

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 2(1), 2026

www.buxdu.uz



The journal was registered with the certificate № 05-45 on February 25, 2011 at Bukhara Region Press and Information Administration of Uzbekistan Press and Information Agency

According to the resolution №201/3 as of December 26, 2013 of the Presidium of Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan the journal was included into the list of scientific journals in which scholarly articles on the scientific results of dissertations on Psychology must be published.

Address:

200117, Bukhara city,
K.Murtazoyev street, 11
Bukhara State University
Editorial and publishing
Department
Phone: +998 (94) 837-18-38

**The journal is published 4
times a year**

Website: www.buxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz

Jurnal O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasida 2011- yil 25-fevral № 05-45-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2013-yil 26-dekabrda 201/3-sonli qarori bilan psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili:

200117, Buxoro shahri,
K.Murtazoyev ko'chasi, 11-uy
Buxoro davlat universiteti
"Tahririy-nashriyot" bo'limi
Tel: +998 (94) 837-18-38

**Jurnal 1 yilda 4 marta
chiqadi.**

Website:
www.buxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz

*Журнал
зарегистрирован Бухарским
областным управлением
агентства печати и
информации Республики
Узбекистан. Свидетельство
№ 05-45
от 25.02.2011г.*

*Журнал включен в список
обязательных выпусков ВАК
при Кабинете Министров
Республики Узбекистан
на основании решения ВАК
№201/3 от 26 декабря 2013 года
для получения учёной степени
доктора психологических наук.*

Адрес:

город Бухара 200117,
улица М.Икбола, 11
Бухарский государственный
университет
Редакционный отдел
тел: +998 (94) 837-18-38

**Журнал выходит 4 раза в
год.**

Website:
www.buxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz



PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL * НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

2-son 2026-yil. * Выпуск 2. 2026 год.

TAHRIR HAY'ATI – РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

BOSH MUHARRIR – ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

BAROTOV SH. R.

Psixologiya fanlari doktori, professor.

Xalqaro Psixologiya Fanlari Akademiyasining haqiqiy a'zosi (akademigi)

Действительный член (академик) Международной Академии психологических наук

MAS'UL KOTIB – ОТВ. СЕКРЕТАРЬ

Sayfullayeva N.Z. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

XAMIDOV O.X.

Buxoro davlat universiteti rektori,
iqtisodiyot fanlari doktori, professor

SHOUMAROV G'.B.

Psixologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston
Respublikasi Fanlar Akademiyasining haqiqiy a'zosi

UMAROV B.M.

Psixologiya fanlari doktori, professor

KOZLOV V.V. (Rossiya)

Psixologiya fanlari doktori, professor

MALI'X S.B. (Rossiya)

Psixologiya fanlari doktori, professor

KOROBAYNIKOV I.A. (Rossiya)

Psixologiya fanlari doktori, professor

KARIMOVA V.M.

Psixologiya fanlari doktori, professor

SAFOYEV N.S.

Psixologiya fanlari doktori, professor

BEKMURODOV M.B.

Sotsiologiya fanlari doktori, professor

KADIROV U.D.

Psixologiya fanlari doktori, professor

JABBOROV A.M.

Psixologiya fanlari doktori, professor

OLIMOV Sh.Sh.

Pedagogika fanlari doktori, professor

JUMAYEV R.G'.

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

NISHONOVA Z.T.

Psixologiya fanlari doktori, professor

NAZAROV A.M. Psixologiya fanlari doktori (DSc),
professor

IBODULLAYEV Z.R.

Tibbiyot fanlari doktori, professor

BEGMATOV A.S.

Falsafa fanlari doktori, professor

HUSEYNOVA A.A.

Falsafa fanlari doktori, professor

MUXAMEDOVA D.G.

Psixologiya fanlari doktori, professor

RUXIYEVA X.A.

Psixologiya fanlari nomzodi, professor

BAROTOVA D.SH.

Psixologiya fanlari doktori, dotsent

AKRAMOV V.R.

Tibbiyot fanlari doktori, dotsent

ZARIPOV G.T.

Texnika fanlari nomzodi, dotsent.

OSTONOV Sh.Sh.

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

RUSTAMOV Sh.Sh.

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

TILAVOV M.H.

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

MUHARRIRLAR – РЕДАКТОРЫ:

Usmanova M.N. – psixol.fan.nom., professor

Muxtorov E.M. – psixol.fan.nom., dotsent

Raxmatova M.M. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), dotsent

Abuzalova M.K. - filologiya fanlari doktori, professor

Sobirova D.A. – psixologiya fanlari doktori (DSc),
professor

TEXNIK MUHARRIRLAR – TEX.

РЕДАКТОРЫ:

Shirinova M.Sh., filologiya fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD)



PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC JOURNAL

Issue 2: 2026

EDITORIAL BOARD:

EDITOR-IN-CHIEF: **BAROTOV SH. R.**

Doctor of Psychology, professor, the member (academician) of International Academy of Psychological Sciences

EXECUTIVE SECRETARY: Sayfullaeva N.Z. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Docent

XAMIDOV O.X.

Doctor of Economic Sciences, Professor,
The rector of Bukhara State University

SHOUMAROV G.B.

Doctor of Psychology, Professor, Full
member of the Academy of Sciences of the
Republic of Uzbekistan

UMAROV B.M.

Doctor of Psychology, Professor
The assistant of the editor-in-chief

KOZLOV V.V. (Russia)

Doctor of Psychology, Professor

MALIKH S.B. (Russia)

Doctor of Psychology, Professor

KOROBENNIKOV I.A. (Russia)

Doctor of Psychology, Professor

KARIMOVA V.M.

Doctor of Psychology, Professor

SAFOEV N.S.

Doctor of Psychology, Professor

BEKMURODOV M.B.

Doctor of Sociology, Professor

KADIROV U.D.

Doctor of Psychology, Professor

JABBOROV A.M.

Doctor of Psychology, Professor

OLIMOV Sh.Sh.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

JUMAEV R.G.

PhD in Political Sciences, Docent

NISHONOVA Z.T.

Doctor of Psychology, Professor

NAZAROV A.M.

Doctor of Psychology, Professor

IBODULLAEV Z.R.

Doctor of Medical Sciences, Professor

BEGMATOV A.S.

Doctor of Philosophy, Professor

HUSEYNOVA A.A.

Doctor of Philosophy, Professor

MUXAMEDOVA D.G.

Doctor of Psychology, Professor

RUXIYEVA X.A.

Candidate of Psychology, Professor

BAROTOVA D.SH.

Doctor of Psychology, Docent

AKRAMOV V.R.

Doctor of Medical Sciences, Docent

ZARIPOV G.T.

Candidate of technical sciences, Docent

OSTONOV Sh.Sh.

PhD of Psychology, Docent

RUSTAMOV Sh.Sh.

PhD of Psychology, Docent

TILAVOV M.H.

PhD of Psychology

EDITORS:

Usmanova M.N. – Candidate of Psychology,
Professor

Mukhtorov E.M. – Candidate of Psychology,
Docent

Raxmatova M.M. – Doctor of
Philosophy in Philological Sciences
(PhD), Docent

Abuzalova M.K. – Doctor of Philological
Sciences, Professor

Sobirova D.A. Doctor of Psychology,
Professor

TECHNICAL EDITORS:

Shirinova M.Sh., Doctor of
Philosophy in Philological Sciences
(PhD)



Abdinazarova Nilufar Eshnazarovna,
Qarshi davlat universiteti dotsenti, psixologiya
fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Amirova Nilufar Asatullo qizi,
Qarshi davlat universiteti 1-kurs magistranti

OILA MUHITIGA INTEGRATSIYA QILINGAN BOLALARDA IJOBIY XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada oila muhitiga integratsiya qilingan bolalarda ijobiy xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari nazariy va amaliy jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqotda bolalarning psixologik xususiyatlari, ijtimoiylashuv jarayoni va xulq-atvor modellari eksperimental usullar orqali o'rganilgan. Shuningdek, muammoning nazariy asoslari va amaliyotdagi holatlar tahlil qilinib, oila muhitiga integratsiya jarayoni bola shaxsi rivojida muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Olingan natijalar mazkur yo'nalishni o'rganish va rivojlantirish bugungi kunda ham dolzarb ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: oila muhitiga integratsiya, ijobiy xulq-atvor, ijtimoiy-psixologik omillar, tarbiya jarayoni, bolaning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuv, shaxslararo muloqot tizimi.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ, ИНТЕГРИРОВАННЫХ В СЕМЕЙНУЮ СРЕДУ

Аннотация. В данной статье с теоретической и практической точки зрения проанализированы социально-психологические факторы формирования позитивного поведения у детей, интегрированных в семейную среду. В исследовании с помощью экспериментальных методов изучены психологические особенности детей, процесс их социализации и модели поведения. Также проанализированы теоретические основы проблемы и практическая ситуация, в результате чего установлено, что процесс интеграции в семейную среду имеет важное значение для развития личности ребёнка. Полученные результаты показывают, что изучение и развитие данного направления остаётся актуальным и в настоящее время.

Ключевые слова: интеграция в семейную среду, позитивное поведение, социально-психологические факторы, процесс воспитания, личностное развитие ребёнка, социальная адаптация, система межличностного общения.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF POSITIVE BEHAVIOR IN CHILDREN INTEGRATED INTO THE FAMILY ENVIRONMENT

Abstract. In this article, the socio-psychological factors of the formation of positive behavior in children integrated into a family environment are analyzed from both theoretical and practical perspectives. The study examines the psychological characteristics of children, the process of their socialization, and behavior models using experimental methods. In addition, the theoretical foundations of the problem and practical situations are analyzed, and it is found that the process of integration into a family environment plays an important role in the development of a child's personality. The obtained results show that the study and development of this area remains relevant today.

Key words: integration into the family environment, positive behavior, socio-psychological factors, the process of upbringing, child's personal development, social adaptation, system of interpersonal communication.

Kirish. Mustaqillik yillarida O'zbekistonda bolalar huquq va manfaatlarini himoya qilish, ularni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Bu borada, ayniqsa, yetim va ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalarni ijtimoiy himoya qilish tizimini takomillashtirish, ularni institutsional muassasalardan oilaviy tarbiya shakllariga o'tkazish jarayonlari izchil amalga oshirilmoqda. Bunday yondashuv bolaning nafaqat moddiy ta'minlanishi, balki uning ruhiy-emotsional barqarorligi, shaxsiy rivojlanishi va jamiyatga samarali moslashuvini ta'minlashga qaratilgani bilan ahamiyatlidir. Oila muhitida tarbiyalanish bola uchun asosiy ijtimoiy makon bo'lib, u yerda mehr-muhabbat, ishonch, xavfsizlik hissi va ijtimoiy me'yorlar shakllanadi. Shu sababli, zamonaviy davlat

siyosatida oila institutini mustahkamlash va bolani oilaviy muhitga integratsiya qilish masalalari strategik ahamiyat kasb etmoqda.

Zamonaviy ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, bolaning oila muhitiga integratsiya qilinishi uning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Bu jarayon bolaning o'z-o'zini anglashi, emotsional barqarorligi, atrofdagilar bilan munosabat o'rnatish qobiliyati hamda ijobiy xulq-atvor modellarining shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, oila muhitiga integratsiya qilingan bolalarda ijobiy xulq-atvor shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy va psixologik omillarni kompleks tarzda o'rganish muhim ilmiy vazifa hisoblanadi. Ushbu muammoning tadqiq etilishi bolalarning moslashuv jarayonlarini yengillashtirish, ularning psixologik ehtiyojlarini to'g'ri baholash hamda samarali tarbiya texnologiyalarini ishlab chiqishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlar bolalarning jamiyatda to'laqonli shaxs sifatida shakllanishi uchun zarur shart-sharoitlarni aniqlash va takomillashtirish imkonini beradi.

Oila muhitiga integratsiya qilingan bolalar deganda turli ijtimoiy, iqtisodiy yoki oilaviy sabablarga ko'ra biologik oilasidan ajralgan va yangi oila muhitiga qabul qilingan bolalar tushuniladi. Bunday bolalar, odatda, asrab olish, homiylikka olish yoki vasiylikka berish orqali yangi oila tizimiga integratsiya qilinadi. Ushbu jarayon bolaning hayotida muhim burilish nuqtasi bo'lib, u nafaqat tashqi ijtimoiy muhitning o'zgarishi, balki ichki psixologik holatning qayta shakllanishi bilan ham xarakterlanadi. Bunday vaziyatda bola yangi oila muhitiga moslashish jarayonini boshdan kechiradi va bu jarayon uning emotsional barqarorligi, ishonch hissi, o'z-o'zini anglashi hamda shaxsiy identifikatsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, oila muhitiga integratsiya jarayonini faqat ijtimoiy voqelik sifatida emas, balki chuqur psixologik qayta qurilish jarayoni sifatida ham baholash muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Hozirgi kunda mustaqil O'zbekistonning jahon hamjamiyatiga faol integratsiyalashuvi sharoitida ijtimoiy sohadagi bir qator muhim yo'nalishlar qatorida oila muhitiga integratsiya qilingan bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanish xususiyatlarini o'rganishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Turli sabablarga ko'ra biologik oilasidan ajralgan va yangi oila tarbiyasiga qabul qilingan bolalarning shaxsiy rivojlanish jarayonlari, xususan, ijobiy xulq-atvorning shakllanishi zamonaviy psixologiyaning muhim tadqiqot obyektlaridan biri hisoblanadi. Bunda bolaning individual-psixologik xususiyatlari, ya'ni temperament, xarakter, qobiliyatlar hamda emotsional barqarorlik darajasi uning yangi muhitga moslashuvida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Muammoning o'rganilganligi. Shu bilan birga, mazkur yo'nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlar oila muhitiga integratsiya qilingan bolalarning ijtimoiylashuv jarayoni murakkab va ko'p omilli ekanligini ko'rsatadi. Uning pedagogik va psixologik omillari to'g'risida mamlakatimiz olimlari G'.B.Shoumarov, E.G'.G'oziyev, B.R.Qodirov, V.M.Karimova, A.M.Jabborov, N.S.Safayev, Z.T.Nishonova, G.K.To'laganova, M.U.Inomova, D.A.Madjidova, O.M.Musurmonova, R.A.Mavlonova, D.I.Saidova, O'.M.Asqarova, I.O.Xaydarov va boshqalar tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar bolalar shaxsining rivojlanishi, ularning ijtimoiy muhitga moslashuvi hamda xulq-atvor modellarining shakllanish mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslab berishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi. Ushbu ishlar natijalari mazkur muammoni o'rganishning nazariy va amaliy jihatdan hanuz dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Masalan, G'.B.Shoumarovning ilmiy izlanishlarida oila va oilaviy munosabatlardagi nosog'lom psixologik muhitning bola shaxsi xulq-atvoriga ta'siri keng yoritilgan. Olim tomonidan xulq og'ishining shakllanishida shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, shuningdek, ruhiy zo'riqish va affektiv holatlarning bolalar hamda o'smirlar xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'siri chuqur tahlil qilingan. Bu yondashuvlar oila ichki muhitining emotsional-ruhiy holati bolaning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvida hal qiluvchi omil ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, oiladagi nosog'lom psixologik muhit nafaqat er-xotin o'rtasidagi ziddiyatlar bilan, balki bolaning ruhiy holati va xulq-atvoridagi salbiy o'zgarishlar bilan ham bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Ota-onalarning bola faoliyatiga yetarli e'tibor qaratmasligi, nazorat va qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, shuningdek, ularni ijtimoiy foydali faoliyatga yo'naltirmaslik holatlari bolada xulq og'ishining shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, oilaviy tarbiyaning ta'sirchanligi, ota-onaning ijobiy namuna bo'la olmasligi hamda ba'zi hollarda noxloqiy xulq-atvorning namoyon bo'lishi bola va o'smirlarda salbiy xulq modellarining paydo bo'lishiga olib kelishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. [6; 69-b]

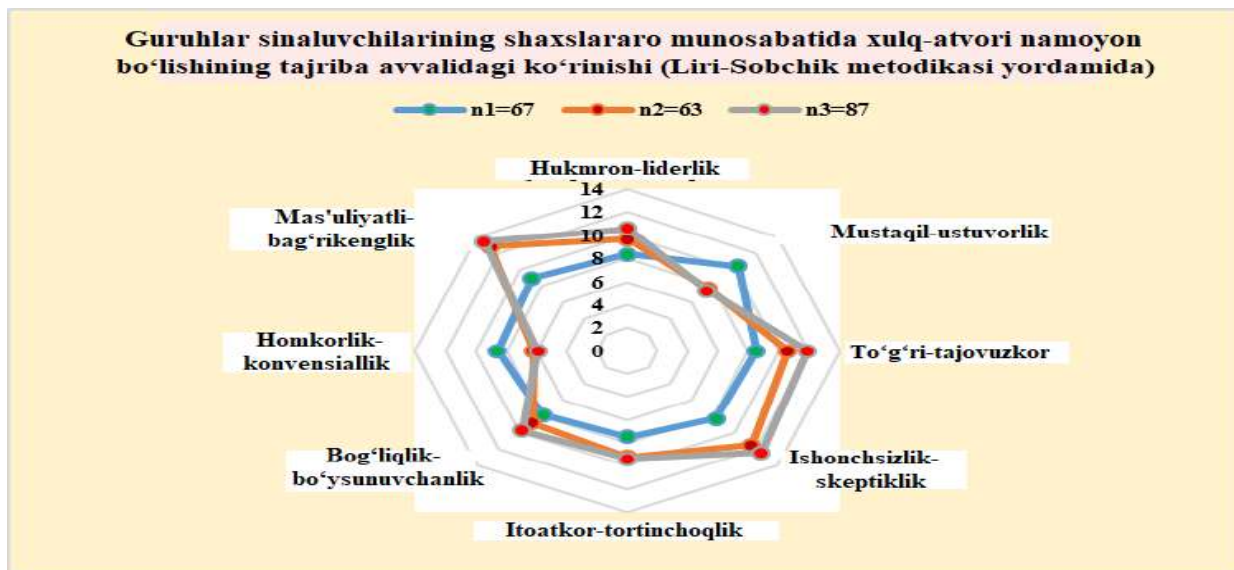
D.A.Madjidova "Tabaqalashgan yondashuv asosida mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarini oila sharoitiga reintegratsiya qilishning ijtimoiy-pedagogik tizimini takomillashtirish" mavzusida olib borgan ilmiy tadqiqotlarida bolalarni oila muhitiga samarali integratsiya qilishning nazariy va amaliy jihatlarini chuqur o'rgangan. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvlar oila muhitiga integratsiya jarayonida ijtimoiy-pedagogik shart-sharoitlarning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatib bergan. Ushbu tadqiqotlarda bolalarda oilaviy hayotga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, ularni yangi oila muhitiga

psixologik jihatdan tayyorlash hamda ijtimoiy ong va shaxsiy qadriyatlar tizimini rivojlantirish orqali muvaffaqiyatli integratsiyaga erishish imkoniyatlari asoslab berilgan.

Shuningdek, tadqiqotda oila muhitiga integratsiya qilingan bolalarning individual-psixologik xususiyatlari va ijtimoiy holatini hisobga olgan holda dezadaptatsiya holatlarini bartaraf etish muhimligi ta'kidlangan. Psixodiagnostik va korreksion yondashuvlar asosida bolaning yangi oila muhitiga moslashuv jarayonini qo'llab-quvvatlash, uning biologik oilasi bilan munosabatlarini qayta tiklash hamda shaxslararo muloqot tizimini mustahkamlash masalalari ilmiy asosda ochib berilgan. Bunday yondashuvlar oila muhitiga integratsiya jarayonini samarali tashkil etish va bolalarda ijobiy xulq-atvor shakllanishini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. [5; 7-b]

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Biz amalga oshirgan ilmiy tadqiqot ishimizda oila muhitiga integratsiya qilingan bolalarda ijobiy xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish maqsad qilib qo'yildi. Tadqiqot jarayonida umumiy 217 nafar sinaluvchi ishtirok etdi. Ular oila muhitiga integratsiya qilingan, ya'ni yagona oilalarga birlashtirilgan 67 nafar o'smirlar, SOS-bolalar mahallasi tarbiyalanuvchilaridan iborat 63 nafar hamda mehribonlik uylarida tarbiyalanayotgan 87 nafar bolalardan tashkil topdi. Bunday tanlanma turli ijtimoiy muhitlarda shakllanayotgan bolalarning xulq-atvor xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqotimiz oldiga qo'yan empirik vazifalaridan kelib chiqib, mehribonlik uyi hamda yagona oilalarga birlashtirilgan bolalardan iborat sinaluvchilarda xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini tadqiq etish hamda aniqlash maqsadida psixodiagnostik metodikalar va ma'lumotlarni statistik qayta ishlashning standart usullari va sifat tahlili usullari qo'llanildi. Sinaluvchilarning shaxslararo munosabatlarida xulq-atvor ko'rinishini hamda ichki ziddiyatlar tuzilishini tadqiq etishda Liri-Sobchik metodikasidan foydalanildi va quyidagi natijalar kelib chiqdi. Tajriba hamda nazorat guruhi sinaluvchilarida ushbu metodika asosida tajriba avvalida olingan natijalar 1-rasmda ko'rsatilgan.



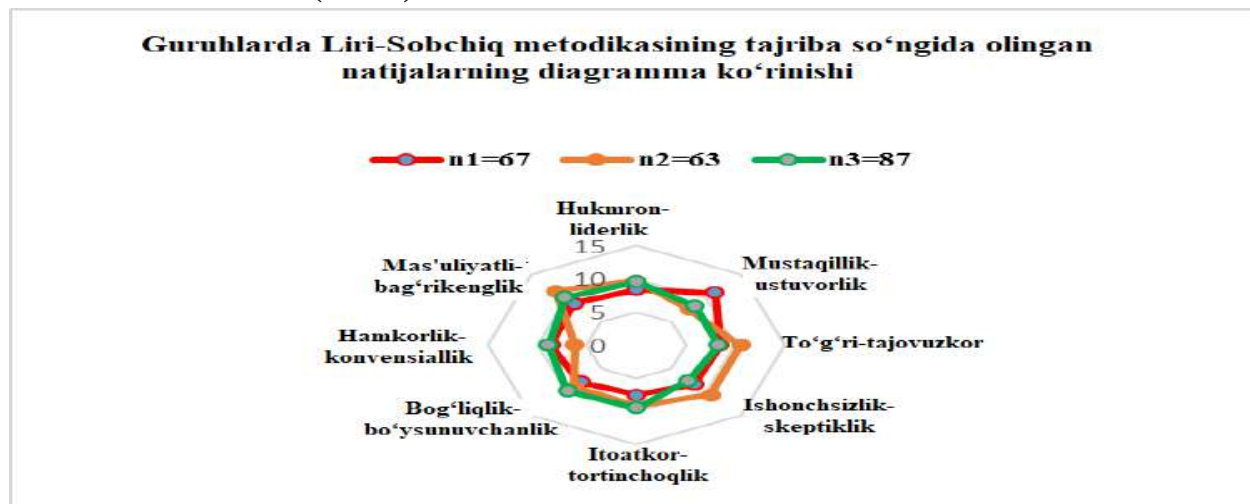
1-rasm. Guruhlarda Liri-Sobchik metodikasining tajriba avvalida olingan natijalar ko'rinishi

Tajriba hamda nazorat guruhlarida belgilangan tartibda olib borilgan ijtimoiy-psixologik trening va psixokorreksion mashg'ulotlardan keyingi natija va tahlillar shuni ko'rsatdiki, mehribonlik uyi hamda yagona oilalarga birlashtirilgan bolalardan iborat sinaluvchilarda xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari turlicha, ammo o'zaro bog'liq tarzda namoyon bo'ladi. Xususan, tajriba guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlar natijasida mehribonlik uyida tarbiyalanayotgan bolalarda ijtimoiy o'rganish va taqlid mexanizmlarining sezilarli darajada faollashgani kuzatildi. Ular trening jarayonida namoyish etilgan ijobiy xulq namunalari, muloqot uslublari va emotsional reaksiyalarni o'zlashtirib, kundalik hayotda qo'llay boshladilar. Bu esa ularning jamoa ichidagi munosabatlarini yaxshilashga, agressiv yoki chekinuvchan xulq-atvor elementlarining kamayishiga xizmat qildi.

Yagona oilalarga birlashtirilgan bolalarda esa identifikatsiya va emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining kuchaygani aniqlandi. Trening va psixokorreksion mashg'ulotlar davomida ular o'z his-tuyg'ularini anglash, ifodalash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirdilar. Natijada, oila a'zolari bilan

o'zaro munosabatlarda ishonch, yaqinlik va ijobiy xulqiy stereotiplar mustahkamlandi. Nazorat guruhida esa bunday tizimli psixologik ta'sirlar amalga oshirilmaganligi sababli, xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik mexanizmlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi. Bu holat tajriba guruhida qayd etilgan ijobiy natijalarning bevosita trening va psixokorreksion ishlar samarasi ekanligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, mehribonlik uyi hamda oilaviy muhitda tarbiyalanayotgan bolalarda xulq-atvor shakllanishi ijtimoiy o'rganish, taqlid, identifikatsiya va emotsional qo'llab-quvvatlash kabi mexanizmlar asosida rivojlanadi. Mazkur mexanizmlarni maqsadli ravishda rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy-psixologik trening va psixokorreksion mashg'ulotlar esa bolalarning ijtimoiy moslashuvi, emotsional barqarorligi va ijobiy xulq-atvor ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. (2-rasm)



2-rasm. Guruhlarda Liri-Sobchik metodikasining tajriba so'ngida olingan natijalarining diagramma ko'rinishi

Tadqiqot natijalari hamda ularning tahlili shuni ko'rsatadiki, sinaluvchilarda tajriba boshlanishidagi ko'rsatkichlarga nisbatan keyingi bosqichda natijalar me'yoriy markazga yaqinlashganini kuzatish mumkin. Bu holat ijtimoiy-psixologik ta'sirlar natijasida xulq-atvor va shaxslararo munosabatlarda muvozanatlashuv jarayoni yuz berganidan dalolat beradi. Mazkur metodika doirasida shaxslararo munosabatlarning asosiy yo'nalishlari sifatida birinchi – hukmronlik va liderlik, ikkinchi – mustaqillik va ustuvorlik, uchinchi – to'g'ridan-to'g'ri (ba'zan tajovuzkorlik bilan ifodalanuvchi) faollik hamda to'rtinchi – ishonchsizlik va skeptiklik kabi shkalalar ajratib ko'rsatiladi. Aynan ushbu dastlabki to'rtta shkala nokonform xulq-atvor tendensiyalarining ustunligini ifodalaydi. Shu bilan birga, uchinchi va to'rtinchi ko'rsatkichlar shaxs xulqida nizolashuvchanlikka moyillik mavjudligini ham aks ettiradi.

Sinaluvchilarning xulq-atvorida fikr mustaqilligi, o'z qarashlarini himoya qilishdagi qat'iyat, liderlikka intilish va ustuvorlik kabi sifatlar ayniqsa birinchi va ikkinchi shkalalarda yaqqol namoyon bo'ladi. Boshqa tomondan, (-5, -6, -7, -8) oktantlarga to'g'ri keluvchi ko'rsatkichlar esa buning aksi sifatida ko'proq moslashuvchanlik, bo'ysunuvchanlik yoki ichki tortinish kabi xususiyatlarni ifodalovchi qarama-qarshi manzarani yuzaga keltiradi. Shu o'rinda, olingan natijalarni ilmiy jihatdan asoslash va ularning ishonchliligini ta'minlash uchun statistik tahlil usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, agar amaliy tadqiqotlarda parametrik mezonlardan foydalanish rejalashtirilsa, avvalo empirik ma'lumotlarning normal taqsimot qonuniga mos kelishini tekshirish talab etiladi. Buning uchun bir qator bosqichma-bosqich amallar bajariladi: dastlab o'rtacha arifmetik qiymat aniqlanadi, so'ngra standart og'ish ko'rsatkichi hisoblanadi, yakuniy bosqichda esa taqsimotning shaklini baholash maqsadida eksess va asimmetriya ko'rsatkichlari aniqlanadi.

Mazkur yondashuv tadqiqot natijalarini yanada aniqroq talqin qilish, ularning statistik ahamiyatini belgilash hamda chiqarilgan xulosalarning ilmiy asoslanganligini ta'minlash imkonini beradi.

Tajriba guruhi sinaluvchilarda ushbu metodika shkalalarining tajriba so'ngidagi natijalari aniqlanib 1-jadvalga joylashtirilgan. Aniqlangan natijalar asosida shkalalarning normal taqsimot qonunyatlariga mosligi tekshirildi. Ushbu jadval tavsiflovchi matematik-statistika miqdorlarini izohlashga bag'ishlangan bo'lib, beshta mezon (o'lchov) bo'yicha metodika va so'rovnomalarning samaradorligini baholaydi.

1-jadval.

Tajriba guruhi $n_1 = 67$ sinaluvchilarining tajriba so'ngida olingan natijalar tahlili
(Tavsiflovchi statistika yordamida)

Shkalalar:	X-L	M-U	T-T	I-S	I-T	B-B	X-K	M-B
O'rtacha qiymat	7,95	8,26	6,16	5,11	8,9	10,6	8,9	8,66
Standart og'ish	0,63	0,83	1,88	1,38	0,11	0,06	0,7	0,29
Dispersiya	0,407	0,048	3,564	1,925	3,70	2,40	0,092	0,053
Ekssess	-0,45	0,04	-1,17	0,78	-0,02	-0,53	-0,24	-0,27
Asimmetriya	0,037	0,007	0,104	0,692	0,177	0,498	0,166	0,112

Tajriba guruhi sifatida tanlab olingan ($n_1 = 67$) “yagona oilalarga biriktirilgan bolalar” jamoasida tajriba yakunida olingan natijalar tavsiflovchi statistika usullari asosida tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, ko'rsatkichlarning ma'lum bir qismida me'yoriy chegaralardan og'ish holatlari kuzatilgan bo'lsa-da, umumiy natijalarning asosiy qismi me'yor doirasida ekanligi aniqlandi. Mazkur holat sinaluvchilarda ayrim psixologik va xulq-atvor xususiyatlari hali to'liq barqarorlashmaganini, ya'ni individual farqlar va muayyan ichki ziddiyatlar saqlanib qolayotganini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ko'pchilik ko'rsatkichlarning me'yoriy diapazonda bo'lishi olib borilgan ijtimoiy-psixologik trening va psixokorreksion mashg'ulotlarning ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Demak, olingan natijalar ushbu guruhdagi bolalarda umumiy moslashuv darajasi yetarli ekanligini, biroq ayrim yo'nalishlarda qo'shimcha psixologik qo'llab-quvvatlash va rivojlantiruvchi ishlarni davom ettirish zarurligini ko'rsatadi.

2-jadval.

Tajriba guruhi $n_1 = 67$ sinaluvchilarining tajriba so'ngida olingan natijalar ahamiyatligi
(Pirson korrelyatsiya yordamida)

	X-L	M-U	T-T	I-S	I-T	B-B	X-K	M-B
Hukmronlik liderlik	1	,256*	,006	-,045	-,266*	,086	,116	-,083
Mustaqillik ustuvorlik		1	-,013	-,163	,154	-,108	,485**	,624**
To'g'ri-tajovuzkor			1	-,163	,154	-,108	,223	-,060
Ishonchsizlik-skeptiklik				1	,177	,052	-,086	-,137
Itoatkor-tortinchoqlik					1	-,218	-,044	-,102
Bog'liqlik-bo'ysunuvchanlik						1	,109	,448**
Hamkorlik-konvensiiallik							1	-,077
Mas'uliyatli-bag'rikenglik								1

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

2-jadvalda keltirilgan Liri-Sobchik metodikasi natijalarining tajriba yakunidagi korrelyatsion tahlili shuni ko'rsatadiki, ayrim shkalalar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqliklar yuzaga kelgan. Xususan, “Mustaqillik-ustuvorlik” shkalasi “Hukmronlik-liderlik” shkalasi bilan ijobiy yo'nalishda $r = 0,256^*$ ($p \leq 0,05$) darajada bog'langan. Bundan tashqari, ushbu shkala “Hamkorlik-konvensiiallik” bilan $r = 0,485^{**}$ ($p \leq 0,01$) hamda “Mas'uliyatli-bag'rikenglik” bilan $r = 0,624^{**}$ ($p \leq 0,01$) ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy korrelyatsiyani namoyon etgan. Mazkur natijalar shuni anglatadiki, “yagona oilalarga biriktirilgan bolalar”dan tashkil topgan tajriba guruhi sinaluvchilarida xulq-atvorning muhim jihatlari sezilarli darajada rivojlangan. Jumladan, ularda o'ziga ishonch, qat'iyatlilik, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati, shuningdek, mas'uliyat va ijtimoiy moslashuv kabi ijobiy shaxsiy sifatlar mustahkamlanganini kuzatish mumkin.

Shu bilan birga, aniqlangan korrelyatsion bog'liqliklar sinaluvchilarda nafaqat individual mustaqillik, balki ijtimoiy muhit bilan samarali hamkorlik qilish, boshqalar bilan kelishuv asosida faoliyat yuritish va bag'rikenglik kabi sifatlar ham parallel ravishda rivojlanganini ko'rsatadi. Bu esa xulq-atvorning kompleks tarzda takomillashganidan dalolat beradi. Olingan natijalarni umumlashtirgan holda aytish mumkinki,

mazkur ijobiy o'zgarishlar trening dasturining birinchi bosqichi mazmuni bilan bevosita bog'liq. Chunki ushbu bosqichda asosan xulq-atvorni shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar tizimli ravishda olib borilgan bo'lib, ular sinaluvchilarning shaxsiy va ijtimoiy sifatlarini rivojlantirishda samarali omil bo'lib xizmat qilgan.

3-jadval.

Tajriba guruhi ($n_3 = 87$) sinaluvchilarining tajriba so'ngida olingan natijalar ahamiyatligi (Pirson korrelyatsiya yordamida)

Shkalalar:	X-L	M-U	T-T	I-S	I-T	B-B	X-K	M-B
Hukmronlik liderlik	1	,225*	,034	,005	-,269*	,135	-,366**	-,200
Mustaqillik ustuvorlik	,225*	1	-,422**	-,171	-,001	,015	,423**	,562**
To'g'ri-tajovuzkor	,034	-,422**	1	-,003	,087	,092	-,072	-,093
Ishonchsizlik-skeptiklik	,005	-,171	-,003	1	,126	,122	-,071	-,022
Itoatkor-tortinchoqlik	-,269*	-,001	,087	,126	1	-,193	,075	,032
Bog'liqlik-bo'ysunuvchanlik	,135	,015	,092	,122	-,193	1	-,045	,197
Hamkorlik-konvensiallik	-,366**	,423**	-,072	-,071	,075	-,045	1	,256*
Mas'uliyatli-bag'ri kenglik	-,200	,562**	-,093	-,022	,032	,197	,256*	1

Izoh: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilaridan iborat ikkinchi tajriba guruhi ($n_3 = 87$) sinaluvchilari bilan o'tkazilgan ijtimoiy-psixologik treningning ikkinchi bosqichi yakunlari 3-jadvalda aks ettirilgan. Mazkur bosqichdagi mashg'ulotlar asosan bolalarda o'ziga ishonch, mustaqillik va ijtimoiy faollik kabi shaxsiy sifatarni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, olingan natijalar korrelyatsion tahlil orqali chuqur o'rganildi.

Tahlil natijalariga ko'ra, birinchi "Hukmronlik-liderlik" shkalasi bilan "Mustaqillik-ustuvorlik" shkalasi o'rtasida ijobiy $r = 0,225^{**}$ ($p \leq 0,01$) darajadagi bog'liqlik aniqlangan. Bu esa sinaluvchilarda liderlik xususiyatlari bilan bir qatorda mustaqil fikrlash va harakat qilish ko'nikmalarining shakllanayotganini ko'rsatadi hamda ularning ijtimoiy muhitga mustaqil moslashuviga xizmat qiladi. Shu bilan birga, "Itoatkorlik-tortinchoqlik" shkalasi bilan ushbu ko'rsatkichlar o'rtasida manfiy $r = -0,269^*$ bog'liqlik ($p \geq 0,05$) qayd etilib, bu tortinchoqlik va haddan tashqari bo'ysunuvchanlikning kamayib borayotganidan, ya'ni mazkur xususiyatlarning me'yorlashganidan dalolat beradi.

Ikkinchi "Mustaqillik-ustuvorlik" shkalasi boshqa shkalalar bilan ham muhim bog'liqliklarni namoyon etdi. Xususan, "To'g'ri-tajovuzkorlik" shkalasi bilan manfiy $r = -0,422^{**}$ ($p \geq 0,01$) aloqa aniqlangan bo'lib, bu sinaluvchilarda agressiv xulq-atvor elementlarining kamayib borayotganini ko'rsatadi. Aksincha, "Hamkorlik-konvensiallik" shkalasi bilan ijobiy $r = 0,443^{**}$ ($p \leq 0,01$) hamda "Mas'uliyatlilik-bag'rikenglik" shkalasi bilan $r = 0,562^{**}$ ($p \leq 0,01$) darajadagi ijobiy korrelyatsiyalar aniqlangan. Bu natijalar bolalarda ijtimoiy hamkorlikka tayyorlik, boshqalar bilan murosa qilish, shuningdek, mas'uliyat va bag'rikenglik kabi sifatlarining rivojlanganini ko'rsatadi. Umuman olganda, olingan natijalar tahlili shuni tasdiqlaydiki, tajriba guruhi sifatida jalb etilgan mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarining aksariyatida xulq-atvor ko'rsatkichlari ijobiy tomonga o'zgargan. Bu esa o'tkazilgan ijtimoiy-psixologik trening mashg'ulotlarining samaradorligini, ayniqsa shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashdagi muhim ahamiyatini yaqqol namoyon etadi.

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlarida olib borilgan ijtimoiy-psixologik treninglar hamda psixokorreksion mashg'ulotlar samaradorligi, shuningdek, sinaluvchilarning shaxslararo munosabatlari va xulq-atvor xususiyatlaridagi o'zgarishlar kompleks tarzda tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, trening dasturlari bosqichma-bosqich va maqsadli yo'naltirilgan holda tashkil etilganda, bolalarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, tajriba guruhlarida kuzatilgan natijalar sinaluvchilarning xulq-atvori me'yoriy markazga yaqinlashganini, ya'ni haddan tashqari nokonform yoki nizoli xulq shakllarining kamayib, muvozanatlashgan shaxsiy sifatlar shakllanganini tasdiqlaydi. Liri-Sobchik metodikasi asosidagi tahlillar shuni ko'rsatdiki, hukmronlik, liderlik, mustaqillik, ustuvorlik, hamkorlik va mas'uliyatlilik kabi ijobiy yo'nalishdagi ko'rsatkichlar o'zaro mustahkam korrelyatsion

bog'liqliklar hosil qilgan. Bu esa sinaluvchilarda shaxsiy faollik va ijtimoiy moslashuvning barqaror rivojlanayotganidan dalolat beradi.

Mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilari va yagona oilalarga birlashtirilgan bolalar o'rtasidagi qiyosiy tahlillar ham muhim ilmiy xulosalarga asos bo'ldi. Oilaviy muhitda tarbiyalanayotgan bolalarda emotsional barqarorlik va o'ziga ishonch nisbatan yuqoriroq bo'lsa, mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarida esa treninglar natijasida ushbu ko'rsatkichlarning sezilarli darajada ijobiy dinamikasi kuzatildi. Bu holat ijtimoiy muhitning xulq-atvor shakllanishidagi muhim omil ekanini yana bir bor tasdiqlaydi. Shuningdek, korrelyatsion tahlillar natijasida aniqlangan bog'liqliklar (ijobiy va manfiy yo'nalishdagi o'zgarishlar) sinaluvchilarda agressivlik, tortinchoqlik va ishonchsizlik kabi salbiy xususiyatlarning kamayib, ularning o'rniga hamkorlikka moyillik, mas'uliyat, bag'rikenglik va mustaqil qaror qabul qilish kabi ijobiy sifatlar shakllanayotganini ko'rsatdi.

Xulosa va tavsiyalar. Umuman olganda, tadqiqot natijalari ijtimoiy-psixologik treninglar va psixokorreksion dasturlar bolalarning shaxsiy rivojlanishi va xulq-atvorini ijobiy tomonga o'zgartirishda samarali vosita ekanligini isbotladi. Shu bilan birga, bu jarayonning samaradorligi treninglarning tizimli tashkil etilishi, bosqichma-bosqich olib borilishi hamda har bir guruhning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuv qo'llanilishi bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi. Shuningdek, ushbu jarayonning samaradorligi treninglarning tizimli tashkil etilishi, bosqichma-bosqich amalga oshirilishi hamda har bir guruhning yosh, psixologik holat va ijtimoiy muhit xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuv qo'llanilishi bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi. Qiyosiy tahlillar ham shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy muhit (mehribonlik uyi va oilaviy tarbiya) bolalarning shaxsiy rivojlanish dinamikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, biroq maqsadli psixologik aralashuv orqali bu farqlarni kamaytirish mumkin.

1) Biz oila muhitiga integratsiya qilingan bolalarda ijobiy xulq-atvorni shakllantirish uchun quyidagilarni tavsiya beramiz:

2) yetim va ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalar uchun mehribon va barqaror oilaviy muhit yaratish. Ularni oilaga integratsiya qilishda ularga xavfsiz, mehr-oqibatli va barqaror psixologik muhit yaratish ijobiy xulq-atvor shakllanishiga yordam beradi;

3) yetim va ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalar uchun psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish. Bu toifa bolalarda uchraydigan stress va hissiy og'irliklarni kamaytirish uchun muntazam psixologik yordam va maslahatlar tashkil etish zarur;

4) yetim va ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalar ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish. Yetim bolalarni tengdoshlar bilan muloqotga jalb qilish, turli to'garak va jamoaviy faoliyatlarda ishtirokini ta'minlash ularning jamiyatga moslashuvini osonlashtiradi;

5) ularni shaxsiy yondashuv asosida tarbiya qilish. Har bir yetim bolaning ruhiy holati va ehtiyojlarini inobatga olib individual tarbiya usullarini qo'llash ijobiy xulq-atvorni shakllantiradi;

6) bu toifa bolalarga beriladigan ta'lim va rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirish. Yetim bolalarga sifatli ta'lim, kasbiy ko'nikmalar va ijtimoiy foydali faoliyatlarga jalb etish ularning kelajakdagi mustaqil hayotiga zamin yaratadi.

Adabiyotlar:

1. Asqarova O.M. Mehribonlik uyi o'smirlarida milliy g'ururni tarbiyalashning pedagogik xususiyatlari. Avtoreferat ped. f.n., – T.: 2001, 48 b.

2. A'zamxo'jayeva A. Muomala maromining yosh xususiyatlari va dinamikasi (Mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilari misolida). Avtoreferat psixol. f.n., – T.: 2002, 48 b.

3. Доскина В.А., Макаровой З.С. Развитие и воспитание детей в домах ребенка /Под ред. Доскина В.А., Макаровой З.С. -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 375 с.

4. Дементьева И.Ф. Социальная адаптация детей-сирот. Современные проблемы и перспективы в условиях рынка. //Социальные проблемы сиротства. – М.: 1992. 238 с.

5. Madjidova D.A. Tabaqalashgan yondashuv asosida Mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarini oila sharoitiga reintegratsiyasining ijtimoiy-pedagogik tizimini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq: – 2019. -51 b.

6. Shoumarov G.B. Oila psixologiyasi (Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma). – T.: Sharq, 2000. – 340 b.

Abdullayeva Aropat Rustamovna,
Farg'ona davlat universiteti katta o'qituvchisi
 Abdullayeva_a_1974@gmail.com

YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHDA NIKOH YOSHI VA AN'ANALARNING TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash jarayonida nikoh yoshi va milliy an'analarning o'zini hamda ta'siri tahlil etiladi. Muallif yoshlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy yetuklik darajasi nikohning mustahkamligi uchun muhim omil ekanini asoslaydi. Shuningdek, o'zbek xalqiga xos urf-odat va qadriyatlarning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati, ularning oilaviy munosabatlarga ta'siri yoritib beriladi. Maqolada erta va kech nikohning ijobiy hamda salbiy jihatlari solishtirilib, optimal nikoh yoshini belgilash zarurati ta'kidlanadi. Xulosa sifatida yoshlarni ongli ravishda oilaviy hayotga tayyorlash, milliy an'analarni zamonaviy qarashlar bilan uyg'unlashtirish muhimligi qayd etiladi.

Kalit so'zlar: oila, nikoh, urf-odat, jins, psixologiya, omil, shajara, sulola, yosh.

ВЛИЯНИЕ БРАЧНОГО ВОЗРАСТА И ТРАДИЦИЙ НА ПОДГОТОВКУ МОЛОДЁЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Аннотация. В данной статье анализируется роль и влияние брачного возраста и национальных традиций в процессе подготовки молодёжи к семейной жизни. Автор обосновывает, что уровень физической, психологической и социальной зрелости молодых людей является важным фактором прочности брака. Также освещается значение обычаев и ценностей, присущих узбекскому народу, в воспитании молодёжи и их влияние на семейные отношения. В статье сопоставляются положительные и отрицательные стороны раннего и позднего брака, подчёркивается необходимость определения оптимального брачного возраста. В заключение отмечается важность сознательной подготовки молодёжи к семейной жизни и гармоничного сочетания национальных традиций с современными взглядами.

Ключевые слова: семья, брак, традиция, пол, психология, фактор, генеалогия, династия, возраст.

THE INFLUENCE OF MARRIAGE AGE AND TRADITIONS ON PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE

Abstract. This article analyzes the role and influence of marriage age and national traditions in preparing young people for family life. The author argues that the level of physical, psychological, and social maturity of young individuals is an important factor for the stability of marriage. It also highlights the significance of Uzbek national customs and values in youth upbringing and their impact on family relationships. The article compares the advantages and disadvantages of early and late marriage and emphasizes the need to determine an optimal marriage age. In conclusion, it underlines the importance of consciously preparing young people for family life and harmonizing national traditions with modern perspectives.

Keywords: family, marriage, tradition, sex, psychology, factor, genealogy, dynasty, age.

Kirish. O'zbekistonda oilani rivojlantirishga global darajada, shuningdek, 2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasi doirasida e'tibor qaratilib, oilani rivojlantirish masalalari bo'yicha davlat, fuqarolik jamiyati institutlari va xususiy sektor hamkorligini yo'lga qo'yish, oila ajralishlari bilan bog'liq salbiy tendensiyalar va muammolar sabablarini bartaraf etish, zamonaviy oilani mustahkamlash va rivojlantirish oila farovonligi darajasini oshirish, oilaning tarbiyaviy-ta'lim salohiyatini mustahkamlash, jamiyatda an'anaviy oilaviy qadriyatlarni saqlash, oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni yaxshilash, oilalarga ta'sirchan metodik, konsultativ va amaliy yordam ko'rsatishning samarali tizimini yaratish chora-tadbirlari belgilab berilgan. Mazkur chora-tadbirlar ona shaxsining farzanlar kamolotiga ta'siri, ularning turli oila turlari va shakllaridan qat'iy nazar barqaror tarbiya muhitini ta'minlashga xizmat qiluvchi psixologik omillarni aniqlash va ularni turmushida tatbiq qilish vazifasini yuklamoqda.

Odamlar o'rtasida muloqot va umumiy qonuniyatlari odam turmush tarzining barcha jabhalarida boshqa odamlar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatning eng muhim shartlaridan hisoblanadi. Odamning aqli,

irodasi, hissiy madaniyati tarbiyalanganligi, nazokati va shu kabilarning barchasi muloqot tufayli shakllangan hislatlardir. Rivoyatlarda aytilishicha, dono Ezob o'z xo'jayinining «Menga avval, dunyodagi eng mazali, shirin taomni keltir va undan so'ng aksincha eng bemaza, yaramas taomni keltir», - deb buyurganida, u har ikkala safar ham qaynatilgan tilni keltirgan ekan. Demak, til, muloqot inson hayotida undan qanday foydalanish, uni qanday ishlatish, qanday tashkil qilishga qarab, uning uchun eng aziz, eng qadrlı bo'lishi yoki aksincha eng fojeali bo'lishi ham mumkin. O'zbekistonda nikoh yoshi masalasi alohida bir dolzarblik kasb etadi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, bizda saqlanib qolgan ayrim urf-odat va udumlar qizlarga alohida va yigitlarga alohida nikoh yoshining bo'lishini taqozo etib kelardi. Odatda qizlar anchagina tez kuyovga berilar, yigitlar esa oilaviy sharoitiga qarab turli yoshda – goho erta, goho kech uylanishardi. Bunda asosiy omil – bu, yigitning ro'zg'or yuritishga, aniqrog'i, uni ta'minlashga tayyorligiga qarab masala hal etilgan. Masalan, Ibn Sino zamonidayoq yigit kishi to qo'ldan bir aniq kasb-hunarga layoqatini isbotlamaguncha uni uylantirish haqida o'ylamaslik ota-onalar tomonidan e'tirof etilgan va ma'lumotlarga ko'ra, akasariyat yigitlar o'rtacha 27-28 yoshga yetgandagina uylanishga imkon topa olganlar.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Qizlarning bu masaladagi o'rni esa o'zgacharoq bo'lgan, ya'ni, qiz bola o'choq boshini tozalab, o'zi mustaqil bir osh-ovqatni pishirib, supur-sidirga qobiliyatini ko'rsatgan zahoti kattalar uni turmushga uzatishni o'zlarining ota-onalik burchlari hisoblab, sovchi kutib, sep yig'a boshlaganlar. Chunki qizlar ilgarilari, ma'lumki, kamdan-kam xolatlarda dastlabki, umumiy ta'limni olgan, aniq yo'naltirilgan kab-hunarni ularga berish odati faqat boy-badavlat oila sohiblari va ziyolilargagina xos bo'lgan. Ya'ni, faqat ayrim hunarmandlar sulolasiga oid oilalarda oilaviy shajarasi nuqtayi nazardan xotin-qizlar mehnat faoliyati bilan bog'liq kasblarni avloddan-avlodga qoldirish niyatidagina qizlar kasb-hunarga o'rgatilgan. Biz biror bir manbada ustoz-shogird an'analari davom ettirishga yo'naltirilgan qizlar o'quv markazlari yoki maktablari bo'lganligini aniqlay olmadik. Lekin bilamizki, Qashqadaryo vohasida o'ziga xos, Farg'ona vodiysida yana bir o'zgacha, Buxoro va Samarqandda tirikchilik uchun asqatadigan hunar turlari, masalan, to'n tikish, do'ppido'zlik, palaklar tikish, kashtachilik, sochiq-dasturxonlarni tikish va ularga bezak berish kabi sof xotin-qizlar hunarmandchiligi avloddan avlodlarga o'tib kelgan, atlas yoki adras to'qish, nonvoychilik kabilar erkaklarning hunari hisoblangan. Shuni alohida ta'kidlash joizki, bunday hunarmandlarda oilaviy vorislik masalasi ko'proq oila va o'sha avlod qarindosh-urug'lari o'rtasida momolardan qizlar va kelinlarga uzatilgan.

Qizlar yoki yigitlarning balog'at yoshi to'g'risidagi tasavvurlar, ayrim manbalarda keltirilishicha, qiz bola o'z qo'g'irchoqlarini ota-onasi oldida o'ynashga uyalgan paytidan uni "katta bo'lib qolibdi"ga chiqarilishi, "ichkarida" onasiga uy yumushlariga ko'proq yordamlashsin, deb ro'zg'orbop vazifalar yuklanishi bilan bog'langan. Yigitlar esa ijtimoiy tabaqasiga bog'liq ravishda uylangan, masalan, boy-badavlat oiladagilar o'g'illarini ma'lum ta'lim bosqichini ado qilgach, uylanishiga harakatni boshlashsa, kambag'al aholi uylantirishga imkoni bo'lmaganidan, o'g'illarini juda kech uylagan paytlari ham ko'p uchragan. Albatta, bu misollar ilgari davrlarga aloqador bo'lgan va ma'lum ma'noda bu say'i-harakatlarni o'sha davr uchun oqlangan ham deyish mumkin. Qolaversa, o'sha davrlarda oila va nikoh masalalari asosan axloq normalari doirasida muvofiqlashtirilgan va jamiyatning bu borada aniq ishlab chiqqan qonunlari yoki rasmiy me'yorlari bo'lmagan.

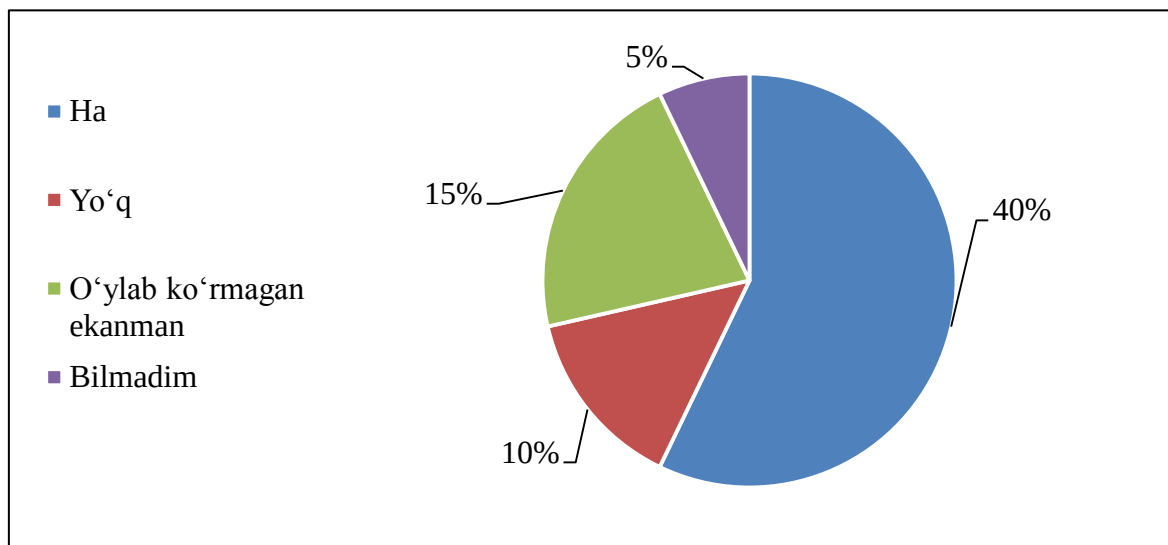
Boshqa mamlakatlarda nikoh yoshiga bo'lgan munosabat qanday, degan savolning paydo bo'lishi tabiiy. Albatta, har bir mamlakat o'zining jug'rofiy joylashuvi, mehnat resurslarining mavjudlik darajasi, aholining reproduktiv xolati hamda ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, tarixiy-milliy an'analarga mos tarzda nikoh yoshini belgilaydi va uni o'sha mamlakatning qonunlari va qonunosti normalarida aks ettiradi.

Oilada ota-onaning o'zaro munosabatlari bola tasavvurida o'zining bo'lajak oilasi haqidagi tasavvurlarni hosil qiladi. U ulg'aygan maskandagi an'analarga bo'lgan munosabatlar kelajakda o'z oilasida takrorlanadi.

Yoshlarga ota-onangizni oilaviy hayot tajribalaridan foydalanasizmi? deb bergan savolimizga, ha albatta 40%, o'ylab ko'rmaganman 15%, y'q 10% va 5 %i bilmadim degan variantlarni belgilaganlar. (rasm №-1)

Yosh sinaluvchilarimizning ko'p ishlab chiqarishlari o'zlariga hali oila qurmagan bo'lsa, o'z ota-onalarining oilaviy hayot tajribalaridan mamnunlar va kelajakda ishlab chiqarish ta'minotidan foydalanishga yordam berganlar. Demak, oilada sog'lom psixologik muxit xuqum surib, ota-onaning oilaviy hayotidagi tajribalari namunasi sifatida xizmat ko'rsatish. Ularning bir necha yillaridan beri birgalikdagi oilaviy hayot kechirishlari uzoq vaqt mobaynida oilaviy hayotning shirin va achchiq tomonlarini birgalikda engib keliganliklari, bir-birlariga o'z hurmatlari, ishonchlari va sabr-toqatlari kabi sifatlar oila mustahkamligining asosiy poydevorlari sifatida yoshlar ongiga katta bo'lgan. Shu bois repondentlarimizni ko'pchiliklari ota-ona tajribalarini ma'qulladilar.

Tadqiqot metodologiyasi. Umuman olganda, hayotda yuzaga keladigan muammolarni va turli vaziyatlarda oqilona usulda foydalanish hamjihatlikni talab qiladi. bu esa muammolarni konstruktiv yo'l bilan hal qilishni o'rgatadi. huningdek, ota-onaning mehnatsevarlik va ma'suliyat kabi egasi ekanligini tarbiyada ustuvir usullardan yetekchisidir. Oilaviy an'analarga rioya qilish, birga dam olish, bayramlarni nishonlash, farzandlar tarbiyasida yonma-yon harakat qilish kabi jihatlar ham ularning hayot tarzida muhim o'rinda bo'lib er-xotinning bir-biriga va farzandlariga bo'lgan mehrini oila muhitining iliq va mehrlil qiladi,



1-rasm. Ota-onangizni oilaviy hayot tajribalaridan foydalanasizmi?

Olingan natijalar va ularning tahlili. Oilashunos olimlar bu savolga bevosita aloqa bor, deb javob berishga moyildirlar va buning qator asoslari hamda omillari mavjud. Ta'kidlash o'rinliki, jamiyatda asrlar mobaynida qaror topgan muayyan axloq normalari aynan oila va nikoh borasida mustahkam qadriyatlar sifatida saqlanib kelmoqdaki, ularning mavjudligi oilaviy o'zaro munosabatlarning mustahkamligini, uning ma'naviy poydevori pishiqligini ta'minlab kelmoqda. Masalan, avvalgi davrlardanoq, oilaning ustuni, yetakchisi, ro'zg'orning boquvchisi ro'ida eng avvalo yigitlarni tasavvur qilish, uning jismoniy baquvvatligi, aqliy yetukligi, professional salohiyatiga alohida e'tibor berilishini katta-yu kichik ongida normaday talqin qilinadi. Yoki yigitni uylantirishdan avval, boshpanasi bo'lishi lozimligini anglash, kamida ikki xona va oldi ayvon uyni qurishga urinish kabilar ham erkakning oila boshlig'i sifatidagi alohida mavqeyini bildiradi. O'g'il ko'rgan ota-ona bolasining yoshligidan boshlab, unga alohida boshpana, uy tayyorlashga kirishadi, o'z xonadonida alohida xonalarni ajratib, bo'shatib, uni ta'mirdan chiqaribgina, to'y taraddudini ko'rishga kirishadi. Lekin ayrim xolatlarda yigitning o'zi mustaqil kamolga yetib, o'zi say'i-harakatlari bilan uy-joy qilishga qurbi yetganda, to'la ma'noda balog'atga yetgan inson sifati kattalar endi uni uylantirib qo'yish kerakligi masalasini o'rta qo'yadi. Bu ko'pincha chol va kampir ancha keksayib qolgan sharoitlarda amalga oshadi, chunki hamma ham erta uylanish, erta ota-ona bo'lishga musharraf bo'lavermaydi.

Oddiy hayotiy tilda aytganda, er va xotinlik mas'uliyati va javobgarligi ma'nosida birini ikkinchisidan ustun yoki past qo'yishga chek qo'yilgan, yoshi kattami, kichikmi nikoh uzugini taqqan har bir fuqaro o'z oilasi tinchligi va mustahkamligi, farzandlarning sog' va salomat, aqli va barkamol bo'lishi uchun teng majburiyatlarni zimmasiga oladi, degan ma'noni bildiradi. O'ylashimizcha, bu o'rinda hech qanday ziddiyat yo'q, axloq normasida ham qonun normasida ham qarama-qarshilik mavjud emas.

Yosh, mustaqil davlat uchun jamiyatda saqlanib kelayotgan qadriyatlar va udumlarni e'tiborga olmaslikning ilojisi yo'q edi, albatta. Qolaversa, qizlar o'zlarining anatomik, fiziologik va psixologik taraqqiyoti nuqtayi nazaridan o'z tengqurlaridan ilgariroq rivojlanishi to'g'risidagi ilmiy qarashlar ham yo'q emas. Darhaqiqat, 15-16 yoshida qizlar birdan balog'atga yetayotganday bo'ladi va buning anatomik va fiziologik asoslari bor. Yigitlar esa 18-19 yoshlarda birdan balog'atga yetadi. Lekin oila va nikoh munosabatlari uchun fiziologik yoki anatomik balog'atdan ko'ra, ma'naviy, psixologik yetuklik zarurroq ekanligi hayotda ham, fanda ham isbotlangan.

Xulosa. Yaqin tariximizga nazar tashlasak, ham o'sha davrlarda O'zbekistondagi oilalarning tarkibi, ular orasida ko'p bolali va o'rtacha sonli bolali oilalar salmog'ining ko'pligi, ayniqsa, ko'proq qiz farzand

kamolga yetayotgan oilalardagi ota-onalarni tezroq farzandlari taqdirini xal qilish, bunda o'sha saqlanib kelayotgan milliy udumlar va qarashlarga asoslanishga moyillik ham kuchli ekanligini e'tibordan qochirmaslik lozimdir. Lekin qanday davr bo'lmasin, ota-onalarimiz yoshlarning oilaviy hayotga nechog'li tayyor ekanliklariga hamisha e'tiborga olish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Abdullayeva A.R. // The social and psychological influence of the family on the formation of a healthy lifestyle// International Journal of Education, Social Science & Humanities. // FARS Publishers. Volume-11. Issue3. 2023. 670-674 pages.
2. Abdullayeva A.R. // Psychological factors of forming a healthy lifestyle in the family // ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. Volume 4, Issue 3. March, 2023. 43-50 pages.
3. Abdullayeva Arofat Rustamovna // Человеческий капитал в системе государственного и муниципального управления // Uzbek Scholar Journal. Volume-06, July, 2022. 26-29 pages.
4. Рустамовна А.А., // Факторы, влияющие на семейное окружение в патриотическом воспитании будущих военнослужащих // Зона конференций. 2022. 43-45 стр.

Aloyev Sardor Samadovich,
Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti
Cardor.aloyev@gmail.com

PREZIDENT MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYAGA BO'LGAN MOTIVATSIYASI VA XOHISH-IRODASINI PSIXOLOGIK TESTLAR ASOSIDA BAHOLASH

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan motivatsiyasi va xohish-irodasini psixologik testlar orqali baholashga qaratilgan. Tadqiqot 2025-2027-yillarga mo'ljallangan IL-9124104713 davlat ilmiy loyihasi doirasida Neurosoft dasturi asosidagi mobil laboratoriya yordamida amalga oshirildi. Empirik tadqiqotda 12-16 yoshdagi 75 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Metodologiya doirasida Bassning shaxs yo'nalganligini aniqlash metodikasi, iroda kuchini o'zini o'zi baholash testi, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv motivatsiyasi testi (A.A. Rean) hamda sportchilar musobaqa oldi holatini o'rganish metodikasi qo'llanildi. Ma'lumotlar o'rtacha arifmetik qiymatlar, t-test va p-qiymatlar asosida statistik tahlil qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning 62% ida yuqori motivatsiya, 58% ida esa kuchli xohish-iroda aniqlangan. Statistik tahlil motivatsiya, ruhiy barqarorlik va jismoniy mashg'ulotlarda ishtirok o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($p < 0,05$). Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida individual yondashuvni takomillashtirish va motivatsion strategiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, motivatsiya, xohish-iroda, psixologik testlar, o'quvchilar, Neurosoft, o'smirlar, pedagogika.

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ И ЖЕЛАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧЕНИКОВ ПРЕЗИДЕНТСКОЙ ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ

Аннотация. Это исследование было направлено на оценку мотивации и желания учащихся Президентской школы к физическому воспитанию с помощью психологических тестов. Исследование проводилось с помощью мобильной лаборатории на базе программного обеспечения Neurosoft в рамках государственного научного проекта IL-9124104713 на 2025–2027 годы. В эмпирическом исследовании приняли участие 75 учеников в возрасте от 12 до 16 лет. В рамках методологии были использованы метод Басса для определения личностной ориентации, тест на самооценку силы воли, тест на мотивацию страха перед успехом и неудачей (А.А. Рин) и методология оценки состояния спортсменов до соревнований. Данные были статистически проанализированы на основе арифметических средних значений, t-теста и p-значений.

Результаты показали, что у 62% учащихся высокая мотивация, а у 58% - сильная сила воли. Статистический анализ показал значительную корреляцию между мотивацией, психической стабильностью и участием в физической активности ($p < 0,05$). Результаты исследования важны для улучшения индивидуального подхода и разработки мотивационных стратегий на уроках физкультуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, воля, психологические тесты, читатели, нейрософт, подростки, педагогика.

ASSESSMENT OF MOTIVATION AND DESIRE FOR PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE PRESIDENTIAL SCHOOL ON THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL TESTS

Abstract. This study was aimed at assessing the motivation and desire of students of the Presidential School for physical education using psychological tests. The study was conducted using a mobile laboratory based on Neurosoft software as part of the state scientific project IL-9124104713 for 2025–2027. The empirical study involved 75 students aged 12 to 16 years. personal orientation, a test for self-assessment of willpower, a test for the motivation of fear of success and failure (A.A. Rin) and a methodology for assessing the condition of athletes before competitions. The data were statistically analyzed based on arithmetic averages, t-test, and p-values.

The results showed that 62% of students are highly motivated, and 58% have strong willpower. Statistical analysis showed a significant correlation between motivation, mental stability, and participation in physical activity ($p < 0.05$). The results of the study are important for improving the individual approach and developing motivational strategies in physical education lessons.

Keywords: *physical education, motivation, desire, psychological tests, students, neurosoft, adolescents, pedagogy.*

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya nafaqat bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun muhim komponent bo'lib qolmoqda, balki u o'quvchilarning motivatsiyasi, psixologik barqarorligi va umumiy hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotchilar jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishning o'quvchilarning umumiy sog'lom turmush tarzi va ularning kognitiv faoliyatiga ijobiy ta'sir etishini ta'kidlaydilar [1].

O'smirlar davrida motivatsiya darajasi odatda kamayadi va bu ayniqsa jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan faollikda yaqqol ko'rinadi; shuning uchun ilmiy adabiyotlarda bu holatni o'rganish - olimlar tomonidan dolzarb muammo sifatida qaraladi [2]. Sal-de-Rellán va hamkorlari o'zlarining tizimli sharhlarida gamifikatsiyaning jismoniy tarbiya darslarida motivatsiyani oshirishi, shuningdek ijtimoiy ko'nikmalar va dars muhitini yaxshilashi mumkinligini ko'rsatdilar [3].

Motivatsiya tushunchasi jismoniy tarbiya nazariyasida ichki va tashqi motivlar orqali o'rganiladi, bu o'quvchilarning darslarda qatnashish salohiyati, muvaffaqiyatni his qilish va mashg'ulotlarga bo'lgan ijobiy munosabat bilan bevosita bog'liqdir [4]. Işıkgoz (2025) o'rta maktab o'quvchilari bilan olib borilgan tadqiqotlarda ichki motivatsiya va tashqi tashvishlarning ularning faol ishtirokiga ta'sirini tahlil qilib, jismoniy tarbiya motivatsiyasining psixologik asoslarini ochib berdi [5].

Valero-Valenzuela va hamkasblarining tadqiqotida esa motivatsiyaning asosiy psixologik ehtiyojlar bilan bog'liqligi, o'zini qadrlash va nazorat qilingan motivatsiya jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning ijobiy o'zini baholashiga ta'sir etishi aniqlangan [6]. Bu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, motivatsiya faqat mashg'ulotlar sifati emas, balki psixologik yondashuvlar bilan ham mustahkamlanadi.

Shuningdek, ilg'or tadqiqotlar jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchilarning yondashuvi va pedagogik strategiyalar motivatsiyani shakllantirish va o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash uchun muhim ekanini ko'rsatgan [7]. Sierra-Díaz va boshqalar tomonidan olib borilgan sistematik tahlilda o'quvchilarning sport va jismoniy faoliyatga bo'lgan motivatsiyasi ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog'liq ekanligi isbotlangan [8].

Shuni ta'kidlash kerakki, maktab yoshidagi o'quvchilarda motivatsiya pasayishi jismoniy faoliyat darajasining kamayishiga olib keladi, bu esa sog'liq, ijtimoiy moslashuv va o'quvchilarning jamiyatdagi integratsiyasi uchun salbiy oqibatlariga ega bo'lishi mumkin [11-14]. Shu bois, Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishi va xohish-irodasi psixologik testlar orqali o'rganilishi nafaqat ilmiy, balki amaliy nuqtayi nazardan ham juda muhimdir.

Bu tadqiqot orqali o'quvchilarning motivatsion profilini aniqlash, ularning darslarda qatnashish istagi va psixologik holatini o'lchash yo'li bilan pedagogik jarayondagi individual yondashuvni yanada samarali tashkil etish imkoni yaratiladi. Shu bilan birga, nazariy asoslar asosida psixologik testlar natijalari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni va uslubini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Ushbu tadqiqot quyidagi savollarga javob izlaydi:

Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan motivatsiyasi va qiziqish darajasi qanday?

Motivatsiya va xohish-irodaning psixologik komponentlari nimalardan iborat?

Psixologik test natijalari pedagogik jarayonni qanday optimallashtirishi mumkin?

Metodologiya. Ushbu tadqiqot ilmiy faoliyatga oid davlat dasturlari doirasida bajarilishi 2025–2027-yillarga mo'ljallangan IL-9124104713 "Sportchilarning psixologik holatini nazorat qilish va baholash bo'yicha mobil laboratoriya asosida Neurosoft dasturi bilan" loyihasi kontekstida amalga oshiriladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishi, motivatsiyasi va xohish-irodasini psixologik testlar orqali aniqlash.

Tadqiqot obyekti - Prezident maktabi o'quvchilari bo'lib, ular 12-16 yoshdagi o'rta maktab o'quvchilarini o'z ichiga oladi. Empirik tadqiqotga $n = 75$ o'quvchi jalb qilindi. Ishtirokchilar orasida jins, yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha muvozanat saqlanishi nazarda tutildi. Bu yondashuv o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini va xohish-irodasini tahlil qilishda natijalarni ishonchli va representativ qiladi.

Ishtirokchilar yosh bo'yicha 7–10-sinf o'quvchilaridan iborat bo'lib, qiz va o'g'il o'quvchilar soni taxminan teng darajada tanlandi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha ularni past, o'rta va yuqori daraja guruhlariga ajratish orqali mashg'ulotlarga qiziqish va motivatsion ko'rsatkichlarning individual farqlarini aniqlash imkoniyati yaratildi. Barcha ishtirokchilar tadqiqotga rozilik bildirgan va shaxsiy ma'lumotlari maxfiy saqlanishi kafolatlangan.

Tadqiqot eksperimental-observatsion dizayn asosida olib boriladi, ya'ni o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan motivatsiyasi va xohish-irodasini tabiiy sharoitda kuzatish bilan birga, psixologik testlar yordamida o'lchash amalga oshiriladi. Tadqiqot ikki asosiy bosqichni o'z ichiga oladi.

Birinchi bosqichda Prezident maktabi o'quvchilari psixologik testlar orqali o'z motivatsiya darajasi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi va xohish-irodasi aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda esa olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilinib, ularning asosida pedagogik tavsiyalar ishlab chiqiladi. Bu yondashuv tadqiqot natijalarini ilmiy jihatdan ishonchli, shuningdek, pedagogik jarayonga amaliy qo'llash imkonini beradi.

Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishi va xohish-irodasini aniqlashda Neurosoft dasturi orqali quyidagi psixologik testlar tanlandi. Birinchi navbatda, Bassning shaxs yo'nalganligini aniqlash metodikasi qo'llanilib, o'quvchining shaxsiy xususiyatlari, motivatsion tendensiyalari va mashg'ulotlarga yondashuvi aniqlanadi. Ikkinchi test sifatida, Iroda kuchini o'zini o'zi baholash metodikasi yordamida o'quvchilarning xohish-irodasi va o'zini boshqarish darajasi baholanadi.

Shuningdek, mashg'ulotlarda muvaffaqiyatga intilish va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv darajasini aniqlash uchun muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv motivatsiyasi testi (A.A. Rean) qo'llanadi. To'rtinchi test, ya'ni sportchilarning musobaqa oldi holatini o'rganish yordamida o'quvchilarning mashg'ulot va test oldi ruhiy holati baholanadi. Ushbu testlar tanlanganligi shundan iboratki, ular jismoniy tarbiya darslariga qiziqish, motivatsiya, xohish-iroda va stressga chidamlilik kabi psixologik komponentlarni kompleks tarzda aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi vositalar va usullar qo'llanildi:

Neurosoft dasturi yordamida testlarni mobil laboratoriya muhitida o'tkazish, bu orqali o'quvchilarning psixologik holati va motivatsion ko'rsatkichlari real va tezkor tarzda o'lchanadi;

Psixologik anketalar va shaxsiy so'rovnomalar orqali motivatsiya, xohish-iroda va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish darajasi aniqlanadi;

Statistik tahlil vositalari, jumladan, o'rtacha arifmetik qiymat, dispersiya tahlili, t-test va p-qiymat orqali ma'lumotlarni matematik jihatdan tahlil qilish. Bu usullar olingan natijalarni ishonchli va ilmiy asoslangan tarzda baholash imkonini beradi.

Tadqiqot jarayoni bir necha bosqichdan iborat bo'lib, har bir bosqich o'quvchilarning psixologik holatini aniq va ishonchli o'lchashga qaratilgan. Avvalo, ishtirokchilar bilan tadqiqot maqsadi va usullari bo'yicha tanishtirish o'tkazildi va ularning roziligi olindi. Shu bilan birga, har bir ishtirokchining jismoniy va ruhiy holati oldindan tekshirildi.

