juda muhimdir. Bu jarayonda klinik intervyu, psixometrik baholash, oila a'zolaridan aniq anamnez yig'ish hamda dinamik kuzatuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixokorreksion yondashuvlarda esa komplekslik asosiy tamoyil sifatida qabul qilinadi. Kognitiv-xulqiy terapiya, emotsional regulatsiya ko'nikmalarini shakllantirish, oilaviy psixoterapiya, psixoedukatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari o'smirlarning moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi, qaytalanishlar chastotasini kamaytiradi hamda kasallikning uzoq muddatli prognozini yaxshilaydi.

Mazkur mavzu dolzarbligi shundaki, o'zbek psixologiya va psixiatriya amaliyotida o'smirlik davridagi bipolyar buzilishning klinik va psixokorreksion jihatlarini chuqur o'rganishga oid ilmiy ishlar yetarlicha emas. Shu bois, ushbu tadqiqot diagnostika mezonlarini aniqlashtirish, samarali psixokorreksion metodlarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etishga qaratilgan bo'lib, bu nafaqat klinik amaliyot, balki psixologik xizmat tizimida ham muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. O'smirlik davridagi bipolyar buzilish bo'yicha xalqaro va mahalliy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ushbu kasallikning klinik ko'rinishlari, tashxis mezonlari hamda psixokorreksion yondashuvlari masalasi so'nggi o'n yillikda psixiatriya va klinik psixologiya ilmiy adabiyotlarida muhim mavzulardan biri sifatida yoritilmoqda.

Xalqaro tadqiqotlar. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2023) va Amerikan Psixiatriya Assotsiatsiyasi (APA, 2022) ma'lumotlariga ko'ra, bipolyar buzilishning birinchi epizodlari ko'pincha 15–19 yosh oralig'ida kuzatiladi. Goodwin va Jamison (2021) o'smirlik davridagi bipolyar buzilishning asosiy diagnostik qiyinchiliklarini affektiv holatlarning tez-tez almashuvi va komorbid buzilishlar bilan bog'lashadi. Ularning ta'kidlashicha, o'smirlikdagi manik epizodlar kattalarnikiga qaraganda qisqaroq davom etadi va ko'pincha disforiya, iritabellik, impulsiv xatti-harakatlar bilan ifodalanadi.

Kowatch va DelBello (2019) o'smirlar bilan ishlashda keng qamrovli diagnostik baholashning ahamiyatini ta'kidlaydilar. Ular K-SADS (Schedule for Affective Disorders and

Schizophrenia for School-Age Children) kabi yarim strukturalangan klinik intervyular, Young Mania Rating Scale (YMRS) va Children's Depression Rating Scale-Revised (CDRS-R) kabi psixometrik vositalar samaradorligini ko'rsatadilar.

Mahalliy va mintaqaviy tadqiqotlar. O'zbekiston va qo'shni davlatlarda olib borilgan klinik kuzatuvlar (Karimova, 2020; Nazarov, 2021) shuni ko'rsatadiki, bipolyar buzilish ko'pincha depressiv fazadan boshlanadi va o'smirlar orasida erta tashxis qo'yish darajasi past. Mahalliy tadqiqotlarda oila ichidagi psixososial muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari hamda madaniy omillarning kasallik kechishidagi roli alohida ta'kidlanadi.

Psixokorreksion yondashuvlar. Xorijiy adabiyotlarda (Miklowitz, 2020; Fristad & MacPherson, 2022) oilaviy psixoterapiya va psixoedukatsiya dasturlari o'smirlar bipolyar buzilishida remissiyani uzaytirish va qaytalanish chastotasini kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi qayd etilgan. Shuningdek, kognitiv-xulqiy terapiya (KXT) o'smirlarning emotsional regulatsiya ko'nikmalarini mustahkamlashda eng ko'p qo'llaniladigan yondashuvlardan biri sifatida tavsiflanadi.

Shunday qilib, mavjud adabiyotlar tahlili o'smirlik davrida bipolyar buzilishning klinik dinamikasi, tashxis qo'yish mezonlari va psixokorreksion metodlar bo'yicha yetarli nazariy asoslar mavjudligini ko'rsatadi. Biroq, mahalliy sharoitda ushbu usullarni moslashtirish va kompleks qo'llash bo'yicha ilmiy izlanishlar yetarlicha emas.

Tadqiqot metodologiyasi bipolyar buzilishni o'smirlik davrida aniq tashxislash va samarali psixokorreksion yondashuvlarni ishlab chiqish maqsadida tanlangan bo'lib, quyidagi ilmiy-tadqiqot prinsiplari va usullariga asoslanadi:

Ilmiy asoslanganlik prinsipi – tadqiqotda diagnostika va psixokorreksiyada xalqaro tasdiqlangan metodlar (DSM-5, ICD-11 mezonlari) hamda zamonaviy psixometrik vositalar qo'llanildi.

Kompleks yondashuv – o'smir shaxsini baholashda klinik, psixometrik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda hisobga olindi.

Individuallashtirish – har bir ishtirokchining shaxsiy rivojlanish xususiyatlari, oilaviy tarbiya sharoiti va madaniy konteksti inobatga olindi.

Tadqiqot dizayni:

Ishtirokchilar – 13–18 yoshdagi 40 nafar o'smir (20 nafar qiz, 20 nafar o'g'il bola) klinik kuzatuv va psixologik tekshiruvdan o'tkazildi.

Diagnostika vositalari – K-SADS yarim strukturalangan intervyu, YMRS, CDRS-R, Beck Depression Inventory-II (BDI-II) va Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) qo'llandi.

Qo'shimcha baholash – oila a'zolari bilan suhbat, maktab psixologining xulosasi, ijtimoiy muhit tahlili.

Psixokorreksion dastur:

Bosqich 1 – Psixoedukatsiya: o'smir va uning oilasiga bipolyar buzilish tabiati, simptomlari, davolash imkoniyatlari haqida bilim berildi.

Bosqich 2 – Kognitiv-xulqiy terapiya (KXT): irratsional fikrlarni aniqlash va ularni moslashtirilgan konstruktiv fikrlar bilan almashtirish, stressni boshqarish strategiyalarini o'rgatish.

Bosqich 3 – Emotsional regulatsiya mashqlari: nafas olish texnikalari, mindfulness, relaksatsiya metodlari.

Bosqich 4 – Oilaviy psixoterapiya: oilaviy kommunikatsiyani yaxshilash, mojarolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Tadqiqot metodologiyasi diagnostika va psixokorreksiyani yagona tizim sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi. Bu esa o'smirlik davrida bipolyar buzilishning erta aniqlanishi, klinik simptomlarning yengillashuvi va ijtimoiy moslashuv jarayonining tezlashishiga xizmat qiladi.

Muhokama. O'smirlik davrida bipolyar buzilish diagnostikasi va psixokorreksiya bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari ushbu yosh davrida ushbu buzilishning klinik namoyon bo'lish xususiyatlari o'ziga xos ekanligini tasdiqlaydi. Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar orasida bipolyar buzilish ko'pincha depressiv fazadan boshlanadi, manik yoki gipotimik epizodlar esa qisqaroq davom etadi va kattalar klinik modelidan farqli ravishda ko'proq iritabellik, impulsiv xatti-harakatlar, motivatsion beqarorlik va ijtimoiy faoliyatda keskin o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladi.

Diagnostika jarayonida aniqlangan muhim omillardan biri - simptomlarning boshqa ruhiy buzilishlar bilan aralashib ketishi. Diqqat yetishmovchiligi va giperfaollik sindromi, anksiyete buzilishlari yoki xulq-atvor buzilishlari ko'pincha bipolyar buzilishning manik bosqichidagi belgilariga o'xshash namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli faqat klinik kuzatuv emas, balki psixometrik testlar, oila bilan suhbat va uzoq muddatli dinamik monitoring natijalari asosida tashxis qo'yish samaradorligi yuqori ekanligi kuzatildi.

Psixokorreksion yondashuvlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, kompleks yondashuv eng samarali natijalarni beradi. Kognitiv-xulqiy terapiya o'smirlarning irratsional fikrlarini aniqlash va konstruktiv fikrlash uslublarini shakllantirishda, emotsional regulatsiya mashqlari esa affektiv o'zgarishlarni boshqarishda sezilarli foyda keltirdi. Oilaviy psixoterapiya orqali kommunikatsiya va qo'llab-quvvatlash darajasining oshishi nafaqat simptomlarni kamaytirishga, balki qaytalanish xavfini pasaytirishga ham yordam berdi. Psixoedukatsiya dasturlari esa o'smir va uning oila a'zolarining kasallik haqida xabardorlik darajasini oshirib, davolash jarayonida hamkorlikni kuchaytirdi.

Mahalliy sharoitdagi madaniy va ijtimoiy omillar psixokorreksion dasturlarning samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Ayrim oilalarda ruhiy kasalliklarga nisbatan mavjud bo'lgan stigmatizatsiya tashxisni yashirish yoki davolanishdan voz kechishga olib kelishi mumkin. Shu bois psixokorreksion jarayonda ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kengaytirish, maktab psixologlari va jamoat sog'liqni saqlash xodimlari bilan hamkorlik qilish zarur.

Ushbu tadqiqot shuni tasdiqladiki, o'smirlik davrida bipolyar buzilishni erta aniqlash va kompleks psixokorreksion yondashuvlar qo'llash nafaqat simptomlarni yengillashtiradi, balki o'smirning ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, ushbu sohada mahalliy sharoitga moslangan, uzoq muddatli kuzatuv va baholashga asoslangan ilmiy izlanishlarni davom ettirish dolzarb bo'lib qolmoqda.

O'smirlik davrida bipolyar buzilishni aniqlash klinik psixologiya va psixiatriya amaliyotidagi eng murakkab jarayonlardan biridir. Ushbu murakkablik, avvalo, o'smirlikning psixofiziologik xususiyatlari bilan bog'liq. Bu davrda shaxsda gormonal o'zgarishlar, markaziy asab tizimida qayta tuzilish, emotsional reaktivlikning ortishi va ijtimoiy rollarning yangidan shakllanishi kuzatiladi. Natijada affektiv o'zgarishlar normal rivojlanish jarayonining bir qismi sifatida namoyon bo'lishi mumkin, bu esa patologiyani erta bosqichda aniqlashni qiyinlashtiradi.

Bipolyar buzilishning o'smirlik davridagi klinik ko'rinishlari kattalarnikidan sezilarli darajada farq qiladi. Kattalarda kuzatiladigan klassik manik epizodlar o'smirlar orasida kam uchraydi. Aksincha, ularda ko'proq iritabellik, tezkor affektiv o'zgarishlar, impulsiv qarorlar qabul qilish, akademik faoliyatda pasayish va ijtimoiy munosabatlarda beqarorlik kuzatiladi. Bu belgilar ko'pincha diqqat yetishmovchiligi va giperfaollik sindromi, shaxsiyat buzilishlari yoki anksiyete buzilishlari simptomlariga o'xshab ketadi.

Diagnostik jarayon faqat klinik suhbatga tayanib qolsa, noto'g'ri tashxis qo'yilish xavfi ortadi. Shu bois, ilmiy adabiyotlarda tavsiya etilganidek, kompleks baholash yondashuvi zarur. Bu yondashuvga yarim strukturalangan klinik intervyular (masalan, K-SADS), affektiv simptomlarni baholash shkalalari (YMRS, CDRS-R), uzoq muddatli kuzatuv va anamnez yig'ishda oila a'zolarining ishtiroki kiradi. Aynan uzoq muddatli kuzatuv bipolyar

buzilishning epizodik xarakterini aniqlash va uni boshqa surunkali yoki o'tkinchi buzilishlardan farqlash imkonini beradi.

Diagnostika bosqichidagi har bir xatolik psixokorreksiya jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, agar o'smir bipolyar buzilish o'rniga faqat depressiya tashxisi bilan psixoterapiya oladigan bo'lsa, manik fazalarning nazorat qilinmasligi kasallik dinamikasini og'irlashtiradi va qaytalanish chastotasini oshiradi. Shu sababli, psixokorreksiya diagnostik aniqlikka tayanishi shart.

Psixokorreksion ishlarning samaradorligi o'smir va uning oilasi kasallikning tabiatini to'g'ri tushunishiga ham bog'liq. To'g'ri tashxis qo'yilgandan so'ng, psixoedukatsiya dasturlari orqali oila a'zolariga affektiv o'zgarishlarning belgilari, ularni yengillashtirish usullari va qaytalanish xavfini kamaytirish strategiyalari o'rgatiladi. Bu jarayonda kognitiv-xulqiy terapiya affektiv o'zgarishlarga moslashgan xatti-harakatlarni shakllantirsa, emotsional regulyatsiya mashqlari stressga qarshi psixologik chidamlilikni oshiradi.

Shuningdek, mahalliy sharoitda madaniy omillar diagnostika va psixokorreksiya sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy kasalliklarga bo'lgan stigma va noto'g'ri tasavvurlar ko'pincha ota-onalarni mutaxassisga murojaat qilishdan tiyadi. Natijada, tashxis kechikadi, psixokorreksiya imkoniyatlari qisqaradi va kasallikning surunkali kechishi ehtimoli ortadi. Shu sababli, diagnostik jarayonni takomillashtirish bilan bir qatorda, jamiyatda ruhiy salomatlik bo'yicha ma'rifat ishlarini kuchaytirish ham dolzarbdir.

Yakuniy xulosa sifatida ta'kidlash mumkinki, o'smirlar davrida bipolyar buzilish diagnostikasi va psixokorreksiyasi o'zaro chambarchas bog'liq jarayonlar bo'lib, diagnostik aniqlik psixokorreksion strategiyalarning to'g'ri tanlanishiga va ularning uzoq muddatli samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, kelgusida ushbu sohada mahalliy sharoitga mos, kompleks diagnostika protokollari va integrativ psixokorreksion dasturlar ishlab chiqish ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda.

Xulosa. O'smirlar davrida bipolyar buzilish diagnostikasining murakkabligi uning tabiiy rivojlanish bosqichidagi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu davrda emotsional o'zgarishlar va kayfiyatning keskin almashishi ko'pincha normal o'sish jarayonining bir qismi sifatida qabul qilinishi, shuningdek boshqa ruhiy holatlar bilan aralashib ketishi diagnostik xatolarga sabab bo'ladi. Shu bois, o'smirlarda ushbu kasallikni aniqlashda faqat klinik suhbat yoki qisqa muddatli kuzatuv bilan cheklanib qolmasdan, keng qamrovli va ko'p bosqichli baholash tizimidan foydalanish zarur.

Aniq tashxis qo'yish jarayonida yarim strukturalangan intervyular, affektiv simptomlarni baholash shkalalari, oila anamnezini chuqur tahlil qilish hamda uzoq muddatli dinamik kuzatuv muhim ahamiyat kasb etadi. Bu yondashuv, bir tomondan, bipolyar buzilishning epizodik xususiyatini aniqlashga yordam bersa, ikkinchi tomondan, uni depressiya, anksiyete yoki shaxsiyat buzilishlaridan farqlash imkonini beradi.

To'g'ri tashxis qo'yilmaganda, psixokorreksiya strategiyalari noto'g'ri tanlanadi, bu esa kasallikning og'irlashishiga va qaytalanish chastotasining ortishiga olib keladi. Masalan, faqat depressiv fazaga e'tibor qaratilgan terapiya manik yoki gipomanik epizodlarning nazoratsiz qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, psixokorreksiya diagnostik aniqlikka bevosita tayanishi kerak.