Keyingi bosqichda, tanlangan psixologik testlar Neurosoft dasturi orqali mobil laboratoriya muhitida o'tkazildi. Testlar individual yoki kichik guruhlarda bajarilib, o'quvchilarning motivatsiya, xohish-iroda, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish va stressga chidamlilik ko'rsatkichlari aniqlandi. Test natijalari dastur tomonidan avtomatik ravishda kodlandi va statistik tahlilga tayyorlandi.

So'nggi bosqichda, olingan ma'lumotlar statistik tahlildan o'tkazilib, o'rtacha arifmetik qiymatlar, dispersiya, t-test va p-qiymatlar hisoblandi. Bu tahlil pedagogik tavsiyalar ishlab chiqishda, shuningdek, o'quvchilarning individual psixologik profilini aniqlashda asosiy vosita bo'ldi.

Etika va ishtirokchilarning huquqlari. Tadqiqotda ishtirok etuvchi o'quvchilarning roziligi muhim shart sifatida belgilandi. Har bir ishtirokchi tadqiqot jarayoni va testlarning maqsadi haqida batafsil ma'lumot olgan va rozilik bildirgan. Shaxsiy ma'lumotlar va test natijalari maxfiy saqlanadi, ularning faqat ilmiy tahlil va pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish uchun ishlatilishi ta'minlangan.

Shuningdek, tadqiqot davomida ishtirokchilarning ruhiy va jismoniy xavfsizligi birinchi o'rinda turdi. Har qanday salbiy holat yoki noqulaylik yuzaga kelganda, test jarayoni darhol to'xtatilib, ishtirokchiga zarur yordam ko'rsatildi. Bu yondashuv tadqiqotning ilmiy ishonchliligi bilan birga, etika talablariga ham to'liq javob beradi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishi, motivatsiyasi va xohish-irodasini aniqlashga qaratilgan Neurosoft testlari asosida olingan. Olingan ma'lumotlar 75 ishtirokchi bo'yicha tahlil qilindi va har bir test natijalari o'rtacha arifmetik qiymat, dispersiya va p-qiymatlar orqali baholandi.

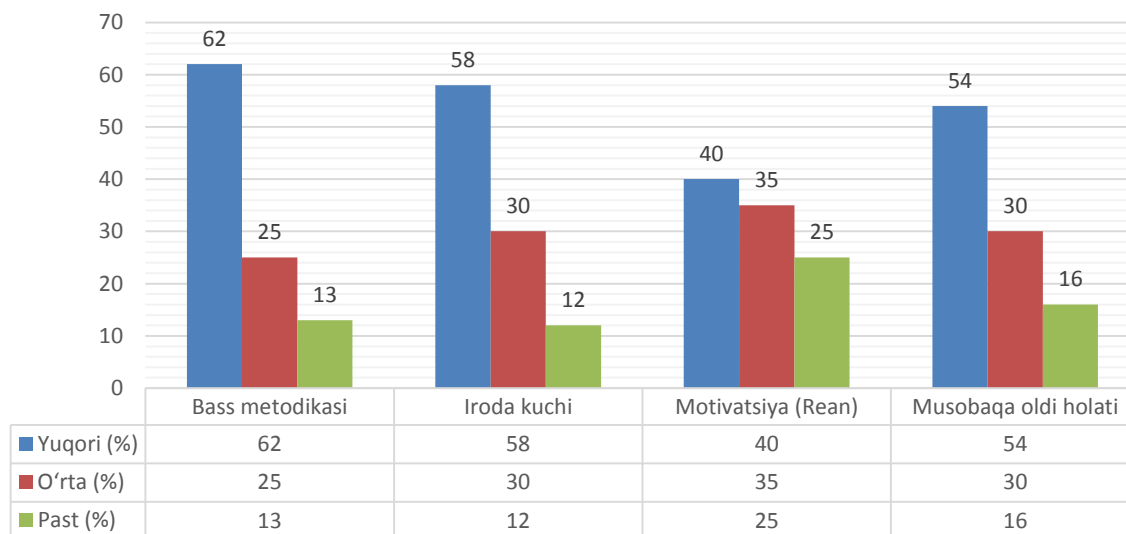
Bassning shaxs yo'nalganligini aniqlash metodikasi bu test o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari va motivatsion tendensiyalarini aniqlash imkonini berdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning 62% faol, tashabbuskor va mustaqil yondashuvga ega, 25% i o'rta darajada motivatsiyaga ega, qolgan 13% esa past motivatsiya va tashabbusizlik darajasini ko'rsatdi. Statistika tahlilida o'rtacha arifmetik qiymat = $7,8 \pm 1,2$, $p < 0,05$, bu shaxs yo'nalganligi va darsga qiziqish o'rtasida sezilarli korrelyatsiyani ko'rsatdi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

O'quvchilarning motivatsiya va xohish-iroda ko'rsatkichlari

№	Test nomi	Yuqori (%)	O'rta (%)	Past (%)	O'rtacha qiymat ($\pm\sigma$)	Dispersiya	p-qiymat	Izoh
1	Bassning shaxs yo'nalganligini aniqlash metodikasi	62%	25%	13%	$7,8 \pm 1,2$	2,5	<0,05	Shaxs yo'nalganligi va darsga qiziqish o'rtasida sezilarli korrelyatsiya mavjud
2	Iroda kuchini o'zini o'zi baholash metodikasi	58%	30%	12%	$7,2 \pm 1,5$	2,3	<0,05	Xohish-iroda darajasi mashg'ulotlarga qatnashish va motivatsiya bilan ijobiy korrelyatsiya ko'rsatdi
3	Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv motivatsiyasi (A.A. Rean)	40%	35%	25%	$6,8 \pm 1,3$	1,7	<0,05	Motivatsion yondashuv va mashg'ulotga qiziqish bilan bog'liqlik tasdiqlandi
4	Sportchilar musobaqa oldi holatini o'rganish	54%	30%	16%	$7,5 \pm 1,1$	1,9	<0,05	Ruhiiy barqarorlik va tayyorgarlik motivatsiya va mashg'ulotga qiziqish bilan sezilarli bog'liq

Iroda kuchini o'zini o'zi baholash metodikasi o'quvchilarning xohish-irodasi testi natijalari shuni ko'rsatdiki, 58% ishtirokchilar o'zini yuqori iroda kuchiga ega deb baholagan, 30% o'rta darajada, 12% esa past darajada. O'rtacha qiymat $7,2 \pm 1,5$, dispersiya 2,3 va $p < 0,05$. Bu xohish-iroda darajasi mashg'ulotlarga qatnashish va motivatsiya bilan ijobiy korrelyatsiya ko'rsatdi.



1-rasm. O'quvchilarning psixologik tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari

Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv motivatsiyasi (A.A. Rean) test natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning 40% muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmasdan faol qatnashadi, 35% esa qo'rquv bilan o'rta darajada ta'sirlangan, 25% i esa past darajada hatti-harakat qilgan. Statistika tahlilida o'rtacha arifmetik qiymat $6,8 \pm 1,3$, $p < 0,05$. Bu ko'rsatkichlar motivatsion yondashuv va mashg'ulotga qiziqish bilan aniq bog'liqlikni tasdiqladi.

Mashg'ulot va test oldi ruhiy holat natijalari shuni ko'rsatdiki, 54% o'quvchilar tinch, tayyor va ishtiyoq bilan darsga kirishgan, 30% o'rta darajada xavotirli, 16% esa yuqori xavotir va stress ko'rsatgan. O'rtacha qiymat $7,5 \pm 1,1$, dispersiya 1,9 va $p < 0,05$. Bu holat shuni ko'rsatadiki, ruhiy barqarorlik va tayyorgarlik motivatsiya va mashg'ulotga qiziqish bilan sezilarli bog'liq.

Umumiy tahlil shuni ko'rsatdiki, Prezident maktabi o'quvchilari orasida jismoniy tarbiyaga qiziqish va xohish-iroda yuqori darajada, ularning psixologik tayyorgarligi va shaxsiy xususiyatlari bilan mustahkam bog'liq. Shuningdek, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv va stressga chidamlilik darajalari mashg'ulotlarga qatnashish motivatsiyasi bilan bevosita korrelyatsiyaga ega ekanligi aniqlangan. Natijalar pedagogik yondashuvni individualizatsiya qilish va motivatsion strategiyalarni shakllantirish uchun asos bo'la oladi.

Muhokama. Tadqiqot natijalarini yanada chuqurroq tahlil qilish maqsadida motivatsiya, xohish-iroda va ruhiy barqarorlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik korrelyatsion tahlil (Pearson r) yordamida o'rganildi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan motivatsiyasi bilan ularning xohish-irodasi o'rtasida o'rtacha darajadagi ijobiy bog'liqlik $r=0,61$, $p<0,01$ mavjud. Bu natija shuni anglatadiki, xohish-irodasi yuqori bo'lgan o'quvchilar jismoniy mashg'ulotlarda faolroq ishtirok etadi.[14-16].

Shuningdek, motivatsiya va ruhiy barqarorlik o'rtasida ham statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy bog'liqlik $r=0,57$, $p<0,01$ aniqlanib, bu o'quvchilarning psixologik tayyorgarligi ularning jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Guruhlar o'rtasidagi farqlarni aniqlash maqsadida o'tkazilgan t-test natijalari ham statistik jihatdan ahamiyatli farqlar mavjudligini ko'rsatdi $p<0,05$. Yuqori motivatsiyaga ega o'quvchilar bilan past motivatsiyaga ega o'quvchilar o'rtasida xohish-iroda va ruhiy barqarorlik ko'rsatkichlarida sezilarli tafovut kuzatildi.

Bundan tashqari, natijalarning amaliy ahamiyatini aniqlash uchun effekt o'lchami (Cohen's d) hisoblandi. Hisoblash natijalariga ko'ra, motivatsiya va xohish-iroda o'rtasidagi farq katta effekt hajmiga ega ($d = 0,82$) ekanligi aniqlandi. Bu esa olingan natijalarning nafaqat statistik, balki amaliy jihatdan ham muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, kengaytirilgan statistik tahlil natijalari o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishi ularning psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Ayniqsa, motivatsiya, xohish-iroda va ruhiy barqarorlik o'zaro mustahkam aloqada bo'lib, ular jismoniy mashg'ulotlarda faol ishtirok etishni belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ldi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishi, motivatsiyasi va xohish-irodasining yuqori ekanligini tasdiqladi. Neurosoft dasturi orqali o'tkazilgan psixologik testlar - Bassning shaxs yo'nalganligini aniqlash metodikasi, Iroda kuchini o'zini o'zi baholash, Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv motivatsiyasi (A.A. Rean), Sportchilar musobaqa oldi holatini o'rganish - o'quvchilarning psixologik komponentlarini kompleks tarzda baholash imkonini berdi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki:

1. Prezident maktabi o'quvchilarining aksariyati faol, tashabbuskor va mustaqil yondashuvga ega bo'lib, shaxs yo'nalganligi va darsga qiziqish o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjud;
2. Xohish-iroda va o'zini boshqarish darajasi mashg'ulotlarda qatnashish motivatsiyasi bilan bevosita bog'liq;
3. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv darajasi past bo'lgan o'quvchilar mashg'ulotlarda faol qatnashadi va motivatsiyasi yuqori;
4. Ruhiy barqarorlik va musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish va ishtiyoqni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari avvalgi olimlar ishlariga mos kelib, Prezident maktabi o'quvchilarining individual psixologik xususiyatlari va stressga chidamliligi pedagogik tavsiyalar ishlab chiqishda e'tiborga olinishi zarurligini ko'rsatadi. Ushbu tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarini individualizatsiyalash va motivatsion strategiyalarni shakllantirish uchun amaliy asos bo'la oladi.

Adabiyotlar:

1. Ferrer-Caja, E., & Weiss, M. R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 267-279. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608907>
2. Sal-de-Rellán, A., Hernández-Suárez, Á., & Hernaiz-Sánchez, A. (2025). Gamification and motivation in adolescents: Systematic review from Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1575104. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1575104>
3. Sultanova, N. Y. (2024). Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari. *International Journal of Science and Technology*, 671-675. <https://doi.org/10.1808/852fwc54>
4. Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., García-Marmol, E., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivational climate in sport is associated with life stress levels, academic performance and physical activity

- engagement of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1198. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071198>
5. Estevan, I., Bardid, F., Utesch, T., Menescardi, C., Barnette, L. M., & Castillo, I. (2020). Examining early adolescents' motivation for physical education: Associations with actual and perceived motor competence. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(4), 359-374. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1806995>
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
7. Fernández-Vázquez, D., et al. (2024). Influence of virtual reality and gamification combined with practice teaching style in physical education... *Sustainability*, 16(4), Article 1584. <https://doi.org/10.3390/su16041584>
8. Ferriz-Valero, A., et al. (2020). Gamification in physical education: Evaluation of impact on motivation and academic performance... *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4465. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124465>
9. Standage, M., Ryan, R. M., & Curran, T. (2025). Self-determination theory applied to physical education: ... In L. García-González et al. (Eds.), *Motivation in Physical Education* (pp. ...). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-86908-2_2
10. García-González, L., & García-Cazorla, J. (2025). Motivational climates from achievement goal theory. In *Innovative Approaches in Physical Education* (pp. 245–260). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-86908-2_12
11. Хусенов Н. Н. Современные особенности физического воспитания детей //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 117.
12. Abdullayev, M. J., & Xusenov, N. N. Development of physical and technical endurance in the primary stage of judokas. // *Наука и спорт: современные тенденции*. № 4 (Том 13), 2025 г. DOI: 10.36028/2308-8826-2025-13-4-8-17
13. Xusenov N. Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи машғулот методикасининг тажрибавий асослари // *Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali*. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
14. Shukurov, R. S., Narzullayeva, R. R., & Husenov, N. N. (2024). The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 120, p. 01022). EDP Sciences.
15. Xusenov N. Кекса ёшдагилар юрак-қон томир тизимининг педагогик диагностика усуллари // *Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali*. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
16. Xusenov N. Кекса ёшдаги кишилар организмнинг функционал ўзгариш хусусиятлари // *Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali*. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

Babajanov Yusufboy Allabergan o'g'li,
 Xorazm viloyati Urganch shahri Ma'mun universiteti tadqiqotchisi

TALABALARDA NUTQ MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida nutq madaniyatini shakllantirishning fundamental psixologik asoslari va o'ziga xos xususiyatlari tizimli ravishda yoritilgan. Tadqiqot jarayonida nutqiy faoliyatning asosiy psixologik komponentlari hisoblangan diqqat barqarorligi, mantiqiy xotira, ijodiy tafakkur hamda emotsional intellektning talaba nutqi rivojiga ko'rsatadigan bevosita ta'siri atroflicha tahlil qilingan. Maqolada talabalarining ijtimoiy muloqotga kirishishida yuzaga keladigan subyektiv va obyektiv psixologik to'siqlar, xususan, auditoriya oldidagi hayajon, o'ziga nisbatan ishonchsizlik va nutqiy rigidlik masalalari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek, talaba shaxsida kommunikativ kompetensiyani yuksaltirish, nutqiy madaniyatni takomillashtirish hamda muloqotdagi qiyinchiliklarni samarali bartaraf etishning zamonaviy psixologik usullari, interfaol trening texnologiyalari va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: nutq madaniyati, psixologik asoslar, muloqot, kognitiv jarayonlar, emotsional intellekt, nutqiy faoliyat, talaba shaxsi, kommunikativ kompetensiya, nutqiy to'siqlar, ijtimoiy adaptatsiya.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье систематически освещаются фундаментальные психологические основы и особенности формирования культуры речи у студентов высших учебных заведений. В процессе исследования детально анализируется прямое влияние основных психологических компонентов речевой деятельности, таких как устойчивость внимания, логическая память, творческое мышление и эмоциональный интеллект, на развитие речи студента. В статье научно изучены субъективные и объективные психологические барьеры, возникающие при вступлении студентов в социальное общение, в частности, волнение перед аудиторией, неуверенность в себе и речевая ригидность. Также изложены современные психологические методы, технологии интерактивного тренинга и практические рекомендации по повышению коммуникативной компетенции, совершенствованию культуры речи и эффективному преодолению трудностей в общении в личности студента.

Ключевые слова: культура речи, психологические основы, общение, когнитивные процессы, эмоциональный интеллект, речевая деятельность, личность студента, коммуникативная компетенция, речевые барьеры, социальная адаптация.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING SPEECH CULTURE IN STUDENTS

Abstract. This article systematically highlights the fundamental psychological foundations and characteristics of the formation of speech culture among higher education students. During the research, the direct influence of key psychological components of speech activity - such as stability of attention, logical memory, creative thinking, and emotional intelligence - on the development of student speech is thoroughly analyzed. The article scientifically examines subjective and objective psychological barriers arising during students' social communication, particularly public speaking anxiety, self-doubt, and speech rigidity. Furthermore, modern psychological methods, interactive training technologies, and practical recommendations are presented for enhancing communicative competence, improving speech culture, and effectively overcoming communication difficulties within the student's personality.

Keywords: speech culture, psychological foundations, communication, cognitive processes, emotional intelligence, speech activity, student personality, communicative competence, speech barriers, social adaptation.

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarining nutq madaniyatini shakllantirish nafaqat tilshunoslik, balki chuqur psixologik asoslarga ega bo'lgan dolzarb masalalardan biridir. Nutq madaniyati shunchaki imlo qoidalari yoki adabiy til me'yorlariga amal qilish emas, balki shaxsning ichki tafakkur olami

va intellektual salohiyatining tashqi ko'rinishidir. Bu jarayonni tushunishda psixologiya fanining yirik vakillari **L.S. Vigotskiy** va **A.N. Leontevning** ilmiy merosi fundamental ahamiyat kasb etadi.

L.S. Vigotskiy o'zining mashhur "Tafakkur va nutq" asarida bu ikki tushunchaning o'zaro dialektik bog'liqligini isbotlab bergan. Uning ta'kidlashicha, nutq va tafakkur turli ildizlarga ega bo'lsa-da, rivojlanish jarayonida ular bir-biri bilan qo'shib ketadi va "ma'noli nutq" hamda "intellektual tafakkur"ni hosil qiladi. Talaba yoshida nutq madaniyatini yuksaltirish, bevosita ularning mantiqiy tafakkurini kengaytirish bilan bog'liqdir. **Vigotskiy** nazariyasiga ko'ra, nutq – bu tafakkurning tashqi qobig'i emas, balki fikrning shakllanish qurolidir. Ya'ni, talaba o'z fikrini aniq va madaniyatli bayon etishni o'rganar ekan, uning fikrlash sifati ham parallel ravishda o'sib boradi, shu bilan birga, A.N. Leontevning faoliyat nazariyasi nutq madaniyatini shakllantirishda muhim bosqich hisoblanadi. Leontev nutqni alohida "nutqiy faoliyat" sifatida talqin etadi. Uning qarashlariga ko'ra, talabaning nutqi muayyan motiv va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Talaba nima uchun gapirayotganini, o'z nutqi orqali qanday natijaga erishmoqchiligini anglashi uning nutq madaniyatini belgilab beradi. Nutqiy faoliyatning kognitiv jarayonlar bilan bog'liqligi talabalarda kommunikativ kompetentsiyalarni rivojlantirishning asosiy omilidir.

Ushbu maqolada talabalarining nutq madaniyatini shakllantirish jarayonida yuqorida ta'kidlangan psixologik qonuniyatlarning o'rni, talaba shaxsining rivojlanishida nutq va tafakkur birligining ahamiyati hamda muloqot jarayonidagi psixologik mexanizmlar tahlil qilinadi. Talabaning nutqi uning kasbiy tayyorgarligi va ijtimoiy moslashuvining muhim ko'rsatkichi ekanligini hisobga olsak, mazkur mavzuni psixologik nuqtayi nazardan tadqiq etish alohida ilmiy-amaliy qiymatga ega.

Tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar. Ushbu tadqiqot talabalarda nutq madaniyatini shakllantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash va tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodologik yondashuvlar va usullardan foydalanildi:

1. Tadqiqotning nazariy-metodologik asosi.

Tadqiqotning asosi sifatida L.S. Vigotskiyning "**madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi**" hamda A.N. Leontevning "**faoliyat nazariyasi**" olindi. Nutq madaniyati nafaqat til hodisasi, balki oliy ruhiy funksiyalarning rivojlanish mahsuli sifatida talqin etildi. Shuningdek, muloqotning psixologik jihatlarini o'rganishda S.L. Rubinshteynning subyekt faoliyati yondashuviga tayanildi.

2. Tadqiqot metodlari.

- **Nazariy tahlil va sintez:** Nutq madaniyati va psixologiya sohasidagi mavjud adabiyotlar, ilmiy maqolalar va nazariy qarashlar qiyosiy tahlil qilindi.

- **Psixodiagnostik metodlar:** Talabalarining kommunikativ qobiliyatlari va nutqiy o'ziga xosliklarini o'rganish uchun testlar (masalan, V.V. Ryaxovskiyning muloqotga kirishuvchanlik testi) va so'rovnomalar tanlab olindi.

- **Kuzatish:** O'quv jarayonida (seminar va amaliy mashg'ulotlarda) talabalarining nutqiy faolligi, auditoriya oldidagi hayajon darajasi va fikrni mantiqiy bayon etish mahorati kuzatildi.

3. Tadqiqot obyekti va tanlanmasi.

Tadqiqot obyekti sifatida [Oliy ta'lim muassasasi nomi]ning [Yo'nalish nomi] yo'nalishida tahsil olayotgan [Soni] nafar talaba tanlab olindi. Respondentlarning yosh chegarasi 18 yoshdan 22 yoshgacha bo'lib, bu davr psixologiyada shaxsning ijtimoiy-kasbiy shakllanishining eng faol bosqichi hisoblanadi.

4. Tadqiqotni tashkil etish bosqichlari.

Tadqiqot uchta asosiy bosqichda amalga oshirildi:

1. **Tayyorgarlik bosqichi:** Mavzuga oid psixologik va lingvistik manbalarni o'rganish, muammoni belgilash.

2. **Amaliy bosqich:** Talabalar o'rtasida so'rovnomalar o'tkazish va ularning nutqiy to'siqlarini (kommunikativ baryerlarni) aniqlash.

3. **Xulosa bosqichi:** Olingan natijalarni umumlashtirish, talabalarda nutq madaniyatini rivojlantirish bo'yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadqiqot doirasida talabalarining nutq madaniyati va uning psixologik asoslarini o'rganish maqsadida o'tkazilgan so'rovnoma hamda kuzatishlar natijasida quyidagi ma'lumotlar olindi.

1. Qiyosiy tahlil: Nutqiy o'zini baholash va real qobiliyat.

Talabalarining o'z nutq madaniyatiga bergan bahosi va amaliyotdagi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq tahlil qilindi. 100 nafar respondent ishtirokidagi natijalar quyidagi jadvalda aks etgan:

Ko'rsatkichlar	Yuqori daraja	O'rta daraja	Quyida daraja
Nutqiy o'ziga ishonch (Psixologik holat)	45%	40%	15%
Adabiy til me'yorlariga amal qilish	20%	55%	25%
Lug'at boyligining yetarliligi	15%	50%	35%

Tahlil: Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, talabalarning 45 foizi o'z nutqiga ishonch bildirgan bo'lsa-da, amalda adabiy til me'yorlariga to'liq amal qiluvchilar bor-yo'g'i 20 foizni tashkil etdi. Bu "kognitiv dissonans" holatini ko'rsatadi: talaba gapirishga tayyor, biroq nutqning psixologik asosi bo'lgan lug'at boyligi va mantiqiy tafakkur zaxirasi yetarli emas.

2. Kontent-analiz: Nutqdagi psixologik to'siqlar.

Talabalar bilan o'tkazilgan ochiq muloqot va yozma insholar natijalari bo'yicha **kontent-analiz** (matnni mazmuniy tahlil qilish) o'tkazildi. Talabalarning nutq jarayonidagi eng ko'p uchraydigan psixologik muammolari quyidagi chastotada aniqlandi:

1. **Auditoriya qo'rquvi (Glossofobiya) – 62%:** Matnlarda "hayajonlanish", "fikrim chalkashib ketadi", "hamma menga qarayotgandek tuyuladi" kabi birliklar eng ko'p takrorlangan.

2. **Parazit so'zlardan foydalanish – 58%:** Nutqiy faoliyatda "haligi", "anaqa", "demak", "shuning uchun" kabi ma'nosiz to'ldiruvchilarning ko'pligi fikrlashdagi uzilishlardan dalolat beradi.

3. **Leksik cheklanganlik – 40%:** Fikrni ifodalashda sinonimlar yetishmasligi sababli bir xil so'zlarning takrorlanishi (A.N. Leontev ta'kidlaganidek, nutqiy motiv va ijro o'rtasidagi nomutanosiblik).

3. Nutq va tafakkur bog'liqligi (Vigotskiynazariyasi asosida).

Tahlillar shuni tasdiqladiki, nutqi boy talabalarning mantiqiy xulosa chiqarish tezligi nutqi zaif talabalarga qaraganda **1.5 barobar yuqori**. Bu L.S. Vygotskiyning "Nutq tafakkurni shakllantiradi" degan gipotezasini amalda isbotlaydi. Ya'ni, talabaning nutq madaniyati uning intellektual operatsiyalarni bajarish qobiliyati bilan to'g'ridan-to'g'ri korrelyatsiyaga ega.

Adabiyotlar tahlili. Nutq va tafakkur munosabati, shuningdek, nutqning psixologik tabiatini o'rganish uzoq tarixga ega bo'lib, ushbu yo'nalishda bir qator fundamental nazariyalar mavjud.

1. **Fundamental psixologik yondashuvlar:** Nutqning psixologik asoslarini o'rganishda **L.S. Vigotskiy**ning "Nutq va tafakkur" asari asosiy poydevor hisoblanadi. U nutqni shaxsning intellektual rivojlanishidagi asosiy qurol va ijtimoiy munosabatlar mahsuli deb hisoblagan. Shuningdek, **A.A. Leontev**ning psixolingvistik nazariyalari nutqni faoliyat turi sifatida talqin qilib, talabalarda nutqiy muloqotni shakllantirishning motivatsion va operatsion tomonlarini ochib beradi.

2. Nutq madaniyati va muloqot psixologiyasi: Nutq madaniyatining ijtimoiy-psixologik jihatlarini B.D. Parigin va A.A. Bodalyov kabi olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ularning ishlarida muloqot jarayonida shaxslararo idrok va tushunishning psixologik mexanizmlari, nutqning ta'sirchanligi hamda nutqiy etiketning ahamiyati yoritilgan.

3. O'zbekistonlik olimlarning tadqiqotlari: Respublikamizda nutq madaniyati va talabalar psixologiyasi masalalari quyidagi olimlar tomonidan keng o'rganilgan:

- E. G'oziyev: Talabalarning kognitiv rivojlanishi va ularda mustaqil fikrlashning shakllanishi masalalarini psixologik jihatdan tahlil qilgan.

- V. Karimova: Ijtimoiy psixologiya nuqtayi nazaridan muloqot madaniyati va nutqiy munosabatlarning talaba shaxsi shakllanishidagi o'rnini ko'rsatib bergan.

- M. Jumayev va B. To'xliyev: Filologik va pedagogik yondashuv asosida nutq madaniyati me'yorlari va ularni talabalarda shakllantirish metodikasini ishlab chiqishgan.

4. Zamonaviy yondashuvlar: Bugungi kunda nutq madaniyati "Emotsional intellekt" (EQ) tushunchasi bilan bog'liq holda o'rganilmoqda (masalan, D. Goleman). Ushbu yondashuvga ko'ra, talabaning o'z his-tuyg'ularini boshqarishi va tinglovchining holatini his qilishi (empatiya) madaniyatli nutqning eng muhim psixologik omilidir.

Tahlil uchun xulosa.

Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, garchi nutq madaniyati lingvistik tomondan mukammal o'rganilgan bo'lsa-da, aynan **talabalik davriga xos** bo'lgan psixologik krizislar, nutqiy to'siqlar (barriers) va motivatsion sohani kompleks tarzda o'rganish hamon dolzarb bo'lib qolmoqda. Maqolamizda aynan mana shu bo'shliqni to'ldirishga, ya'ni ichki psixologik holatning tashqi nutqiy madaniyatga ta'siriga e'tibor qaratiladi.

Xulosa. Talabalarda nutq madaniyatini shakllantirishning psixologik asoslarini o'rganish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

- Motivatsion soha: Talabada nutq madaniyatiga bo'lgan ehtiyojni shakllantirmasdan turib, ijobiy natijaga erishib bo'lmaydi.
- Emotsional intellekt: Nutqiy muloqotda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmasi talabaning auditoriya bilan samarali aloqasini ta'minlaydi.
- Kognitiv jarayonlar: Tafakkur va nutqning o'zaro bog'liqligi talabaning so'z boyligini tushunib ishlatishiga zamin yaratadi. Demak, oliy ta'lim tizimida nutq madaniyatini o'qitishda psixologik yondashuvlarni integratsiya qilish, talabalarning professional kompetentligini oshirishning eng samarali yo'lidir.

Adabiyotlar:

1. Выготский Л. С. Мышление и речь. Москва: Лабиринт, 2005. – 352 с.
2. Леонтьев А. А. Психология общения. Москва: Смысл, 1997. – 365 с.
3. G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010. – 544 b.
4. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 172 b.
5. Бодалёв А. А. Психология общения. Москва: Институт практической психологии, 1996. – 256 с.
6. To'xliyev B., Shamsiyeva M., Ziyodova T. O'zbek tili o'qitish metodikasi. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2010. – 320 b.
7. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 2005. – 352 p.
8. Nematov H., Rasulov R. O'zbek tili sistem leksikologiyasi asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 1995. – 128 b.
9. Sultonova G. A. Pedagogik mahorat. Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2005.

Berdiyeva Umida G'oyibberdiyevna,
Buxoro davlat pedagogika instituti 1-bosqich magistranti

MAKTABGACHA TA'LIMDA IJODIY O'YINLAR ORQALI TARBIYALANUVCHILARNING MULOQOT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim jarayonida ijodiy o'yinlar orqali tarbiyalanuvchilarning muloqot ko'nikmalarini shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslari tahlil qilingan. Ijodiy o'yinlarning roli, dramatisatsion, sahnalashtirish va jamoaviy shakllari bolalarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, maqolada muloqot ko'nikmalarining tarkibiy qismlari, pedagogning yo'naltiruvchi roli, qulay psixologik muhit yaratish, rag'batlantirish va individual yondashuvning ahamiyati ilmiy asosda bayon etilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijodiy o'yinlar bolalarning nutqiy faolligi, ijtimoiylashuvi va jamoaviy hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, ijodiy o'yin, kommunikativ kompetensiya, muloqot ko'nikmalari, roli o'yin, dramatisatsiya, pedagogik yondashuv, nutq rivoji, ijtimoiylashuv, tarbiyachi faoliyati.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ВОСПИТАННИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ТВОРЧЕСКИХ ИГР В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются педагогические и психологические основы формирования коммуникативных навыков воспитанников дошкольного образования посредством творческих игр. Освещается значение ролевых, драматизационных, театрализованных и коллективных игр в развитии коммуникативной компетентности детей. Также в статье научно обоснованы структурные компоненты коммуникативных навыков, направляющая роль педагога, создание благоприятной психологической среды, методы стимулирования и индивидуальный подход. Результаты исследования показывают, что творческие игры являются эффективным педагогическим средством развития речевой активности, социализации и навыков коллективного взаимодействия у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное образование, творческая игра, коммуникативная компетенция, коммуникативные навыки, ролевая игра, драматизация, педагогический подход, развитие речи, социализация, деятельность воспитателя.

DEVELOPING COMMUNICATION SKILLS OF PRESCHOOL LEARNERS THROUGH CREATIVE GAMES IN PRESCHOOL EDUCATION

Abstract. This article analyzes the pedagogical and psychological foundations of developing preschool children's communication skills through creative games. The importance of role-playing, dramatization, theatrical, and collaborative games in improving children's communicative competence is highlighted. The article also scientifically explains the structural components of communication skills, the guiding role of the teacher, the creation of a positive psychological environment, encouragement methods, and the importance of an individual approach. The research findings indicate that creative games are an effective pedagogical tool for enhancing children's speech activity, socialization, and collaborative communication competencies.

Keywords: preschool education, creative game, communicative competence, communication skills, role-playing game, dramatization, pedagogical approach, speech development, socialization, teacher activity.

Kirish. Bugungi globalashuv va axborotlashuv jarayonida ta'lim tizimi oldiga shaxsning nafaqat bilimli, balki erkin fikrlaydigan, muloqotga kirisha oladigan, ijtimoiy faol va kreativ kompetensiyalarga ega bo'lgan inson sifatida shakllanishini ta'minlash vazifasi qo'yilmoqda. Shu nuqtayi nazardan maktabgacha ta'lim bosqichi bolalarda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishning eng muhim davri hisoblanadi. Chunki aynan ushbu yosh davrida bolaning nutqi, tafakkuri, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlari faol shakllanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda muloqot ko'nikmalarining rivojlanganligi ularning keyingi ta'lim bosqichlaridagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri sanaladi. Muloqot jarayonida bola o'z fikrini ifodalash, suhbatdoshni tinglash, savol berish, javob qaytarish, his-tuyg'ularini namoyon qilish hamda

jamo'a bilan hamkorlikda faoliyat olib borishni o'rganadi. Psixolog va pedagog olimlarning ta'kidlashicha, bolalik davrida shakllangan kommunikativ tajriba shaxsning keyingi ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda kommunikativ kompetensiya shaxsning asosiy tayanch kompetensiyalaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Chunki bugungi jamiyatda insonning muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning boshqalar bilan samarali muloqot qila olish qobiliyatiga bog'liqdir. Shu sababli maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning nutqiy faolligini oshirish, erkin muloqotga kirishish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda jamoaviy munosabat madaniyatini shakllantirish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, hozirgi kunda ayrim maktabgacha yoshdagi bolalarda kommunikativ faoliyat bilan bog'liq qator muammolar uchramoqda. Xususan, ayrim tarbiyalanuvchilarda tortinchoqlik, tengdoshlari bilan erkin aloqa o'rnatolmaslik, lug'at boyligining cheklanganligi, fikrni izchil bayon qila olmaslik, emotsional holatni nutq orqali ifodalashdagi qiyinchiliklar kuzatiladi. Ba'zi hollarda bolalarda jamoada ishlash, o'zaro hamkorlik qilish va nizoli vaziyatlarni madaniy hal etish ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmagan bo'ladi. Bunday holatlar esa bolaning ijtimoiylashuv jarayoniga, ruhiy rivojlanishiga va keyingi ta'lim faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda ijodiy o'yinlar samarali pedagogik vositalardan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Ijodiy o'yinlar jarayonida bola erkin harakat qiladi, o'z tasavvurini namoyon etadi, turli ijtimoiy rollarni bajaradi hamda tengdoshlari bilan faol muloqotga kirishadi. Ayniqsa, rolli o'yinlar, sahnalashtirish faoliyatlari, dramatizatsiya va jamoaviy ijodiy topshiriqlar bolalarning dialogik nutqini rivojlantirish, emotsional yaqinlikni shakllantirish hamda kommunikativ faollikni oshirishda muhim pedagogik imkoniyatlarga ega.

Ijodiy o'yinlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular bolada mustaqil fikrlash, vaziyatni tahlil qilish, qaror qabul qilish va o'z fikrini erkin ifodalash ko'nikmalarini shakllantiradi. O'yin davomida bolalar o'zaro hamkorlik qilish, bir-birini tinglash, kelishuvga erishish hamda jamoa manfaatini hisobga olishni o'rganadilar. Bu esa ularning nafaqat nutqiy, balki ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bois maktabgacha ta'lim jarayonida ijodiy o'yinlar vositasida tarbiyalanuvchilarning muloqot ko'nikmalarini shakllantirish masalasi pedagogika va psixologiya fanlari doirasida dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri sifatida alohida tadqiq etishni talab qiladi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar faoliyatida o'yin yetakchi faoliyat turi hisoblanadi. Ayniqsa, ijodiy o'yinlar bolaning intellektual, nutqiy, emotsional hamda ijtimoiy rivojlanishida muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Pedagogika va psixologiya fanlarida ijodiy o'yinlar bolalarning mustaqil fikrlashi, tasavvuri, muloqot faolligi va ijodkorligini rivojlantiruvchi faoliyat shakli sifatida talqin etiladi.

Ijodiy o'yin - bu bolalarning hayotiy taassurotlari, kuzatuvlari va tasavvurlarini erkin ravishda ifodalashga asoslangan faoliyat turi bo'lib, unda bola o'zining ichki kechinmalari, fikrlari va ijtimoiy munosabatlarini o'yin jarayonida namoyon qiladi. Bunday o'yinlarda tayyor ssenariydan ko'ra bolaning fantaziyasi, mustaqil qaror qabul qilishi va erkin harakati ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Ijodiy o'yinlarning asosiy turlaridan biri rolli o'yinlardir. Rolli o'yinlarda bolalar turli kasb egalari yoki ijtimoiy obrazlar rolini bajarish orqali kattalar hayotini modellashtiradilar. Masalan, "Shifokor", "Do'kon", "Bog'cha", "Oila" kabi o'yinlar jarayonida bolalar dialog qurish, savol-javob qilish, muomala madaniyatiga rioya etish va hamkorlik qilish ko'nikmalarini egallaydilar. Rolli o'yinlar ayniqsa dialogik nutq va kommunikativ faollikni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Sahnalashtirish va dramatizatsiya o'yinlari ham bolalarning muloqot kompetensiyasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu faoliyat jarayonida bolalar ertak, hikoya yoki turli voqealarni obrazlar orqali ifodalaydilar. Natijada ularda nutq ravonligi, intonatsiya, mimika, hissiy ifoda va auditoriya oldida chiqish qilish malakalari shakllanadi. Ayniqsa dramatizatsiya faoliyati bolalarning emotsional sezgirligini oshirish va noverbal muloqot vositalaridan foydalanishiga yordam beradi.

Konstruktorli o'yinlar ham ijodiy faoliyatning muhim ko'rinishlaridan biri sanaladi. Bunday o'yinlarda bolalar turli buyumlar, geometrik shakllar yoki konstruktor vositalari yordamida yangi modellar yaratadilar. Jarayon davomida ular o'zaro fikr almashadilar, rejalar tuzadilar va jamoaviy hamkorlikda faoliyat olib boradilar. Bu esa bolalarda hamkorlikdagi muloqot va jamoada ishlash kompetensiyalarini shakllantiradi.

Fantaziyaviy o'yinlar esa bolaning tasavvur doirasini kengaytirishga xizmat qiladi. Bunda bolalar o'zlari yaratgan obrazlar va vaziyatlar asosida mustaqil syujet tuzadilar. Mazkur o'yinlar bolaning ijodiy tafakkuri, mustaqil fikrlashi va nutqiy faolligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Didaktik-ijodiy faoliyatlar orqali esa bolalarda bilish faolligi bilan bir qatorda kommunikativ malakalar ham rivojlantiriladi. Masalan, savol-javobli topshiriqlar, muammoli vaziyatlar, jamoaviy fikrlash mashqlari bolalarni erkin muloqotga undaydi hamda ularning fikrni izchil ifodalash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Ijodiy o'yinlarning pedagogik mohiyatini ilmiy jihatdan asoslashda bir qator mashhur pedagog va psixolog olimlarning qarashlari muhim o'rin tutadi. Jumladan, Lev Vygotsky o'yinni bolaning "yaqin rivojlanish zonasi" bilan bog'lab, o'yin jarayonida bola o'zining real imkoniyatlaridan yuqoriroq darajadagi faoliyatni amalga oshirishini ta'kidlagan. Olimning fikricha, aynan o'yin jarayonida bolalarda tafakkur, nutq va ijtimoiy munosabatlar faol rivojlanadi.

Jean Piaget esa o'yinni bolaning intellektual rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvining muhim vositasi sifatida baholagan. Unga ko'ra, o'yin orqali bola atrof-muhitni anglaydi, hayotiy tajribalarni o'zlashtiradi hamda tafakkur jarayonlarini rivojlantiradi.

Aleksey Leontiyev faoliyat nazariyasi doirasida o'yinni bolaning psixik rivojlanishida yetakchi faoliyat turi sifatida izohlaydi. Olimning ta'kidlashicha, o'yin jarayonida bolada motivatsiya, kommunikativ ehtiyoj va ijtimoiy tajriba shakllanadi.

Demak, ijodiy o'yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning nafaqat qiziqarli mashg'uloti, balki ularning nutqiy, emotsional, ijtimoiy va kommunikativ rivojlanishini ta'minlovchi muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Muloqot ko'nikmalari shaxsning jamiyatda samarali faoliyat olib borishi, tengdoshlari va kattalar bilan ijobiy munosabat o'rnatishi hamda o'z fikrini erkin ifodalay olishini ta'minlovchi muhim kommunikativ kompetensiyalar majmuasidir. Ayniqsa, maktabgacha yosh davrida mazkur ko'nikmalarining shakllanishi bolaning keyingi ta'lim faoliyati va ijtimoiylashuv jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Muloqot ko'nikmalarining asosiy tarkibiy qismlaridan biri tinglash kompetensiyasidir. Tinglash jarayonida bola suhbatdosh nutqini anglash, axborotni qabul qilish va unga mos munosabat bildirishni o'rganadi. Tinglash madaniyati bolada sabr, hurmat va hamkorlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Ijodiy o'yinlar, ayniqsa rolli va jamoaviy o'yinlar davomida bolalar bir-birining fikrini tinglashga, suhbat mazmunini tushunishga va o'z navbatini kutishga odatlanadilar.

Fikrni ifodalash ko'nikmasi ham kommunikativ faoliyatning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bola o'z istaklari, his-tuyg'ulari va fikrlarini ravon hamda mantiqiy tarzda ifodalay olishi zarur. Sahnalashtirish va dramatizatsiya o'yinlari bolalarda nutq ravonligi, so'z boyligi va erkin fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Savol bera olish va suhbatni davom ettirish ko'nikmalari ham muloqotning muhim elementlari sanaladi. Bu kompetensiyalar bolalarda qiziqish, faollik va muloqotga kirishuvchanlikni shakllantiradi. Rolli o'yinlar jarayonida bolalar turli vaziyatlarni yaratish orqali savol-javob madaniyatini o'zlashtiradilar. Masalan, "Shifokor va bemor" o'yinida bola savol berish, javob qaytarish va muloqotni davom ettirish malakasini egallaydi.

Hissiyotlarni nutq orqali ifodalash ko'nikmasi bolaning emotsional rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Bola o'z quvonchi, xafaligi, hayajoni yoki noroziligini so'z orqali ifodalashni o'rganishi kerak. Dramatizatsiya va fantaziyaviy o'yinlar bolalarda emotsional nutqni rivojlantirish, mimika va intonatsiyadan to'g'ri foydalanishga yordam beradi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Jamoada muomala qilish va hamkorlik kompetensiyasi ham maktabgacha yoshdagi bolalar uchun zarur ijtimoiy ko'nikmalardan biridir. Jamoaviy ijodiy o'yinlar davomida bolalar birgalikda qaror qabul qilish, vazifalarni taqsimlash, sheriklariga yordam berish va umumiy maqsad sari harakat qilishni o'rganadilar. Bu esa ularda ijtimoiy moslashuv va kommunikativ madaniyatni shakllantiradi.

Konfliktning madaniy hal etish ko'nikmasi ham kommunikativ rivojlanishning muhim tarkibiy qismidir. O'yin jarayonida yuzaga keladigan turli bahs va kelishmovchiliklar bolalarga nizoli vaziyatlardan chiqish, murosaga kelish va bir-birini tushunish tajribasini beradi. Tarbiyachi rahbarligida tashkil etilgan ijodiy o'yinlar bolalarda tolerantlik, hurmat va empatiya kabi sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, ijodiy o'yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning kommunikativ kompetensiyalarini kompleks ravishda rivojlantiruvchi samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Mazkur o'yinlar orqali bolalarda tinglash, fikrni ifodalash, savol berish, suhbatni davom ettirish, hissiyotlarni ifodalash va jamoaviy muloqot olib borish ko'nikmalari tabiiy hamda qiziqarli faoliyat jarayonida shakllanadi.

Muloqot ko'nikmalari shaxsning jamiyatda samarali faoliyat olib borishi, tengdoshlari va kattalar bilan ijobiy munosabat o'rnatishi hamda o'z fikrini erkin ifodalay olishini ta'minlovchi muhim kommunikativ

kompetensiyalar majmuasidir. Ayniqsa, maktabgacha yosh davrida mazkur ko'nikmalarning shakllanishi bolaning keyingi ta'lim faoliyati va ijtimoiylashuv jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Muloqot ko'nikmalarining asosiy tarkibiy qismlaridan biri tinglash kompetensiyasidir. Tinglash jarayonida bola suhbatdosh nutqini anglash, axborotni qabul qilish va unga mos munosabat bildirishni o'rganadi. Tinglash madaniyati bolada sabr, hurmat va hamkorlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Ijodiy o'yinlar, ayniqsa rolli va jamoaviy o'yinlar davomida bolalar bir-birining fikrini tinglashga, suhbat mazmunini tushunishga va o'z navbatini kutishga odatlanadilar.

Fikrni ifodalash ko'nikmasi ham kommunikativ faoliyatning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bola o'z istaklari, his-tuyg'ulari va fikrlarini ravon hamda mantiqiy tarzda ifodalay olishi zarur. Sahnalashtirish va dramatisatsiya o'yinlari bolalarda nutq ravonligi, so'z boyligi va erkin fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Savol bera olish va suhbatni davom ettirish ko'nikmalari ham muloqotning muhim elementlari sanaladi. Bu kompetensiyalar bolalarda qiziqish, faollik va muloqotga kirishuvchanlikni shakllantiradi. Rolli o'yinlar jarayonida bolalar turli vaziyatlarni yaratish orqali savol-javob madaniyatini o'zlashtiradilar. Masalan, "Shifokor va bemor" o'yinida bola savol berish, javob qaytarish va muloqotni davom ettirish malakasini egallaydi.

Hissiyotlarni nutq orqali ifodalash ko'nikmasi bolaning emotsional rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Bola o'z quvonchi, xafaligi, hayajoni yoki noroziligini so'z orqali ifodalashni o'rganishi kerak. Dramatisatsiya va fantaziyaviy o'yinlar bolalarda emotsional nutqni rivojlantirish, mimika va intonatsiyadan to'g'ri foydalanishga yordam beradi.

Jamoadi muomala qilish va hamkorlik kompetensiyasi ham maktabgacha yoshdagi bolalar uchun zarur ijtimoiy ko'nikmalardan biridir. Jamoaviy ijodiy o'yinlar davomida bolalar birgalikda qaror qabul qilish, vazifalarni taqsimlash, sheriklariga yordam berish va umumiy maqsad sari harakat qilishni o'rganadilar. Bu esa ularda ijtimoiy moslashuv va kommunikativ madaniyatni shakllantiradi.

Konfliktni madaniy hal etish ko'nikmasi ham kommunikativ rivojlanishning muhim tarkibiy qismidir. O'yin jarayonida yuzaga keladigan turli bahs va kelishmovchiliklar bolalarga nizoli vaziyatlardan chiqish, murosaga kelish va bir-birini tushunish tajribasini beradi. Tarbiyachi rahbarligida tashkil etilgan ijodiy o'yinlar bolalarda tolerantlik, hurmat va empatiya kabi sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, ijodiy o'yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning kommunikativ kompetensiyalarini kompleks ravishda rivojlantiruvchi samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Mazkur o'yinlar orqali bolalarda tinglash, fikrni ifodalash, savol berish, suhbatni davom ettirish, hissiyotlarni ifodalash va jamoaviy muloqot olib borish ko'nikmalari tabiiy hamda qiziqarli faoliyat jarayonida shakllanadi.

Pedagogning roli OAK maqolasida metodik jihat juda muhim. Bu qismda: tarbiyachining yo'naltiruvchi roli; qulay psixologik muhit yaratish; rag'batlantirish; kommunikativ vaziyatlar tashkil etish; individual yondashuv haqida yozing. Shuningdek: tarbiyachi nutqining namunaviy ahamiyati ham ko'rsatiladi. 6. Tajriba-sinov yoki amaliy misollar Agar maqola kuchli chiqishini istasangiz, albatta kichik amaliy qism qo'shing. Masalan: 2 guruh bilan ishlash; ijodiy o'yinlardan oldingi va keyingi natijalarni solishtirish; kuzatuv; suhbat; diagnostika metodlari. Jadval ko'rinishida: faol muloqot; mustaqil fikr; lug'at boyligi; tengdosh bilan aloqa ko'rsatkichlarini berishingiz mumkin. Bu maqolani ancha ilmiylashtiradi. 7. Xulosa qismida nimalar yoziladi Xulosada: ijodiy o'yinlar muloqot rivojining samarali vositasi ekanligi; bolaning ijtimoiylashuviga ta'siri; nutqiy faollikni oshirishi; pedagogik samaradorligi haqida umumlashtirasiz. Keyin amaliy tavsiyalar berasiz: MTTlarda rolli o'yinlarni ko'paytirish; dramatik faoliyatlarni tizimli tashkil qilish; kommunikativ mashqlar bankini yaratish va hokazo.

Maktabgacha ta'lim jarayonida tarbiyachining pedagogik faoliyati bolalarning kommunikativ kompetensiyalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, ijodiy o'yinlar orqali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishda pedagog nafaqat tashkilotchi, balki yo'naltiruvchi, motivator va kommunikativ muhit yaratuvchi subyekt sifatida faoliyat olib boradi. Chunki maktabgacha yoshdagi bolalarda nutqiy faollik va ijtimoiy munosabatlar ko'p jihatdan pedagogning metodik yondashuviga bog'liq bo'ladi.

Tarbiyachining asosiy vazifalaridan biri bolalarni o'yin faoliyatiga to'g'ri yo'naltirishdan iboratdir. Pedagog o'yin mavzusini tanlash, rollarni taqsimlash, kommunikativ vaziyatlarni yaratish va bolalarni faol muloqotga jalb etish orqali o'yin samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, tarbiyachi bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yin mazmunini tashkil qilishi lozim.

Ijodiy o'yinlarning samaradorligi ko'p jihatdan guruhdagi psixologik muhitga ham bog'liqdir. Qulay psixologik muhit bolalarda o'z fikrini erkin bayon qilish, xato qilishdan qo'rqmaslik va tengdoshlari bilan faol muloqotga kirishish imkonini yaratadi. Shu sababli pedagog guruhda samimiy, qo'llab-quvvatlovchi va

emotsional jihatdan xavfsiz muhitni shakllantirishi zarur. Bunday muhitda bolalar o'z imkoniyatlarini erkin namoyon eta oladilar.

Rag'batlantirish ham kommunikativ rivojlanishda muhim metodik vosita hisoblanadi. Pedagog bolalarning har qanday nutqiy faolligini ijobiy baholashi, ularni maqtov va motivatsion yondashuv orqali qo'llab-quvvatlashi lozim. Ayniqsa, tortinchoq yoki nutqiy faolligi sust bo'lgan bolalarni kichik muvaffaqiyatlari uchun rag'batlantirish ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda muloqotga kirishuvchanligini rivojlantiradi.

Xulosa. Pedagog tomonidan kommunikativ vaziyatlarni sun'iy va tabiiy tarzda tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, "Mehmon kutish", "Do'konda xarid", "Kasalxonada", "Sayohat" kabi o'yinli vaziyatlar bolalarni savol-javob qilish, suhbatni davom ettirish va o'z fikrini erkin ifodalashga undaydi. Bunday vaziyatlar bolalarda real hayotiy muloqot tajribasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Individual yondashuv tamoyili ham maktabgacha ta'limda muhim metodik talablardan biri hisoblanadi. Chunki har bir bolaning nutqiy rivojlanish darajasi, temperamenti, qiziqishi va kommunikativ faolligi turlicha bo'ladi. Ayrim bolalar faol va erkin muloqotga kirishsa, boshqalarida tortinchoqlik yoki nutqiy qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin. Shu sababli tarbiyachi har bir bolaga individual yondashishi, ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda mos o'yin metodlarini qo'llashi zarur.

Tarbiyachi nutqining namunaviy ahamiyati ham alohida pedagogik qiymatga ega. Chunki maktabgacha yoshdagi bolalar kattalar nutqiga taqlid qilish orqali til va muloqot madaniyatini o'zlashtiradilar. Pedagogning ravon, aniq, ifodali va madaniy nutqi bolalarda to'g'ri talaffuz, so'z boyligi va nutq etiketi shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, tarbiyachining mimikasi, intonatsiyasi va emotsional munosabati ham bolalarning kommunikativ faolligini rag'batlantiradi.

Demak, pedagogning kasbiy mahorati, metodik tayyorgarligi va kommunikativ kompetensiyasi ijodiy o'yinlar orqali bolalarda muloqot ko'nikmalarini shakllantirishning muhim pedagogik omili hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishga oid qarorlari va me'yoriy hujjatlari. Toshkent, 2020.
2. Ashurova O. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
3. Nishonova Z. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi. Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2019.
4. Mavlonova R., Rahmonqulova N. Maktabgacha ta'lim metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyoyi, 2022.
5. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2019.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va bolalar tarbiyasi. Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
7. Qodirova F. Nutq o'stirish metodikasi. - Toshkent: Tafakkur, 2021.
8. Xudoyberdiyeva D. Ijodiy o'yinlarning bolalar ijtimoiylashuvidagi o'rni. // Zamonaviy ta'lim. - 2022. - №6. -B. 52-56.
9. Usmonov S. Maktabgacha ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalar. -Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2021.
10. "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi. Toshkent: Maktabgacha ta'lim vazirligi, 2022.

Durdiyev Sirojiddin Maqsudbekovich,
Gurlan tuman ichki ishlar bo'limi tashkiliy
bo'linma katta inspektori, mayor, mustaqil tadqiqotchi
durdiyevsirojiddin2@gmail.com

PSIXOLOGIK FAROVONLIK DARAJASINI OSHISHI HARBIYLARDAGI STRESSNI BARTARAF ETISH OMILI SIFATIDA

Annotatsiya. Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarda uchraydigan stress holatlari va ularni kamaytirishda psixologik farovonlik darajasini oshirishning ahamiyati tahlil qilinadi. Psixologik farovonlikning asosiy komponentlari — emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsiya va ichki resurslar ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda stressni kamaytirishning samarali usullari sifatida psixologik treninglar, maslahatlar va moslashuv strategiyalari yoritilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, psixologik farovonlikni oshirish harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va xizmat samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, harbiy xizmatchilar, stress, ruhiy salomatlik, moslashuv, emotsional barqarorlik, psixologik yordam.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация. В данной статье рассматриваются стрессовые состояния у военнослужащих, и анализируется роль повышения уровня психологического благополучия как важного фактора их снижения. Освещаются основные компоненты психологического благополучия, такие как эмоциональная устойчивость, социальная поддержка, мотивация и внутренние ресурсы. В исследовании представлены эффективные методы управления стрессом, включая психологические тренинги, консультирование и стратегии адаптации. Результаты показывают, что повышение психологического благополучия способствует укреплению психического здоровья и повышению эффективности деятельности военнослужащих.

Ключевые слова: психологическое благополучие, военнослужащие, стресс, психическое здоровье, адаптация, эмоциональная устойчивость, психологическая помощь.

ENHANCING THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A FACTOR IN REDUCING STRESS AMONG MILITARY PERSONNEL

Abstract. This article examines stress experienced by military personnel and analyzes the role of improving psychological well-being as a key factor in stress reduction. The main components of psychological well-being, including emotional stability, social support, motivation, and internal resources, are discussed. The study highlights effective methods of stress management such as psychological training, counseling, and coping strategies. The findings indicate that enhancing psychological well-being plays a crucial role in strengthening mental health and improving the performance of military personnel.

Keywords: psychological violence, occupational burnout, social violence, physical violence, occupational stress, restricted opportunities, professional efficacy.

Kirish. Hozirgi globallashuv va xavfsizlik masalalari dolzarb bo'lgan davrda harbiy xizmatchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik holatini ta'minlash ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Harbiy xizmat o'zining yuqori mas'uliyati, qat'iy tartib-intizomi va ko'pincha xavfli sharoitlari bilan inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bunday sharoitlarda stress, emotsional zo'riqish va ruhiy charchoq kabi holatlar tez-tez uchrab, harbiy xizmatchilarning faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, psixologik farovonlik darajasini oshirish harbiylarda stressni kamaytirish va ularning ruhiy barqarorligini ta'minlashning muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Psixologik farovonlik shaxsning o'z hayotidan qoniqishi, ijobiy emotsional holati, ichki resurslaridan samarali foydalanishi hamda ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslasha olish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Aynan ushbu omillar harbiy xizmatchilarning murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishiga va stressga chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Mazkur ishda harbiy xizmatchilarda uchraydigan stress omillari hamda ularni bartaraf etishda psixologik farovonlikni oshirishning ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Shuningdek, psixologik

farovonlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali usul va yondashuvlar tahlil qilinadi. Ushbu tadqiqot natijalari harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressga bardoshlilikini oshirish hamda xizmat samaradorligini yuksaltirishga xizmat qilishi kutilmoqda.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Harbiy xizmatchilar faoliyati o'ziga xos murakkab sharoitlarda kechadi. Ular doimiy xavf, yuqori mas'uliyat, qat'iy intizom va ekstremal vaziyatlar bilan bog'liq bo'lgan faoliyatni amalga oshiradilar. Shu sababli harbiylarda stress holati keng tarqalgan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jangovar tayyorgarlik, uzoq muddatli ajralishlar, xavfli vaziyatlar va yuqori talablar psixologik zo'riqishning asosiy manbalari hisoblanadi. Psixologik farovonlik — bu shaxsning ruhiy barqarorligi, ijobiy emotsional holati, o'zini anglash darajasi va hayotdan qoniqish ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi. Harbiy xizmatchilarda psixologik farovonlikni oshirish stressni kamaytirish va xizmat samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Chunki yuqori darajadagi psixologik farovonlik stressga chidamlilikni kuchaytiradi va shaxsning moslashuvchanligini oshiradi. Harbiylarda stress quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

- fiziologik (yurak urishining tezlashuvi, gormonal o'zgarishlar);
- kognitiv (diqqatning pasayishi, noto'g'ri qarorlar);
- emotsional (tashvish, qo'rquv);
- xulq-atvor (agressiya yoki izolyatsiya).

Bu holatlar harbiy xizmatchining jangovar tayyorgarligi va umumiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik farovonlikni oshirish orqali stressni bartaraf etish quyidagi mexanizmlar orqali amalga oshiriladi:

1. Resiliyensiya (psixologik bardoshlilik)ni rivojlantirish. Resiliyensiya — bu shaxsning qiyin vaziyatlardan tez tiklanish qobiliyatidir. Psixologik tayyorgarlik va treninglar orqali harbiylarda ushbu sifatni rivojlantirish stressga qarshi asosiy himoya mexanizmi hisoblanadi.

2. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish. Jamoaviy birlik, rahbarlar qo'llovi va oilaviy munosabatlar harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Tadqiqotlarda ijtimoiy omillar stressni kamaytirishda muhim rol o'ynashi ta'kidlangan.

3. Psixologik yordam va psixoprofilaktika. Maxsus psixologik xizmatlar, maslahatlar va terapiya usullari stressni kamaytirishga yordam beradi. Harbiylar uchun individual va guruhviy psixologik yordam tizimi muhim ahamiyatga ega.

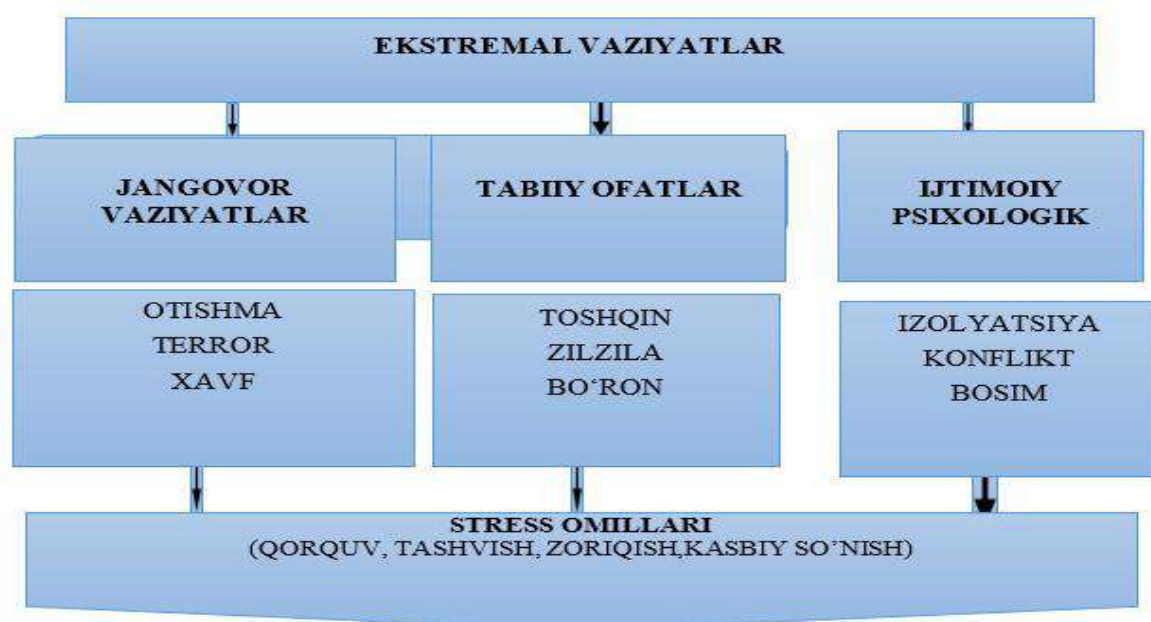
4. Emotsional boshqaruv ko'nikmalarini shakllantirish. Nafas olish texnikalari, relaksatsiya, meditatsiya va kognitiv boshqaruv usullari stressni kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi.

5. Kasbiy va psixologik tayyorgarlik. Maxsus treninglar, simulyatsiyalar va ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlik stressni oldindan kamaytirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, psixologik farovonlikni oshirish harbiy xizmatchilarda stressni kamaytirishning kompleks va samarali yo'li hisoblanadi. Bu nafaqat individual ruhiy salomatlikni, balki butun harbiy tizim samaradorligini oshiradi.

Mamlakatimiz va dunyo olimlari tadqiqotlarini tahlil qilar ekanmiz bu mavzuning dolzarb ekanligiga guvoh bo'lamiz. Jumaladan, Djamxur Rafiyev – harbiylarga psixologik yordam va ruhiy salomatlik masalalarini tadqiq qilgan. Ravshan Shamshiyev – jangovar stress va uni yengish mexanizmlarini o'rgangan. Maxmudjon Axmadjonov – harbiy xizmatchilarning stressga moyilligi va depressiv holatlarini empirik tahlil qilgan. Jo'rabek Adilov – ekstremal vaziyatlarda stressning kompleks xususiyatlarini tadqiq etgan. Zarif Irgashev – stress omillari va ularning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rgangan. Jetkerbay Nizamatdinov – stressga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirish muammolarini tahlil qilgan. Samandar Norbutayev – stress psixoprofilaktikasi usullarini ishlab chiqqan. George A. Bonanno – travma va resiliensiya nazariyasi asoschisi hisoblanadi. Stevan E. Hobfoll – stressning “Resurslarni saqlash nazariyasi” (Conservation of Resources) muallifidir.

Muhokama va natijalar. Mazkur yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchilarda stress darajasi ko'p jihatdan ularning psixologik farovonlik ko'rsatkichlariga bog'liq. Quyidagi rasmda ekstremal vaziyatlar, ularning turlari va stress omillari yoritilgan.



1-rasm. Ekstremal vaziyatlar natijasida harbiylarda yuzaga keladigan stressning namoyon bo'lishi

Empirik kuzatuvlar natijasida aniqlanishicha, psixologik farovonligi yuqori bo'lgan harbiy xizmatchilar stressli vaziyatlarda nisbatan barqarorroq xulq-atvorni namoyon etadi, tezroq moslashadi va qaror qabul qilish jarayonida kamroq xatolarga yo'l qo'yadi. Tadqiqot natijalari bir nechta muhim jihatlarni ochib berdi.

Birinchidan, psixologik farovonlik komponentlari (o'zini anglash, hayotdan qoniqish, ijobiy emotsional fon) bilan stress darajasi o'rtasida teskari bog'liqlik mavjud. Ya'ni, farovonlik oshgani sari stress ko'rsatkichlari pasayadi. Bu holat, ayniqsa, ekstremal vaziyatlarda yaqqol namoyon bo'ladi.

Ikkinchidan, harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik muhit muhim determinant sifatida namoyon bo'ldi. Jamoada o'zaro ishonch, rahbarning adolatli munosabati va o'zaro qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan sharoitlarda stress darajasi sezilarli darajada past bo'lishi kuzatildi. Aksincha, nizoli va noaniq muhit psixologik zo'riqishni kuchaytiradi.

Uchinchidan, psixologik tayyorgarlik va trening dasturlarining samaradorligi tasdiqlandi. Stressni boshqarish, relaksatsiya va emotsional nazorat ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini oshiradi. Tadqiqot davomida bunday treninglarda qatnashgan guruhda stress darajasining sezilarli kamaygani qayd etildi.

To'rtinchidan, individual psixologik xususiyatlar ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, yuqori resiliensiya darajasiga ega bo'lgan harbiy xizmatchilar stressga nisbatan bardoshlilik bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, nevrotiklik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda stress reaksiyalari kuchliroq namoyon bo'lishi aniqlandi. Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, psixologik farovonlikni oshirishga qaratilgan kompleks yondashuv eng samarali hisoblanadi. Ya'ni, faqat individual treninglar emas, balki tashkiliy, ijtimoiy va psixologik choralar birgalikda qo'llanilganda yuqori natijalarga erishiladi. Bunda psixologik xizmatlarning tizimli faoliyati, rahbarlarning psixologik savodxonligi va harbiy xizmatchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa va takliflar. Olib borilgan nazariy va amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchilar faoliyati doimiy psixologik zo'riqish va ekstremal vaziyatlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu esa ularda stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Stressning yuqori darajasi nafaqat shaxsning ruhiy holatiga, balki uning kasbiy samaradorligi va qaror qabul qilish qobiliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, psixologik farovonlik darajasi harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Psixologik farovonlikning yuqori darajasi shaxsning emotsional barqarorligini ta'minlaydi, moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi hamda ekstremal vaziyatlarda to'g'ri va tezkor qaror qabul qilishiga yordam beradi. Shuningdek, psixologik farovonlikni shakllantirish kompleks yondashuvni talab qilishi aniqlandi. Ya'ni, bu jarayon individual psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, kasbiy tayyorgarlik va psixologik yordam tizimi bilan uzviy bog'liqdir. Ayniqsa, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, rahbarlarning psixologik savodxonligi va profilaktik ishlar stressni

kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Umuman olganda, psixologik farovonlikni oshirish harbiy xizmatchilarda stressni kamaytirishning samarali va ilmiy asoslangan yo'nalishi ekanligi isbotlandi.

Mazkur tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, quyidagi amaliy takliflarni ilgari surish mumkin:

1. Psixologik treninglarni joriy etish orqali harbiylar uchun muntazam ravishda: stressni boshqarish, emotsional nazorat, relaksatsiya texnikalari bo'yicha treninglar tashkil etish zarur.

2. Harbiy qismlarda psixologik xizmat tizimini kuchaytirish orqali professional psixologlar faoliyatini kengaytirish, individual va guruhiiy maslahatlarni yo'lga qo'yish, psixologik diagnostika tizimini joriy etish maqsadga muvofiq.

3. Ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash, jamoada sog'lom psixologik iqlim yaratish, rahbarlar va xodimlar o'rtasida ishonchni mustahkamlash, nizolarni erta bartaraf etish mexanizmlarini ishlab chiqish lozim.

4. Resiliyensiya (bardoshlilik)ni rivojlantirishda maxsus dasturlar joriy etish orqali, harbiylarning qiyin vaziyatlarga moslashuvi, psixologik tiklanish qobiliyatini shakllantirish imkoniyati yaratiladi.

5. Psixoprofilaktika choralarini kuchaytirish, stressni erta aniqlash, muntazam monitoring olib borish, xavf guruhidagi harbiylar bilan alohida ishlash muhim.

6. Oila bilan ishlash tizimini yo'lga qo'yish harbiy xizmatchilar oilalari bilan psixologik suhbatlar o'tkazish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish stressni kamaytiradi.

7. Zamonaviy texnologiyalarni joriy etish mobil psixologik yordam ilovalari, onlayn konsultatsiyalar, anonim yordam platformalarini yo'lga qo'yish samarali bo'ladi.

Psixologik farovonlikni oshirishga qaratilgan tizimli va uzluksiz ishlar harbiy xizmatchilarning nafaqat ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, balki ularning xizmat samaradorligi, jangovar tayyorgarligi va umumiy barqarorligini ham sezilarli darajada oshiradi.

Adabiyotlar:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — Казань: Казанский университет, 1987. — 262 с.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. — М.: Зевс, 1997. — 570 с.
3. Барабаш В.И. Психическое напряжение // ВМЖ. — 1967. — № 1. — С. 24–29.
4. Баранов Ю.А. Нервно-психическая неустойчивость и способы её раннего выявления // Материалы конференции ВИКИ им. А.Ф. Можайского. — Л., 1976. — С. 156.
5. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование. — Л.: ЛГУ, 1982. — 101 с.
6. Генкин А.А., Медведев В.И. Прогнозирование психофизиологических состояний: вопросы методологии и алгоритмизации. — Л.: Наука, 1973. — 143 с.
7. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
8. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
9. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
10. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

Ernazarova Rano Yuldashevna,

Qarshi davlat universiteti dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Rayimbayeva Kumushoy O'ktamboy qizi,

Qarshi davlat universiteti 1-kurs magistranti

O'SPIRINLARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI SHAKLLANTIRUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNING SAMARADORLIGI

Annotatsiya. Maqolada o'spirinlarda stressga bardoshlilikni shakllantiruvchi psixologik omillar va ularning samaradorligi masalalari yoritilgan. Shu bilan birga, tadqiqot doirasida talabalarning stressga barqarorlik darajasi tahlil qilinib, mavzuga oid zarur tavsiyalar ishlab chiqilgan. Muallif mazkur muammoning bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etayotganini ta'kidlab, uni chuqur o'rganish psixologlar oldida muhim ilmiy va amaliy vazifalarni qo'yayotganini qayd etadi.

Kalit so'zlar: o'spirinlar, stress, stressga bardoshlilik, psixologik omillar, moslashuv jarayoni, emotsional barqarorlik, koping strategiyalar, psixologik samaradorlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические факторы формирования стрессоустойчивости у подростков и вопросы их эффективности. Также в рамках исследования проанализирован уровень стрессоустойчивости студентов, и разработаны необходимые рекомендации по данной теме. Автор отмечает, что данная проблема в настоящее время приобретает особую актуальность и её глубокое изучение ставит перед психологами важные научные и практические задачи.

Ключевые слова: подростки, стресс, стрессоустойчивость, психологические факторы, процесс адаптации, эмоциональная устойчивость, копинг-стратегии, психологическая эффективность.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN ADOLESCENTS AND THEIR EFFECTIVENESS

Abstract. The article examines the psychological factors involved in the development of stress resilience in adolescents and the issues of their effectiveness. It also analyzes the level of stress resilience among students within the framework of the study and provides relevant recommendations on this topic. The author notes that this issue is currently of particular relevance and that its in-depth study poses important scientific and practical challenges for psychologists.

Key words: adolescents, stress, stress resilience, psychological factors, adaptation process, emotional stability, coping strategies, psychological effectiveness

Kirish. So'nggi yillarda mustaqillik davrida jamiyatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol, ma'naviy yetuk va intellektual salohiyatli shaxs sifatida shakllantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu jarayonda o'spirinlik davrining o'rni beqiyos bo'lib, mazkur bosqich shaxs rivojlanishining eng muhim va ayni paytda murakkab davrlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Chunki aynan ushbu davrda individning shaxsiy "men"i shakllanadi, ijtimoiy rollar kengayadi hamda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlanadi. O'spirinlik yillarida emotsional holatda keskin o'zgarishlar, ichki ziddiyatlar, o'zini anglash jarayonidagi murakkabliklar hamda tashqi ta'sirlarga nisbatan sezuvchanlikning ortishi kuzatiladi. Shu sababli, o'spirinlarning ruhiy salomatligi, psixologik barqarorligi va stressga chidamlilik darajasi ularning kelgusidagi hayotiy va kasbiy faoliyatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan stress holatlari nafaqat emotsional beqarorlikni kuchaytiradi, balki o'qish samaradorligi, ijtimoiy moslashuv va shaxslararo munosabatlarga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, o'spirinlarda stressga bardoshlilikni shakllantirish, ularning psixologik resurslarini rivojlantirish hamda samarali moslashuv strategiyalarini (koping mexanizmlarini) shakllantirish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda stress va unga qarshi bardoshlilik masalasi nafaqat mutaxassislar, balki keng jamoatchilik e'tiboridagi dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Xalqaro tadqiqotlar, jumladan, Jahon

sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, uzoq davom etuvchi va kuchli stress insonning jismoniy hamda aqliy faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatib, turli salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, oʻspirinlik davrida stress omillarining ortiqcha taʼsiri psixik zoʻriqlashlarni kuchaytirib, shaxsning umumiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, oʻspirinlarda stressga bardoshlilikni shakllantirish, ularda samarali psixologik moslashuv mexanizmlarini rivojlantirish va emotsional barqarorlikni taʼminlash zamonaviy psixologiya oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur jarayonni samarali tashkil etish esa shaxsning kelajakdagi ijtimoiy faolligi va hayotiy muvaffaqiyatini taʼminlashda muhim rol oʻynaydi.

Bizga maʼlumki, stress atamasi inglizcha “stress” soʻzidan kelib chiqqan boʻlib, u zoʻriqlash, keskinlik va taranglik kabi maʼnolarni ifodalaydi. XX asrning ikkinchi yarmidan eʼtiboran, turli keskin va murakkab vaziyatlar taʼsirida yuzaga keladigan emotsional holatlarni ilmiy jihatdan oʻrganish psixologiya, fiziologiya va tibbiyot sohalarida jadal rivojlana boshladi. Stress, odatda, inson oldida ogʻir jismoniy yoki murakkab aqliy yuklamalar paydo boʻlganida, faoliyat meʼyorida oshib ketganida yoki xavfli va noaniq sharoitlarda tezkor qaror qabul qilish zarurati tugʻilganda yuzaga keladigan ruhiy zoʻriqlash holati sifatida talqin etiladi. Bunday vaziyatlarda insonda turli emotsional reaksiyalar namoyon boʻlib, ular shaxsning ichki imkoniyatlari va psixologik xususiyatlariga bogʻliq ravishda kechadi. Ayrim hollarda stress inson faolligini oshirib, uni muammoni hal etishga safarbar etsa, boshqa holatlarda esa aksincha, ruhiy tushkunlik, xavotir va ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, stressning davomiyligi va kuch darajasi uning inson salomatligi va xulq-atvoriga koʻrsatadigan taʼsirini belgilab beradi.

Bugungi kunda stress holatining paydo boʻlishi, rivojlanishi va kechish mexanizmlarini aniqlash keng qamrovli ilmiy hamda amaliy ahamiyatga ega. Jumladan, oʻspirinlik davrida yuzaga keladigan stress holatlarini oʻrganish alohida ahamiyat kasb etadi, chunki ushbu yosh bosqichida emotsional beqarorlik, hissiy taʼsirchanlik va tashqi muhit omillariga nisbatan yuqori sezgirlikning namoyon boʻlishi kuzatiladi. Oʻspirinlarda shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi, ijtimoiy munosabatlar doirasining kengayishi hamda ichki ziddiyatlarning kuchayishi stress omillariga nisbatan taʼsirchanlikni yanada oshiradi. Shu nuqtayi nazardan, oʻspirinlik davrida stressning kechish xususiyatlarini oʻrganish, ularda stressga bardoshlilikni shakllantirish hamda samarali psixologik moslashuv mexanizmlarini rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Bu davrda yuzaga keladigan stress holatlarini oʻz vaqtida aniqlash va bartaraf etish oʻspirinlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga, ularda emotsional barqarorlikni taʼminlashga hamda turli salbiy oqibatlarining oldini olishga xizmat qiladi.

Muammoning oʻrganilganligi. Psixologiya fanida stress muammosi yuzasidan keng koʻlamli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Xorijiy mamlakatlar olimlari orasida A.Adler, A.Bandura, R.Kettel, K.Maslak, X.Murrey, G.Sullivan, G.Selye, Z.Freyd, X.Frendenberger, E.Fromm, K.Xorni, E.Erikson va boshqalar stress holatini turli nuqtayi nazardan oʻrganib, uning yuzaga kelish sabablari, rivojlanish mexanizmlari, belgilari hamda stressning shaxs xulq-atvoriga koʻrsatadigan taʼsiri boʻyicha muhim ilmiy xulosalarni shakllantirganlar. Ushbu tadqiqotlar stressni faqat salbiy holat sifatida emas, balki shaxsning ichki resurslarini namoyon qilish va moslashuv imkoniyatlarini kuchaytiruvchi omil sifatida ham baholashga zamin yaratgan. Shu bilan birga, stress holatini bartaraf etish va uni boshqarishga doir psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdoʻstligi olimlari tomonidan ham stress muammosi keng oʻrganilgan boʻlib, ayniqsa, uning oʻquv faoliyati jarayonida namoyon boʻlishi va bartaraf etish yoʻllari alohida tadqiq etilgan. Xususan, A.Akopyan, A.Andreyeva, X.Axmedova, D.Badmayeva, T.Boxan, S.Gagolina, N.Devayev, V.Krivobokova, I.Komarova, O.Lavrov, T.Lisakova, O.Loizgacheva, M.Padun, I.Menishikova, YE.Sapyorova, L.Statuyeva, M.Xutornaya va boshqa olimlar tomonidan mazkur yoʻnalishda qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Ushbu izlanishlar stress holatlarining kelib chiqish omillari, uning shaxs faoliyatiga taʼsiri hamda stressni yengib oʻtishning samarali usullarini aniqlashga xizmat qiladi. Shuningdek, mazkur tadqiqotlar natijalari asosida stressga bardoshlilikni rivojlantirish va psixologik moslashuv mexanizmlarini takomillashtirish boʻyicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

G.Selye stressni bosqichma-bosqich kechuvchi jarayon sifatida izohlab, uni “umumiy adaptatsion sindrom” deb atagan va uchta asosiy bosqichga ajratgan. Birinchi bosqich – xavotir (signal) bosqichi boʻlib, stressor taʼsirining ilk pallasida namoyon boʻladi. Bu vaqtda organizmning bardoshlilik darajasi vaqtincha pasayadi, ayrim fiziologik va vegetativ jarayonlarda izdan chiqish holatlari kuzatiladi. Keyinchalik organizm ichki zaxiralarni safarbar etib, himoya va oʻzini-oʻzi boshqarish mexanizmlarini ishga tushiradi. Agar ushbu himoya reaksiyalari samarali kechsa, organizm yana meʼyoriy holatiga qaytadi. Koʻp hollarda qisqa muddatli stress aynan shu bosqichda bartaraf etiladi va u oʻtkir stress reaksiyasi sifatida baholanadi.

Ikkinchi bosqich – rezistentlik, yaʼni qarshilik koʻrsatish bosqichi boʻlib, stress taʼsiri uzoq davom etganda yuzaga keladi. Bu jarayonda organizm tashqi taʼsirga moslashish maqsadida oʻz himoya

mexanizmlarini ma'lum darajada barqaror holda saqlab turadi va adaptatsion resurslardan mutanosib ravishda foydalanadi. Uchinchi bosqich – tugash (iste'fo) bosqichi hisoblanib, uzoq muddatli va kuchli stressorlar ta'siri natijasida organizmning himoya imkoniyatlari susayadi. Natijada adaptatsion zaxiralar keskin kamayadi, bardoshlilik darajasi pasayadi hamda nafaqat funksional buzilishlar, balki tuzilmaviy (morfologik) o'zgarishlar ham kuzatilishi mumkin [4;15-17].

S.A.Babanov stressni emotsional so'nish sindromi sifatida o'rgandi. Stress bilan bog'liq emotsional bosimning ortishi xavotir, depressiya, emotsional so'nish sindromi, psixosomatik buzilishlar, psixoaktiv moddalarga bog'liqlik yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Emotsional so'nish sindromi rivojlanishida muhim rol bajaruvchi uch asosiy stress omillar ajratiladi: 1) Shaxsiy omillar – psixologik beqaror, introvert, fanatiklik kabi xususiyatlar bilan ifodalanadi. 2) Rolli omillar – emotsional so'nishda muhim o'rin egallaydi. Mas'uliyatlar taqsimlangan ish jarayoni emotsional so'nish sindromi rivojlanishini chegaralaydi. Mas'uliyatlarning noaniq va tengsiz taqsimlanishi ish yuklamasining kam bo'lishidan qat'i nazar ushbu omilning kuchayishiga sabab bo'ladi. Faoliyatda o'zaro hamkorlik, uyg'unlikning yo'qligi, nizo mavjudligi emotsional so'nish sindromi rivojlanishiga imkon beradi. 3) Emotsional so'nishga sabab bo'luvchi tashkiliy omillarga yuqori yuklama, ijtimoiy qo'llashning yo'qligi, yetarlicha mukofotlanmaslik, faoliyatning monoton va istiqbolsizligi kabi ko'rinishlarini keltirish mumkin. [2; 42-46]

Tadqiqot metodologiyasi, tahlil va natijalari. Biz amalga oshirgan ilmiy tadqiqot ishimizda o'spirinlarda stressga bardoshlilikni shakllantiruvchi psixologik omillar va ularning samaradorligini o'rganish maqsad qilib qo'yildi. Tadqiqot jarayonida o'spirinlik davridagi psixologik xususiyatlar, stressga munosabat hamda ularni yengib o'tishdagi individual-psixologik omillarning ta'siri tahlil etildi. Umumiy hisobda 217 nafar sinaluvchi tadqiqotda ishtirok etdi. O'spirinlarda stress holatini yuzaga keltiruvchi asosiy omillarni aniqlash diagnostik bosqichning muhim vazifalaridan biri sifatida belgilandi. Tadqiqot jarayonida maxsus ishlab chiqilgan "O'spirinlik davri stress omillari" nomli anketa-so'rovnoma qo'llanildi. Ushbu diagnostik vosita yordamida o'spirin talabalarda stressni keltirib chiqaruvchi 17 ta asosiy omil aniqlanib, ularning mazmun-mohiyati tahlil qilindi.

Aniqlangan omillar talabalik davriga xos bo'lgan bir qator ijtimoiy-psixologik va tashkiliy muammolarni ifodalaydi. Jumladan, yangi ta'lim muhitiga moslashishdagi qiyinchiliklar, o'qishga nisbatan jiddiy yondashuv va katta hajmdagi o'quv yuklamasi, talabchan o'qituvchilar bilan munosabat, o'quv adabiyotlarining yetishmasligi, topshiriqlarni bajarishda qiyinchiliklar hamda imtihon oldi xavotir holatlari shular jumlasidandir. Shuningdek, guruh ichidagi nizolar, kunlik faoliyatni rejalashtirishdagi muammolar, oiladan uzoqda yashash, talaba yotoqxonasida yashash bilan bog'liq qiyinchiliklar, noto'g'ri ovqatlanish, darslarga qatnashishdagi muammolar, moliyaviy qiyinchiliklar, shaxsiy hayotdagi muammolar, o'qishga nisbatan qiziqishning pastligi hamda kelajakdan xavotir kabi omillar ham stressni kuchaytiruvchi asosiy sabablar sifatida qayd etildi. Birinchi kurs talabalari orasida stressni yuzaga keltiruvchi ushbu omillar bo'yicha olingan diagnostik natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

1- jadval.

**O'spirin talabalarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar
(1-kurs) n=112 / TG n=67 / NG n=45**

Stress omillari	TG				NG			
	Qash-yo viloyati (%)	Samar-d viloyati (%)	Jizzax viloyati (%)	Jami viloyatlar (%)	Qash-yo viloyati (%)	Samar-d viloyati (%)	Jizzax viloyati (%)	Jami viloyatlar (%)
Yangi muhitga moslashish	78,3	76,0	84,2	79,1	68,8	75,0	84,6	75,6
O'qishga jiddiy munosabat	87,0	88,0	78,9	85,1	81,3	87,5	76,9	82,2
Katta o'quv yuklamasi	17,4	8,0	15,8	13,4	12,5	6,3	15,4	11,1
Qattiqqo'l o'qituvchilar	13,0	16,0	10,5	13,4	6,3	0,0	7,7	4,4
O'quv adabiyotlari muammosi	8,7	12,0	10,5	10,4	0,0	6,3	0,0	2,2
Topshiriqlarni bajara olmaslik	69,6	68,0	68,4	68,7	68,8	75,0	69,2	71,1
Imtihon oldi xavotir	82,6	84,0	84,2	83,6	87,5	81,3	84,6	84,4
Guruhdagi nizo	56,5	60,0	63,2	59,7	62,5	56,3	69,2	62,2

Kunlik faoliyat rejasi	65,2	56,0	63,2	61,2	56,3	56,3	61,5	57,8
Oiladan uzoqda yashash	52,2	52,0	57,9	53,7	50,0	50,0	46,2	48,9
Talabalar bilan yashash muammosi	30,4	32,0	31,6	31,3	18,8	25,0	23,1	22,2
Noto'g'ri ovqatlanish	39,1	28,0	31,6	32,8	25,0	18,8	23,1	22,2
O'qishga qatnash muammolari	34,8	36,0	26,3	32,8	12,5	18,8	15,4	15,6
Moliyaviy muammolar	30,4	24,0	21,1	25,4	12,5	6,3	7,7	8,9
Shaxsiy hayot muammolari	34,8	28,0	21,1	28,4	25,0	18,8	15,4	20,0
O'qishni xohlamaslik	13,0	16,0	10,5	13,4	0,0	6,3	0,0	2,2
Kelajakdan xavotir	13,0	16,0	5,3	11,9	12,5	6,3	0,0	6,7

Jadvalda keltirilgan talabalarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar diagnostikasi natijalari tahliliga asosan quyidagi muammolar 1-kurs talabalarida stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar hisoblanadi:

Yangi muhitga moslashish muammolari omili bo'yicha o'tkazilgan tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, TG ishtirokchilarida ushbu ko'rsatkich Qashqadaryo viloyatida 78,3%, Samarqand viloyatida 76,0% hamda Jizzax viloyatida 84,2% darajada namoyon bo'lgan. Umumiy hududlar kesimida esa mazkur ko'rsatkich 79,1% ni tashkil etgan bo'lib, bu omilning talabalik davrida sezilarli darajada stress keltirib chiqaruvchi omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi. NG ishtirokchilarida esa yangi muhitga moslashish bilan bog'liq qiyinchiliklar Qashqadaryo viloyatida 68,8%, Samarqand viloyatida 75,0% va Jizzax viloyatida 84,6% darajada qayd etilgan. Umumiy hududlar bo'yicha bu ko'rsatkich 75,6% ni tashkil etgan. Olingan natijalar turli hudud vakillari o'rtasida moslashuv darajasida ma'lum farqlar mavjudligini ko'rsatadi. Mazkur holat talabalarning yangi ijtimoiy va ta'lim muhitiga integratsiyalashuvi jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash va moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligini anglatadi. Ayniqsa, birinchi kurs talabalari uchun bu omil stress darajasini oshiruvchi muhim psixologik determinantlardan biri sifatida e'tirof etiladi.

O'qishga jiddiy munosabat omili bo'yicha o'tkazilgan tahlil natijalari TG ishtirokchilarida Qashqadaryo viloyatida 87,0%, Samarqand viloyatida 88,0% hamda Jizzax viloyatida 78,9% darajada namoyon bo'lgan. Umumiy hududlar kesimida ushbu ko'rsatkich 85,1% ni tashkil etib, talabalarning o'qishga nisbatan mas'uliyatli yondashuvi yuqori darajada ekanligini ko'rsatadi. NG ishtirokchilarida esa o'qishga jiddiy munosabat Qashqadaryo viloyatida 81,3%, Samarqand viloyatida 87,5% va Jizzax viloyatida 76,9% darajada qayd etilgan. Hududlar bo'yicha umumiy ko'rsatkich 82,2% ni tashkil etgan bo'lib, bu guruhda ham o'qishga nisbatan mas'uliyatli munosabat yetarlicha yuqori darajada ekanligi aniqlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'qishga jiddiy yondashuv talabalarda ijobiy motivatsion omil bo'lishi bilan birga, yuqori talab va mas'uliyat hissi sababli ayrim hollarda psixologik zo'riqish va stress darajasining oshishiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Topshiriqlarni bajara olmaslik bilan bog'liq muammolar omili bo'yicha o'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra, TG ishtirokchilarida ushbu ko'rsatkich Qashqadaryo viloyatida 69,6%, Samarqand viloyatida 68,0% hamda Jizzax viloyatida 68,4% darajada namoyon bo'lgan. Umumiy hududlar kesimida esa bu ko'rsatkich 68,7% ni tashkil etib, talabalarda o'quv topshiriqlarini bajarish jarayonida ma'lum darajadagi qiyinchiliklar mavjudligini ko'rsatadi. NG ishtirokchilarida esa topshiriqlarni bajara olmaslik bilan bog'liq muammolar Qashqadaryo viloyatida 68,8%, Samarqand viloyatida 75,0% va Jizzax viloyatida 69,2% darajada qayd etilgan. Hududlar bo'yicha umumiy ko'rsatkich 71,1% ni tashkil etgan. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ushbu omil talabalik davrida stressni yuzaga keltiruvchi muhim psixologik determinantlardan biri bo'lib, ayniqsa o'quv topshiriqlarining murakkabligi, vaqtni to'g'ri taqsimlashdagi qiyinchiliklar hamda individual tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir.

Imtihon oldi xavotir omili bo'yicha o'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra, TG ishtirokchilarida ushbu ko'rsatkich Qashqadaryo viloyatida 82,6%, Samarqand viloyatida 84,0% hamda Jizzax viloyatida 84,2% darajada namoyon bo'lgan. Umumiy hududlar kesimida esa bu ko'rsatkich 83,6% ni tashkil etib, imtihon jarayonlari talabalarda yuqori darajadagi psixologik zo'riqish va xavotir holatini yuzaga keltiruvchi muhim omillardan biri ekanligini ko'rsatadi. NG ishtirokchilarida esa imtihon oldi xavotir Qashqadaryo viloyatida 87,5%, Samarqand viloyatida 81,3% va Jizzax viloyatida 84,6% darajada qayd etilgan. Hududlar bo'yicha umumiy ko'rsatkich 84,4% ni tashkil etgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, imtihon oldi xavotir talabalarda stress darajasini oshiruvchi eng kuchli psixologik omillardan biri bo'lib, u bilimni namoyish etish jarayoniga bo'lgan hissiy bosim, natijadan qo'rquv hamda o'ziga nisbatan ishonchsizlik bilan bevosita bog'liqdir.

Guruhdagi nizo omili bo'yicha o'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra, TG ishtirokchilarida ushbu ko'rsatkich Qashqadaryo viloyatida 56,5%, Samarqand viloyatida 60,0% hamda Jizzax viloyatida 63,2% darajada namoyon bo'lgan. Umumiy hududlar kesimida esa mazkur ko'rsatkich 59,7% ni tashkil etib, guruh ichidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlar ma'lum darajada ziddiyatli holatlarni yuzaga keltirayotganini ko'rsatadi. NG ishtirokchilarida esa guruhdagi nizo omili Qashqadaryo viloyatida 62,5%, Samarqand viloyatida 56,3% va Jizzax viloyatida 69,2% darajada qayd etilgan. Hududlar bo'yicha umumiy ko'rsatkich 62,2% ni tashkil etgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, guruh ichidagi o'zaro munosabatlar, muloqot madaniyati va hamkorlik darajasi talabalarda stress holatining yuzaga kelishiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim ijtimoiy-psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Kunlik faoliyatni rejalashtirish muammosi omili bo'yicha o'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra, TG ishtirokchilarida ushbu ko'rsatkich Qashqadaryo viloyatida 65,2%, Samarqand viloyatida 56,0% hamda Jizzax viloyatida 63,2% darajada namoyon bo'lgan. Umumiy hududlar kesimida esa mazkur ko'rsatkich 61,2% ni tashkil etib, talabalarining kunlik faoliyatini samarali rejalashtirishda ma'lum qiyinchiliklar mavjudligini ko'rsatadi. NG ishtirokchilarida esa kunlik faoliyatni rejalashtirish bilan bog'liq muammolar Qashqadaryo va Samarqand viloyatlarida 56,3%, Jizzax viloyatida esa 61,5% darajada qayd etilgan. Hududlar bo'yicha umumiy ko'rsatkich 57,8% ni tashkil etgan. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, vaqtni to'g'ri taqsimlash, kundalik rejani tuzish va o'z faoliyatini boshqarish ko'nikmalarining yetarli darajada shakllanmaganligi talabalarda stress darajasini oshiruvchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Oilasidan uzoqda yashash omili bo'yicha o'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra, TG ishtirokchilarida ushbu ko'rsatkich Qashqadaryo viloyatida 52,2%, Samarqand viloyatida 52,0% hamda Jizzax viloyatida 57,9% darajada namoyon bo'lgan. Umumiy hududlar kesimida esa bu ko'rsatkich 53,7% ni tashkil etib, oila muhitidan uzoqda yashash talabalarda ma'lum darajadagi psixologik noqulaylik va moslashuv qiyinchiliklarini yuzaga keltiruvchi omillardan biri ekanligini ko'rsatadi. NG ishtirokchilarida esa oilaidan uzoqda yashash bilan bog'liq holat Qashqadaryo va Samarqand viloyatlarida 50,0%, Jizzax viloyatida esa 46,2% darajada qayd etilgan. Hududlar bo'yicha umumiy ko'rsatkich 48,9% ni tashkil etgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oila qo'llab-quvvatlovining kamayishi, yaqinlar bilan bevosita muloqotning cheklanishi hamda mustaqil yashashga moslashish jarayoni talabalarda hissiy zo'riqish va stress holatlarining yuzaga kelishida muhim rol o'ynaydi.

Birinchi kurs talabalari orasida stress holatini yuzaga keltiruvchi asosiy 6 ta omil ajratib olingan bo'lib, ushbu omillar asosan ularning yangi ta'lim muhiti va ijtimoiy sharoitga kirib kelishi, shuningdek, moslashuv jarayonini faol ravishda boshdan kechirayotgani bilan izohlanadi. Mazkur bosqichda talaba hayoti keskin o'zgarishlarga uchraydi: yangi jamoaga qo'shilish, mustaqil yashashga o'tish, o'z vaqtini boshqarish hamda shaxsiy mas'uliyatning ortishi kabi omillar psixologik zo'riqishni kuchaytiradi. Ayniqsa, ilgari oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimiga tayangan yoshlar uchun yangi muhitda o'zini erkin va ishonchli his qilish jarayoni murakkab kechadi. Shu sababli, moslashuv davrida yuzaga keladigan emotsional beqarorlik, xavotir, ichki zo'riqish va noaniqlik hissi stress holatining asosiy manbalaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Shu bilan birga, talabalarda o'quv jarayoni bilan bevosita bog'liq bo'lgan qator omillar ham stressning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Xususan, imtihon oldi xavotir holati, o'quv topshiriqlari va uyga vazifalarni o'z vaqtida va sifatli bajarish zaruriyati, shuningdek, o'qishga nisbatan jiddiy va yuqori mas'uliyat bilan yondashish talabalarda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Bundan tashqari, o'quv yuklamasining ortib borishi, baholash tizimiga bo'lgan e'tibor hamda o'z imkoniyatlarini doimiy sinovdan o'tkazish zarurati ham psixologik zo'riqish darajasini oshiradi. Ayniqsa, birinchi kurs bosqichida bu omillar yangi talablar va moslashuv jarayoni bilan uyg'unlashib, talabalarining emotsional barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi hamda stressga nisbatan sezgirlikni kuchaytiradi.

Ikkinchi kurs bosqichiga kelib, talabalarda stress holatlarining namoyon bo'lish xususiyati ma'lum darajada o'zgaradi va nisbatan barqarorlashuv tendensiyasi kuzatiladi. Bu davrda birinchi kursga xos bo'lgan keskin moslashuv jarayoni asta-sekin susayadi, talabalar ta'lim muhitining tashkiliy va ijtimoiy talablariga ko'nikib boradilar. Shu bilan birga, stress manbalari to'liq yo'qolmaydi, aksincha ularning tabiati o'zgaradi: o'quv yuklamasining ortishi, fanlarning murakkablashuvi, mustaqil ta'lim faoliyatining kengayishi hamda akademik natijalarga qo'yiladigan talablarning yuqoriligi asosiy psixologik zo'riqish omillariga aylanadi. Ushbu bosqichda talabalarda kognitiv yuklama oshishi, vaqtni boshqarishdagi muvozanatning buzilishi va o'z-o'zini nazorat qilishga bo'lgan talabning kuchayishi stressning davomiy saqlanishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik moslashuv nisbatan barqarorlashib, guruh ichidagi munosabatlar tizimi mustahkamlanadi, bu esa ayrim emotsional bosimlarni kamaytiruvchi omil sifatida xizmat qiladi.

Uchinchi va to'rtinchi kurslarga kelib, stressning mazmuni va psixologik yo'nalishi sezilarli darajada transformatsiyaga uchraydi. Ushbu bosqichlarda stress omillari asosan akademik jarayonning bevosita qiyinchiliklaridan ko'ra, istiqbolga yo'naltirilgan kognitiv va ijtimoiy-psixologik xavotirlar bilan bog'liq

bo'ladi. Xususan, bitiruv jarayoniga tayyorgarlik, kasbiy faoliyatga kirishish, ish bilan ta'minlanish istiqbollari, ijtimoiy mavqe va hayotiy yo'lni belgilash kabi omillar talabalarda ichki psixologik zo'riqishni kuchaytiradi. Bu davrda shaxsning o'z-o'zini anglash darajasi ortib borishi bilan birga, kelajak haqidagi noaniqlik hissi ham stressning muhim determinantiga aylanadi. Shunday qilib, yuqori kurslarda stress ko'proq ekzistensial va prognoz xarakterga ega bo'lib, shaxsning hayotiy rejalari, kasbiy identifikatsiyasi hamda ijtimoiy moslashuv strategiyalari bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Xulosa. Biz o'spirinlar talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish va uni kuchaytiruvchi psixologik omillarni kamaytirish uchun quyidagilarni tavsiya etamiz:

1) Moslashuv jarayonini tizimli qo'llab-quvvatlash. Birinchi kurs talabalari uchun yangi ijtimoiy va akademik muhitga moslashuv eng muhim psixologik bosqich hisoblanadi. Shu bois, adaptatsiya jarayonini yengillashtirish maqsadida maxsus psixologik treninglar, orientatsion seminarlar va "birinchi kurs maktabi" dasturlarini joriy etish maqsadga muvofiq. Shuningdek, mentorlik tizimini rivojlantirish orqali yuqori kurs talabalari tomonidan birinchi kurslarga amaliy yordam va maslahatlar berilishi ularning ijtimoiy integratsiyasini tezlashtiradi. Bu esa emotsional beqarorlikni kamaytirib, stress darajasini pasaytirishga xizmat qiladi.

2) O'quv yuklamasini ilmiy asosda muvozanatlashtirish. Talabalarining o'quv yuklamasi ularning yosh, psixologik imkoniyatlari va individual tayyorgarlik darajasiga mos holda rejalashtirilishi lozim. Haddan tashqari yuklama kognitiv charchoq va stressni kuchaytiradi. Shu sababli, fanlar o'rtasidagi yuklamani teng taqsimlash, mustaqil ishlar hajmini bosqichma-bosqich oshirish hamda topshiriqlarni bajarish uchun yetarli vaqt ajratish zarur. Shuningdek, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tashkil etish talabalarining o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

3) Imtixon va baholash jarayonlarida psixologik bosimni kamaytirish. Imtixon oldi xavotir talabalarda eng kuchli stress omillaridan biri hisoblanadi. Uni kamaytirish uchun imtixon jarayonining shaffof va oldindan tushunarli bo'lishi, baholash mezonlarining aniq belgilanishi muhimdir. Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari, relaksatsiya va nafas olish texnikalari, shuningdek, stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish tavsiya etiladi. Talabalarining test va nazorat ishlari oldidan psixologik barqarorligini oshirish ularning real bilimni to'liq namoyon etishiga imkon yaratadi.

4) Ijtimoiy-psixologik muhitni barqarorlashtirish. Guruh ichidagi nizolar va ijtimoiy moslashuv muammolari stressni kuchaytiruvchi muhim omillardan biridir. Shu sababli, ta'lim muhitida ijobiy psixologik iqlimni shakllantirish, talabalar o'rtasida o'zaro hurmat va hamkorlikni rivojlantirish zarur. Jamoaviy loyihalar, guruhli topshiriqlar va kommunikativ treninglar orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish tavsiya etiladi. Bu yondashuv talabalar o'rtasidagi konfliktlarni kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi.

5) Yuqori kurs talabalari uchun kasbiy yo'naltirish va istiqbolni rejalashtirish. Uchinchi va to'rtinchi kurslarda stress asosan kelajak bilan bog'liq xavotirlar asosida shakllanadi. Shu bois, talabalarga kasbiy yo'nalish bo'yicha tizimli maslahatlar berish, ish bozori haqida real ma'lumotlar taqdim etish hamda amaliyot imkoniyatlarini kengaytirish muhimdir. Motivatsion seminarlar, muvaffaqiyatli mutaxassislar bilan uchrashuvlar va karyera rejalashtirish bo'yicha treninglar talabalarining noaniqlik hissini kamaytiradi hamda ichki ishonchini oshiradi.

6) Psixologik xizmat va profilaktika tizimini takomillashtirish. Ta'lim muassasalarida doimiy faoliyat yurituvchi psixologik xizmat tizimini kuchaytirish zarur. Individual psixologik maslahatlar, guruhli terapiya elementlari va stressni boshqarish bo'yicha profilaktik dasturlar talabalarining ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, stress holatlarini erta aniqlash va ularga tezkor psixologik yordam ko'rsatish mexanizmlarini yo'lga qo'yish orqali salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Bu esa umumiy ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

Adabiyotlar:

1. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания. // Журнал: Трудный пациент Том 7, 2009. №12. 42-46с.
3. Ismoilova N.Z. Talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) disser. avtoref.: 19.00.06. –T.: 2020.
4. Морозов В.Н., Хадарцев А.А. К современной трактовке механизмов стресса. // Журнал Вестник новых медицинских технологий. 2010. № 1 15-17с.
5. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. –T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, -542 b.



Fayziyeva Mavluda Xudayarovna,
Qarshi davlat universiteti

Psixologiya kafedrası professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMI SHAKLLANISHINING TAHLILI

Annotatsiya. Mazkur maqolada konstruktiv psixologik himoya mexanizmi shakllanishining dasturiy samaradorlik tahlili xususidagi fikrlar bayon etilgan. Unda Eksperimental tadqiqotlarni amalga oshirish shart-sharoitlari: psixologik himoya tizimi haqidagi bilimlarni assimilyatsiya qilish, ayniqsa, shaxs va psixologik himoya tizimining ishlash talabalarini psixologik himoya tizimining turli yo'nalishlarda o'zgarishiga olib kelishi tahlillarda orqali ifodalangan.

Kalit so'zlar : konstruktiv psixologiya, diagnostik, nazariy va tashkil etilgan tajriba bloklari, Plutchik-Kelerman-Konte so'rovnomasi, himoya tizimining umumiy kuchlanishi, psixologik himoya, koping xulq-atvor.

АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Аннотация. В статье представлены взгляды на анализ программной эффективности формирования конструктивного механизма психологической защиты. В ней условия для проведения экспериментального исследования: усвоение знаний о системе психологической защиты, в частности, о характеристиках личности и системе психологической защиты, побуждают студентов менять систему психологической защиты в разных направлениях.

Ключевые слова: конструктивная психология, диагностические, теоретические и организованные экспериментальные блоки, анкета Плутчика-Келермана-Конте, общая напряжённость защитной системы, психологическая защита, компенсаторное поведение.

ANALYSIS OF THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS

Abstract. This article presents the views on the analysis of software effectiveness of the formation of a constructive psychological defense mechanism. In it, the conditions for conducting experimental research: the assimilation of knowledge about the system of psychological protection, in particular, the performance of the individual and the system of psychological protection lead students to change the system of psychological protection in different directions.

Keywords: constructive psychology, diagnostic, theoretical and organized experimental blocks, Plutchik-Kelerman-Conte survey, overall voltage of the protective system, psychological protection, coping behavior.

Kirish. Kasbiy faoliyatda psixologik himoyaning namoyon bo'lish muammosini tadqiq etish hozirgi zamon psixologiya fanining dolzarb masalalaridan biridir. Adabiy manbalarning tahliliga ko'ra kasbiy faoliyatda psixologik himoyaning bo'lishi maqsadga muvofiqlikni tasdiqlaydi. Biz tadqiqotimizda o'rgangan psixologning kasbiy faoliyati va undagi psixologik himoyaning namoyon bo'lishiga xos jihatlarga ilmiy-psixologik izoh beramiz. Shaxs yoki guruhlarining munosabatlariga xos psixologik qonuniyatlarni o'rganish, maqsadga muvofiq o'zgartirish va shakllantirish, ularning samaradorligini oshirish bilan tashqi olam-borliqdan subyektiv qoniqishni hosil qilish faoliyati psixologning kasbiy faoliyatini tashkil etadi. Psixolog faoliyati o'quvchi shaxsining ijtimoiylashuv jarayonini ta'minlaydi, bu esa kasbiy funksiyalarda o'z izini qoldiradi. Psixolog nafaqat insonning individualligi namoyon bo'lishi bilan shug'ullanadi, balki o'zi ham individuallikka ega, u doimo turli yoshdagi, ijtimoiy va madaniy toifadagi kishilarga duch keladi, alohida shaxs va odamlar uyushmasi bilan muntazam muloqot qilish uning asosiy vazifalari ro'yxatiga kiradi. Psixolog ish faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan biri shundaki, turli ijtimoiy guruhlar bilan kasbiy muloqot qilish uchun undan mutaxassis mahoratini, shuningdek, muayyan shaxsiy fazilatlar va kasbiy bilimlarni talab qiladi. Shuning uchun psixologni tayyorlash murakkab shaxsiy va kasbiy tayyorgarlik jarayoni bo'lib, unda nafaqat kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni belgilangan darajasi, balki unda umumiy axloqiy-madaniy saviya, shaxsiy xususiyatlar, ma'naviy-axloqiy sifat va fazilatlarini ham shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Psixologik himoya mexanizmlarini bilish inson uchun yashash va faravon turmush kechirishi uchun kengroq imkoniyatlar yaratadi, himoya sabablari va shakllari haqida aniq tushuncha, shuningdek stereotiplar va shaxsga xos kamchiliklar manbasi o'ziga yanada diqqat bilan e'tibor qilish imkonini beradi va ijodkorlikka undaydi. Konstruktiv psixologik himoyani shakllantirishning bu strategiyalari dunyo haqidagi taassurotlar tizimiga xulq-atvorning yangi adekvat yo'llarini kiritish, uni tuzatish va takomillashtirishni amalga oshirishga va to'g'rilashga ko'maklashadi. Patologik psixologik himoyani yengish, anglash darajasidagi muayyan o'zgarishlar tufayli, inson uchun tafakkurning tipik cheklashlarini olib tashlash va ijod uchun qo'shimcha imkoniyatlarga ega bo'lish imkonini beradi.

Bo'lg'usi psixologlarning konstruktiv psixologik himoyasini shakllantirish bo'yicha tajriba-eksperiment ishlar dasturi maxsus kurs "Shaxsni psixologik himoya qilish muammolari" doirasida amalga oshirildi. Maxsus kurs psixologiya yo'nalishining 1-, 2-, va 3-kursni yakunlayotgan talabalarida o'tkazildi.

Maxsus kursning mazmuni uchta blokdan: diagnostik, nazariy va tashkil etilgan tajriba bloklaridan tashkil topgan.

Birinchi blok – diagnostika. Konstruktiv psixologik himoyaning muvaffaqiyatli shakllanishi ko'p tomonlama talaba-"Men" konsepsiyasining ijobiyligi va me'yoriy shakllanganligiga bog'liqdir. Tuzilganlik rejasiga ko'ra diagnostika bloki shaxsning ayrim jihatlarini, yo'nalganligini va o'ziga xos xususiyatlaridan tashkil topgan-"Men" konsepsiyasini chuqurroq anglash orqali o'zligini takomillashtirishga qaratilgan maxsus tashkil etilgan o'zini-o'zi anglash jarayonidan iborat.

Diagnostika bloki mazmunan yo'nalganligiga ko'ra, maxsus kurs davomida ikki marta amalga oshirildi: psixologiya yo'nalishi talabalarining psixologik himoya tizimini o'rganishning kirish va chiqish nazorati usullarida.

Buning uchun quyidagi metodikalardan foydalandik:

-Plutchik-Kelerman-Konte so'rovnomasi-psixologik himoya tizimining umumiy kuchlanishini va uning alohida mexanizmlarini aniqlash, eng soddadan-yetuklikgacha bo'lgan himoya mexanizmlarini tahlil qilish me'yori;

-koping strategiyasining ko'rsatkichi-qiyinchilik va muammolarni bartaraf etish bo'yicha ularning konstruktivlik harakatlar darajasini baholash;

-shaxsiy differensiallik-o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini nazorat qilish, psixologik faoliyatini himoya qilish ko'rsatkichlari sifatida.

Kirish va chiqish psixodiagnostika ko'rigidan so'ng, talabalar shaxsiy rivojlanishining umumiy tendensiyalari ko'rsatkichining natijalari bilan tanishadilar, o'zlarini boshqarish uchun konstruktiv psixologik himoya strategiyalarini tanlash bilan bog'liq tavsiya va yechimlar bilan qurollanadilar.

Ikkinchi, nazariy blokda psixologik himoya muammosiga ilmiy yondashuvlar ko'rib chiqildi, uning doirasida shaxsning psixologik himoya g'oyasi shaxsning yaxlitligini saqlab qolish va unga kiritilgan salohiyatni ro'yobga chiqarishga qaratilgan faol, ongli jarayon sifatida shakllandi. Talabalar bilan o'zaro aloqaning quyidagi shakllaridan foydalandik: ma'ruzalar, seminar mashg'ulotlari, shaxsga yo'naltirilgan individual va guruhii maslahatlar.

Konstruktiv psixologik himoya shakllanishining dasturi psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabalar o'qish faoliyati davomida maxsus kursni o'zlashtirish jarayonida amalga oshirildi. 1-kurs psixologiya yo'nalishi talabalarining psixologik himoya tizimida yuz bergan o'zgarishlar taqdim etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Psixologik himoya mexanizmlarining ishlash chastotasiga ko'ra, 1-kurs psixolog talabalarining o'rta guruh profiliga ko'ra (6-shakl), maxsus kursni o'zlashtirish ta'siri natijasida barcha psixologik himoya mexanizmlarining ishlash yuklamasida sezilarli miqdoriy o'zgarishlar yuz bergani kuzatildi. Eng katta empirik o'zgarishlar - "o'rni egallash" mexanizmlaridan foydalanish effektida (tajribadan oldin-53%; keyin-38%; farq-15%), "Rad etish" (tajribadan oldin-58%; keyin-44%; farq-14%), "Loyihalashtirish" (tajribadan oldin -71%; keyin-59%; farq-12%) kuzatildi. Ushbu mexanizmlar qabul qiluvchi guruhlar tipiga mansubligi uchun, talabalar tajriba jarayonida qiyinchiliklarni nazorat qilish orqali ushbu himoya mexanizmlari ishlashida keskinliklar biroz kamayganligi kuzatildi.

Psixologik himoyaning yuksak mexanizmlari: "kompensatsiya" (tajribadan oldin-63%, keyin-69%; farq-6%), "giperkompensatsiya" (tajribadan oldin -39%; keyin-42%; farq-3%), "ratsionalizatsiya" (tajribadan oldin-53%; keyin-54%; farq-1%) ishlash yuklamasida miqdoriy o'zgarishlar kamroq kuchlanishda ifodalanganligi aniqlandi.

Talabalarda psixologik himoya mexanizmlarining konstruktiv usullarini shakllantirish bo'yicha eksperimental izlanish natijalarini statistik qayta ishlash Vilkokson T-mezoni yordamida amalga oshirildi. Bu borada statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarishlar psixologik himoya mexanizmlaridan: repressiya, regressiya, rad etish, kompensatsiya, giperpensatsiyalarda aniqlandi.

Birinchi kurs talabalarining "o'rnini egallash"ni himoya qilishning ibtidoiy mexanizmi keskinligi sezilarli darajada kamaydi ($T-V_{mea} = 9,5$ o'tish: saytda harakatlanish, qidiruv 6), bu ko'kalamzorlashtirish tendensiyasining pasayishiga ishora qiladi, ong sohasidan bezovta qiluvchi ma'lumotni olib tashlaydi.

"Orqaga qaytish" ibtidoiy mexanizmining ishlash kuchlanishini kamaytirish $T-V_{mea}=8$ da $r<0,01$) qiyinchiliklarni bartaraf etishda bolalarning xatti-harakatlarini tez-tez ishlatib turishi mumkin.

1-jadval.

Psixologik himoya mexanizmlarining 1-kurs talabalarida shakllantirish kuchlanishini o'zaro taqqoslashda Vilkokson mezonining empirik qiymatlari ifodasi

Psixologlarni himoya qilish mexanizmlari	O'rnini egallash	Orqaga qaytish	O'rin almashtirish	Rad etish	Loyihalashtirish	Kompensatsiya	Giperpensatsiya	Ratsionalizatsiya	PHUK
T-V _{mea} .	9,5*	8*	26	15,5	41,5	18	21	34,5	36,5

Eslatma: 1,11-0,05 darajasida muhim ahamiyatga ega

1,11* - 0,01 muhim ahamiyatga ega

T-V_{mea} - Vilkokson mezonining empirik ahamiyati

PHUK-psixologik himoyaning umumiy keskinligi

O'tish: saytda harakatlanish, qidiruv $T-V_{mea} = 41,5$) statistik jihatdan sezilarli darajada o'zgarmadi, ehtimol, bu talabalarining yoshi va ularning o'qitish profiliga bog'liq, tasdiqlangan adabiy manbalar va boshqa ilmiy tadqiqotlarda ham shunga yaqin holatlar kuzatilgan.

"Rad etish" mexanizmining ishlash kuchlanishi ($T-V_{mea}=15,5$ da $r<0,05$) kamaydi va pasayishiga olib keldi, qiyinchiliklarga e'tibor bermaslik, qiyinchiliklarni e'tiborsiz qoldirish kuzatildi (3-jadval).

"Kompensatsiya" mexanizmlaridan foydalanish keskinligining oshishi. $T-V_{mea}=18$ da $r<0,05$), "giperkompensatsiya" ($T-V_{mea}=21$ da o'tish: saytda harakatlanish, qidiruv 6) mehnatning kognitiv tahlilini kuchaytirish, ularni yengish uchun mumkin bo'lgan variantlarni topishga intilish ifodalangan.

Umumiy taranglikda statistik jihatdan psixologik himoyada ahamiyatli o'zgarishlar ($T-V_{mea}=36,5$) aniqlanmagan. Natijada, himoya mexanizmlari funksiyalarining o'rtacha intensivligi bir xil, yuqori darajada bo'lib qoldi.

Ibtidoiy mexanizmlardan foydalanish chastotasini kamaytirish va yuksak kuchlanishning oshishi tadqiqot maqsadini tasdiqlash imkonini beradi. Tadqiqotda amalga oshirilgan ilmiy tarbiyaviy ta'sir talabalar shaxsining psixologik himoya tizimiga konstruktiv ta'siri aniqlandi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Psixologik tadqiqotimizning diagnostik natijalarini muhokama qilishning navbatdagi bosqichiga o'tamiz. 2-jadvalda taqdim etilgan psixologik himoya mexanizmlarining talabalar guruhlaridagi sezilarli farqlarini tahlil qilish Styudent mezoni yordamida amalga oshirildi.

2-jadval.

1-kurs talabalarini psixologik himoya qilish mexanizmlarining keskinligini taqqoslash Tg-1 va Ng-1 o'zaro ta'sirdan keyin

Psixologik himoya mexanizmlari	Tg-1kursda psi-xologik himoya mexanizmlarining kuchlanishi (%)	Ng-1kursda psixologik himoya mexanizmlarining kuchlanishi(%)	t< P
O'rnini egallash	38	50	2,12
Orqaga qaytish	43	54	2,55
O'rin almashtirish	41	46	2,01
Rad etish	44	60	2,15
Loyihalashtirish	56	60	2,02
Kompensatsiya	69	60	2,80*
Giperkompensatsiya	42	33	2,78*
Ratsionalizatsiya	54	51	1,99
PHUK	48	50	1,83

Eslatma: 1,11-0,05 (2.04) darajasida muhim ahamiyatga ega.

1,11* - muhim ahamiyatga ega bo'lgan 0,01 (2.75).

t < P. - Student mezonining ahamiyatli ko'rsatkichi.

Ibtidoiy himoya guruhida mexanizmlarning keskinligi statistik jihatdan sezilarli darajada kamayib bordi: "o'rnini egallash" (farq-12%;), "orqaga qaytish" (farq-11%), "rad etish" (farq-16%). Psixologik himoyaning yuksak mexanizmlari guruhida "kompensatsiya" (farq-9%), "giperkompensatsiya" (farq-9%) dan foydalanish chastotasining oshishi qayd etildi.

Ta'kidlash joizki, Tg-1 va Ng-1 talabalarida himoya mexanizmlarining umumiy keskinligi (PHUK) ning ko'rsatkichlari statistik jihatdan sezilarli farq qilmaydi, ammo hosil qiluvchi o'zaro ta'sir natijasida har ikki guruh subyektlarining qiyinchiliklarni bartaraf etishdani uchun sifat jihatidan turli mexanizmlar ko'rsatkichlari farqlandi.

Talabalarining koping xulq-atvor xatti-harakatlaridagi o'rta guruh o'zgarishi faqat "muammoni yechish" strategiyasini qo'llashda (tajribagacha-73%, keyin-88%; farq-15%). Talabalarining qiyinchiliklarni yengib o'tish yo'llarini mustaqil izlashga bo'lgan intilishlari kuchayib borgan.

"Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash" strategiyasiga amal qilish intensivligi (tajribagacha -60%, keyin-60%), "qochish" mexanizmidan foydalanish (tajribagacha -58%, keyin-58%) o'zgargani yo'q.

3-jadval.

Vilkokson mezonining empirik qadriyatlarini 1 kurs talabalarining koping-xatti-harakatlari strategiyalarini shakllantirishdan oldin va keyin taqqoslanganda

Koping-xatti-harakatlar strategiyalari	Muammoni hal qilish	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Qochish
T- Вмэа	46,5	39	33

Eslatma: 1,11-0,05 darajasida muhim ahamiyatga ega.

1,11* - 0,01 muhim ahamiyatga ega.

T- Vmea - Vilkokson mezonining empirik ahamiyati.

Eksperimental ma'lumotlarning statistik tahlillari koping xulq-atvor strategiyasidan foydalanishda sezilarli o'zgarishlar aniqlanmadi. Psixologik himoya mexanizmlarini o'zlashtirish davomida talabalar faoliyatida keskinliklar yuz berganda xavotirli axborotni baholash mexanizmlarini o'zgartirdilar, ammo ularni xulq-atvorlariga ko'chirish usullarini o'zlashtirmaydilar.

O'z-o'zini anglashning xususiyatlari va psixologik himoya tizimining samaradorligi mezonlari sifatida ifodalangan "baholash", "kuch", "faoliyat" omillari o'rganilganda, tajriba-tadqiqot ishlari natijalarida o'zgarishlar yuz berdi.

Xulosa. Eksperimental tadqiqotlarni amalga oshirish shart-sharoitlari: psixologik himoya tizimi haqidagi bilimlarni assimilyatsiya qilish, ayniqsa, shaxs va psixologik himoya tizimining ishlash talabalarini psixologik himoya tizimining quyidagi yo'nalishlarda o'zgarishiga olib keldi: sodda-tabiiy va yuksak himoya mexanizmlarining keskinligi nisbati psixologik himoyaning pastki qismidir. Koping resurslar esa muammolarni bartaraf etishdan ularni hal qilishgacha faol harakatlarga aylandi. O'z-o'zini baholash, shaxs his-tuyg'ularini boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish uyg'unlashgan holda psixologik himoyaning yuqori darajasi bo'lgan konstruktivlikka o'tishini baholashga imkon berdi.

Adabiyotlar:

1. Абульханова-Славская К.А. Типология личности и некоторые задачи психологической службы в вузе // Психологическая служба вуза. - М., 1993. С. 33- 43.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М., 1995. - 243 с.
3. Баева И.А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. - СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. - 288 с.
4. Бассин Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите» // Самосознание и защитные механизмы личности. - Хрестоматия. - Самара. 2003. С.3-15.
5. Жабборов Х.Х. Ёсмирларда мафкуравий иммунитет шаклланишининг психологик омиллари. Пс.ф.б.фал.док. (PhD) дисс... - Т., 2019, -160 б.
6. Файзиева М.Х. Шахнинг психологик химоя механзмлари. Монография. Қарши "Насаф" НМИУ. 2021-144 бет.

UO'K 159.9

Ibaydullayeva Umida Rustamjonovna,
O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
Psixologiya kafedrası dotsenti, ps.f.b.f.d.(PhD)
umidaibaydullayeva@gmail.ru

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali Psixologiya fakulteti
Psixologiya kafedrası dotsenti B.Norbekova taqrizi asosida

OILADA ER-XOTIN NIZOLARINI YUZAGA KELISHINING OMILLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada bugungi kunda oiladagi shaxslararo munosabatlarni shakllantirish, oilalarda sog'lom muhitni barpo etish, oilaviy munosabatlarda yuzaga kelayotgan nizolarning sabab va omillari, odamlarning o'z-o'zini anglashlari, his-tuyg'ularini ifoda eta olishlari, oila qadriyatlarini shakllantirish zarur ekanligi haqida batafsil yoritilib, amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: oila, er-xotin, nizo, oilaviy munosabatlar, nizo turlari, stress, muammo, muloqot, ziddiyat, nizolarning sabab va omillari.

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ

Аннотация. В данной статье даны и подробно освещены практические рекомендации по формированию межличностных отношений в семье, созданию в семьях здорового климата, причины и факторы конфликтов, возникающих в семейных отношениях, самосознание людей, умение выражать свои чувства, формирование семейных ценностей.

Ключевые слова: семья, супружеская пара, конфликт, семейные отношения, виды конфликтов, стресс, проблема, общение, конфликт, причины и факторы конфликтов.

FACTORS OF MARITAL CONFLICTS IN THE FAMILY

Abstract. This article highlights in detail and provides practical recommendations on the formation of interpersonal relationships in the family, the creation of a healthy climate in families, the causes and factors of conflicts that arise in family relationships, people's self-awareness, the ability to express their feelings, and the formation of family values.

Keywords: family, married couple, conflict, family relations, types of conflicts, stress, problem, communication, conflict, causes and factors of conflicts.

Kirish. Respublikamizda so'nggi yillarda oila institutini mustahkamlash, oilalarda sog'lom muhitni yaratish, oila qadriyatlari va oiladagi shaxslararo munosabatlarni shakllantirish orqali oilaviy munosabatlarni barqarorlashtirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, zarur me'yoriy-huquqiy asoslari yaratildi. Mamlakatimizning muhim bo'lagi sanalgan oilalarda sog'lom muhitni vujudga keltirish hozirgi davrning muhim maqsad va vazifalaridan biri bo'lib kelmoqda. Shu o'rinda mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "...bugungi tez o'zgarayotgan, ziddiyatli davrda oilaviy masalalarni o'rganmasdan turib, ijtimoiy hayotdagi ko'plab murakkab savollarga javob topish qiyin"[1] ligi to'g'risidagi fikrlari ham mazkur muammoga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi.

Oila – jamiyatning ajralmas bo'lagi bo'lib, har bir inson o'z baxti va saodatini eng avvalo oilasi bilan bog'laydi, ya'ni, o'z uyi, oilasida baxtli bo'lgan hamda oilasida ijobiy muhit hukm surgan insongina o'zini to'laqonli baxtiyor his eta oladi. Respublikamizda so'nggi yillarda oila institutini mustahkamlash, oilalarda sog'lom muhitni yaratish, oila qadriyatlari va oiladagi shaxslararo munosabatlarni shakllantirish orqali oilaviy munosabatlarni barqarorlashtirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, zarur me'yoriy-huquqiy asoslari yaratilmoqda. Biz uchun muqaddas bo'lgan oila asoslarini yanada mustahkamlash, xonadonlarda tinchlik-xotirjamlik, ahillik va o'zaro hurmat muhitini yaratish, jamiyat va oilada sog'lom va barqaror ijtimoiy-ma'naviy muhit hamda tinchlik, totuvlik va osoyishtalikni ta'minlash orqali oila institutini mustahkamlash, "Sog'lom oila - sog'lom jamiyat" g'oyasini hayotga tatbiq etishga yo'naltirilgan yagona davlat siyosatini olib borish"[2] g'oyasi negizida oila mustahkamligini ta'minlashga qaratilgan muhim vazifalar belgilandi. Komil insonni tarbiyalash va huquqiy davlatchilik asoslariga poydevor qurish maqsadida mustaqil yurtimizda 1998- yil — "Oila" yili, 2012-yil esa "Mustahkam oila" yili deb belgilanganligi bejiz emas.

Barchamizga ma'lumki, uzoq va boy tarixga ega bo'lgan o'zbek xalqi o'zining ta'lim-tarbiyaga oid ulkan merosiga ega. Bu meros bugungi shakllanayotgan yosh avlodni insonparvarlik, mehr-muhabbat, oqibat, mehnatsevarlik, vatanparvarlik, mardlik, yuksak axloq ruhida tarbiyalashga xizmat qiladi deb aytish mumkin. Darhaqiqat, oila – ta'lim va tarbiya maskani sanaladi. Dunyoga kelgan har bir farzand ota-onasidan insonparvarlik, halollik, poklik, mehnatsevarlik, axloq-odob qoidalari kabi qadriyatlarni egallaydi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Mamlakatimizda o'zbek oilalarida o'zaro munosabat turlari va ijtimoiy-psixologik omillari, oiladagi psixologik muhitni sog'lomlashtirish, undagi shaxslararo munosabatlar, er-xotin o'rtasidagi nizolar, nizolarning turlari va ota-onalarning o'zaro munosabatlarini o'smir shaxsiga ta'siri masalalarini O'zbekiston psixolog olimlaridan F.Akramova, D.Abdullayeva, H.Abdusamatov, R.Dushanov, K.Ikramova, V.Karimova, X.Karimov, A.Kadirova, N.Lutfullayeva, G.Niyazmetova, Z.Rasulova, F.Ro'ziqulov, R.Samarov, U.Saribayeva, N.Sog'inov, B.Umarov, E.Usmenov, M.Utepbegenov, M.Fayziyeva, O'.Shamsiyev, G'.Shoumarov, U.Qodirov, G.Yunusova, Y.Yakubov boshqalar tadqiq etishgan.

Hozirgi kunda oilani mustahkamlash dolzarb muammo sanalib, oila dunyo miqyosida beqiyos va boqiy ijtimoiy tuzilma ekanligi [3] e'tirof etilishiga qaramay, turli mamlakatlarda oilalarning barbod bo'lishi holatlarining qayd etilish darajasi ortib borayotganligini, oilaviy munosabatlar, ayniqsa ota-ona va farzand, er-xotin o'rtasidagi nizolar tufayli oilalarda nosog'lom muhitning hukm surishi, oiladagi ruhiy ziddiyatlar salbiy oqibatlarni keltirib chiqarayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Oilaviy nizolar deganda nima tushuniladi? Oilaviy nizolar bu – ota-onalar va farzandlar, qaynona-kekin, qaynota-kekin, qaynona-kuyov, qaynota-kuyov nizolari, ovsinlar o'rtasidagi kelishmovchiliklar, kelinlar va qaynisingillar yoki qarindoshlar o'rtasidagi nizolarini tushunish mumkin. Oiladagi munosabatlarni saqlab qolish uchun esa avvalo nizolarni bartaraf etish yoki oldini olish zarur sanaladi. Umuman olganda, oilaviy nizolarni kelib chiqishiga nimalar sabab bo'ladi?

"Oila - chinakam baxt timsoli nomli qo'llanmada nizolarga sabab bo'luvchi bir qator omillar keltirilgan. Jumladan, ushbu omillarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- o'zganing "Men"ini ulug'lamaslik, his-tuyg'ularga nisbatan hurmatsizlik, sha'niga tegish;
- er-yoki xotinning o'z ehtiyojlarini qondirishga mukkasidan ketishi (alkogol, giyohvandlik, o'ziga bo'lgan harajatlarning ko'pligi);
- er-xotinning o'zaro psixoseksual mos kelmasligi;
- ijobiy emotsiyalarga bo'lgan ehtiyojini qondirmaslik: o'zaro e'tibor, erkalash va g'amxo'rlikning yo'qligi;
- uy xo'jalik ishlari, bola tarbiyasi, ota-onaga munosabat yuzasidan o'zaro yordam va o'zaro tushunishning yo'qligi;

-dam olish, ko'ngil ochish tadbirlari yuzasidan ehtiyojlarning turliligi"[4]. Haqiqatdan ham, oilada boshqa insonni hurmatini joyiga qo'yib munosabatda bo'lmaslik, ularni his-tuyg'ularni hurmat qilmaslik yoki er-xotinning o'z ehtiyojlarini qondirmasligi, uy-ro'zg'or ishlarida bir-biriga yordam bermaslik, farzandga ota-onaga bo'lgan munosabatda bir-birini tushunmasligi, er yoki xotinning dam olish borasidagi ehtiyojlari turlicha bo'lishi, albatta, nizolarni yuzaga kelishiga sabab bo'la oladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Jamiyatimizning oilalarga ko'rsatayotgan e'tiboriga qaramasdan oilalarda uchrayotgan kelishmovchiliklarning ortib borayotganligi, oilaviy ajrimlar sonining ham oshib borayotganligi aчинаrli holdir. Jumladan, bunday nizolar hamda ajrimlar sonining oshishiga yoshlarimizning oilaga tayyor bo'lmasdan turib oila qurayotganligi, yigitlarning oilani boshqarishda sustligi, ro'zg'or uchun kerakli narsalar bilan vaqtida ta'minlay olmay ma'suliyatni his qilmasligi, farzandlariga va rafiqasiga e'tiborsizligi, qizlarning esa onalikka tayyor emasligi, oilada sog'lom muhitni yarata olmasligi sabab bo'lmoqda.

"O'tkazilgan tadqiqotlar ham shuni ko'rsatadiki, nikohdagi nizolarning eng muhim sabablariga quyidagilar kiradi: qarashlarning o'xshashligi va manfaatlar tafovuti bo'yicha:

- kelishmovchiliklar - 43,3%,
- moliyaviy masalalar bo'yicha kelishmovchiliklar - 35,4%,
- bolalarni tarbiyalash bo'yicha nizolar - 32%,
- turmush o'rtoqlarning rashk qilishi - 29,3% "[5]ni tashkil etadi.

Demak, nikohdagi kelishmovchiliklarning eng muhim sabablariga qarashlarning o'xshashligi va manfaatlar tafovuti katta foizni ko'rsatib turibdi. Darhaqiqat, oiladagi, ro'zg'ordagi hamda er-xotinlarning qarashlaridagi tafovutlar nizo va kelishmovchiliklarga sabab bo'ladi. O'zaro kelishmovchiliklarda eng kam foizni esa turmush o'rtoqlarning bir-birini rashk qilishi ko'rsatib turibdi. Aytish mumkinki, rashk qilish bu nizoga kamdan kam sabab bo'luvchi omil sanaladi. Sababi, er-xotinning bir-biriga bo'lgan ishonchi baland bo'lsa rashk qilishga asos bo'lmaydi. Agar oilani bir bino deb olsak, uning poydevori er va xotin bo'lsa, unga har bir oila a'zolari baxtli oilani barpo qilish uchun o'z hissasini qo'shish ularning ham vazifasidir.

Afsuski, barcha oilalarda ham oila a'zolari farzandlarining tinch-totuv yashashlariga o'z hissalarini qo'shmaydilar. Bunday holatda ularning munosabatlarida orqaga ketish boshlanadi. Ular o'rtasidagi yaxshi, iliq munosabatlar birdan sovib, bir-birini ko'rganda g'ashi keladigan, bir-birining so'zlari yoqmaydigan, nizokash bo'lib qoladi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Chet el psixologlaridan V.Sitsenko ham barcha oilaviy nizolarning sabablarini uchta keng toifaga ajratadi. Bular quyidagilar:

1. Mehnatni adolatsiz taqsimlash asosidagi nizolar;
2. Har qanday ehtiyojlarni qondirmaslik asosidagi nizolar;

3. Ta'limdagi kamchiliklar tufayli janjal." [6] Haqiqatdan ham, oilada er-xotin o'rtasida o'z huquq va majburiyatlari borasida kelishmovchilik va tushunmovchiliklar yuzaga kelib turadi. Oilada uy yumushlarini bajarishda har bir ayol va erkakning o'z majburiyatlari bor. Oilada erkak kishini vazifasini ayol kishi bajarishi ham noto'g'ri ish sanaladi. Har bir er-xotinning oilada o'z ehtiyojlari mavjud bo'ladi. Ushbu ehtiyojlarning erkak tomonidan qondirilishi nizolar kelib chiqmasligiga sabab bo'ladi. Yana aytish mumkinki, ta'lim sohasida yuzaga kelayotgan kamchiliklar ham oilada er-xotin o'rtasida kelishmovchiliklarga sabab bo'ladi. Oilada er ham xotin ham davlat ishida ishlasa, ish joyidagi, ta'limdagi kamchiliklar, tushunmovchiliklar yoki oila bilan ishni birgalikda olib borishda yuzaga kelayotgan qiyinchiliklar, ishlarga ulgurmaslik, vaqtini to'g'ri taqsimlay olmaslik ham er-xotin o'rtasida tushunmovchilik va kelishmovchiliklarni yuzaga keltiradi.

Shaxslararo nizolar, xususan, nikohdagi nizolar sabablarini tahlil qilishning eng keng tarqalgan yondashuvlaridan biri - bu er-xotinlar o'rtasidagi ziddiyat ulardan birining yoki ikkalasining ma'lum ehtiyojlarini qondirishdan noroziligi tufayli kelib chiqadigan yondashuvdir. "Ushbu yondashuvni, xususan, rus tadqiqotchisi V.Sitsenko ham qo'llab, qondirilmagan ehtiyojlar asosidagi nizolarning quyidagi sabablarini belgilaydi:

1. O'zining "Men" qadr-qimmati va ahamiyatiga qondirilmagan ehtiyoj, boshqa sherik tomonidan qadr-qimmat tuyg'usining buzilishi, uni mensimaslik, hurmatsiz munosabati asosida yuzaga keladigan nizolar, tortishib qolishlar, hafalik, haqorat, asossiz tanqid.

2. Bir yoki ikkala turmush o'rtoqlarning qoniqtirilmagan jinsiy ehtiyojlariga asoslangan nizolar, tortishib qolishlar, psixologik kuchlanishlar. Ular boshqa asosga ega bo'lishi mumkin: turmush o'rtoqlardan birining jinsiy aloqasi pasayishi, jinsiy istak paydo bo'lishining sikllari va ritmlari o'rtasidagi nomuvofiqlik, turmush o'rtoqlarning turmushning psixologik gigienasi masalalarida savodsizligi, erkaklarning tajribasizligi yoki ayollarning sovuqqonligi, turmush o'rtoqlarning turli kasalliklari, turmush o'rtoqlardan birining og'ir surunkali jismoniy va asabiy ortiqcha charchashi va boshqalar.

3. Psixologik keskinlik, tushkunlik, nizolar, janjallar, ularning norozilik manbai bo'lgan, bir yoki ikkala turmush o'rtoqlarning ijobiy his-tuyg'ularga bo'lgan ehtiyojlari, mehr, g'amxo'rlik, e'tibor va tushunishning yetishmasligi, turmush o'rtoqlarning psixologik begonlashishi.

4. Turmush o'rtoqlardan birining spirtli ichimliklarga, qimor o'yinlariga va boshqa narsalarga qaramligi asosidagi nizolar, janjallar, tortishib qolishlar, oila pullarining tejamsiz va samarasiz, ba'zan esa befoйда sarflanishiga olib keladi.

5. Turmush o'rtoqlaridan birining haddan tashqari ehtiyojlaridan kelib chiqadigan moliyaviy kelishmovchiliklar. O'zaro budjet masalalari, oilani ta'minlash, sheriklarning har birining oilani moddiy ta'minlashga qo'shgan hissasi.

6. Turmush o'rtoqlarning oziq-ovqatga, kiyim-kechakka bo'lgan ehtiyojlarini qondirish, uy-joyni obodonlashtirish, shuningdek, turmush o'rtoqlardan har birining shaxsiy ehtiyojlari uchun xarajatlar asosidagi nizo, janjal, tortishib qolishlar.

7. O'zaro yordam, o'zaro qo'llab-quvvatlash, kooperatsiya va hamkorlik zarurligiga asoslangan nizolar, shuningdek, oilada mehnat taqsimoti, uy-ro'zg'or ishlari, bolalarni parvarish qilish bilan bog'liq bo'lgan nizolar.

8. Dam olish va hordiq chiqarishda turli ehtiyoj va qiziqishlar, turli sevimli mashg'ulotlarga asoslangan nizolar, janjallar, tortishib qolishlar" [7]. Darhaqiqat, yuqorida keltirilgan sabablar ya'ni qondirilmagan ehtiyojlar, oilada hamda er-xotinlar o'rtasida nizolarning yuzaga kelishiga juda katta sabab bo'ladi.

Xulosa va takliflar. Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, xalqimizning tinch va xotirjam bo'lishida oilalarning totuvligi ham muhim ahamiyatga ega. Islom dinining muqaddas manbaalaridan bo'lmish Qur'on va Hadislarda ham odob-axloq, ayollarning turmushdagi o'rni va vazifalari, er va xotin o'rtasidagi munosabatlar, bolalar tarbiyasi, oila yuritish, nikoh va muhabbat masalalariga keng o'rin berilgan. Albatta, oilada nizolar uchray turadi va buning bir qancha sabab va omillari mavjud ammo oilada har bir o'z oldiga

qo'yilgan vazifalarini bekamu kust qilib bajarsa hech bir oilada nizo va kelishmovchiliklar yuzaga kelmaydi deb ayta olamiz. Ushbu xulosalardan kelib chiqib, quyidagi taklif va tavsiyalarni berishni lozim topdik:

1. Oilalarda er-xotinlar o'rtasida ochiq, samarali va o'zaro ishonchga asoslangan muloqotni yo'lga qo'yish;
2. Er-xotinlar o'rtasida emotsional barqarorlikni ta'minlash, his-tuyg'ularni anglash va nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish;
3. Oilada er-xotinlar o'rtasida rol va mas'uliyatlarni adolatli, kelishilgan hamda o'zaro rozilik asosida taqsimlash;
4. Er-xotinlar o'rtasida o'zaro hurmat, ishonch va ma'naviy qo'llab-quvvatlash muhitini barqaror saqlash;
5. Er-xotinlar o'rtasida oilaviy nizolarni konstruktiv, muloqot va hamkorlikka asoslangan usullar orqali hal etish;
6. Milliy va umuminsoniy oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash.

Ushbu tavsiyalarga oilada har bir ayol va erkak amal qila olsa, oilaviy munosabatlarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kelishmovchiliklar va nizolarning oldi olinishiga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. – T.: O'zbekiston, 2018. – B. 464.
2. Oila-chinakam baxt timsoli "Ayollar va ularning oilalarini ijtimoiy-huquqiy qo'llab-quvvatlash markazlari" xodimlari, mahalla maslahatchilari hamda Xotin-qizlar qo'mitalari faollari uchun qo'llanma. Toshkent, 2016/ - B.33
3. Курбатов В.И. Конфликтология. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – С. 5.
4. Olimjonova Ziyat Bobamurod qizi. Oilada konfliktlarni yuzaga kelish sabablari va ularni oldini olishga qaratilgan chora tadbirlar journal of new century innovations Volume-27_Issue-2_April_2023 bet 47
5. Сыценко В.А. Супружеские конфликты. - Москва: Мысль, 1989 -176 с.

Jumaniyozova Nasiba Ramatillayevna,
psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
nasibajumaniyozova80@gmail.com

AUTIZM BOLALAR OILALARIDA PSIXOEMOTSIONAL MUAMMOLARNI BARTARAF ETISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada autizm spektr buzilishiga ega bolalar oilalarida uchraydigan psixoemotsional muammolar hamda ularni bartaraf etishning zamonaviy usullari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida autizm bolalar ota-onalarining ruhiy zo'riqishi, stress, xavotir, depressiv holatlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklari o'rganildi. Shuningdek, oilalarga psixologik yordam ko'rsatishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar, jumladan, psixologik konsultatsiya, art-terapiya, trening, relaksatsiya mashqlari va psixokorreksion metodlarning samaradorligi yoritildi. Tadqiqot natijalari autizmlil bolalar oilalarini psixologik qo'llab-quvvatlashda kompleks va innovatsion yondashuvlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: autizm spektr buzilishi, psixoemotsional muammolar, psixologik yordam, psixokorreksiya, ota-onalar stressi, art-terapiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, relaksatsiya, zamonaviy yondashuvlar, oila psixologiyasi.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ В СЕМЬЯХ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

Аннотация. В данной статье проанализированы психоэмоциональные проблемы, возникающие в семьях детей с расстройствами аутистического спектра, а также современные методы их преодоления. В ходе исследования были изучены психическое напряжение, стресс, тревожность, депрессивные состояния и трудности социальной адаптации родителей детей с аутизмом. Кроме того, освещена эффективность современных подходов к оказанию психологической помощи семьям, включая психологическое консультирование, арт-терапию, тренинги, релаксационные упражнения и психокоррекционные методы. Результаты исследования показывают важность комплексных и инновационных подходов в психологической поддержке семей детей с аутизмом.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, психоэмоциональные проблемы, психологическая помощь, психокоррекция, стресс родителей, арт-терапия, психологическая поддержка, релаксация, современные подходы, психология семьи.

MODERN METHODS OF OVERCOMING PSYCHOEMOTIONAL PROBLEMS IN FAMILIES OF CHILDREN WITH AUTISM

Abstract. This article analyzes the psychoemotional problems observed in families of children with autism spectrum disorders and examines modern methods for overcoming them. The study explored psychological stress, anxiety, depressive conditions, and difficulties in social adaptation experienced by parents of children with autism. In addition, the effectiveness of modern approaches to psychological support for families, including psychological counseling, art therapy, training sessions, relaxation exercises, and psychocorrective methods, was highlighted. The research findings demonstrate the significant importance of comprehensive and innovative approaches in providing psychological support to families of children with autism.

Keywords: autism spectrum disorder, psychoemotional problems, psychological support, psychocorrection, parental stress, art therapy, psychological assistance, relaxation, modern approaches, family psychology.

Kirish. Bugungi kunda dunyo miqyosida autizm spektr buzilishi bo'lgan bolalar sonining ortib borayotgani ushbu muammoni nafaqat tibbiy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham dolzarb masalaga aylantirmoqda. Autizm bolaning nutq, muloqot, xulq-atvor va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab rivojlanish buzilishlaridan biri hisoblanadi. Bunday bolalarni tarbiyalash jarayoni oila a'zolaridan, ayniqsa ota-onalardan katta sabr, mas'uliyat va doimiy psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Natijada autizm bolalar oilalarida ruhiy zo'riqish, xavotir, tushkunlik, ijtimoiy ajralish va emotsional charchoq kabi psixoemotsional muammolar yuzaga keladi.

Autizm bolalar oilalaridagi psixologik muammolar nafaqat ota-onalarning ruhiy holatiga, balki oiladagi sogʻlom muhit, farzand tarbiyasi va bolaning ijtimoiy rivojlanishiga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu sababli ushbu oilalarni psixologik qoʻllab-quvvatlash, ularda uchraydigan psixoemotsional muammolarni aniqlash hamda samarali korreksion usullarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda psixologiya sohasida autizmli bolalar oilalariga yordam koʻrsatishning zamonaviy usullari keng qoʻllanilmoqda. Jumladan, psixologik konsultatsiya, art-terapiya, trening mashgʻulotlari, relaksatsiya metodlari, kognitiv-xulqiy yondashuvlar va psixokorreksion dasturlar ota-onalarning emotsional holatini barqarorlashtirishda samarali vosita sifatida xizmat qilmoqda. Ayniqsa, oilaga kompleks yondashuv asosida yordam koʻrsatish bolaning rivojlanish jarayoniga ham ijobiy taʼsir etadi [1].

Mazkur tadqiqotning maqsadi autizm bolalar oilalarida uchraydigan psixoemotsional muammolarni oʻrganish hamda ularni bartaraf etishning zamonaviy psixologik usullarini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot davomida oilalardagi ruhiy holat, stress omillari va psixologik qoʻllab-quvvatlash mexanizmlarining samaradorligi yoritiladi. Tadqiqot natijalari autizmli bolalar oilalariga psixologik yordam koʻrsatish tizimini takomillashtirish, ota-onalarning psixoemotsional barqarorligini oshirish hamda jamiyatda inklyuziv va sogʻlom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi [2].

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Autizm spektr buzilishiga ega bolalar oilalarida psixoemotsional muammolar koʻpincha uzoq muddatli ruhiy zoʻriqish, ijtimoiy bosim va farzandning rivojlanishidagi oʻziga xosliklarni qabul qilish jarayonidagi qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladi. Bunday oilalarda ota-onalar doimiy stress, xavotir, tushkunlik, aybdorlik hissi hamda kelajakdan qoʻrquv kabi emotsional holatlarni boshdan kechiradilar. Natijada oilaviy muhitda ruhiy beqarorlik, muloqotdagi qiyinchiliklar va emotsional charchoq holatlari kuzatiladi. Autizm bolalar oilalarida eng koʻp uchraydigan psixoemotsional muammolarga yuqori darajadagi stress, depressiv holatlar, emotsional charchoq, ijtimoiy izolyatsiya hamda oilaviy munosabatlarda keskinlik kiradi. Ushbu muammolar nafaqat ota-onalarning ruhiy salomatligiga, balki bolaning rivojlanish va reabilitatsiya jarayoniga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Shu sababli bunday oilalarga psixologik yordam koʻrsatishning zamonaviy va kompleks yondashuvlarini qoʻllash muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy psixologik amaliyotda autizmli bolalar oilalariga yordam berishda bir nechta samarali usullar qoʻllaniladi. Psixologik konsultatsiyalar ota-onalarga farzandining holatini toʻgʻri tushunish, qabul qilish va moslashish koʻnikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Art-terapiya usullari emotsional zoʻriqishni kamaytirish va ichki kechinmalarni ifodalash imkonini beradi. Guruhiy treninglar esa ota-onalarning oʻzaro tajriba almashishi va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashni kuchaytiradi. Shuningdek, relaksatsiya mashqlari va stressni boshqarish texnikalari psixoemotsional barqarorlikni taʼminlashda muhim oʻrin tutadi [3,4].