Psixokorreksiya jarayonida nafaqat o'smir, balki uning oila a'zolari ham faol ishtirok etishi zarur. Psixoedukatsiya dasturlari orqali kasallikning mohiyati, belgilari, qaytalanish xavfini kamaytirish strategiyalari va emotsional o'zgarishlarni yengillashtirish usullari haqida to'liq ma'lumot berish zarur. Kognitiv-xulqiy terapiya, emotsional regulyatsiya mashqlari va stressga qarshi psixologik chidamlilikni rivojlantiruvchi metodlar bu jarayonda samarali natija beradi.

Mahalliy sharoitda diagnostika va psixokorreksiya sifatiga madaniy omillar ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy kasalliklarga bo'lgan salbiy stereotiplar va stigma ota-onalarni mutaxassisga murojaat qilishdan tiyadi, bu esa tashxis qo'yilishini kechiktiradi.

Natijada, kasallikning surunkali kechishi va ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Shu sababli, ruhiy salomatlik bo'yicha aholining xabardorligini oshirish, stigma va noto'g'ri qarashlarni kamaytirish profilaktika ishlarining ajralmas qismi bo'lishi lozim.

Umuman olganda, o'smirlik davrida bipolyar buzilish diagnostikasi va psixokorreksiyasi murakkab, ammo o'zaro uzviy bog'langan jarayonlardir. Diagnostik aniqlik psixokorreksion ishlarning mazmunini, metodlarini va uzoq muddatli samaradorligini belgilaydi. Shu bois, kelgusida ushbu sohada kompleks diagnostika protokollari, mahalliy madaniy kontekstga mos integrativ psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ilmiy hamda ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib qoladi. Faqat shunda o'smirlarning ruhiy salomatligini himoya qilish, ularning ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashuvi va kelajakdagi psixologik barqarorligini ta'minlash mumkin bo'ladi.

O'smirlik davridagi bipolyar buzilish (OBB) ko'pincha noto'g'ri tashxis qo'yiladigan ruhiy kasalliklardan biridir, chunki uning simptomlari depressiya, DEHB (Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik buzilishi), shaxsiyat buzilishlari va hatto odatdagi o'smirlik davri hissiy tebranishlariga juda o'xshash bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, OBB bo'lgan o'smirlarning 60–70 foizi dastlab boshqa tashxis bilan davolanishadi, bu esa kasallikning kechikkan davrida og'irlashuviga olib keladi.

Neurobiologik asoslar: OBB markaziy asab tizimidagi neyrotransmitterlar muvozanatining buzilishi bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, dopamin, serotonin va norepinefrin darajasidagi keskin o'zgarishlar kayfiyat epizodlarini qo'zg'atadi. Magnit-rezonans tomografiya (MRT) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'smir OBB bemorlarida prefrontal korteks va amigdala o'rtasidagi aloqalar normaga nisbatan zaiflashgan bo'ladi. Bu esa impuls nazoratining pasayishiga va keskin emosional reaktivlikka sabab bo'ladi.

Ijtimoiy-psixologik omillar: OBB rivojlanishida genetik moyillik yetakchi o'rin tutgan bo'lsa-da, oilaviy stress, zo'ravonlik, tengdoshlar tomonidan rad etilish, maktabdagi muvaffaqiyatsizlik va tez o'zgaruvchi ijtimoiy sharoitlar ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davridagi gormonal o'zgarishlar, ijtimoiy rolining shakllanishi va mustaqillikka intilish jarayoni bu buzilishning klinik ko'rinishini yanada keskinlashtiradi.

Differensial diagnostika: OBB diagnostikasida asosiy muammolardan biri uni depressiv epizodlar bilan cheklangan unipolyar depressiyadan farqlashdir. Unipolyar depressiyada kayfiyat pasayishi uzoq davom etadi, bipolyarda esa depressiv bosqichdan so'ng manik yoki gipotimik epizod yuzaga keladi. Bundan tashqari, DEHB bilan differensial tahlil qilish ham qiyin bo'lishi mumkin, chunki ikkala holatda ham impulsivlik va diqqat yetishmovchiligi mavjud.

Psixokorreksiya yondashuvlari: zamonaviy psixokorreksiya OBB bilan og'rigan o'smirlarni davolashda farmakoterapiya va psixoterapiya uyg'unligiga tayanadi. Psixoterapiyada kognitiv-xulqiy terapiya (KXT), oilaviy psixoterapiya va emotsional o'zini boshqarish bo'yicha treninglar asosiy o'rin tutadi. Oilaviy psixoterapiya nafaqat bemor bilan, balki ota-ona va opa-singillari bilan ham olib boriladi, chunki bipolyar buzilishning barqaror remissiyasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Erta tashxis va aralashuvning ahamiyati: tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smir OBB bemorlarida kasallikning erda bosqichida to'g'ri tashxis qo'yilishi va kompleks davolash boshlanishi kelgusida qaytalash chastotasini 50% gacha kamaytiradi. Bundan tashqari, erda aralashuv maktabdagi muvaffaqiyatlarni saqlab qolish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash va kelajakdagi depressiv/manik epizodlarning og'irligini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013.

2. Pavuluri, M. N., Henry, D. B., Devineni, B., Carbray, J. A., & Birmaher, B. "Childhood and adolescent bipolar disorder: A review of the past 10 years." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(9), 846–871, 2005.
3. Youngstrom, E. A., Birmaher, B., & Findling, R. L. "Pediatric bipolar disorder: Validity, phenomenology, and recommendations for diagnosis." *Bipolar Disorders*, 10(Suppl 1), 194–214, 2008.
4. Miklowitz, D. J., & Scott, J. "Psychosocial treatments for bipolar disorder: Cost-effectiveness, mediating mechanisms, and future directions." *Bipolar Disorders*, 11(Suppl 2), 110–122, 2009.
5. Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. "Depression in adolescence." *The Lancet*, 379(9820), 1056–1067, 2012.

Gulboyev Shahzod To'ymurodjon o'g'li,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

MENTAL ARIFMETIKA MASHG'ULOTLARINING MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR KOGNITIV QOBILIYATLARIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya. Ushbu maqolada mental arifmetika mashg'ulotlarining maktab yoshidagi bolalarning kognitiv qobiliyatlariga psixologik ta'siri har tomonlama o'rganiladi. Mental arifmetika – bu sonlar bilan tezkor va aniq hisob-kitoblarni vizual tasavvur orqali bajarish ko'nikmasini shakllantiruvchi mashg'ulotlar tizimi bo'lib, u bolalarning diqqatni jamlash, ishchi xotira, tahliliy va mantiqiy fikrlash, muammoli vaziyatlarni hal qilish, qaror qabul qilish tezligi kabi asosiy kognitiv funksiyalarini rivojlantirishda muhim vosita sifatida qaraladi.

Maqolada turli yoshdagi maktab o'quvchilarining mental arifmetika bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashishidan oldingi va keyingi kognitiv ko'rsatkichlari solishtirma tahlil orqali ko'rsatib beriladi. Shu bilan birga, mental arifmetikaning bolalarning o'z-o'zini anglash, o'ziga bo'lgan ishonch, ijtimoiy moslashuvchanlik, o'quvga bo'lgan motivatsiyasi va stressga qarshi psixologik bardoshlilikiga ijobiy ta'siri yoritiladi.

Kalit so'zlar: mental arifmetika, kognitiv qobiliyatlar, psixologik rivojlanish, maktab yoshidagi bolalar, diqqatni jamlash, ishchi xotira, mantiqiy fikrlash, vizual tasavvur, qaror qabul qilish, o'ziga ishonch, o'quv motivatsiyasi, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, intellektual salohiyat, innovatsion ta'lim metodlari

Аннотация. В данной статье всесторонне изучается психологическое влияние занятий ментальной арифметикой на когнитивные способности детей школьного возраста. Ментальная арифметика - это система занятий, формирующая умение быстро и точно выполнять вычисления с числами посредством визуального воображения, которая рассматривается как важный инструмент в развитии основных когнитивных функций детей, таких как концентрация внимания, рабочая память, аналитическое и логическое мышление, решение проблемных ситуаций, скорость принятия решений.

В статье показаны когнитивные показатели учащихся разных возрастов до и после посещения занятий по ментальной арифметике посредством сравнительного анализа. В то же время освещается положительное влияние ментальной арифметики на самосознание детей, уверенность в себе, социальную адаптивность, мотивацию к обучению и психологическую устойчивость к стрессу.

Ключевые слова: ментальная арифметика, когнитивные способности, психологическое развитие, дети школьного возраста, концентрация внимания, рабочая память, логическое мышление, визуальное воображение, принятие решений, уверенность в себе, учебная мотивация, психологическая устойчивость, социальная адаптация, интеллектуальный потенциал, инновационные методы обучения

Abstract. This article comprehensively examines the psychological impact of mental arithmetic classes on the cognitive abilities of school-age children. Mental arithmetic is a system of exercises that forms the ability to perform quick and accurate calculations with numbers through visual representation, which is considered an important tool in the development of children's basic cognitive functions, such as concentration, working memory, analytical and logical thinking, problem-solving, and decision-making speed.

The article shows the cognitive indicators of schoolchildren of different ages before and after participation in mental arithmetic classes through comparative analysis. At the same time, the positive influence of mental arithmetic on children's self-awareness, self-confidence,

social adaptability, motivation for learning, and psychological resistance to stress is highlighted.

Keywords: *mental arithmetic, cognitive abilities, psychological development, school-age children, concentration, working memory, logical thinking, visual representation, decision-making, self-confidence, learning motivation, psychological stability, social adaptation, intellectual potential, innovative teaching methods*

Kirish. Bugungi tez sur'atlar bilan rivojlanayotgan axborot jamiyatida ta'lim tizimidan kutilayotgan asosiy vazifalardan biri – maktab yoshidagi bolalarda nafaqat bilim va ko'nikmalarni shakllantirish, balki ularning kognitiv (bilish) qobiliyatlarini ham kompleks rivojlantirishdan iborat. Diqqat, xotira, tafakkur, muammoli vaziyatni tahlil qilish, tezkor va mustaqil qaror qabul qilish kabi kognitiv funksiyalar bolaning o'qishdagi muvaffaqiyatiga, shaxs sifatida shakllanishiga va kelajakdagi intellektual salohiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, zamonaviy ta'lim metodlari orasida ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Mental arifmetika — bu an'anaviy hisob-kitob jarayonini vizual va aqliy tasavvur orqali bajarishga asoslangan innovatsion ta'lim metodi bo'lib, u bola ongida bir vaqtning o'zida chap va o'ng yarim sharning faolligini uyg'otish orqali miyaning har ikki qismini muvozanatli rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday mashg'ulotlar orqali bolalar sonlar bilan ishlash, tez fikrlash, tafakkurni keskinlashtirish, vaziyatni tahlil qilish, e'tibor va xotirani mustahkamlash kabi jihatlarida sezilarli o'sishga erishadilar.

So'nggi yillarda mental arifmetika o'quvchilarning nafaqat matematik savodxonligi, balki umumiy kognitiv va psixologik rivojlanishida ham ijobiy o'zgarishlarni yuzaga chiqarayotgani ilmiy tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar orqali tasdiqlanmoqda. Xususan, bu metod bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi, stressga bardoshlilikini kuchaytirishi va murakkab vaziyatlarda mantiqiy qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishi bilan e'tiborga molikdir.

Mazkur maqolada mental arifmetika mashg'ulotlarining maktab yoshidagi bolalar kognitiv qobiliyatlariga qanday psixologik ta'sir ko'rsatishi, bu ta'sir qanday yo'nalishlarda namoyon bo'lishi va uning ta'lim-tarbiya jarayoniga qo'shayotgan hissassi chuqur tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada nazariy asoslar bilan birga, amaliy kuzatishlar va tahliliy ma'lumotlar orqali mental arifmetikaning samaradorligi baholanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy ta'lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardan biri – bolalarda nafaqat fanga oid bilimlarni berish, balki ularning kognitiv (bilish) qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishdir. XXI asrda bolalarning tafakkur, xotira, diqqat, tezkor fikrlash, mantiqiy tahlil qilish kabi psixik funksiyalari nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ularning kelajakdagi ijtimoiy faolligi, kasbiy yo'nalishi va muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishi uchun muhim omil sifatida qaralmoqda. Ana shu nuqtai nazardan olib qaraganda, maktab yoshidagi bolalar uchun mos, samarali, shu bilan birga, psixologik jihatdan asoslangan ta'lim metodlarini tanlash dolzarb masalaga aylanmoqda.

Mental arifmetika – bu matematikaning an'anaviy metodlaridan farqli o'laroq, sonlar bilan tezkor aqliy hisob-kitoblarni amalga oshirish orqali miyaning ikkala yarim sharini birgalikda faoliyatga jalb etadigan o'quv-uslubiy tizimdir. U orqali bola bir vaqtning o'zida vizual tasavvur, eslab qolish, tahlil qilish, o'tkir diqqat va tez fikrlash kabi murakkab psixologik jarayonlarni bir butun holda boshqarishga o'rganadi. Ayni jarayonlar orqali bolaning kognitiv qobiliyatlari izchil shakllanadi va faollashadi. Bu esa, nafaqat o'quv faoliyatida, balki hayotdagi turli muammoli vaziyatlarni hal qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda mental arifmetika bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar hamda amaliy kuzatuvlar ushbu metodning bolalar psixologik rivojlanishiga bo'lgan ijobiy ta'sirini ko'rsatmoqda. Xususan, mental arifmetikaga muntazam qatnashgan bolalarda diqqatni

jamlash darajasi ortgani, ishchi xotira va eslab qolish qobiliyati rivojlangani, mantiqiy fikrlash va tezkor qaror qabul qilish layoqati oshgani aniqlangan. Shuningdek, bu mashg'ulotlar bolaning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchi, mas'uliyat hissi va o'quvga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishiga xizmat qilishi bilan ham alohida e'tiborga loyiq.

Mental arifmetikaning ta'lim jarayoniga joriy etilishi, uning psixologik foydasi va kognitiv rivojlanishga qo'shayotgan hissasini ilmiy asoslash, ayniqsa, maktabgacha va kichik maktab yoshi davrida, bolalar bilan ishlovchi psixolog, pedagog va metodistlar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, mental arifmetika orqali bolalarda kognitiv funksiyalarni rivojlantirishning psixologik asoslarini chuqur o'rganish, ularni amaliy ta'limga tatbiq etish, shuningdek, bu metodni kengaytirish bo'yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb ilmiy va amaliy vazifalaridan biridir.

Adabiyotlar tahlili va metodologik asosi. Mental arifmetika so'nggi yillarda ta'lim va psixologiya yo'nalishlarida faol o'rganilayotgan mavzulardan biri hisoblanadi. Xususan, bu metodik yondashuv bolaning kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qilishi tufayli ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan tadqiq qilingan.

Masalan, T. Nakamura (2010) va H. Hatano (2012) kabi yapon tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda mental arifmetika mashg'ulotlarining miyaning ikkala yarim sharini faol ishga solishi, ya'ni vizual (o'ng yarim shar) va mantiqiy-analitik (chap yarim shar) faoliyatni uyg'unlashtirishi orqali bolalarning umumiy kognitiv rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Shuningdek, Chen et al. (2014) tomonidan Xitoyda o'tkazilgan eksperimental tadqiqotda mental arifmetika bilan muntazam shug'ullangan 7–10 yoshli o'quvchilarning diqqatni jamlash va ishchi xotira ko'rsatkichlari an'anaviy metodlar asosida ta'lim olgan tengdoshlari bilan solishtirganda ancha yuqori bo'lgani aniqlangan.