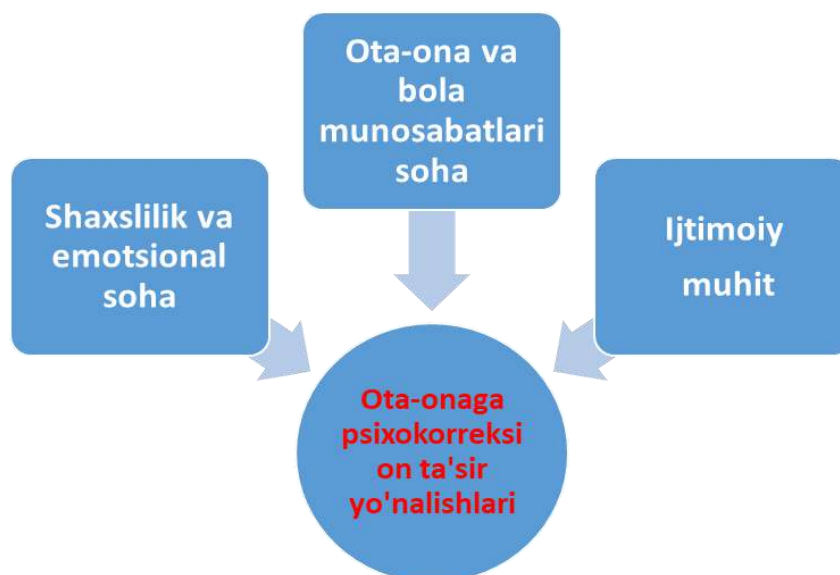
Kognitiv-xulqiy yondashuv orqali esa salbiy fikrlash modellari ijobiy va moslashuvchan fikrlashga almashtiriladi. Ushbu usullar birgalikda qoʻllanilganda oilalarda psixologik muhit sezilarli darajada yaxshilanadi.

Mazkur tadqiqotda autizmli bolalar oilalarida psixoemotsional muammolarni oʻrganish va ularni bartaraf etishning zamonaviy usullarini aniqlash uchun kompleks metodologik yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, shaxsga yoʻnaltirilgan yondashuv, kognitiv-xulqiy yondashuv hamda gumanistik yondashuv tashkil etadi. Tizimli yondashuv oila aʼzolarini yagona psixologik tizim sifatida oʻrganishga imkon bersa, shaxsga yoʻnaltirilgan yondashuv ota-onalarning individual psixologik xususiyatlarini inobatga olishga yordam beradi. Kognitiv-xulqiy yondashuv salbiy fikr va xulq-atvorni oʻzgartirish orqali psixoemotsional holatni yaxshilashga xizmat qiladi, gumanistik yondashuv esa shaxsning ichki resurslarini rivojlantirishga qaratilgan [5].

Tadqiqot jarayonida kuzatuv, suhbat va intervyu, psixodiagnostik testlar hamda soʻrovnoma metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali ota-onalarning stress darajasi, emotsional holati va ijtimoiy muammolari aniqlandi. Shuningdek, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari va treninglardan iborat psixokorreksion dasturlar sinovdan oʻtkazildi. Olingan natijalar zamonaviy psixologik yordam usullari autizmli bolalar oilalarining psixoemotsional holatini yaxshilashda samarali ekanligini koʻrsatdi.

Muhokama va natijalar. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni koʻrsatadiki, autizm spektr buzilishiga ega bolalar oilalarida psixoemotsional muammolar yuqori darajada namoyon boʻladi va bu holat asosan ota-onalarning doimiy ruhiy zoʻriqishi bilan bogʻliq. Ota-onalarda kuzatiladigan stress, xavotir, tushkunlik va emotsional charchoq oilaviy munosabatlarning sifatiga ham bevosita taʼsir koʻrsatadi. Ayniqsa, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning yetishmasligi va jamiyatdagi stereotip qarashlar bu muammolarni yanada kuchaytiradi. Tadqiqot davomida qoʻllanilgan psixodiagnostik metodlar ota-onalarning psixoemotsional holati beqaror ekanligini, ularning katta qismi yuqori darajadagi stress va psixologik bosim ostida ekanligini koʻrsatdi.

Ilmiy tadqiqotning maqsad va vazifalardan kelib chiqqan holda, «Ota-onalar maktabi» dasturi tizimlilik, yaxlitlik, integrativlik, uzviylik va bir-birini to'ldiruvchi tamoyillarga asosan tuzilganligi sababli, unga mos psixologik yordam tizimini aks ettiruvchi psixokorreksion model ishlab chiqildi. Ushbu modelda autist bola va ota-ona munosabatlarini ijobiy shakllantirish shu orqali bolaning jamiyatga integratsiyasini ta'minlash nazarda tutildi. Autizm sindromli bolalar va ota-ona munosabatlariga psixokorreksion ta'sir ko'rsatish orqali, ota-onalardagi stress va xavotirlanishni kamaytirish, bolasining kelajagiga ishonmaslik, bolani autizm bo'lib tug'ilishida o'zini va o'zgalarni ayblash, munosabatlardagi salbiylik, bolani qabul qilishdagi qiyinchiliklar bartaraf etiladi (1-rasm).



1-rasm. «Ota-onalar maktabi» nomli dasturning psixokorreksion modeli

Psixokorreksion modelning birinchi sohasi shaxslilik va emotsional soha bo'lib, unga ta'sir qilish orqali ota-onalarning o'z "meni", o'z-o'zini anglashi, o'z-o'zini baholashni to'g'ri yo'naltirish, o'z-o'zini boshqarish va muvozanatlashtirish ko'nikmalarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Emotsional sohaga ta'sir qilish orqali ota-onalardagi stresslarni bartaraf etish, xavotirlanish va agressiyani kamaytirish imkoniyati yuzaga chiqadi. Ota-onalarning shaxslilik va emotsional sohasi barqarorlashsa, ularning autist bolalari bilan munosabatlar sohasi ijobiy rivojlanadi. Ota-ona va bola munosabatlar sohasi bilan ishlash natijasida autist bolasini qabul qilish, oilada hamkorlik muhitini yaratish, oilaviy nizolarni bartaraf etish, shaxslararo munosabatlarda agressiyani kamaytirish mumkin. Oilaning ijtimoiy muhit sosium bilan aloqalarini kengaytirishda mutaxassislarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega bo'lib, shifokorlar, defektologlar, pedagoglar tavsiyalarini olish maqsadga muvofiq keladi. Bundan tashqari reabilitatsiya va turli ijtimoiy yordam markazlari bilan aloqa o'rnatishni yo'lga qo'yish samaralidir. Autist farzandli oilalar bilan o'zaro yordam va tajriba almashish maqsadida kontakt o'rnatish muammoning yechimini izlash imkoniyatini yaratadi [6,7].

Ota-onalar o'zidagi salbiy emotsiyalarni boshqarish malakasiga ega bo'lsa, bolasining holati bo'yicha ma'lumotlarni ongli ravishda qabul qiladi, bolasining kelajagiga ishonish, bolani tarbiyalash jarayoniga irodaviy kuchiga ishonadi, atrofidagi insonlarning ta'sirida sog'lom fikrlaydi, bolani ijtimoiy guruhga moslashtirishga ijtimoiy rolini anglab harakat qiladi.

Psixolog ota-ona va autist bolaga psixologik yordam berishda defektolog mutaxassislarning ham fikrlarini inobatga olish zarurati mavjud. Autizm sindromli bolalar va ularning oilasiga psixologik yordamni tashkil qilishda kompleks chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Tadqiqotda ishlab chiqilgan «Ota-onalar maktabi» psixokorreksion dasturning vazifalari asosida qo'llanilgan usul va psixotexnikalar ota-onalarning munosabatlar tizimiga ta'sir qiladi. Jumladan, autizm sindromi bilan bog'liq bilim va ma'lumotlarni o'z ichiga olgan kognitiv tizimni rivojlantirishda, dasturga kiritilgan mavzu bo'yicha roliklar (autist bola harakatlari, stress, zo'riqish va hokazo), bukletlar, mini ma'ruzalar hamda ota-onalar bilan subyekt-subyekt munosabatni ta'minlovchi, ota-ona va psixolog, defektolog asosiy o'rinda turadi [8].

Ayniqsa, subyekt-subyekt munosabatni ta'minlovchi psixolog ota-onalar uchun motivatsiyaning yorqin namunasidir. Tadqiqotda volontyor sifatida faoliyat ko'rsatayotgan psixologlar ishtirok qilishdi va inklyuziv ta'limda markaziga jalb qilingan autist bolalar va ularning ota-onasiga yordamlashishda faol ishtirok etdilar.

Muhim sohalardan biri bo'lgan emotsional sohaning tadqiq qilinishi orqali autist bola ota-ona munosabatlariga ijobiy ta'sir qilish mumkin. Emotsiya bu inson xulq-atvori va psixikasining regulyatoridir. Munosabatlarni amalga oshirishda mazkur soha muhimdir. Psixokorreksion dasturda emotsional zo'riqlashlarni yengishga qaratilgan trening mashqlari, relaksatsiya nazarda tutilgan. Eng muhimi, mazkur soha ota-onalar farzandlarining kelajagi to'g'risidagi salbiy psixoemotsional kechinmalarini, tushkunlik, qo'rquv kabi salbiy hislarni bartaraf qilishga yordam beradi.

Autizm sindromli bolalar ota-onalarning eng muhim tuzilmalaridan biri bu xulqiy sohasidir. Ota-onalar xulqiy sohasini korreksiyalash, ularda sodir bo'layotgan inqirozlarni yengish, muammoli vaziyatlarda chiqib ketish yo'llarini o'z ichiga oladi. Jumladan, dasturda qo'llanilgan maxsus mashqlar (rolli o'yin, psixodrama) shular jumlasidandir. Mazkur sohani korreksiyalash orqali ota-ona va bola munosabatlaridagi xulqni namoyon bo'lishini tahlil qilish imkonini yaratadi [9].

Defektologlar tomonidan ota-onalarga kasallikning klinik va tibbiy jihatdan namoyon bo'lishini anglatish bilan birgalikda, bolaning nutq imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan logopedik mashg'ulotlarning samarasini ham tushuntiradilar. Defektologlar ish faoliyatida individual ishlash tizimidan foydalanishadi va autist bola bilan olib boriladigan AVA terapiya mashg'ulotlarining samarali bo'lishiga ota-onani ishonтира olishadi. Bunday ishonchning shakllanishi ota-onalardagi salbiy emotsiyalarning kamayishini ta'minlaydi. Tadqiqotda defektolog, nevropatolog, pedagog mutaxassislarining tavsiyalari tinglandi va shu asosda ishni tashkil qilish nazarda tutildi.

Psixokorreksion dasturni amalga oshirishda trener-psixolog ota-onalar kayfiyatini inobatga olishi, ular bilan yaqin hissiy munosabatlarni o'rnatishi, ularning muammolarni eshitishga tayyorligini orqali dasturning samaradorligini oshiradi. Dastlabki suhbat jarayonida ota-onalarni qiynayotgan muammolarini eshitib, ularni korreksion jarayonda hal qilishni ta'minlashi zarur. Ota-onalarning ruhiy holatiga asosan, psixokorreksion dasturni individual va guruhiiy tarzda o'tkazish maqsadga muvofiq [3,10].

Shu bilan birga, zamonaviy psixologik yondashuvlar — psixologik konsultatsiya, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari va kognitiv-xulqiy texnikalar qo'llanilgandan so'ng, ishtirokchilarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Muhokama natijalari shuni tasdiqlaydiki, autizmli bolalar oilalariga faqat individual emas, balki kompleks psixologik yordam ko'rsatish zarur. Chunki bir vaqtning o'zida emotsional, kognitiv va ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash ota-onalarning psixologik resurslarini tiklashga yordam beradi. Tadqiqot natijalari autizm spektr buzilishiga ega bolalar oilalarida psixoemotsional muammolar keng tarqalganligini va ularni bartaraf etishda zamonaviy psixologik usullar samarali ekanligini ko'rsatdi.

Aniqlanishicha, psixologik konsultatsiyalar ota-onalarning farzandini qabul qilish jarayonini yengillashtiradi va ularda ijobiy psixologik moslashuvni shakllantiradi. Art-terapiya mashg'ulotlari emotsional zo'riqlashni kamaytirib, ichki kechinmalarni ifodalash imkonini berdi. Relaksatsiya mashqlari esa stress darajasining pasayishiga va psixologik barqarorlikning oshishiga xizmat qildi. Kognitiv-xulqiy yondashuv orqali ota-onalarning salbiy fikrlash stereotiplari ijobiy va konstruktiv fikrlashga o'zgardi [11,12].

Shuningdek, guruhiiy treninglar ishtirokchilarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini kuchaytirib, yolg'izlik hissini kamaytirdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari autizmli bolalar oilalariga nisbatan kompleks psixologik yordam ko'rsatish ularning psixoemotsional holatini sezilarli darajada yaxshilashini tasdiqlaydi.

Shu asosda, autizmli bolalar oilalari bilan ishlashda individual va guruhiiy psixologik dasturlarni keng joriy etish, shuningdek, doimiy psixologik kuzatuv va qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish tavsiya etiladi.

Xulosa va takliflar. Mazkur tadqiqot natijalariga ko'ra, autizm spektr buzilishiga ega bolalar oilalarida psixoemotsional muammolar keng tarqalgan bo'lib, ular asosan ota-onalarning yuqori darajadagi stressi, emotsional charchoq, xavotir va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan ifodalanadi. Ushbu holatlar oilaviy muhitga ham, bolaning rivojlanish jarayoniga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida zamonaviy psixologik yondashuvlar — psixologik konsultatsiya, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, kognitiv-xulqiy terapiya hamda guruhiiy treninglar — autizmli bolalar oilalarida psixoemotsional holatni yaxshilashda samarali ekanligi aniqlandi. Ushbu usullar ota-onalarning psixologik barqarorligini oshirish, stressni kamaytirish va ijobiy oilaviy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, autizmli bolalar oilalariga ko'rsatiladigan psixologik yordam kompleks, tizimli va uzluksiz bo'lishi lozim. Bu yondashuv oilalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va bolaning ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi takliflar tavsiya qilinadi:

- autizmli bolalar oilalari uchun psixologik xizmatlarni kengaytirish va ularni doimiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish;
- ota-onalar uchun psixologik treninglar va o'quv seminarlarini muntazam tashkil etish;

-psixologik yordam jarayonida art-terapiya, relaksatsiya va kognitiv-xulqiy texnikalarni amaliyotga keng joriy etish;

-ta'lim va sog'liqni saqlash muassasalarida autizm bo'yicha maxsus psixologik markazlar faoliyatini rivojlantirish;

-ota-onalar uchun o'zaro tajriba almashish guruhlarini (support group) tashkil etish orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish;

-jamiyatda autizm haqida to'g'ri tushuncha shakllantirish maqsadida axborot-tushuntirish ishlarini olib borish;

-psixologlar uchun autizm bilan ishlash bo'yicha maxsus malaka oshirish kurslarini joriy etish.

Xulosa qilib aytganda, autizm spektr buzilishiga ega bolalar oilalarida psixoemotsional muammolar dolzarb ijtimoiy-psixologik muammo sifatida e'tiborni talab etadi. Bunday oilalarda yuzaga keladigan stress, emotsional charchoq va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar nafaqat ota-onalarning ruhiy holatiga, balki bolaning rivojlanish jarayoniga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot jarayonida zamonaviy psixologik yondashuvlar oilalardagi psixoemotsional holatni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Psixologik konsultatsiya, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, kognitiv-xulqiy texnikalar va guruhviy treninglar ota-onalarning ruhiy barqarorligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shu boisdan, autizm bolalar oilalari bilan ishlashda tizimli va kompleks psixologik yordamni yo'lga qo'yish, mutaxassislar hamkorligini kuchaytirish hamda jamiyatda inklyuziv yondashuvni rivojlantirish muhimdir. Ushbu yo'nalishda amalga oshiriladigan ishlar oilalarning hayot sifatini yaxshilashga va autizm bolalarning ijtimoiy moslashuvini yengillashtirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Андреева Т.В. Семейная психология. – СПб.: Речь, 2004. - 244 с.
2. Аппе Ф. Введение в психологическую теорию аутизма.// Франческа Аппе - М: Теревинф, 2006. - 216 с.
3. Артамонова Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е.И.Артамонова, Е.В.Зырянова // Учебное пособие для ВУЗов. Изд-во Москва «Академия». 2001 г. - 192 с.
4. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat. Darslik.T.: 2018.- 344 b.
5. Bettelheim B.The Empty Fortress: Infantile Autism and the Brith of the Self. New York.: Free Press, 1967.
6. Баенская Е.Р., Суетина О.П. Помощь семье, воспитывающей ребёнка с аутизмом раннего и дошкольного возраста: методические рекомендации. – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2021. – 56 с.
7. Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Изд. 3-е / - СПб.: Речь, - 2007. - 352 с.
8. Эйдемиллер Э.Г. Юстицкис В.С. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб.: Питер, – 2002. –656 с.
9. Виржиния Сатир. Психотерапия семьи. Санкт-Петербург 2000. 254 с
- 10.Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01: М., 1986. - 206 с.
- 11.Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. -М.: Апрель- Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. -512 с.
- 12.Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов. - Изд. 4-е. - М.: Академический Проект; Трикста, 2008. - 736 с.

Kazakbayeva Gulmira Uzakbay qizi,

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi

GANDBOLCHILARDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI: "HAQIQIY MEN" VA "IDEAL MEN" TASAVVURLARINING QIYOSIY TAHLILI

Annotatsiya. Mazkur ishda turli yoshdagi gandbolchilarning o'zaro shaxslararo munosabatlari T. Liri metodikasi (L.N. Sobchik tomonidan moslashtirilgan) asosida o'rganildi. Tadqiqotda 30 nafar sportchi ishtirok etib, ular 4 ta yosh toifasidagi gandbol jamoalari vakillari hisoblanadi. Natijalar "Haqiqiy Men" va "Ideal Men" tasavvurlarida sakkizta oktant bo'yicha tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari yoshga bog'liq holda shaxslararo munosabatlar tuzilmasi va xulq-atvor uyg'unligida farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Aniqlanishicha, yosh oshgani sari yetakchilik va hamkorlik xususiyatlari kuchayadi hamda real va ideal xulq o'rtasidagi moslik ortadi.

Kalit so'zlar: shaxslararo munosabatlar, gandbolchilar, T. Liri metodikasi, oktantlar, haqiqiy Men va ideal Men, jamoaviy o'zaro ta'sir, yosh xususiyatlari, ijtimoiy-psixologik muhit.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ГАНДБОЛИСТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОДУСОВ «Я-РЕАЛЬНОЕ» И «Я-ИДЕАЛЬНОЕ»

Аннотация. В работе представлены результаты исследования межличностных отношений у гандболистов различных возрастных групп с использованием методики диагностики межличностных отношений Т. Лири в адаптации Л.Н. Собчик. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, которые являются игроками гандбольных команд в 4-х разных возрастных групп. Проведён анализ показателей по восьми октантам в модусах «Я-реальное» и «Я-идеальное». Установлены возрастные различия в структуре межличностного взаимодействия и степени согласованности представлений о поведении. Показано, что с увеличением возраста усиливается выраженность доминирующих и кооперативных форм взаимодействия, а также возрастает согласованность между актуальными и желаемыми моделями поведения.

Ключевые слова: межличностные отношения, гандболисты, методика Т. Лири, октанты, «Я-реальное» и «Я-идеальное», командное взаимодействие, возрастные особенности, социально-психологический климат.

AGE-RELATED FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN HANDBALL PLAYERS: A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE "REAL SELF" AND "IDEAL SELF" MODALITIES

Abstract. This study examines interpersonal relationships among handball players of different age groups using the Interpersonal Diagnosis of Personality method developed by T. Leary and adapted by L.N. Sobchik. The sample included 30 athletes divided into four teams. The analysis was conducted across eight octants in both "Real Self" and "Ideal Self" modalities. The results revealed age-related differences in interpersonal behavior patterns and the degree of consistency between actual and desired interaction styles. It was found that older athletes demonstrate stronger dominance and cooperative tendencies, as well as higher alignment between real and ideal interpersonal behavior.

Keywords: interpersonal relationships, handball players, Leary method, octants, real self and ideal self, team interaction, age differences, socio-psychological climate.

Kirish. Zamonaviy sport tayyorgarligi bosqichlarida, ayniqsa o'yin turlarida, sportchilarning birgalikdagi faoliyati samaradorligini belgilovchi psixologik omillarni hisobga olish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda, jamoa ichidagi shaxslararo munosabatlar xarakteri ham muhim rol o'ynaydi, chunki aynan shu omil o'yinchilarning harakatlar uyg'unligi, o'zaro ishonch darajasi va umumiy ijtimoiy-psixologik muhitni belgilaydi. Gandbol esa tezkor qaror qabul qilish va aniq jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan dinamik sport turi sifatida shaxslararo xulq-atvor xususiyatlarining natijadorlikka bevosita ta'sirini yanada yaqqol namoyon etadi.

Sport jamoalarida shaxslararo munosabatlarni tahlil qilish ishonchli psixodiagnostik usullardan foydalanishni talab etadi, ular shaxsning jamoadagi o‘zaro ta‘sirini ham miqdoriy, ham sifat jihatdan baholash imkonini beradi. Bunday yondashuvlardan biri — T. Liri tomonidan ishlab chiqilgan va L. Sobchik tomonidan moslashtirilgan shaxslararo munosabatlarni diagnostika qilish metodikasidir. Mazkur yondashuvga ko‘ra, shaxslararo xulq-atvor sakkizta oktant orqali ifodalanadi va ular hukmronlikka asoslangan hamda direktiv shakllardan tortib, hamkorlik va altruistik xatti-harakatlargacha bo‘lgan munosabatlarni qamrab oladi. Ushbu metodika yordamida nafaqat individual psixologik xususiyatlar, balki jamoa ichidagi o‘zaro ta‘sir qonuniyatlarini aniqlash mumkin bo‘lib, bu uni sport jamoalarini o‘rganishda samarali vositaga aylantiradi.

Bir qator tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, metodika ko‘rsatkichlarini talqin qilish odatda ikki integrativ omil — “hukmronlik-bo‘ysunish” va “do‘stona munosabat-agressivlik” orqali umumlashtiriladi, ular shaxslararo xulq-atvorning umumiy yo‘nalishini belgilaydi. Jumladan, [1] ishda ushbu omillarni matematik talqin qilish uslublari qiyosiy tahlil qilinib, ularning turli modellar asosida o‘zgaruvchanligi ko‘rsatilgan. Mualliflar Lyudmila Sobchik tomonidan ishlab chiqilgan mazmuniy va kognitiv yondashuvlarga tayangan holda omillarni algebralik va vektorli ifodalash tizimini taklif etganlar. Shuningdek, metodikaning tahliliy imkoniyatlarini kengaytirish maqsadida “shaxs kommunikativligi” nomli qo‘shimcha integral ko‘rsatkich kiritilgan bo‘lib, u alohida oktantlarning hisssasi orqali tavsiflanadi (I va VII — ijobiy, III — salbiy), bu esa empirik natijalarni yanada aniqroq talqin qilish imkonini beradi.

Keyingi tadqiqotlar esa shaxsning o‘z-o‘zini baholash tasavvurlari shaxslararo xulq-atvor shakllanishida muhim rol o‘ynashini aniqlashtiradi. Xususan, “real Men” va “ideal Men” nisbatining tahlili shaxsning ijtimoiy jihatdan ma‘qullanadigan sifatlarni rivojlantirishga yo‘nalganligini aks ettiradi. Bunda, avvalo, yetakchilik va o‘ziga ishonch kuchayib, agressiv hamda destruktiv tendensiyalar pasayadi, natijada jamoa ichidagi o‘zaro hamkorlik yanada konstruktiv tus oladi [2].

Turli darajadagi sportchilar ishtirokidagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport mahorati oshgani sari shaxslararo munosabatlar tuzilmasi ham o‘zgarib boradi. Xususan, [3] ishda tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida senzitiv va qaram xulq-atvor shakllari ustunligi aniqlangan bo‘lib, ular xavotirlik va tashqi bahoga yo‘nalganlik bilan tavsiflanadi. Sport malakasi oshgani sari esa mustaqillik va hukmronlikka intilish bilan ajralib turuvchi ekstravert hamda yetakchilik xususiyatlari kuchayadi. Shu bilan birga, ayrim yuqori malakali sportchilarda konfliktga moyillik va agressiv o‘zini namoyon qilish tendensiyalari ham kuzatiladi, bu esa o‘zini tasdiqlash ehtiyojining ortishi bilan bog‘liq. Umuman olganda, sportdagi rivojlanish qaram-konform xulq-atvordan faol va ijtimoiy jihatdan ekspansiv o‘zaro ta‘sir shakllariga o‘tish bilan kechadi.

Sport bilan muntazam shug‘ullanishning shaxslararo munosabatlarga ta‘siri bir qator empirik tadqiqotlarda ham tasdiqlangan. [4] ma‘lumotlariga ko‘ra, sport faoliyatiga jalb etilish “real Men” va “ideal Men” o‘rtasidagi nisbatning yanada muvozanatlashuviga hamda agressiv va shubhali tendensiyalarning kamayishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, agressivlik, egoistiklik, avtoritarlik, do‘stona munosabat va altruistiklik kabi ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlangan ($p < 0,05$), ular jins va sport turi xususiyatlari bilan bog‘liq. Faol shug‘ullanuvchi sportchilarda “real Men” va “ideal Men” o‘rtasidagi tafovut ko‘proq uyg‘un xarakterga ega bo‘lib, hamkorlik va ishonchga yo‘nalganlikni aks ettiradi. Aksincha, kamroq jalb etilgan shaxslarda dezadaptiv tendensiyalar kuchayishi va “Men” tasavvurlari o‘rtasidagi tafovutning ortishi kuzatiladi. Bu esa sport faoliyatini shaxslararo munosabatlarning barqaror va ijtimoiy moslashuvchan tuzilmasini shakllantiruvchi omil sifatida baholash imkonini beradi.

Jamoaviy sport turlarida shaxslararo munosabatlarni tahlil qilish ijtimoiy-psixologik muhitning muhimligini ham ko‘rsatadi. [5] ma‘lumotlariga ko‘ra, jamoa ichidagi psixologik iqlim ijobiy baholangan futbolchilarda do‘stona (VII oktant) va altruistik (VIII oktant) o‘zaro ta‘sir shakllari ustunlik qiladi ($p < 0,05$), shuningdek ularning muloqotga ochiqqligi yuqori bo‘lib, hamkorlikka yo‘nalganlikni ifodalaydi. Aksincha, ichki muhit salbiy baholangan egoistik (II oktant), agressiv (III oktant) va shubhali (IV oktant) xulq-atvor ko‘rsatkichlari sezilarli darajada ortadi ($p < 0,05$), bu esa o‘zaro ishonchning pasayishi va raqobatning kuchayganligini bildiradi. Shu bilan birga, kiber sport bilan shug‘ullanuvchilar ko‘proq egotsentrik va tanqidiy munosabatlarga moyilligi, muloqotda qat‘iylilikni namoyon etishi bilan ajralib turadi. Umuman olganda, shaxslararo xulq-atvor oktantlarining taqsimlanishi nafaqat faoliyat turi, balki jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit sifati bilan ham belgilanadi.

Gandbolda shaxslararo o‘zaro ta‘sir xususiyatlari ko‘p jihatdan jamoaning rollar tuzilmasi bilan belgilanadi. [6] tadqiqotida yetakchi o‘yinchilarda I (hukmron-dominant) va III (to‘g‘ridan-to‘g‘ri-agressiv) oktantlar bo‘yicha yuqori ko‘rsatkichlar qayd etilgani, shuningdek IV va V oktantlar bo‘yicha ham nisbatan yuqori natijalar kuzatilgani aniqlangan. Izdosh sportchilarda esa eng katta qiymatlar II (mustaqil), VII (do‘stona) va VIII (altruistik) oktantlarga to‘g‘ri kelib, I oktant bo‘yicha ko‘rsatkichlar kamroq ifodalangan. Bu esa yetakchilarda ko‘proq direktiv va hukmron xulq-atvor ustunligini, izdoshlarda esa mustaqillik bilan

birga hamkorlikka yo'naltirilgan ijobiy munosabatlar ustuvorligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, jamoalar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmagan bo'lib, bu jamoada shaxslararo munosabatlar tuzilmasining nisbatan barqarorligini bildiradi.

Ayniqsa, sport jamoalarida shaxslararo munosabatlarga bag'ishlangan tadqiqotlar ko'pligiga qaramay, ayrim jihatlar yetarli darajada o'rganilmagan. Xususan, bir xil sport turi doirasida turli sharoitlarda faoliyat yurituvchi jamoalarda shaxslararo o'zaro munosabatlar turlarining taqsimlanish xususiyatlari yanada aniqlashtirilishi lozim. Bundan tashqari, yagona psixodiagnostik metodika asosida bir nechta jamoani qiyosiy tahlil qiluvchi ishlar sonining kamligi sportchilarning shaxslararo xulq-atvoridagi barqaror qonuniyatlarni aniqlashni murakkablashtiradi.

Shu boisdan, standartlashtirilgan psixodiagnostik vositalar asosida gandbolchilarda shaxslararo munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan empirik tadqiqot o'tkazish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar. Tadqiqotda Respublika Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida shug'ullanayotgan 30 nafar gandbolchi sportchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar yosh va tarkibiga ko'ra to'rtta jamoaga ajratildi: 1-jamoa — 2006-yilda tug'ilgan 6 nafar sportchi, 2-jamoa — 2007–2008-yillarda tug'ilgan 8 nafar sportchi, 3-jamoa — 2010–2011-yillarda tug'ilgan 6 nafar sportchi, 4-jamoa esa 2007–2008-yillarda tug'ilgan 10 nafar sportchi qizlardan iborat. Barcha ishtirokchilar muntazam ravishda gandbol bilan shug'ullanib, mashg'ulot va musobaqa faoliyatida faol qatnashadi.

Shaxslararo munosabatlarni baholash uchun T. Liri tomonidan ishlab chiqilgan va Lyudmila Sobchik tomonidan moslashtirilgan diagnostik metodika qo'llanildi [7]. Mazkur metodika 128 ta savoldan iborat bo'lib, sakkizta shkala (oktant)ga birlashtirilgan va turli shaxslararo xulq-atvor turlarini aks ettiradi. Har bir shkala bo'yicha maksimal ball 16 ni tashkil etadi.

Natijalarni talqin qilish ko'rsatkichlarning ifodalanganlik darajasiga asoslandi: 8 ballgacha bo'lgan qiymatlar mos xulq-atvor uslubining o'rtacha ifodalanganligini va uning moslashuvchanligini bildiradi; 9–12 ball oralig'i ushbu xususiyatlarning ancha yaqqol ifodalanganini va xulq-atvor variativligining kamayishini ko'rsatadi; 13–16 ball esa yuqori darajada ifodalanganlikni aks ettirib, xususiyatlarning aksentuatsiyasi hamda shaxslararo xulq-atvorda dezadaptiv shakllarga o'tish ehtimolini bildiradi.

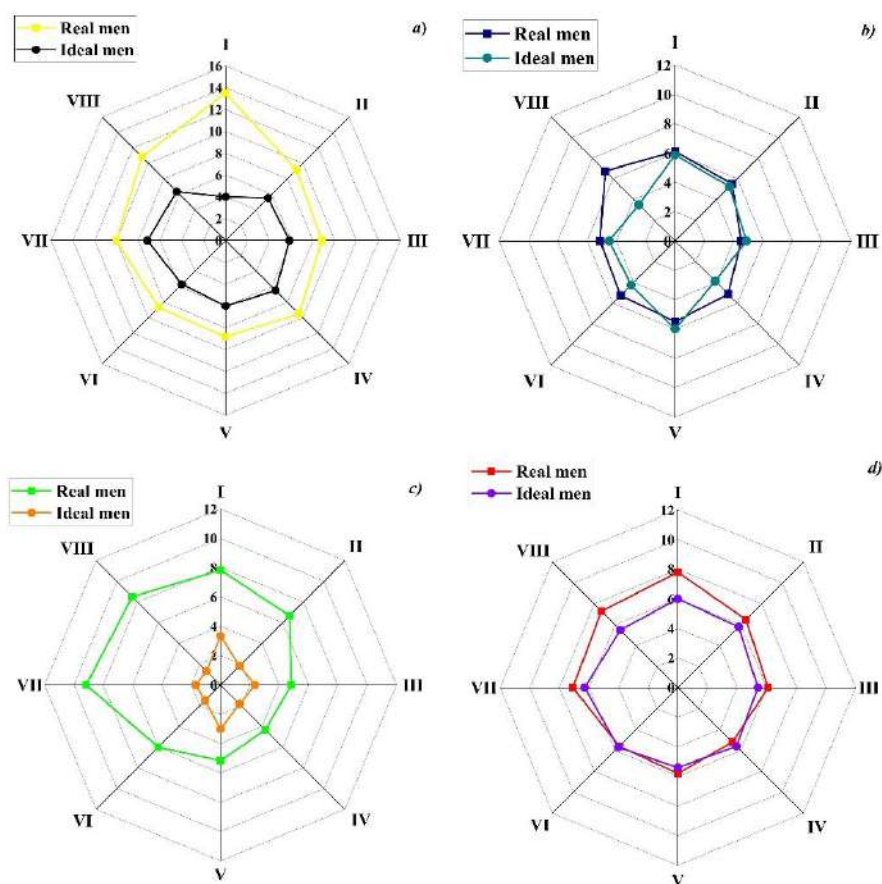
Har bir oktant shaxslararo o'zaro munosabatlarning muayyan turini ifodalaydi. I oktant — hukmron-liderlik uslubini, ya'ni boshqalar ustidan nazorat va yetakchilikka intilishni aks ettiradi. II oktant — mustaqil-dominant tip bo'lib, ustunlikka erishish va jamoadan nisbatan mustaqil bo'lishga intilish bilan tavsiflanadi. III oktant to'g'ridan-to'g'ri-agressiv xulq-atvorni ifodalaydi va unda qat'iylik, keskinlik hamda impulsivlik namoyon bo'lishi mumkin. IV oktant esa shubhali-skeptik tipni tavsiflab, atrofdagilarga nisbatan ishonchsizlik va tanqidiy munosabat bilan ajralib turadi. V oktant itoatkor-tortinchoq xulq-atvorni ifodalaydi, bunda bo'ysunishga moyillik va past o'zini baholash kuzatiladi. VI oktant qaram-itoatkor uslubni anglatib, tashqi fikr va me'yorlarga yo'naltirilganlik bilan tavsiflanadi. VII oktant hamkorlikka yo'naltirilgan do'stona munosabatni ifodalab, jamoaga integratsiyalashuv va kooperatsiyaga intilishni aks ettiradi. VIII oktant esa altruistik xulq-atvorni bildirib, boshqalarga yordam berishga tayyorlik va yuqori ijtimoiy mas'uliyat bilan ajraladi.

Shaxslararo munosabatlar ikki yo'nalishda tahlil qilindi: ishtirokchilarning amaldagi xulq-atvori ("real Men") va ular istagan o'zaro ta'sir modeli ("ideal Men"). Bu yondashuv sportchilarning real va afzal ko'rilgan xulq-atvor shakllarini qiyoslash imkonini berdi [8].

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadqiqot natijalari gandbolchilarda shaxslararo munosabatlar tuzilmasining yosh va jamoa tarkibiga bog'liq xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi. Tahlil shaxslararo munosabatlarni diagnostika qilish metodikasining sakkizta oktanti bo'yicha "real Men" va "ideal Men" tasavvurlarida olingan ko'rsatkichlar asosida amalga oshirildi [9].

Farqlarni aniqroq ko'rsatish maqsadida har bir oktant bo'yicha o'rtacha qiymatlarni aks ettiruvchi radial diagrammalardan foydalanildi. Bu yondashuv real va afzal ko'rilgan o'zaro munosabatlar modellari o'rtasidagi tafovutlarni solishtirish hamda shaxslararo xulq-atvordagi ustun tendensiyalarni aniqlash imkonini beradi [10].

1-rasmda (a–d) turli yoshdagi jamoalar uchun oktantlar bo'yicha ko'rsatkichlar taqsimoti keltirilgan bo'lib, u "real Men" va "ideal Men" o'rtasidagi moslik darajasini hamda shaxslararo munosabatlarning umumiy tendensiyasini baholashga imkon beradi.



1-rasm. Shaxslararo munosabatlar ko'rsatkichlarining oktantlar bo'yicha taqsimlanishi: a — 2006-yilda tug'ilgan gandbolchilar; b — 2007–2008-yillarda tug'ilgan gandbolchilar; c — 2010–2011-yillarda tug'ilgan gandbolchilar; d — qizlar jamoasi ("Real Men" va "Ideal Men" tasavvurlarida)

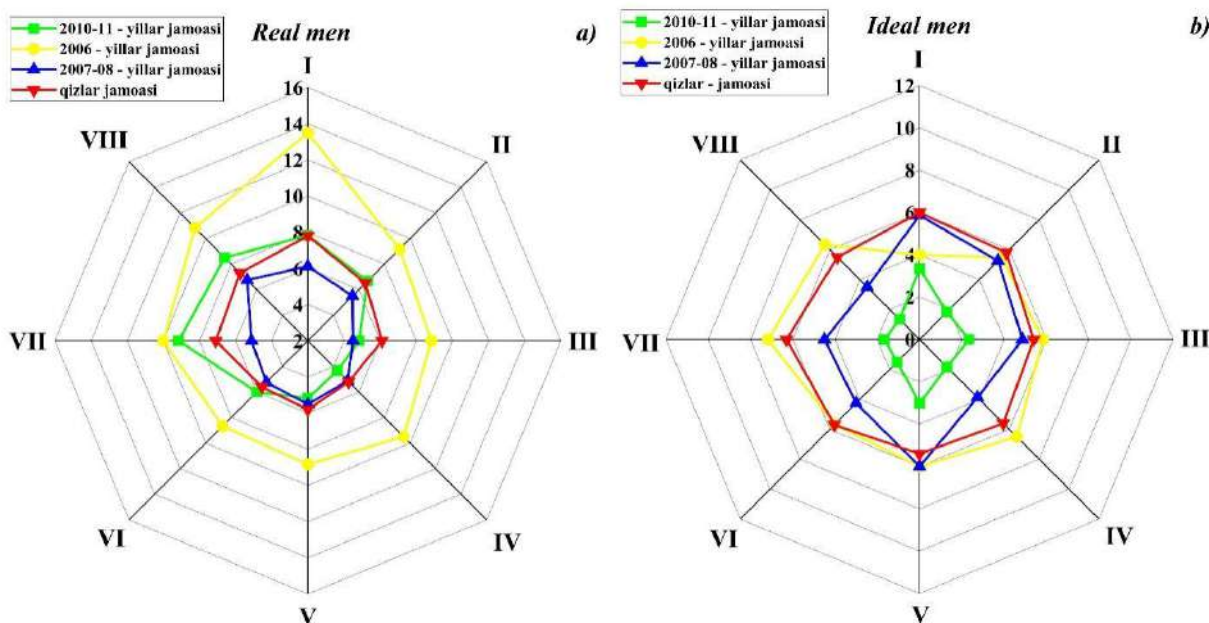
1a-rasmda keltirilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, 2006-yilda tug'ilgan gandbolchilarda "real Men" tasavvuri bo'yicha eng yuqori ko'rsatkichlar I (13,5), VII (10,0) va VIII (10,84) oktantlarga to'g'ri keladi. Bu ularning yetakchilikka intilishi, shuningdek, hamkorlik va altruistik o'zaro ta'sirga moyilligini bildiradi. II–IV oktantlar bo'yicha nisbatan yuqori qiymatlar esa mustaqillik, to'g'ridan-to'g'ri munosabat va tanqidiylik elementlari mavjudligini ko'rsatadi. "Ideal Men" tasavvuri bo'yicha barcha oktantlarda ko'rsatkichlarning umumiy pasayishi (4–7,17 ball) kuzatiladi, biroq VII–VIII oktantlarda saqlanib qolgan ustunlik sportchilarning yanada muvozanatli va ijtimoiy moslashgan muloqot uslubiga intilishini aks ettiradi [5]. Umuman olganda, ushbu jamoada real va istalgan xulq-atvor modellari o'rtasida sezilarli tafovut mavjud.

1b-rasm ma'lumotlariga ko'ra, 2007–2008-yillarda tug'ilgan gandbolchilarda "real Men" tasavvuri ko'rsatkichlari nisbatan bir tekis taqsimlangan (4,5–6,75 ball) bo'lib, VIII oktantning biroz ustunligi hamkorlik va altruistik yo'nalishni ko'rsatadi. I, V va VI oktantlar bo'yicha o'rtacha qiymatlar yetakchilik, mustaqillik va muvofiqlashuv elementlarining uyg'unlashganligini bildiradi. "Ideal Men" tasavvuri bo'yicha ko'rsatkichlar biroz pasaygan bo'lsa-da, I va V oktantlarda nisbatan yuqori daraja saqlanib qolgan, bu esa muvozanatli va moslashuvchan o'zaro ta'sirga intilishni anglatadi. Katta yosh jamoalariga nisbatan bu jamoada "real Men" va "ideal Men" o'rtasidagi farqlar kamroq ifodalangan.

1c-rasmda keltirilgan natijalarga ko'ra, 2010–2011-yillarda tug'ilgan gandbolchilarda "real Men" tasavvuri bo'yicha VII (9,16) va VIII (8,5) oktantlar, shuningdek I oktant (7,83) ustunlik qiladi. Bu holat hamkorlikka yo'naltirilgan, do'stona va altruistik o'zaro ta'sir shakllari ustuvorligini, shu bilan birga yetakchilikka o'rtacha darajadagi intilishni ko'rsatadi [6]. Qolgan oktantlar o'rtacha darajada ifodalangan. "Ideal Men" tasavvuri bo'yicha esa barcha ko'rsatkichlar keskin pasaygan (1,34–3,34 ball), bu shaxslararo sifatlarni kamroq namoyon etishga intilishni bildiradi. Ikki tasavvur o'rtasidagi sezilarli tafovut esa istalgan xulq-atvor modeli hali to'liq shakllanmaganini ko'rsatib, bu yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

1d-rasm natijalari 2007-2008-yillarda tugʻilgan sportchi qizlarda “real Men” tasavvuri boʻyicha koʻrsatkichlar nisbatan teng taqsimlanganini (5,2–7,8 ball), biroq I, VII va VIII oktantlarning biroz ustunligini koʻrsatadi. Bu yetakchilik va hamkorlik tendensiyalarining uygʻunlashganini anglatadi [4]. Qolgan oktantlar oʻrtacha darajada boʻlib, shaxslararo xulq-atvorning muvozanatli ekanini tasdiqlaydi. “Ideal Men” tasavvuri boʻyicha barcha oktantlarda yaqin qiymatlar (5,4–6,3 ball) qayd etilib, bu uygʻun va barqaror muloqot uslubiga intilishni aks ettiradi. “real Men” va “ideal Men” oʻrtasidagi kichik farqlar esa oʻz xulq-atvori haqidagi tasavvurlar bilan istalgan model oʻrtasida yuqori moslik mavjudligini bildiradi.

Jamoalarning farqli tendensiyalarni aniqlash maqsadida toʻrtta jamoa koʻrsatkichlari umumlashtirilib, qiyosiy tahlil qilindi [11]. Buning uchun “real Men” va “ideal Men” tasavvurlarida oktantlar boʻyicha oʻrtacha qiymatlarning taqsimotini aks ettiruvchi umumlashtirilgan radial diagrammalar tuzildi.



2-rasm. Turli yosh jamoalari va jamoa tarkibidagi gandbolchilarda shaxslararo munosabatlar koʻrsatkichlarining oktantlar boʻyicha qiyosiy taqsimlanishi: a — «Real Men» tasavvuri; b — «Ideal Men» tasavvuri

2a–b-rasmlarda keltirilgan maʼlumotlarning qiyosiy tahlili turli yoshdagi gandbolchilar va jamoalar tarkibida shaxslararo oʻzaro munosabatlarning umumiy hamda farqlovchi jihatlarini aniqlash imkonini beradi. “Real Men” tasavvuri (2a-rasm) boʻyicha eng yuqori koʻrsatkichlar katta yosh jamoasida (2006-y.t.) kuzatiladi: I, VII va VIII oktantlarning ustunligi yetakchilik sifatleri bilan birga hamkorlik va altruizmga yoʻnalganlikni koʻrsatadi. Qolgan jamoalarda koʻrsatkichlar nisbatan muvozanatli: 2007–2008-y.t. sportchilar va ayollar jamoasida hamkorlikka moyillik ustun boʻlsa, kichik yosh jamoasida (2010–2011-y.t.) VII–VIII oktantlar ustun, biroq dominant tendensiyalar kamroq ifodalangan. Umuman, katta yoshdagi jamoalarning xulq-atvori yanada muvozanatlashgan va dominant, kichik yoshda esa yumshoqroq va kooperativroq shakllarga xosligi kuzatiladi.

“Ideal Men” tasavvuri (2b-rasm)da jamoalar oʻrtasidagi farqlar kamayib, koʻrsatkichlar umumiy ravishda pasayadi va tekislanadi. Eng muvozanatli profil ayollar jamoasi va 2007–2008-y.t. jamoasida qayd etilib, keskin choʻqqilarsiz teng taqsimlanish barqaror va ijtimoiy moslashuvchan muloqot uslubiga intilishni anglatadi. Kichik yosh jamoasida 2010–2011-y.t. esa “real Men” va “ideal Men” oʻrtasidagi tafovut saqlanib qoladi, barcha oktantlarda past qiymatlar istalgan xulq-atvor modeli yetarli darajada shakllanmaganini koʻrsatadi. Katta yosh jamoasida esa dominant va qattiq xulq shakllarining pasayishi bilan birga kooperativ yoʻnalish saqlanadi.

Umuman, ikki tasavvurni taqqoslash shuni koʻrsatadiki, yosh va sport tajribasi ortishi bilan real va istalgan shaxslararo xulq-atvor oʻrtasidagi moslik kuchayadi. Barcha jamoalar uchun VII–VIII oktantlar (hamkorlikka yoʻnaltirilgan va altruistik xulq) yetakchi boʻlib, bu jamoaviy sportning oʻziga xosligi va natijaga erishishda hamkorlikning muhimligini aks ettiradi.

Xulosa. Oʻtkazilgan tadqiqot T. Liri – L. Sobchik metodikasi asosida turli yosh jamoalaridagi gandbolchilarda shaxslararo munosabatlar tuzilmasining oʻziga xos jihatlarini aniqlash imkonini berdi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, shaxslararo o'zaro munosabatlar xarakteri yosh, sport tajribasi va jamoa tarkibiga bog'liq holda o'zgarib boradi.

"Real Men" tasavvuri tahlili katta yoshdagi gandbol jamoasida (2006-y.t.) I, VII va VIII oktantlar ustunligini, ya'ni dominant va kooperativ xulq shakllari birgalikda namoyon bo'lishini ko'rsatdi. 2007–2008-y.t. sportchilar hamda ayollar jamoasida esa yetakchilik va hamkorlik xususiyatlari nisbatan muvozanatli ifodalangan. Kichik yoshdagi jamoada (2010–2011-y.t.) esa ko'proq do'stona va hamkorlikka yo'naltirilgan xulq ustun bo'lib, dominantlik kamroq darajada namoyon bo'ladi.

"Ideal Men" tasavvuri natijalari barcha oktantlar bo'yicha ko'rsatkichlarning pasayishi va tekislanishini ko'rsatib, sportchilarning yanada uyg'un, nazoratli va ijtimoiy moslashgan muloqot uslubiga intilishini tasdiqlaydi. Eng yuqori moslik 2007–2008-y.t. jamoasi va ayollar jamoasida aniqlangan bo'lsa, kichik yoshdagi jamoada "real Men" va "ideal Men" o'rtasidagi tafovut ancha katta bo'lib, bu xulq-atvor haqidagi tasavvurlar hali yetarli darajada shakllanmaganini bildiradi.

Xulosa. Umuman, yosh va sport tajribasi ortishi bilan shaxslararo o'zaro munosabatlarning yanada barqaror va moslashgan modellari shakllanishi kuzatiladi. Barcha jamoalarda VII–VIII oktantlarning ustunligi jamoaviy sportda hamkorlik, o'zaro yordam va uyg'un harakatlarning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Olingan natijalar sport amaliyotida jamoa ichidagi o'zaro munosabatlarni takomillashtirishda hamda sportchilarda kommunikativ va ijtimoiy xulq ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni ishlab chiqishda qo'llanishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Шерхунаева И.И., Михайлова О.С. Моделирование основных факторов межличностных отношений с помощью методики ДМО Т. Лири. Сибирский психологический журнал. 2015. № 55. С. 97–106 <https://doi.org/10.17223/17267080/55/5>
2. Залевская Я.Г. — Я-реальное и Я-идеальное в контексте исследования межличностных отношений будущих психологов // Психолог. — 2021. — № 2. <https://doi.org/10.25136/2409-8701.2021.2.34091>
3. Елена Александровна Реуцкая, Елена Александровна Эйхман, Оксана Михайловна Куликова. Исследование Индивидуально-Психологических Особенности Лыжников-Гонщиков На Этапах Спортивной Подготовки. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 9 (187).
4. Коломийченко Е.В. Психологические особенности самоотношения профессиональных и непрофессиональных спортсменов-студентов вуза //Общество: социология, психология, педагогика. — 2016. — №. 1. — С. 50-55.
5. Королева Н.Н., Азаркевич Я.С. Особенности межличностных отношений у игроков футбольных и киберспортивных команд. Современное образование и общество, 2024, т. 1, № 2
6. Смоляр И.И., Иващенко Е. А. Изучение личности лидера и стиля его взаимодействия в спортивной команде // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2012. — №. 11. — С. 94-97. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.97370>
7. Sobchik L.N. Diagnostika mezhlichnostnykh otnoshenii. Modifitsirovannyi variantnoi diagnostiki T. Liri. Metodicheskoe rukovodstvo. [Diagnosis of interpersonal relationships. Modified version of interpersonal diagnosis T. Leary: Methodical guide]. Moscow, 1990. 47 p. (In Russ.).
8. Shcherbachev V.V. Individual'no-psikhologicheskie osobennosti uchastnikov subkul'tury rolevykh igr zhivogo deistviya [Individual and psychological characteristics of participants in the subculture of role-playing games of live action]. Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik [Yaroslavl Pedagogical Herald], 2014, vol. 2, no. 3, pp. 217–221. (In Russ., abstr. in Engl.)
9. Болдырева Т.А. Стиль межличностных отношений как детерминирующий фактор социально-психологической адаптации подростков с лёгкой степенью умственной отсталости и с нормативным развитием в условиях совместного обучения в общеобразовательной школе. Электронный журнал «Клиническая и специальная психология» 2019. Том 8. № 1. С. 33–57. <https://doi.org/10.17759/psyclin.2019080103>
10. Собчик Л.Н. Методы психодиагностики как инструмент исследования личности. Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: Материалы Всероссийской научно практической конференции, г. Ярославль, 19–21 мая 2011 г.
11. Собчик Л.Н. Практическое руководство: Индивидуально-типологический опросник ИТО. М., Изд. Боргес. 2007. С. 184-87.

Marufjonova Rayhona Mansurjon qizi,
Farg'ona davlat universiteti Psixologiya yo'nalishi magistranti

SHAXS ALTRUISTIK XULQ-ATVORINING SHAKLLANISH DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxs altruistik xulq-atvorining shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy ijtimoiy-psixologik determinantlar nazariy va metodologik jihatdan tahlil qilinadi. Altruistik xulqning rivojlanishida oilaviy muhit, tengdoshlar guruhi, ta'lim tizimi, ijtimoiy qadriyatlar, empatiya va prosotsial norma kabi omillarning roli yoritiladi. Xorijiy va mahalliy ilmiy qarashlar qiyosiy tahlil qilinib, determinantlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik mualliflik yondashuvi asosida izohlanadi. Tadqiqot natijalari altruistik xulqni shakllantirishga qaratilgan psixologik-amaliy dasturlar uchun metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: altruizm, altruistik xulq-atvor, prosotsial xulq, determinant, empatiya, ijtimoiylashuv, oilaviy muhit, ijtimoiy norma, qadriyatlar.

ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ АЛЬТРУИСТИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье теоретически и методологически анализируются основные социально-психологические детерминанты формирования альтруистического поведения личности. Освещается роль семейной среды, группы сверстников, образовательной системы, социальных ценностей, эмпатии и просоциальных норм. На основе сравнительного анализа зарубежных и отечественных подходов раскрывается авторская интерпретация взаимосвязи детерминант.

Ключевые слова: альтруизм, альтруистическое поведение, просоциальное поведение, детерминанты, эмпатия, социализация, семейная среда, социальные нормы.

DETERMINANTS OF THE FORMATION OF ALTRUISTIC BEHAVIOR OF AN INDIVIDUAL

Abstract. This article theoretically and methodologically analyzes the key socio-psychological determinants of the formation of altruistic behavior in personality. The study highlights the role of family environment, peer groups, educational systems, social values, empathy, and prosocial norms. Based on a comparative review of foreign and local approaches, the interrelationship among determinants is interpreted through the author's perspective.

Keywords: altruism, altruistic behavior, prosocial behavior, determinants, empathy, socialization, family environment, social norms.

Kirish. Zamonaviy globallashuv, ijtimoiy transformatsiya va raqamli kommunikatsiya sharoitida jamiyat barqarorligi ko'p jihatdan shaxslarning prosotsial va altruistik xulq-atvoriga bog'liq bo'lib bormoqda. Insonlar o'rtasidagi hamkorlik, o'zaro yordam, beg'araz qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy birdamlik bugungi murakkab ijtimoiy munosabatlar tizimida muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu sababli shaxs altruistik xulq-atvorining shakllanish determinantlarini ilmiy asosda o'rganish ijtimoiy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biriga aylangan.

Xalqaro miqyosdagi real prosotsial xatti-harakatlar statistikasi bilan ham tasdiqlanadi. 2024-yilgi World Happiness Report ma'lumotlariga ko'ra, pandemiyadan oldingi 2017–2019-yillar davriga nisbatan dunyo bo'yicha beg'araz yordam va saxovat ko'rsatkichlari 10 foizdan ortiq yuqori darajada saqlanib qolgan, notanish insonlarga yordam berish holatlari esa o'rtacha 18 foizga oshgan. Bu ko'rsatkichlar altruistik xulq-atvor jamiyatning psixologik farovonligi va ijtimoiy ishonchining muhim indikatori ekanini ko'rsatadi.

Xalqaro kross-madaniy tadqiqotlarda ham prosotsial xulqning keng tarqalganligi qayd etilgan. 22 mamlakatni qamrab olgan Global Flourishing Study natijalariga ko'ra, 202 mingdan ortiq respondentlar orasida so'nggi bir oy ichida xayriya qilish ko'rsatkichlari mamlakatlar kesimida 10 foizdan 79 foizgacha, notanish kishiga yordam berish esa 11 foizdan 83 foizgacha farqlangan. Bu altruistik xulq shakllanishida ijtimoiy-madaniy determinantlar, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy norma mexanizmlarining hal qiluvchi rolini ko'rsatadi [12.34–39].

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Jahon psixologiya fanida altruizm fenomeni klassik sotsiologik yondashuvlardan boshlab zamonaviy ijtimoiy-kognitiv nazariyalargacha keng tadqiq etilgan. Xususan,

altruistik xulqning shakllanishi empatiya, axloqiy identifikatsiya, ijtimoiy norma, modellashuv va prosotsial motivatsiya bilan uzviy bog'liq ko'p omilli jarayon sifatida talqin qilinadi. So'nggi yillarda ushbu jarayonning oilaviy ijtimoiylashuv, tengdoshlar ta'siri, ta'lim muhiti, ommaviy kommunikatsiya vositalari va raqamli platformalar bilan bog'liq determinantlari alohida ilmiy qiziqish uyg'otmoqda.

Yevropa va AQSh ilmiy maktablarida altruistik xulq-atvor ko'proq empatiya-altruizm gipotezasi, prosotsial norma nazariyasi hamda ijtimoiy o'rganish konsepsiyalari asosida izohlanayotgan bo'lsa, MDH hududidagi tadqiqotlarda ushbu hodisa jamoaviylik, ma'naviy qadriyatlar, insonparvarlik va ijtimoiy mas'uliyat bilan bog'liq holda tahlil qilinmoqda. Bu esa altruistik xulq shakllanishida universal psixologik mexanizmlar bilan bir qatorda ijtimoiy-madaniy determinantlar ham muhim ekanligini ko'rsatadi.

O'zbekiston sharoitida yosh avlodni ijtimoiy faol, hamjihatlikka moyil, insonparvar va jamiyat manfaatlariga daxldor shaxs sifatida tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Xususan, yoshlarga oid davlat siyosatini rivojlantirish konsepsiyasida yoshlarni tashabbuskor, mas'uliyatli va barkamol shaxs sifatida tarbiyalashga alohida urg'u berilgan bo'lib, bu altruistik orientatsiyalar shakllanishining makroiijtimoiy asoslarini mustahkamlaydi.

Davlatimiz rahbari tomonidan yoshlarga sifatli ta'lim-tarbiya berish, ularni jamiyat hayotidagi tashabbuslarga keng jalb qilish va ijtimoiy mas'uliyatini oshirish masalalari muntazam ta'kidlanib kelinmoqda. Bu esa altruistik xulq-atvorning shakllanishini nafaqat individual-psixologik, balki davlat siyosati, ijtimoiy institutlar va qadriyatlar tizimi bilan bog'liq ko'p qatlamli hodisa sifatida o'rganish zaruratini kuchaytiradi [1.3–5].

Shu nuqtayi nazardan, shaxs altruistik xulq-atvorining shakllanish determinantlarini ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilish, ayniqsa oilaviy muhit, empatiya, tengdoshlar guruhi, ta'lim tizimi va ijtimoiy qadriyatlarning o'zaro ta'sir mexanizmlarini ochib berish bugungi ilmiy tadqiqotlar uchun nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Altruistik xulq-atvor muammosi ijtimoiy psixologiya, sotsiologiya va axloqiy psixologiya doirasida uzoq yillardan buyon tadqiq etib kelinayotgan fundamental ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur fenomenning ilmiy genezisi dastlab I. Kant nomi bilan bog'liq bo'lib, u altruizمنى jamiyat taraqqiyotining axloqiy tayanchi, ijtimoiy taraqqiyotning insonparvarlik mezonini sifatida talqin qilgan. Kantga ko'ra, shaxsning boshqalarga yo'naltirilgan xulqi jamiyatdagi birdamlik va barqarorlikni ta'minlovchi muhim ijtimoiy mexanizm hisoblanadi. Ushbu yondashuv altruistik xulqning individual emas, avvalo ijtimoiy mazmunga ega ekanini ko'rsatadi [3. 112–118].

Mazkur g'oya keyinchalik Emil Dyurkgeym tomonidan yanada chuqurlashtirilib, altruistik xulq kollektiv ong, umumiy qadriyatlar va normativ birdamlikning mahsuli sifatida sharhlanadi. Dyurkgeym pozitsiyasida shaxsning yordam ko'rsatishga tayyorligi jamiyat tomonidan ichkilashtirilgan axloqiy me'yorlar bilan boshqariladi. Bu yondashuv ayniqsa bugungi tadqiqot mavzusi uchun muhim, chunki altruistik xulqning shakllanish determinantlari orasida ijtimoiy norma va qadriyatlarning markaziy o'rni nazariy jihatdan aynan shu ilmiy maktabga tayanadi.

Ijtimoiy psixologik yondashuvlarda altruizm ko'proq prosotsial xulqning motivatsion va emotsional komponentlari bilan izohlanadi. Deniyel Krebs, Ervin Staub, Mark Snayder, Allen Omoto, Jon Dovidio va Nensi Ayzenberg kabi olimlar altruistik xulqning shakllanishida shaxsiy motivatsiya, axloqiy ijtimoiylashuv, ijtimoiy javobgarlik hissi va boshqalarga daxldorlik tuyg'usining rolini alohida ko'rsatib o'tganlar. Ayniqsa Staub altruistik xulqni shaxsning erta ijtimoiylashuv tajribasi, oiladagi emotsional qo'llab-quvvatlash va ijobiy axloqiy modellarning natijasi sifatida izohlaydi. Bu qarash tadqiqotimizda oilaviy muhitni determinant sifatida ajratish uchun kuchli nazariy asos bo'lib xizmat qiladi [11.145–152].

Altruistik xulq-atvorning psixologik determinantlarini izohlashda eng nufuzli konsepsiyalardan biri Charlz Deniyel Betsonning empatiya-altruizm gipotezasi hisoblanadi. Ushbu gipotezaga ko'ra, boshqa insonning qiyinchiligi yoki ehtiyojini chuqur hissiy idrok qilish, ya'ni empatik qayg'urish, yordam ko'rsatishning asl altruistik motivini shakllantiradi. Bu yerda muhim jihat shundaki, yordam xatti-harakati tashqi rag'bat yoki ijtimoiy mukofot uchun emas, balki boshqa inson holatini ichki hissiy qabul qilish natijasida yuzaga keladi. Mazkur nazariya altruistik xulq shakllanishida empatiyaning markaziy mediatsion determinant sifatidagi o'rmini asoslash imkonini beradi [6.45–52].

Shu bilan birga, Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi altruistik xulqni o'zlashtirish va mustahkamlash jarayonini tushuntirishda alohida metodologik ahamiyatga ega. Banduraga ko'ra, shaxs boshqalarning yordamga tayyor xatti-harakatlarini kuzatish, ijtimoiy tasdiq olish va takroriy mustahkamlash orqali altruistik reaksiyalarni ichkilashtiradi. Bu ayniqsa oilaviy muhit, ta'lim muassasasi va tengdoshlar guruhi ta'sirini tushuntirishda muhimdir. Demak, altruistik xulq shakllanishida empatiya ichki psixologik mexanizm bo'lsa, modellashuv va kuzatish tashqi ijtimoiy determinant sifatida namoyon bo'ladi [5.22–31].

Tadqiqot metodologiyasi. Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda altruistik xulq determinantlari ko'p bosqichli integrativ model sifatida ko'rilmogda. Mikro darajada empatiya, hissiy identifikatsiya va oilaviy iqlim, mezo darajada ta'lim muhiti, guruh normasi va tengdoshlar, makro darajada esa madaniyat, kollektivistik qadriyatlar, diniy-axloqiy me'yorlar va ijtimoiy institutlar muhim determinantlar sifatida qayd etiladi. Ayniqsa, kollektivistik jamiyatlarda boshqalarga yordam ko'rsatish ko'proq ijtimoiy burch sifatida qabul qilinishi altruistik xulqning ijtimoiy legitimatsiyasini kuchaytiradi.

So'nggi yillarda raqamli ijtimoiylashuv omillari ham altruistik xulq shakllanishida yangi determinant sifatida ko'rilmogda. Virtual hamjamiyatlar, ko'ngillilik platformalari, onlayn xayriya aksiyalari va ijtimoiy tarmoqlardagi prosotsial kontent yoshlar altruistik orientatsiyasini kuchaytiruvchi yangi sotsializatsion manba sifatida namoyon bo'lmoqda. Bu esa altruistik xulqni an'anaviy yordam shakllaridan tashqarida, raqamli prosotsial faoliyat doirasida ham izohlash zaruratini yuzaga keltiradi.

Shunday qilib, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili altruistik xulq-atvor determinantlari ko'p qatlamli va o'zaro bog'liq tizim ekanini ko'rsatadi. Bizning yondashuvimizda ushbu determinantlar empatiya orqali ichki motivatsiyaga, oilaviy va ta'lim muhiti orqali esa barqaror prosotsial xulqiy stereotiplarga aylanish mexanizmi sifatida talqin qilinadi. Aynan shu integrativ pozitsiya maqolaning keyingi metodologik qismiga nazariy tayanch vazifasini bajaradi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi o'smir yoshidagi o'quvchilarda altruistik xulq-atvorning shakllanishi va uning empatiya hissi bilan o'zaro bog'liqligini ijtimoiy-psixologik jihatdan aniqlashdan iborat bo'ldi. Tadqiqot doirasida empatiya hissining altruistik yordam ko'rsatish xatti-harakatlariga ta'sir darajasi, shuningdek jins va yosh omillariga ko'ra ushbu ko'rsatkichlarning namoyon bo'lish xususiyatlari o'rganildi.

Tadqiqot metodologik jihatdan psixodiagnostik, qiyosiy va korrelyatsion yondashuvlarga asoslandi. Empirik ma'lumotlarni yig'ishda xalqaro psixometrik amaliyotda keng qo'llanadigan va mazkur mavzuga metodologik jihatdan eng mos bo'lgan ikki standart metodika tanlab olindi.

Birinchi metodika sifatida Rushton, Krisjon va Fekken (1981) tomonidan ishlab chiqilgan "O'z-o'zini baholash altruizm shkalasi"ning o'zbek tiliga madaniy-lingvistik moslashtirilgan varianti qo'llanildi. Mazkur metodika 20 ta itemdan iborat bo'lib, respondentlarning kundalik hayotdagi beg'araz yordam, ko'ngillilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va prosotsial tashabbus ko'rsatish xatti-harakatlarini 5 ballik Likert shkalasi asosida baholash imkonini beradi. Ushbu metodika altruistik xulq-atvorning namoyon bo'lish chastotasi va intensivligini aniqlash uchun asosiy diagnostik vosita sifatida tanlandi [7.293–296].

Ikkinchi metodika sifatida "Toronto empatiya" so'rovnomasining o'zbek tiliga moslashtirilgan 16 itemli varianti qo'llanildi. Ushbu metodika respondentlarning hissiy empatiya, boshqalarning kechinmalarini ichki his qilish, rahm-shafqat va emotsional rezonans darajasini aniqlashga xizmat qiladi. Mazkur metodikaning aynan hissiy empatiyani o'lchashi altruistik xulq bilan o'zaro bog'liqlikni aniqlash nuqtayi nazaridan uni tadqiqot uchun eng maqbul instrumentga aylantirdi.

Tadqiqot tanlanmasini umumiy o'rta ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 63 nafar o'quvchi tashkil etdi. Shundan 29 nafari qiz bolalar, 34 nafari o'g'il bolalar bo'lib, respondentlarning yosh oralig'i 13 yoshdan 16 yoshgachani tashkil etdi. Tanlanma o'smirlik davrining turli bosqichlarini qamrab olishi altruistik orientatsiya va empatik sezgirlikning yosh dinamikasini ham kuzatish imkonini berdi.

Empirik tadqiqot maktab sharoitida guruhviy shaklda tashkil etildi. Respondentlarga metodikalar ketma-ket ravishda bir sessiya davomida taqdim etildi. Avval altruistik xulqni baholashga qaratilgan Rushton shkalasi, so'ng empatiya hissini aniqlovchi "Toronto empatiya" so'rovnomasi qo'llandi. Savolnomalarni to'ldirish jarayonida ishtirokchilarga tadqiqot maqsadi tushuntirildi, javoblarning maxfiyligi ta'minlandi hamda erkin va xolis javob berish bo'yicha yo'riqnoma berildi. Har bir respondent uchun umumiy diagnostik jarayon o'rtacha 25–30 daqiqa davom etdi.

Olingan natijalarga statistik ishlov berishda tavsifiy statistika, o'rtacha qiymat, standart og'ish, minimum va maksimum ko'rsatkichlar, shuningdek korrelatsion tahlil usullaridan foydalanildi. Empatiya va altruizm o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashda Pirson chiziqli korrelatsiya koeffitsiyenti hamda natijalarni qo'shimcha verifikatsiya qilish maqsadida Spirmen rang korrelatsiyasi qo'llanildi. Natijalar empatiya hissi va altruistik xulq-atvor o'rtasida kuchli musbat bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($r = 0,915$; $p = 0,906$).

Shunday qilib, tanlangan metodologik yondashuv altruistik xulq-atvor va empatiya hissi o'rtasidagi determinant bog'liqlikni ishonchli ravishda aniqlash hamda jinsiy va yosh xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilish uchun yetarli ilmiy asos yaratdi.

Empirik tadqiqot natijalari o'smir yoshidagi o'quvchilarda empatiya hissi va altruistik xulq-atvor ko'rsatkichlari o'rtasida mazmunli psixologik bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Avvalo tanlanmaning jins va yosh bo'yicha taqsimoti tahlil qilinib, respondentlar tarkibining metodologik jihatdan muvozanatli shakllantirilgani aniqlandi. 13–16 yosh oralig'idagi o'quvchilarni qamrab olish o'smirlik davrining turli

psixologik bosqichlarida empatiya va altruistik oriyentatsiyalarning namoyon bo'lish xususiyatlarini qiyosiy ko'rish imkonini berdi.

1-jadval.

Tanlanmaning yosh va jins bo'yicha taqsimoti

Yoshi	O'g'il	Qiz
13	10	9
14	8	7
15	7	8
16	9	5

1-jadval natijalariga ko'ra, yosh va jins bo'yicha respondentlar nisbatan teng taqsimlangan bo'lib, bu olingan natijalarning ishonchligini oshiradi. Psixologik jihatdan bu holat o'smirlik davrida ijtimoiy-emotsional rivojlanishning jins va yosh omillariga ko'ra dinamik tarzda namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

2-jadval.

Jinslar kesimida tavsiflovchi statistika

Empatiya darajasi ko'rsatkichlari					Altruizm darajasi ko'rsatkichlari			
Jins	O'rtacha bal	Standart og'ish	Min	Maks	O'rtacha bal	Standart og'ish	Min	Maks
O'g'il	53.56	5.22	40.0	62.0	71.74	7.03	57.0	83.0
Qiz	62.45	5.6	54.0	78.0	82.55	7.51	69.0	98.0

Olingan natijalar va ularning tahlili. Jinslar kesimidagi tavsifiy statistika (2-jadval) shuni ko'rsatdiki, qiz bolalarda empatiya ko'rsatkichlarining o'rtacha qiymati o'g'il bolalarga nisbatan yuqoriroq qayd etildi. Mazkur natija rivojlanish psixologiyasidagi ko'plab tadqiqotlar bilan mos keladi, chunki qizlarda emotsional sezgirlik, boshqalarning holatini hissiy qabul qilish va rahm-shafqat mexanizmlari odatda kuchliroq shakllanadi. Psixologik nuqtayi nazardan bu holat ijtimoiylashuv jarayonida qizlarga ko'proq g'amxo'rlik, emotsional ifoda va boshqalarga daxldorlik kabi gender rollar singdirilishi bilan izohlanadi.

Xuddi shu tendensiya altruistik xulq ko'rsatkichlarida ham kuzatildi. Qiz bolalarda altruizm o'rtacha balli yuqoriroq bo'lib, bu empatiya hissining kuchli rivojlanganligi bilan bevosita bog'liq. Ya'ni, boshqalarning emotsional holatini chuqur his qila olish qobiliyati prosotsial yordam ko'rsatish ehtimolini oshirgan. Bu natija Charlz Deniyel Betsonning empatiya-altruizm gipotezasi bilan to'liq mos keladi.

3-jadval.

Ko'satkichlarning yoshlararo taqsimoti

Yoshi	Empatiya	Altruizm
13	57.74	76.21
14	59.13	79.73
15	59.0	78.67
16	54.5	72.07

Yosh kesimidagi o'rtacha ko'rsatkichlar (3-jadval) 15–16 yosh guruhida empatiya va altruizmnining nisbatan yuqoriroq ekanini ko'rsatdi. Bu o'smirlikning yuqori bosqichida refleksiya, ijtimoiy identifikatsiya va axloqiy baholash mexanizmlarining yanada rivojlanishi bilan izohlanadi. Katta yoshdagi o'smirlar o'z xatti-harakatlarining ijtimoiy oqibatlarini yaxshiroq anglay boshlaydilar, bu esa boshqalarga yordam ko'rsatish motivatsiyasini kuchaytiradi.

4-jadval.

Empatiya darajalarining jinslar kesimidagi taqsimoti

Empatiya darajasi	O'g'il	Qiz
O'rtacha	29	9
Yuqori	5	20

5-jadval.

Altruizm darajalarining jinslar kesimidagi taqsimoti

Altruizm darajasi	O'g'il	Qiz
O'rtacha	13	1
Yuqori	21	28

Empatiya darajalarining jinslar kesimidagi taqsimoti (**4-jadval**) qizlarda yuqori darajadagi empatiya ulushi ko'proq ekanini ko'rsatdi. Altruizm darajalarining jinslar kesimidagi tahlili (**5-jadval**) ham aynan shu yo'nalishda natija berdi. Psixologik jihatdan bu ikki ko'rsatkichning parallel o'sishi shaxsning affektiv va xulqiy komponentlari o'rtasidagi integratsiyani ko'rsatadi.

6-jadval.

Empatiya va altruizm o'rtasidagi korrelatsion matritsa

Ko'rsatkich	Pirson	Spirmen
Empatiya	$r = 0,915$	$\rho = 0,906$
Altruizm		

Korrelatsion tahlil natijalari tadqiqotning asosiy gipotezasini to'liq tasdiqladi. **6-jadval** ma'lumotlariga ko'ra, empatiya hissi va altruistik xulq-atvor o'rtasida **Pirson bo'yicha $r = 0,915$, Spirmen bo'yicha $\rho = 0,906$** darajasida kuchli musbat bog'liqlik aniqlandi. Psixologik talqinda bu shuni anglatadiki, o'quvchining boshqa insonlarning emotsional kechinmalarini sezish va ularga nisbatan rahm-shafqat uyg'otish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, uning real yordam ko'rsatish, ko'ngillilik va prosotsial tashabbusga moyilligi ham shunchalik yuqori bo'ladi.

Mazkur natijalar altruistik xulq-atvorning shakllanishida empatiya hissi markaziy psixologik determinant ekanini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, jinsiy farqlar va yosh dinamikasi altruizmning nafaqat individual-emotsional, balki ijtimoiylashuv va gender rollar bilan bog'liq mexanizmlar orqali shakllanishini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari empatiya hissini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, maktab muhitidagi prosotsial dasturlar va ijtimoiy-emotsional ta'lim texnologiyalari altruistik xulqni shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lishini ko'rsatadi.

Mazkur tadqiqot doirasida o'smir yoshidagi o'quvchilarda altruizm va empatiya hissi o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik bog'liqlik kompleks ravishda o'rganildi hamda tadqiqot boshida ilgari surilgan ilmiy gipoteza to'liq tasdiqlandi. Olingan natijalar empatiya hissi altruistik xulq-atvor shakllanishining markaziy psixologik determinanti ekanini ishonchli ravishda ko'rsatdi.

Tadqiqotning asosiy ilmiy yechimi shundan iborat bo'ldiki, empatiya hissining kuchayishi altruistik yordam ko'rsatish, beg'araz qo'llab-quvvatlash, ko'ngillilik va ijtimoiy tashabbus ko'rsatish xatti-harakatlarining sezilarli darajada ortishiga olib keladi. Pirson (**$r = 0,915$**) va Spirmen (**$\rho = 0,906$**) korrelatsion ko'rsatkichlari empatiya va altruizm o'rtasidagi bog'liqlik tasodifiy emas, balki barqaror psixologik qonuniyat ekanini tasdiqladi. Mazkur holat boshqa insonning hissiy kechinmalarini chuqur idrok qilish qobiliyati prosotsial yordam xatti-harakatlarini faollashtiruvchi ichki motivatsion mexanizm vazifasini bajarishini ko'rsatadi.

Jinslar kesimidagi natijalar qiz bolalarda empatiya va altruizm ko'rsatkichlarining nisbatan yuqori ekanini ko'rsatdi. Ilmiy nuqtayi nazardan bu holat qizlarda emotsional sezgirlik, rahm-shafqat va boshqalarning ichki holatini anglashga yo'naltirilgan ijtimoiylashuv mexanizmlarining kuchliroq shakllanishi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, o'g'il bolalarda ko'rsatkichlarning nisbatan pastroq bo'lishi ularda prosotsial xulq ko'proq vaziyatli va tashqi rag'batga bog'liq namoyon bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Yosh dinamikasi bo'yicha 15–16 yoshli o'quvchilarda altruistik oriyentatsiya va empatik sezgirlikning yuqoriroq qayd etilishi o'smirlikning yuqori bosqichida refleksiya, axloqiy baholash, ijtimoiy mas'uliyat va shaxslararo identifikatsiya mexanizmlarining yanada mukammallashishini ko'rsatadi. Bu altruizmning yoshga bog'liq ravishda rivojlanuvchi murakkab ijtimoiy-psixologik konstrukt ekanini tasdiqlaydi.

Xulosa. Tadqiqotning nazariy ahamiyati shundan iboratki, altruizm shaxsning faqat axloqiy sifati emas, balki empatik qayg'urish, ijtimoiy sezgirlik va ichkilashtirilgan prosotsial qadriyatlarining integrativ mahsuli sifatida talqin qilindi. Shu jihatdan empatiya altruizmning oddiy prediktori emas, balki uning ichki psixologik mexanizmini tashkil etuvchi determinant yadro sifatida namoyon bo'ldi.

Amaliy nuqtayi nazardan, olingan natijalar maktab psixologlari, sinf rahbarlari va ota-onalar uchun empatiyani rivojlantirishga qaratilgan treninglar, rolli o'yinlar, prosotsial vaziyatli mashqlar va ijtimoiy-emotsional ta'lim dasturlarini joriy etish altruistik xulq-atvorni shakllantirishda yuqori samaradorlik berishini ko'rsatadi. Ayniqsa o'smirlik davrida boshqalarning kechinmalarini anglash va rahm-shafqat hissini kuchaytirishga qaratilgan maqsadli psixologik ta'sirlar kelajakda ijtimoiy mas'uliyatli, insonparvar va faol fuqarolik pozitsiyasiga ega shaxslarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, tadqiqot altruizm va empatiya o'rtasidagi determinant bog'liqlikni ilmiy jihatdan asoslab berdi hamda o'smirlar bilan ishlashda empatik rivojlantiruvchi texnologiyalarni markaziy psixologik vosita sifatida qo'llash zarurligini ko'rsatdi.

Adabiyotlar:

1. Kont O. Pozitiv falsafa kursi. – Parij, 1830.
2. Dyurkgeym E. Jamiyatdagi mehnat taqsimoti haqida. – Parij, 1893.
3. Bandura A. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi. – Nyu-Jersi: Prentice Hall, 1977.
4. Betson Ch.D. Empatiya–altruizm gipotezasi. – Oxford: Oxford University Press, 2015.
5. Rushton J.P., Chrisjohn R.D., Fekken G.C. The altruistic personality and the self-report altruism scale // Personality and Individual Differences. – 1981. – Vol. 2(4). – P. 293–302.
6. Spreng R.N., McKinnon M.C., Mar R.A., Levine B. The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures // Journal of Personality Assessment. – 2009. – Vol. 91(1). – P. 62–71.
7. Ayzenberg N., Fabes R.A. Empatiya va prosotsial rivojlanish. – Nyu-York: Cambridge University Press, 1990.
8. Krebs D. Altruism – an examination of the concept and a review of the literature // Psychological Bulletin. – 1970. – Vol. 73. – P. 258–302.
9. Staub E. Positive social behavior and morality. – New York: Academic Press, 1978.
10. Snayder M., Omoto A.M. Basic research and practical problems: Volunteerism and the psychology of prosocial action // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2008. – Vol. 34. – P. 3–15.
11. Ayzenberg N. Empathy-related responding and prosocial behaviour // Psychological Bulletin. – 2006. – Vol. 101. – P. 91–119.

Muminjonova Feruzaxon Xabibullo qizi,
Andijon davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

YOSHLARNING RAQAMLI MAKON HAQIDAGI IJTIMOYIY TASAVVURLARINI SHAKLLANTIRUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya. Bu maqolada yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlari shakllanishining psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar va internet muhitining yoshlar ongiga, ularning dunyoqarashi, qadriyatlari hamda ijtimoiy xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, raqamli makon haqidagi tasavvurlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar — kognitiv jarayonlar, ijtimoiy ta'sir, identifikatsiya va emotsional qabul qilish mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada yoshlarning raqamli muhitga moslashuvi, onlayn ijtimoiylashuv jarayonlari hamda virtual makonning shaxs psixologiyasiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari raqamli savodxonlik va sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: raqamli makon, ijtimoiy tasavvur, yoshlar psixologiyasi, internet muhit, raqamli madaniyat, kognitiv jarayonlar, ijtimoiylashuv, virtual identitet, emotsional qabul, raqamli savodxonlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА

Аннотация. В данной статье анализируются психологические аспекты формирования социального восприятия цифрового пространства у молодёжи. Научно и теоретически рассматривается влияние цифровых технологий и интернет-среды на психику молодёжи, её мировоззрение, ценности и социальное поведение. Также анализируются психологические факторы, влияющие на формирование восприятия цифрового пространства: когнитивные процессы, социальное влияние, идентификация и механизмы эмоционального восприятия. В статье исследуется адаптация молодёжи к цифровой среде, процессы онлайн-социализации и влияние виртуального пространства на психологию личности. Результаты исследования указывают на необходимость формирования цифровой грамотности и здоровой цифровой культуры.

Ключевые слова: цифровое пространство, социальное воображение, психология молодёжи, интернет-среда, цифровая культура, когнитивные процессы, социализация, виртуальная идентичность, эмоциональное принятие, цифровая грамотность.

PSYCHOLOGICAL FACTORS SHAPING YOUNG PEOPLE'S SOCIAL PERCEPTIONS OF THE DIGITAL SPACE

Abstract. This article analyzes the psychological aspects of the formation of young people's social perceptions of digital space. The impact of digital technologies and the Internet environment on the minds of young people, their worldview, values, and social behavior is scientifically and theoretically covered. Also, psychological factors that affect the formation of perceptions of digital space are analyzed - cognitive processes, social influence, identification, and emotional perception mechanisms. The article examines the adaptation of young people to the digital environment, online socialization processes, and the impact of virtual space on the psychology of the individual. The results of the study indicate the need to form digital literacy and a healthy digital culture.

Keywords: digital space, social imagination, youth psychology, internet environment, digital culture, cognitive processes, socialization, virtual identity, emotional acceptance, digital literacy.

Kirish. Zamonaviy globallashtirish va raqamlashtirish jarayonlari inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib borib, ayniqsa yoshlar psixikasida sezilarli o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Raqamli makon bugungi kunda nafaqat axborot almashish vositasi, balki shaxsning ijtimoiylashuvi, o'zini anglash, identifikatsiya va kommunikativ faoliyati amalga oshadigan muhim psixologik muhit sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bois yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi[1].

Ijtimoiy psixologiyada "ijtimoiy tasavvurlar" tushunchasi shaxs va jamiyat o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni tushuntiruvchi muhim nazariy kategoriya sifatida qaraladi. Ushbu yondashuv Serge Moscovici tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u individlarning kundalik ongida shakllanadigan bilimlar, qarashlar va baholash tizimini izohlaydi. Shu nuqtayi nazardan, yoshlarning raqamli makon haqidagi

tasavvurlari ham ularning ijtimoiy tajribasi, axborot oqimlari va kommunikativ muhit ta'sirida shakllanadi[2].

Bundan tashqari, yoshlarning raqamli muhitdagi xulq-atvori va psixologik reaksiyalarini tushuntirishda A.Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu nazariyaga ko'ra, inson xulqi kuzatish, taqlid va ijtimoiy modellashuv orqali shakllanadi[6]. Raqamli makonda esa bu jarayonlar yanada intensivlashib, yoshlar turli ijtimoiy tarmoqlar va media platformalar orqali yangi xulqiy me'yorlar, qadriyatlar hamda stereotiplarni o'zlashtiradilar.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu jarayonda bir qator ichki va tashqi determinantlar muhim rol o'ynaydi. Jumladan, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari (motivatsiya, ehtiyojlar, emotsional holat), ijtimoiy muhit (oilalar, tengdoshlar, ta'lim tizimi), hamda raqamli faoliyat darajasi va kontent xususiyatlari ushbu tasavvurlar shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, virtual muhitda o'zini namoyon qilish, ijtimoiy maqomga erishish va guruhga mansublik hissinini shakllantirish jarayonlari yoshlar ongida yangi ijtimoiy tasavvurlar tizimini yuzaga keltirmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi — yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni nazariy jihatdan tahlil qilish, ushbu omillarning o'zaro bog'liqligini aniqlash hamda ularning yoshlar xulq-atvori va shaxsiy rivojlanishiga ta'sirini ilmiy asosda yoritishdan iborat. Ushbu tadqiqot natijalari yoshlar bilan ishlash tizimini takomillashtirish, ularning raqamli madaniyatini shakllantirish hamda salbiy psixologik omillarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi va internetning global miqyosda keng tarqalishi jamiyat hayotida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, yoshlar uchun raqamli makon kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib, ularning fikrlashi, ijtimoiy munosabatlari va xulq-atvoriga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Mazkur dolzarblik, avvalo, yoshlarning psixologik rivojlanishi va ijtimoiylashuv jarayonlari tobora ko'proq virtual muhit bilan bog'lanib borayotgani bilan izohlanadi. Raqamli makon nafaqat axborot olish manbai, balki shaxsning o'zini namoyon etishi, ijtimoiy maqomga erishishi va identifikatsiya jarayonlari kechadigan muhim ijtimoiy-psixologik maydonga aylangan. Bu esa yoshlar ongida yangi ijtimoiy tasavvurlar tizimini shakllantirib, ularning qadriyatlari va hayotiy yo'nalishlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Ijtimoiy psixologiya nuqtayi nazaridan, ushbu jarayonni tushuntirishda S.Moscovich tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi muhim ahamiyatga ega bo'lib, u individ ongida shakllanadigan ijtimoiy bilimlar tizimini izohlash imkonini beradi. Shu bilan birga[5], A.Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi yoshlarning raqamli muhitda kuzatiladigan xulqiy modellarga taqlid qilish orqali yangi ijtimoiy tajribalarni o'zlashtirish mexanizmlarini tushuntirib beradi[6].

Mavzuning dolzarbliigi yana shunda namoyon bo'ladiki, raqamli makonning yoshlar psixikasiga ta'siri ikki tomonlama xarakterga ega. Bir tomondan, u bilim olish, muloqot qilish va shaxsiy rivojlanish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, ikkinchi tomondan esa noto'g'ri axborot, kiberbulling, ijtimoiy bosim va psixologik zo'riqish kabi salbiy omillarni ham yuzaga keltiradi. Shu sababli yoshlarning raqamli makon haqidagi tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni aniqlash va ularni ilmiy asosda tahlil qilish muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, mazkur muammoni tadqiq etish ta'lim tizimi, yoshlar siyosati va psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Chunki yoshlarning sog'lom raqamli madaniyatini shakllantirish, ularni salbiy axborot ta'siridan himoya qilish va ijtimoiy jihatdan faol, ongli shaxs sifatida rivojlantirish uchun, avvalo, ularning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni chuqur anglash zarur.

Mazkur tadqiqot yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni aniqlash va tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, u kompleks, tizimli va integrativ metodologik yondashuv asosida olib boriladi. Tadqiqotning nazariy-metodologik asosini ijtimoiy psixologiya zamonaviy konsepsiyalari tashkil etadi.

Avvalo, S.Moscovich tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi asosiy konseptual platforma sifatida tanlanadi. Ushbu nazariya yoshlar ongida shakllanadigan ijtimoiy bilimlar, stereotiplar va qadriyat yo'nalishlarini tahlil qilish imkonini beradi[5]. Raqamli makon esa ushbu tasavvurlar shakllanishining yangi ijtimoiy-axborot konteksti sifatida qaraladi.

Shuningdek, A.Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi metodologik asos sifatida qo'llanilib, yoshlarning raqamli muhitdagi xulq-atvori, modellarga taqlid qilish jarayonlari hamda ijtimoiy tajribani

o'zlashtirish mexanizmlari izohlanadi. Ushbu yondashuv orqali virtual muhitda kuzatiladigan xulqiy namunalarning yoshlar tomonidan qanday qabul qilinishi va ichki psixik tizimga integratsiyalashuvi tushuntiriladi[6].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda quyidagi metodlar majmuasidan foydalanish nazarda tutiladi:

- nazariy metodlar: ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, solishtirish, umumlashtirish va tizimlashtirish orqali muammo yuzasidan mavjud ilmiy qarashlar o'rganiladi;

- empirik metodlar: anketa-so'rovnoma, psixologik testlar hamda yarim tuzilgan intervyular orqali yoshlarning raqamli makon haqidagi tasavvurlari va ularni shakllantiruvchi psixologik omillar aniqlanadi.

Ijtimoiy tasavvurlarni aniqlashga qaratilgan assotsiativ testlar, semantik differensial, kontent-tahlil kabi metodikalar qo'llanilishi hamda tadqiqot natijalarini qayta ishlashda korrelyatsion tahlil, faktor tahlili va dispersion tahlil usullaridan foydalaniladi.

Mazkur metodologik yondashuv yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillarni tizimli ravishda aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish hamda ilmiy asoslangan xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Xorijiy olimlar tomonidan mazkur muammo keng interdisiplinar yondashuv asosida o'rganilgan. Ijtimoiy tasavvurlarni shakllanish mexanizmlarini tushuntirishda S.Moscovich nazariyasi muhim o'rin tutadi. Ushbu yondashuv asosida yoshlarning raqamli makon haqidagi tasavvurlari ularning kundalik tajribasi, ommaviy kommunikatsiya va ijtimoiy interaksion natijasida shakllanishi isbotlangan[5].

Bundan tashqari, yoshlarning raqamli muhitdagi xulq-atvori va psixologik omillarini izohlashda A.Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi keng qo'llaniladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda kuzatiladigan xulqiy modellarga taqlid qilish orqali o'z ijtimoiy qarashlari va xulq-atvorini shakllantiradi[6].

Shuningdek, Sh.Turkle, S.Livingstone, J.Tvendje kabi tadqiqotchilar yoshlarning raqamli muhitdagi ijtimoiylashuvi, psixologik farovonligi va identifikatsiya jarayonlarini empirik asosda tahlil qilganlar. Ularning ishlarida raqamli makonning ijobiy (o'zini ifoda etish, kommunikatsiya) va salbiy (ijtimoiy izolyatsiya, raqamli stress) jihatlari kompleks yoritilgan.

MDH mamlakatlarida, xususan, Rossiya, Qozog'iston va Belarus olimlari tomonidan yoshlarning raqamli makondagi ijtimoiy-psixologik xususiyatlari chuqur o'rganilgan. Bu yerda raqamli ijtimoiylashuv, internet-identitet, virtual shaxs va ijtimoiy tasavvurlar shakllanishi kabi masalalar alohida e'tibor markazida bo'lgan. Tadqiqotlarda yoshlarning internetga bog'liqligi, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini namoyon qilishi va kommunikativ xulq-atvori psixologik jihatdan tahlil qilingan.

MDH olimlari asosan S.Moscovich va A.Bandura nazariyalariga tayangan holda yoshlarning raqamli muhitdagi ijtimoiy tajribasi va tasavvurlarini izohlaydi. Shu bilan birga, raqamli makonning psixologik xavf-xatarlari — kiberbulling, manipulyatsiya va ijtimoiy bosim ham keng o'rganilgan.

O'zbekistonda mazkur muammo nisbatan yangi yo'nalish bo'lib, asosan yoshlarning ijtimoiylashuvi, ma'naviy qadriyatlari va axborot madaniyati bilan bog'liq holda tadqiq etilmoqda. O'zbekiston olimlari yoshlarning internetdan foydalanish madaniyati, ijtimoiy tarmoqlarning shaxs rivojiga ta'siri, shuningdek, virtual muhitda shakllanayotgan qadriyatlar tizimini o'rganishga e'tibor qaratganlar.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Xususan, yoshlarning kommunikativ xulq-atvori, raqamli muhitdagi identifikatsiya jarayonlari va ijtimoiy tasavvurlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Shu bilan birga, milliy mentalitet, oilaviy muhit va ta'lim tizimining ushbu jarayonga ta'siri ham alohida ta'kidlanadi.

1-jadval.

"Yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlari" so'rovnoma natijalarining statistik tahlili (N=240)

№	Shkala nomi	Past (%)	O'rtacha (%)	Yuqori (%)	Juda yuqori (%)	O'rtacha ball (M)
1	Kognitiv psixologik tasavvur	18% (43)	32% (77)	34% (82)	16% (38)	3,12
2	Emotsional psixologik tasavvur	22% (53)	36% (86)	28% (67)	14% (34)	2,98
3	Xulq-atvor strategiyalari	15% (36)	30% (72)	37% (89)	18% (43)	3,24
4	Dastlabki tasavvurlarga bog'liqlik	26% (62)	38% (91)	24% (58)	12% (29)	2,74
5	Obyektlashtirish	20% (48)	34% (82)	30% (72)	16% (38)	3,05
6	Umumiy ko'rsatkich	17% (41)	34% (82)	33% (79)	16% (38)	3,03

Mazkur empirik natijalar asosida yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlari sifat jihatdan tahlil qilindi. Tahlil shuni ko'rsatadiki, respondentlar ongida raqamli makon murakkab, ko'p qatlamli va dinamik psixologik konstrukt sifatida namoyon bo'lmoqda.

Avvalo, kognitiv psixologik tasavvur ko'rsatkichining nisbatan yuqori darajada ($M=3.12$) bo'lishi yoshlarning raqamli makonni axborot manbai sifatida anglash darajasi yetarlicha shakllanganini bildiradi. Respondentlar internet va ijtimoiy tarmoqlarni bilim olish, yangiliklardan xabardor bo'lish va o'z dunyoqarashini kengaytirish vositasi sifatida qabul qilmoqda. Bu holat yoshlar ongida raqamli makonning funksional ahamiyati ustuvor ekanligini ko'rsatadi.

Emotsional psixologik tasavvurning o'rtacha darajada ($M=2.98$) bo'lishi esa yoshlarning raqamli muhitga nisbatan hissiy munosabatlari barqaror emasligini anglatadi. Bir tomondan, ular raqamli makonni qiziqarli va jozibador deb baholasa, ikkinchi tomondan, undagi salbiy holatlar (taqqoslash, bosim, salbiy kontent) sababli ichki ziddiyatlarni ham boshdan kechirmoqda. Bu emotsional ambivalentlik zamonaviy raqamli ijtimoiylashuvning muhim belgisi hisoblanadi.

Eng yuqori natija qayd etilgan xulq-atvor strategiyalari ($M=3.24$) yoshlarning raqamli makonda faol, moslashuvchan va ijtimoiy jihatdan faol ekanligini ko'rsatadi. Ular virtual muhitda o'zini namoyon qilish, ijtimoiy aloqalar o'rnatish va turli kommunikativ strategiyalarni qo'llashga moyil. Bu holat raqamli makon yoshlar uchun real hayotning muhim davomi sifatida shakllanayotganini anglatadi.

Dastlabki tasavvurlarga bog'liqlikning nisbatan past darajada ($M=2.74$) bo'lishi esa yoshlarning an'anaviy qarashlardan asta-sekin uzoqlashayotganini ko'rsatadi. Ular yangi axborot va tajribalar asosida o'z qarashlarini qayta shakllantirmoqda. Bu esa raqamli makonning ijtimoiy tasavvurlarni yangilovchi va transformatsiya qiluvchi muhit ekanligini tasdiqlaydi.

Obyektlashtirish ko'rsatkichining o'rtacha-yuqori darajada ($M=3.05$) bo'lishi yoshlar raqamli makonni aniq, tushunarli va real hayot bilan bog'liq obrazlar orqali idrok etayotganini anglatadi. Ya'ni, ular virtual muhitni abstrakt emas, balki konkret ijtimoiy tajriba sifatida qabul qilmoqda. Umumiy natijalar ($M=3.03$) shuni ko'rsatadiki, yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlari shakllanish bosqichida bo'lib, ular hali to'liq barqarorlashmagan, ammo faol rivojlanayotgan tizim sifatida namoyon bo'lmoqda.

2-jadval.

G.Y. Ayzenkning “Shaxs psixik holatini baholash” metodikasi natijalari ($N=240$)

№	Psixik holat (shkala)	Past (%)	O'rtacha (%)	Yuqori (%)	Juda yuqori (%)	O'rtacha ball (M)
1	Xavotir (Anxiety)	20% (48)	34% (82)	30% (72)	16% (38)	3,02
2	Frustratsiya (Umidsizlik)	24% (58)	36% (86)	26% (62)	14% (34)	2,87
3	Agressiya (Tajovuzkorlik)	18% (43)	32% (77)	33% (79)	17% (41)	3,11
4	Rigidlik (O'zgarmaslik)	22% (53)	35% (84)	28% (67)	15% (36)	2,95

Mazkur metodika natijalari yoshlarning psixik holatini kompleks tarzda baholash imkonini berib, ularning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va ichki psixologik jarayonlari haqida muhim ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yoshlar psixik holati bir tekis emas, balki turli omillar ta'sirida shakllanuvchi murakkab tizim sifatida namoyon bo'ladi.

Muhokama. Tadqiqot natijalarida eng yuqori ko'rsatkich agressiya darajasida ($M=3.11$) kuzatildi. Bu holat yoshlarning tashqi ta'sirlarga nisbatan emotsional jihatdan tez va keskin reaksiya bildirishga moyilligini ko'rsatadi. Ayniqsa, raqamli makonda yuzaga keladigan muloqot shakllari, anonimlik va ijtimoiy nazoratning pastligi agressiv xulq-atvor namoyon bo'lishini kuchaytirishi mumkin. Bunday vaziyatlarda yoshlar o'z fikrlarini keskin ifodalashga, bahs-munozaralarda faol qatnashishga va ba'zan konfliktli holatlarni yuzaga keltirishga moyil bo'ladi. Ushbu holat Albert Bandura tomonidan asoslangan ijtimoiy o'rganish nazariyasi bilan izohlanib, unda insonlar kuzatilayotgan xulqiy modellarga taqlid qilish orqali o'z xulq-atvorini shakllantirishi ta'kidlanadi.

Xavotir darajasining o'rtacha-yuqori ($M=3.02$) bo'lishi yoshlar orasida ichki psixologik zo'riqish mavjudligini bildiradi. Bu, ayniqsa, raqamli muhit bilan bog'liq omillar — ijtimoiy taqqoslash, baholanish ehtiyoji, doimiy axborot oqimi va onlayn faollik talablari bilan izohlanadi. Natijada yoshlar o'zini boshqalar bilan solishtirish, ijtimoiy bahoga haddan tashqari bog'lanish va psixologik charchoq holatlariga duch kelishi mumkin. Bu esa ularning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Rigidlik ko'rsatkichining o'rtacha darajada ($M=2.95$) bo'lishi yoshlarning qisman moslashuvchan, biroq ayrim vaziyatlarda fikr qat'iyligini saqlab qolishini anglatadi. Bu shuni ko'rsatadiki, yoshlar yangi

axborotni qabul qilishga ochiq bo'lsalar-da, mavjud stereotip va qarashlar ham ularning ongida saqlanib qolmoqda. Raqamli makon bir tomondan yangi bilim va qarashlarni shakllantirsa, ikkinchi tomondan bir xil mazmundagi axborotning takrorlanishi orqali ayrim fikrlarni mustahkamlab qo'yishi mumkin.

Frustratsiya darajasining nisbatan past ($M=2.87$) bo'lishi ijobiy psixologik ko'rsatkich sifatida baholanadi. Bu yoshlarning qiyinchiliklarga duch kelganda tez moslashish, muammolarga yechim topish va psixologik barqarorlikni saqlab qolish qobiliyatiga ega ekanligini ko'rsatadi. Demak, yoshlar raqamli muhitdagi murakkab sharoitlarga qaramay, o'z psixologik resurslarini saqlab qolmoqda.

Xulosa sifatida yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlari va ularning psixik holatlari o'zaro uzviy bog'liq holda shakllanishini ko'rsatdi. Tahlillar shuni isbotladiki, raqamli makon zamonaviy yoshlar hayotida nafaqat axborot va kommunikatsiya vositasi, balki ularning psixologik rivojlanishi, ijtimoiy identifikatsiyasi va xulq-atvorini belgilovchi muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda.

Empirik natijalar asosida yoshlarning ijtimoiy tasavvurlari kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari orqali shakllanishi, shu bilan birga, raqamli faoliyat darajasi va ijtimoiy muhit ta'sirida rivojlanishi aniqlandi. Ayniqsa, xulq-atvor strategiyalarining yuqori darajada namoyon bo'lishi yoshlarning raqamli makonda faol va moslashuvchan ekanligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, psixik holatlar tahlili yoshlar orasida agressiya va xavotir ko'rsatkichlarining nisbatan yuqoriligini, frustratsiyaning esa past darajada ekanligini ko'rsatdi. Bu holat raqamli muhitning ikki tomonlama ta'sirini tasdiqlaydi: bir tomondan, u yoshlar uchun keng imkoniyatlar yaratadi, ikkinchi tomondan esa psixologik zo'riqish va emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin.

Tadqiqot natijalari S.Moscovichning ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi hamda Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasini empirik jihatdan tasdiqlab, yoshlar ongida raqamli makon obrazining shakllanishi va xulq-atvorga ta'sir mexanizmlarini ochib berdi.

Adabiyotlar:

1. Каримова В.М. (2010). Ижтимоий психология. Тошкент.
2. Акрамова Ф.А., Тоштемирова Н. (2021). Ижтимоий тасаввурларни ўрганиш методикаси. Тошкент.
3. Андреева Г.М. (2010). Социальная психология. Москва: Аспект Пресс.
4. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. (2019). Цифровая социализация подростков. Москва: МГУ.
5. S.Moscovich (2000). Social Representations: Explorations in Social Psychology. Polity Press.
6. Albert Bandura (1977). Social Learning Theory. Prentice-Hall.
7. Hans Eysenck (1967). The Biological Basis of Personality. Charles C. Thomas.
8. Sonia Livingstone (2009). Children and the Internet. Polity Press.
9. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
10. Moscovici, S. (1984). Social Representations. Cambridge: Cambridge University Press.
11. Castells, M. (2010). The Rise of the Network Society. Oxford: Wiley-Blackwell.
12. Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books.
13. Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press.
14. Livingstone, S. (2009). Children and the Internet. Cambridge: Polity Press.
15. Karimova, V.M. (2002). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan.
16. G'oziev, E.G'. (2003). Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi.
17. Akramova, F.A. (2015). Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: Universitet nashriyoti.
18. Yo'ldoshev, B.X. (2010). Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.

Muratova Shoista Norbovayevna,
Samarqand davlat tibbiyot universiteti dotsenti, p.f.d.
mleyla84@inbox.ru

BO'LAJAK TIBBIYOT XODIMLARIDA STRESSGA CHIDAMLILIK VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNING KLINIK TAFAKKURGA TA'SIRI

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda bo'lajak tibbiyot xodimlarida stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikning klinik tafakkurga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot davomida stress sharoitida qaror qabul qilish jarayonlari, emotsional holatning diagnostik fikrlashga ta'siri hamda psixologik barqarorlikning tibbiy xatolarni kamaytirishdagi o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, klinik vaziyatlarda samarali tafakkurning rivojlanishiga xizmat qiluvchi psixologik omillar ham ko'rib chiqiladi. Olingan natijalar bo'lajak shifokorlarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish va klinik tafakkurni rivojlantirishda emotsional boshqaruvning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: klinik tafakkur, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, tibbiy ta'lim, kognitiv jarayonlar.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ НА КЛИНИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Аннотация. В данной работе исследуется влияние стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности на клиническое мышление у будущих медицинских работников. В исследовании анализируются процесс принятия решений в стрессовых условиях, влияние эмоционального состояния на диагностическое мышление, а также роль психологической устойчивости в снижении медицинских ошибок. Кроме того, рассматриваются психологические факторы, способствующие формированию эффективного мышления в клинических ситуациях. Полученные результаты показывают важность эмоциональной регуляции в повышении профессиональной подготовки будущих врачей и развитии клинического мышления.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, клиническое мышление, будущие врачи, принятие решений, психологические факторы, медицинское образование, когнитивные процессы, эмоциональная регуляция.

THE IMPACT OF STRESS RESILIENCE AND EMOTIONAL STABILITY ON CLINICAL THINKING IN FUTURE HEALTHCARE PROFESSIONALS

Abstract. This study examines the impact of stress resilience and emotional stability in future healthcare professionals on clinical thinking. The research analyzes decision-making processes under stress, the influence of emotional state on diagnostic reasoning, and the role of psychological stability in reducing medical errors. It also explores psychological factors that contribute to the development of effective thinking in clinical situations. The obtained results demonstrate the importance of emotional regulation in improving the professional training of future doctors and enhancing clinical thinking.

Keywords: stress resilience, emotional stability, clinical thinking, future doctors, decision-making, psychological factors, medical education, cognitive processes, emotional regulation.

Kirish. Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyati nafaqat yuqori darajadagi bilim va amaliy ko'nikmalarni, balki murakkab psixologik sharoitlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini ham talab etadi. Ayniqsa, klinik tafakkur — ya'ni bemor holatini tahlil qilish, tashxis qo'yish va davolash strategiyasini tanlash jarayonidagi mantiqiy va analitik fikrlash tizimi — shifokor faoliyatining asosiy komponentlaridan biri hisoblanadi.

Bo'lajak tibbiyot xodimlari o'quv jarayonida yuqori darajadagi o'quv yuklamasi, klinik amaliyotdagi murakkab vaziyatlar hamda bemorlar bilan bevosita muloqot jarayonida turli psixoemotsional bosimlarga duch keladilar. Bu esa ularda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik kabi muhim psixologik sifatlarning shakllanishini dolzarb masalaga aylantiradi. Mazkur sifatlarni shifokorning nafaqat ruhiy holatini saqlashga, balki klinik qaror qabul qilish jarayonining aniqligi va samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu esa klinik tafakkurda xatoliklar ehtimolini oshiradi. Aksincha, emotsional barqarorlikka ega

bo'lgan shifokorlar murakkab klinik vaziyatlarda ham tahliliy fikrlashni saqlab qolgan holda optimal qaror qabul qilishga qodir bo'ladilar.

Shu nuqtayi nazardan, bo'lajak tibbiyot xodimlarida stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikning klinik tafakkurga ta'sirini o'rganish nafaqat psixologiya, balki tibbiy ta'lim va amaliyot uchun ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Ushbu maqolada mazkur psixologik omillarning klinik fikrlash jarayoniga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi hamda ularning tibbiy faoliyatdagi o'rni yoritiladi.

Tibbiyot sohasi inson hayoti va sog'lig'i bilan bevosita bog'liq bo'lgan eng murakkab va mas'uliyatli kasblardan biri hisoblanadi. Ushbu sohada faoliyat yurituvchi mutaxassislar nafaqat chuqur ilmiy bilim va amaliy ko'nikmalarga, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik hamda emotsional muvozanatga ega bo'lishlari zarur. Chunki klinik faoliyat jarayonida shifokorlar doimiy ravishda hayotiy muhim qarorlar qabul qilish, favqulodda vaziyatlarda tezkor va aniq fikrlash, shuningdek, bemorlar va ularning yaqinlari bilan murakkab psixo-emotsional muloqot qilish kabi vazifalarni bajaradilar.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress darajasining yuqoriligi va emotsional beqarorlik klinik fikrlash jarayonida kognitiv buzilishlar, diqqatning pasayishi, xotira samaradorligining kamayishi hamda noto'g'ri qaror qabul qilish ehtimolining oshishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yuqori bosimli sharoitlarda (masalan, shoshilinch tibbiy yordam, reanimatsiya bo'limlari) shifokorning emotsional holati uning professional samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik klinik tafakkurni qo'llab-quvvatlovchi psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi. Ular shifokorga murakkab vaziyatlarda sovuqqonlikni saqlash, vaziyatni obyektiv baholash, shaxsiy hissiyotlardan mustaqil ravishda qaror qabul qilish imkonini beradi. Bu esa o'z navbatida tibbiy xatolarni kamaytirish va bemor xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bo'lajak tibbiyot xodimlarida ushbu psixologik sifatlarni rivojlantirish masalasi bugungi kunda tibbiy ta'lim tizimining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki zamonaviy sog'liqni saqlash tizimi faqat bilimli emas, balki psixologik jihatdan yetuk, stressni boshqara oladigan va emotsional jihatdan muvozanatli mutaxassislarni talab etmoqda.

Mazkur maqolada bo'lajak tibbiyot xodimlarining stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik darajasining klinik tafakkur jarayoniga ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilinadi hamda ushbu sifatlarni rivojlantirishning asosiy mexanizmlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari tibbiy ta'lim jarayonini takomillashtirish, klinik fikrlashni rivojlantirish hamda shifokorlarning kasbiy samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar. Mazkur tadqiqotning obyekti sifatida tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan bo'lajak shifokorlar, ya'ni klinik amaliyotga kirishish arafasida turgan talabalar guruhi tanlab olingan. Ushbu guruhni tanlashning asosiy sababi shundaki, aynan o'quv jarayonining klinik bosqichida talabalar yuqori darajadagi o'quv yuklamasi, bemorlar bilan ilk bevosita muloqot, diagnostik qarorlar qabul qilishga tayyorgarlik hamda real tibbiy muhitga moslashish kabi stress omillariga duch keladilar. Shu jarayonda ularning stressga chidamlilik darajasi va emotsional barqarorligi klinik tafakkur sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot obyekti doirasida shuningdek, shifokorlik kasbining psixologik modeli asosida qaralganda, Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni kognitiv baholash nazariyasi, Daniel Kahneman tomonidan taklif etilgan "tez va sekin fikrlash" (System 1 va System 2) modeli hamda Aaron Beckning kognitiv buzilishlar konsepsiyasi nazariy asos sifatida inobatga olingan. Ushbu nazariy yondashuvlar bo'lajak shifokorlarning stress ostidagi qaror qabul qilish jarayonlarini va emotsional regulatsiya mexanizmlarini tushunishga xizmat qiladi.

Tadqiqot jarayonida kompleks psixologik va pedagogik metodlar qo'llanilgan bo'lib, ular orqali stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik hamda klinik tafakkur o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik empirik jihatdan o'rganilgan.

Avvalo, diagnostik bosqichda stressga chidamlilikni aniqlash uchun S. Kobasa tomonidan ishlab chiqilgan "Hardiness Scale" metodikasi va R. Lazarus hamda S. Folkman tomonidan yaratilgan "Coping Strategies Questionnaire" (stressga moslashish strategiyalari so'rovnomasi)dan foydalanilgan. Ushbu metodlar shaxsning stressli vaziyatlarga nisbatan kognitiv baholashi, emotsional reaksiyasi va xulqiy javobini aniqlash imkonini bergan.

Emotsional barqarorlikni o'lchashda esa G. Eysenckning shaxs tipologiyasi modeli hamda N. Hall tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellektni baholash testlari qo'llanilgan. Bu metodlar orqali ishtirokchilarning emotsiyalarni boshqarish, ularni to'g'ri ifodalash va stress sharoitida psixologik muvozanatni saqlash darajasi aniqlangan.

Klinik tafakkurni baholash uchun esa case-based learning yondashuvi asosida tuzilgan klinik vaziyatlar to'plami ishlatilgan. Ishtirokchilarga turli diagnostik holatlar taqdim etilib, ularning tahlil qilish, muammo qo'yish, ehtimoliy tashxisni aniqlash va qaror qabul qilish jarayonlari kuzatilgan. Ushbu jarayonda tanqidiy fikrlash va mantiqiy xulosa chiqarish darajasi alohida baholangan.

Shuningdek, olingan natijalarni statistik tahlil qilishda korrelyatsion tahlil (Pearson mezon), regressiya tahlili hamda o'rtacha qiymatlarni taqqoslash usullari qo'llanilgan. Bu esa stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikning klinik tafakkurga ta'sir darajasini miqdoriy jihatdan aniqlash imkonini bergan.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadqiqot davomida bo'lajak tibbiyot xodimlarining stressga chidamlilik darajasi, emotsional barqarorligi va klinik tafakkur ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik empirik jihatdan o'rganildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilarning stressga chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan guruhda klinik vaziyatlarni tahlil qilish, tashxis qo'yish va qaror qabul qilish jarayonlari sezilarli darajada samaraliroq bo'lgan.

Xususan, Hardiness Scale natijalariga ko'ra, yuqori stressga chidamlilikka ega talabalar murakkab klinik holatlarda tezroq orientatsiya qila olishi, asosiy simptomlarni ajratib olishda kamroq xatoga yo'l qo'yishi va differensial diagnostika jarayonida mantiqiy izchillikni saqlashi aniqlangan. Bu guruhda klinik tafakkur ko'rsatkichlari o'rtacha darajadan yuqori bo'lib, ular qaror qabul qilishda analitik yondashuvni ustun qo'ygan.

Tadqiqotda ishtirok etgan bo'lajak tibbiyot xodimlarining stressga chidamlilik darajasi, emotsional barqarorligi va klinik tafakkur ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik statistik tahlil asosida o'rganildi. Natijalar quyidagi jadvalda keltiriladi.

1-jadval.

Stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va klinik tafakkur ko'rsatkichlari (n=60)

Guruhlar	Stressga chidamlilik darajasi (ball)	Emotsional barqarorlik (ball)	Klinik tafakkur darajasi (ball)
Yuqori daraja	78–92	80–95	85–96
O'rtacha daraja	60–77	62–79	68–84
Past daraja	40–59	45–61	50–67

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, stressga chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda emotsional barqarorlik ham yuqori ko'rsatkichga ega bo'lgan (80–95 ball oralig'ida). Ushbu guruh vakillarida klinik tafakkur darajasi ham sezilarli darajada yuqori (85–96 ball) bo'lib, ular murakkab klinik vaziyatlarni tez va to'g'ri tahlil qilish, differensial tashxis qo'yish hamda qaror qabul qilishda yuqori natija ko'rsatgan.

O'rtacha darajadagi guruhda esa stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin bo'lib, klinik tafakkur ham o'rtacha darajada shakllangan (68–84 ball). Bu holat ushbu guruh vakillarining stressli vaziyatlarda ba'zan kognitiv noaniqlikka tushishi va qaror qabul qilishda sekinlashish holatlari bilan izohlanadi.

Past darajadagi guruhda esa stressga chidamlilik past bo'lib (40–59 ball), emotsional beqarorlik yuqori darajada kuzatilgan (45–61 ball). Ushbu guruh vakillarida klinik tafakkur darajasi ham past bo'lib, ular klinik vaziyatlarni tahlil qilishda xatolarga ko'proq yo'l qo'ygan, qaror qabul qilish jarayonida ishonchsizlik va emotsional ta'sirga berilish holatlari kuzatilgan.

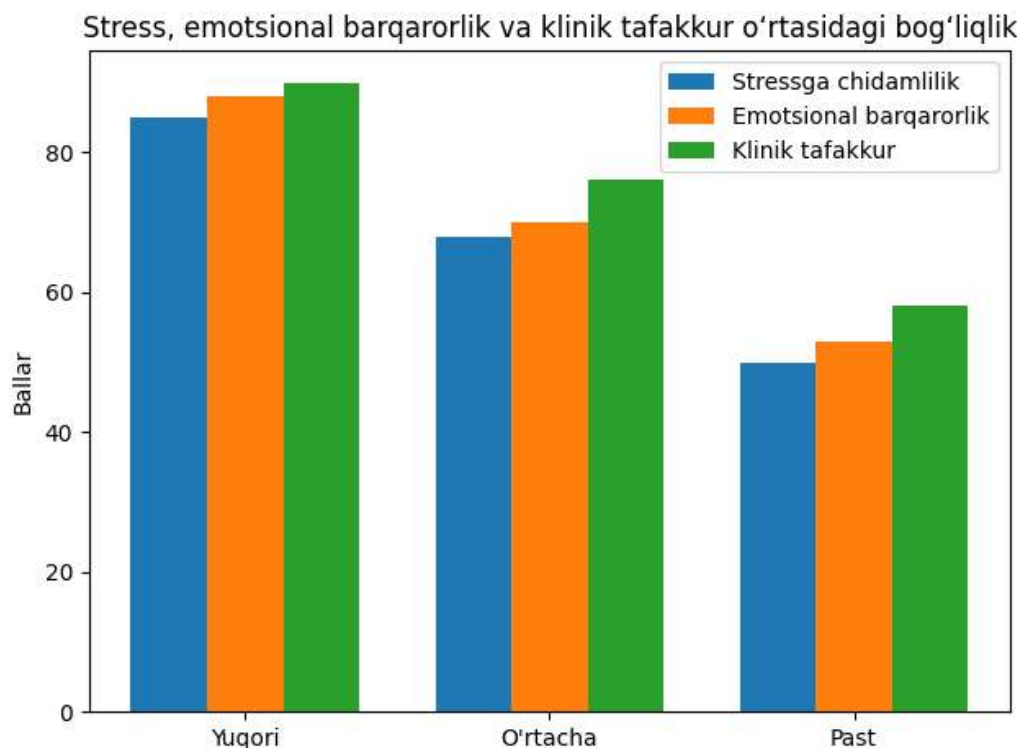
Tahlil natijalariga ko'ra, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik klinik tafakkur darajasi bilan **ijobiy korrelyatsiyaga ega** ekanligi aniqlangan. Ya'ni, shaxsning stressni boshqarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, uning klinik fikrlash sifati ham shunchalik samarali bo'ladi.

Bu natijalar Lazarus va Folkmaning stressni kognitiv baholash nazariyasi hamda Kahneman tomonidan ilgari surilgan ikki tizimli fikrlash modeli bilan mos keladi. Yuqori emotsional barqarorlik shifokorlarda "System 2" — ya'ni tahliliy va chuqur fikrlash jarayonini faollashtiradi, past barqarorlik esa "System 1"ga xos impulsiv va xatoga moyil qarorlarni kuchaytiradi.

Umuman olganda, olingan natijalar stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik bo'lajak tibbiyot xodimlarining klinik tafakkurini shakllantirish va rivojlantirishda hal qiluvchi psixologik omillar ekanligini tasdiqladi. Ushbu omillar nafaqat qaror qabul qilish sifatiga, balki tibbiy xatolarni kamaytirish va professional kompetensiyani oshirishga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida olingan empirik ma'lumotlarning statistik va sifat tahlili shuni ko'rsatdiki, bo'lajak tibbiyot xodimlarining stressga chidamlilik darajasi va emotsional barqarorligi klinik tafakkur rivojlanishiga bevosita va sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Natijalar Pearson korrelyatsion tahlili asosida qayta

ishlanganda stressga chidamlilik va klinik tafakkur o'rtasida ijobiy, o'rtacha darajadan yuqori bog'liqlik aniqlangan ($r \approx 0.68$). Emotsional barqarorlik va klinik tafakkur o'rtasidagi bog'liqlik esa yanada kuchliroq ijobiy korrelyatsiyani ko'rsatgan ($r \approx 0.74$). Bu ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, shaxsning emotsional boshqaruv qobiliyati klinik qaror qabul qilish sifatini yanada aniqroq belgilovchi omillardan biri hisoblanadi.



1-rasm. Stress, emosional barqarorlik va klinik tafakkur o'rtasidagi bog'liqlik

Tahlil jarayonida guruhlar kesimida ham sezilarli farqlar kuzatildi. Yuqori stressga chidamlilikka ega ishtirokchilarda klinik vaziyatlarni tahlil qilish tezligi, differensial tashxis qo'yish aniqligi va mantiqiy xulosa chiqarish darajasi yuqori bo'lgan. Ular murakkab klinik holatlarda ham kognitiv barqarorlikni saqlab qolgan va qaror qabul qilishda kamroq xatolarga yo'l qo'ygan.

O'rtacha ko'rsatkichli guruhda klinik tafakkur nisbatan barqaror bo'lsa-da, stress darajasi oshgan vaziyatlarda fikrlash jarayonida sekinlashish va qaror qabul qilishda ikkilanish holatlari kuzatilgan. Bu guruh vakillarida emotsional reaksiyalar kognitiv jarayonlarga qisman ta'sir ko'rsatgani aniqlangan.

Past darajadagi guruhda esa stressga chidamlilikning pastligi emotsional beqarorlik bilan birga klinik tafakkurning sezilarli darajada susayishiga olib kelgan. Ushbu ishtirokchilarda diqqatning tez chalg'ishi, vaziyatni to'liq tahlil qilmaslik va intuitiv, ba'zan esa noto'g'ri qaror qabul qilish holatlari ko'proq kuzatilgan.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari bo'lajak tibbiyot xodimlarida stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik klinik tafakkurning shakllanishi va rivojlanishida muhim psixologik omillar ekanligini tasdiqladi. Empirik ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, stressni samarali boshqara oladigan va emotsional jihatdan barqaror bo'lgan talabalar klinik vaziyatlarni tezroq va aniqroq tahlil qilish, differensial tashxis qo'yish hamda asoslangan qaror qabul qilishda yuqori natijalarga erishgan.

Statistik tahlillar stressga chidamlilik va klinik tafakkur o'rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatdi, emotsional barqarorlik esa klinik fikrlash sifatiga yanada kuchliroq ta'sir etuvchi omil sifatida namoyon bo'ldi. Bu holat shuni anglatadiki, emotsional boshqaruv mexanizmlari klinik qaror qabul qilish jarayonida kognitiv resurslarning samarali ishlashini ta'minlaydi va xatoliklar ehtimolini kamaytiradi.

Shuningdek, past stressga chidamlilik va emotsional beqarorlikka ega bo'lgan ishtirokchilarda klinik tafakkur darajasi sezilarli darajada past bo'lib, bu holat ularning murakkab klinik vaziyatlarda tahliliy fikrlashdan ko'ra ko'proq impulsiv va emotsional qarorlarga moyilligini ko'rsatdi.

Tahlil jarayonida stressga chidamliligi yuqori bo'lgan respondentlar murakkab klinik holatlarda ham kognitiv barqarorlikni saqlab qolganligi, vaziyatni tizimli tahlil qilish va mantiqiy xulosa chiqarish qobiliyatining yuqori ekanligi bilan ajralib turdi. Emotsional barqarorlik esa shifokorlarning hissiy

reaktivligini boshqarish, bemor bilan muloqotda xolislikni saqlash va qaror qabul qilishda subyektiv ta'sirlarni kamaytirish imkonini bergan asosiy omil sifatida qayd etildi.

Shuningdek, past stressga chidamlilik va emotsional beqarorlikka ega bo'lgan guruhda klinik tafakkur jarayoni sezilarli darajada susaygani, qaror qabul qilishda xatoliklar soni ortgani va emotsional omillar ta'siri kuchaygani kuzatildi. Bu holat shuni tasdiqlaydiki, yuqori darajadagi psixologik bosim kognitiv jarayonlarning samaradorligini pasaytiradi va klinik qarorlarning sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Nazariy jihatdan olingan natijalar Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni kognitiv baholash nazariyasi hamda Kahneman tomonidan ilgari surilgan ikki tizimli fikrlash modeli bilan uyg'unlikda ekanligi aniqlandi. Ya'ni, stressga chidamli va emotsional barqaror shaxslar asosan analitik, tizimli va chuqur tahlilga asoslangan fikrlash (System 2)ni faol qo'llasa, past barqarorlikka ega shaxslarda tezkor, intuitiv va xatoga moyil qaror qabul qilish (System 1) ustunlik qilishi kuzatiladi.

Amaliy jihatdan ushbu tadqiqot natijalari tibbiy ta'lim jarayonida faqat akademik bilimlarni emas, balki psixologik tayyorgarlikni ham rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Xususan, stressni boshqarish bo'yicha treninglar, emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari, simulyatsion klinik mashg'ulotlar va reflektiv o'qitish metodlarini keng joriy etish bo'lajak shifokorlarning klinik tafakkurini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik klinik tafakkurning sifatini belgilovchi muhim psixologik determinantlar ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu omillarni rivojlantirish tibbiyot xodimlarining professional kompetensiyasini oshirish, klinik xatolarni kamaytirish va bemorlar bilan ishlash samaradorligini kuchaytirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. Andreeva G., Social Psychology. Moscow: M., 1998.
2. Psycholog T.y: A Field of Study, 1994.
3. Karimova V., The Foundations of Social Psychology. Tashkent: T., 1994.
4. Muratova Sh. N., "Social aspects of preparing adolescent boys for family life," Ministry of Education and Science of the Republic of Uzbekistan, pp. 91–95, 19.00.00 No. 10.
5. Muratova Sh. N., "Scientific and theoretical basis of the problem of preparing children for family life and its state of education," Ministry of Education and Science of the Republic of Uzbekistan, pp. 82–86, 19.00.00 No. 10.
6. Muratova Sh. N. and Otan, "Place in foster care," Education, Science and Innovation, Scientific Newsletter, no. 5, pp. 82–86, 2022.
7. Muratova Sh. N., "Socio-psychological aspects of preparing boys for family life," SamDU Scientific News Release, ISSN: 2091 5446, no. 6 (124), pp. 100–105.
8. Muratova Sh. N., "The socio-psychological capabilities of premarital parents in preparing young people for family life," Scientific Journal of Psychology of BUH DU, ISSN: 2181–5291, no. 3, pp. 84–90, 2021.
9. Muratova Sh. N., "Analysis of theoretical approaches to the pedagogical and psychological education of boys in the family," NamDU Scientific News Release, ISN: 2181, no. 6, pp. 409–415, 2019.
10. Muratova Sh.N., "Problems of youth for family life," Mental Health and Education Journal, pp. 282–291.
11. Muratova Sh. N., "Socio-psychological issues of preparing young men for family life," Journal of Educational Research, ISSN: 2660–5562, vol. 2.

Nishanova Zulfizar Yashin qizi,
O'zbekiston milliy pedagogika universiteti doktoranti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori

MDH MAMLAKATLARI PSIXOLOGLARI TADQIQOTLARIDA OILAVIY MANIPULYATSIYA MUAMMOSI VA UNING TAHLILI

Annotatsiya. Ushbu maqolada MDH mamlakatlari (Rossiya, Belarus) olimlari tomonidan oilaviy munosabatlardagi manipulyatsiya hodisasining o'rganilishi tahlil qilinadi. Tadqiqotda E.L. Dotsenko, V.P. Sheynov kabi olimlarning nazariy yondashuvlari, manipulyatsiyaning turlari va uning oila mustahkamligiga ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlar: oilaviy manipulyatsiya, psixologik ta'sir, destruktiv muloqot, MDH psixologiyasi, emotsional bosim, oilaviy iyerarxiya.

ПРОБЛЕМА СЕМЕЙНОЙ МАНИПУЛЯЦИИ И ЕЁ АНАЛИЗ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ПСИХОЛОГОВ СТРАН СНГ

Аннотация. В данной статье анализируется исследование феномена манипуляции в семейных отношениях, проведённое учёными из стран СНГ (Россия, Беларусь). Исследование охватывает теоретические подходы таких учёных, как Е.Л. Доценко, В.П. Шейнов, виды манипуляции и её влияние на прочность семьи.

Ключевые слова: семейная манипуляция, психологическое воздействие, деструктивная коммуникация, психология СНГ, эмоциональное давление, семейная иерархия.

THE PROBLEM OF FAMILY MANIPULATION AND ITS ANALYSIS IN THE STUDIES OF PSYCHOLOGISTS FROM CIS COUNTRIES

Abstract. This article analyzes the study of the phenomenon of manipulation in family relations by scientists from the CIS countries (Russia, Belarus). The study covers the theoretical approaches of such scientists as E.L. Dotsenko, V.P. Sheynov, types of manipulation and its impact on family strength.

Keywords: family manipulation, psychological impact, destructive communication, CIS psychology, emotional pressure, family hierarchy.

Kirish. Bugungi kunda oila institutining barqarorligiga rahna soluvchi yashirin omillardan biri — psixologik manipulyatsiyadir. MDH psixologiya maktablarida bu masala nafaqat shaxslararo nizolar, balki jamiyatning emotsional salomatligini belgilovchi strategik muammo sifatida ko'riladi. G'arb maktablaridan farqli o'laroq, MDH olimlari bu muammoni postsovet hududidagi oilaviy an'analar va kollektivistik madaniyat kontekstida chuqur tahlil qilmoqdalar.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Oilaviy manipulyatsiya muammosini nazariy jihatdan o'rganishda MDH psixologiya maktabi vakillari ushbu hodisani shaxslararo munosabatlarning destruktiv shakli sifatida talqin etadilar. Quyida ushbu muammoning eng muhim nazariy asoslari va olimlarning konseptual qarashlari batafsil keltirilgan:

1. E.L.Dotsenko yondashuvi (Rossiya): Manipulyatsiya psixologiyasi bo'yicha fundamental tadqiqotlar muallifi E.L. Dotsenko oilaviy manipulyatsiyani "yashirin psixologik ta'sir" sifatida belgilaydi. Uning fikricha, oilada manipulyatsiya - bu sherikning irodasini sezilarsiz holda bo'ysundirishdir. Dotsenko manipulyatsiyaning beshta darajasini (primitivdan to ijodiygacha) ajratib ko'rsatadi va oiladagi manipulyatsiyani ko'pincha "psixologik o'yin" sifatida baholaydi, bunda muloqot samimiyligini yo'qotadi.

Dotsenko manipulyatsiyani shunday ta'riflaydi: "Bu boshqa bir insonning psixologik tuzilmalariga yashirin ta'sir ko'rsatish orqali, unda manipulyator xohlagan niyat, qaror yoki harakatni uyg'otishdir".

Dotsenko bo'yicha manipulyatsiyaning asosiy belgilari quyidagilardir: a) Yashirinlik: Manipulyator o'z maqsadini ham, ta'sir ko'rsatish faktini ham yashiradi; b) Psixologik kuch ishlatish: Bu jismoniy emas, balki ruhiy bosimdir. c) O'yin: Maqsadga to'g'ridan-to'g'ri emas, aylanma yo'llar bilan erishiladi.

Dotsenko manipulyatsiyani amalga oshirishning aniq ketma-ketligini (algoritmini) ishlab chiqqan:

a) "Psixologik nishonlar"ni aniqlash. Manipulyator jabrlanuvchining eng zaif tomonlarini topadi. Bular: Ehtiyojlar: Sevgi, xavfsizlik, tan olinish. Tuyg'ular: Aybdorlik, qo'rquv, g'urur, rahm-shafqat. Qadriyatlar: "Yaxshi ota bo'lish", "Gapi qaytmaslik", "Oilani saqlab qolish".

b). "Psixologik tuzoqlar"ni o'rnatish. Bu bosqichda manipulyator vaziyatni shunday shakllantiradiki, jabrlanuvchi o'zini qarzidor yoki aybdor his qila boshlaydi.

Misol: "Seni deb shuncha narsadan voz kechdim" (Aybdorlik tuzog'i).

c). "Atraksiya" (Ishonchni qozonish). Manipulyatsiya muvaffaqiyatli bo'lishi uchun "aloqa o'rnatish" kerak. Dotsenko buni "psixologik bog'lanish" deb ataydi. Manipulyator jabrlanuvchiga juda yaqin, g'amxo'r yoki uni tushunadigan inson bo'lib ko'rinadi.

d) "Motivatsiyani almashtirish". Bu mexanizmining eng muhim qismi. Inson o'zi xohlamagan ishni qiladi, lekin buni "men o'zim shuni xohladim" yoki "bu mening burchim" deb o'ylaydi. Ya'ni, manipulyator o'z maqsadini jabrlanuvchining ichki irodasiga "ekib qo'yadi".

Dotsenko manipulyatsiyani muloqotning murakkabligiga ko'ra darajalarga ajratadi: 1) Primiti: Qo'pol ravishda qo'rqitish yoki ochiqdan-ochiq ayblash. 2) Standart: Jamiyatda qabul qilingan rollar orqali (masalan, "Yaxshi xotin eriga bunday demaydi"). 3) Tizimli: Uzoq muddatli reja asosida insonning xarakterini o'zgartirishga qaratilgan. 4) Nozik: Tuyg'ular bilan o'ynash, shunday sharoit yaratishki, inson o'zi yugurib borib yordam beradi. 5) Ijodiy: Manipulyator jabrlanuvchini butunlay o'zining dunyoqarashiga bo'ysundiradi.

Dotsenko nafaqat hujumni, balki himoyani ham o'rgangan. U oila a'zolariga manipulyatsiyadan chiqish uchun quyidagi usullarni taklif qiladi: a) Distansiya saqlash: Emotsional masofa o'rnatish. b) Taym-aut: Qaror qabul qilishdan oldin to'xtash va "Hozir nima bo'lyapti?" deb o'ylash. c) Destabillizatsiya: Manipulyatorning kutilmagan javob berish (masalan, ayblashiga javoban: "Ha, men shundayman, bu senga nega muhim?").

Rossiyalik olim E.Dotsenko manipulyatsiyani "yashirin psixologik ta'sir" deb ataydi va uning oiladagi nazariy modelini quyidagi mezonlar bilan tushuntiradi:

Yashirin xarakter: Manipulyator o'zining haqiqiy maqsadini yashiradi (masalan, "sog'lig'im yomon" deyish orqali farzandini o'z yonida qolishga majbur qilish).

Psixologik bosim nuqtalari: Har bir oila a'zosining "zaif nuqtalari" (aybdorlik, qo'rquv, sevgi, burch hissi) bo'ladi. Manipulyatsiya aynan shu nuqtalarga zarba berish orqali amalga oshadi.

O'yin qoidalari: Dotsenko oiladagi manipulyatsiyani ko'pincha muloqotning samimiy shakli emas, balki "foйда olishga qaratilgan texnologiya" deb hisoblaydi [1]. Dotsenko nazariyasi shuni ko'rsatadiki, oilaviy manipulyatsiya – bu muloqotning patologiyasi. Uning fikricha, inson manipulyatsiyadan voz kechib, "aktualizatsiya" (samimiy, ochiq va teng huquqli muloqot) darajasiga ko'tarilishi kerak.

2. V.P.Sheynovning "Yashirin boshqaruv" nazariyasi (Belarus):

V.Sheynov oilaviy manipulyatsiyaning mexanizmlarini tahlil qilar ekan, "qurbonning zaif nuqtalari" tushunchasini kiritadi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, oilada manipulyatorlar asosan aybdorlik hissi, qo'rquv va rahm-shafqat kabi tuyg'ulardan foydalanadilar. U "Ayol manipulyatsiyasi" va "Erkak manipulyatsiyasi" kabi gender xususiyatlarini alohida o'rgangan va ularning oila inqiroziga olib kelishini isbotlagan. V.Sheynov manipulyatsiyani "jabrlanuvchi o'z irodasiga qarshi, lekin o'z ixtiyori bilan qilayotgandek tuyuladigan harakat" deb ta'riflaydi. Uning nazariyasida oilaviy manipulyatsiyaning 3 ta asosiy komponenti ajratiladi:

1. Nishon: Jabrlanuvchining his-tuyg'ulari (masalan, onaning bolasiga: "Agar shunday qilsang, seni yaxshi ko'rmayman" deyishi — bu bolaning sevgi ehtiyojini nishonga olishdir).

2. Attraksiya: Manipulyator dastlab jabrlanuvchini o'ziga ishontiradi yoki unga haddan tashqari g'amxo'rlik ko'rsatadi.

3. Muvaffaqiyatli yakun: Jabrlanuvchi manipulyator istagan ishni bajaradi, lekin o'zini aybdor yoki qarzidor his qiladi [2].

3. S.A.Solovyova va oilaviy nizolar diagnostikasi:

MDH tadqiqotchilari orasida oiladagi manipulyatsiyani destruktiv muloqot turi sifatida o'rganish keng tarqalgan. Olimlar manipulyatsiyani ochiq tajovuzdan ko'ra xavfliroq deb hisoblashadi, chunki u uzoq vaqt davomida oila a'zolarining o'z-o'zini baholashini tushirib yuboradi. S.A. Solovyovaning "Emotsional shantaj" nazariyasi. Ushbu yondashuvda oilaviy manipulyatsiya shantajning yumshoq shakli sifatida ko'riladi. Olimaning fikricha, manipulyator o'z maqsadiga erishish uchun "Jazolovchi", "O'z-o'zini jazolovchi", "Aybllovchi" yoki "Va'da beruvchi" rollaridan birini tanlaydi. Bu rollar oilada emotsional bog'liqlikni keltirib chiqaradi.

Nazariy jihatdan oilaviy manipulyatsiya ikki xil funksiyani bajarishi qayd etiladi: 1)Konstruktiv (kamdan-kam): Bolani xavfdan asrash uchun ishlatiladigan vaqtinchalik usul. 2)Destruktiv (asosiy): Sherikning shaxsiyatini sindirish, uning o'z-o'zini baholashini pasaytirish va uni to'liq nazorat qilishga qaratilgan tizimli harakat.

4. Y.Sidorenko - MDH psixologiyasi doirasida manipulyatsiyani nafaqat nazariya, balki amaliy trening darajasiga olib chiqqan eng kuchli mutaxassislardan biri. Uning yondashuvi asosan

mashhur "Тренинг влияния и противостояния чуждому влиянию" (Ta'sir o'tkazish va begona ta'sirga qarshi turish treningi) kitobida jamlangan [5].

Tadqiqot metodologiyasi. Sidorenko manipulyatsiyani "yashirin psixologik majburlash" deb ta'riflaydi. Uning tadqiqotlaridagi eng muhim jihatlar:

1. Manipulyatsiyaning 3 ta asosiy belgisi

Sidorenko bo'yicha muloqot manipulyatsiya ekanini 3 ta mezon orqali aniqlash mumkin:

- A) Yashirin xarakter: Manipulyator o'zining haqiqiy maqsadini yashiradi.
- B) Psixologik bosim: Insonning "nozik torlari" (aybdorlik, qo'rquv, g'urur, achinish) chalinadi.
- C) Bir tomonlama foyda: Natija faqat manipulyator uchun foydali bo'ladi.

2. Sidorenko bo'yicha manipulyatsiyaga qarshi turishning 4 ta usuli

U manipulyatsiyadan himoyalaniшни "madaniyatli" bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi:

Psixologik rad etish (Aykido): Manipulyatorning gapiga qisman qo'shilish. Masalan: "Siz juda sekin ishlayapsiz" desa, "Ha, men hamma narsani puxta tekshirishga odatlanganman, shuning uchun biroz vaqt ketadi" deb javob berish. Bu manipulyatorning hujum kuchini kesadi.

Cheksiz aniqlashtirish: Manipulyator hissiyotga urg'u berganda, siz "sovuqqonlik" bilan faktlarni so'raysiz. "Siz meni hurmat qilmaysiz" desa, "Aynan qaysi harakatim sizda bunday fikr uyg'otdi? Tushuntirib bering" deb so'rash.

Muloqotni "Sindirilgan plastinka" usuli: O'z pozitsiyangizni xotirjamlik bilan qayta-qayta takrorlash. Manipulyator mavzuni burishga harakat qilsa ham, siz: "Tushunaman, lekin baribir men buni qilolmayman" deb turaverasiz.

Inglizcha sersuvlik (Fogging): Manipulyatorning tanqidiga "Tuman" kabi bo'lish. "Sizning kiyimingiz bugun g'alati" desa, "Fikringiz uchun rahmat, bu qiziq qarash" deb suhbatni yopish.

3. "Konstruktiv qarshilik" algoritmi.

Sidorenko manipulyatsiyaga qarshi turishda quyidagi bosqichlarni tavsiya qiladi:

1. Hissiyotlarni jilovlash: Manipulyator sizni g'azablantirmoqchi yoki qo'rqitmoqchi bo'lsa, birinchi bo'lib ichki xotirjamlikni tiklash (nafas mashqi).

2. Ochiq muloqotga o'tish: "Nega bunday qilyapsiz?" deb emas, balki "Hozir bu gap bilan meni aybdor qilmoqchimisiz?" deb uning yashirin niyatini yuzaga chiqarish.

3. Masofa saqlash: Agar muloqot bosimi kuchaysa, jismonan yoki vaqtincha muloqotni to'xtatish.

Sidorenkoning metodikasi ko'proq biznes va professional muloqotda o'zini hurmat qilgan holda chegaralarni himoya qilishga o'rgatadi.

5. Viktor Shapar — ukrainalik taniqli psixolog, professor va 100 dan ortiq kitoblar muallifi. Uning manipulyatsiya borasidagi yondashuvi ko'proq amaliy va kundalik hayotga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Agar Sidorenko ko'proq biznes-muloqotga e'tibor bersa, Shapar oddiy odamlar o'rtasidagi "psixologik o'yinlar"ni fosh qiladi [6].

Uning manipulyatsiya haqidagi qarashlarining asosiy nuqtalari:

1. Manipulyatorning "Nishon"lari. Shapar bo'yicha, har bir insonning o'ziga xos "zaif nuqtalari" bor va manipulyator aynan shularga zarba beradi:

Insoniy ehtiyojlar: Mehr ko'rish, tan olinish, xavfsizlik.

Hissiyotlar: Qo'rquv, aybdorlik, achinish, g'urur.

Xarakter chiziqlari: Mehmondostlik, vijdonlilik, andisha.

2. Manipulyatsiya turlari (Shapar tasnifi)

U kundalik hayotda eng ko'p uchraydigan manipulyatsiya usullarini tizimlashtirgan:

"Ayblovchi" manipulyatsiyasi: Sizni aybdor his qilishga majbur qilish orqali o'z xohishini amalga oshirish.

"Qurbon" roli: O'zini chorasiz ko'rsatib, boshqalarning yordami va resurslaridan foydalanish.

"Soxta dildoshlik": Oldin sirlaringizni bilib olib, keyin ulardan sizga qarshi bosim o'tkazishda foydalanish.

"Vaqt bilan qisish": "Tezroq qaror qabul qilmasangiz, kech bo'ladi" deb shoshiltirish orqali mantiqni o'chirish.

3. Himoyalaniish strategiyasi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Viktor Shapar manipulyatsiyaga qarshi "Psixologik immunitet"ni shakllantirishni tavsiya qiladi:

1. Muloqotni tahlil qilish: Agar suhbat davomida sizda to'satdan noqulaylik, tushunarsiz qo'rquv yoki aybdorlik paydo bo'lsa — demak, sizga manipulyatsiya qilinmoqda.

2. "Yo'q" deyishni o'rganish: Shapar andishani chetga surib, o'z shaxsiy chegaralarini qat'iy himoya qilish tarafdori.

3. Yashirin niyatni yuzaga chiqarish: Manipulyatorning usulini uning o'ziga aytish. Masalan: *"Hozir meni aybdor qilib ko'rsatib, o'zingizga kerakli qarorni qabul qildirtirmoqchimisiz?"*. Shapar aytishicha, fosh qilingan manipulyatsiya o'z kuchini yo'qotadi.

4. Hissiy masofa: Manipulyatorning gaplarini shaxsingizga qabul qilmaslik, unga shunchaki "obyekt" sifatida qarash.

Uning "Psixologiya manipulyatsiy: Из жертвы в кукловоди" (Manipulyatsiya psixologiyasi: Qurbondan qo'g'irchoqbozga) kitobi ushbu mavzuda eng ko'p o'qiladigan qo'llanmalardan biridir

Muhokama. MDH olimlarining umumiy xulosalariga ko'ra, oilaviy manipulyatsiya quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi:

1. Psixosomatik kasalliklar: Manipulyatsiyaga uchragan oila a'zolarida doimiy stress tufayli yuzaga keladigan kasalliklar.

2. Psixologik qaramlik: Farzandlarning mustaqil qaror qabul qila olmasligi.

3. Oilaviy anomiyalar: Oila a'zolari o'rtasida ishonchning mutlaq yo'qolishi.

Xulosa. MDH olimlarining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, oilaviy manipulyatsiya muammosi mintaqadagi ijtimoiy-madaniy o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liq. E.L. Dotsenko va V.P. Sheynovning nazariy modellari bugungi kunda oilaviy maslahat va psixoterapiya uchun metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. MDH olimlari oilaviy manipulyatsiyani shunchaki muloqotdagi xato emas, balki shaxsning psixologik chegaralarini buzuvchi agressiya turi sifatida baholaydilar. Nazariy manbalar shuni ko'rsatadiki, manipulyatsiyaning asosi — ochiq muloqotning yo'qligi va qo'rquvga asoslangan hokimiyatdir.

Muammoni bartaraf etishning asosiy yo'li — oila a'zolarida psixologik savodxonlik va refleksiya qobiliyatini rivojlantirishdir.

Adabiyotlar:

1. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. — Москва: МГУ им. М.В. Ломоносова, ЧеРо, 1997
2. Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. — Москва: Эксмо-Пресс, 2002
3. Ковалев С.В. Психология современной семьи. — Москва: Просвещение, 1988.
4. Шейнов В. П. Психология манипулирования: из скрытого управления — к манипулированию. — Москва: АСТ, 2010.
5. Сидеренко Е. Тренинг влияния и противостояния чужому влиянию. 2017.
6. Шапар В. Психология манипулирования: Из жертвы в кукловоды. Харьков. 2013

Norbutayev Samandar Abdubakirovich,

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti mustaqil izlanuvchisi

EKSTREMAL VAZIYATLARDAGI STRESS PSIXOPROFILAKTIKASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ekstremal vaziyat sharoitlariga moslashtirilgan psixologik yordamning zamonaviy modellari, ham individual, ham guruh usullarini o'z ichiga olgan holda ko'rib chiqiladi. Muallif ekstremal vaziyatning surunkali stressi ostida psixo-emotsional holatlarni tashxislash va o'zini o'zi boshqarish uchun nazariy asoslar va kompyuterga asoslangan aqlli texnologiyalarni ishlab chiqishga kompleks yondashuv zarurligini ta'kidlaydilar. Psixologik yordamning yangi modellari ijtimoiy va individual xususiyatlarni hisobga olishi kerakligi ko'rsatildi. Ekstremal vaziyatda psixologik jihatdan ta'sirlangan shaxslarni qo'llab-quvvatlashning innovatsion yondashuvlarini ishlab chiqish dolzarb va o'z vaqtida amalga oshirilmoqda.

Kalit so'zlar: texnologiyalar, stress, o'zini-o'zi boshqarish, davlat, rivojlanish.

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные модели психологической поддержки, адаптированные к экстремальным ситуациям, включая как индивидуальные, так и групповые методы. Авторы подчёркивают необходимость комплексного подхода к разработке теоретических основ и компьютерных интеллектуальных технологий для диагностики и самоконтроля психоэмоциональных состояний в условиях хронического стресса экстремальных ситуаций. Показано, что новые модели психологической поддержки должны учитывать социальные и индивидуальные особенности. Разработка инновационных подходов к психологической поддержке лиц, пострадавших от экстремальных ситуаций, является актуальной и своевременной.

Ключевые слова: технология, стресс, самоуправление, государство, развитие.

PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF STRESS IN EXTREME SITUATIONS

Abstract. This article examines modern models of psychological support adapted to extreme situations, including both individual and group methods. The authors emphasize the need for a comprehensive approach to developing theoretical foundations and computer-based intelligent technologies for the diagnosis and self-monitoring of psychoemotional states under the chronic stress of extreme situations. It is shown that new models of psychological support must take into account social and individual characteristics. The development of innovative approaches to psychological support for individuals affected by extreme situations is relevant and timely.

Keywords: technology, stress, self-management, government, development.