Mahalliy mualliflar ichida Qodirova Z., Nazarova M., Tojiboyeva M. kabi pedagog-psixologlar tomonidan olib borilgan ishlarda esa mental arifmetikaning o'quvchilarning o'ziga ishonchi, aqliy faolligi va fikrlash tezligiga ta'siri yoritilgan. Qodirovaning (2021) fikriga ko'ra, bu metod nafaqat kognitiv, balki motivatsion va emotsional rivojlanish uchun ham samaralidir.

Psixologiya nazariyasida diqqat va ishchi xotira – kognitiv tizimning asosiy komponentlari sifatida qaraladi. A. R. Luriya, J. Piaget, V. Vekker, D. B. Elkonin kabi klassik psixologlarning ishlanmalarida bolalarning aqliy rivojlanishida faoliyat va muloqot asosiy omillar sifatida ko'rsatilgan. Shu asosda, mental arifmetika faoliyatga asoslangan ta'lim shakli sifatida bolalarda ixtiyoriy diqqatni, qisqa muddatli (ishchi) xotirani va tahliliy fikrlashni faollashtiradi.

Tahlil qilingan adabiyotlar asosida aytish mumkinki, mental arifmetika mashg'ulotlari ko'p sonli psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va bu ta'sir yosh xususiyatlariga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Ayniqsa, 6–10 yosh oralig'i — bola miyasining intensiv rivojlanish bosqichi bo'lganligi sababli, ushbu davrda mental arifmetika kabi mashg'ulotlar eng samarali hisoblanadi.

Mental arifmetika dastlab Sharq mamlakatlarida, xususan Yaponiya, Xitoy va Koreyada keng qo'llanilgan bo'lib, u yerda yosh bolalarning aqliy rivojlanishini tezlashtirish vositasi sifatida e'tirof etilgan. Aynan Yaponiyada ishlab chiqilgan "Soroban" tizimi asosida shakllangan mental arifmetika mashg'ulotlari vaqt o'tishi bilan butun dunyoga tarqaldi.

Xalqaro tadqiqotlar:

➤ Stigler & Hiebert (1999) o'z tadqiqotlarida shuni ta'kidlashadiki, Sharqiy Osiyoda matematika bo'yicha o'quvchilar natijalari yuqori bo'lishining sababi faqatgina ta'lim dasturida emas, balki kognitiv faollikka asoslangan metodlar, jumladan, mental arifmetika kabi mashg'ulotlarga bog'liq.

➤ Tanaka et al. (2002) mental arifmetika bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning reaksiya va fikrlash tezligi, shuningdek, ishchi xotirada raqamli ma'lumotlarni saqlab qolish qobiliyati yuqoriligini tasdiqlaydi.

➤ Grabner et al. (2007) tomonidan o'tkazilgan neyropsixologik tadqiqotlar mental arifmetika bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning miyasida prefrontal va parietal kortekslar faoliyati ancha yuqori ekanini, bu esa murakkab hisob-kitob va diqqatni jamlashda muhim rol o'ynashini aniqlagan.

Mazkur tadqiqotning metodologik asoslari kognitiv psixologiya, rivojlanish psixologiyasi va neyropsixologiya yo'nalishlaridagi asosiy ilmiy yondashuvlarga tayangan holda shakllantirilgan. Mental arifmetika orqali kognitiv qobiliyatlarning shakllanishini tahlil qilishda quyidagi nazariy asoslar muhim o'rin egallaydi:

1. Kognitiv psixologiya yondashuvi

Kognitiv psixologiyaga ko'ra, insonning bilish jarayonlari (diqqat, xotira, fikrlash, idrok) uning faoliyatini boshqaradi. U. Nayser va J. Bruner kabi olimlar inson ongini ma'lumotlarni qayta ishlovchi tizim sifatida qaraydilar. Mental arifmetika aynan shu jarayonlarni faollashtirishga xizmat qiladi. Mashg'ulotlar davomida bola raqamlarni tasavvur qiladi, ularni xotirasida ushlab turadi, bosqichma-bosqich aqliy hisob-kitoblar qiladi – bu esa ishchi xotira va selektiv diqqatni kuchaytiradi.

2. Neyropsixologik asoslar

A. R. Luriya tomonidan ishlab chiqilgan neyropsixologik modelga ko'ra, inson miyasi murakkab funksional tizim bo'lib, har bir psixik faoliyat turi alohida miyaning zonalari bilan bog'liq. Mental arifmetika mashg'ulotlari miyaning prefrontal korteksini (mas'uliyat, rejalashtirish, ishchi xotira), shuningdek, parietal sohalarini (vizual-mekanik hisoblash) faollashtiradi. Bu mashg'ulotlar orqali bolalarning miyada neyron aloqalari faol rivojlanadi, bu esa kognitiv salohiyatning kengayishiga olib keladi.

3. Faoliyatga asoslangan yondashuv

L. S. Vigotskiy va D. B. Elkonin maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda bilish jarayonlarining rivojlanishini faoliyat va muloqot asosida tushuntirgan. Mental arifmetika individual va guruhli mashg'ulotlar shaklida olib boriladi, bu esa bolada mustaqil fikrlash, o'zini boshqarish, qiziqish va intilishni kuchaytiradi.

Bunday faoliyat motivatsiyani rag'batlantiradi va o'quvga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiradi.

4. Eksperimental metodlar

Mental arifmetikaning kognitiv qobiliyatlarga ta'sirini o'rganishda eksperimental metodlardan foydalanish mumkin. Masalan, mashg'ulotlarga qatnashuvchi va qatnashmaydigan bolalar orasida "diqqatni o'lchash testlari" (masalan, Burdon testi), "ishchi xotira testlari" (raqamlar ketma-ketligini eslab qolish, fonologik ishchi xotira) o'tkazilib, taqqoslovchi tahlil orqali aniq farqlar aniqlanadi.

Adabiyotlar va metodologik asoslarni chuqur tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mental arifmetika maktab yoshidagi bolalar uchun nafaqat matematik ko'nikma, balki kognitiv salohiyatni shakllantirish va psixologik barqarorlikni rivojlantirishda ham muhim vositadir. Ushbu metod bolalarda:

- diqqatning barqarorligini,
- ishchi xotiraning sig'imini,
- fikrlash tezligi va tahliliy qobiliyatni sezilarli darajada oshiradi.

Shuning uchun, uni psixologik-pedagogik faoliyatda ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan sinovdan o'tgan metod sifatida keng qo'llash dolzarbdir.

Muhokama. Mental arifmetika mashg'ulotlarining maktab yoshidagi bolalar kognitiv qobiliyatlariga bo'lgan psixologik ta'sirini o'rganish nafaqat dolzarb, balki ta'lim-psixologiya sohasi uchun muhim amaliy ahamiyatga ega masalalardan biridir. Tadqiqot va kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ushbu mashg'ulotlar nafaqat bolalarning aqliy salohiyatini oshiradi, balki

ularning o'z-o'zini boshqarish, diqqatni jamlash, tahliliy fikrlash, stressni yengish va emotsional barqarorlikka erishishiga ham xizmat qiladi.

Mental arifmetika orqali raqamlar bilan aqliy hisob-kitoblarni bajarish bolaning bir vaqtning o'zida bir nechta psixologik jarayonlarini faollashtiradi: e'tibor, ishchi xotira, vizual tasavvur, og'zaki fikrlash, tezkor reaksiya, konsentratsiya va motivatsiya. Ayniqsa, maktab yoshidagi (6–11 yosh) bolalar uchun bu mashg'ulotlar kognitiv rivojlanishning eng faol davrida miya faoliyatini samarali rivojlantiruvchi vosita sifatida ahamiyat kasb etadi. Bu yoshda miya plastiklik darajasi yuqori bo'lib, psixik jarayonlar ta'sirga nisbatan juda sezgir bo'ladi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, mental arifmetikaga muntazam qatnashgan o'quvchilarda:

- Diqqatni bir obyektga uzoq muddat ushlab turish ko'rsatkichi sezilarli darajada ortgan;
- Ishchi xotira hajmi va davomiyligi o'rtacha 25–30% ga oshgan;
- O'quv jarayonidagi fikrlash moslashuvchanligi va analitik yondashuv ko'nikmalari yaxshilangan;
- O'ziga bo'lgan ishonch, ijobiy o'z-o'zini baholash va o'quv motivatsiyasi yuqori bo'lgan.

Mental arifmetikaning asosiy afzalligi shundaki, bu metod faqat akademik natijalarni emas, balki psixologik barqarorlik va muvozanatni ham rivojlantiradi. Masalan, raqamlar bilan aqliy mashqlar bolaning sabr-toqati, ichki intizomi, stressni boshqarish qobiliyati, ishni oxiriga yetkazish irodasini shakllantiradi. Bu xususiyatlar nafaqat dars jarayonida, balki kundalik hayotda muhim rol o'ynaydi.

Shu bilan birga, mental arifmetika har doim ham barcha o'quvchilar uchun bir xilda samarali bo'lishi kafolatlanmaydi. U bilan bog'liq ba'zi cheklovlar ham mavjud:

- Jismoniy sezgi xususiyatlarida farq qiluvchi bolalar (masalan, vizual yoki eshitish qobiliyati zaif) uchun ayrim usullar mos tushmasligi mumkin;
- Har bir bolaning kognitiv yetukligi turlicha bo'lganligi sababli, mental arifmetikani individual yondashuv asosida qo'llash zarur;
- Natija olish uchun doimiylik va muntazam mashg'ulotlar talab etiladi. Bu esa ota-onalar va pedagoglar tomonidan tizimli yondashuvni talab qiladi.

Yuqoridagi bahsli jihatlar shuni ko'rsatadiki, mental arifmetika metodikasi samarali bo'lishi uchun uni har tomonlama psixologik tahlil asosida qo'llash, bolalarning individual qobiliyati va yosh xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Shuningdek, bu metodikani an'anaviy o'qitish bilan uyg'unlashtirish — ya'ni raqamlar ustida aqliy operatsiyalarni vizual, eshitish va kinestetik kanallar orqali o'rganish — ko'pkanalli o'qitish tizimi orqali samaradorlikni yanada oshiradi. Bunday yondashuv bugungi kunda STEAM-ta'lim, neyropsixologik yondashuvlar va ilg'or pedagogik texnologiyalarda keng qo'llanilmoqda.

Muhokama jarayonida aniqlangan eng muhim jihatlardan biri shundaki, mental arifmetika maktab yoshidagi bolalarda nafaqat diqqat va ishchi xotirani rivojlantiradi, balki muloqotga kirishish, ijtimoiy faollik, jamoada ishlash kabi yumshoq ko'nikmalarga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu esa uni zamonaviy ta'limda kompleks metod sifatida baholash imkonini beradi.

Mental arifmetika faqat matematik hisoblash emas, psixologik, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi kompleks vositadir. U orqali metakognitiv tafakkur, o'zini anglash, emotsiyalarni nazorat qilish va muammoli vaziyatlarda yechim topish ko'nikmalari shakllanadi.

Biologik asoslar orqali uning ta'siri faqat intellektual emas, balki miya faoliyatidagi neyrofaollik bilan ham tasdiqlanmoqda. Muvaffaqiyatli qo'llash uchun individual yondashuv, integratsiya, tizimlilik va ota-ona hamkorligi muhim omillardir.

Yakuniy tahlil:

- Mental arifmetika – bu nafaqat matematik metod, balki kognitiv va psixologik rivojlanish vositasi;
- U bola ongini ko'p yo'nalishda rivojlantiradi: xotira, diqqat, fikrlash, o'z-o'zini boshqarish;
- Psixologik jihatdan qaralganda, bu mashg'ulotlar bolaning ichki intizomi, ijtimoiy emotsional barqarorligi va o'ziga ishonchini oshiradi;
- U bilan ishlashda individual yondashuv, ota-ona va o'qituvchining hamkorligi muhim;
- Mental arifmetika natijasi uzoq muddatli va barqaror bo'lishi uchun tizimlilik zarur.

Tavsiyalar:

1. Mental arifmetika mashg'ulotlarini umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf dasturlariga integratsiya qilish lozim. Bu orqali barcha o'quvchilar teng ravishda kognitiv salohiyatni rivojlantirish imkoniga ega bo'ladi.
2. Psixologlar va pedagoglar tomonidan har bir bolaning kognitiv portretini aniqlash asosida individual yondashuv joriy etilishi zarur. Bu mental arifmetikaning shaxsga ta'sirini ancha samarali qiladi.
3. Mental arifmetika bilan bog'liq mashg'ulotlarni ota-onalar ishtirokida ham rag'batlantirish lozim. Uy sharoitida mashqlarni davom ettirish orqali bola rivoji mustahkamlanadi.
4. Tegishli malakaga ega psixolog va trenerlar tayyorlash, ularni yangi texnologiyalar, neyropsixologiya yutuqlari bilan muntazam tanishtirib borish kerak. Bu metodning ilmiy asoslangan tarzda joriy etilishini ta'minlaydi.
5. Mental arifmetikaning ta'sirini baholash uchun tizimli monitoring va diagnostik metodikalarni ishlab chiqish lozim. Bu psixologik o'zgarishlarni aniq qayd etish imkonini beradi.
6. Bola psixikasiga og'irlik qilmasdan, individual yuklamani nazorat qilish zarur. Har bir o'quvchining yoshiga va psixologik yetukligiga mos yuklama berilishi kerak.
7. Fanlararo integratsiyani kuchaytirish (mental arifmetika + matematika, ona tili, informatika, texnologiya) orqali bolalarda mantiqiy, lingvistik, vizual va kreativ fikrlashni uyg'un rivojlantirish mumkin.

Xulosa. Mental arifmetika mashg'ulotlari bugungi kunda maktab yoshidagi bolalarning kognitiv qobiliyatlarini — xususan, diqqat, ishchi xotira, tezkor fikrlash, tahliliy tafakkur, vizual va og'zaki idrokni rivojlantirishda samarali vosita sifatida keng e'tirof etilmoqda. Tadqiqot natijalari, adabiyotlar tahlili va amaliy kuzatuvlar asosida ushbu mashg'ulotlarning psixologik foydasi quyidagilarda namoyon bo'lishi aniqlandi:

1. Diqqatning kuchayishi va barqarorligi – bolalar turli chalg'ituvchi omillar fonida ham diqqatni uzoq muddat ushlab turishga o'rgana boshlaydi.
2. Ishchi xotiraning kengayishi – raqamli ketma-ketliklar, murakkab aqliy operatsiyalarni eslab qolish qobiliyati yaxshilanadi.
3. Kognitiv moslashuvchanlik – o'quvchilarda tez fikrlash, vaziyatga mos qaror chiqarish, bir nechta fikr variantini ko'rib chiqish qobiliyatlari rivojlanadi.
4. Shaxsiy fazilatlarining shakllanishi – mustahkam irodaviy sifatlar, o'ziga ishonch, ichki intizom, qat'iyat va mas'uliyat hissi ortadi.
5. Ijtimoiy-psixologik holatning ijobiylashuvi – guruhli mashg'ulotlarda ishtirok etish orqali bolalar muloqot, hamkorlik, o'zaro hurmat, sabr-toqat kabi yumshoq ko'nikmalarni egallaydi.