Kirish. Zamonaviy harbiy mojarolar jiddiy muammolar va stressli ruhiy salomatlik holatlarini keltirib chiqaradi. Harbiy mojarolar va global beqarorlik sharoitida jamiyatda stress darajasining ortishi tendentsiyasi ayniqsa keskin. Surunkali harbiy stress sharoitida odamlar xavfsizlik, barqarorlik va hayotlarini nazorat qilish hissini yo'qotadilar. Bunga yechim topish, ushbu dolzarb masalani hal qilish uchun zamonaviy psixologiya psixo-emotsional holatlarni tashxislash va giyohvand moddalarsiz o'zini-o'zi boshqarish uchun nazariy asoslar va kompyuterga asoslangan aqlli texnologiyalarni faol ravishda rivojlantirmoqda. Jarohatdan keyingi stress sindromi, depressiya va xavotir buzilishlari harbiy harakatlarning mumkin bo'lgan psixologik oqibatlaridan bir nechitasi xolos. Harbiy mojarolar qurbonlari bilan ishlaydiganlar uchun trening zarurligini ta'kidlash muhimdir va mutaxassislar psixologiya texnologiyalari sohasidagi ilmiy va amaliy yutuqlarni o'rganishlari kerak.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Qurolli Kuchlarning yagona avtomatlashtirilgan boshqaruv tizimini yaratish va raqamlashtirishni yanada takomillashtirish, oliy harbiy ta'lim muassasalariga nomzodlarni saralash va tanlab olish tizimini yanada rivojlantirish, Mudofaa Vazirligi qo'shinlarida rahbar lavozimlariga kadrlar zaxirasini yaratish tizimini rivojlantirish ustuvor vazifalarini belgilab bermoqda.[1] "...Belgilansinki, mamlakatimizning mudofaa qobiliyatini yanada mustahkamlash, Qurolli Kuchlarning jangovar shayligi hamda jangovar qobiliyatini oshirish, qo'shinlarni zamonaviy qurol-aslaha turlari va harbiy texnika bilan qayta jihozlash, harbiy kadrlar tayyorlash, harbiy xizmatchilarni ijtimoiy himoya qilish, shuningdek, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirish dasturning asosiy maqsadi hisoblanadi..." [2]. Bu esa psixologiya sohasi mutaxassislarini Qurolli Kuchlar tizimida harbiy xizmatchilarda stress psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi asosida muammolarni aniqlash hamda

takomillashtirish yuzasidan ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish bo'yicha yangi yechimlar topishga yo'naltirmoqda.

O'tgan asrning 80-yillari oxirida paydo bo'lgan jarohatdan keyingi buzilishlar "psixik jarohat" tushunchasi bilan nomlana boshlandi. Inson tomonida faoliyatini buzayotgandek va u uchun jarohatlovchi hodisa uning mavjud bo'lishi uchun xavf tug'dirayotgandek, normal hayot voqeadek, ya'ni ma'lum turdagi iztirob qayg'u sifatida idrok etiladi.[3]

Turli mamlakatlar mutaxassisleri o'rtasida tajriba va bilim almashinuvi yordam usullarini sezilarli darajada boyitishi va psixologik jarohat olgan odamlar bilan ishlash natijalarini yaxshilashi mumkin. Shuni hisobga olish kerakki, ushbu modellar har tomonlama va samarali yordamni ta'minlash uchun ham individual holatlar, ham odamlar guruhlar bilan ishlashga qodir bo'lishi kerak. Ekstremal vaziyatlar qurbonlari uchun yordamning mavjudligi va sifatini ta'minlash uchun milliy psixologik yordam tizimini rivojlantirishga e'tibor qaratish kerak. Turli muassasalar va mutaxassislar o'rtasidagi samarali muvofiqlashtirish o'z vaqtida va maqsadli aralashuvlarni ta'minlashga, qurbonlarning tezroq tiklanishiga yordam berishga va uzoq muddatda salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi [3-5].

Ushbu tadqiqotning maqsadi harbiy mojarolarni boshdan kechirgan odamlarda psixologik travmani yengib o'tish va ruhiy salomatlikni tiklashning samarali vositalarini o'rganishdir. Neyron tarmoqlari va mashinani o'rganish kabi kompyuter yordamidagi texnologiyalar turli diagnostika usullari (so'rovnomalar, neyrotasvirlash, fiziologik ko'rsatkichlar) orqali olingan katta hajmdagi ma'lumotlarni tahlil qilish imkonini beradi. Bu psixologik muammolarning dastlabki belgilarini aniqroq va samaraliroq aniqlash va ularning og'irligini aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu yondashuv bizga paydo bo'layotgan muammolarga tezda javob berish va keyingi davolash uchun shaxsiy tavsiyalar berish imkonini beradi. Kompyuter intellektual texnologiyalar, shuningdek, rivojlantirish individuallashtirilgan dasturlar reabilitatsiya va ishlab chiqish, mashq qilish uchun ruhiy salomatlikni yaxshilash. Ushbu dasturlar turli xil psixoterapiya, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, relaksatsiya yoki meditatsiya amaliyotlarini o'z ichiga olishi mumkin.[8].

Ushbu yondashuv paydo bo'layotgan muammolarga tezkor javob berish va keyingi davolanish uchun shaxsiy tavsiyalar berish imkonini beradi. Kompyuterga asoslangan intellektual texnologiyalardan foydalangan holda, ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun individual reabilitatsiya va o'quv dasturlarini ishlab chiqish ham mumkin. Ushbu dasturlar turli xil psixoterapiya turlari, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, relaksatsiya yoki meditatsiya amaliyotlarini, shuningdek, xavotir, depressiya yoki jarohatdan keyingi stress buzilishiga qarshi kurashishga qaratilgan maxsus texnikalarni o'z ichiga olishi mumkin [8].

Ekstremal vaziyatda yuqori darajadagi noaniqlik, hayot va sog'liq uchun doimiy tahdidlar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi va erkinlikning cheklanishi bilan tavsiflanadi. Bu omillar surunkali stressning paydo bo'lishi va rivojlanishi uchun sharoit yaratadi. Ekstremal vaziyatdagi stress sharoitida psixo-emotsional holatlarni tashxislash va dori-darmonsiz o'zini-o'zi boshqarish uchun nazariy asoslar va kompyuterga asoslangan aqlli texnologiyalarni ishlab chiqish psixologik va texnik jihatlarni chuqur tushunishni talab qiladigan keng qamrovli yondashuvdir.

1. Stress mexanizmlarini tushunish. Ekstremal vaziyatda stressning rivojlanishi va rivojlanishi mexanizmlarini doimiy tahdid, kelajakning noaniqligi va odatiy hayot tarzining buzilishi kabi o'ziga xos omillarni hisobga olgan holda o'rganish zarur;

2. O'zini-o'zi boshqarishning psixologik modellari. Surunkali stress sharoitida samarali bo'lgan tasdiqlangan psixoterapevtik yondashuvlarga tayanish muhimdir. Bularga kognitiv xulq-atvor terapiyasi elementlari, relaksatsiya texnikasi, onglik amaliyoti va boshqalar kirishi mumkin;

3. Psixologik va fiziologik jihatlarning integratsiyasi. Stress nafaqat ruhiy salomatlikka, balki fiziologik jarayonlarga ham sezilarli ta'sir ko'rsatishini hisobga olsak, psixologik usullarni fiziologik yondashuvlar bilan birlashtiradigan texnologiyalarni ishlab chiqish zarur.

Ekstremal vaziyatdagi stress sharoitida individual javobning kontseptual nazariy modelini diagnostika qilish va shakllantirishda zamonaviy kompyuter texnologiyalaridan foydalanish

- **Diagnostika uchun sun'iy intellekt tizimlarini ishlab chiqish:** Sun'iy intellekt nutq, yozuv, biometrik ma'lumotlarni tahlil qilish uchun ishlatilishi mumkin, bu esa stressning dastlabki belgilarini aniqlash va yordamga individual yondashuvlarni aniqlash imkonini beradi.

- **Aqlli o'zini-o'zi boshqarish platformalari:** tanlangan psixologik modellarga asoslangan moslashtirilgan o'zini-o'zi boshqarish dasturlari bilan mobil ilovalar, veb-platformalar va boshqa vositalarni ishlab chiqish. Bunday platformalar relaksatsiya mashqlari, meditatsiya, diqqat va xotirani yaxshilash uchun o'yinlar va hissiyotlarni boshqarish bo'yicha treninglarni taklif qilishi mumkin.

- **Biotibbiyot texnologiyalari bilan integratsiya:** o'zini-o'zi boshqarishni optimallashtirish uchun neyron interfeyslari va fiziologik sensorlardan foydalanadigan aqlli tizimlarni ishlab chiqish.

Shaxsiylashtirilgan tavsiyalar: Foydalanuvchi ma'lumotlarini tahlil qilish va shaxsiylashtirilgan o'zini o'zi boshqarish tavsiyalarini yaratish uchun sun'iy intellekt tizimlaridan foydalanish, shu jumladan, ixtisoslashgan meditatsiyalar, relaksatsiya texnikalari, mashqlar va boshqalarni tanlash.

Stress paytida tanamiz bilan nima sodir bo'ladi? G.Sele "Hayotiy stress" asarida ta'kidlaganidek, stressning sababi (sovuq, issiqlik, og'riq, sog'inish, hatto baxt), boshqacha aytganda, hayot bizga qanday talablar qo'ysa, inson tanasida xuddi shunday jismoniy alomatlar paydo bo'ladi. Mijozlar va xodimlar tomonidan doimiy bosim ostida bo'lgan tadbirkor, aeroport dispetcheri, e'tiborni zaiflashtiradigan daqiqalar yuzlab sodir bo'lganini biladigan g'alaba qozonishga juda chanqoq bo'lgan sportchi — bularning barchasi stressni boshdan kechirmoqda. Ularning muammolari butunlay boshqacha, ammo tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tananing "inson mashinasi" uchun ortib borayotgan talablarga javob beradigan bir xil biokimyoviy o'zgarishlar bilan stereotipik tarzda reaksiyaga kirishadi.

Stressga olib keladigan omillar boshqacha, ammo ular bir xil, aslida, stressning biologik reaksiyasini ishlatadilar. Stress ta'siri ostida inson tanasiga kiritilgan adaptiv mexanizmlar G.Sele tomonidan "umumiy adaptiv sindrom" yoki "stress reaksiyasi" deb nomlanadi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Ushbu sindrom rivojlanishining 3 bosqichi mavjud: xavotirlanish bosqichi, qarshilik bosqichi, charchash bosqichi.

Xavotirlanish bosqichi - bu tanamizning vaziyatni yengishimizga yordam berish uchun yuzaga keladigan xavf yoki tahdidga dastlabki javobidir. Ushbu moslashish mexanizmi evolyusiyaning boshida paydo bo'lgan edi, omon qolish uchun dushmani mag'lub qilish yoki unga duch kelmaslik kerak edi. Bizning tanamiz xavf-xatarga energiya portlashi, jismoniy va aqliy qobiliyatlarni oshirilishi bilan javob berdi. Tananing bunday qisqa muddatli "uyg'onishi" deyarli barcha organ tizimlariga ta'sir qiladi, shuning uchun ko'pchilik stress muammolari tadqiqotchilari ushbu bosqichni "favqulodda vaziyat" deb atashadi.

An'anaga ko'ra, signal bosqichida shok va qarshi hujum fazasi ajratiladi. Miya xavfni sezgandan so'ng, tashvish gormonlari ko'p miqdorda qonga tashlanadi, yurak tezroq uriladi, ichki organlardan qon harakat qilish kerak bo'lgan tananing qismlariga (magistral, qo'l va oyoq mushaklari) kiradi, jigar mushaklarni energiya bilan ta'minlash uchun ko'proq garmon ishlab chiqaradi. Tananing resurslari tejamsiz sarflanadi, natijada maqsadga erishish uchun har qanday holatda ham hamma narsa xavf ostida qoladi. Bu kabi murakkab o'zgarishlar odatda bir zumda sodir bo'ladi va ruhiy zarba bosqichiga to'g'ri keladi. Garmonlar va energiyaning haddan tashqari ko'payishi, shuningdek, "eskirish" uchun organ tizimlarining ishlashi tananing hayotiy faoliyati uchun xavf tug'dirgani sababli, zarba fazasi shok fazasiga tezda o'zgaradi, bunda stress ta'sirini kamaytiradigan birinchi mexanizmlar faollashadi.

Xavotirlanish bosqichining biologik ma'nosi tananing moslashuvchan resurslarini maksimal darajada jalb qilish, odamni tez tayyor holatga - jangga tayyor bo'lish yoki xavf-xatarlardan qochish holatiga olib kelishdir.

Qarshilik (himoya) bosqichi - stressli omil juda kuchli bo'lsa yoki yetarlicha uzoq vaqt davomida ishlashni davom ettirsa yuzaga keladi. Ushbu bosqichda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish sodir bo'ladi. Natijada doimiy moslashuv(adaptatsiya) yuzaga keladi: fiziologik jarayonlarning faolligi keskin pasayadi, barcha manbalar tejimli sarflanadi - tana uzoq umr kurashiga tayyor va uning turli ta'sirlarga chidamliligi ortadi.

Moslashuv sindromining ushbu bosqichida yuzaga keladigan barcha o'zgarishlar qayta ko'rib chiqilishi mumkin. Chunki stressni yengish tanani normal holatga qaytaradi.

Charchoq bosqichi. Agar biz uzoq vaqt davomida stressni boshdan kechirsak, unda vaziyatni yengish uchun boshqa kuch topolmaydigan payt keladi. Ushbu bosqichda energiya tugaydi, fiziologik va psixologik himoya buziladi. Inson endi stressga qarshi tura olmaydi. Yordam qo'llab-quvvatlash shaklida yoki stressni yo'q qilish shaklida faqat tashqaridan kelishi mumkin.

Ushbu bosqichda doimiy ravishda ishlamaydigan buzilishlar yuzaga keladi va stressga tushgan kishi harakat qilishni davom ettirsa, tana o'lishi mumkin.

Ko'pgina zamonaviy psixologlar stressning hissiy sub-sindromlarini tasvirlashadi. Ular, ma'lum bir tartibda ketma-ket ta'qib qilib, fiziologik stressning rivojlanish bosqichiga hamroh bo'ladi. O'ta toqat qilib bo'lmaydigan ekstremal sharoitlarda birinchi bo'lib hissiy va xulq-atvor subsindromi namoyon bo'ladi. Ushbu bosqichda yig'lash, isteriya, tajovuzkorlik va boshqalar kabi o'tkir stressli reaksiyalar paydo bo'lishi mumkin. Aslida, bu reaksiyalar himoya va omon qolishga qaratilgan.

Ong torayib boradi, odam keraksiz tafsilotlarni qoldiradi - unga hayot uchun kurashish osonroq bo'ladi. Biroq, ba'zi hollarda, o'tkir stressli reaksiyalar halokatli bo'lishi mumkin (masalan, motorli qo'zg'alish holatida bo'lgan odam o'zini yonayotgan uyning derazasidan tashlab yuborishi mumkin). Hissiy xatti-harakatlar ostsindromi vegetativ tizim bilan almashtiriladi. Barcha fiziologik tizimlarning faollashishi

bilan diqqatni jalb qilish, faollikni oshirish bilan birga safarbarlik sodir bo'ladi. Ushbu bosqichda tez-tez uchraydigan qiyinchiliklar, tanani mashq qilishga olib keladi, uning stressga chidamliligini oshiradi.

Kognitiv subsindrom turli xil fikrlashni faollashtirishdan iborat. Misol uchun, muammolarni qat'iy hal qilish deskursiv fikrlash deyiladi.

Dekompozitsion fikrlashni faollashtirish hayotdagi haqiqiy tasavvurni soddalashtirishga olib keladi va inson xavf-xatarni anglamasdan va mumkin bo'lgan mag'lubiyat haqida o'ylamasdan harakat qiladi.

Ichki fikrlash sizni odatiy vaziyatda aqlga kelmagan nostandart yechimlarni tezda topishga imkon beradi. Ijtimoiy-psixologik subsindromning natijasi nafaqat aloqa turidagi o'zgarish, balki uning ijtimoiy maqomidagi o'zgarishdir (ichki resurslarni faollashtirish orqali "zaif" kishi yetakchilik qilishi va odamlarni boshqarishi mumkin).

Dastlabki ikkita sub-sindromlardan so'ng, asosan **kognitiv** (*stress ostida aqliy faoliyatning o'zgarishi ostsindromi*) va **ijtimoiy-psixologik** (*stress sharoitida aloqada o'zgarishlarning subsindromi*) turlar aniqlanadi.

Xulosalar. Ekstremal vaziyatdagi stress sharoitida psixoemotsional holatlarni tashxislash va dori-darmonsiz o'zini-o'zi boshqarish uchun nazariy asoslar va kompyuterga asoslangan intellektual texnologiyalarni ishlab chiqish psixologik qiyinchiliklarga duch kelayotgan odamlarning psixologik farovonligini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin bo'lgan dolzarb masaladir. Bunday texnologiyalarni amaliyotga integratsiya qilish nafaqat davolashni osonlashtiradi, balki har bir shaxsga uning noyob ehtiyojlari va sharoitlarini hisobga olgan holda shaxsiy yondashuvni ta'minlaydi. Oxir-oqibat, psixoterapiya va intellektual texnologiyalar o'rtasidagi sinergiya har bir kishi urush davridagi stress bilan samarali kurasha oladigan jamiyatni rivojlantirish uchun sharoit yaratadi va hayot sifatini yaxshilaydi. Nihoyat, ruhiy salomatlikda sun'iy intellekt texnologiyalarini rivojlantirishga investitsiyalar psixoemotsional kasalliklarning oldini olish va davolash uchun yangi imkoniyatlarni ochadi, sog'lomroq va muvozanatliroq jamiyatni yaratishga hissa qo'shadi.

Adabiyotlar:

1. Irgashev Zarif Djamaldivich "Harbiy xizmatchilarda stress psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasining empirik jihatlar" "Таълим психологияси / педагогическая психология" jurnali. 6 bet;
2. Arzikulov Dilshod Ne'matovich. O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti "Xizmat faoliyatini tarbiyaviy-psixologik ta'minlash" kafedrasi dosenti, psixologiya fanlari nomzodi "Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish Faoliyatini tashkil etishning Metod va texnologiyalari" Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS) ISSN (online): 2181-2454 13-b
3. Захарова, Н.М. Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергнувшегося локальным военным действиям / Н.М. Захарова, М.Г. Цветкова. Психология и право. 2020. № 10(4). С. 185–197.
4. Сальников И.С. Современные методы и методики изучения и диагностирования интеллектуально-психофизических состояний человека и способы их компьютерной аудиовизуальной терапии / И. С. Сальников, Р. И. Сальников. Искусственный интеллект. 2006. № 4. С. 548–554.
5. Стресс у детей и подростков – проблема сегодняшнего дня / Захарова И.Н., Ершова И.Б., Творогова Т.М., Глушко Ю.Г. Медицинский Совет. 2021. № 1. С. 237–246.
6. Смысл жизни и стресс без дистресса. Теория Ганса Селье (1907-1982) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psyfactor.org/lib/selye-stress-distress-2.htm> (дата обращения: 09.04.2024)
7. Арпентьев Ю.Е. Проблемы реабилитации военного стресса [Электронный ресурс] / Ю.Е. Арпентьев, М.В. Арпентьева. Режим доступа: https://amgpgu.ru/upload/iblock/a4c/arpentev_yu_e_arpenteva_m_r_problemy_reabilitatsii_voennogo_stressa.pdf (дата обращения: 10.04.2024).
8. Сальников И.С. Анализ средств и способов регуляции и терапии психоэмоциональных состояний человека / Сальников И.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н. Международный рецензируемый научно-теоретический журнал «Проблемы искусственного интеллекта». 2022. № 3 (26). С. 51–64. ISSN 2413-7383.

Nuraliyeva Dildora Mamurjonovna,

*Farg'ona davlat universiteti Pedagogika-psixologiya va san'atshunoslik fakulteti
Psixologiya kafedrasida dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
bonu_dilya84@mail.ru*

<https://orcid.org/0000-0003-2975-6840>

Abdumalikova Madina Zayniddin qizi,

Farg'ona davlat universiteti Psixologiya yo'nalishi I-bosqich magistranti

KASBIY KARYERASINI SHAKLLANTIRAYOTGAN AYOLLARDA ROLLAR KONFLIKTI VA PSIXOLOGIK MOSLASHUV

Annotatsiya. Mazkur maqolada kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda oilaviy va kasbiy rollar konflikti hamda psixologik moslashuv o'rtasidagi bog'liqlik ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy jamiyatda xotin-qizlarning kasbiy faolligi ortib borishi, mehnat faoliyatiga qo'yilayotgan talablarning murakkablashuvi va oilaviy majburiyatlar bilan kasbiy vazifalar o'rtasidagi ichki ziddiyatlarning kuchayib borayotgani bilan izohlanadi. Tadqiqotda umumta'lim maktablarida faoliyat yuritayotgan 23–45 yosh oralig'idagi 43 nafar ayol o'qituvchi ishtirok etdi. Tadqiqot jarayonida "Oilaviy va kasbiy rollar konflikti darajasini aniqlash so'rovnomasi" hamda "Psixologik moslashuv darajasini aniqlash so'rovnomasi" dan foydalanildi. Natijalar oilaviy va kasbiy rollar konflikti kuchaygani sari psixologik moslashuv darajasi pasayishini ko'rsatdi. Maqola natijalari ayollarda ish va oila muvozanatini ta'minlash, kasbiy faoliyat jarayonida ruhiy barqarorlikni saqlash hamda psixologik profilaktika ishlarini tashkil etish uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: kasbiy karyera, ayollar psixologiyasi, oilaviy rol, kasbiy rol, rol konflikti, psixologik moslashuv, ish va oila muvozanati, ichki zo'riqish, pedagogik faoliyat, ijtimoiy-psixologik bog'liqlik.

КОНФЛИКТ РОЛЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ У ЖЕНЩИН, ФОРМИРУЮЩИХ СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ

Аннотация. В данной статье с социально-психологической точки зрения анализируется взаимосвязь между конфликтом семейных и профессиональных ролей и психологической адаптацией у женщин, формирующих свою профессиональную карьеру. Актуальность исследования характеризуется возрастанием профессиональной активности женщин в современном обществе, усложнением требований к трудовой деятельности, а также усилением внутренних противоречий между семейными обязанностями и профессиональными задачами.

В исследовании приняли участие 43 женщины-учителя в возрасте от 23 до 45 лет, работающие в общеобразовательных школах. В процессе исследования были использованы «Опросник определения уровня конфликта семейных и профессиональных ролей» и «Опросник определения уровня психологической адаптации». Результаты показали, что с усилением конфликта семейных и профессиональных ролей уровень психологической адаптации снижается.

Результаты статьи имеют практическое значение для обеспечения баланса между работой и семьей у женщин, сохранения психологической устойчивости в процессе профессиональной деятельности, а также организации психопрофилактической работы.

Ключевые слова: профессиональная карьера, психология женщин, семейная роль, профессиональная роль, ролевой конфликт, психологическая адаптация, баланс работы и семьи, внутреннее напряжение, педагогическая деятельность, социально-психологическая взаимосвязь.

ROLE CONFLICT AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN WOMEN BUILDING THEIR PROFESSIONAL CAREERS

Abstract. This article analyzes, from a socio-psychological perspective, the relationship between family and professional role conflict and psychological adaptation in women who are building their professional careers. The relevance of the study is explained by the increasing professional activity of women in modern society, the growing complexity of work-related demands, and the intensification of internal contradictions between family responsibilities and professional duties.

The study involved 43 female teachers aged 23 to 45 working in general secondary schools. During the research process, the "Questionnaire for Determining the Level of Family and Professional Role

Conflict” and the “*Questionnaire for Determining the Level of Psychological Adaptation*” were used. The results showed that as the conflict between family and professional roles increases, the level of psychological adaptation decreases.

The findings of the article are of practical importance for ensuring work-family balance among women, maintaining psychological stability during professional activity, and organizing psychological preventive measures.

Keywords: professional career, women’s psychology, family role, professional role, role conflict, psychological adaptation, work-family balance, internal tension, pedagogical activity, socio-psychological relationship.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda xotin-qizlarning kasbiy faolligi ortib borishi ularning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy mavqeyi va iqtisodiy mustaqilligini ta’minlashda muhim omil bo’lib xizmat qilmoqda. Ayolning mehnat faoliyatidagi ishtiroki bugungi kunda faqat iqtisodiy zarurat yoki kasbiy o’sish masalasi emas, balki shaxsiy o’zini namoyon qilish, jamiyatdagi o’rnini mustahkamlash va ijtimoiy faollikni kengaytirish jarayoni sifatida ham qaralmoqda. Shu bilan birga, ayolning kasbiy faoliyati oilaviy rollar, farzand tarbiyasi, uy-ro’zg’or mas’uliyati, turmush o’rtoq va yaqinlar bilan munosabatlar tizimi bilan birgalikda kechadi. Natijada ayol shaxsi bir vaqtning o’zida bir nechta ijtimoiy rolni bajarishga majbur bo’ladi. Ushbu rollar o’zaro uyg’unlashganda ayolning shaxsiy va kasbiy rivojlanishi uchun qulay psixologik sharoit yuzaga keladi. Ammo oilaviy va kasbiy rollar talablari bir-biriga mos kelmaganda ichki zo’riqish, vaqt tanqisligi, hissiy charchoq, aybdorlik hissi va psixologik moslashuvdagi qiyinchiliklar kuchayadi.

Jahon miqyosida ayollar mehnat bozoridagi ishtiroki inson kapitali, gender tenglik, bandlik va ijtimoiy barqarorlikning muhim ko’rsatkichlaridan biri sifatida baholanadi. Xalqaro mehnat tashkiloti ayollar mehnat bozoridagi ishtiroki, bandlik natijalari, ish sharoitlari va gender tafovutlarini alohida statistik yo’nalish sifatida tahlil qilib keladi [8.1–3]. Bu holat ayollar bandligi masalasi faqat mehnat munosabatlari bilan cheklanmasdan, oilaviy mas’uliyat, ijtimoiy kutuvlar, ruhiy barqarorlik va psixologik moslashuv bilan ham chambarchas bog’liq ekanini ko’rsatadi. Chunki ayol kasbiy jihatdan faollashgan sari uning vaqt, hissiy resurs, mas’uliyat va shaxsiy ehtiyojlarni taqsimlash bilan bog’liq psixologik yuklamasi ham ortib boradi.

Yevropa mamlakatlarida ayollarning mehnatdagi ishtiroki yuqori bo’lsa-da, erkaklar va ayollar bandligi o’rtasidagi tafovut hanz saqlanib qolmoqda. Yevrostat ma’lumotlariga ko’ra, 2024-yilda Yevropa Ittifoqida 20–64 yoshdagi erkaklarning bandlik darajasi 80,8 foizni, ayollarning bandlik darajasi esa 70,8 foizni tashkil etgan; gender bandlik tafovuti 10,0 foiz punktiga teng bo’lgan [6.1–3]. Ushbu raqamlar ayollarning kasbiy hayotga keng kirib borayotganini ko’rsatsa-da, mehnat bozori, oilaviy majburiyatlar, bola parvarishi va ijtimoiy rollar taqsimoti bilan bog’liq muammolar hanz dolzarb ekanini anglatadi.

AQSH tajribasida ham ayollar mehnat bozorining muhim qismini tashkil etadi. AQSH Mehnat statistikasi byurosi ma’lumotlariga ko’ra, 2024-yilda ayollarning bandlik-aholi nisbati 55,2 foizni, erkaklarda esa 65,2 foizni tashkil etgan [7.1–2]. Bu tafovut ayollarning ish, oila va shaxsiy hayot o’rtasida muvozanat topish masalasi dolzarbligicha qolayotganini ko’rsatadi.

Adabiyotlar tahlili. Kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda oilaviy va kasbiy rollar konflikti hamda psixologik moslashuv masalasini tahlil qilishda, avvalo, ushbu muammoning nazariy asosini tashkil etuvchi bir nechta tushunchalarga e’tibor qaratish zarur. Bular — “ijtimoiy rol”, “rol talabi”, “rol konflikti”, “oilaviy mas’uliyat”, “kasbiy vazifa”, “psixologik moslashuv” va “stressni yengish” tushunchalaridir. Mazkur tushunchalar alohida-alohida emas, balki o’zaro bog’liq holda namoyon bo’ladi.

Oilaviy va kasbiy rollar konflikti masalasini ilmiy jihatdan izohlashda J.X. Grinxsauns va N.J. Boytell tomonidan ishlab chiqilgan ish va oila rollari o’rtasidagi ziddiyat modeli alohida ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvda ish-oila konflikti bir rol doirasidagi talablarning boshqa rolni bajarishni qiyinlashtirishi sifatida talqin qilinadi. Olimlar mazkur ziddiyatni uch asosiy shaklga ajratadi: vaqt bilan bog’liq konflikt, zo’riqish bilan bog’liq konflikt va xulq-atvor talablari bilan bog’liq konflikt [9.76–88]. Bu tasnif bizning tadqiqotimiz uchun muhim, chunki kasbiy faol ayol, ayniqsa, o’qituvchi ayol bir vaqtning o’zida darsga tayyorgarlik, hujjatlar yuritish, o’quvchilar va ota-onalar bilan ishlash, shuningdek, oilaviy vazifalarni bajarish zarurati bilan to’qnashadi.

Netemeyer, Bouls va Makmyurrian ish-oila hamda oila-ish ziddiyatlarini alohida yo’nalishlar sifatida ko’rib chiqib, ularning mazmunan farqlanishini asoslab berganlar. Ularning fikriga ko’ra, ish-oila konflikti kasbiy vazifalarning oilaviy hayotga xalaqit berishini bildirsa, oila-ish konflikti oilaviy majburiyatlarning kasbiy faoliyatga salbiy ta’sirini anglatadi [10.400–410]. Mazkur yondashuv ayollarning kasbiy faoliyatini tahlil qilishda ayniqsa muhimdir. Chunki amaliy hayotda bu ikki yo’nalish ko’pincha bir vaqtda namoyon bo’ladi.

D.S. Karlson, K.M. Kakmar va L.J. Uilyams ish-oila konfliktini yanada ko'p qirrali tushuntirib, uni yo'nalishi va shakliga ko'ra tasniflaganlar. Ularning yondashuvida konflikt ishdan oilaga yoki oiladan ishga yo'nalishi mumkin; har ikkala yo'nalishda esa vaqt, zo'riqish va xulq-atvor talablari asosiy omillar sifatida ajratiladi [11.249–276]. Ushbu yondashuvning afzalligi shundaki, u oilaviy-kasbiy konfliktni bir o'lchamli emas, balki tarkibiy jihatdan murakkab hodisa sifatida ko'rsatadi.

Psixologik moslashuv tushunchasi mazkur muammoni chuqurroq izohlash imkonini beradi. Karl Rojers va Rozalind Daymondning ijtimoiy-psixologik moslashuv haqidagi yondashuvda moslashuv shaxsning o'zini qabul qilishi, boshqalar bilan sog'lom munosabat o'rnatishi, hissiy barqarorlikni saqlashi, ichki nazoratga ega bo'lishi va hayotiy vaziyatlarga faol munosabat bildirishi bilan bog'liq holda talqin qilinadi [12.101–115]. Ushbu yondashuv bizning mavzumiz uchun muhim, chunki oilaviy-kasbiy rol konflikt mavjud sharoitda ayolning vaziyatga qanday moslashishi, o'zini qanday baholashi va stressli holatlarga qanday javob berishi uning psixologik barqarorligini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda oilaviy va kasbiy rollar konflikt hamda psixologik moslashuv o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga qaratildi. Tadqiqotda empirik, tavsiflovchi va korrelyatsion tahlilga asoslangan yondashuv tanlandi. Bunday yondashuvning tanlanishi tadqiqot predmetining o'ziga xosligi bilan izohlanadi, chunki oilaviy-kasbiy rol konflikt va psixologik moslashuv bevosita kuzatiladigan oddiy xatti-harakat emas, balki shaxsning ichki kechinmalari, o'zini baholashi, vaziyatga moslashishi va ijtimoiy rollarni qabul qilishi bilan bog'liq murakkab psixologik hodisalardir.

Tadqiqot obyekti sifatida kasbiy faoliyat yuritayotgan ayollarning oilaviy va kasbiy hayotdagi psixologik holati belgilandi. Tadqiqot predmeti esa kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda oilaviy-kasbiy rol konflikt darajasi bilan psixologik moslashuv ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikdan iborat bo'ldi. Tadqiqotning asosiy maqsadi oilaviy va kasbiy rollar o'rtasidagi ziddiyat ayollarning psixologik moslashuviga qanday ta'sir ko'rsatishini empirik jihatdan aniqlashdan iboratdir.

Tadqiqotning ilmiy farazi quyidagicha belgilandi: kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda oilaviy va kasbiy rollar konflikt kuchaygani sari psixologik moslashuv darajasi pasayadi. Ushbu faraz rol nazariyasi, ish-oila konflikt yondashuvi hamda ijtimoiy-psixologik moslashuv haqidagi ilmiy qarashlarga tayangan holda ilgari surildi.

Tadqiqot tanlanmasini umumta'lim maktablarida faoliyat yuritayotgan 23–45 yosh oralig'idagi 43 nafar ayol o'qituvchi tashkil etdi. Respondentlar kamida bir yillik pedagogik ish tajribasiga ega, oilaviy va kasbiy rollarni bir vaqtda bajaruvchi ayollardan iborat bo'ldi. Tanlanmada yosh, oilaviy holat, farzand mavjudligi va ish tajribasi ko'rsatkichlari hisobga olindi. Yosh bo'yicha respondentlarning 14 nafari 23–30 yosh, 17 nafari 31–38 yosh, 12 nafari esa 39–45 yosh guruhiga mansub bo'ldi. Oilaviy holat bo'yicha 34 nafar respondent turmush qurgan, 5 nafari turmush qurmagan, 4 nafari esa ajrashgan yoki yolg'iz farzand tarbiyalayotgan ayollar sifatida belgilandi. Farzand mavjudligi bo'yicha 32 nafar respondent farzandli, 11 nafari farzandsiz ayollar guruhiga kiritildi.

Tahlil va natijalar. Ushbu bo'limda tadqiqot davomida olingan natijalar tavsiflovchi statistika, guruhlararo taqqoslash hamda korrelyatsion tahlil asosida bayon qilinadi.

1-jadval. Tanlanmaning umumiy tarkibi

Ko'rsatkich	Soni	Foiz
Umumiy respondentlar	43	100 %
23–30 yosh	14	32,6 %
31–38 yosh	17	39,5 %
39–45 yosh	12	27,9 %
Turmush qurgan	34	79,1 %
Turmush qurmagan	5	11,6 %
Ajrashgan yoki yolg'iz farzand tarbiyalayotgan	4	9,3 %
Farzandi bor	32	74,4 %
Farzandi yo'q	11	25,6 %
1–5 yil ish tajribasi	13	30,2 %
6–10 yil ish tajribasi	16	37,2 %
11 yil va undan yuqori ish tajribasi	14	32,6 %

Tahlil jarayonida asosiy e'tibor ikki ko'rsatkichga qaratildi: oilaviy va kasbiy rollar konflikti hamda psixologik moslashuv. Tadqiqotning asosiy farazi shundan iborat ediki, oilaviy va kasbiy rollar konflikti kuchaygani sari ayollarda psixologik moslashuv darajasi pasayadi.

1-jadvaldan ko'rinadiki, tanlanmaning asosiy qismini turmush qurgan va farzandli ayol o'qituvchilar tashkil etadi. Bu holat tadqiqot mavzusiga mos keladi, chunki oilaviy va kasbiy rollar konflikti aynan oilaviy mas'uliyat bilan kasbiy vazifalar bir vaqtda bajariladigan sharoitda aniqroq namoyon bo'ladi. Respondentlarning yosh va ish tajribasi bo'yicha nisbatan muvozanatli taqsimlangani esa rol konflikti va psixologik moslashuvning turli hayotiy bosqichlarda qanday namoyon bo'lishini tahlil qilish imkonini beradi.

2-jadval. Asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha tavsiflovchi statistika

Ko'rsatkich	O'rtacha qiymat	Standart og'ish	Minimal	Maksimal
Oilaviy va kasbiy rollar konflikti	40,3	8,4	22	56
Psixologik moslashuv	50,1	9,6	29	70

2-jadval natijalariga ko'ra, respondentlarda oilaviy va kasbiy rollar konflikti o'rtacha darajada namoyon bo'lgan. Bu shuni anglatadiki, ayol o'qituvchilarning katta qismi oilaviy va kasbiy vazifalarni birgalikda bajarishda ma'lum darajada ichki zo'riqish, vaqt tanqisligi va mas'uliyatlar to'qnashuvini his qilmoqda. Psixologik moslashuv ko'rsatkichi ham o'rtacha diapazonda joylashgan bo'lib, respondentlarning bir qismi ish va oilaviy hayot talablariga moslasha olayotganini, biroq ayrimlarida moslashuv qiyinchiliklari mavjudligini ko'rsatadi.

3-jadval. Rol konflikti darajasiga ko'ra psixologik moslashuv ko'rsatkichi

Rol konflikti darajasi	Respondentlar soni	Psixologik moslashuvning ko'rsatkichi o'rtacha
Past konflikt	9	62,4
O'rtacha konflikt	22	50,8
Yuqori konflikt	12	39,6

3-jadval oilaviy va kasbiy rollar konflikti darajasi oshgani sari psixologik moslashuv pasayishini ko'rsatadi. Past konflikt guruhidagi respondentlarda psixologik moslashuv ko'rsatkichi 62,4 ballni tashkil etgan bo'lsa, yuqori konflikt guruhida bu ko'rsatkich 39,6 ballgacha pasaygan. Bu holat psixologik jihatdan quyidagicha izohlanadi: oilaviy va kasbiy rollar o'rtasidagi ziddiyat past bo'lgan ayollar ish va oila vazifalarini nisbatan muvozanatli taqsimlay oladi, yuqori konflikt guruhida esa ish va oila o'rtasidagi tanlov bosimi kuchayadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda oilaviy va kasbiy rollar konflikti psixologik moslashuv bilan bevosita bog'liq ekanini ko'rsatdi. Ayniqsa, oilaviy-kasbiy rol konflikti kuchaygani sari psixologik moslashuv ko'rsatkichlarining pasaygani mazkur muammoning shunchaki tashkiliy yoki vaqt taqsimoti bilan bog'liq masala emasligini, balki ayolning ichki ruhiy holati, hissiy barqarorligi va o'zini boshqarish imkoniyatlariga ta'sir qiluvchi murakkab psixologik jarayon ekanini tasdiqlaydi.

Olingan natijalarni tahlil qilar ekanmiz, avvalo, oilaviy va kasbiy rollar konflikti ayol hayotida ikki muhim soha — oila va ish o'rtasidagi oddiy tanlov emasligini ta'kidlash lozim. Bu konflikt ko'pincha bir vaqtning o'zida bir nechta mas'uliyatni bajarishga majbur bo'lish, o'z vaqtini yetarli taqsimlay olmaslik, oilaviy vazifalar sabab ishda, ishdagi charchoq sabab oilada yetarli darajada faol bo'la olmaslik holatlarida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda oilaviy va kasbiy rollar konflikti psixologik moslashuvga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatdi. Ushbu natija adabiyotlar tahlilida ko'rib chiqilgan nazariy yondashuvlar bilan uyg'un keladi. Ayniqsa, ayol o'qituvchilar misolida mazkur muammo yanada aniq ko'rinadi, chunki pedagogik faoliyat kasbiy, hissiy va ijtimoiy jihatdan doimiy faollikni talab qiladi.

Xulosa va takliflar. O'tkazilgan tadqiqot natijalari kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda oilaviy va kasbiy rollar konflikti psixologik moslashuv bilan uzviy bog'liq ekanini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida oilaviy va kasbiy rollar o'rtasidagi ziddiyat oddiy vaqt yetishmasligi yoki ish yuklamasining ko'pligi bilan cheklanmasligi, balki ayolning ichki ruhiy holati, hissiy barqarorligi, o'zini baholashi va stressli vaziyatlarga moslashish imkoniyatlariga ta'sir qiluvchi murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon ekani aniqlandi.

Birinchidan, tadqiqot natijalari oilaviy va kasbiy rollar konflikti kuchaygani sari psixologik moslashuv darajasi pasayishini ko'rsatdi. Bu holat ayol bir vaqtning o'zida kasbiy vazifalar, oilaviy majburiyatlar, farzand tarbiyasi, uy-ro'zg'or ishlari va shaxsiy ehtiyojlarni muvozanatlashtirishga majbur bo'lganida ichki zo'riqish kuchayishini anglatadi.

Ikkinchidan, farzandi bor respondentlarda oilaviy-kasbiy rol konflikti nisbatan yuqoriroq, psixologik moslashuv esa pastroq namoyon bo'ldi. Bu natija farzand tarbiyasi ayol hayotida katta ma'naviy ahamiyatga ega bo'lishi bilan birga, kasbiy yuklama bilan bir vaqtda kechganda qo'shimcha mas'uliyat va ichki zo'riqish manbaiga aylanishi mumkinligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Statistika agentligi. O'zbekiston Respublikasining demografik holati. 2024-yil yanvar-dekabr. — Toshkent, 2025.
2. Mirziyoyev Sh.M. Xotin-qizlar kuni munosabati bilan o'tkazilgan tantanali marosimdagi nutq. — Toshkent, 2025.
3. Eurostat. Women at work: a snapshot of EU's gender employment gap. — Brussels: European Commission, 2026.
4. U.S. Bureau of Labor Statistics. Women in the labor force: a databook. — Washington, 2024.
5. International Labour Organization. Statistics on women in the labour market. — Geneva: ILOSTAT.
6. Greenhaus J.H., Beutell N.J. Sources of conflict between work and family roles // Academy of Management Review. — 1985. — Vol. 10, №1. — P. 76–88.
7. Netemeyer R.G., Boles J.S., McMurrian R. Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales // Journal of Applied Psychology. — 1996. — Vol. 81, №4. — P. 400–410.

*Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li,
Farg'ona davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi*

BO'LAJAK PEDAGOGLARNING MUTAXASSIS SIFATIDA SHAKLLANISHIDA XAVOTIRLANISH HOLATINI NAMOYON BO'LISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo'lajak pedagoglarning kasbiy shakllanish jarayonida xavotirlanish holatining namoyon bo'lish xususiyatlari ilmiy-nazariy nuqtayi nazardan tahlil qilingan, empirik tadqiqot natijalari yoritilgan. Maqolada xavotirlanish hodisasining psixologik tabiati, uning vaziyatga bog'liq va shaxsiy turlari, shuningdek, mazkur holatning bo'lajak pedagog shaxsi shakllanishidagi o'rni nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy shakllanish, xavotirlanish, shaxsiy xavotir, psixologik salomatlik, shaxs, kasbiy o'zlikni anglash, emotsional barqarorlik, talabalik davri, vaziyat bilan bog'liq xavotir, yo'nalishlar.

ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Аннотация. В данной статье анализируются научно-теоретические аспекты проявления тревожности в процессе профессионального становления будущих педагогов. В исследовании рассмотрены психологическая сущность феномена тревоги, её влияние на профессиональную деятельность, а также виды и факторы тревожности, встречающиеся у студентов педагогических направлений.

Ключевые слова: будущий педагог, профессиональное становление, тревожность, ситуативная тревога, личностная тревога, психологическое здоровье, личность учителя, профессиональное самосознание, эмоциональная устойчивость, студенческий возраст.

MANIFESTATION OF ANXIETY STATES IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE TEACHERS

Abstract. This article analyzes the manifestation of anxiety in the process of professional formation of future pedagogues from scientific-theoretical and practical perspectives. The study examines the psychological essence of the phenomenon of anxiety, its impact on professional activity, as well as types and factors of anxiety encountered among pedagogical students.

Keywords: future pedagogue, professional formation, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, psychological health, teacher personality, professional self-awareness, emotional stability, student age.

Kirish. Pedagogik faoliyat o'z mohiyatiga ko'ra ko'p qatlamli, ijtimoiy mas'uliyatli va emotsional jihatdan zo'riqishga boy soha hisoblanadi. Talaba shu sohada o'zini sinab ko'rar ekan, kelajakdagi vazifalari, jamoa oldida nutq so'zlash, dars o'tish, baholanish kabi vaziyatlar uning ichki tashvishlariga sabab bo'ladi. Bunday kechinmalar ba'zan rivojlantiruvchi kuch, ba'zan esa shaxsni cheklovchi to'siq sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli xavotirning bo'lajak pedagog shaxsidagi ta'siri va uni o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda pedagog shaxsiga qo'yilayotgan talablarning yildan-yilga oshib borishi, uning kasbiy mahoratigina emas, balki ruhiy-emotsional barqarorligiga ham bevosita aloqadorlik kasb etmoqda. Ushbu jarayonda shaxs ko'plab psixologik o'zgarishlarni boshidan kechiradi va ularning ichida xavotirlanish holati alohida o'rin tutadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Xavotirlanishni Zigmund Freyd shaxs ichidagi ziddiyatlarning yuzaga kelishi natijasida hosil bo'ladigan hissiy javob sifatida talqin qilgan bo'lsa [7, 363], K.Xorni shaxsning ijtimoiy munosabatlarida boshidan kechiradigan ishonchsizlik tuyg'usi deb ta'riflaydi. [6, 257] Yana bir taniqli tadqiqotchi K.Izard xavotirni asosiy emotsiyalar majmuasi sifatida ko'rib chiqib, uning qo'rquv, ayb va sharm hissi bilan o'zaro bog'liqligini ko'rsatib bergan. Ch.Spilberger esa xavotir hodisasini ikki asosiy ko'rinishga ajratib o'rganishni taklif etadi. [2, 12-24] Birinchisi - vaziyatli xavotir bo'lib, u muayyan vaqt va sharoitga bog'liq holda yuzaga keladigan o'tkinchi kechinmadir. Ikkinchisi - shaxsiy xavotir bo'lib, u shaxsning barqaror xususiyati sifatida turli vaziyatlarda takrorlanib turuvchi xususiyatga ega.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi hududida esa A.M.Prixojan, N.D.Levitov, V.M.Astapov kabi olimlarning ishlari xavotirning bolalik va o'smirlik davrlaridagi xususiyatlariga bag'ishlangan.

A.M.Prioxanning tadqiqotlari, xususan, xavotirni shaxs barqarorligiga ta'sir etuvchi muhim psixologik xususiyat sifatida talqin qiladi. [1, 12] O'zbek olimlari E.G'oziyev, V.Karimova, B.Qodirov, Z.Nishonova, G'.Shoumarov va boshqalarning ilmiy ishlarida xavotirning ta'lim jarayonidagi ko'rinishlari, uning bola va talaba shaxsiga ta'siri batafsil yoritilgan. [3, 288]

Shu bilan birga, bo'lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishi davridagi xavotir kechinmalarini yaxlit tarzda o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar hozirgi kunda yetarli darajada taqdim etilmagan. Mazkur muammoni nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilish bugungi pedagogik psixologiya oldida turgan dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Bo'lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishida xavotirlanish holati muhim psixologik omil sifatida o'rganilishi zarur bo'lgan masalalardan biridir. Mazkur tadqiqot doirasida talabalarning xavotirlanish darajasini aniqlash maqsadida Ch.D.Spilberger tomonidan ishlab chiqilgan va Y.L.Xanin tomonidan moslashtirilgan psixodiagnostik metodikadan foydalanildi. Ushbu metodika reaktiv (vaziyatga bog'liq) xavotirlanish va shaxsiy xavotirlanish darajalarini ajratib o'lchash imkonini beradi. Bu esa shaxsning emotsional holati bilan barqaror shaxsiy xususiyati o'rtasidagi farqni ilmiy jihatdan asoslash uchun zamin yaratadi. [2, 15]

Empirik tadqiqotda jami 496 nafar bo'lajak pedagog ishtirok etdi. Respondentlarning gender farqiga ko'ra 333 nafari talaba qizlar (foiz ko'rsatkichida - 67,1%) va 163 nafari esa talaba yigitlar (32,9%) dan iborat bo'lib, ta'lim yo'nalishi bo'yicha tabiiy fanlar (163 nafar), ijtimoiy fanlar (213 nafar) va aniq fanlar (121 nafar) yo'nalishlarida tahsil olayotgan respondentlardan tashkil topdi. Tadqiqot natijalari ikki asosiy ko'rsatkich kesimida: vaziyatga bog'liq xavotirlanish (VX) va shaxsiga bog'liq (shaxsiy) xavotirlanish (ShX) bo'yicha tahlil qilindi.

Dastlab Vaziyatga bog'liq xavotirlanish ko'rsatkichi bo'yicha natijalar bilan tanishib chiqamiz. Vaziyat bilan bog'liq xavotirlanish shaxsning ayni paytdagi muayyan vaziyatga, voqea-hodisaga yoki tashqi qo'zg'atuvchiga nisbatan namoyon bo'ladigan vaqtinchalik emotsional reaksiyasi sanaladi. Mazkur ko'rsatkich talabalarning o'quv jarayoni, imtihonlar, amaliy mashg'ulotlar va boshqa ta'lim vaziyatlaridagi subyektiv kechinmalarini aks ettiradi. Quyidagi 1-jadvalda vaziyat bilan bog'liq xavotirlanish (VX) bo'yicha umumiy taqsimot, jinslar va ta'lim yo'nalishlari kesimida olingan natijalar keltirilib o'tilgan.

1-jadval.

Vaziyatga bog'liq xavotirlanish ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Past darajada (foizlarda)	O'rta darajada (foizlarda)	Yuqori darajada (foizlarda)
Umumiy (n=496)	9,1	47,0	44,0
Ayollar (n=333)	8,7	47,7	43,5
Erkaklar (n=163)	9,8	45,4	44,8
Tabiiy fanlar (n=163)	14,1	50,3	35,6
Ijtimoiy fanlar (n=212)	6,6	47,2	46,2
Aniq fanlar (n=121)	6,6	42,1	51,2

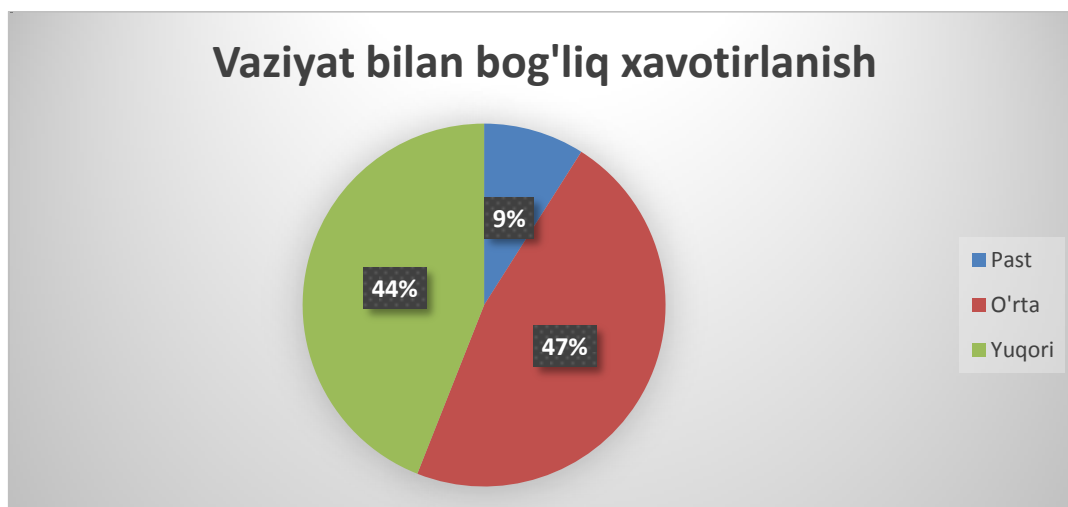
Psixologik salomatlikning muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida emosional barqarorlik, xususan, xavotirlanish darajasining me'yoriy chegaralarda bo'lishi alohida ahamiyat kasb etadi. Mutaxassis sifatida shakllanish jarayonida bo'lajak pedagoglarning psixoemotsional holati nafaqat ta'lim olish samaradorligiga, balki kelajakdagi faoliyat sifatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'tkazilgan empirik izlanishlar natijasida quyidagi ma'lumotlar olindi: bo'lajak pedagoglarning 45 nafari (9 foiz) past, 233 nafari (47 foiz) o'rta va 218 nafari (44 foiz) yuqori darajadagi vaziyat bilan bog'liq xavotirlanishni namoyon etdi.

Bo'lajak pedagoglarning 9 foizi past darajadagi vaziyat bilan bog'liq xavotirlanish ko'rsatkichini namoyon etishdi. Bo'lajak pedagoglar uchun o'ta past xavotirlanish kasbiy vaziyatlarga nisbatan sezgirlikning yetarli emasligi, empatiya qobiliyatining pastligidan darak berishi mumkin.

47 foiz respondentda o'rta darajadagi xavotirlanish ko'rsatkichida bo'lib, bu psixologik salomatlikning optimal ko'rsatkichi hisoblanadi. Ushbu respondentlar kasbiy tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan stressogenlarga munosib javob berib, psixologik muvozanatni saqlab qolish qobiliyatiga ega. Bunday ko'rsatkich bo'lajak pedagoglarning mutaxassis sifatida shakllanish jarayonida muhim ahamiyatlidir.

Bo'lajak pedagoglarning 44 foizida yuqori darajadagi xavotirlanish kuzatildi. Bu holat psixologik salomatlikning buzilish xavfi mavjudligini ko'rsatadi. Yuqori xavotirlanish nafaqat subyektiv noqulaylik

hissini keltirib chiqaradi, balki kognitiv funksiyalarning pasayishiga, mutaxassis sifatida shakllanish jarayoni buzilishiga olib kelishi mumkin.



Jinslar kesimida olib borilgan tahlil shuni ko'rsatadiki, talaba qizlar orasida 8,7 foizi past, 47,6 foizi o'rta va 43,7 foizi esa yuqori darajadagi vaziyat bilan xavotirlanishni his qilishmoqda. Talaba yigitlar esa mos ravishda 9,9 foiz past, 45,7 foiz o'rta va 44,4 foiz yuqori darajada xavotirlanish ko'rsatkichida. Ma'lumotlar xavotirlanish darajasining gender bo'yicha taqsimlanishida sezilarli farqlar yo'qligini ko'rsatib, jinslar kesimida deyarli bir xil nisbatda taqsimlangan. An'anaviy stereotiplarga ko'ra, odatda ayollar ko'proq emosional, xavotirlanishga moyil deb hisoblanadi. Biroq, bizning tadqiqotimizda pedagogik ta'lim muhitida bu farqlarning tenglashishini ko'rsatdi. Buni quyidagi omillar bilan izohlashimiz mumkin. Birinchidan, pedagogik faoliyatning o'ziga xos jihati bo'lgan empatiya, sezgirlik va mas'uliyat hissi ham talaba yigitlarni, ham talaba qizlarni bir xil darajada psixologik yuklamaga duchor qiladi. Ikkinchidan, zamonaviy ta'lim tizimining standartlashtirilgan talablari gender farqlaridan qat'i nazar, barcha bo'lajak pedagoglarga bir xil bosim o'tkazib, stressogenlar sifatida namoyon bo'lmoqda.

Natijalar ta'lim yo'nalishi va vaziyatga bog'liq xavotirlanish darajasi o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Xususan, yuqori xavotirlanish darajasi aniq fanlar yo'nalishida 51,3 foiz va 46,2 foiz bilan ijtimoiy-gumanitar fanlar yo'nalishida taxsil olayotgan bo'lajak pedagoglarimizda kuzatildi. Tabiiy fanlar yo'nalishida esa nisbatan past ko'rsatkich 35,6 foiz qayd etildi. Bu farqlar professional faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari va talablari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Sababi matematika, fizika, informatika kabi aniq fanlarni o'qitish metodikasining murakkabligi, abstrakt tafakkurning doimiy faolligi, xatoga yo'l qo'ymaslik zarurati yuqori hissiy zo'riqishni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari bo'lajak aniq fan o'qituvchilari o'quvchilarga murakkab formulalar, teoremlar va algoritmlarni tushuntirishdagi mas'uliyatini his qilishlari qo'shimcha xavotirlanish manbai bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Bundan tashqari o'rta darajadagi xavotirlanish darajasida ham tabiiy fanlar yo'nalishida 50,3 foiz, ijtimoiy-gumanitar fanlarda 47,2 foiz, aniq fanlarda esa nisbatan past 42,1 foiz ko'rsatkich qayd etildi. Bu tabiiy fanlar yo'nalishidagi bo'lajak pedagoglarning psixologik salomatlik resurslarining nisbatan yuqori ekanligidan dalolat beradi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Olingan natijalarga ko'ra, shuni aytishimiz kerak, bo'lajak pedagoglar orasida xavotir darajasining yuqoriligi, ularning kasbiy shakllanishida emotsional muvozanatni saqlash, stressni yengib o'tish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash borasida tizimli yordamga ehtiyoj borligini ko'rsatadi. Shuningdek, xavotir holatining yuqoriligi psixologik salomatlikda zaiflikni bildiruvchi signal sifatida baholanishi zarur.

Endigi vazifamiz Ch.D.Spilberger-Xaning «Xavotirlanish darajasi»ni aniqlash metodikasini ikkinchi «Shaxsga bog'liq xavotirlanish (ShX)» shkalasi natijalarning tahlilini bayon etamiz. Shaxsga bog'liq (shaxsiy) xavotirlanish — bu individning barqaror, nisbatan o'zgarmas xususiyati bo'lib, atrof-muhitdan keladigan turli stimulnlarni xavfli yoki tahdidli sifatida idrok etishga moyilligini ifodalaydi. Vaziyatga bog'liq xavotirdan farqli o'laroq, shaxsiy xavotir individning shaxsiy xususiyati hisoblanib, uning umumiy emotsional fonini, dunyoqarashini va atrofda voqealarga munosabatini belgilab beruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shaxsga bog'liq xavotirlanish ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Past darajada %	O'rta darajada %	Yuqori darajada %
Umumiy (n=496)	2,4	38,5	59,1
Ayollar (n=333)	1,5	36,0	62,5
Erkaklar (n=163)	4,3	43,6	52,1
Tabiiy fanlar (n=162)	3,1	47,5	50,0
Ijtimoiy fanlar (n=213)	2,8	38,0	58,7
Aniq fanlar (n=121)	0,8	27,3	71,9

Spilberger-Xanin metodikasining shaxsga bog'liq xavotirlanish shkalasi bo'yicha olingan natijalar mutaxassis sifatida shakllanish jarayonidagi bo'lajak pedagoglarning barqaror psixologik xususiyatlarini aks ettiradi. Shaxsga bog'liq xavotirlanish shaxsiyatning nisbatan doimiy xususiyati bo'lib, turli vaziyatlarda xavotir holatiga tushish moyilligini ko'rsatadi va psixologik salomatlikning asosiy indikatorlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, bo'lajak pedagoglarning 59,1 foizida shaxsga bog'liq xavotirlanishning yuqori darajada ekanligini quyidagi psixologik-pedagogik omillar bilan izohlanishi mumkin: birinchidan kasbiy tayyorgarlik natijasida yuzaga kelgan stress bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Sababi pedagogik faoliyatga tayyorgarlik jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, talabalardan yuqori darajadagi mas'uliyatni, doimiy o'zini rivojlantirib, kompetensiyalarni egallashni talab qiladi. Bu jarayon shaxsiyat darajasida mustahkamlanib, barqaror xavotirlanish xususiyatiga aylaadi. Ikkinchidan kasbiy identifikatsiya jarayonidagi qiyinchiliklar natijasida yuzaga kelishi mumkin. Bo'lajak pedagoglarning o'z kasbiy «Men»ini shakllantirish jarayonida yuzaga keladigan ichki ziddiyatlar, rol konfliktlari va identifikatsiya inqirozlari yuqori xavotirlanish darajasiga olib keladi.

Respondentlarning 38,5 foizida o'rta darajadagi shaxsga bog'liq xavotirlanish holati kuzatilishi nisbatan ijobiy ko'rsatkich hisoblanib, bo'lajak pedagoglar uchun normal psixologik holat sifatida baholashimiz mumkin. Chunki o'rta darajadagi xavotirlanish kasbiy o'sish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan «ijobiy ta'sir» rolini bajarib, o'quv-kasbiy faoliyat samaradorligini oshiradi.

Jinsga ko'ra psixologik tahliliga ko'ra shaxsga bog'liq xavotirlanishning sezilarli gender farqlari mavjudligini ko'rsatdi. Xususan, talaba qizlarimizning 62,5 foizida yuqori darajadagi shaxsga bog'liq xavotirlanish holati kuzatilgan bo'lsa, talaba yigitlarimizda esa 52,1 foizni tashkil etdi. Natijalar ayolar erkaklarga nisbatan ko'proq xavotirlanishga moyil ekanligini ko'rsatadi. Sababi sifatida aytishimiz mumkinki, an'anaviy gender rollariga ko'ra ayollardan ko'proq emosional sezgirlik, empatiya va mas'uliyatni talab qiladi. Pedagogik sohada bu kabi talablar yanada kuchayadi. Tabiiyki sohaga endi kirib kelayotgan bo'lajak pedagog xotin-qizlarimiz o'zlariga qo'yiladigan yuqori ijtimoiy kutilmalar natijasida shaxs bilan bog'liq xavotirlanish darajasi oshadi. Ikkinchidan, stressli vaziyatlarda erkaklar muammolardan chalg'ituvchi faoliyatlarni qidirib, faol muammoni hal qilish strategiyalarini qo'llashga moyil bo'lsa, ayollar takroriy salbiy fikrlash va ichki kechinmalarni tahlil qilishga ko'proq moyillik bildiradilar. Bu esa ularda shaxsiy xavotirlanish darajasining yuqori bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

O'rta darajadagi xavotirlanish ko'rsatkichida ham ayol respondentlar 36 foiz, erkak respondentlar esa 43,6 foiz ko'rsatkich qayd etdi. Bu farq bo'lajak pedagog yigitlarimiz emotsional barqarorlikni saqlash va stressli vaziyatlarni boshqarishda qarshi jinsdagi bo'lajak hamkasblariga nisbatan samaraliroq strategiyalar qo'llashini ko'rsatishi mumkin.

Past darajadagi xavotirlanish ko'rsatkichlariga ko'ra erkaklarda 4,3 foiz, ayollarda esa 1,5 foiz ko'rsatkich qayd etildi. Bu farq statistik jihatdan kichik bo'lsa-da, gender psixologiyasi nuqtayi nazaridan muhim tendensiyani aks ettiradi. Erkaklardagi yuqori ko'rsatkich sababi jamiyatdagi stereotiplarga ko'ra «haqiqiy yigit» kuchli va qo'rqmas bo'lishi zarur, xavotirlanishni zaiflik belgisi deb qabul qilinishi natijasida o'z emotsiyalarni bostirish yoki inkor etishlari orqali bo'lishi mumkin.

Shaxs bilan bog'liq xavotirlanish ko'rsatkichlarida sezilarli gender farqlari mavjud, psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlashda gender yondashuvning zarurligini tasdiqlaydi. Mutaxassis sifatida muvaffaqiyatli shakllanish uchun gender xususiyatlarini hisobga olgan holda, maqsadli psixologik qo'llab-quvvatlash ishlarini amalga oshirishga, har bir talabaning individual ehtiyojlariga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega.

Muhokama. Ta'lim yo'nalishlari bo'yicha tahlil natijalarida shaxsga bog'liq xavotirlanish darajasi bilan mutaxassislik sohasi o'rtasida statistik ahamiyatli bog'liqlik aniqlandi. Eng yuqori xavotirlanish ko'rsatkichi aniq fanlar yo'nalishida qayd etildi – respondentlarning 71,9% ida yuqori daraja kuzatildi. Bu natija aniq fanlarini o'qitishga tayyorlanayotgan bo'lajak pedagoglar uchun xos bo'lgan psixologik

yuklanishni aks ettiradi. Aniq fanlarning konseptual xarakteri, murakkab mantiqiy-matematik operatsiyalarni bajarish zarurati hamda yuqori aniqlik talablari ushbu yo'nalish talabalarida xavotirlanish darajasining oshishiga olib keluvchi determinant omillar sifatida namoyon bo'lmoqda.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar yo'nalishida yuqori xavotirlanish 58,7 foiz respondentlarda kuzatildi. Bu ko'rsatkich gumanitar fanlarning emosional yuklamasi, qadriyatlar tizimiga oid murakkablik kabi xususiyatlari ularning emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tabiiy fanlar yo'nalishida yuqori xavotirlanish nisbatan past ko'rsatkichni tashkil etdi - 50 foiz. Bu fanlarning empirik asosiligi, vizual-amaliy tarkibiy qismlarga boyligi, tajribalar va amaliy mashg'ulotlar imkoniyati o'qitish jarayonini xilma-xil qilish bilan birga, psixologik yukni kamaytirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Bo'lajak pedagoglar orasida shaxsga bog'liq xavotir darajasining yuqoriligi ularning kasbiy shakllanishi va psixologik barqarorligiga jiddiy xavf tug'diradi. Bunday holat shaxsiy o'sish, ijtimoiy-emosional moslashuv, stressga bardoshlilik va ichki motivatsiya mexanizmlarining rivojlanishida salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, bu toifadagi talabalar bilan psixoprofilaktik, psixokorreksion va trening asosidagi ishlanmalarni yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi.

Xulosa. Spilberger–Xanin metodikasi yordamida 496 nafar bo'lajak pedagog ishtirokida o'tkazilgan empirik tadqiqot quyidagi asosiy xulosalarni shakllantirish imkonini berdi. Birinchidan, bo'lajak pedagoglarning aksariyat qismida (umumiy hisobda 97,6%) shaxsiy xavotirlanishning o'rta yoki yuqori darajasi qayd etilgan bo'lib, bu kelajakdagi pedagogik faoliyat sifati va talabalarning kasbga moslashuv jarayoniga ta'sir qiluvchi muhim psixologik omil sifatida e'tirof etilishi zarur. Mazkur holat universitet psixologik xizmatlari faoliyatini aktivlashtirish va talabalar bilan maqsadli psixokorreksion ish olib borish zaruriyatini tug'diradi.

Ikkinchidan, jinsiy taqsimot tahlili ayol talabalarda shaxsiy xavotirlanishning erkaklarga qaraganda nisbatan yuqori darajada ifodalanganligini ko'rsatdi (62,5% va 52,1%). Bu farq psixologik yordam ko'rsatish dasturlarini ishlab chiqishda gender xususiyatlarini hisobga olish lozimligini tasdiqlaydi. Uchinchidan, ta'lim yo'nalishlari kesimidagi tahlil aniq fanlar yo'nalishi talabalarida xavotirlanishning eng yuqori darajada ifodalanganligini aniqladi (ShX bo'yicha 71,9%). Bu yo'nalish talabalar uchun maxsus psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi. To'rtinchidan, vaziyatga bog'liq va shaxsiy xavotirlanish ko'rsatkichlari o'rtasidagi tafovut shuni ko'rsatadiki, bo'lajak pedagoglarda muammo nafaqat ayrim qiyin vaziyatlardagi vaqtinchalik reaksiya, balki barqaror shaxsiy xususiyat sifatida shakllangan. Bu psixologik holat kelgusi tadqiqotlarda kasbga munosabat ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqlikda o'rganilishi va dissertatsiya tadqiqotining markaziy farazlarini empirik dalillash uchun zaruriy zamin yaratadi.

Olingan natijalar bo'lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishida xavotirlanish holati hisobga olinishi zarur bo'lgan psixologik xususiyat ekanligini tasdiqlaydi. Keyingi tadqiqot bosqichlarida mazkur ko'rsatkichlarni respondentlarning kasbga munosabati bilan korrelyatsion tahlil qilish, shuningdek, aniqlangan xavotirlanish darajasini pasaytirishga qaratilgan psixologik trening dasturini ishlab chiqish va apporatsiya qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — Москва: МПСИ, 2000. — 304 с.
2. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. — Москва: Физкультура и спорт, 1983. — С. 12–24.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. — Toshkent: Tafakkur, 2018. 320 b.
4. Shoumarov G'.B. Pedagogik psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2013. 264 b.
5. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2015. — 186 b.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — Москва: Прогресс, 1993. — 480 с.
7. Изард К.Э. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2008. — 464 с.
8. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. — 1969. — № 1. — С. 131–137.
9. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. — New York: International Universities Press, 1976. — 356 p.
10. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. — New York: Lyle Stuart, 1962. — 442 p.
11. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. — New York: Academic Press, 1972. — 480 p.
12. Хухлаева О.В. Основы психологического здоровья. — Москва: Академия, 2017. — 216 с.

Ochilova Farida Baxriddinova,

Samarqand davlat tibbiyot universiteti Pedagogika-psixologiya kafedrasida assistenti

OILADA BOLA SHAXSI SHAKLLANISHIDA AVLODLARARO MUNOSABATLARNING AFZALLIK JIHATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada oilada bola shaxsini shakllanishida avlodlararo munosabatlarning o'rni, mazmuni va afzallik jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda oiladagi ota-ona, bobo-buvi va boshqa oila a'zolari o'rtasidagi muloqot hamda hamkorlikning bola rivojlanishiga ta'siri ilmiy-nazariy manbalar asosida yoritilgan. Avlodlararo munosabatlar jarayonida bolada emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik, axloqiy qadriyatlar va mustaqil fikrlash ko'nikmalarining shakllanishi muhim omil sifatida qaraladi. Shuningdek, oiladagi sog'lom psixologik muhit, mehr-muhabbat va o'zaro hurmatning bola shaxsiyati rivojlanishiga ijobiy ta'siri ochib beriladi.

Tadqiqot davomida avlodlararo aloqalarning bolalarning ijtimoiy faolligi, kommunikativ ko'nikmalari hamda ma'naviy-axloqiy tarbiyasiga ta'siri tahlil qilindi. Oila a'zolari o'rtasidagi muntazam muloqot, birgalikdagi faoliyat va tajriba almashinuvi bolalarda mas'uliyat hissi, mustaqillik va o'ziga ishonchni rivojlantirishi aniqlandi. Bundan tashqari, avlodlararo munosabatlar orqali bolalarda milliy qadriyatlar, urf-odatlar va oilaviy an'analar hurmat shakllanishi asoslab berildi.

Shuningdek, maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida avlodlararo munosabatlarning dolzarbligi ham yoritilib, globalizatsiya, axborot texnologiyalarining rivojlanishi va oilaviy tarbiya jarayonidagi o'zgarishlar fonida mazkur masalaning ahamiyati oshib borayotgani ta'kidlandi. Oila muhitida avlodlararo aloqalarni mustahkamlash bola shaxsining barkamol, ma'naviy yetuk va ijtimoiy faol bo'lib shakllanishiga xizmat qilishi asoslandi. Tadqiqot natijalari asosida oilada avlodlararo munosabatlarni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi va bola shaxsini shakllantirishda ushbu omilning pedagogik-psixologik ahamiyati yoritildi.

Kalit so'zlar: avlodlararo munosabatlar, oila, bola shaxsi, ijtimoiy ko'nikmalar, axloqiy tarbiya, ruhiy barqarorlik, oilaviy qadriyatlar, muloqot.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ

Аннотация. В данной работе рассматривается роль межпоколенческих отношений в формировании личности ребёнка в семье, а также их содержание и основные преимущества. На основе научно-теоретических источников анализируется влияние на развитие ребёнка взаимодействия между родителями, бабушками, дедушками и другими членами семьи. Межпоколенческие отношения рассматриваются как важный фактор формирования эмоциональной устойчивости, социальной адаптации, самостоятельного мышления, а также нравственных и духовных ценностей у детей.

Кроме того, обосновывается положительное влияние благоприятного психологического климата в семье, основанного на взаимоуважении, поддержке и доверии, на развитие личности ребёнка. Результаты исследования показывают, что межпоколенческие связи способствуют развитию коммуникативных навыков, социальной активности и чувства ответственности у детей. Также подчёркивается значение передачи семейных традиций и культурных ценностей от старшего поколения младшему.

В условиях глобализации и стремительного развития информационных технологий актуальность межпоколенных отношений возрастает. Укрепление взаимодействия между поколениями в семье способствует гармоничному развитию ребёнка и формированию социально активной и духовно зрелой личности.

Ключевые слова: межпоколенческие отношения, семья, личность ребёнка, социальные навыки, моральное воспитание, эмоциональная устойчивость, семейные ценности, общение.

ADVANTAGES OF INTERGENERATIONAL RELATIONSHIPS IN THE FORMATION OF A CHILD'S PERSONALITY IN THE FAMILY

Abstract. This thesis examines the role of intergenerational relationships in the formation of a child's personality within the family, as well as their content and main advantages. Based on scientific and

theoretical sources, the influence of interaction between parents, grandparents, and other family members on child development is analyzed. Intergenerational relationships are considered an important factor in shaping emotional stability, social adaptation, independent thinking, and moral and spiritual values in children.

The study also highlights the positive impact of a healthy psychological climate in the family, based on mutual respect, support, and trust, on personality development. The findings indicate that intergenerational communication contributes to the development of communicative skills, social activity, and a sense of responsibility in children. Furthermore, the transmission of family traditions and cultural values from older to younger generations plays a significant role in the comprehensive development of the child.

In the context of globalization and rapid development of information technologies, the importance of intergenerational relationships is increasing. Strengthening interaction between generations within the family promotes the harmonious development of children and the formation of socially active and spiritually mature individuals.

Keywords: *intergenerational relationships, family, child personality, social skills, moral education, emotional stability, family values, communication.*

Kirish. Bugungi kunda oilaning shaxs rivojlanishidagi roli tobora ortib bormoqda. Jamiyatdagi ijtimoiy o'zgarishlar, tezkor urbanizatsiya, ota-onalarning bandligi va texnologiyalar ta'siri oilada avlodlararo munosabatlarning sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli, oilada ota-onalar, bobolar va boshqa avlodlar bilan samarali muloqot bolalarning ijtimoiy, axloqiy va psixologik rivojlanishi uchun muhim omilga aylanmoqda. Avlodlararo munosabatlar bolaning hurmat, mehr-oqibat, sabr-toqat, madaniyat va oilaviy qadriyatlarni egallashida yordam beradi, ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi globalizatsiya va texnologik taraqqiyot sharoitida oiladagi avlodlararo muloqot bolaning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun asosiy muhit sifatida saqlanib qolmoqda. Shu bilan birga, oiladagi munosabatlarning sifatini o'rganish va rag'batlantirish psixologik farovonlikni ta'minlash va jamiyatdagi ijtimoiy muammolarni kamaytirish uchun zarur.

Hozirgi kunda globalizatsiya, tezkor axborot oqimi va urbanizatsiya oilaning an'anaviy tuzilmasiga ta'sir qilmoqda. Bolalar ko'pincha elektron qurilmalar, maktab va internet orqali turli tashqi ta'sirga duch keladi. Shu sababli oiladagi avlodlararo munosabatlar bola shaxsini shakllantirishda barqaror asos vazifasini bajaradi. Kattalar tajribasi va mehr-muhabbati orqali bola ijtimoiy va axloqiy qadriyatlarni o'zlashtiradi, bu esa jamiyatda sog'lom va mas'uliyatli shaxslarning yetishib chiqishiga xizmat qiladi.

Bugungi kunda jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, globalizatsiya jarayonlari, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda oilaviy tarbiya shakllarining o'zgarishi bola shaxsini shakllantirishda avlodlararo munosabatlarning ahamiyatini yanada oshirmoqda. Ayniqsa, zamonaviy oilalarda ota-onalarning bandligi, vaqt yetishmasligi va bolalarning ko'proq virtual muhitda vaqt o'tkazishi natijasida an'anaviy tarbiya shakllari sustlashib bormoqda. Bunday sharoitda oiladagi avlodlararo munosabatlar bolalarning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va ma'naviy rivojlanishini ta'minlovchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Avlodlararo munosabatlar bola shaxsining shakllanishida uzluksiz tarbiyaviy ta'sirni ta'minlaydi. Katta avlod vakillari o'z hayotiy tajribasi, milliy qadriyatlari va an'analari orqali bolalarga ijtimoiy hayotga moslashish, muammolarni hal qilish va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini singdiradi. Bu esa bolada mustaqil fikrlash, mas'uliyatlilik va o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, avlodlararo muloqot bolaning nutq rivojlanishiga, muloqot madaniyatining shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi davrda ayrim oilalarda avlodlar o'rtasidagi aloqalar sustlashib borayotgani kuzatilmoqda. Bu esa bolalarda ijtimoiy ko'nikmalar yetishmasligi, individualizmning kuchayishi, emotsional sovuqlik va ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. Avlodlararo munosabatlarni mustahkamlash esa bolalarda hurmat, mehr-oqibat, sabr-toqat, hamkorlik kabi muhim sifatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, oilada avlodlararo munosabatlar milliy va umuminsoniy qadriyatlarning avloddan-avlodga uzatilishini ta'minlaydi. Katta avlod tomonidan beriladigan tarbiyaviy ta'sir bolalarda vatanparvarlik, milliy an'analarga hurmat, oilaviy qadriyatlarga sodiqlik kabi fazilatlarining rivojlanishiga zamin yaratadi. Bu esa jamiyatda ma'naviy barkamol, ijtimoiy faol va mas'uliyatli shaxslarning shakllanishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, avlodlararo munosabatlar bola shaxsining emotsional rivojlanishida ham muhim o'rin tutadi. Kattalar bilan samimiy muloqot bolada o'zini himoyalangan his qilish, o'z fikrini erkin bayon etish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu esa bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va stressli vaziyatlarga bardosh berishiga yordam beradi.

Shu nuqtayi nazardan, oilada bola shaxsini shakllantirishda avlodlararo munosabatlarning afzallik jihatlari o'rganish, ularning pedagogik-psixologik imkoniyatlarini tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur masala nafaqat oilaviy tarbiya samaradorligini oshirish, balki barkamol avlodni shakllantirish, sog'lom ijtimoiy muhitni ta'minlash hamda jamiyat taraqqiyotiga hissa qo'shadigan shaxslarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot ishida oilada bola shaxsini shakllanishida avlodlararo munosabatlarning afzallik jihatlari o'rganish maqsadida bir qator pedagogik va psixologik tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar muammoni har tomonlama tahlil qilish, nazariy va amaliy natijalarni umumlashtirish hamda ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qildi.

Birinchidan, **ilmiy-nazariy tahlil metodi** qo'llanildi. Ushbu metod orqali pedagogika va psixologiya sohasidagi ilmiy adabiyotlar, maqolalar, dissertatsiyalar hamda o'quv qo'llanmalar o'rganildi. Avlodlararo munosabatlar, oilaviy tarbiya, bola shaxsini shakllantirish masalalariga oid nazariy qarashlar tahlil qilindi va umumlashtirildi.

Ikkinchidan, **kuzatish metodidan** foydalanildi. Oilada ota-ona, bobo-buvi va bolalar o'rtasidagi muloqot jarayoni, birgalikdagi faoliyatlar hamda kundalik munosabatlar kuzatildi. Kuzatish orqali bolalarning xulq-atvori, emotsional holati va ijtimoiy ko'nikmalaridagi o'zgarishlar aniqlashtirildi.

Uchinchidan, **suhbat metodi** qo'llanildi. Ota-onalar, katta avlod vakillari va bolalar bilan individual hamda guruhli suhbatlar o'tkazildi. Suhbat jarayonida avlodlararo munosabatlarning mazmuni, o'zaro muloqot shakllari va ularning bola shaxsiga ta'siri haqida ma'lumotlar to'plandi.

To'rtinchidan, **so'rovnoma metodidan** foydalanildi. Tadqiqot ishtirokchilari o'rtasida maxsus tuzilgan savollar asosida so'rovnoma o'tkazildi. Ushbu metod yordamida oiladagi avlodlararo munosabatlarning darajasi, bolalarning ijtimoiy faolligi, emotsional barqarorligi va mustaqillik darajasi haqida ma'lumotlar olindi.

Beshinchidan, **taqqoslash metodi** qo'llanildi. Avlodlararo munosabatlari faol bo'lgan oilalar bilan bunday munosabatlar sust bo'lgan oilalardagi bolalarning rivojlanish ko'rsatkichlari solishtirildi. Bu orqali avlodlararo munosabatlarning bola shaxsiga ta'siri aniqlashtirildi.

Oltinchidan, **umumlashtirish va tahlil qilish metodidan** foydalanildi. Olingan natijalar tizimlashtirildi, tahlil qilindi va ilmiy xulosalar chiqarildi. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar asosida avlodlararo munosabatlarning bola shaxsini shakllantirishdagi pedagogik-psixologik ahamiyati yoritib berildi.

Mazkur metodlarning qo'llanilishi tadqiqotning ishonchliligini ta'minlab, oilada avlodlararo munosabatlarning bola shaxsini shakllanishiga ijobiy ta'sirini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi.

Oilada bola shaxsining sog'lom va muvaffaqiyatli rivojlanishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning eng muhimlaridan biri – avlodlararo munosabatlardir. Avlodlararo munosabatlar oilada katta va kichik avlodlar o'rtasidagi muloqot, tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash tizimini anglatadi. Bu munosabatlar bolaning psixologik, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Avlodlararo munosabatlarning afzallik jihatlari va ularni amalga oshirish usullari

1. Shaxsiylik va ijtimoiy fazilatlarini rivojlantirish

➤ **Afzalligi:** Bola hurmat, sabr-toqat, hamkorlik kabi ijtimoiy fazilatlarini o'zlashtiradi.

➤ **Usullari:** Katta avlod bilan uy ishlari, qo'l mehnati va kundalik muloqotlar orqali tajriba orttirish. Shaxsiylik fazilatlarini bolaning o'ziga xos xususiyatlari, ichki dunyosi va individual qobiliyatlarini ifodalaydi. Oiladagi avlodlararo munosabatlar ushbu fazilatlarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Birinchidan, **mustaqillik** rivojlanadi. Bola kattalar bilan birgalikda turli vazifalarni bajarish jarayonida qaror qabul qilishni o'rganadi. Kattalar tomonidan berilgan maslahatlar va yo'l-yo'riqlar bolaning mustaqil fikrlashini shakllantiradi.

Ikkinchidan, **o'ziga ishonch** shakllanadi. Katta avlod vakillari tomonidan qo'llab-quvvatlash, maqto'v va rag'batlantirish bolada o'z imkoniyatlariga ishonchni kuchaytiradi. Bu esa uning tashabbuskorligini oshiradi.

Uchinchidan, **mas'uliyatlilik** rivojlanadi. Oilada berilgan kichik vazifalar va topshiriqlarni bajarish bola zimmasiga mas'uliyat yuklaydi. Bu jarayon bolani tartibli, intizomli va javobgarlikni his qiladigan shaxs sifatida shakllantiradi.

To'rtinchidan, **irodaviy sifatlar** shakllanadi. Qiyinchiliklarni yengish, sabr-toqat ko'rsatish, boshlagan ishni oxiriga yetkazish kabi sifatlar avlodlararo muloqot orqali rivojlanadi. Kattalar hayotiy tajribasi bolaga muammolarni hal qilishda yordam beradi.

Beshinchidan, **o'zini anglash** rivojlanadi. Bola oila a'zolari bilan muloqot jarayonida o'z qiziqishlari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini bilib boradi. Bu esa shaxsiy identifikatsiya jarayonini mustahkamlaydi.

Ijtimoiy fazilatlarni rivojlantirish

Ijtimoiy fazilatlar bolaning jamiyatda boshqalar bilan to'g'ri munosabat o'rnatishi va ijtimoiy muhitga moslashishini ta'minlaydi. Avlodlararo munosabatlar bu fazilatlarning shakllanishiga keng imkoniyat yaratadi.

Birinchidan, **hurmat va odob** shakllanadi. Bola kattalarga hurmat bilan munosabatda bo'lishni, kichiklarga mehr ko'rsatishni o'rganadi. Bu esa uning ijtimoiy xulq-atvorini tartibga soladi.

Ikkinchidan, **muloqot ko'nikmalari** rivojlanadi. Kattalar bilan suhbat qilish, fikr almashish va tinglash jarayonida bola kommunikativ qobiliyatlarni egallaydi. Bu esa uning ijtimoiy faol bo'lishiga yordam beradi.

Uchinchidan, **hamkorlik va jamoada ishlash** qobiliyati shakllanadi. Oilada birgalikda bajariladigan faoliyatlar bolani boshqalar bilan hamjihatlikda ishlashga o'rgatadi.

To'rtinchidan, **mehr-oqibat va empatiya** rivojlanadi. Kattalarning g'amxo'rliigi va e'tibori bolada boshqalarga nisbatan hamdardlik hissini shakllantiradi. Bu esa ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi.

Beshinchidan, **ijtimoiy mas'uliyat** rivojlanadi. Oilada muayyan qoidalar va vazifalar orqali bola jamiyat qoidalariga amal qilishni o'rganadi. Bu esa uning ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi.

2.Tarbiya va axloqiy qadriyatlarni shakllantirish

➤ **Afzalligi:** Buvilar va ota-bobolar namunalari orqali bola axloqiy me'yorlarni o'rganadi.

➤ **Usullari:** An'anaviy bayramlar va oilaviy marosimlarda faol qatnashish, hikoya va maslahatlar orqali tarbiya olish.

Oilada bola shaxsini shakllantirish jarayonida tarbiya va axloqiy qadriyatlarni rivojlantirish muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, avlodlararo munosabatlar orqali bolaga ijtimoiy me'yorlar, odob-axloq qoidalari, milliy va umuminsoniy qadriyatlar bosqichma-bosqich singdiriladi. Katta avlod vakillarining hayotiy tajribasi, pand-nasihatlar va kundalik xulq-atvori bolaga namuna bo'lib xizmat qiladi. Shu orqali bola yaxshilik va yomonlikni ajratish, o'z xatti-harakatini nazorat qilish va jamiyat talablariga moslashishni o'rganadi.

Avvalo, tarbiya jarayonida bolada **odob-axloq me'yorlari** shakllanadi. Bola kattalarga hurmat ko'rsatish, kichiklarga mehribon bo'lish, muomala madaniyatiga rioya qilishni oila muhitida o'zlashtiradi. Bu jarayonda ota-ona va bobo-buvilarning o'zaro munosabati ham muhim ahamiyatga ega, chunki bola ko'proq kuzatish orqali o'rganadi. Agar oilada o'zaro hurmat, samimiylik va mehr-muhabbat ustuvor bo'lsa, bola ham ana shu qadriyatlarni o'zida shakllantiradi.

Shuningdek, avlodlararo munosabatlar bolada **ma'naviy qadriyatlarni** rivojlantirishga yordam beradi. Kattalar tomonidan beriladigan tarbiyaviy suhbatlar, hikoyalar va hayotiy misollar orqali bolada halollik, rostgo'ylik, adolat, vijdonlilik kabi sifatlar shakllanadi. Bu fazilatlar bola shaxsining ichki me'yorlarini belgilaydi va uning xulq-atvorini boshqaradi.

Tarbiya jarayonida **milliy qadriyatlarni** shakllantirish ham muhimdir. Oila a'zolari tomonidan milliy urf-odatlar, an'analar, marosimlar va qadriyatlarning bolaga tushuntirilishi uning milliy o'zligini anglashiga yordam beradi. Katta avlod tomonidan o'tkaziladigan tarbiyaviy suhbatlar, oilaviy tadbirlar va an'anaviy bayramlar bolada o'z xalqining madaniyatiga hurmatni rivojlantiradi.

Bundan tashqari, avlodlararo munosabatlar bolada **ijtimoiy axloqiy fazilatlarni** shakllantiradi. Bola boshqalarga yordam berish, hamdardlik bildirish, jamoada o'zini tutish, muammolarni tinch yo'l bilan hal qilish kabi ko'nikmalarni oilada o'rganadi. Bu esa uning jamiyatda ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi.

Tarbiya jarayonida **mas'uliyat va intizom** ham muhim axloqiy qadriyatlar hisoblanadi. Bola oilada kichik topshiriqlarni bajarish, kattalarning ko'rsatmalariga amal qilish orqali javobgarlikni his qiladi. Bu esa uning tartibli va intizomli bo'lib ulg'ayishiga yordam beradi.

Shuningdek, avlodlararo munosabatlar orqali bolada **mehr-oqibat va bag'rikenglik** fazilatlari rivojlanadi. Kattalarga g'amxo'rlik qilish, kichiklarga yordam berish, boshqalarning fikrini hurmat qilish kabi sifatlar bola xulq-atvorining muhim qismiga aylanadi. Bu esa uning ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

3.Psixologik barqarorlik va ishonchni oshirish

➤ **Afzalligi:** Bola oilada qabul qilingan va himoyalangan his qiladi, ruhiy xavfsizlik hosil bo'ladi.

➤ **Usullari:** Oilada hissiy qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish, maslahat va suhbatlar. Oilada bola shaxsini shakllantirish jarayonida psixologik barqarorlik va o'ziga ishonchni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, avlodlararo munosabatlar bolaga emotsional qo'llab-quvvatlash, xavfsizlik hissi va ijtimoiy himoya muhitini yaratadi. Katta avlod vakillari bilan samimiy muloqot, mehr-muhabbat va g'amxo'rlik bolada ruhiy barqarorlikni mustahkamlab, o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishga xizmat qiladi.

Avvalo, **psixologik barqarorlikni shakllantirish** bola uchun xavfsiz oilaviy muhit yaratishdan boshlanadi. Bola o'zini oilada qadrlangan, tushunilgan va qo'llab-quvvatlangan his qilsa, unda ruhiy barqarorlik rivojlanadi. Avlodlararo munosabatlarda bobo-buvi, ota-ona va boshqa oila a'zolarining e'tibori bolada xavotir va qo'rquvni kamaytiradi. Natijada bola stressli vaziyatlarda ham o'zini boshqara oladi va muammolarni hal qilishga harakat qiladi.

Shuningdek, avlodlararo muloqot bolaning **emotsional rivojlanishiga** ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kattalar bilan suhbatlashish, o'z fikrini erkin bayon etish imkoniyati bolaga o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishni o'rgatadi. Bu esa uning ruhiy muvozanatini saqlashga yordam beradi. Kattalarning sabr-toqati va qo'llab-quvvatlashi bolada ijobiy kayfiyatni shakllantiradi.

Bundan tashqari, psixologik barqarorlikni rivojlantirishda **mehr-muhabbat va e'tibor** muhim omil hisoblanadi. Bola oilada mehr ko'rsa, o'zini qadrlangan his qiladi va bu uning o'ziga ishonchini oshiradi. Kattalarning maqtovi, rag'batlantirishi va qo'llab-quvvatlashi bolaning tashabbuskorligini kuchaytiradi.

Avlodlararo munosabatlar bolada **o'ziga ishonchni shakllantirishga** ham yordam beradi. Bola kattalar bilan birgalikda faoliyat yuritib, kichik muvaffaqiyatlarga erishganda o'z imkoniyatlariga ishonchi ortadi. Katta avlod tomonidan berilgan maslahatlar, rag'batlantirish va yordam bolaga qiyinchiliklarni yengib o'tishga motivatsiya beradi.

Shuningdek, oiladagi ijobiy muhit bolada **stressga chidamlilikni** rivojlantiradi. Bola qiyin vaziyatlarda kattalarning yordamiga tayanadi va muammolarni tinch yo'l bilan hal qilishni o'rganadi. Bu esa uning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Bola shaxsida psixologik barqarorlik va ishonchni oshirishda **erkin muloqot** ham muhimdir. Bola o'z fikrini ochiq ayta olsa, savollariga javob olsa va tushunilsa, u o'zini erkin his qiladi. Bu esa o'ziga ishonchni oshiradi va ijtimoiy faolligini kuchaytiradi.

4. Bilim va hayotiy tajriba almashish

➤ **Afzalligi:** Katta avlod bola uchun hayotiy bilim, hunarmandchilik va intellektual ko'nikmalarni o'rgatadi.

➤ **Usullari:** Uy sharoitida qo'lda ishlar bilan shug'ullanish, tarixiy va oilaviy hikoyalar orqali bilim olish. Oilada avlodlararo munosabatlarning muhim jihatlaridan biri bu bilim va hayotiy tajriba almashish jarayonidir. Katta avlod vakillari o'z hayoti davomida orttirgan tajribalarini, bilim va ko'nikmalarini bolalarga yetkazish orqali ularning shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bunday muloqot bola tafakkurini kengaytiradi, hayotiy vaziyatlarga nisbatan to'g'ri yondashuvni shakllantiradi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Avvalo, bilim almashish jarayoni bolalarning **intellektual rivojlanishiga** xizmat qiladi. Kattalar tomonidan beriladigan tushuntirishlar, hikoyalar, maslahatlar va savol-javoblar bolalarning dunyoqarashini kengaytiradi. Bola turli mavzularda fikr yuritishni, mantiqiy xulosa chiqarishni o'rganadi. Bu esa uning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, avlodlararo munosabatlar orqali bola **hayotiy tajribani** o'zlashtiradi. Katta avlod vakillari o'z hayotida uchragan muammolar, ularni hal qilish yo'llari va turli vaziyatlar haqida gapirib berishi bolaga muhim saboq bo'ladi. Bu tajribalar bolaning kelajakda uchrashi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarga tayyor turishiga yordam beradi.

Bilim va tajriba almashish jarayonida bolada **amaliy ko'nikmalar** ham shakllanadi. Masalan, uy ishlarini bajarish, tartib-intizomga rioya qilish, vaqtni to'g'ri taqsimlash kabi ko'nikmalar kattalar tomonidan o'rgatiladi. Bu esa bolani mustaqil hayotga tayyorlaydi.

Bundan tashqari, katta avlod bilan muloqot bolada **milliy va madaniy qadriyatlarni** o'zlashtirishga xizmat qiladi. Kattalar tomonidan aytiladigan tarixiy voqealar, oilaviy an'analar, urf-odatlar va qadriyatlar bolada o'z millatiga hurmatni shakllantiradi. Bu esa shaxsning ma'naviy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, bilim va tajriba almashish bolada **muammoli vaziyatlarni hal qilish qobiliyatini** rivojlantiradi. Kattalarning maslahatlari, tavsiyalari va hayotiy misollari bolaga to'g'ri qaror qabul qilishda yordam beradi. Natijada bola muammolarga mustaqil yondashishni o'rganadi.

Bilim va tajriba almashish jarayonida bolada **muloqot madaniyati** ham shakllanadi. Kattalarni tinglash, savollar berish, fikr almashish bola nutq rivojlanishiga va kommunikativ ko'nikmalarining oshishiga xizmat qiladi. Bu esa uning ijtimoiy muhitda faol bo'lishiga yordam beradi.

5. Ijtimoiy moslashuvchanlik va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish

➤ **Afzalligi:** Bola turli yoshdagi insonlar bilan muloqot qilib, ijtimoiy ko'nikmalarini oshiradi.

➤ **Usullari:** Oilaviy o'yinlar, birgalikdagi mashg'ulotlar va tadbirlarda ishtirok. Oilada bola shaxsini shakllantirish jarayonida ijtimoiy moslashuvchanlik va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, avlodlararo munosabatlar bolaga turli yoshdagi insonlar bilan muloqot qilish, ijtimoiy muhitga moslashish va o'z xatti-harakatlarini boshqarishni o'rgatadi. Katta avlod vakillari bilan doimiy aloqada bo'lish bolaning kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirib, uning jamiyatda erkin faoliyat yuritishiga yordam beradi.

Avvalo, avlodlararo munosabatlar bolada **ijtimoiy moslashuvchanlikni** shakllantiradi. Bola oilada turli xarakterga ega insonlar bilan muloqot qilish orqali turli vaziyatlarga moslashishni o'rganadi. Masalan, kattalarga hurmat bilan muomala qilish, tengdoshlar bilan hamkorlik qilish va kichiklarga mehribon bo'lish kabi ko'nikmalar bosqichma-bosqich rivojlanadi. Bu esa bolaga maktab, jamoa va boshqa ijtimoiy muhitlarda o'zini erkin tutishga yordam beradi.

Shuningdek, ijtimoiy moslashuvchanlik bolaning **jamoadagi xulq-atvorini** shakllantiradi. Oilada o'rnatilgan qoidalar va o'zaro munosabatlar bolaga jamiyat me'yorlariga amal qilishni o'rgatadi. Bola boshqalarning fikrini tinglash, kelishuvga erishish va muammolarni tinch yo'l bilan hal qilishni o'zlashtiradi. Bu esa uning ijtimoiy faolligini oshiradi.

Avlodlararo munosabatlar orqali bolada **muloqot ko'nikmalari** ham rivojlanadi. Kattalar bilan suhbatlashish, savollarga javob berish, o'z fikrini ifodalash bola nutqini boyitadi va kommunikativ qobiliyatlarini mustahkamlaydi. Bu jarayon bolada to'g'ri va aniq fikr bildirish, boshqalarni tinglash hamda o'z nuqtayi nazarini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Bundan tashqari, avlodlararo muloqot bolada **tinglash madaniyatini** rivojlantiradi. Bola kattalarning fikrini diqqat bilan tinglashni, sabr bilan javob berishni o'rganadi. Bu esa uning ijtimoiy munosabatlarda muvozanatli bo'lishiga yordam beradi.

6. O'zini anglash va shaxsiy qadrni oshirish

➤ **Afzalligi:** Bola o'z fikri va his-tuyg'ularini ifoda qilish orqali shaxsiy o'zligini shakllantiradi.

➤ **Usullari:** Oilaviy qarorlar qabul qilish jarayonida bolani jalb qilish, maslahat berish va fikr almashish. O'zini anglash va shaxsiy qadrni rivojlantirish bola shaxsini shakllanishining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ayniqsa, oiladagi avlodlararo munosabatlar bola o'zini tushunishi, o'z imkoniyatlarini baholashi va o'ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Katta avlod vakillari bilan muloqot qilish, ularning hayotiy tajribasi va maslahatlaridan foydalanish bola o'zini anglash jarayonini boyitadi hamda shaxsiy qadrini oshiradi.

Avvalo, o'zini anglash jarayonida bola **o'z qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlaydi**. Kattalar bilan suhbatlashish, birgalikdagi faoliyatlarda ishtirok etish orqali bola o'zining nimaga qiziqishini, qaysi sohada muvaffaqiyat qozonishini tushunib boradi. Bu esa uning o'ziga nisbatan ishonchini mustahkamlaydi va shaxsiy rivojlanishga undaydi.

Shuningdek, avlodlararo munosabatlar bolada **o'ziga nisbatan ijobiy munosabatni** shakllantiradi. Kattalarning rag'batlantirishi, maqtovi va qo'llab-quvvatlashi bolada o'z qadrini his qilishga yordam beradi. Bola o'z fikrining muhim ekanini anglaydi va o'zini jamiyatning muhim a'zosi sifatida his qiladi.

Bundan tashqari, o'zini anglash jarayonida **mustaqil fikrlash** muhim o'rin tutadi. Kattalar tomonidan berilgan savollar, maslahatlar va muhokamalar bolaga o'z fikrini shakllantirish imkonini beradi. Bu esa uning o'z nuqtayi nazariga ega bo'lishiga va o'z qarorlarini mustaqil qabul qilishiga yordam beradi.

Shaxsiy qadrni oshirishda **muvaffaqiyatni qo'llab-quvvatlash** muhimdir. Bola kichik yutuqlarga erishganda kattalar tomonidan e'tirof etilishi uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Bu esa bolaning tashabbuskorligini kuchaytiradi va yangi faoliyatlarga qiziqishini rivojlantiradi.

Shuningdek, avlodlararo munosabatlar bolada **o'zini hurmat qilish** tuyg'usini rivojlantiradi. Bola oila a'zolari tomonidan hurmat ko'rsa, boshqalarga ham hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganadi. Bu esa uning ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, o'zini anglash jarayonida **emotsional qo'llab-quvvatlash** muhim ahamiyatga ega. Bola o'z muammolari haqida ochiq gapira olsa va tushunilsa, u o'zini qadrlangan his qiladi. Bu esa uning shaxsiy qadrini oshiradi va psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

7. Ijtimoiy va madaniy an'analarni davom ettirish

➤ **Afzalligi:** Bola milliy va oilaviy an'analarni bilib, hurmat qilishni o'rganadi.

➤ **Usullari:** Bayramlar va marosimlarda katta avlod bilan birga ishtirok etish, an'anaviy o'yinlar va qadriyatlarni o'rganish. Oilada bola shaxsini shakllantirish jarayonida ijtimoiy va madaniy an'analarni davom ettirish muhim ahamiyatga ega. Avlodlararo munosabatlar orqali katta avlod vakillari bolaga oilaviy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va madaniy an'analarni singdiradi, bu esa uning ma'naviy rivojlanishi va ijtimoiy identifikatsiyasini mustahkamlaydi.

Avvalo, oilada **oilaviy qadriyatlarni** o'rganish va davom ettirish jarayoni bolaga o'z oilasiga hurmat va sadoqatni shakllantirishga yordam beradi. Kattalar tomonidan o'tkaziladigan suhbatlar, birgalikdagi tadbirlar va kundalik faoliyatlar orqali bola ota-onasining mehnatini qadrlashni, oilaviy an'analarga rioya qilishni o'rganadi. Bu esa oilaviy munosabatlarning mustahkamligini ta'minlaydi.

Shuningdek, avlodlararo muloqot orqali bola **milliy va madaniy qadriyatlarni** o'zlashtiradi. Katta avlod tomonidan tushuntiriladigan tarixiy voqealar, xalq bayramlari, urf-odatlar, xalq amaliy san'ati va badiiy meros bolaga o'z millatining boy madaniy merosini anglashga yordam beradi. Bu jarayon bolada milliy o'zlikni rivojlantiradi va vatanparvarlik ruhini uyg'otadi.

Bundan tashqari, ijtimoiy va madaniy an'analarni davom ettirish bolaning **ijtimoiy moslashuvchanligi** va muloqot ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Katta avlod bilan birgalikda tadbirlarda ishtirok etish, urf-odatlariga amal qilish va boshqalar bilan hurmatli munosabat o'rnatish bolaning jamiyatdagi roli va o'rmini anglashiga xizmat qiladi.

Avlodlararo munosabatlar orqali bola **axloqiy qadriyatlar va odob-axloq me'yorlarini** ham o'zlashtiradi. Masalan, kattalarga hurmat ko'rsatish, kichiklarga mehr-oqibat ko'rsatish, oilada an'anaviy vazifalarni bajarish kabi ko'nikmalar bolada odob-axloq me'yorlarini mustahkamlaydi.

Shuningdek, madaniy an'analarni davom ettirish bolada **boshqalarga nisbatan hurmat va empatiyani** rivojlantiradi. Katta avlod bilan birgalikda bayramlar, tadbirlar va urf-odatlarini bajarish jarayonida bola boshqalarni tushunishni, ularning qadriyatlariga hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganadi. Bu esa uning ijtimoiy fazilatlarini mustahkamlaydi.

Natijalar va munozaralar. So'rovnomaga natijalariga ko'ra, oiladagi avlodlararo munosabatlar bola shaxsini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona va boshqa kattalar bilan yaqin va sifatli aloqada bo'lish bola ruhiy, ijtimoiy, intellektual va axloqiy rivojlanishini bir vaqtning o'zida rag'batlantiradi.

Birinchidan, **emotsional barqarorlik** oshadi. Bola kattalarning mehr-muhabbatiga va qo'llab-quvvatlashiga ega bo'lish orqali xavfsiz muhitda o'sadi. Bu esa uning o'zini ishonchli va erkin ifoda etishiga yordam beradi. Shuningdek, oila muhitida bolaga taqdim etilgan mehr-muhabbat, e'tibor va samimiy suhbatlar uning ruhiy holatini barqarorlashtiradi, stress va xavotirni kamaytiradi.

Ikkinchidan, bola **ijtimoiy ko'nikmalarni** rivojlantiradi. Avlodlararo munosabatlar bolaning hurmat, sabr-toqat, tinglash, fikr bildirish va hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Masalan, kattalarning tajribasidan foydalangan holda u boshqa odamlar bilan qanday munosabatda bo'lishni o'rganadi, guruh ichida o'zini tutishni o'zlashtiradi.

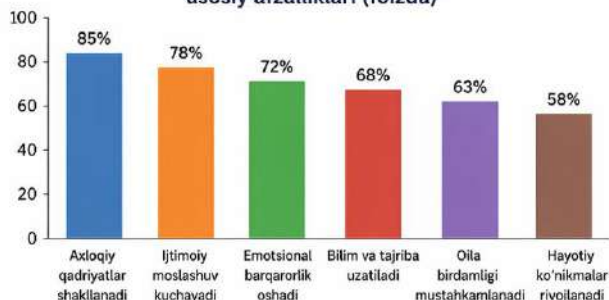
Uchinchidan, bola **axloqiy va ma'naviy qadriyatlarni** egallaydi. Kattalar bilan suhbatlar, ularning hayotiy tajribalari va maslahatlari orqali bola yaxshilik va yomonlikni farqlashni o'rganadi. Bu jarayon bola shaxsining ichki me'yorlarini, odob-axloq qoidalarini va ijtimoiy qadriyatlarni shakllantiradi.

To'rtinchidan, avlodlararo munosabatlar bolaning **mustaqillik va mas'uliyat hissini** rivojlantiradi. Kattalar bilan birgalikda bajariladigan vazifalar, mas'uliyatli qarorlar qabul qilish imkoniyati bola o'zini mas'uliyatli his qilishini ta'minlaydi va mustaqil fikrlashga o'rgatadi.

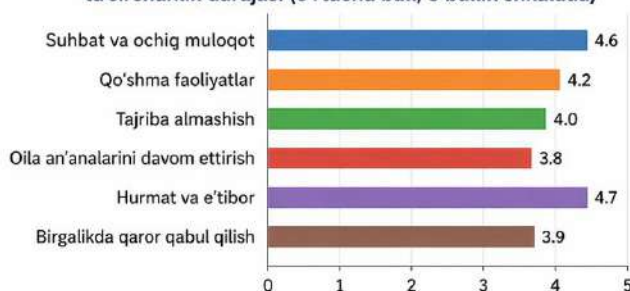
Beshinchidan, bu munosabatlar **intellektual rivojlanishni** rag'batlantiradi. Kattalar bilan turli mavzularda suhbatlar, hikoyalar almashish va maslahatlar bolada mantiqiy fikrlash, ijodiy tafakkur va bilim olishga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

NATIJALAR VA MUNOZARALAR

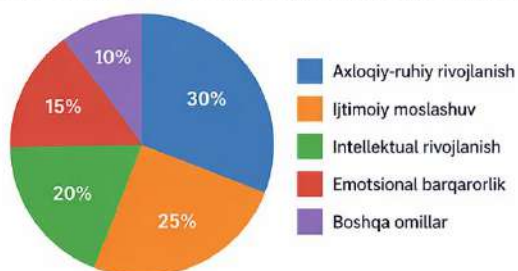
1. Avlodlararo munosabatlarning shaxs shakllanishidagi asosiy afzalliklari (foizda)



2. Avlodlararo munosabatlarni qurish usullarining ta'sirchanlik darajasi (o'rtacha ball, 5 ballik shkalada)



3. Avlodlararo munosabatlarning shaxs rivojlanishiga ta'siri



4. Tadqiqot natijalarining umumiy ko'rinishi



MUNOZARA:

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, avlodlararo munosabatlar shaxsning axloqiy, ijtimoiy, intellektual va emotsional rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, hurmat va e'tibor, ochiq muloqot hamda qo'shma faoliyatlar eng samarali usullar sifatida namoyon bo'ldi. Bu esa oilada avlodlar o'rtasidagi mustahkam aloqani ta'minlash orqali barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Va nihoyat, bola oilaviy an'ana va merosni o'zlashtiradi. Avlodlararo muloqot orqali u oilaning tarixini, urf-odat va an'analarni bilib, qadrlashni o'rganadi. Bu esa uning shaxsiy identifikatsiyasi va oila bilan bog'liqligini kuchaytiradi.

Xulosa va takliflar. Oila bola shaxsini shakllanishida asosiy muhit hisoblanadi, va oiladagi avlodlararo munosabatlar uning rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki:

1. Avlodlararo munosabatlar bola emotsional barqarorligini oshiradi, o'zini xavfsiz va sevgi bilan qamrab olingan his qilishiga yordam beradi.

2. Bola bu munosabatlar orqali ijtimoiy ko'nikmalarni o'zlashtiradi: hurmat, tinglash, fikr bildirish va hamkorlik qilish.

3. Kattalar bilan aloqalar bolaga axloqiy va ma'naviy qadriyatlarni o'rganish imkonini beradi.

4. Avlodlararo munosabatlar mustaqillik va mas'uliyatni shakllantiradi, shuningdek, bolaning intellektual va ijodiy rivojlanishini rag'batlantiradi.

5. Shu munosabatlar orqali bola oilaviy an'ana va merosni o'zlashtiradi, bu uning shaxsiy identifikatsiyasi va oilaga bog'liqligini mustahkamlaydi.

Shunday qilib, sifatli va samimiy avlodlararo munosabatlar bola shaxsining ruhiy, ijtimoiy, axloqiy va intellektual rivojlanishida barqaror va uzoq muddatli ijobiy natija beradi.

Takliflar:

1. Oilaviy suhbatlar va faoliyatlarni muntazam tashkil etish: Har kuni yoki haftada bir necha marta bola va kattalar o'rtasida suhbat, o'yin, birgalikdagi vazifalar orqali aloqani kuchaytirish.

2. Bola fikrini hurmat qilish va qo'llab-quvvatlash: Bola o'z fikrini erkin ifoda eta olishi, xatolar qilsa ham, tushuntirish va yo'l-yo'riq berish orqali rivojlanishi kerak.

3. Mehr-muhabbat va sabr-toqatni asosiy qadriyat sifatida ko'rsatish: Oilada ijobiy muhit yaratish, ziddiyatlarni konstruktiv hal qilish va tanqidni qo'llab-quvvatlash bilan uyg'unlashtirish.

4. Avlodlararo faoliyatlarni rag'batlantirish: Bolani ota-bobo, akalar, opa-singillar bilan birgalikda faoliyatlarda ishtirok etishga undash; bu intellektual, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

5. Oila an'analari va merosini o'rgatish: Tarbiyaviy suhbatlar, hikoyalar va oilaviy tadbirlar orqali bola oilaning tarixini va qadriyatlarini bilib, hurmat qilishni o'rganadi.

Xulosa va takliflarni amalga oshirish bola shaxsining barqaror, mustaqil va ma'naviy boy rivojlanishini ta'minlaydi hamda oiladagi ijobiy muhitni mustahkamlaydi.

Adabiyotlar:

1. Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978.
2. Erikson, E. H. Childhood and Society. W. W. Norton & Company, 1950.
3. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard University Press, 1979.
4. Kagan, J., & Lamb, S. The Emergence of Self. Cambridge University Press, 1987.
5. O'tkir, M. Bolalar psixologiyasi va tarbiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 2015.
6. Ahmedova, N. Oila va bola shaxsining shakllanishi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
7. Guseinova, L. Oilaviy munosabatlar va bolalar rivojlanishi. Buxoro: Pedagogika, 2016.
8. Zhukov, P. Psixologiya tarbiyaviy jarayonlarda. Moskva: Prosveshchenie, 2012.
9. UNICEF Report. The Role of Families in Child Development. New York, 2019.
10. Jamshidova, D. Avlodlararo munosabatlar va bolaning ijtimoiy ko'nikmalari. Toshkent: Ilm-fan, 2020.
11. Bandura, A. Social Learning Theory. Prentice Hall, 1977.
12. Sheikh, F. Family Interaction and Child Development in Central Asia. Tashkent, 2021.

Norbutoyev Samandar Abdubakirovich,
O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti
mustaqil izlanuvchisi, podpolkovnik

HARBIY XIZMATCHILARDA HARBIY-VATANPARVARLIKNING SHAKLLANISHI HAMDA STRESS PSIXOPROFILAKTikasi

Annotatsiya. Harbiy xizmatchilarda vatanparvarlik tuyg'usini takomillashtirish, vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash va uni o'z kasbiga bo'lgan hurmatni rivojlantirish uchun avvalo uni o'zini va o'zligini anglashga o'rgatishimiz zarur. Shu o'rinda harbiy xizmatchining psixologik tayyorgarligini takomillashtirish, kutilmagan, ekstremal holatlarda o'zini tuta olish qobiliyatini shakllantirish kerak. Harbiy xizmatchilarda ekstremal holatlarda yuzaga keladigan stressga moyilligi diagnostikasi esa ayni hozirgi kunda dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Shu sababli ushbu maqolada stress haqida tushunchalar berilgan.

Kalit so'zlar: stress, eustress, distress, emotional stress, psixologik stress.

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЕННОГО ПАТРИОТИЗМА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация. Для повышения чувства патриотизма у военнослужащих, воспитания в них любви к родине и развития уважения к своей профессии необходимо прежде всего научить их понимать себя и свою идентичность. В этой связи необходимо улучшить психологическую подготовку военнослужащих и сформировать у них способность к самоконтролю в неожиданных, экстремальных ситуациях. Диагностика склонности к стрессу у военнослужащих в экстремальных ситуациях в настоящее время является одной из наиболее актуальных тем. Поэтому в данной статье представлены концепции стресса.

Ключевые слова: стресс, эустресс, дистресс, эмоциональный стресс, психологический стресс.

FORMATION OF MILITARY PATRIOTISM AND STRESS PREVENTION IN MILITARY PERSONNEL

Abstract. To enhance patriotism in military personnel, instill in them a love for their homeland, and develop respect for their profession, it is essential, first and foremost, to teach them to understand themselves and their identity. Therefore, it is essential to improve the psychological preparation of military personnel and develop their ability to self-control in unexpected, extreme situations. Assessing the susceptibility of military personnel to stress in extreme situations is currently one of the most pressing issues. Therefore, this article presents the concepts of stress.

Keywords: stress, eustress, distress, emotional stress, psychological stress.

Kirish. Harbiy xizmatchilarda vatanparvarlik tuyg'usini takomillashtirish, vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash va uni o'z kasbiga bo'lgan hurmatni rivojlantirish uchun avvalo uni o'zini va o'zligini anglashga o'rgatishimiz zarur. Shu o'rinda harbiy xizmatchining yuksak psixologik tayyorgarligiga erishish uchun ularida ekstremal holatlarda yuzaga keladigan stressga moyilligi diagnostikasi zarurdir.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash Konsepsiyasi – mamlakatda amalga oshirilayotgan yoshlarga oid davlat siyosatining asosiy tamoyil va ustuvor yo'nalishlari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, hozirgi murakkab globallashtirish davrida, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir sharoitda yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bilan bog'liq dolzarb vazifalar va ularni hal etish yo'llari, davlat va nodavlat tashkilotlar, oila, mahalla, ta'lim-tarbiya institutlarining bu boradagi roli va ahamiyatini, o'zaro hamkorligini milliy va xalqaro huquqiy normalarni hisobga olgan holda belgilab beradi. [1]

Mazkur Konsepsiyada yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash masalasiga jismonan va ma'nan sog'lom avlodni tarbiyalashga oid yaxlit ta'lim-tarbiya tizimining uzviy va ajralmas bir qismi sifatida qaralib, 2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi talablari asosida milliy va jahondagi ilg'or tajribalar, bugungi O'zbekiston hayotidagi real ijtimoiy-siyosiy o'zgarishlar bilan uyg'un ravishda takomillashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratildi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. *Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash ishlari asosan to'rt bosqichda amalga oshiriladi:*

Birinchi bosqich (3-7 yoshdagilar) atrofdagi olam, Vatan haqida dastlabki tasavvurlar paydo bo'ladigan bosqich hisoblanib, unda oila va maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarga turli she'rlar, kuy va qo'shiqlar o'rgatish, multfilm va turli o'yinlar namoyish etish, rasmlar chizish orqali dunyoni anglash, davlat ramzlari (bayroq, gerb, madhiya) bilan tanishish asosida ularda ona yurtga muhabbatni shakllantirishni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi bosqichda (7-16 yoshdagi bolalar) o'quvchilarning Vatanga muhabbati va sadoqatini mustahkamlash, harbiy xizmatga va ona yurt oldidagi farzandlik burchini yuksak mas'uliyat bilan bajarishga bo'lgan havasini oshirish, ularda Qurolli Kuchlarimizga bo'lgan ijobiy fikrlarni yanada kuchaytirish, yoshlarning jismonan sog'lom, kuchli va irodali ma'naviy etuk, keng dunyoqarashli, mustaqil fikr yuritadigan barkamol inson sifatida shakllantirish kabi ezgu ishlarga da'vat etiladi.

Uchinchi bosqich (16-18 yoshdagi o'smirlar) yoshlarda Vatanga va uning himoyasi uchun munosib xizmat qilishga ruhan va jismonan tayyorlikni ta'minlashga yo'naltiriladi.

To'rtinchi bosqich (18-30 yoshdagilar) yoshlarning jismoniy va ma'naviy qobiliyati, etakchilik ko'nikmalari va intellektual salohiyati, umumiy va professional malakasini oshirish, ularni o'z ustida muntazam ishlash, sog'lom hayot kechirishga undash va shunga erishishni nazarda tutadi.

Mazkur Konsepsiya yoshlar o'rtasida harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining samaradorligini oshirish, ularda yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlar, fuqarolik pozitsiyasi, vatanni sevish va uni ko'z qorachig'idek asrashga qaratilgan bilim va ko'nikmalarni oshirish uchun uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Konsepsiyaning amalga oshirilishi O'zbekiston Respublikasi fuqarolarining vatanparvarlik tuyg'usini yuksaltirish, Vatanga fidoyilik va sodiqlik bilan xizmat qilishga bo'lgan mas'uliyatini oshirish, milliy armiya saflarini zamonaviy bilim va professional malakaga, mustahkam iroda, faol fuqarolik pozitsiyasiga ega bo'lgan yoshlar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash usullari yoshlarda zarur hayotiy bilim, ko'nikma, mahorat va mustahkam irodani, yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlarni shakllantirishga qaratilgan, ularning ongi, ruhiyati va faoliyatiga ta'sir ko'rsatadigan omillardan iborat.

Quyidagilar yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning usullari hisoblanadi:

- ishontirish;
- mashq qildirish va mustaqil ishlash;
- kuzatish;
- rag'batlantirish;
- o'rnatish ko'rsatish va shaxsiy namuna. [2]

Harbiy xizmatchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va ruhiyatini mustahkamlash zarur. Inson ruhiyati uning tashqi olamga va zo'riqlashlarga reaksiyasi bilan ham o'lchanadi. **Zo'riqlash qachon paydo bo'ladi?** Harbiy xizmatchilarda zo'riqlash xizmat yuklamalarining oshishi, sport mashg'otlari bilan uzoq vaqt shug'ullanish, asabiylashishda paydo bo'lishi mumkin. Zo'riqlash oqibatida harbiy xizmatchilarda stress paydo bo'ladi. Harbiy xizmatchilarda yuzaga kelgan stress oqibatida xizmat samaradorligi kamayadi hamda ularning sog'lig'ida muammolar paydo bo'lishi kuzatilishi mumkin.

Stress turlari va namoyon bo'lishi bo'yicha olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, faylasuflarning ushbu muammoga birinchi murojaatlari antik davrga borib taqalishiga qaramay, stress muammosining ilmiy asoslanishi faqat so'nggi o'n yilliklarda sodir bo'lgan. Stress haqida birinchi eslatmalar V.Vundt, V.Jeyms, R.Manning, V.Kannon asarlarida topilganiga qaramay, stress haqidagi ta'limotning asoschisi kanadalik psixofiziolog Xans Selye hisoblanadi. [3]

1936-yil iyul oyida uning muharririga yo'llagan "Turli zarar etkazuvchi moddalardan kelib chiqadigan sindrom" maktubi ingliz "Nature" jurnalida nashr etilgan bo'lib, unda turli patogen agentlarning ta'siriga tananing standart reaksiyalari haqida ma'lumot berilgan. G.Selyening fikriga ko'ra, stress (umumiy moslashish sindromi) har qanday salbiy ta'sirga javoban tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasidir. Boshqacha qilib aytganda, bu xavf tug'ilganda tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlar majmuasi, deyishimiz mumkin: qonda adrenalin darajasi keskin oshadi, qon bosimi ko'tariladi, yurak urishi tezlashadi, qon tomirlari kengayadi, miya intensivligi va yurak urish tezligi, mushaklarning faolligi kuchayadi, ochlik hissi bostiriladi va 1400 ga yaqin boshqa psixofiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shu ma'noda stress omon qolish apparati sifatida mavjud.

Qadimgi odam, xuddi hayvon kabi, xavf-xatarga duch kelganda, bir zumda reaksiyaga kirishishi kerak edi: hujum qilish (jang reaksiyasi) yoki qochish (parvoz reaksiyasi). Uning mavhum fikrlarga vaqti yo'q edi. Bu ibtidoiy, fiziologik stress deb ataladigan narsa. Har bir inson bir necha marta fiziologik stressni boshdan kechirgan. Ilmiy adabiyotlarda "psixologik stress" yoki "emotsional stress" tushunchalari ajralib

turadi, ular odamning o'tkir yoki uzoq muddatli ijtimoiy yoki biologik ehtiyojlarini qondirishni cheklaydigan ziddiyatli hayotiy vaziyatlarning aniq psixo-emotsional tajribasi holati bilan tavsiflanadi. Y.G.Chirkov so'zlari bilan aytganda, stress-qarama-qarshi, tushunarsiz. Bu ta'riflar va standartlarning tor doirasiga deyarli mos kelmaydi. Uning kuchi hayot namoyonlarini qamrab olishning kengligida, zaifligi chegaralarining noaniqligidadir.

Tadqiqot metodologiyasi. Zamonaviy ilm-fan nuqtayi nazaridan stress (hissiy, aqliy, sport, sanoat, kosmik, harbiy va boshqalar) muammosining rivojlanishi biokimyoviy (A.A.Viru, L.E.Panin, A.I.Rob), fiziologik (F.Z.Meyerson, V.M. Fedotov), klinik (P.D.Gorizontov, Ts.P.Korolenko va boshqalar), psixofiziologik va psixologik (L.A.Kitaev-Smik, F.P.Kosmolinskiy, N.E.Vodopyanova, R.V.Kupriyanov, O.N.Polyakova va boshqalar), [4] Mahalliy tadqiqotchilar A.Fridman, D.Galantsev, Yu.Sherbatixning fikriga ko'ra, "stress - bu organizmning hayotiy vaziyatlarga uzoq muddatli tizimli (psixologik va gormonal) reaksiyasi bo'lib, u inson o'z farovonligiga tahdid soladi, deb hisoblaydi va uni ko'rmaydi. ularni tez hal qilish imkoniyati". Shuni ta'kidlash kerakki, stress holatini keltirib chiqaradigan omillar odatda "stressorlar" deb ataladi va stress ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarning umumiyliigi umumiy moslashish sindromi deb ataladi.

Zamonaviy adabiyotlarda stressning turli tasniflari mavjud:

1. Kundalik stress - kundalik hayotda paydo bo'ladigan, lekin shaxsga salbiy ta'sir ko'rsatadigan kichik va ahamiyatsiz hodisalarga organizmning reaksiyasi, masalan, hozirgi sog'liq muammolari, pul yetishmasligi, kiyim uchun, ovqat pishirish bilan bog'liq muammolar va hokazo.[5]

2. Emotsional stress asab tizimining haddan tashqari kuchlanishiga javobdir.

3. Kasbiy stress turli xil hodisa bo'lib, insonning mehnat faoliyatidagi stressli vaziyatlarga ruhiy va jismoniy reaksiyalarda namoyon bo'ladi.

4. Axborot stressi - bu odam bardosh bera olmaydigan va belgilangan tezlikda qaror qabul qila olmaydigan axborot yuklari natijasida yuzaga keladigan holat.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Stress va stressga chidamlilik sohasidagi taniqli rus olimi, biologiya fanlari doktori, Moskva davlat energetika instituti professori Y.V.Shcherbatix odamning ta'sir qilish qobiliyatiga ko'ra stressning uch turini ajratadi:

1) asabiyligni ta'minlaydigan stresslar. bizga bog'liq emas;

2) biz haqiqatan ham ta'sir qilishimiz mumkinligini ta'kidlaydi;

3) o'zimizning tasavvurimiz mahsuli bo'lgan urg'u.

Ikki turdagi stressni ajratib ko'rsatish kerak:

1) eustress - hayotni saqlab qolish va saqlash maqsadiga xizmat qiladigan normal stress ("stress" (inglizcha) - bosim, bosim, taranglik);[6]

2) qayg'u - og'riqli alomatlarida namoyon bo'lgan patologik stress ("distress" (inglizcha) - qayg'u, baxtsizlik, bezovtalik, charchoq, muhtojlik). Odamlarda stressning eng keng tarqalgan sabablari orasida yaqinlarini yo'qotish, sog'liq muammolari, atrofdagilar bilan buzilgan munosabatlar, yoqimsiz odamlar bilan muloqot qilish, moliyaviy qiyinchiliklar, ishsizlik, vaqt etishmasligi va dam olmaslik, musobaqalar yoki ommaviy nutqlar kiradi. Stress ham ob'ektiv va subyektiv bo'lishi mumkin. Ob'ektiv stress insonda fiziologik va psixologik buzilishlarning mavjudligini anglatadi. Subyektiv stress deganda umumiy psixo-emotsional fonning pasayishi tushuniladi. Psixika va tana bir xil energiya axborot tizimining bir qismi ekanligini tushunish kerak. Agar tanada o'zgarishlar bo'lsa, bu odamning ruhiy holatiga ta'sir qiladi va aksincha, ruhiy holatdagi o'zgarishlar tanadagi o'zgarishlarga olib keladi. Zamonaviy odam stressni boshdan kechiradi, lekin qadimgi odam kabi emas. Ko'pincha, zamonaviy odam, psixologik qiyinchiliklar ta'sirida, tanada jamlangan barcha kuchlanishlarga jismoniy darajada munosabat bildirish imkoniyatiga ega emas.

Stressning asosiy belgilari, uning sababidan qat'i nazar, quyidagilardan iborat: - doimiy charchoq hissi; - uyqusizlik; - vaqt etishmasligi; - diqqatni jamlay olmaslik; - qaror qabul qila olmaslik; - yomon yoki ortiqcha ishtaha; - asabiylashishning kuchayishi; - o'zidan norozilik, o'zini hurmat qilmaslik; - umurtqa pog'onasida og'riq; - bosh og'rig'i; - nochorlik va umidsizlik hissi; - asossiz qo'rquv, tashvish; - chekish va spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish; - tashqi ko'rinishga qiziqishning yo'qolishi; - jinsiy kasalliklar; - bosh aylanishi; - bosimning ko'tarilishi; - asabiy tik; - ovqat hazm qilish buzilishi. Uzoq muddatli stress holatida charchoq asabiy buzilishlarga va ba'zida jiddiy fiziologik kasalliklarga olib keladi.[7]

Kuchli tashqi ogohlantirishlarga javob berish qobiliyati ma'lum bir shaxsning individual psixologik xususiyatlari bilan belgilanadi: psixofiziologik konstitutsiya, ta'sirga sezgirlik (sezgirlik), motivatsion va hissiy-irodaviy sohaning xususiyatlari. Tashqi ta'sirlarning qayg'uga olib kelishining oldini olish uchun shaxsda ijobiy fikrlash, o'zini tuta bilish, intizom, to'siqlarni engib o'tish istagi va boshqalar kabi fazilatlarni rivojlantirish kerak. Stressli holatning oqibatlarini samarali bartaraf etish uchun bu ushbu hodisaning namoyon bo'lishini batafsil ko'rib chiqish zarur.

Xulosa. Shunday qilib, stress - bu tananing tarang holati, ya'ni organizmning unga taqdim etilgan talabga (stressli vaziyat) o'ziga xos bo'lmagan javobidir. Stress ta'sirida inson tanasi stressni boshdan kechiradi, buning natijasida odam deyarli bir zumda o'zining barcha ichki resurslarini safarbar qilish va to'siqni engib o'tishga qodir. Ammo shunday bo'ladiki, stressli vaziyat surunkali holga keladi va keyin charchoq bosqichi boshlanadi, bu esa odamni hissiy charchash va psixosomatik kasalliklarga olib keladi. Shuning uchun o'z-o'zini tartibga solish va tiklashning qanday usullari insonning jismoniy va psixo-emotsional holatini uyg'unlashtirishga yordam berishini bilish muhimdir.

Adabiyotlar:

1. <https://kun.uz/37707642>;
2. Кеннон Уолтер Брэдфорд // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / под ред. А.М.Прохоров - 3-е изд;
3. А.А.Виру “Биохимический мониторинг спортивной тренировки” 35 стр.
4. <https://uz.laraform.com/danger-everyday-stress-2664>;
6. <https://rhana.ru/article/obraz-zhizni-i-dolgoletie/eustress-cto-eto-takoe-primery-i-opredelenie-polozhitelnogo-stressa/>;
7. В.Билданова, В.Бисеров. “Психология стресса и методы его профилактики”, 22 стр.

Odilxujayeva Maftuna Xaqnazarovna,
Farg'ona viloyat pedagogik mahorat markazi direktori

O'QUVCHI-YOSHLAR O'RTASIDA "ORZUYIMDAGI USTOZ" LOYIHASI BO'YICHA AMALGA OSHIRILGAN ISHLAR NATIJALARI TAHLILI

Annotatsiya. "Orzuyimdagi ustoz" loyihasi o'quvchi-yoshlarning Ustoz va murabbiylarga bo'lgan hurmati, mehr muhabbatini, ta'lim olishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish va bo'sh vaqtlaridan AKT savodxonligidan foydalangan holda taqdimot tayyorlashlari va ustozlari va tengdoshlari davrasida o'z qobiliyatlarini namoyish qilishlariga imkon yaratadigan loyiha bo'lib, unda Prezident, ijod, ixtisoslashtirilgan, umumta'lim va xususiy maktablar o'quvchilari ishtirok etishlari mumkin.

Kalit so'zlar: loyiha, tavsiya, ustozlar haqida, o'quvchi-yoshlar, imkoniyat, kelajak orzusi, ustozlarga hurmat, o'zini namoyish etish, qobiliyatlarni anglash.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТ, РЕАЛИЗОВАННЫХ В РАМКАХ ПРОЕКТА «УЧИТЕЛЬ МОЕЙ МЕЧТЫ» СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. Проект «Учитель моей мечты» направлен на повышение уважения и любви учащейся молодёжи к учителям и наставникам, развитие интереса к обучению, а также создание возможностей для эффективного использования свободного времени через подготовку презентаций с применением ИКТ и демонстрацию своих способностей в кругу учителей и сверстников. В проекте могут принимать участие учащиеся президентских, творческих, специализированных, общеобразовательных и частных школ.

Ключевые слова: проект, рекомендация, об учителях, учащаяся молодёжь, возможность, мечта о будущем, уважение к учителям, самовыражение, осознание способностей.

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE "MY DREAM TEACHER" PROJECT IMPLEMENTED AMONG SCHOOL STUDENTS

Abstract. The "My Dream Teacher" project is designed to increase school students' respect, love, and appreciation for teachers and mentors, to strengthen their interest in learning, and to create opportunities for them to use their free time productively by preparing presentations with the help of ICT skills and demonstrating their abilities in front of their teachers and peers. Students of presidential, creative, specialized, general education, and private schools may participate in the project.

Keywords: project, teachers, school students, opportunity, future aspiration, respect for teachers, self-expression, recognition of abilities.

*"Kelajak avlodimiz taqdiri, butun millatimiz,
xalqimiz, davlatimiz taqdiri muhtaram
muallimlarga bog'liq".*

Shavkat Mirziyoyev

Kirish. Inson kamolotida, uning shaxs sifatida shakllanishida muallimning o'rni beqiyosdir. Azaldan ustozlar jamiyat taraqqiyotining asosiy tayanchi, ma'rifat va ilm ziyosini yosh avlod qalbiga singdiruvchi buyuk shaxslar sifatida e'tirof etilgan. Muallim nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, yo'l ko'rsatuvchi va hayot yo'lida to'g'ri yo'nalish beruvchi ustoz sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda ham ustozlarga bo'lgan hurmat va e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan bo'lib, yosh avlodni har tomonlama yetuk, bilimli va barkamol qilib tarbiyalashda muallimlarning mas'uliyati yanada ortib bormoqda. Ayniqsa, zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchilar nafaqat fan asoslarini o'rgatish, balki o'quvchilarning mustaqil fikrlash, ijodkorlik va o'z qobiliyatlarini namoyon etishlariga ham keng imkoniyat yaratib bermoqdalar.

"Orzuimdagi ustoz" loyihasi aynan shu maqsadlarga xizmat qilib, o'quvchi-yoshlarda ustozlarga bo'lgan hurmat va mehrni mustahkamlash, ularning ta'limga bo'lgan qiziqishini oshirish hamda o'z iqtidor va salohiyatlarini namoyon etishlariga zamin yaratadi.

Loyihadan maqsad virtuallashib borayotgan ijtimoiy hayotda bolalarning jismoniy faolligi kamayib, turli gadgetlardan har xil o'yinlar, mantiqsiz videolar bilan soatlab o'tkazayotgan vaqtlarini foydali

mashg'ulotlar bilan band qilish; faol hayotga, ta'limga bo'lgan qiziqishlarini o'ttirish; AKT savodxonligidan unumli foydalash ko'nikmasini hosil qilish; notiqlik qobiliyatini rivojlantirishdan iborat.

Yurtboshimiz Shavkat Mirziyoyev, "Ta'lim va tarbiyaning asosi, poydevori – bu, maktab. Maktabni maktab qiladigan kuch esa o'qituvchilardir", deb ko'p bor ta'kidlaydilar. Shunday ekan, hozirgi kunda pedagoglar maqomi qonunlar bilan himoya qilinayotgan ekan, o'quvchilar va jamoatchilik ongida ham bu maqomni doimiy ravishda mustahkamlab turishga ehtiyoj bor. Ayni loyiha ham mana shu maqsadni amalga oshirishda kichik bir usul bo'lib xizmat qiladi.

Loyihada kimlar ishtirok etadi? Loyiha Prezident, ijod, ixtisoslashtirilgan, umumta'lim va xususiy maktablarning o'quvchilari uchun. Ishtirok etish ixtiyoriy.

Amalga oshirish mexanizmi:

1. "Orzuyimdagi ustoz" loyihasini amalga oshirish uchun tashkilot buyrug'i va chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqiladi.

2. Loyihani tashkil etayotgan tashkilot o'zining rasmiy sahifalarida loyiha e'lonini beradi. E'lon amalga oshirish kunidan bir oy avval loyiha mavzusi, shiori, kimlar ishtirok etishi, hamkor tashkilotlar, ishtirokchilar soni va taqdimotlar qabul qilish sanasi va taqdimotlarni yuborish uchun elektron manzili ko'rsatilgan holda beriladi.

2. Taqdimotlarni 15 ish kuni davomida ishchi guruh tomonidan o'rganib chiqiladi va eng yaxshi deb topilgan taqdimotlar tashkilotning veb-saytida va ijtimoiy tarmoqlardagi rasmiy sahifalarida e'lon qilinadi.

3. Tadbir tashkilotchisi tomonidan belgilangan sanada eng yaxshi deb topilgan taqdimotlar egalari faollar zaliga taklif qilinadilar va har bir ishtirokchi o'zining taqdimotini barcha ishtirokchilarga namoyish qilib beradi.

4. Tadbir yakunida barcha ishtirokchilarga faollik uchun tashkilot rahbariyati tomonidan sertifikatlar taqdim etiladi.

Kutilayotgan natija:

- yoshlarda omma oldida o'z imkoniyatlarini namoyon etish ko'nikmasi rivojlanadi;
- o'quvchi-yoshlarda nutq va omma oldida o'zini tutish madaniyati shakllanadi;
- pedagoglarga va pedagogika kasbiga bo'lgan hurmati ortadi;
- nomzodning portfoliosi yana bir loyihadagi ishtiroki uchun berilgan sertifikat bilan boyitiladi.
- kelgusida kasb tanlash jarayonida diqqati jamlanadi;
- tinglovchi sifatida taklif qilingan pedagoglar bugungi kun yoshlari nigohida kasbini sevuvchi, professional pedagog qanday bo'lishi kerakligi haqida qo'shimcha tasavvur va fikr uyg'onadi. Ularda yoshlarga yanada qiziqarli darslar olib borish bo'yicha g'oyalar tug'iladi.

Xalqaro tajriba. "Orzuyimdagi ustoz" kabi o'qituvchilarga yoki ularning roliga bag'ishlangan tanlovlar, mukofotlar, chellenjlar, flashmoblar va aksiyalar butun dunyoda turli ko'rinishlarda mavjud. "Orzuyimdagi ustoz" – bu, o'quvchilar va yoshlar o'rtasida ustoz va ta'lim mavzusini targ'ib qiluvchi loyiha yoki tanlov sifatida amalga oshirilishi mumkin.

Ko'plab davlatlar maktab va oliy ta'lim muassasalarida ustozlar haqida esse, video, rasm yoki ta'sirli hikoyalar tanlovlarini o'tkazadi. Bu kabi mahalliy tanlovlar ko'pincha ustoz va murabbiylar kuni, xalqaro o'qituvchilar kuni, "Sevimli ustozim", yoki "Mentorim" kabi yo'nalishlarda bo'ladi.

Buyuk Britaniyada Cambridge Dedicated Teacher Awards, ya'ni Cambridge University Press & Assessment tashkil qilgan ushbu mukofot – jahon bo'ylab o'quvchilar, ota-onalar yoki maktab jamoalari o'z ustozlarini nomzod qilib ko'rsatadigan xalqaro dasturdir. G'oliblar regional va global bosqichlarda tanlab olinadi. Bu tanlov har yili tashkillanadi.

Germaniyada o'tkaziladigan tanlov "Ustozlar Mukofoti" bo'lib, unda talabalar ham o'z ustozlarini nomzod qilib qo'yishlari mumkin. Bu – maktab darajasida ijodiy yondashuv yoki hamkorlik uchun beriladigan mukofotdir.

Rossiyada va boshqa rus tilida so'zlashuvchi hududlarda "Mening sevimli ustozim" mavzusidagi esse yoki ijodiy tanlovlar o'tkaziladi – unda talabalar o'zlarining eng sevimli o'qituvchilarini tavsiflab, ularni qadrlashadi.

Xulosa qilib aytganda, dunyoning ko'plab davlatlarida ustozlar va o'qituvchilarni qadrlashga bag'ishlangan tanlovlar, mukofotlar va kontestlar mavjud – ularning ba'zilari juda katta xalqaro darajada o'tkaziladi, boshqalari esa maktab, tuman yoki mahalliy darajada tashkil etiladi.

Loyiha sarf-harajatlari.

1. Loyihada o'quvchi-yoshlar ishtiroki ixtiyoriy bo'lganligi sababli maktab maslahatchisi, ota-onasi yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslar tomonidan tadbir bo'ladigan manzilga olib kelinishlari mumkin.

2. Sovg'alar esa homiy tashkilotlar tomonidan taklif etilgan shaklda tayyorlanadi.

Tadqiqot metodologiyasi.

Tajriba-sinov: “Orzuyimdagi ustoz” loyihasi 2024-yilning 12-oktyabr, 19-oktyabr, 16-noyabr kunlari Prezident, ixtisoslashtirilgan, umumiy va xususiy maktablar o‘quvchilari uchun hamda 2025-yil 10-yanvar kuni “Prezident iqtidorli farzandlari” milliy dasturi ishtirokchilari o‘rtasida amalga oshirildi. Tajriba-sinov tariqasida tashkillangan loyihada jami 48-nafar o‘quvchilar ishtirok etdilar. Loyiha tadbirini tashkillashda viloyat bosh maslahatchisi va ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasalari agentligi tizimidagi maktablar maslahatchilari faoil qatnashdilar. Bunda kelishuv asosida tadbir tashkillanadigan kun belgilandi, ixtisoslashtirilgan maktablar maslahatchilarini jalb qilish bo‘yicha maktab direktorlariga xat chiqarildi. Barcha tuman, shaharlardan kelgan “Prezident iqtidorli farzandlari” milliy dasturi ishtirokchilaridan yig‘ilgan 20 nafar taqdimotlar mualliflari o‘z taqdimotlarini namoyish qilib berdilar. Taqdimotlari tashkilotning “Telegram” ijtimoiy tarmog‘idagi rasmiy sahifasida e’lon qilindi. Eng ko‘p e’tirof (“like”) yiqqan taqdimot egalari (3 nafari) g‘olib deb topiladilar va esdalik sovg‘alari bilan taqdirlandilar.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadbirda ishtirok etgan o‘quvchi-yoshlardan ko‘plab ijobiy va iliq fikrlar olindi. Ko‘plari taqdimot tayyorlash jarayonida maktablaridagi, o‘quv markazlaridagi ustozlari bilan qiziqarli intervyular olganlari, mavzu doirasida kitoblar qidirib o‘qiganlari va kelgusida bu loyiha davom etishi haqida takliflar berdilar.

So‘rovnoma. Loyiha doirasida ijtimoiy tarmoq orqali so‘rovnoma tashkil qilindi. Unda 825 nafar o‘quvchi-yoshlar ishtirok etdilar va o‘z fikrlarini bildirdilar.

So‘rovnomada quyidagi savollar bilan murojaat qilindi:

1. Sizga yangi loyihalarda ishtirok etish yoqadimi?

- Ha;
- Yo‘q;
- Qiziqmayman;

2. “Orzuyimdagi ustoz” loyhasini eshitganmisiz?

- Ha;
- Yo‘q;
- Ishtirok etdim;

3. Agar loyiha e’lonini eshitsangiz ishtirok etasizmi?

- Ha;
- Yo‘q;

4. Loyihalarda ishtirok etishdan maqsadindiz?

- Portfoliyomni boyitish;
- Yangi do‘stlar orttirish;
- O‘zimni sinab ko‘rish;
- Bo‘sh vaqtimdan unumli foydalanish;
- Nutq madaniyatini o‘rganish.

5. Loyihaning qancha muddatda tashkillanishini xohlardingiz?

- Har oyda bir marta;
- Har ikki oyda bir marta;
- Har faslda bir marta;
- Har yili bir marta.

6. Loyihani qaysi tilda tashkillanishini xohlaysiz?

- O‘zbek tilida;
- Ingliz tilida;
- Rus tilida.

7. Loyiha e’lonini eshitsangiz do‘stlaringizni ham ishtirok etishga taklif qilasizmi?

Ha

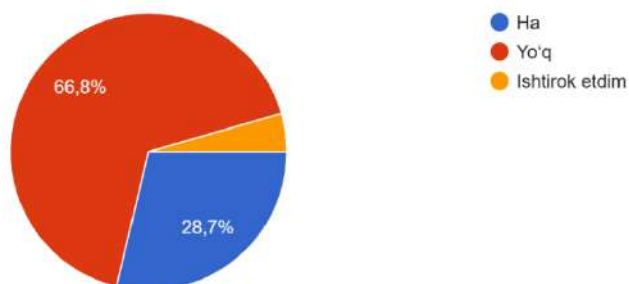
Yo‘q

Yordam ham beraman

8. Loyiha tashkilotchilariga takliflaringiz _____

2. "Orzuyimdagi ustoz" loyihasini eshitganmisiz?

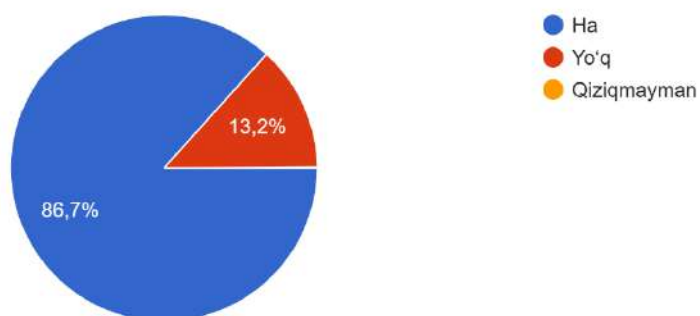
825 ответов



1-rasm.

3. Agar loyiha e'lonini eshitsangiz ishtirok etasizmi?

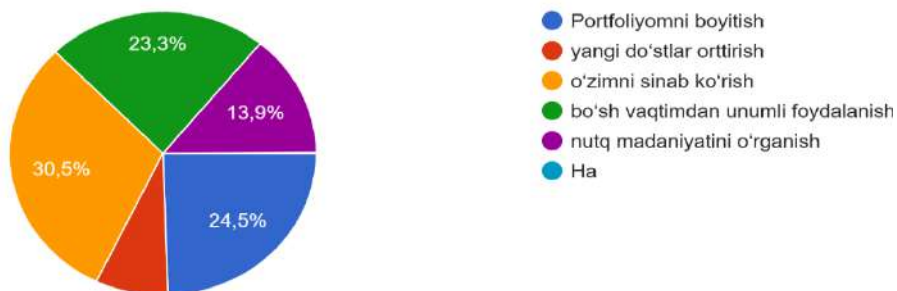
825 ответов



2-rasm.

4. Loyihalarda ishtirok etishdan maqsadindiz?

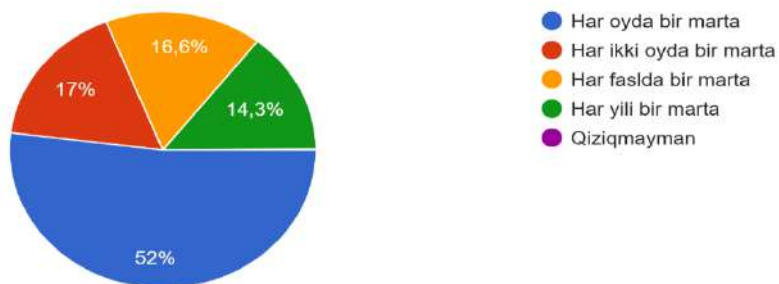
825 ответов



3-rasm.

5. Loyihaning qancha muddatda tashkillanishini xohlardingiz?

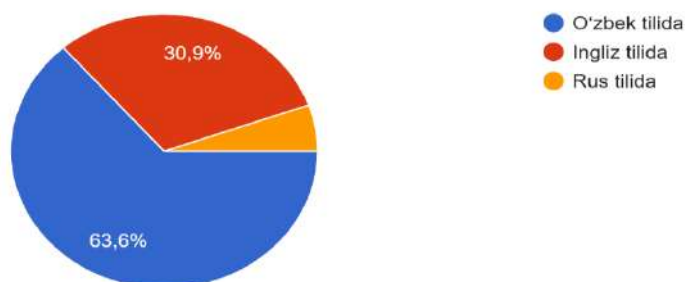
825 ответов



4-rasm.

6. Loyihani qaysi tilda tashkillanishini xohlaysiz?

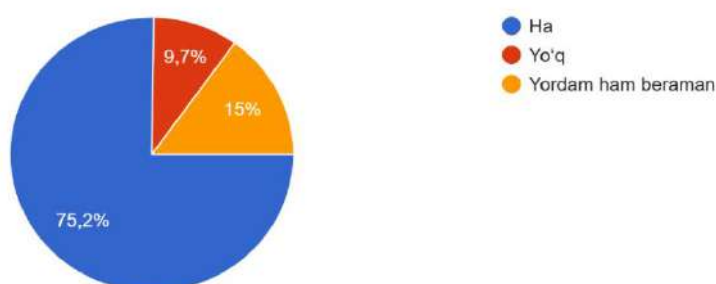
824 ответа



5-rasm.