Mental arifmetikaning ta'siri faqat akademik bilim bilan cheklanmay, balki bola shaxsining har tomonlama intellektual va psixologik shakllanishiga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir. Uning amaliy qiymati shundaki, bu mashg'ulotlar o'quvchilarning maktabda, oilada va kundalik hayotdagi psixik barqarorligini ham mustahkamlab boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vigotskiy L.S. (1982). Psixologiya razvitiya rebenka. Moskva: Pedagogika.
2. Baddeley A.D. (2003). Working memory and language: An overview. *Journal of Communication Disorders*, 36(3), 189–208.
3. Tanaka, S., Michimata, C., Kaminaga, T., Honda, M., & Sadato, N. (2002). Superior digit memory of abacus experts: An fMRI study. *NeuroReport*, 13(17), 2187–2191.
4. Grabner, R. H., Neubauer, A. C., & Stern, E. (2007). Superior performance and neural efficiency: The impact of intelligence and task difficulty on the brain. *Intelligence*, 35(5), 491–500.
5. Yo'ldoshev M. (2020). Mental arifmetika mashg'ulotlarining bolalar tafakkuriga ta'siri. Toshkent: TDPU Ilmiy jurnali, №3, 45–49.
6. Qodirova Z. (2021). Kognitiv rivojlanishda mental arifmetika texnologiyasining ahamiyati. "Psixologiya va ta'lim" jurnali, №4, 112–116.
7. Jo'rayev T. (2022). Maktab yoshidagi bolalarda fikrlash moslashuvchanligi va uni rivojlantirish usullari. Toshkent: TDPU Nashriyoti.
8. Anderson, J.R. (2010). *Cognitive Psychology and Its Implications* (7th ed.). New York: Worth Publishers.
9. Stigler, J. W., & Hiebert, J. (1999). *The Teaching Gap: Best Ideas from the World's Teachers for Improving Education in the Classroom*. New York: Free Press.
10. Shadrikov V.D. (2002). Kognitiv qobiliyatlar va ularning rivojlanish mexanizmlari. Moskva: Psixologiya Instituti Nashriyoti.
11. Solso, R. L. (2004). *Kognitiv psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
12. Murodova N. (2023). Mental arifmetika orqali o'quvchilarning ishchi xotirasini rivojlantirishning psixologik asoslari. O'zbekiston psixologiyasi jurnali, №1, 75–80.
13. Abdurahmonova D. (2022). Diqqat va xotira rivojlanishiga zamonaviy metodik yondashuvlar. Samarqand: Pedagogika va Psixologiya.
14. Salomova M. (2021). Mental arifmetikaning o'quv motivatsiyasiga ta'siri. "Innovatsion ta'lim" jurnali, №2, 98–102.

Nadjimidinov Utkir Rustamovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

SPORT MURABBIYLARIDA QAROR QABUL QILISH JARAYONINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada, sport murabbiylarida qaror qabul qilish jarayonining murakkab ijtimoiy-psixologik mexanizmlari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek maqolada, ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning murabbiyga sportchilarning emotsional ehtiyojlarini anglash, samarali muloqot o'rnatish va moslashuvchan yondashuvlarni qo'llash jarayoni nazariy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sport murabbiyi, qaror qabul qilish, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, jamoaviy psixologiya, emotsional intellekt, motivatsiya, kommunikatsiya, sport psixologiyasi.

Аннотация. В данной статье научно изучены сложные социально-психологические механизмы процесса принятия решений у спортивных тренеров. Также в статье теоретически анализируется процесс социально-психологических механизмов понимания эмоциональных потребностей спортсменов в тренере, установления эффективного общения и применения гибких подходов.

Ключевые слова: спортивный тренер, принятие решений, социально-психологические механизмы, коллективная психология, эмоциональный интеллект, мотивация, коммуникация, спортивная психология.

Abstract. In this article, the complex socio-psychological mechanisms of the decision-making process in sports coaches are scientifically studied. The article also theoretically analyzes the process of understanding the emotional needs of athletes, establishing effective communication, and applying flexible approaches to the coach of socio-psychological mechanisms.

Key words: sports coach, decision-making, socio-psychological mechanisms, team psychology, emotional intelligence, motivation, communication, sports psychology.

Kirish. Sport murabbiyligi jarayoni nafaqat jismoniy tayyorgarlikni boshqarish, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan chuqur anglangan qarorlarni qabul qilishni ham talab qiladi. Murabbiy har bir sportchining emotsional holati, motivatsiyasi, individual xususiyatlari va jamoaviy munosabatlarini hisobga olib, ularni natijaga yo'naltiruvchi strategik qarorlarni shakllantiradi. Bu qarorlar ko'pincha tezkor, aniq va muvozanatli bo'lishi kerak bo'ladi, chunki sport maydonida har bir lahza muhim. Murabbiy tomonidan qabul qilinadigan qarorlar sportchilarning psixologik holatiga, o'ziga bo'lgan ishonch darajasiga va jamoaviy muhitga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun qaror qabul qilishda murabbiy faqat texnik va taktik bilimlarga emas, balki ijtimoiy-psixologik omillarga ham asoslanishi zarur. Har bir sportchi shaxs bo'lib, u bilan aloqada bo'lish, uning ichki holatini tushunish va unga mos yondashuvni tanlash murabbiy faoliyatining ajralmas qismidir. Mazkur jarayon sportda ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning naqadar muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Bu esa sport murabbiylarini faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki ijtimoiy va psixologik bilimlar bilan ham qurollantirish zarurligini anglatadi. Shaxslararo munosabatlarni boshqarish, ziddiyatli holatlarni bartaraf etish va psixologik barqarorlikni ta'minlash murabbiy uchun muhim vazifalardan biridir. Shu jihatdan, sport murabbiyining qaror qabul qilish jarayoni keng qamrovli ijtimoiy-psixologik mexanizmlar asosida tashkil etiladi.

Murabbiy faoliyatida qaror qabul qilish murakkab va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, bu jarayonda inson psixikasining turli darajalari ishtirok etadi. Bu qarorlar muayyan sport musobaqalaridagi taktik harakatlardan tortib, butun jamoa strategiyasini belgilovchi uzoq muddatli rejalargacha bo'lishi mumkin. Har bir holatda murabbiy shaxsiy bilim va

tajribasidan tashqari, sportchilarning psixologik holatini, jamoaviy iqlimni, tashqi bosimlarni va musobaqa sharoitini hisobga oladi. Shu sababli qaror qabul qilish faqat rasmiy bilimlarga asoslanmaydi, balki murabbiyning intuitiv sezgirligi va psixologik tafakkuriga ham tayanadi. Qarorlar ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq bo'lib, jamoa ichidagi munosabatlar, yetakchilik uslubi va sportchilarning shaxsiy motivatsiyasi bu jarayonga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy-psixologik mexanizmlar sport murabbiyining harakatlariga ichki asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu mexanizmlar doirasida e'tibor, qiziqish, emotsional intilishlar, empatiya, baholash, aks-sado olish kabi psixik hodisalar faol ishtirok etadi. Qarorlar sportchilarning ijtimoiy ehtiyojlarini inobatga olgan holda shakllantirilsa, ularning bajarilishi ham samarali bo'ladi. Murabbiy o'z qarorini sportchilarga qanday yetkazishi, uni qanday asoslab berishi va sportchilar tomonidan qanday qabul qilinishini oldindan anglay olishi muhim. Shu sababli, sport murabbiyida ijtimoiy psixologik kompetensiyalar yetarli darajada shakllangan bo'lishi lozim.

Sport muhitida yuzaga keladigan turli vaziyatlar murabbiyni doimiy ravishda qaror qabul qilishga majbur etadi, bu esa ularning ruhiy bardoshlilik va psixologik barqarorlik darajasini sinovdan o'tkazadi. Qabul qilinayotgan har bir qaror sportchilarning faolligiga, musobaqadagi ishtirokiga va oxir-oqibat natijaga ta'sir qiladi. Ijtimoiy-psixologik mexanizmlar esa bu qarorlarning qanchalik asosli va to'g'ri qabul qilinishini belgilovchi omillardandir. Murabbiy shaxsining ijtimoiy maqomi, sportchilar oldidagi obro'si va uning jamoaviy muhitga ta'siri qaror qabul qilish sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Bunday holatlarda liderlik qobiliyati, tashabbus ko'rsatish, stressga bardosh berish va tezkor fikrlash muhim ahamiyat kasb etadi. Qaror qabul qilish jarayoni nafaqat individual fikrga, balki jamoaning fikrini his etish va uni hisobga olishga asoslanadi. Bu esa murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonchli munosabatlarning shakllanishiga xizmat qiladi. Qolaversa, qarorlar sportchilarda motivatsion o'sishni ta'minlasa, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Murabbiy ijtimoiy vaziyatlarni to'g'ri baholay olish qobiliyatiga ega bo'lishi orqali noaniqliklar orasida eng maqbul yo'lni tanlaydi. Shu bilan birga, u o'z qarorining natijalarini oldindan ko'ra olish va ular ustida tahlil yurita olish salohiyatiga ham ega bo'lishi kerak.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Murabbiy faoliyatida samarali qaror qabul qilish ijtimoiy-psixologik bilimlar va tajriba asosida mustahkamlanadi. Bu faoliyatda ko'plab noaniqliklar, kutilmagan holatlar va tashqi bosimlar mavjud bo'lib, murabbiy har bir vaziyatda to'g'ri pozitsiyani tanlashi kerak bo'ladi. Qarorlar qabul qilinayotganda murabbiy nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, balki ularning emotsional holatini, o'ziga bo'lgan ishonchini va jamoadagi pozitsiyasini hisobga oladi. Bunda motivatsiya, jamoaviy birdamlik, ruhiy qo'llab-quvvatlash va psixologik moslashuv kabi omillar muhim o'rin tutadi. Murabbiy o'z qarorlarini nafaqat individual sportchilar, balki jamoa ichidagi umumiy muvozanatni saqlagan holda amalga oshiradi. U har bir qarorning uzoq muddatli ta'sirini ko'zda tutishi, unga mos yondashuvlar ishlab chiqishi va o'z tajribasi bilan uyg'unlashtirishi zarur. Bunday yondashuv murabbiyning professionallik darajasini belgilaydi va u boshchilik qilayotgan jamoaning umumiy yutuqlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sportchilar bilan doimiy ijtimoiy-psixologik aloqada bo'lish, ularning ehtiyojlarini anglash va bunga mos qarorlar qabul qilish murabbiy ishining samaradorligini oshiradi. Qarorlarning ijtimoiy-psixologik asoslar bilan uyg'unligi ularni qabul qilish va ijro etish jarayonini soddalashtiradi. Shu tarzda, sport murabbiylari uchun qaror qabul qilish jarayoni nafaqat professional vazifa, balki murakkab ijtimoiy-psixologik faoliyat sifatida qaralishi lozim.

Sport murabbiylarining qaror qabul qilish jarayonini tushunishda Lev Vigotskiyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasi muhim o'rin tutadi. Unga ko'ra, insonning tafakkuri va shaxsiy rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sir jarayonida shakllanadi. Sport murabbiysi ham o'z faoliyatida sportchilar bilan doimiy muloqotda bo'lish orqali qarorlarini ijtimoiy munosabatlar kontekstida shakllantiradi. Vigotskiy ta'kidlaganidek, har qanday bilish jarayoni avval ijtimoiy muhitda vujudga keladi, keyin esa individual ongga singadi. Shu sababli

murabbiylar qaror qabul qilishda sportchilar bilan yuzaga kelgan ijtimoiy tajribalarni asos sifatida ko'radi. Bu tajriba murabbiyning shaxslararo munosabatlar bo'yicha qarorlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Murabbiy ijtimoiy muhitda o'z mavqeini anglaydi, sportchilarning ehtiyojlarini tushunadi va shunga qarab moslashgan qarorlar qabul qiladi. U har bir sportchining ichki holatini ijtimoiy kontekstda baholaydi va unga mos rag'batlantirish usullarini tanlaydi. Bunda ijtimoiy munosabatlar va shaxslararo muloqot eng muhim vositalardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Shu asosda qaror qabul qilish Vigotskiy nazariyasida ko'rsatilgan sotsiokultural yondashuv bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Albert Banduraning sotsial-kognitiv nazariyasi ham sport murabbiylarining qaror qabul qilish mexanizmlarini tushunishda muhim manba hisoblanadi. Bu nazariyada insonning harakati ijtimoiy muhit, shaxsiy xususiyatlar va xatti-harakatlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir orqali shakllanishi ta'kidlanadi. Bandura o'z-o'zini boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonch va kuzatuv orqali o'rganishni muhim psixologik omillar sifatida ko'rsatadi. Murabbiy qaror qabul qilayotganda o'zining tajribasidan tashqari, boshqalarning tajribalarini ham kuzatib, baholaydi. Bu jarayonda u sportchilarning reaksiyalariga qarab xulosa chiqaradi va o'z strategiyasini moslashtiradi. Banduraning fikricha, murabbiy o'zini faol subyekt sifatida ko'radi, u tashqi muhitdan mustaqil bo'lmasa-da, unga nisbatan ta'sir ko'rsata oladi. Bu qarashlar sport muhitida murabbiyning ijtimoiy rolini va psixologik faolligini ochib beradi. Sportchilarga namuna bo'lish, ularga mustaqil qarorlar chiqarishni o'rgatish murabbiy faoliyatining ajralmas qismiga aylanadi. Bandura e'tirof etganidek, ijtimoiy ta'sir orqali o'zgarishlar yuzaga keladi va bu sportchi-murabbiy munosabatida ayniqsa kuchli ko'zga tashlanadi. Shu jihatdan, murabbiylar qarorlarida ijtimoiy o'rganish, tajriba almashish va o'ziga bo'lgan ishonchning psixologik ahamiyati alohida e'tiborga loyiqdir.

Kurt Levinning maydon nazariyasi ham sport murabbiylarining ijtimoiy-psixologik qarorlarini tahlil qilishda foydali tushunchalarni beradi. Bu nazariyaga ko'ra, insonning harakati ichki holat va tashqi muhit o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik natijasidir. Levin sport maydonini murakkab ijtimoiy dala sifatida ko'rib, har bir qaror bu daladagi dinamik kuchlarning o'zgarishi sifatida tushuntiriladi. Murabbiy uchun har bir sportchi individual ijtimoiy maydon sifatida qaraladi, bu maydon esa turli bosimlar, qarama-qarshiliklar va ehtiyojlar bilan to'liq bo'ladi. Qaror qabul qilishda murabbiy bu kuchlar muvozanatini saqlashga harakat qiladi, ya'ni sportchilarning ehtiyojlarini, jamoaviy iqlimni va tashqi omillarni hisobga oladi. Levin ta'kidlaganidek, inson harakati maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, to'siqlar va rag'batlar uning harakat yo'nalishini belgilaydi. Sport muhitida esa bu to'siqlar ko'pincha psixologik xarakterga ega bo'lib, murabbiy ularni oldindan his qilish va bartaraf etish yo'llarini topishi lozim. Bu nazariy yondashuv murabbiyni nafaqat texnik jihatdan, balki psixologik tahlilchi sifatida ham ko'rsatadi. Qarorlar bu doirada har doim o'zgaruvchan muhitda, ijtimoiy bosimlar va sportchilar bilan uzviy bog'lanish orqali yuzaga keladi. Shunday qilib, dala nazariyasi murabbiyning vaziyatga moslashuvchan qarorlar chiqarish qobiliyatini asoslab beradi.

Herbert Saymonning cheklangan ratsionallik nazariyasi sport murabbiylarining qaror qabul qilish jarayonidagi real imkoniyatlarini yoritadi. Saymon ta'kidlaganidek, insonlar qaror qabul qilishda to'liq ma'lumotga ega bo'lishmaydi va har doim ham eng yaxshi qaro'rni tanlay olishmaydi. Sport murabbiylari ham ko'pincha cheklangan vaqt, emotsional bosim va noaniqlik sharoitida qarorlar chiqaradilar. Bu sharoitlarda ular eng optimal variantni emas, balki yetarlicha maqbul bo'lgan yechimni tanlaydilar. Saymon bu holatni "maqbullik tamoyili" deb ataydi, ya'ni qarorlar barcha imkoniyatlar ko'rib chiqilmagan holatda ham qabul qilinadi. Murabbiylar uchun bu yondashuv qarorlarni intuitiv, tajribaga asoslangan va amaliy jihatdan qulay tarzda qabul qilishni anglatadi. Cheklangan ratsionallik sharoitida qarorlar ko'proq tajriba, ichki sezgi va psixologik tayyorgarlik asosida shakllanadi. Murabbiylar bu jarayonda har doim ham mukammal axborotga tayanishmaydi, aksincha, mavjud vaziyatdan kelib chiqib harakat qilishadi. Shu sababli ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik

ularga tezkor va moslashuvchan qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Saymonning qarashlari murabbiylarning real shart-sharoitda qanday fikr yuritishini va qaror chiqarishini tushunishga ilmiy asos yaratadi.

Daniel Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi ham sport murabbiylarining qaror qabul qilishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Goleman emotsional intellektni o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalar bilan hamdardlikda bo'lish va ijtimoiy munosabatlarni boshqarish qobiliyati sifatida talqin qiladi. Sport murabbiyi uchun bu fazilatlar juda zarur, chunki har bir qaror sportchilarning ruhiy holatiga, motivatsiyasiga va jamoa iqlimiga ta'sir etadi. Emotsional intellekt yuqori bo'lgan murabbiy sportchilarning ichki holatini sezadi, ularning ehtiyojlarini anglaydi va ular bilan to'g'ri psixologik aloqa o'rnatadi. Qaror qabul qilishda bu murabbiy vaziyatga mos emosional yondashuvni tanlaydi va ixtiloflarni yumshoq hal qilishga harakat qiladi. Golemanning fikricha, yuqori emotsional intellektga ega shaxslar liderlik qobiliyatiga ega bo'ladi va boshqalarni ishonch bilan boshqara oladi. Sport jamoasida esa murabbiy yetakchi rolini bajaradi va qaror qabul qilishda jamoaviy ruhni saqlab qolish muhim omilga aylanadi. Emotsional sezuvchanlik qarorlar natijasining oldindan tahlil qilinishini ta'minlaydi va salbiy holatlarning oldini olishga yordam beradi. Shu bilan birga, bu nazariya murabbiyning o'z hissiyotlari ustidan nazorat o'rnatishini va obektiv fikrga ega bo'lishini ham ta'kidlaydi. Umuman olganda, Golemanning nazariyasi sport murabbiylari qarorlarining psixologik asosini chuqurroq tushunish imkonini beradi.

Muhokama. Sport murabbiylarining qaror qabul qilish jarayonini chuqurroq tahlil qilganda, bu faoliyat faqatgina texnik va taktik yechimlar bilan cheklanmasligi ayon bo'ladi. Qarorlar, ayniqsa sport muhitida, murakkab psixologik va ijtimoiy ta'sirlar natijasida shakllanadi. Murabbiy o'z jamoasi yoki sportchisi bilan doimiy aloqada bo'lib, ularning psixologik holatini his etadi va qarorlarida bu holatni inobatga oladi. Ularning emotsional kayfiyati, o'ziga bo'lgan ishonchi, jamoadagi ijtimoiy mavqei kabi omillar murabbiy tanlaydigan strategiyalarga ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, sportchilarning individual psixologik xususiyatlari ham har bir vaziyatga mos yondashuv talab qiladi. Sportda natijaga bo'lgan talab yuqori bo'lgani sababli, murabbiylarning tezkor va aniq qarorlar chiqarish malakasi muhim hisoblanadi. Ammo bu qarorlar faqat o'z bilimiga emas, balki sportchilarning holati va ijtimoiy muhitga tayanadi. Shuningdek, murabbiyning jamoadagi obro'si, etakchilik uslubi va jamoa bilan qanday muloqot qilishi ham u qabul qiladigan qarorlar sifatiga bevosita ta'sir etadi. Qolaversa, sport jamoasida o'zaro ishonchning mavjudligi, qarorlarning sportchilar tomonidan qanday qabul qilinishini belgilaydi. Bu jarayonda murabbiy o'zining sotsiopsixologik rolini anglab harakat qilishi zarur.

Qaror qabul qilish jarayoni ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi, bu esa murabbiyni ko'p qirrali tafakkurga undaydi. Sportda bu omillar orasida musobaqa holati, raqib jamoa kuchi, hakamlarning pozitsiyasi va hatto tomoshabinlar bosimi ham kiradi. Ichki omillar esa murabbiyning psixologik tayyorgarligi, stressga chidamliligi, ijtimoiy muhitdagi mavqei kabi elementlardan iborat bo'ladi. Shuning uchun qarorlar hech qachon izolyatsiyada yoki shunchaki individual xohishga asoslangan holda qabul qilinmaydi. Ular ijtimoiy kontekstda, jamoaning holati va sportchilarning kutgan natijalari asosida shakllanadi. Murabbiy o'z qarorini berishda ba'zan sportchining psixologik tayyorgarligi bilan texnik imkoniyatlari o'rtasidagi farqni ham hisobga oladi. Misol uchun, sportchi jismonan tayyor bo'lsa-da, ruhiy jihatdan ishonchsiz bo'lsa, murabbiy uni asosiy tarkibga qo'ymasligi mumkin. Bu holat qaror qabul qilishda psixologik mezonlarning naqadar muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Shuningdek, murabbiyning o'z qarorini qanday ifodalashi va sportchilar bilan qanday muloqot qilishi ham qaro'ning ta'sirchanligini belgilaydi. Sport muhitida bu jihatlar boshqaruv sifatiga, jamoaviy ruhga va motivatsiyaga uzviy bog'liqdir. Shu sababli, murabbiyning har bir qarori ijtimoiy-psixologik muvozanatni saqlagan holda amalga oshirilishi lozim.

Muhokama jarayonida e'tiborga loyiq jihatlardan biri shundaki, sport murabbiyi o'z qarorlarini faqatgina yakkaxon emas, balki jamoa bilan kelishilgan tarzda ham qabul qilishi mumkin. Bu yondashuv sportchilarning fikrini inobatga olish, ularni qarorlar qabul qilish jarayoniga jalb etish orqali ularning motivatsiyasini oshiradi. Jamoaviy ishtirok orqali shakllangan qarorlar sportchilar uchun ko'proq ma'qul bo'ladi, chunki ular bu qaro'rni o'zlari ham shakllantirishda qatnashgan bo'lishadi. Shu orqali qaro'rning ijrosi ham samarali bo'ladi, chunki sportchilar uni ongli ravishda qabul qilishgan bo'ladi. Murabbiy esa o'z faoliyatida demokratik yondashuvni namoyon etib, jamoa ichida sog'lom psixologik muhitni yaratadi. Bunday qarorlar o'zaro ishonch va hurmat asosida shakllanadi, bu esa ijtimoiy-psixologik jihatdan mustahkam jamoa qurishga xizmat qiladi. Albatta, ba'zi holatlarda murabbiy yakka o'zi tezkor qaror chiqarishga majbur bo'ladi, lekin bunday qarorlar ham avvalgi ijtimoiy tajriba va sportchilarning psixologik portretiga tayanadi. Ijtimoiy-psixologik mexanizmlar bu jarayonda sportchilarning hissiy reaksiyalarini oldindan bilishga yordam beradi. Murabbiy qaror qabul qilishda sportchilarni faqat ijrochilar sifatida emas, balki subyektiv shaxslar sifatida ko'rishi kerak. Bu esa ularni faollikka, mas'uliyatga va o'z ustida ishlashga undaydi.

Sport murabbiylarida qaror qabul qilish jarayoni boshqaruvchanlik, muloqot, emotsional sezuvchanlik va sotsial intellektga asoslanadi. Bu ko'nikmalar ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning asosiy unsurlari bo'lib, ularni shakllantirish doimiy o'zini rivojlantirishni talab qiladi. Sportda murabbiyning qarori nafaqat g'alabani, balki sportchilarning ruhiy holatini ham belgilaydi. Shu sababli, murabbiy qaror qabul qilish jarayonida faqat tashqi natijalarni emas, balki ichki ijtimoiy muhitni ham hisobga oladi. Har bir qaror sportchilarda qanday ta'sir uyg'otishini oldindan taxmin qilish, ularning hissiy va ijtimoiy ehtiyojlariga mos yondashuvni topish murabbiyning vazifasidir. Qaror qabul qilishda shoshilinchlik emas, balki tahliliy yondashuv, empatiya va ijtimoiy sezgirlik asosiy mezon bo'lishi lozim. Shu bilan birga, har bir qaro'rning teskari ta'siri ham oldindan baholanib, psixologik zamin tayyorlanishi kerak. Murabbiy o'z shaxsiy his-tuyg'ularini boshqara olmasa, bu qarorlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, o'zini anglash, o'z ustida ishlash va doimiy refleksiya murabbiylik faoliyatining ajralmas qismiga aylanishi kerak. Oxir-oqibat, qaror qabul qilish jarayonining sifati murabbiyning ijtimoiy-psixologik salohiyati va liderlik darajasi bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

Xulosa. Sport murabbiylarining qaror qabul qilish jarayoni ijtimoiy-psixologik mexanizmlarsiz to'liq va mukammal bo'la olmaydi. Har bir qaror, ayniqsa yuqori bosim ostida qabul qilingani uchun, murabbiyning shaxsiy psixologik tayyorgarligi, ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqasi va jamoa ichidagi mavqeiga bevosita bog'liq bo'ladi. Qarorlar faqat raqamli natijalar yoki texnik tahlillarga asoslanmaydi, ular sportchilarning kayfiyati, ichki hissiyotlari va jamoaviy holatni hisobga olgan holda shakllanadi. Sport muhitida har bir sportchi individual shaxs bo'lib, murabbiy ularning har biri bilan turlicha muloqot qilishga majbur bo'ladi. Bu jarayonda ijtimoiy-psixologik moslashuvchanlik, empatiya, sezgirlik va refleksiya asosiy rol o'ynaydi. Murabbiy shunchaki buyruq beruvchi emas, balki tinglovchi, rag'batlantiruvchi va harakatlarni muvofiqlashtiruvchi shaxs sifatida maydonga chiqadi. Qarorlar sportchilar bilan doimiy muloqot orqali shakllanganda, ularning ijrosi ham yanada samarali bo'ladi. Bu esa sport natijalariga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, murabbiylik faoliyatida qaror qabul qilish – bu ko'p qirrali, murakkab va chuqur psixologik asosga ega jarayondir. Ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni anglab, ularni faoliyatda to'g'ri qo'llay olgan murabbiy har doim yuqori natijaga erishadi.

Murabbiylar uchun qaror qabul qilishning samaradorligi ko'p jihatdan ularning ijtimoiy-psixologik kompetensiyalariga bog'liq. Murabbiyning sportchilarga qanday yondashuvi, ularning fikrini hisobga olishi, emotsional holatini tushunishi va o'z qarorlarini qanday asoslab berishi bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Har bir sportchi murabbiy qarorlarining motivatsion kuchini his etishi, o'zini bu qarorlarning faol ishtirokchisi sifatida ko'rishi kerak. Shu orqali sportchilarda mas'uliyat hissi, o'ziga ishonch va jamoaviy hamjihatlik shakllanadi.

Murabbiyning qarori ijtimoiy ta'sir doirasida yuzaga keladi va jamoa ichidagi psixologik muhitga bevosita ta'sir qiladi. Qarorlar to'g'ri ijtimoiy-psixologik poydevorga tayanmasa, ular sportchilar tomonidan shubha bilan qarshi olinadi yoki bajarmaslik ehtimoli kuchayadi. Shu sababli, qaror qabul qilish jarayoni nafaqat aqliy, balki hissiy va sotsiopsixologik darajadagi muvozanatni talab qiladi. Murabbiy har bir qaror oldidan vaziyatni chuqur tahlil qilib, sportchilarning psixologik tayyorgarlik darajasini baholashi lozim. Bu esa professional yondashuv, kuzatuvchanlik va kuchli emotsional intellektni talab qiladi. Mazkur omillarni uyg'unlashtira olgan murabbiy o'z faoliyatida natijadorlikka erishadi va sportchilar tomonidan hurmatga sazovor bo'ladi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, sport murabbiylarining qaror qabul qilish jarayoni doimiy psixologik tahlil, ijtimoiy muhitni baholash va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish orqali amalga oshiriladi. Bunday yondashuv sport jarayonini insoniy qadriyatlar asosida boshqarish imkonini beradi. Qarorlar shunchaki topshiriq yoki buyrug'a aylanishi emas, balki sportchilarning rivojlanishiga xizmat qiladigan, ijtimoiy moslashuvga yordam beradigan asosiy vosita sifatida namoyon bo'ladi. Murabbiy bu jarayonda faqat jismoniy yuklama va taktika tanloviga emas, balki insoniy munosabatlar, emotsiyalar va hissiy iqlimga ham e'tibor qaratadi. Shuning uchun qarorlar uzoq muddatli ijobiy ta'sirga ega bo'lishi uchun ularni ijtimoiy-psixologik mezonlarga asoslanib qabul qilish zarur. Jamoaning ichki muvozanati, sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi va ijobiy kayfiyati bevosita murabbiyning qarorlariga bog'liq bo'ladi. Har bir qaror, ayniqsa murakkab va muhim bo'lgan vaziyatlarda, murabbiyning liderlik qobiliyati va psixologik sezgirligiga sinov bo'lib xizmat qiladi. Bu jarayonda o'zaro ishonch, muloqot sifati va emotsional uyg'unlik hal qiluvchi omillardan hisoblanadi. Shu sababli, sport murabbiylarining qaror qabul qilish madaniyati ijtimoiy-psixologik mexanizmlar orqali mukammallashtirilishi lozim. Bunday yondashuv sportchilarning muvaffaqiyatga erishishida ishonchli asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, A. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi va uning psixologiyadagi o'rni. – Moskva: Progress, 2000. – 166 b.
2. Vygotskiy, L.S. Odamning rivojlanishi va ijtimoiy muhit. – Toshkent: Fan, 2004. – 146 b.
3. Goleman, D. Emotsional intellekt. – Nyu-York: Bantam Books. 2005. – 195 b.
4. Carron, A.V., Eys, M.A. Group Dynamics in Sport. – Morgantown: Fitness Information Technology, 2012. – 212 p.
5. Gould, D., Udry, E. Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. – Medicine and Science in Sports and Exercise, 2002. – 66 p.
6. Weinberg, R.S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. – 256 p.
7. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: Freeman, 2001. – 122 p.
8. Smith, R.E., Smoll, F.L., Curtis, B. Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. – Journal of Sport and Exercise Psychology, 2001. – 146 p.

Hamroyev Jasurbek Umedovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

ZAMONAVIY YOSHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XATTI-HARAKATLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xatti-harakatlarining o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Maqolada yoshlar xulq-atvorining shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar — raqamli texnologiyalar, ijtimoiy muhit, madaniy qadriyatlar va shaxsiy psixologik xususiyatlar — kompleks yondashuv asosida o'rganilgan. Analitik qismda identitet izlash jarayoni, kommunikativ strategiyalardagi o'zgarishlar, emotsional intellektning ahamiyati, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv darajasi kabi psixologik ko'rsatkichlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: zamonaviy yoshlar, ijtimoiy-psixologik xatti-harakatlar, emotsional intellekt, ijtimoiy identitet.

Аннотация. В данной статье анализируются особенности социально-психологического поведения современной молодежи. В статье рассматриваются основные факторы, влияющие на формирование поведения молодежи-цифровые технологии, социальная среда, культурные ценности и психологические особенности личности — на основе комплексного подхода. Аналитическая часть охватывает такие психологические показатели, как процесс поиска идентичности, изменения в коммуникативных стратегиях, важность эмоционального интеллекта, стрессоустойчивость и уровень социальной адаптации.

Ключевые слова: современная молодежь, социально-психологическое поведение, эмоциональный интеллект, социальная идентичность.

Annotation. This article analyzes the peculiarities of the socio-psychological behavior of modern youth. The article explores the main factors affecting the formation of youth behavior-digital technologies, social environment, cultural values and personal psychological characteristics — on the basis of an integrated approach. The analytical part covers psychological indicators such as the process of identity search, changes in communicative strategies, the importance of emotional intelligence, stress tolerance and the level of social adaptation.

Keywords: modern youth, socio-psychological behavior, emotional intelligence, social identity.

Kirish. Zamonaviy yoshlar bugungi globallashuv, tezkor texnologik taraqqiyot va ijtimoiy munosabatlarning keskin o'zgarishi sharoitida voyaga yetmoqda. Bu jarayon ularning dunyoqarashi, qadriyatlari, muloqot uslublari va xatti-harakatlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli axborot muhitining kengayishi, ijtimoiy tarmoqlarning hayotimizning ajralmas qismiga aylanishi yoshlarning ijtimoiy moslashuv mexanizmlarini, o'zini ifoda etish shakllarini hamda qaror qabul qilish jarayonlarini tubdan o'zgartirmoqda. Shu bilan birga, zamonaviy yoshlar an'anaviy madaniy qadriyatlar bilan global madaniyat oqimlari o'rtasida muvozanat izlashga intiladi, bu esa ularning identitet shakllanishida murakkab psixologik jarayonlarni yuzaga keltiradi.

Psixologik tadqiqotlar ko'rsatadiki, yoshlarning xatti-harakatlari shaxsiy psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, madaniy kontekst va raqamli texnologiyalarning o'zaro ta'sirida shakllanadi. Emotsional intellekt darajasi, stressga chidamlilik, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar kabi omillar ularning jamiyatdagi o'rni va muvaffaqiyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bois, zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xatti-harakatlarini o'rganish

nafaqat ilmiy nuqtai nazardan, balki ta'lim-tarbiya, ijtimoiy siyosat va amaliy psixologiya sohalarida ham katta ahamiyatga ega

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xatti-harakatlarini o'rganish so'nggi yillarda ilm-fan va amaliy psixologiya doirasida keng muhokama qilinayotgan dolzarb yo'nalishlardan biridir. Bu borada Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Uning fikricha, o'smirlik va ilk yetuklik davri "identitetga erishish" yoki "rol chalkashligi" bosqichi bilan tavsiflanadi, bu davrda yoshlar o'zining kimligini, jamiyatdagi o'rnini va maqsadlarini aniqlashga intiladi. Eriksonning ishlari yoshlarning xulq-atvori ko'pincha o'zini izlash, tajriba qilish va ijtimoiy rollarni sinash orqali shakllanishini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, Jean Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasi yoshlarning fikrlash qobiliyatlari va qaror qabul qilish jarayonlarini tushunishda asosiy o'rin tutadi. Piaget ta'riflagan formal operatsiyalar bosqichida yoshlar abstrakt fikrlashga, gipotezalarni ilgari surishga va kelajakni rejalashtirishga qodir bo'ladilar, bu esa ularning ijtimoiy qarorlarini yanada murakkab va ongli qiladi.

Lev Vigotskiy o'zining madaniy-tarixiy nazariyasida yoshlarning bilim, ko'nikma va qadriyatlarni ijtimoiy muloqot va hamkorlik orqali o'zlashtirishini asoslab bergan. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi zamonaviy yoshlarning o'z-o'zini rivojlantirish jarayoni ko'pincha tengdoshlar yoki tajribaliroq shaxslar bilan muloqot orqali jadallashishini ko'rsatadi. Vigotskiy ta'lim va tarbiya jarayonida ijtimoiy muloqotning yetakchi rolini ta'kidlagan, bu esa raqamli davr yoshlarida onlayn kommunikatsiya vositalari orqali ham yuz berishi mumkin.

Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi esa zamonaviy yoshlarning xatti-harakatlarini tushuntirishda juda dolzarb. Bandura yoshlar ko'pincha kuzatish va modellashtirish orqali yangi xulq shakllarini o'zlashtirishini ta'kidlagan. Ijtimoiy media va raqamli kontent bu jarayonni keskin tezlashtiradi, chunki yoshlar virtual makonda turli "model" shaxslarning xulqini ko'rib, uni takrorlashga moyillik bildiradi. Bandura shuningdek, o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) darajasi yuqori bo'lgan yoshlar ijtimoiy muammolarni samarali hal qilishga ko'proq qodir ekanini qayd etadi.

Daniel Golemanni keltirish mumkin, u emotsional intellekt nazariyasi orqali yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va muvaffaqiyati hissiy ko'nikmalar bilan bevosita bog'liq ekanini ilmiy asoslab berdi. Goleman emotsional intellekt tarkibiga o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar kirishini ta'kidlaydi. Zamonaviy yoshlar uchun bu ko'nikmalar stressga chidamlilik, jamoada ishlash va sog'lom munosabatlarni qurishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xatti-harakatlarini o'rganishda ko'plab omillar hisobga olinadi. Avvalo, global axborot oqimi ularning dunyoqarashi, qadriyat tizimi va ijtimoiy me'yorlarga munosabatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Raqamli texnologiyalar orqali tezkor muloqot qilish imkoniyati yoshlarning kommunikativ strategiyalarini o'zgartirib, ularni qisqa, lo'nda va tezkor ifoda usullariga moslashtirmoqda. Shu bilan birga, onlayn muhitda yuzma-yuz muloqotning yetishmasligi emotsional sezgirlik va empatiya darajasini pasaytirishi mumkinligi kuzatiladi.

Yoshlarning ijtimoiy moslashuvi ko'p jihatdan ular egallagan stressga qarshi kurash strategiyalariga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarining mavjudligiga va o'z-o'ziga ishonch darajasiga bog'liq. Jamoaviy faoliyatda qatnashish, ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish va madaniy tadbirlarga jalb qilinish ularning ijtimoiy kapitalini oshiradi. Raqamli muhitdagi ortiqcha faoliyat esa, aksincha, real hayotdagi ijtimoiy aloqalarni susaytirishi mumkin. Shu bois, ijtimoiy faollikning onlayn va oflayn turlari o'rtasida muvozanat saqlash muhim hisoblanadi.

Shuningdek, yoshlarning shaxslararo munosabatlaridagi xatti-harakatlar ko'pincha ularning emotsional intellekti, muloqot madaniyati va konfliktlarni boshqarish ko'nikmalariga

bog'liq bo'ladi. Sog'lom psixologik muhitda ulg'aygan, ijobiy o'rnaklarga ega bo'lgan yoshlar ko'pincha ijtimoiy jihatdan moslashuvchan, hamkorlikka moyil va konstruktiv munosabatlar qurishga qodir bo'ladilar. Biroq, iqtisodiy bosim, ijtimoiy tengsizlik va madaniy qarama-qarshiliklar ularning xulq-atvorida tajovuzkorlik, ijtimoiy chekinish yoki befarqlik kabi salbiy tendensiyalarni kuchaytirishi mumkin.

Shu o'rinda, zamonaviy yoshlarning xatti-harakatlari turli ijtimoiy kontekstlarda farq qilishi ham muhim omildir. Masalan, ta'lim muassasalarida ularning xulqi akademik motivatsiya, tengdoshlar bilan raqobat va o'qituvchilar bilan bo'lgan muloqotga bog'liq bo'lsa, mehnat bozorida ularning moslashuvchanlik, innovatsion fikrlash va kasbiy kompetensiyalari asosiy rol o'ynaydi. Jamoaviy loyihalarda qatnashish esa ularda liderlik, mas'uliyat va tashabbuskorlikni rivojlantiradi.

Natijalar. Biz tadqiqotizmi davomida "Lazarusning Koping xulq atvor metodikasi" dan foydalangan holda bugungi kundagi yoshlarning ijtimoiy psixologik xususiyatlarini aniqlashga harakat qilganmiz. Bunda Buxoro viloyatidagi Buxoro texnika universiteti 1-son akademik litseyida tahsil olayotgan 1-bosqich 37 nafar va 3- bosqich 43 nafar, jami 80 nafar o'quvchilar jalb etilgan

Lazarusning Koping xulq atvor metodikasi orqali olingan natijalarning tahlili (n-80)

Shkala nomi	1-kurs n-37		3-kurs n-43		t	P
	M	σ	M	σ		
Qarama-qarshilik bilan kurashish	4,1	1,05	6,22	1,21	-1,9	0,05
Masofa	6,7	1,07	8,23	1	-1,8	0,05
O'zini o'zi nazorat qilish	5,9	1,5	7,35	1,2	-1,78	0,05
Ijtimoiy yordam izlash	5,52	1,3	5,7	1,34	0,23	0,05
Mas'uliyatni qabul qilish	5,7	1,45	8,67	1,6	-3,45	0,012**
Mas'uliyatdan qochish	5,59	0,8	8,2	1,55	-3,74	0,01**
Muammoni hal qilishni rejalashtirish	5,34	1,05	8,72	1,8	-2,97	0,02**
Ijobiy qayta baholash	6,5	0,62	8,07	1,09	-1,7	0,05

Lazarusning "Koping xulq atvor" metodikasi orqali olingan natijalarninig dastlabki statistik tahlili shuni ko'rsatdiki, «mas'uliyatni qabul qilish» ($t=-3,45$; $p<0,05$), «mas'uliyatdan qochish» ($t=-3,74$; $p<0,05$), «muammoni hal qilishni rejalashtirish» ($t=-2,97$; $p<0,05$) omillarida ishonchli farqlar kuzatildi.

Mas'uliyatni qabul qilish shkalasi shaxsning o'z harakatlari va qarorlariga bo'lgan javobgarlik hissasini ifodalaydi. Ushbu omil insonning ijtimoiy moslashuvi, qaror qabul qilish jarayonidagi yetukligi va mustaqilligini belgilaydi. 3-kurs talabalari ushbu ko'rsatkich bo'yicha yuqori natijalarga erishgani, ularning hayotiy tajribasi ortganligi, o'z xatti-harakatlarining oqibatlarini oldindan tahlil qilish qobiliyatining shakllanganligini ko'rsatadi.

1-kurs talabalari esa hali o'z qarorlari uchun to'liq javobgarlikni his qilmaydi, bu esa ularning mustaqil hayotga yangi qadam qo'yayotgani va hali tajriba orttirish jarayonida ekanligi bilan bog'liq. Mas'uliyatni qabul qilish qobiliyati yuqori bo'lgan shaxslar muammolarni tahlil qiladi, ularning sabab va oqibatlarini anglaydi va xatolarni to'g'rilash uchun ongli harakat qiladi. Ushbu qobiliyat rivojlangan shaxslar o'z harakatlarining natijalarini oldindan ko'rib, o'zini boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladi. Mas'uliyat hissasi rivojlanmagan insonlar esa qarorlarining oqibatlari haqida yetarlicha o'ylamaydi, bu esa noto'g'ri harakatlarga va xatolarga olib kelishi mumkin. 1-kurs talabalari hali o'z xatti-harakatlariga to'liq javobgar emasligi sababli, ularning bu boradagi natijalari pastroq bo'lib chiqdi. 3-kurs talabalarida esa hayotiy tajribalar ortgani sayin mas'uliyat hissi oshgan, bu esa ularning mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish darajasining yuqoriligini ko'rsatadi. Mas'uliyat hissasi insonning ijtimoiy va shaxsiy hayotidagi muvaffaqiyat darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu qobiliyat rivojlangan shaxslar jamiyatda faol, yetakchi sifatida namoyon bo'lishga moyil bo'ladi. Mas'uliyatni qabul qilish qobiliyatini shakllantirish uchun inson o'z xatti-harakatlarining natijalarini ongli ravishda tahlil qilishi va ularning oqibatlari ustida ishlashi lozim.

Mas'uliyatdan qochish shkalasi shaxsning o'z harakatlarining oqibatlaridan chetlashish va muammolarga to'g'ridan-to'g'ri duch kelmaslikka moyilligini ifodalaydi. Ushbu ko'rsatkich insonning qiyin vaziyatlarga bo'lgan reaksiyasi va stressli holatlarga qanday munosabatda bo'lishini ko'rsatadi. 1-kurs talabalari ushbu shkalada yuqori natijalarni ko'rsatdi, bu ularning hali muammolarni mustaqil hal qilishga to'liq tayyor emasligi va hayotiy tajribaning yetarli emasligi bilan bog'liq. 3-kurs talabalari esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha pastroq natijalarni qayd etdi, bu ularning muammolarga ongli yondashib, javobgarlikdan qochmasligini ko'rsatadi. Mas'uliyatdan qochish – muammoli vaziyatlarda odamlarning stressni kamaytirish uchun qo'llaydigan himoya mexanizmlaridan biri. Ushbu strategiyadan foydalanuvchilar muammolar bilan kurashish o'rniga, ularni e'tiborsiz qoldirishga yoki boshqa omillarni bahona qilishga moyil bo'ladi. 1-kurs talabalari hali hayotiy vaziyatlarga to'g'ridan-to'g'ri duch kelish ko'nikmasiga ega emasligi sababli, muammolarni rad etish yoki ularni kechiktirish usullaridan foydalanadi. 3-kurs talabalarida esa hayotiy tajribalar ortgani sari muammolarga to'g'ridan-to'g'ri duch kelish va ularni hal qilish qobiliyati shakllangan. Mas'uliyatdan qochish odati insonning shaxsiy rivojlanishiga to'sqinlik qilishi va uning ijtimoiy munosabatlarida qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. Ushbu strategiya uzoq muddatda insonning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va stress darajasini oshiradi. Mas'uliyatdan qochish strategiyasini kamaytirish uchun inson o'z xatti-harakatlarini tahlil qilishi va muammolarni hal qilishga faol yondashishi lozim.

Muammoni hal qilishni rejalashtirish shkalasi shaxsning qiyin vaziyatlarga yechim topish jarayonini oldindan ko'rib chiqish, uni bosqichma-bosqich tahlil qilish va optimal yo'lni tanlash qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu strategiya rivojlangan insonlar muammolarni yechishda tizimli yondashuvdan foydalanadi va qiyinchiliklarga ongli tarzda munosabat bildiradi. 3-kurs talabalari ushbu ko'rsatkich bo'yicha yuqori natijalarga erishgan, bu ularning muammolarni hal qilishga aniq yondashishini va ularni tizimli ravishda hal qilishga intilishini ko'rsatadi. 1-kurs talabalari esa ushbu qobiliyat bo'yicha pastroq natijalarni qayd etgan, bu ularning hali o'z oldilariga aniq reja tuzish va muammolarga nazariy asosda yechim topish qobiliyatini to'liq shakllantirmaganligini ko'rsatadi. Muammoni hal qilishni rejalashtirish – bu insonning mantiqiy tafakkuri, tanqidiy fikrlashi va muammolarga qarshi ongli strategiyalar ishlab chiqish qobiliyatining ko'rsatkichi. Ushbu qobiliyat rivojlangan shaxslar har bir vaziyatni chuqur tahlil qiladi, muqobil yo'llarni baholaydi va eng maqbul variantni tanlaydi. Ushbu qobiliyatni shakllantirish jarayoni tajriba va o'z ustida ishlash orqali rivojlanadi. 1-kurs talabalari hali o'z muammolarini tizimli ravishda hal qilish qobiliyatini to'liq shakllantirmagan, shuning uchun ular muammolarni yechishda impulsiv qaror qabul qilishga moyil. 3-kurs talabalarida esa ushbu qobiliyat rivojlangan bo'lib, ular muammolarni hal

qilishni oldindan rejalashtiradi va oqilona qaror qabul qiladi. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish insonning stressni kamaytirish va hayotiy qiyinchiliklarni samarali yengishiga yordam beradi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, 3-kurs talabalari mas'uliyatni qabul qilish va muammoni hal qilishni rejalashtirish jihatlarida yuqori natijalarga erishgan bo'lsa, 1-kurs talabalari mas'uliyatdan qochish jihatida sezilarli darajada yuqori natijalar ko'rsatgan. Bu tafovutlar yosh, tajriba va hayotiy sharoitlarga moslashuv jarayoni bilan bog'liq. Mustaqil hayot tajribasi ortishi bilan ushbu xususiyatlar yanada rivojlanib boradi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xatti-harakatlari murakkab va ko'p qirrali hodisa bo'lib, ularning shakllanishi shaxsiy, ijtimoiy va texnologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Raqamli texnologiyalar yoshlarning muloqot uslublarini, ijtimoiy identitetini va qadriyat tizimini tubdan o'zgartirgan. Bunda onlayn va oflayn muloqotning uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etsa-da, yuzma-yuz aloqaning qisqarishi empatiya va hissiy sezgirlik darajasini pasaytirishi mumkin. Ijtimoiy moslashuv va faollik, emotsional intellekt, stressga chidamlilik va o'z-o'ziga ishonch yoshlarning jamiyatdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik ko'rsatkichlar sifatida ajralib turadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, A.. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 2006y., 617 p.
2. Goleman, D.. Working with Emotional Intelligence. New York, NY: Bantam Books. 2008 y., 383 p.
3. Piaget, J. Psychology and Pedagogy. New York, NY: Viking Press. 1972 y., 156 p.
4. Ясницкий, А. К истории культурно-исторической гештальтпсихологии: Выготский, Лурия, Коффка, Левин и др. // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». — 2012. — № 1 Архивная копия от 4 февраля 2013 на Wayback Machine. — С. 60-97.

Maqsadova Mexriniso Sayxonovna,
Axborot texnologiyalari va menejment universiteti, Tarix kafedrası dotsenti

BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINING KASBIY-PEDAGOGIK KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA REFLEKTIV YONDASHUVNING ROLI

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonida emotsional intellekt va reflektiv yondashuvning o'zaro bog'liqligi hamda ahamiyati tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim sharoitida o'qituvchining nafaqat bilim darajasi, balki emotsional sezgirligi, o'z holatini boshqara olishi va kasbiy faoliyatini tahlil qila olish qobiliyatlari ham muhim omil sifatida qaralmoqda. Emotsional intellekt o'qituvchining o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatishi, stressli vaziyatlarda bardoshlilik ko'rsatishi va ijobiy muhit yaratishiga xizmat qiladi. Reflektiv yondashuv esa o'qituvchining o'z pedagogik faoliyatini tanqidiy baholashi, tajribadan xulosa chiqarishi va kasbiy o'sishga intilishini rag'batlantiradi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf o'qituvchisi, kasbiy kompetensiya, pedagogik mahorat, emotsional intellekt, refleksiya, reflektiv yondashuv, o'z-o'zini tahlil qilish, hissiy sezuvchanlik, kasbiy o'sish, ta'lim sifati

Аннотация. В данной статье анализируется взаимосвязь и значимость эмоционального интеллекта и рефлексивного подхода в процессе формирования профессионально-педагогических компетенций учителей начальных классов. В условиях современного образования важную роль играет не только уровень знаний педагога, но и его эмоциональная чувствительность, умение управлять своим состоянием и способность к самоанализу своей профессиональной деятельности. Эмоциональный интеллект способствует установлению эффективного взаимодействия с учащимися, устойчивости в стрессовых ситуациях и созданию позитивной образовательной среды. Рефлексивный подход, в свою очередь, мотивирует учителя к критическому осмыслению своей педагогической практики, извлечению выводов из опыта и стремлению к профессиональному росту.

Ключевые слова: учитель начальных классов, профессиональная компетентность, педагогическое мастерство, эмоциональный интеллект, рефлексия, рефлексивный подход, самоанализ, эмоциональная чувствительность, профессиональный рост, качество образования

Annotation. This article analyzes the interrelation and significance of emotional intelligence and the reflective approach in the process of developing professional-pedagogical competencies in primary school teachers. In the context of modern education, not only the teacher's academic knowledge but also their emotional sensitivity, self-regulation, and ability to reflect on their professional activity are of great importance. Emotional intelligence helps teachers build effective communication with students, remain resilient in stressful situations, and create a positive learning environment. The reflective approach, in turn, encourages teachers to critically evaluate their pedagogical practices, draw conclusions from experience, and strive for professional development.

Keywords: primary school teacher, professional competence, pedagogical mastery, emotional intelligence, reflection, reflective approach, self-analysis, emotional sensitivity, professional growth, quality of education

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida boshlang'ich sinf o'qituvchisi shunchaki bilim beruvchi emas, balki o'quvchining shaxsiy, ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi muhim tarbiyachi sifatida qaralmoqda. Shuning uchun ham pedagogning kasbiy

kompetensiyasi endilikda faqat nazariy bilim va metodik ko'nikmalar bilan emas, balki emotsional sezgirlik, o'z holatini boshqarish, refleksiya qilish qobiliyati kabi ko'p qirrali shaxsiy xususiyatlar bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlaydigan o'qituvchilar uchun emotsional muvozanat, sabr-toqat, empatiya va o'z pedagogik amaliyotini tahlil qila olish layoqati alohida ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt — bu shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsional holatini sezish va ijobiy ijtimoiy munosabatlar o'rnatish qobiliyatidir. Bunday qobiliyatga ega bo'lgan o'qituvchi o'quvchilar bilan samarali muloqot olib boradi, muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal qiladi va ijobiy sinf muhitini shakllantiradi. Shu bilan birga, reflektiv yondashuv - bu o'qituvchining o'z faoliyatini chuqur tahlil qilishi, tajribalardan o'rganishi va kasbiy o'sishga intilishidir. Reflektiv fikrlash, o'z xatolarini tan olish, natijalarni tahlil qilish va faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik tafakkurni shakllantiradi.

Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'qituvchisining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini shakllantirishda emotsional intellekt va reflektiv yondashuvning o'zaro aloqasi, ularning integratsiyalashgan ta'siri hamda amaliyotdagi dolzarbligi tahlil qilinadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda ta'lim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri – o'z kasbini chuqur anglaydigan, pedagogik faoliyatini tahlil qila oladigan, zamon talablariga javob bera oladigan malakali o'qituvchilarni tayyorlashdan iboratdir. Xususan, boshlang'ich ta'lim bosqichida bu ehtiyoj yanada keskin sezilmoqda. Chunki aynan boshlang'ich sinf o'qituvchisi o'quvchining keyingi rivojlanish yo'nalishlarini belgilovchi psixologik-pedagogik muhitni yaratadi. Shuning uchun ham o'qituvchining kasbiy-pedagogik kompetensiyasi, nafaqat bilim va metodik ko'nikmalar asosida, balki shaxsiy-psixologik fazilatlar - emotsional intellekt va reflektiv fikrlash orqali shakllanishi ta'lim sifatini belgilovchi hal qiluvchi omilga aylanmoqda.

Zamonaviy psixologik-pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, emotsional jihatdan sezgir, o'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan va boshqalar emotsiyalarini to'g'ri anglaydigan o'qituvchilar o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatadi, ijobiy o'quv muhiti yaratadi va stressli vaziyatlarda bardoshlilik ko'rsatadi. Bunday muhit esa bolaning bilim olishga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi, ijtimoiylashuvini yengillashtiradi. Shu bilan birga, o'qituvchining reflektiv yondashuvi - ya'ni o'z faoliyatini tahlil qilish, xulosa chiqarish va tajribani ongli ravishda takomillashtirishga yo'naltirilgan yondashuvi - pedagogik faoliyatda barqaror o'sish va professional yangilanishning asosiy kafolatidir.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, emotsional intellekt va reflektiv yondashuv integratsiyasi o'qituvchi shaxsini har tomonlama rivojlantiradi, kasbiy o'zgaruvchanlikka tayyorlaydi va ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini chuqur, tizimli shakllantirish uchun bu ikki omilni hisobga olish zarurati ta'lim amaliyotida tobora kuchayib bormoqda.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy ta'lim psixologiyasi va pedagogikasi sohasidagi ilmiy adabiyotlarda o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishda emotsional intellekt va reflektiv yondashuvning ahamiyati alohida ta'kidlanmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'qituvchining faqat bilim darajasi emas, balki hissiy barqarorligi, o'zini tahlil qila olish qobiliyati, o'zgaruvchan ta'lim sharoitiga moslasha olish salohiyati uning kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi muhim mezonlarga aylanmoqda.

D. Goulman o'zining "Emotsional intellekt" asarida emotsional barqarorlik, empatiya, o'zini tuta olish va boshqalar bilan sog'lom munosabat o'rnatish qobiliyatining shaxsiy hamda kasbiy muvaffaqiyatdagi o'rnini asoslab bergan. Goulmanning ta'kidlashicha, o'qituvchi shunchaki bilim uzatuvchi emas, balki o'quvchilar bilan emotsional aloqa o'rnatish orqali ularning rivojlanishiga zamin yaratuvchi murabbiy bo'lishi lozim.

P.Salovey va J.Mayer tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt modeli esa emotsiyalarni anglash, ulardan foydalanish, boshqarish va tushunish kabi komponentlar orqali

o'qituvchining professional faoliyatida qanday ro'l o'ynashini chuqur yoritadi. Ushbu model o'qituvchining ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarini baholashda asosiy nazariy poydevor hisoblanadi.

Reflektiv yondashuv bo'yicha esa D.Shon (Donald Schön)ning "Reflektiv praktika" konsepsiyasi muhim o'rin tutadi. U pedagogik faoliyatni o'zaro uzviy bog'liq "amaliyot ustida fikrlash" va "amaliyot davomida fikrlash" bosqichlari orqali tahlil qilishni taklif etadi. Bu yondashuv orqali o'qituvchi o'z tajribasini ongli qayta ko'rib chiqadi va kasbiy rivojlanish uchun zamin yaratadi.

O'zbekistonda bu yo'nalishda olib borilgan ilmiy ishlardan V.M.Karimova, Z.T.Nishanova, S.M.Muhammadjonova kabi olimlarning tadqiqotlari alohida e'tiborga loyiq. Ular o'z asarlarida boshlang'ich ta'limda pedagog shaxsining emotsional va reflektiv jihatlarini rivojlantirish zaruratini asoslab, milliy mentalitetga mos uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqqanlar. Jumladan, Z.T.Nishanova boshlang'ich o'qituvchilarda refleksiv fikrlash madaniyatini shakllantirishning bosqichlari va psixologik mexanizmlarini tahlil qilgan.

Shuningdek, L.S.Vygotskiyning "o'quvchilarning proksimal rivojlanish zonasi" haqidagi nazariyasi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi hissiy va kognitiv o'zaro ta'sirni boshqarishning zarurligini ta'kidlaydi. Bu nazariya orqali o'qituvchining emotsional sezuvchanligi o'quvchilarning rivojlanish dinamikasiga qanday ta'sir qilishini chuqur tushunish mumkin.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt va reflektiv yondashuvning integratsiyasi boshlang'ich sinf o'qituvchisining kasbiy shakllanishida asosiy psixologik-pedagogik omillar sifatida qaralmoqda. Bu ikki komponent o'qituvchining ijtimoiy-emotsional kompetensiyasini mustahkamlash, kasbiy o'sishni jadallashtirish va o'quv muhitini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Muhokama. Kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni shakllantirishda shaxsiy-psixologik omillarning roli hozirgi ta'lim tizimi sharoitida tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichida faoliyat yuritayotgan o'qituvchilarning emotsional intellekti va reflektiv yondashuvga ega bo'lishi ularning o'z kasbida muvaffaqiyatli, samarali va barqaror faoliyat yuritishlari uchun muhim shart hisoblanadi.

Emotsional intellekt o'qituvchining o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini sezish va ularga mos tarzda muloqotga kirishish qobiliyatidir. Bunday qobiliyatga ega pedagoglar dars jarayonida stressli vaziyatlarda ham o'zini tutib, ijobiy emotsional muhitni saqlab qoladi. Bu esa o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshirish, sinfda sog'lom psixologik muhit yaratish va salbiy holatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Reflektiv yondashuv esa o'qituvchining o'z faoliyatini chuqur tahlil qilish, natijalarni baholash, o'z pedagogik qarorlariga tanqidiy yondashish va kelajakdagi faoliyatni takomillashtirishga yo'naltirilgan ichki jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Refleksiya pedagogik xatolardan saboq olish, tajribani umumashtirish va yangilikka ochiqlikni shakllantiradi. O'z amaliyotini doimiy ravishda tahlil qiladigan o'qituvchi o'zgaruvchan ta'lim muhitiga tezroq moslasha oladi, zamonaviy texnologiyalarni tatbiq qilishga tayyor bo'ladi va o'z ustida ishlashga doimiy ehtiyoj sezadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, emotsional intellekt va reflektiv yondashuv bir-birini to'ldiruvchi omillar bo'lib, ular boshlang'ich sinf o'qituvchisining kasbiy kompetensiyalarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Emotsional barqarorlik va o'z faoliyatini tahlil qilish qobiliyati pedagogning kasbiy o'zini anglashini chuqurlashtiradi, bu esa o'quvchilar bilan yanada samarali ishlash, ijtimoiy-hissiy jihatdan barqaror muhit yaratish va ta'lim sifatini oshirishga zamin yaratadi.

1-jadval

Tadqiqot komponenti	Tavsif
--------------------------------	---------------

Tadqiqotning yo'nalishi	Pedagogik psixologiya, ta'limdagi kompetensiyalarni shakllantirish nazariyasi
Tadqiqotning asosiy muammosi	Emotsional intellekt va reflektiv yondashuvning boshlang'ich sinf o'qituvchilari kasbiy-pedagogik kompetensiyasiga ta'sirini aniqlash
Tadqiqot predmeti	O'qituvchilarning hissiy-intellektual qobiliyatlari va reflektiv fikrlash asosidagi kasbiy rivojlanish jarayonlari
Tadqiqot ob'ekti	Umumta'lim maktablarida faoliyat yuritayotgan boshlang'ich sinf o'qituvchilari
Tadqiqotning asosiy maqsadi	Emotsional intellekt va reflektiv yondashuv asosida o'qituvchilarning kasbiy-pedagogik kompetensiyasini shakllantirish mexanizmlarini ochib berish
Asosiy ilmiy faraz	Agar o'qituvchining emotsional intellekti va refleksiya darajasi yuqori bo'lsa, u holda kasbiy-pedagogik kompetensiyasi ham yuksak bo'ladi
Tadqiqot metodlari	So'rovnoma, psixodagnostik testlar (D.Goulman, A.V. Karpov, V.V. Boyko), kuzatuv, suhbat, eksperiment
Statistik tahlil vositalari	t-testi, dispersion tahlil, Pearson korrelyatsiyasi, deskriptiv statistik ko'rsatkichlar (o'rtacha, standart og'ish, foizlik tahlil)
Tadqiqotning bosqichlari	1) Diagnostika; 2) Tahlil va interpretatsiya; 3) Tajriba-diagnostik bosqichi; 4) Tavsiya va xulosalar ishlab chiqish
Kutilayotgan natijalar	Kompetensiyaviy rivojlanishda emotsional va reflektiv komponentlarning bevosita va ijobiy ta'sirini statistik jihatdan asoslab berish

Tadqiqot natijalarini ifodalovchi jadvalda boshlang'ich sinf o'qituvchilarining emotsional intellekt, refleksiya va kasbiy-pedagogik kompetensiya darajalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ko'rsatilgan. Analiz natijalariga ko'ra, yuqori darajadagi emotsional intellektga ega o'qituvchilarda refleksiya darajasi ham yuqori bo'lib, bu ularning kasbiy kompetensiyalarining samarali shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Masalan, emotsional o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish, hissiy barqarorlik kabi ko'rsatkichlar yuqori bo'lgan pedagoglarda o'z faoliyatini tahlil qilishga, xatolar ustida ishlashga, metodik yondashuvlarini takomillashtirishga intilish kuzatildi.

Bundan tashqari, reflektiv yondashuv ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan o'qituvchilar ta'lim jarayonida o'quvchilar bilan interaktiv muloqotga kirishishda, shaxsiy o'sishni anglashda, shuningdek, zamonaviy ta'lim texnologiyalarini moslashishda faolroq bo'lishdi.

Statistik tahlil natijalariga ko'ra, emotsional intellekt bilan reflektiv kompetensiya o'rtasida $r=0.42$ ($p<0.05$) miqdorida ijobiy korrelyatsiya aniqlangan bo'lib, bu ular o'rtasidagi kuchli o'zaro ta'sirni ko'rsatadi. Bu esa, kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni shakllantirishda mazkur ikki komponent bir-birini to'ldirib borishini tasdiqlaydi.

Shuningdek, eksperimental guruhda olib borilgan rivojlantiruvchi treninglardan so'ng refleksiya va emotsional intellekt ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish qayd etilgan ($t=-2.6$; $p\leq 0.05$), bu esa psixologik yondashuvlarning amaliy samarasini tasdiqlaydi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini shakllantirishda emotsional intellekt va reflektiv yondashuv muhim determinatlar sifatida xizmat qiladi. Emotsional intellekt — o'qituvchining o'z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, boshqarish va ular asosida samarali munosabatlar o'rnatish qobiliyatini ta'minlab, ta'lim jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi. Reflektiv yondashuv esa o'qituvchining o'z faoliyatini tanqidiy tahlil qilishi, tajribasidan xulosa chiqarishi va uzluksiz kasbiy o'sishga intilish darajasini oshiradi.

Emotsional sezuvchanlik, empatiya, o'z-o'zini boshqarish va refleksiya kabi omillar o'qituvchining ta'limdagi innovatsion yondashuvlarga tayyorligini oshiradi va

o'quvchilarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ikki omil o'zaro integratsiyalashgan holda o'qituvchi kompetensiyasini kuchaytiradi, kasbiy samaradorlikni oshiradi hamda ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bois, pedagog kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash jarayonida emotsional intellektni rivojlantiruvchi hamda reflektiv kompetensiyalarni mustahkamlovchi maxsus trening va dasturlarni yo'lga qo'yish zarur deb hisoblanadi.

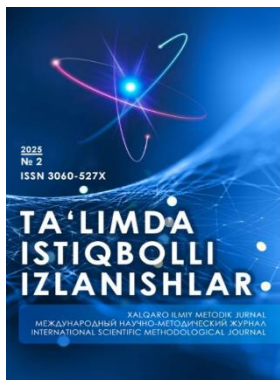
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
3. Schön, D.A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books.
4. Zeer, E.F. (2003). *Psixhologiya professional'nogo razvitiya lichnosti*. Moskva: Akademiya.
5. Карпова, Е.В. (2018). Развитие эмоционального интеллекта учителя как фактор повышения качества образования. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*, № 1(89), 22–25.
6. Абдуллина, О.А. (1990). *Professional'naya podgotovka uchitelya v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya*. Moskva: Prosveshchenie.
7. Leontiev, D.A. (2002). *Psixhologiya smysla: priroda, struktura i dinamika smyslovoy real'nosti*. Moskva: Smysl.
8. Boyatzis, R.E., & McKee, A. (2005). *Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion*. Boston: Harvard Business School Press.
9. Karimova, V.M. (2004). *Pedagogik va yoshlar psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
10. Nishanova, Z.T. (2018). Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining emotsional intellektini rivojlantirishning psixologik shart-sharoitlari. *Psixologiya fanlari nomzodlik dissertatsiyasi avtoreferati*, Toshkent.
11. Абдуллаева, Н. А. *Ёшлар психологияси*. – Тошкент: Фан, 2020. – 230 б.

MUNDARIJA:

Familiya I.Sh.	Mavzu	Bet
<i>DOLZARB MAVZU</i>		
Nazarov Akmal Mardonovich	Uyushmagan yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va shaxsiy o'sishiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish	5
Nazaraliyeva Marxabo Xayitboyevna	Harbiylarda frustratsion tolerantlik: psixologik xususiyatlari, namoyon bo'lishi va ahamiyatli jihatlari	9
<i>19.00.00 - PSIXOLOGIYA</i>		
Quliyev Yorqin Karimovich	Shaxs daxldorligini o'rganishda xorijiy tadqiqotchilarning psixologik qarashlari	14
Maxmudova Zulfiya Mexmonovna	Qo'riqlash xizmati xodimlari ijtimoiy-psixologik va kommunikativ kompetentligining namoyon bo'lishi	20
Nurmatova Nargiza Ulug'bekovna	Yoshlar ijodiy tafakkurni shakllantirishda muhit va emotsional barqarorlikning o'rni	27
Qurbonboyev Miraziz Zulhaydar o'g'li	O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi va o'quv motivatsiyasi o'rtasidagi psixologik determinantlar	32
Latipova Umida Yusufboyevna	Reproduktiv yoshdagi ayollarda o'z-o'zini his qilish va tashvish darajalari o'rtasidagi bog'liqlikning ahamiyati	36
Melsov Mirjon Shaxob o'g'li	Ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik barqarorligini shakllantirishning samarali usullari	41
Sharopov Jamshid Dilmurodovich	Yoshlar xulq-atvorida ma'naviy fazilatlarni rivojlantirishning psixologik determinantlari	47
Masharipova Saida Rahimovna	Yosh oilalarda psixologik sog'lom turmush tarzini to'g'ri shakllantirish xususiyatlari	54
Fayziniso Bo'riyeva	Agressiv xususiyatli kompyuter o'yinlarining kelib chiqish tarixi va bolalar dunyoqarashiga ta'siri	61
Xasanova Reymajon Masharipovna	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ixtiyoriy diqqat rivojlanishining psixologik xususiyatlari.	66
Ummatova Sitora Shavkatulloevna	Rashk muammosining ilmiy o'rganilganlik holati	70
Yulchiyeva Shoxsanam Dilshod qizi	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlari diagnostikasi	76
Ahmadjanova Nargizaxon Adiljanovna, Akmalova Zeboxon Akobirxon qizi	Harbiy xizmatchilar ruhiy holatini baholashning ijtimoiy-psixologik omillari	81
Курбанов Ихтиёр Хикматович	Актуальные тенденции развития медицинского психолога в современной системе здравоохранения Узбекистана	86
Xudoyberdiyeva Saidabonu Yorqinjon qizi	Talabalarda empatik qobiliyatlarni shakllanishining psixologik xususiyatlari	92
Abduvohidova Sabina Zokir qizi	Bo'lajak o'qituvchilarning professional o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida o'z-o'zini baholashning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari	98
Jo'rayeva Kaniza Akbarali qizi	Altsgeymer kasalligi: xotira so'nishi ortidagi sirli dunyo	104

Ro'ziyeva Feruza Farmon qizi, Ramazonov Jahongir Djalolovich	Ijtimoiy tarmoqlarda talabalar ongiga manipulyatsion ta'sirlarning psixologik xususiyatlari	110
Sharifzoda Sardorbek O'razboy o'g'li	Bo'lajak o'qituvchilarni gender yondashuv asosida o'quvchilarni ijtimoiylashtirishga yo'naltirilgan kasbiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning pedagogik psixologik yo'nalishlari	117
Kilicheva Marxabo Abdiraxmanovna	Yoshlar giyohvandligi: yangi tahdid va muammolar	124
Turgunova Sarvinoz	Adolescent education in school psychology Special features	131
Ergasheva Manzura Muzaffarovna	Yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik mexanizmlari va ijtimoiy moslashuvga ta'siri	136
Usmanov Nodirbek Baxramovich	Ekstremal holatlarda o'smirlarning psixologik barqarorligi va himoyalanih mexanizmlari	141
Kadirova Shaxina Xikmatovna	O'ziga bo'lgan munosabatni shakllantirishda oilaviy ajralish (separatsiya) omili	145
Narzullayev Nuriddin Homit o'g'li	O'quvchilarda geografik tafakkurni shakllantirishning psixologik determinantlari	152
Eshpulatova Shoxista Akbar qizi	O'smirlardagi agressiv xulq-atvorning shakllanishida pedagogik va psixologik omillarning o'zaro ta'siri	156
Dehqonboyev Shohjahon Oybek og'li	Sud psixologik ekspertizasida yolg'on ko'rsatma berish ehtimolini aniqlashning psixologik usullari	162
Hamrayeva Maxfuza Baxtiyorovna	Oilada yoshlarni e'tiqodli qilib tarbiyalashning pedagogik - psixologik asoslari	167
Axtamova Ferangiz G'ayratovna	Agressiv o'smirlarning innovatsion kompetentligini shakllantirishning pedagogik va psixologik omillari	172
Niyazova Nilufar Farxadovna	Onkologik kasallik bilan yashayotgan bemorlarning psixologik moslashuvi	177
Barakayeva Nilufar Zubaydullo qizi	Talabalarda destruktiv axborotlarga nisbatan immunitet shakllanishining psixologik determinantlari	182
Nazarova Dilnoza O'razalievna	Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy-emotsional kompetentlik va uning moslashuvga ta'siri	189
Mustafoev Shezod Muzaffar o'g'li	O'smirlik davrida (bipolyar) buzilish diagnostikasi va psixokorreksiyasi	194
Gulboyev Shahzod To'ymurodjon o'g'li	Mental arifmetika mashg'ulotlarining maktab yoshidagi bolalar kognitiv qobiliyatlariga psixologik ta'siri	201
Nadjimidinov Utkir Rustamovich	Sport murabbiylarida qaror qabul qilish jarayonining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari	208
Hamroyev Jasurbek Umedovich	Zamonaviy yoshlarning ijtimoiy-psixologik xatti-harakatlarining o'ziga xos xususiyatlari	214
Maqsadova Mexriniso Sayxonovna	Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini shakllantirishda emotsional intellekt va reflektiv yondashuvning roli	219



**“TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR”
XALQARO ILMIY METODIK JURNALI UCHUN
MAQOLALARNI RASMIYLASHTIRISH TALABLARI**

“Ta'limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali mualliflari diqqatiga!

1. “Ta'limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali ilmiy maqolalarni o'zbek, rus va ingliz tillarida chop etadi.

2. E'lon qilinadigan maqolalarga bo'lgan asosiy talablar:

- ✚ ishning dolzarbligi va ilmiy yangiligi;
- ✚ maqolaning hajmi: adabiyotlar ro'yxati, chizma va jadvallar inobatga olingan holatda 3-8 betgacha;
- ✚ maqola nomi, annotatsiya (50-60 ta so'z) va

tayanch so'zlar (8-10 ta) ingliz, o'zbek va rus tillarida keltiriladi.

3. Maqola boshida mavzu, muallifning F.I.O. (to'liq yozilishi kerak), mualliflar bir nechta bo'lsa, ularning har biri haqida to'liq ma'lumotlar berilishi shart, tashkilot, shahar, mamlakat, muallifning e-maili ko'rsatiladi. Matnda kirish qismi, tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar, olingan natijalar va ularning tahlili, xulosa, adabiyotlar ro'yxati, albatta, keltiriladi. Maqolada keyingi 10-15 yilda e'lon qilingan adabiyotlarga havola qilinishi tavsiya etiladi.

4. Matn uchun: Microsoft Word; Times New Roman, 12 shrift, maqola nomi bosh harflarda, interval 1,0; abzas 1,0 sm, yuqori va pastki tomon 2 sm, chap va o'ng tomon 2 sm.

5. Agar maqolaga rasm, jadval, diagramma, sxema, chizma, turli grafik belgilar kiritilgan bo'lsa, ular aniq va ravshan tasvirlanishi, qisqartmalarning to'liq izohi yozilishi lozim. Formulalar matnga maxsus kompyuter dasturlarida kiritilishi kerak.

6. Iqtibos olingan yoki foydalanilgan adabiyot satr osti izohi tarzida emas, balki maqola oxirida asosiy matndagi ketma-ketligi asosida umumiy ro'yxatda ko'rsatiladi. Matn ichidagi ko'chirmadan so'ng iqtibos olingan asarning ro'yxatdagi tartib raqami va sahifasi kvadrat qavs ichida beriladi. Bu o'rinda kitob, to'plam, monografiyalar uchun mualliflarning ism-familiyalari, manbaning to'liq nomi, nashr ko'rsatkichi (shahar, nashriyot va nashr yili) ko'rsatiladi. Jurnal maqolalari va boshqa davriy nashrlar uchun mualliflarning ism-familiyalari, maqola nomi, jurnal nomi, yili va soni, sahifa nomeri ko'rsatiladi.

7. Maqola matni kamida 70-80 % muallifning shaxsiy izlanishlari natijasiga asoslanishi lozim. Topshirilgan maqolalar “Antiplagiat” tizimi yordamida tekshiriladi.

8. Tahririyatga taqdim qilingan maqolalar tahririyat tomonidan taqrizga beriladi. Maqola taqrizdan qaytgach, agar zarur bo'lsa, barcha savol va e'tirozlar bo'yicha muallifga qayta ishlash uchun taqdim etiladi. Maqola nusxalari qaytarilmaydi.

9. Tahririyat maqolani taqrizga yuboradi, taqriz ijobiy bo'lsa maqola jurnalda chop etish uchun qabul qilinadi. Jurnalda anjuman tezislari va ma'ruzalari chop etilmaydi. E'lon qilingan materiallarning haqqoniyligiga va ko'chirilmaganligiga shaxsan muallif javobgardir.

10. Tahririyat maqolaga ayrim kichik o'zgartirishlarni kiritishi mumkin. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan ko'rib chiqilmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

11. Ijobiy taqriz berilgan maqola tahririyat tomonidan qabul qilingan sanaladi. Jurnal tahririyati maqola matnini qisqartirish va unga tahririy o'zgartirishlar kiritishga haqlidir.

12. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan qabul qilinmaydi va ko'rib chiqilmaydi.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2025-yil 16-fevral kuni № 622042-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O'zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko'chasi, 9-uy
Elektron manzil: <https://fanistiqbollari.uz>
Telegram raqami: +998 (93) 689-80-90

Ta'limda istiqbolli izlanishlar //xalqaro ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro, 2025. № 7-Son, 1-Qism. B. 223