7. Loyiha e'lonini eshitsangiz do'stlaringizni ham ishtirok etishga taklif qilasizmi?

824 ответа



6-rasm.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan barcha ma'lumotlar xorijiy tajribalar, yoshlar o'rtasida o'tkazilgan So'rovnoma – “Orzuyimdagi ustoz” loyihasi hozirgi kunda boshqa davlatlarda mavjud emasligini, bu loyiha kelgusida O'zbekiston namunasi bo'lishi mumkinligini va ko'plab yoshlar ayni turdagi loyihalarga qiziqishlari yuqoriligini ko'rsatdi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Shavkat Miromonovich. 1-tom. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. M 54. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017.
2. Mirziyoyev Shavkat Miromonovich. 2-tom. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. M 54. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2018.
3. Mirziyoyev Shavkat Miromonovich. 3-tom. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. M 54. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2019.
4. Mirziyoyev Shavkat Miromonovich. 4-tom. Milliy tiklanishdan-milliy yuklanish sari. M 54 – Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2020.
5. Mirziyoyev Shavkat Miromonovich. 5-tom. Yangi O'zbekistonda erkin va farovon yashaylik. M 54 – Toshkent: “O'zbekiston” nashriyoti, 2023.
6. Mirziyoyev Shavkat Miromonovich. 6-tom. Yangi O'zbekiston Taraqqiyot strategiyasi asosida demokratik islohotlar yo'lini qat'iy davom ettiramiz. M 54 – Toshkent: “O'zbekiston” nashriyoti, 2023.
7. Mirziyoyev, Shavkat Miromonovich. 7-tom. Xalqchil islohotlar xalqimiz manfaatlariga xizmat qiladi. M 54 – Toshkent: “O'zbekiston” nashriyoti, 2023.
8. <http://insonhuquqlari.uz/oz/news/presidential-views-on-schooling>
9. https://globalteacherprize.org/?utm_source
10. https://en.wikipedia.org/wiki/Deutscher_Lehrerpreis?utm_source

Rasulova Zilola Durdimurotovna,

Buxoro davlat universiteti Pedagogika kafedrası professori, p.f.f.d (PhD)

Raximova Fotima Erkinjonovna,

Zarmed universiteti Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 5-bosqich talabasi

YOSH DAVRLAR PSIXOLOGIYASI VA KOMPETENSIYAGA ASOSLANGAN TA'LIM INTEGRATSIYASI

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh davrlar psixologiyasi va kompetensiyaga asoslangan ta'lim o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ilmiy-teoretik va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Ta'lim jarayonida talabalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda kompetensiyalarni shakllantirishning ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, innovatsion ta'lim texnologiyalari orqali ushbu integratsiyani samarali tashkil etish masalalari yoritilgan. Xorijiy tadqiqotchilarning yosh davrlar psixologiyasida shaxs rivojlanish bosqichlari haqidagi qarashlari tahlil qilingan. Yosh davrlar kesimida kompetensiyaviy bilimlarni rivojlantirish tizimli, bosqichma-bosqich va uzviylik asosida amalga oshirilishi ifodalangan.

Kalit so'zlar: yosh davrlar psixologiyasi, kompetensiya, ta'lim, kreativlik, pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv, individual xususiyatlar, tanqidiy fikrlash, kommunikativlik, hamkorlik kompetensiyalari.

ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОЛОГИИ МОЛОДЁЖИ И КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье анализируется взаимосвязь между психологией подростков и компетентностно-ориентированным образованием с научной, теоретической и практической точек зрения. Обоснована важность развития компетенций в образовательном процессе с учётом возрастных особенностей учащихся. В ней также рассматриваются вопросы эффективной организации этой интеграции с помощью инновационных образовательных технологий. В статье анализируются взгляды зарубежных исследователей на стадии развития личности в психологии подросткового возраста. Выражается мнение, что развитие компетентностно-ориентированных знаний у молодого поколения осуществляется систематически, поэтапно и непрерывно.

Ключевые слова: психология молодёжи, компетентность, образование, креативность, педагогические технологии, индивидуальный подход, индивидуальные особенности, критическое мышление, коммуникация, компетенции в области сотрудничества.

INTEGRATION OF YOUTH PSYCHOLOGY AND COMPETENCY-BASED EDUCATION

Abstract. This article analyzes the relationship between adolescent psychology and competency-based education from a scientific, theoretical and practical perspective. The importance of developing competencies in the educational process, taking into account the age characteristics of students, is substantiated. It also covers the issues of effectively organizing this integration through innovative educational technologies. The views of foreign researchers on the stages of personality development in the psychology of adolescence are analyzed. It is expressed that the development of competency-based knowledge in the younger generation is carried out systematically, step by step, and on a continuous basis.

Keywords: psychology of young people, competence, education, creativity, pedagogical technologies, individual approach, individual characteristics, critical thinking, communication, cooperation competencies.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimi globallashuv, raqamli transformatsiya va innovatsion yondashuvlar ta'sirida tubdan yangilanib bormoqda. Ushbu jarayonda ta'limning asosiy maqsadi nafaqat bilim berish, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, uning mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish hamda ijodiy yondashuv asosida faoliyat yuritish kompetensiyalarini shakllantirishdan iborat bo'lib qolmoqda. Shu nuqtayi nazardan, kompetensiyaga asoslangan ta'lim yondashuvi bugungi kunda pedagogika fanining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Kompetensiyaviy yondashuv ta'lim oluvchilarning nazariy bilimlarini amaliy faoliyat bilan integratsiyalash, ularni real hayotiy vaziyatlarda qo'llay olish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunda o'quvchilarning individual xususiyatlari, ehtiyojlari va, ayniqsa, yosh davrlariga xos psixologik rivojlanish bosqichlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki har bir yosh bosqichi o'ziga xos psixologik, kognitiv va ijtimoiy xususiyatlar bilan tavsiflanadi va bu

holat ta'lim mazmuni hamda metodlarini tanlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Bugungi kunda yosh davrlar psixologiyasi va kompetensiyaga asoslangan ta'lim integratsiyasi pedagogik jarayonning samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida qaralmoqda. Ushbu integratsiya orqali o'quvchilarning yoshiga mos ravishda bilim berish bilan birga, ularda kommunikativlik, tanqidiy fikrlash, kreativlik va hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirish imkoniyati yaratiladi. Ayniqsa, bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida mazkur yondashuv alohida dolzarblik kasb etadi, chunki ular kelajakda ta'lim jarayonini tashkil etishda yosh xususiyatlarni chuqur anglagan holda kompetensiyaviy yondashuvni amaliyotga joriy etishlari zarur. Shu bois, yosh davrlar psixologiyasi va kompetensiyaga asoslangan ta'lim integratsiyasini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash, uning metodik imkoniyatlarini ochib berish hamda ta'lim jarayonida qo'llash mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi pedagogika fanining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Yosh davrlar psixologiyasi inson rivojlanishining turli bosqichlarini o'rganuvchi muhim ilmiy sohalaridan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar insonning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish qonuniyatlarini ochib berishga xizmat qiladi. Yosh davrlar psixologiyasining nazariy asoslarini shakllantirishda bir qator mashhur psixolog olimlar muhim hissa qo'shgan shulardan L.S.Vigotskiy nazariyasidir. U inson psixikasining rivojlanishini ijtimoiy-madaniy omillar bilan bog'laydi. Uning fikricha: psixik rivojlanish ijtimoiy muhit orqali amalga oshadi, ta'lim va rivojlanish o'zaro bog'liq jarayondir, "yaqin rivojlanish zonasi" kontseptsiyasi ta'lim samaradorligini belgilaydi [2]. J. Piaje kognitiv rivojlanish nazariyasi. Jean Piaget bolalar tafakkurining bosqichma-bosqich rivojlanishini asoslab bergan. U 4 ta asosiy bosqichni ajratadi: sensomotor bosqich, operatsiyadan oldingi bosqich, aniq operatsiyalar bosqichi, formal operatsiyalar bosqichi. Ushbu nazariya bolalarda bilim shakllanish jarayonini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Piaje nazariyasining asosiy g'oyalari (adabiyotlar asosida) kognitiv rivojlanish bosqichli xarakterga egaligini uqtiradi. Uni fikriga ko'ra, bolaning intellektual rivojlanishi bosqichma-bosqich amalga oshadi va har bir bosqich sifat jihatdan farq qiladi. U 4 ta bosqichni ajratadi: sensomotor (0-2 yosh), operatsiyadan oldingi (2-7 yosh), aniq operatsiyalar (7-11 yosh), formal operatsiyalar (11 yoshdan yuqori). Bolalar kattalar kabi fikrlamaydi, ularning tafakkuri o'z rivojlanish bosqichiga mos ravishda shakllanadi deydi u. J.Piaje kognitiv rivojlanish nazariyasi orqali inson tafakkurining shakllanish jarayonini ilmiy asosda izohlab bergan. Uning fikricha, bola intellektual rivojlanish jarayonida faol subyekt sifatida ishtirok etadi va bilimni mustaqil ravishda qurib boradi. A. Bandura ijtimoiy o'rganish nazariyasini, inson xulq-atvori modellash va kuzatish orqali shakllanishini isbotlagan. Bu nazariya ta'limda: namuna orqali o'qitish, ijtimoiy muhit ta'siri kabi masalalarni asoslaydi [1]. V.S.Muxinaning yosh davrlar psixologiyasida shaxs rivojlanish bosqichlari haqidagi qarashlari V.S. Muxina nazariyasining umumiy mohiyati yosh davrlar psixologiyasida shaxs rivojlanishini ijtimoiy va psixologik omillar uyg'unligida kechuvchi murakkab jarayon sifatida talqin qiladi. R.G'.Qodirov inson rivojlanishini faqat biologik omillar bilan emas, balki: ijtimoiy muhit, tarbiya, faoliyat, muloqot kabi omillar ta'sirida shakllanadi deb hisoblaydi [4]. Bolaning psixik rivojlanishi ning butun shaxsidagi o'zgarishlarni, ya'ni shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish jarayonida bolalar psixik faoliyatining turli jihatlari o'zgaradi, usullar yig'ilishi va o'zgarishi sodir bo'ladi. Bola ko'p miqdordagi turli harakatlarni bajara oladi, bilim va tasavvurlari o'zgaradi.

Muhokama va natijalar. Yosh davrlar psixologiyasi va kompetensiyaga asoslangan ta'lim o'rtasidagi integratsiya zamonaviy ta'lim tizimini takomillashtirishning strategik asoslaridan biri hisoblanadi. Chunki shaxs rivojlanishi bosqichma-bosqich kechadigan murakkab psixik jarayon bo'lib, uning samaradorligi ta'lim mazmuni va texnologiyalarining mazkur bosqichlarga moslashuv darajasiga bog'liqdir. Kompetensiyaga asoslangan ta'limni samarali tashkil etish uchun avvalo ta'lim oluvchilarning yosh-psixologik xususiyatlari, ehtiyojlari va kognitiv imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish talab etiladi. Zero, har bir yosh bosqichi o'zining intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanish darajasi bilan farqlanadi va bu holat ta'lim jarayonini loyihalashda hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Kompetensiyalar shaxsning yosh xususiyatlariga mos ravishda, faoliyatga asoslangan va ijtimoiy o'zaro ta'sir jarayonida shakllantirilishi lozim.

Yosh davrlar psixologiyasiga asoslangan ta'lim modelini yaratishda quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

- individual va differensial yondashuv;
- ta'lim mazmunining yosh xususiyatlariga mosligi;
- faoliyat va ijtimoiy hamkorlikka yo'naltirilganlik;
- refleksiya va o'z-o'zini baholash mexanizmlarini joriy etish.

Zamonaviy ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv ustuvor ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtayi nazardan, individual va differentsial yondashuv ta'lim jarayonini ta'lim oluvchilarning:

- ✓ yosh xususiyatlari;
- ✓ kognitiv imkoniyatlari;
- ✓ qiziqishlari;
- ✓ o'quv sur'ati kabi omillarni hisobga olgan holda tashkil etishni nazarda tutadi [3].

Individual yondashuv – har bir ta'lim oluvchining shaxsiy xususiyatlariga mos ta'limni tashkil etishdir.

Differentsial yondashuv – talabalarni ma'lum guruhlariga ajratib, ularning umumiy xususiyatlariga mos ta'lim berishdir.

Ushbu integratsiyaning asosiy maqsadi – ta'lim jarayonini ta'lim oluvchilarning yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etishdir. Bu quyidagi jihatlarida namoyon bo'ladi:

1. Individuallashtirish

Har bir yosh davridagi talabalarning psixik imkoniyatlari turlicha bo'lgani uchun ta'lim mazmuni individuallashtirilishi zarur.

2. Motivatsiyani kuchaytirish

Yosh xususiyatlariga mos yondashuv talabalarning o'quv faoliyatiga qiziqishini oshiradi.

3. Kreativlikni rivojlantirish

Ayniqsa, talablik davrida ijodiy fikrlashni rivojlantirish kompetentsiyalarni shakllantirishning asosiy sharti hisoblanadi.

4. Ta'lim samaradorligini oshirish

Psixologik xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilgan ta'lim yuqori natijalarni ta'minlaydi.

Ta'lim mazmunining yosh xususiyatlarga mosligi – pedagogikaning asosiy didaktik tamoyillaridan biri bo'lib, u ta'lim jarayonini o'quvchilarning psixofiziologik, kognitiv va ijtimoiy rivojlanish darajasiga muvofiq tashkil etishni nazarda tutadi.

Ta'lim mazmunining yosh xususiyatlarga mosligi

Yosh bosqichi	Yosh oralig'i	Psixologik xususiyatlari	Ta'lim mazmuni	Tavsiya etiladigan metodlar
Maktabgacha ta'lim	3–6 yosh	Obrazli tafakkur, emotsionallik yuqori, konkret fikrlash	O'yin asosidagi ta'lim, sensor rivojlanish, ijodiy faoliyat	Didaktik o'yinlar, vizual vositalar, multimedia
Kichik maktab yoshi	7–10 yosh	Konkret-obrazli tafakkur, eslab qolish kuchli, qiziqish shakllanadi	O'qish, yozish, hisoblash, sodda tushunchalar	Tushuntirish, ko'rsatish, mashq, interaktiv usullar
O'rta maktab yoshi	11–15 yosh	Abstrakt tafakkur rivojlanadi, tanqidiy fikrlash paydo bo'ladi	Ilmiy tushunchalar, sabab-oqibat bog'liqliklari	Muammoli ta'lim, bahs-munozara, loyiha ishlari
Katta maktab yoshi	16–18 yosh	Mantiqiy fikrlash rivojlangan, mustaqillik yuqori	Chuqurlashtirilgan bilimlar, kasbiy yo'naltirish	Tadqiqot metodlari, case-study, loyiha ishlari
Oliy ta'lim bosqichi	18+	Ilmiy, tanqidiy va kreativ tafakkur rivojlangan	Mutaxassislik bilimlari, innovatsion texnologiyalar	PBL, dizayn tafakkur, ilmiy tadqiqotlar
Kichik maktab yoshi	3–6 yosh	Obrazli tafakkur, emotsionallik yuqori, konkret fikrlash	O'yin asosidagi ta'lim, sensor rivojlanish, ijodiy faoliyat	Didaktik o'yinlar, vizual vositalar, multimedia

Psixologik moslik bo'yicha qo'shimcha

Yosh bosqichi	Tafakkur turi	Ta'lim mazmuni xususiyati
Erta yosh	Obrazli	Ko'rgazmalilik, o'yin asosida
Kichik yosh	Konkret	Amaliy misollar asosida
O'rta yosh	Abstrakt	Nazariy tushunchalar
Katta yosh	Mantiqiy	Tahlil va sintez asosida

Kompetensiyaviy yondashuv asosida

Bosqich	Kompetensiya turi	Mazmuni
Boshlang'ich	Asosiy kompetensiyalar	Savodxonlik, oddiy bilimlar
O'rta	Funksional kompetensiyalar	Amaliy qo'llash, mustaqil fikrlash
Yuqori	Kreativ kompetensiyalar	Innovatsiya, ijodiy yondashuv

Yuqoridagi yondashuvlar asosida tashkil etilgan ta'lim jarayoni talabalarda nafaqat bilim, balki uni amaliy faoliyatda qo'llay olish, mustaqil qaror qabul qilish va ijodiy fikrlash kabi muhim kompetensiyalarni shakllantiradi.

Yosh davrlar psixologiyasiga tayanilgan holda kompetensiyaviy ta'limni tashkil etish – shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish bosqichlariga mos ravishda bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishni nazarda tutadi. Bu jarayonda har bir yosh bosqichining o'ziga xos xususiyatlari inobatga olinishi lozim. Masalan: Maktabgacha yosh davrda bolaning asosiy faoliyati – o'yin hisoblanadi, ya'ni, ularni rivojlantirish yo'llari quyidagicha tashkil qilinadi:

- Rolli va syujetli o'yinlar orqali ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirish.
- Tasavvur va ijodiy fikrlashni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar.
- Oddiy muammoli vaziyatlarni hal qilish orqali tanqidiy fikrlashni boshlash [5].
- Muloqot madaniyatini shakllantirish demakdir, natijada kommunikativ, ijodiy va ijtimoiy kompetensiyalar asosi shakllanadi.

Kichik maktab yoshi davrida o'qish faoliyati yetakchi o'rinni egallaydi, bunda kompetensiyaga asoslangan darslar (faol metodlar: klaster, "aqliy hujum"), masalalar orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish, jamoaviy ishlarda ishtirok etish, axborot bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirish kabi o'quv-bilish, axborotli va kommunikativ kompetensiyalari rivojlantiriladi.

O'rta maktab bosqichida mustaqil fikrlash va shaxsiy pozitsiya shakllanadi. Ya'ni, muammoli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish, loyiha asosida o'qitish (PBL), tanqidiy va ijodiy fikrlashni rivojlantirish, debat va munozaralar tashkil etish kabi tanqidiy fikrlash, muammoni hal qilish va ijodiy kompetensiyalar rivojlantiriladi.

O'smirlik va o'spirinlik bosqichida kasbiy yo'nalish shakllanadi. Kasbiy yo'naltirilgan ta'lim, startup va innovatsion loyihalar, ta'limda raqamli texnologiyalardan foydalanish, mustaqil tadqiqot ishlarini tashkil etish yo'llari bilan kasbiy, innovatsion va tadqiqotchilik kompetensiyalari rivojlantiriladi.

Oliy ta'lim bosqichida mutaxassislik kompetensiyalari chuqurlashtiriladi. Rivojlantirish yo'llari: innovatsion pedagogik texnologiyalar, ilmiy-tadqiqot faoliyatiga jalb qilish, raqamli ta'lim platformalaridan foydalanish, amaliyotga yo'naltirilgan ta'limni amalga oshirish, natijada: kreativ, kasbiy va ilmiy-tadqiqot kompetensiyalari shakllanadi.

Yosh davrlar kesimida kompetensiyaviy bilimlarni rivojlantirish tizimli, bosqichma-bosqich va uzviylik asosida amalga oshirilishi lozim. Bunda:

- ta'lim mazmuni yosh xususiyatlarga mos bo'lishi;
- innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish;
- shaxsga yo'naltirilgan va faol ta'lim usullarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada, har tomonlama rivojlangan, mustaqil fikrlovchi va kreativ shaxsni shakllantirishga erishiladi.

Ta'lim jarayonida bilim va tushunchalarning shakllanishi turlicha bo'lib, ko'chirish (tatbiq etish) – pedagogik psixologiyaning markaziy masalalaridan biridir. O'zlashtirilgan faoliyatni yangi masalalarni hal etishga to'g'ri va muvaffaqiyatli tatbiq etish xatolarni kamroq qilish, yangi faoliyat turini tez o'zlatirishni anglatadi. Inson o'zlashtirgan faoliyatini to'g'ri qo'llay oladigan obyektlar doirasi qanchalik keng bo'lsa, mavjud ko'nikmalar asosida u hal qila oladigan masalalar doirasi ham shunchalik keng bo'ladi. Oddiyroq qilib aytganda, inson harakatlarining "ko'chishi" qanchalik keng va aniq bo'lsa, u shunchalik ko'p narsa o'rganadi, uning o'qish natijalari shunchalik sarmahsul bo'ladi. Bilim unga o'z faoliyatida shunchalik samarali yordam beradi.

Tegishli bilimlarning shakllanishi va o'zlashtirilishi yangi obyekt, vaziyat va masalalarga duch kelgan insonning maqsadga muvofiq va samarali harakat qilishi uchun dastlabki shartdir.

Bilimlar shakllanishida har xil faoliyat turlarining roli turlicha bo'ladi. Masalan, predmetli faoliyat (manipulyatsiyalash va qayta joylashish) narsa va hodisalarning xususiyatlarini "namoyon etish" uchun, pertseptiv faoliyat (qabul qilish va kuzatish) – xususiyatlarning inson idroki va tasavvurlarida aks etishi uchun, tafakkur faoliyati (analiz va sintez) – xususiyatlarni taqqoslash va ular orasidan umumiylikni ajratish uchun, nutqiy faoliyat (ifodalash va nomlash) – mazkur umumiy xususiyatlarni predmet-lardan mavhumlashtirib va tur belgilari sifatida umumlantirib mustahkamlash uchun kerak. Bilim o'rgatish o'z ichiga bir necha unsurlarni olishi shundan kelib chiqadi:

1. O'quvchilarga namoyish etish yoki ularning o'zlari aniqlashi.
2. Kuzatish.
3. Taqqoslash, qiyoslash, qarama-qarshi qo'yish.
4. Mavhumlashtirish.
5. Umumlantirish.

Yuqoridagi fikrni tahlil qiladigan bo'lsak, kompetensiyalarni shakllantirish bir tomonlama axborot uzatish emas, balki turli faoliyat turlari orqali amalga oshadigan ko'p bosqichli kognitiv jarayon ekanligi asoslanadi. Bu yerda har bir faoliyat turi ma'lum bir funksiyani bajaradi va ularning integratsiyasi orqali to'liq bilim hosil bo'ladi. Masalan: Predmetli faoliyatning roli (manipulyatsiya, qayta joylashtirish) – Bunda predmet bilan bevosita amaliy harakat qiladi, uning tashqi va funksional xususiyatlarini "ochadi". Bu jarayon bilimning empirik asosini yaratadi. Ya'ni, o'quvchi abstrakt tushuncha emas, balki real obyekt bilan ishlaydi. Bu esa J.Piaje ta'kidlagan sensomotor va konkret operatsiyalar bosqichiga mos keladi.

Pertseptiv faoliyatning roli: (qabul qilish, kuzatish), bunda predmet xususiyatlari idrokda aks etadi, tasavvur shakllanadi. Bu yerda bilim tashqi ta'sirdan ichki psixik jarayonga o'tadi. Ya'ni, sezgi va idrok orqali ma'lumot qayta ishlanadi. Bu bosqich bilimning obrazli (tasviriy) komponentini shakllantiradi.

Tafakkur faoliyatining roli: bu bosqichda (analiz, sintez, taqqoslash) o'quvchi xususiyatlarni taqqoslaydi, umumiy va muhim belgilarni ajratadi. B bilim shakllanishining eng muhim – mantiqiy bosqichi hisoblanadi. Chunki aynan shu yerda: umumlashtirish, abstraktsiya, xulosa chiqarish, kabi kognitiv amallar amalga oshadi. Bu jarayon L.S.Vigotskiyning "yaqin rivojlanish zonasi" g'oyasi bilan ham bog'liq bo'lib, o'qituvchi yordamida yuqori darajadagi fikrlash shakllanadi.

Nutqiy faoliyatning roli: (ifodalash, nomlash), o'quvchi bilimni so'z orqali ifodalaydi, tushunchalarni nomlaydi va umumlashtiradi. Nutq bilimni mustahkamlovchi va tizimlashtiruvchi vosita sifatida namoyon bo'ladi. Bu bosqichda: bilim tushunchaga aylanadi, u barqaror va ongli xarakter kasb etadi. Vigotskiy ta'kidlaganidek, "nutq – tafakkurning tashqi ifodasi" hisoblanadi.

"O'quvchilarga namoyish etish yoki ularning o'zlari aniqlashi" [3]. Bu yerda ikki xil pedagogik yondashuv ifodalangan:

- ✓ tayyor holda namoyish etish (reproduktiv usul) – o'qituvchi tushuntiradi, o'quvchi qabul qiladi;
- ✓ Mustakil aniqlash (faol, konstruktiv usul) – o'quvchi izlanadi, kashf qiladi bilimni "o'zi quradi".

Xulosa shuki, Yosh davrlar psixologiyasi va kompetensiyaga asoslangan ta'lim integratsiyasi zamonaviy ta'lim tizimini takomillashtirishda muhim nazariy-amaliy ahamiyatga ega bo'lgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur yondashuv ta'lim jarayonini o'quvchilarning yoshga xos psixofiziologik va kognitiv xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etishni nazarda tutadi hamda ularning bilim, ko'nikma va malakalarini hayotiy faoliyatda samarali qo'llash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, har bir yosh bosqichi o'ziga xos rivojlanish qonuniyatlari, ehtiyojlari va bilish imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Shu sababli kompetensiyaviy ta'lim mazmunini mazkur xususiyatlarga moslashtirish orqali o'quvchilarda mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv, muammolarni hal etish va samarali muloqot qilish kabi muhim kompetensiyalarni bosqichma-bosqich shakllantirish mumkin. Bu esa ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish bilan birga, shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, yosh davrlar psixologiyasiga tayanilgan holda kompetensiyaga asoslangan ta'limni joriy etishda faol, interaktiv va innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi. Xususan, muammoli ta'lim, loyiha asosida o'qitish, keys-stadi, hamkorlikda o'qitish kabi usullar o'quvchilarning bilish faolligini oshiradi, ularni mustaqil izlanish va ijodiy faoliyatga undaydi. Umuman olganda, yosh davrlar psixologiyasi va kompetensiyaviy ta'lim integratsiyasi ta'lim jarayonini shaxsga yo'naltirilgan, mazmunan boy va natijaga qaratilgan tizimga aylantiradi. Natijada, zamonaviy jamiyat talablariga javob bera oladigan, ijtimoiy faol, kreativ va raqobatbardosh shaxsni shakllantirish imkoniyati yaratiladi.

Adabiyotlar:

1. Абдулгалимова С.А. Изучение представлений о жизни и смерти в старшем школьном возрасте // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. 2008. № 3. С. 111–113.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 2010.
4. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 14-е изд., перераб. и доп. – М., 2015.
5. R.G'.Qodirov. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya fani bo'yicha mazkur ma'ruzalar matni. "Musiq" nashriyoti Toshkent 2005, 39-b.

Razakov Farxod Kuvondikovich,
Innovatsion texnologiyalar universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti v.v.b., PhD

TALABALARNING MUSTAQIL TA'LIM FAOLİYATIDA PROKRASTINATSIYA VA UNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARINI O'RGANISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarining mustaqil ta'lim faoliyatida prokrastinatsiya hodisasi va uning psixologik mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Prokrastinatsiya - bu o'quv topshiriqlarini bajarishni ongli ravishda kechiktirish xulqi bo'lib, u talabalarining akademik samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda prokrastinatsiyaning kognitiv, emotsional va motivatsion determinantlari, shuningdek, shaxsning o'zini boshqarish qobiliyati bilan bog'liqligi yoritilgan. Mustaqil ta'lim jarayonida vaqtni boshqarish, ichki motivatsiya va o'z-o'zini tartibga solish darajasi prokrastinatsiya xulqining shakllanishida muhim omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, stress, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv va past akademik o'ziga ishonch kabi psixologik omillar ham tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiyani kamaytirish uchun talabalar o'z-o'zini nazorat qilish strategiyalarini rivojlantirishi, motivatsion tizimni mustahkamlashi va samarali o'quv rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur. Maqolada prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: prokrastinatsiya, mustaqil ta'lim, psixologik mexanizmlar, motivatsiya, o'zini boshqarish, vaqtni boshqarish, akademik samaradorlik.

СТУДЕНЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИЗУЧЕНИЕ ЕЁ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается феномен прокрастинации в самостоятельной учебной деятельности студентов и его психологические механизмы. Прокрастинация определяется как сознательное откладывание выполнения учебных задач, что негативно влияет на академическую успеваемость студентов. В исследовании анализируются когнитивные, эмоциональные и мотивационные детерминанты прокрастинации, а также её связь с саморегуляцией личности. Особое внимание уделяется роли внутренней мотивации, управления временем и уровня самоконтроля в процессе самостоятельного обучения. Рассматриваются такие психологические факторы, как страх неудачи, стресс и низкая академическая самооценка. Результаты исследования показывают, что снижение уровня прокрастинации возможно при развитии навыков саморегуляции, повышении учебной мотивации и формировании эффективных стратегий планирования учебной деятельности. В статье также представлены практические рекомендации по преодолению прокрастинации у студентов.

Ключевые слова: прокрастинация, самостоятельное обучение, психологические механизмы, мотивация, саморегуляция, управление временем, академическая успеваемость.

PROCRASTINATION IN STUDENTS' INDEPENDENT LEARNING ACTIVITIES AND THE STUDY OF ITS PSYCHOLOGICAL MECHANISMS

Abstract. This article examines the phenomenon of procrastination in students' independent learning activities and its psychological mechanisms. Procrastination is defined as the intentional delay of academic tasks, which negatively affects students' academic performance. The study analyzes cognitive, emotional, and motivational determinants of procrastination, as well as its relationship with self-regulation abilities. Particular attention is given to the role of intrinsic motivation, time management, and self-control in independent learning processes. Psychological factors such as fear of failure, stress, and low academic self-efficacy are also discussed. The findings indicate that reducing procrastination requires the development of self-regulation skills, strengthening learning motivation, and improving effective planning strategies. The article also provides practical recommendations for minimizing procrastination among students.

Key words: procrastination, independent learning, psychological mechanisms, motivation, self-regulation, time management, academic performance.

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim tizimi jadal transformatsiya jarayonini boshdan kechirmoqda. Xususan, kredit-modul tizimining joriy etilishi, raqamli ta'lim resurslarining kengayishi hamda mustaqil ta'lim

ulushining ortishi talabalar zimmasiga katta akademik mas'uliyat yuklamoqda. Bugungi kunda talaba nafaqat auditoriya mashg'ulotlarida ishtirok etuvchi subyekt, balki mustaqil bilim oluvchi, axborotni tahlil qiluvchi va o'z o'quv jarayonini boshqaruvchi shaxs sifatida shakllanishi zarur. Shu bilan birga, amaliy kuzatuvlar va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida o'quv topshiriqlarini kechiktirish, ya'ni prokrastinatsiya xulqi keng tarqalgan psixologik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Xalqaro psixologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, prokrastinatsiya talabalarning taxminan 50–80 foizida turli darajada uchraydi va u akademik samaradorlikning pasayishi bilan bevosita bog'liq hisoblanadi. American Psychological Association ma'lumotlariga ko'ra, prokrastinatsiya ko'pincha o'zini boshqarishning pastligi, motivatsion tizimning zaifligi hamda emotsional stress bilan bog'liq bo'lib, u o'quv natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, OECD tomonidan olib borilgan ta'lim tahlillarida mustaqil o'qish ko'nikmalari rivojlanmagan talabalar orasida topshiriqlarni kechiktirish darajasi yuqori ekanligi qayd etilgan.

O'zbekiston Respublikasida ham oliy ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini kuchaytirish va kompetensiyaviy yondashuvni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan strategik hujjatlarda talabalarning mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish asosiy vazifalardan biri sifatida belgilangan. Biroq amaliyotda talabalar o'rtasida vaqtni boshqarish, o'z-o'zini tartibga solish va ichki motivatsiya yetishmasligi prokrastinatsiya xulqining shakllanishiga olib kelmoqda.

Psixologik nuqtayi nazardan prokrastinatsiya murakkab ko'p omilli hodisa bo'lib, u faqat oddiy dangasalik emas, balki kognitiv, emotsional va motivatsion jarayonlar bilan bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya ko'pincha muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, past akademik o'ziga ishonch, mukammallikka intilish (perfectionism) hamda stressga chidamlilikning pastligi bilan bog'liq holda shakllanadi. Shu sababli, ushbu muammoning psixologik mexanizmlarini chuqur o'rganish talabalarda mustaqil ta'lim faoliyatini samarali shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Umuman olganda, prokrastinatsiya fenomenini o'rganish nafaqat individual ta'lim samaradorligini oshirish, balki oliy ta'lim sifatini yaxshilash, talabalarni raqobatbardosh mutaxassis sifatida tayyorlash jarayonida ham dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida talabalar mustaqil ta'lim faoliyatini samarali tashkil etish masalasi eng muhim pedagogik va psixologik muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi, axborot oqimining ortishi hamda ta'lim jarayonining kredit-modul tizimiga o'tishi talabalar zimmasiga mustaqil o'qish, izlanish va o'z ustida ishlash mas'uliyatini sezilarli darajada oshirdi. Shu bilan birga, amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab talabalar mustaqil ta'lim vazifalarini kechiktirish, ya'ni prokrastinatsiya xulqini namoyon etish tendensiyasiga ega bo'lmoqda. Bu holat ularning akademik samaradorligi, o'zlashtirish darajasi va kasbiy tayyorgarligiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Xalqaro tadqiqotlar natijalariga ko'ra, prokrastinatsiya talabalarning 50–80 foizida turli darajada kuzatiladigan keng tarqalgan psixologik hodisa hisoblanadi. Xususan, American Psychological Association ma'lumotlariga ko'ra, prokrastinatsiya ko'pincha past o'z-o'zini boshqarish, emotsional beqarorlik va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv bilan bog'liq bo'lib, u akademik natijalarning pasayishiga olib keladi. Shuningdek, OECD tomonidan o'tkazilgan ta'limga oid tahlillarda ham mustaqil o'qish ko'nikmalari past bo'lgan talabalar orasida kechiktirish xulqi yuqori darajada uchrase qayd etilgan. Bu esa prokrastinatsiyani global ta'lim muammosi sifatida ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Respublikamizda ham oliy ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, kredit-modul tizimini joriy etish va talabalar mustaqil ta'limini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiyalarda talabalarning mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, ularning o'quv faoliyatini faollashtirish va akademik mas'uliyatini oshirish asosiy vazifalardan biri sifatida belgilangan. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida o'zini boshqarish ko'nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi prokrastinatsiya xulqining keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda.

Psixologik nuqtayi nazardan qaralganda, prokrastinatsiya nafaqat vaqtni noto'g'ri boshqarish, balki chuqurroq kognitiv va emotsional mexanizmlar bilan bog'liq murakkab hodisa hisoblanadi. U ichki motivatsiyaning pastligi, stressga bardoshlilik darajasining yetarli emasligi, o'ziga ishonchning pastligi hamda mukammallikka intilish (perfectionism) bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli, prokrastinatsiyaning psixologik determinantlarini o'rganish talabalarda mustaqil ta'lim faoliyatini samarali shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, mazkur mavzu nafaqat respublika ta'lim tizimi, balki global ta'lim makonida ham dolzarb bo'lib, talabalarning akademik muvaffaqiyati va kasbiy rivojlanishini ta'minlashda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Mazkur mavzu doirasida olib borilgan ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatida prokrastinatsiya hodisasi va uning psixologik mexanizmlari ko'plab xorijiy va rus olimlari tomonidan turli nazariy yondashuvlar asosida chuqur o'rganilgan. Ushbu ilmiy qarashlar prokrastinatsiyani oddiy vaqtni noto'g'ri taqsimlash emas, balki murakkab kognitiv-emotsional va motivatsion jarayon sifatida talqin qilish imkonini beradi.

Avvalo, prokrastinatsiya fenomenining klassik psixologik asoslari A. Ellis va W. Knaus ishlarida yoritilgan bo'lib, ular ushbu holatni irratsional e'tiqodlar va emotsional beqarorlik bilan bog'laydilar. Ularning fikricha, prokrastinatsiya ko'pincha "men buni mukammal bajara olmayman" yoki "hali vaqt bor" kabi noto'g'ri ichki qarashlar natijasida shakllanadi. Keyinchalik C. Lay va P. Steel kabi olimlar prokrastinatsiyani xulq-atvor iqtisodiyoti va motivatsion nazariya asosida tahlil qilib, uni vaqtni kechiktirish orqali qisqa muddatli emotsional yengillik olish tendensiyasi sifatida izohlaganlar. P. Steel o'zining meta-tahlil tadqiqotlarida prokrastinatsiyani asosan o'zini boshqarish (self-regulation) yetishmovchiligi bilan bog'liq universal psixologik hodisa sifatida ko'rsatadi.

Rus psixologiya maktabida ham ushbu muammo keng o'rganilgan. L.S. Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasi shaxsning o'quv faoliyati ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlaydi. A.N. Leontyev faoliyat nazariyasi doirasida esa o'quv faoliyatini motiv, maqsad va harakatlar tizimi sifatida tahlil qilib, motivatsiyaning zaiflashuvi faoliyatning sustlashishiga olib kelishini asoslaydi. I.A. Zimnyaya va E.F. Zeer kabi olimlar esa o'quvchilarda kasbiy kompetensiyalar shakllanishi jarayonida o'zini boshqarish va refleksiya muhim o'rin tutishini ta'kidlab, prokrastinatsiyani aynan refleksiv va motivatsion tizimdagi nomutanosiblik bilan izohlaydilar.

So'nggi yillarda xorijiy tadqiqotlarda prokrastinatsiya ko'proq neyropsixologik va kognitiv-emotsional nuqtayi nazardan o'rganilmoqda. Masalan, J.R. Ferrari prokrastinatsiyani shaxsning doimiy xulqiy tendensiyasi sifatida ko'rib chiqadi va uni shaxsiy xususiyatlar, xususan, impulsivlik va past o'z-o'zini nazorat qilish bilan bog'laydi. Shuningdek, Tice va Baumeister tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda prokrastinatsiya qisqa muddatda emotsional yengillik bersa-da, uzoq muddatda stress darajasini oshirishi va akademik natijalarning sezilarli pasayishiga olib kelishi isbotlangan.

OECD va boshqa xalqaro ta'lim tashkilotlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham mustaqil ta'lim ko'nikmalari rivojlanmagan talabalarda prokrastinatsiya darajasi yuqori ekanligi qayd etilgan. Xususan, o'zini boshqarish, vaqtni rejalashtirish va motivatsion barqarorlik past bo'lgan talabalar akademik muvaffaqiyatda orqada qolishi aniqlangan. Bu esa prokrastinatsiyani faqat individual emas, balki ta'lim tizimi va pedagogik muhit bilan ham bog'liq kompleks muammo sifatida ko'rish zarurligini ko'rsatadi.

O'zbek olimlari tadqiqotlarida ham mustaqil ta'lim va talabalarning o'quv faoliyati samaradorligi masalalari yoritilgan bo'lib, N. Muslimov, Sh. Sharipov va boshqa tadqiqotchilar o'quvchilarda mustaqil fikrlash, o'zini boshqarish va motivatsiyani rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydilar. Ularning ishlari shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya muammosini kamaytirish uchun ta'lim jarayonida interaktiv metodlar, refleksiv yondashuv va individual yondashuvni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya murakkab ko'p omilli psixologik hodisa bo'lib, u kognitiv, emotsional va motivatsion tizimlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Shuning uchun ham uni kamaytirish va oldini olishda kompleks yondashuv, ya'ni shaxsiy, pedagogik va ijtimoiy omillarni birgalikda hisobga olish zarur. Bu esa talabalarda mustaqil ta'lim faoliyatini samarali shakllantirishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatida prokrastinatsiya xulqining psixologik determinantlarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, u miqdoriy (quantitative) va qisman sifat (qualitative) yondashuvlar integratsiyasiga asoslanadi. Tadqiqotda O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida keng qo'llaniladigan kredit-modul tizimi sharoitidagi talabalar tanlanma guruh sifatida ishtirok etdi. Tanlanma guruh 120 nafar talaba (1–3-kurslar)dan iborat bo'lib, ular ixtiyoriylik asosida tanlab olindi. Tadqiqotda ma'lumotlarni yig'ish uchun standartlashtirilgan psixodagnostik metodikalardan foydalanildi.

Birinchi bosqichda talabalarning prokrastinatsiya darajasini aniqlash uchun Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) metodikasi qo'llanildi. Ikkinchi bosqichda esa talabalarning o'zini boshqarish (self-regulation) darajasini o'lchash uchun Self-Regulation Questionnaire (SRQ) adaptatsiyalangan varianti ishlatildi. Olingan natijalar SPSS 26.0 dasturida qayta ishlanib, korrelyatsion va tavsifiy statistik tahlillar amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya va o'zini boshqarish o'rtasida salbiy korrelyatsiya mavjud bo'lib, bu holat talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

1-jadval.

Prokrastinatsiya darajasining tavsifiy statistikasi (SPSS natijalari asosida)

Ko'rsatkichlar	N	O'rtacha qiymat (Mean)	Standart og'ish (SD)	Minimum	Maximum
Prokrastinatsiya darajasi	120	3.42	0.78	1.80	5.00

Jadvaldan ko'rinadiki, talabalarda prokrastinatsiya darajasi o'rtacha va yuqori ko'rsatkichlar oralig'ida joylashgan bo'lib, bu ularning mustaqil ta'lim faoliyatida topshiriqlarni kechiktirish tendensiyasi mavjudligini ko'rsatadi. Standart og'ishning nisbatan yuqori bo'lishi esa talabalarda individual farqlar sezilarli ekanligini bildiradi.

2-jadval.

Prokrastinatsiya va o'zini boshqarish o'rtasidagi korrelyatsion tahlil (SPSS Pearson korrelyatsiyasi)

O'zgaruvchilar	1	2
1. Prokrastinatsiya	1	-0.62**
2. O'zini boshqarish	-0.62**	1

Izoh: $p < 0.01$

Korrelyatsion tahlil natijalariga ko'ra, prokrastinatsiya va o'zini boshqarish o'rtasida kuchli salbiy bog'liqlik mavjud ($r = -0.62$, $p < 0.01$). Bu esa o'zini boshqarish darajasi past bo'lgan talabalarda prokrastinatsiya xulqi yuqori ekanligini tasdiqlaydi. Demak, talabalarining mustaqil ta'lim faoliyatini samarali tashkil etish uchun o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim psixologik omil hisoblanadi.



Taqdim etilgan diagrammada ikki asosiy ko'rsatkich - talabalardagi prokrastinatsiya o'rtacha darajasi ($M = 3.42$) hamda o'zini boshqarish va prokrastinatsiya o'rtasidagi korrelyatsiya kuchi ($|r| = 0.62$) taqqoslab berilgan. Ushbu vizual tahlil natijalari tadqiqotning asosiy empirik xulosalarini yaqqol ifodalaydi.

Grafikdan ko'rinadiki, prokrastinatsiya darajasi nisbatan yuqori bo'lib, bu talabalar mustaqil ta'lim jarayonida topshiriqlarni kechiktirish holatlariga tez-tez duch kelayotganini bildiradi. Ayniqsa, o'rtacha qiymatning 3.42 darajada bo'lishi bu xulqning "o'rtacha-yuqori" diapazonda ekanligini ko'rsatadi.

Ikkinchi muhim ko'rsatkich - o'zini boshqarish bilan prokrastinatsiya o'rtasidagi salbiy korrelyatsiya ($|r| = 0.62$). Bu natija shuni anglatadiki, o'zini boshqarish darajasi pasaygan sari prokrastinatsiya kuchayadi. Boshqacha qilib aytganda, talabalar o'z vaqtini rejalashtirish, vazifalarni bosqichma-bosqich bajarish va ichki motivatsiyani ushlab turish ko'nikmalariga ega bo'lmagan holatlarda topshiriqlarni kechiktirish tendensiyasi kuchayadi.

Shunday qilib, grafik tahlil SPSS natijalarini umumlashtirib, quyidagi muhim metodologik xulosani tasdiqlaydi: prokrastinatsiya mustaqil ta'lim samaradorligini pasaytiruvchi asosiy psixologik omillardan biri bo'lib, uning eng muhim determinantlaridan biri - o'zini boshqarish darajasi hisoblanadi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari asosida olib borilgan muhokama shuni ko'rsatadiki, talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatida prokrastinatsiya xulqi bugungi oliy ta'lim tizimining dolzarb psixologik muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Zamonaviy ta'lim jarayonida mustaqil o'qish ulushining ortishi, kredit-modul tizimining joriy etilishi hamda raqamli resurslardan keng foydalanish talabalardan yuqori darajadagi o'zini boshqarish, vaqtni samarali rejalashtirish va ichki motivatsiyani talab etadi. Biroq amaliy kuzatuvlar va empirik natijalar shuni ko'rsatadiki, ko'plab talabalar ushbu talablarni to'liq bajara olmayapti, natijada topshiriqlarni kechiktirish, ya'ni prokrastinatsiya holati keng tarqalmoqda.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, prokrastinatsiya va o'zini boshqarish o'rtasidagi kuchli salbiy korrelyatsiya ($r = -0.62$) ushbu hodisaning tasodifiy emas, balki chuqur psixologik mexanizmlarga ega ekanligini tasdiqlaydi. Bu holat shuni anglatadiki, o'zini boshqarish darajasi past bo'lgan talabalar emotsional va kognitiv resurslarini samarali boshqara olmaydi, natijada ular vazifalarni kechiktirish orqali qisqa muddatli psixologik yengillikka erishishga harakat qiladi. Bunday xulq esa uzoq muddatda stress darajasining oshishi, akademik muvaffaqiyatsizlik va o'z-o'ziga ishonchning pasayishiga olib keladi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat sifatida prokrastinatsiyaning motivatsion asoslari ham alohida e'tiborga loyiqdir. Talabalarda ichki motivatsiyaning yetarli darajada shakllanmaganligi, o'quv jarayoniga nisbatan qiziqishning pastligi hamda kelajak maqsadlarining aniq emasligi prokrastinatsiya xulqining kuchayishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, mukammallikka intilish (perfectionism), muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv va o'z imkoniyatlariga nisbatan shubha ham ushbu jarayonni yanada murakkablashtiradi.

Shuningdek, mustaqil ta'lim faoliyatida prokrastinatsiyaning shakllanishiga ta'lim muhiti va pedagogik yondashuv ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Agar o'quv jarayoni haddan tashqari nazariy, biryozlama yoki yetarli darajada interaktiv bo'lmasa, talabalar mustaqil ishlashga nisbatan sust munosabat bildiradi. Aksincha, interaktiv metodlar, loyiha asosida o'qitish, refleksiv topshiriqlar va individual yondashuvlar prokrastinatsiya darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Umuman olganda, olib borilgan muhokamalar shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya faqat individual xulqiy muammo emas, balki kognitiv, emotsional va pedagogik omillar o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik hodisadir. Shu sababli, uni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, bunda talabalarning o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, motivatsion tizimini kuchaytirish hamda ta'lim jarayonini innovatsion metodlar bilan boyitish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatida prokrastinatsiya hodisasi zamonaviy ta'lim jarayonining dolzarb psixologik muammolaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu holat faqatgina vaqtni noto'g'ri boshqarish yoki intizom yetishmasligi bilan cheklanib qolmay, balki chuqur psixologik mexanizmlar bilan bog'liq murakkab jarayon ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, prokrastinatsiya ko'pincha ichki motivatsiyaning sustligi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, mukammallikka intilishning ortiqcha darajasi hamda emotsional beqarorlik kabi omillar bilan uzviy bog'liq holda yuzaga keladi.

Mustaqil ta'lim jarayonida talaba o'z faoliyatini rejalashtirish, maqsadlarni aniq belgilash va ularni izchil amalga oshirishda ichki psixologik tayyorgarlikka tayanadi. Biroq ayrim holatlarda kognitiv dissonans, ya'ni "bajarish kerak" va "kechiktirish istagi" o'rtasidagi ichki ziddiyat prokrastinatsiyani kuchaytiradi. Bunday vaziyatda vaqtinchalik yengillik hissi ustun kelib, uzoq muddatli maqsadlar ikkinchi planga suriladi. Natijada o'quv faoliyatining samaradorligi pasayadi, stress darajasi ortadi va o'z-o'zini baholash tizimi salbiylashadi.

Psixologik jihatdan prokrastinatsiya jarayonida kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari o'zaro ta'sirda bo'ladi. Kognitiv jihatdan - noto'g'ri e'tiqodlar va irratsional fikrlash (masalan, "keyinroq yaxshiroq bajaraman") ustunlik qiladi; emotsional jihatdan - tashvish, qo'rquv va ichki bosim kuchayadi; xulq-atvor jihatdan esa vazifani doimiy ravishda kechiktirish odatga aylanishi mumkin. Shu bois prokrastinatsiyani oddiy odat emas, balki psixologik regulatsiya tizimining buzilishi sifatida talqin qilish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, mustaqil ta'lim faoliyatida o'qituvchi va ta'lim muhiti ham muhim rol o'ynaydi. Qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhit, aniq topshiriqlar tizimi va bosqichma-bosqich nazorat prokrastinatsiyaning oldini olishda samarali omillar hisoblanadi. Talabalarda esa o'z-o'zini tartibga solish ko'nikmalarini shakllantirish, vaqtni boshqarish strategiyalarini o'rganish va ichki motivatsiyani kuchaytirish ushbu muammoni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, prokrastinatsiya talabalarning mustaqil ta'lim samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi psixologik hodisa bo'lib, uni bartaraf etish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda shaxsiy psixologik xususiyatlar, motivatsion tizim, kognitiv strategiyalar hamda ta'lim muhiti uyg'unligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shunday ekan, prokrastinatsiyani kamaytirish nafaqat individual rivojlanish, balki ta'lim sifatini oshirishning ham muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Park S. W., Sperling R. A. Academic Procrastinators and Their Self-Regulation // *Psychology*. – 2012. – Vol. 3, No. 1. – P. 12–23.
2. Wolters C. A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective // *Journal of Educational Psychology*. – 2003. – Vol. 95. – P. 179–187.
3. Senécal C., Koestner R., Vallerand R. J. Self-regulation and academic procrastination // *The Journal of Social Psychology*. – 1995. – Vol. 135, No. 5. – P. 607–619.
4. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*. – 2007. – Vol. 133(1). – P. 65–94.
5. Valenzuela R., Codina N., Castillo I., Pestana J. V. Young University Students' Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Vol. 11. – Article 354.
6. Elizondo K., Valenzuela R., Pestana J. V., Codina N. Self-regulation and procrastination in college students: A tale of motivation, strategy, and perseverance // *Psychology in the Schools*. – 2023. – Vol. 61(3). – P. 887–902.
7. García-Ros R., Pérez-González F., Tomás J. M. Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress and achievement // *Current Psychology*. – 2022. – Vol. 42. – P. 26602–26616.
8. Ferrari J. R., Diaz-Morales J. F., O'Callaghan J. Procrastination: Different time orientations reflect different motives // *Journal of Research in Personality*. – 2007. – Vol. 41(3). – P. 707–718.
9. Yao M., Zhao S., Sahebi S., Behnagh R. F. Stimuli-Sensitive Hawkes Processes for Personalized Student Procrastination Modeling // *arXiv preprint arXiv:2102.00089*. – 2021.
10. Cheng D., Heath O., Farooqi D. et al. Systematic Review of Academic Procrastination Interventions in Computing Higher Education // *arXiv preprint arXiv:2604.03248*. – 2026.

Sirojiddinova Firuza Xosilbekovna,
Andijon davlat pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

XOTIN-QIZLAR FAOLLIGINI OSHIRISHDA IJTIMOY MUAMMOLAR VA ULARGA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Annotatsiya. Ushbu maqolada mamlakatimizda xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, ularning turli soha va tarmoqlarda o'z qobiliyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi uchun shart-sharoit yaratish, huquq va qonuniy manfaatlariga so'zsiz rioya qilinishini ta'minlash, onalik va bolalikni har tomonlama qo'llab-quvvatlash hamda oila institutini mustahkamlash borasida fikrlar ilgari surilgan

Kalit so'zlar: ayollar, ijtimoiy-siyosiy faollik, mehnat faoliyati, oila instituti, mehnat sharoitlari, ayollar huquqlari, davlat boshqaruvi.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К НИМ В ПОВЫШЕНИИ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы повышения общественно-политической активности женщин в нашей стране, создания условий для реализации их способностей и возможностей в различных сферах и отраслях, обеспечения безусловного соблюдения их прав и законных интересов, всесторонней поддержки материнства и детства, а также укрепления института семьи.

Ключевые слова: женщины, общественно-политическая активность, трудовая деятельность, институт семьи, условия труда, права женщин, государственное управление.

SOCIAL PROBLEMS AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO THEM IN INCREASING WOMEN'S ACTIVITY

Abstract. This article examines issues regarding increasing the socio-political activity of women in our country, creating conditions for them to realize their abilities and opportunities in various fields and industries, ensuring the unconditional observance of their rights and legitimate interests, comprehensively supporting motherhood and childhood, and strengthening the family institution.

Keywords: women, socio-political activity, labor activity, family institution, working conditions, women's rights, public administration.

Kirish. O'zbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida xotin-qizlarni ijtimoiy-siyosiy o'zgarishlar jarayoniga jalb etish, davlat boshqaruvi tizimini modernizatsiyalashni keng ko'lamda amalga oshirish obyektiv zaruriyatga aylandi. Bugun jamiyatning deyarli hech bir muammosini, hatto kelajagi buyuk davlat qurish vazifasini ham ayollar ishtirokisiz hal qilish mushkul. Kelajagi buyuk davlat qurish borasida biz, eng avvalo, yosh avlodga tayanamiz. Farzandni kamolga yetkazish oilaviy tarbiyani to'g'ri yo'lga qo'yishdan boshlanadi.

Xotin-qizlarga bo'lgan munosabatning tubdan o'zgarishi, ularning jamiyatdagi mavqeyini mustahkamlash, munosib yashash va mehnat sharoitlarini yaratish, ijtimoiy-siyosiy faolliklarini oshirish, davlat boshqaruvidagi, muhim hukumat qarorlarini qabul qilishdagi ishtirokini faollashtirish, intellektual salohiyatini oshirish, o'z iqtidorlarini turli jabhalarda namoyon etishlari uchun yanada keng imkoniyatlar yaratib berish, ijtimoiy masalalarni hal etish, yangi ish o'rinlarini yaratish, iqtisodiy sohada, tadbirkorlikda, fan va texnika taraqqiyotidagi o'rnini kengaytirish kabi masalalar davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari sifatida e'tirof etildi. Haqiqatdan ham oxirgi 3- 4 yil ichida mamlakatimizda gender tenglik siyosati ustuvor masalaga aylandi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Respublikamiz BMTning "Xotin-qizlarga nisbatan kamsitishlarning barcha shakllarini yo'q qilish haqida"gi konvensiyasiga, Xalqaro mehnat tashkilotining "Onalikni muhofaza qilish to'g'risida"gi, "Mehnat va mashg'ulotlar sohasidagi kamsitishlar to'g'risida"gi konvensiyalariga MDH davlatlari ichidan birinchilar qatorida qo'shildi. Bu hujjatlar xotin-qizlar manfaatlarini muhofaza qilish va ularning oiladagi va umuman jamiyatdagi mavqeyini mustahkamlashga qaratilgan me'yoriy - huquqiy hujjatlar kompleksining tarkibiy qismidir. Muhtaram Prezidentimiz Shavkat

Miromonovich Mirziyoyev rahnamoligida xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, salomatligini muhofaza qilish, intilish va tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash, ularga munosib mehnat va yashash sharoitlarini yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 2-fevraldagi “Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5325-sonli Farmonining qabul qilinganligi buning yorqin ifodasidir. Mazkur Farmon bilan xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy va sotsial faolligini oshirish, ularning turli soha va tarmoqlarda o'z qobiliyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi uchun shart-sharoit yaratish, huquq va qonuniy manfaatlariga so'zsiz rioya qilinishini ta'minlash, onalik va bolalikni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, shuningdek, oila institutini mustahkamlashga alohida e'tibor qaratildi.

Ayollar mehnatini tashkil etishning ijtimoiy iqtisodiy mexanizmlarini amalga oshirishda ayollar mehnatini tashkil etish va jamiyatda teng huquqlilikni ta'minlash, tegishli moliyaviy qo'llab-quvvatlash, amalga oshirish muddatlari, aniq ijrochilar va amalga oshirilayotgan tadbirlar bajarilishini nazorat qilish bo'yicha davlat va hududiy mexanizmlarning barcha aloqalarini muvofiqlashtirish lozim, xotin-qizlarning boshqaruvdagi ishtiroki quyidagi o'ziga xos farqlanish bilan guruhlandi oshqaruvdagi ishtiroki quyidagi o'ziga xos farqlanish bilan guruhlandi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ta'kidlash joizki, O'zbekiston Respublikasida ham gender tengligi samarali iqtisodiy, ijtimoiy taraqqiyotning muhim omili hisoblanadi. Shu maqsadda mamlakatimizda xotin-qizlarning o'z intilishi va qobiliyatlarini to'laonli ruyobga chiqarish uchun yanada qulay shart-sharoitlar ta'minlash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Ayollarga g'amxo'rlik ko'rsatish, ularning ish bilan bandligini ta'minlashda gender munosabatlari bo'yicha muvofiqlashtirilgan ishlarni amalga oshirish, bandlik dasturlarini ishlab chiqishga zamonaviy yondashuvlarni kengaytirish kabi masalalarga alohida e'tibor berilmoqda. Lekin mehnat munosabatlarida gender stereotiplarining markaziy o'ringa chiqayotganligi iqtisodiy, huquqiy, ijtimoiy sohalarida sezilarli muammolar kuzatilayotgani hech kimga sir emas.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Ayollarning huquq va manfaatlarini himoya qilish bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlar Birlashgan Millatlar Tashkilotining barqaror taraqqiyot dasturining eng asosiy tamoyillariga ham mosdir. Zero, BMTning barqaror taraqqiyot dasturida xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy sohalarida faol ishtirok etishini ta'minlash masalasi alohida o'rin olgan. Xotin-qizlar tadbirkorligi gender va ijtimoiy siyosatdagi ko'pgina muammolarni hal etish vositalaridan biriga aylanib bormoqda. U xotin-qizlarning mehnat bozoridagi imkoniyatlarini kengaytirish va bandlik sohasida gender tengligiga erishish, kredit resurslaridan foydalanish imkoniyatlarini hamda moliyaviy mustaqillikni oshirishga xizmat qilmoqda.

O'zbek ayollarining madaniy va ma'naviy, huquqiy-axloqiy, intellektual salohiyatini oshirish, oiladagi onalik burchi va mas'uliyatini milliy, umuminsoniy nuqtayi nazardan chuqur anglab yetish va amaliyotga rioya qilishga odatlantirish mustaqillik tamoyilining asosiy vazifasidir. Ayollar jamiyatning eng e'zozga sazovor, hurmat-izzat, g'amxo'rlik va e'tiborga loyiq ijtimoiy toifasiga aylanmoqda... Demak, ayolni ulug'lash – oilani, Vatanni, hayotni ulug'lashdir.” Ushbu fikrlarini davom ettirib, o'zbek ayoliga xos bo'lgan insoniy, ma'naviy fazilatlarni qayd etib, X.O.Shayxova zamonaviy ayollarning ijtimoiy faolligini ham ko'rsatadi. “Biror soha yo'qki, – deb yozadi u, – ayol o'z bilimi, faolligi, iste'dodini namoyon qilmasin. Mulkdorlar sinfi vakili, tadbirkor, fermer, kichik va qo'shma korxona sohibi, tijoratchi, biznes va menejer kabi kasb egalari yoki mudofaa va huquq-tartibot sohasida minglab iqtidorli, salohiyatli, aql-zakovatda o'ktam ayollarning faoliyat ko'rsatishi shakllanayotgan fuqarolik jamiyatimiz uchun oddiy holdir. Darhaqiqat, rahbarlik va boshqarish ishlarida ayollar soni ko'payib bormoqda”.

1-jadval.

Shaxsiy samaradorlik darajasi bo'yicha taqsimot ()

Hudud	Past daraja ()	O'rta daraja ()	Yuqori daraja ()
Farg'ona	20	50	30
Andijon	25	45	30

Ushbu jadval natijalariga ko'ra, Farg'ona va Andijon hududlarida yashovchi ayollarda shaxsiy samaradorlik, ya'ni o'z imkoniyatlariga ishonch, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini tuta bilish va muloqotda faollik darajalari o'rtacha holatda ekanligi kuzatiladi.

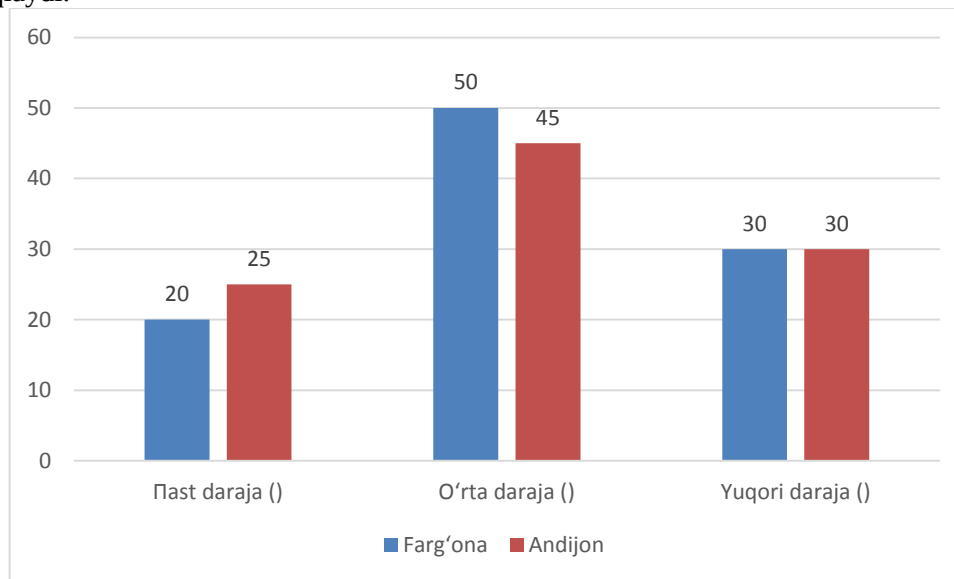
Farg'ona hududida ishtirokchilarning 50 foizi o'rta darajani tashkil etib, bu aksariyat ayollarda o'z kuchiga ishonch va ijtimoiy faollik ma'lum darajada shakllanganini ko'rsatadi. Shu bilan birga, 30 foiz ishtirokchida yuqori daraja qayd etilgani ular orasida yetakchilik qobiliyati, mustaqil qaror qabul qilish va jamoada faol ishtirok etish xususiyatlari yaxshi rivojlanganini anglatadi. 20 foiz past daraja esa ayrim

ishtirokchilarda o‘z-o‘ziga ishonchning yetarli emasligi va ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar mavjudligini ko‘rsatadi.

Andijon hududida esa o‘rta daraja 45 foizni, yuqori daraja 30 foizni tashkil etgan bo‘lib, bu ko‘rsatkichlar Farg‘onaga nisbatan biroz pastroq ijtimoiy faollik va o‘z samaradorligiga ishonch darajasini ko‘rsatadi. Past darajaning 25 foizni tashkil etishi ayrim ayollarda ishonchsizlik, ijtimoiy vaziyatlarda noqulaylik his qilish holatlari ko‘proq uchrashini anglatishi mumkin.

Umuman olganda, har ikki hududda ham o‘rta va yuqori darajalar ustunlik qilib, bu ayollarning katta qismida shaxsiy samaradorlik ko‘rsatkichlari ijobiy ekanligini ko‘rsatadi. Biroq past darajadagi ishtirokchilar ulushi mavjudligi psixologik qo‘llab-quvvatlash, treninglar va shaxsiy rivojlanish dasturlarini amalga oshirish zarurligini ko‘rsatadi.

Shu asosda, tadqiqot natijalari ayollarda o‘z-o‘ziga ishonchni oshirish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy faollikni kuchaytirishga qaratilgan psixologik ishlar muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.



Ushbu diagramma Farg‘ona va Andijon hududlarida yashovchi ayollarning shaxsiy samaradorlik darajalarini qiyosiy tahlil qilish imkonini beradi. Natijalardan ko‘rinib turibdiki, har ikki hududda ham asosiy ulushni o‘rta daraja egallaydi, bu esa ishtirokchilarning aksariyatida o‘z imkoniyatlariga nisbatan barqaror, lekin to‘liq shakllanmagan ishonch mavjudligini anglatadi.

Farg‘ona hududida o‘rta daraja 50 foizni tashkil etib, eng yuqori ko‘rsatkich sifatida namoyon bo‘lgan. Bu holat ayollarning ko‘pchiligi ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini yetarlicha ishonch bilan tuta olishi, biroq ayrim holatlarda ikkilanish yoki tashqi omillarga bog‘liq holda o‘z samaradorligini to‘liq namoyon etmasligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, yuqori darajaning 30 foiz bo‘lishi Farg‘onada yetakchilik qobiliyati va yuqori ijtimoiy faollikka ega ayollar ulushi ham sezilarli ekanligini bildiradi. Past darajaning 20 foiz bo‘lishi esa nisbatan kam ulushni tashkil qilib, bu hududda psixologik barqarorlik va moslashuv darajasi biroz yuqoriroq ekanligidan dalolat beradi. Andijon hududida esa o‘rta daraja 45 foizni tashkil etgan bo‘lib, Farg‘onaga nisbatan biroz past. Past darajaning 25 foizga tengligi esa bu hududda ayrim ayollarda o‘z-o‘ziga ishonch yetishmasligi, ijtimoiy vaziyatlarda qiyinchilikka duch kelish ehtimoli yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi. Yuqori darajaning 30 foiz bo‘lishi esa har ikki hududda ham yuqori samaradorlikka ega ishtirokchilar ulushi bir xil ekanligini anglatadi, ya‘ni yetakchilik va mustaqillik xususiyatlari ma‘lum darajada barqaror shakllangan.

Xulosa. Umuman olganda, diagramma natijalariga ko‘ra, har ikki hududda ham o‘rta daraja ustunlik qiladi, bu esa ayollarning shaxsiy samaradorligi rivojlanish bosqichida ekanligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, Andijonda past daraja ulushining biroz yuqoriligi psixologik qo‘llab-quvvatlash, treninglar va shaxsiy rivojlanish dasturlarini kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi. Farg‘onada esa mavjud ijobiy ko‘rsatkichlarni yanada mustahkamlash va yuqori darajadagi ishtirokchilar sonini oshirishga qaratilgan ishlar samarali bo‘lishi mumkin.

Ayollarning ish bilan bandligi darajasi global miqyosda kamayish tendensiyasiga ega. Jahon miqyosida ayollarning mehnat bozoriga kirish imkoniyatlari erkaklarnikidan 27 foizga past. Ayollar erkaklarga nisbatan ko‘proq ishsiz bo‘lib, global ishsizlik erkaklar uchun 5,5 foizga, ayollar uchun 6,2 foizga teng [8]. Bu esa xotin-qizlarning bandlik darajasini tarmoqlar bo‘yicha kengaytirish, mehnat

munosabatlarida gender tengligi darajasiga erishish bo'yicha alohida yondashuv talab qiladi. Mazkur muammoni ijrosi esa bevosita bir qator iqtisodiy, tashkiliy chora-tadbirlarning amalga oshirilishiga asos bo'lmoqda.

Ushbu natijalarga ko'ra, har ikki hududda ham ayollarning aksariyati o'rta darajadagi shaxsiy samaradorlikka ega. Farg'onada past daraja kamroq bo'lib, umumiy ko'rsatkichlar biroz yuqoriroq, Andijonda esa past daraja ulushi ko'proq kuzatiladi. Har ikki hududda yuqori daraja bir xil (30%) bo'lib, ayollar orasida yuqori salohiyatli ishtirokchilar mavjudligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar:

1. Abdurahmonov Q. Aholini ijtimoiy muhofaza qilish - T.:2010
2. Kalanova S. Ayollar va bolalar ijtimoiy himoyasi - T.:2017
3. Seyitnazarov M. O'zbekiston respublikasining ayollarga oid davlat siyosati va uning huquqiy asoslari-N.:2016 y
4. Aralova M. Mamlakatimizda ayollarga yo'naltirilgan ijtimoiy siyosatning o'ziga xos xususiyatlari-S.:2014 y



UO'K 159.1 053.(043.3)

Suleymanova To'xtaxon Gaynazarovna,
Andijon davlat universiteti Tarix va ijtimoiy fanlar fakulteti
Psixologiya va pedagogika kafedrasi dotsenti
tuxtaxon.suleymanova@gmail.com

O'SMIRLARDA SUITSIDAL MOYILLIK SHAKLLANISHINING GENDER-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Maqolada o'smirlik davrida suitsidal moyillik shakllanishining gender-psixologik xususiyatlari va determinantlari empirik tadqiq etilgan. Tadqiqotda o'smir qizlar va o'g'il bolalarda suitsidal xavfning namoyon bo'lishidagi farqlar xavotirlanish darajasi hamda o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqlikda tahlil qilingan. Olingan natijalar qizlarda suitsidal tendentsiyalarning intrapsixik (ichki emotsional), o'g'il bolalarda esa destruktiv-ekspressiv (tashqi xulq-atvor) xususiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: o'smir, suitsidal moyillik, gender farqlari, xavotirlanish, o'z-o'zini baholash, intrapsixik soha, destruktiv ekspressiya, psixologik determinantlar.

GENDER-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE FORMATION OF SUICIDAL TENDENCIES IN ADOLESCENTS

Abstract. This article empirically explores the gender-psychological characteristics and determinants of the formation of suicidal tendencies during adolescence. The study analyzes the differences in the manifestation of suicidal risk among adolescent girls and boys in correlation with levels of anxiety and self-esteem indicators. The results indicated that suicidal tendencies in girls are intrapsychic (internal emotional) in nature, whereas in boys, they are characterized by destructive-expressive (external behavioral) features.

Keywords: adolescent, suicidal tendency, gender differences, anxiety, self-esteem, intrapsychic sphere, destructive expression, psychological determinants.

ГЕНДЕРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СУИЦИДАЛЬНОЙ СКЛОННОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье эмпирически исследованы гендерно-психологические особенности и детерминанты формирования суицидальной склонности в подростковом возрасте. В исследовании проанализированы различия в проявлении суицидального риска у девочек и мальчиков-подростков во взаимосвязи с уровнем тревожности и показателями самооценки. Полученные результаты показали, что у девочек суицидальные тенденции имеют интрапсихический (внутренне-эмоциональный) характер, тогда как у мальчиков они проявляются в деструктивно-экспрессивной (внешне-поведенческой) форме.

Ключевые слова: подросток, суицидальная склонность, гендерные различия, тревожность, самооценка, интрапсихическая сфера, деструктивная экспрессия, психологические детерминанты.

Kirish. Suitsidal xulq-atvor muammosi — zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb va ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Suitsidal xulq shaxsning o'z hayotiga qasd qilishga qaratilgan fikrlari, rejalari va bevosita xatti-harakatlari majmui sifatida namoyon bo'lib, o'smirlar ruhiy va jismoniy salomatligi uchun xavfli bo'lgan ijtimoiy-psixologik muammodir

Jahon miqyosida autoagressiv tendentsiyalar dinamikasining barqaror o'sishi, psixoemotsional destruktsiya jarayonlarining chuqurlashishi hamda mikrosotsiumdagi salbiy transformatsiyalar ushbu masalani tizimli tadqiq etish zaruratini belgilaydi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan inson qadrini ulug'lash tamoyili doirasida jamiyatda, ayniqsa, yoshlar o'rtasida uchrayotgan suitsidal holatlarning oldini olish strategik vazifa sifatida belgilangan. Davlatimiz rahbari ta'kidlaganidek, «har bir noxush holat, ayniqsa, yoshlar o'rtasidagi o'z joniga qasd qilish holatlari – bu nafaqat o'sha oilaning fojiasi, balki butun jamiyatning fojiasidir» [1]. Darhaqiqat, shaxs va jamiyat o'rtasidagi uzviy bog'liqlikning

zaiflashuvi o'smirlarda yolg'izlik va chorasizlik hissini kuchaytirib, ularni suitsidal qarorlar qabul qilishga undaydigan asosiy omillardan biriga aylanmoqda. Shu nuqtayi nazardan, suitsid profilaktikasini tizimli tashkil etishda ijtimoiy muhit va shaxs psixoemotsional holatining mutanosibligini o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davriga xos bo'lgan affektiv beqarorlik va ekzistentsial inqirozlar ijtimoiy muhitning stressogen omillari bilan to'qnashganda, suitsidal moyillikning shakllanishi uchun zamin yaratadi. Bu jarayonda gender xususiyatlari, xavotirlanish darajasi va shaxsning o'z-o'zini baholashi asosiy psixologik determinantlar sifatida namoyon bo'ladi. Xususan, suitsidal moyillikning gender differentsiatsiyasi o'ziga xos bo'lib, qizlarda ichki emotsional ziddiyat, yolg'izlik va depressiv holatlar ustuvorlik qilsa, o'g'il bolalarda impulsivlik, affektiv agressiya va tashqi muhitga yo'naltirilgan destruktiv reaksiyalar yetakchi o'rin tutadi. » [8].

Tadqiqotning maqsadi — o'smirlarda suitsidal xulq-atvorning namoyon bo'lishini gender va psixoemotsional xususiyatlar (xavotir, o'z-o'zini baholash) bilan o'zaro bog'liqligini tahlil qilish hamda olingan natijalar asosida maqsadli profilaktika choralari ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

- ❖ o'smirlar orasida suitsidal moyillikning tarqalish darajasini miqdoriy va sifat jihatdan aniqlash;
- ❖ suitsidal fikrlar shakllanishidagi gender farqlarini qiyosiy tahlil qilish;
- ❖ shaxsiy xavotirlanish va o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlarining suitsidal xavf darajasiga ta'sirini statistik baholash;
- ❖ aniqlangan psixologik omillar asosida o'smirlar uchun individual va guruhli profilaktika hamda psixologik intervensiya dasturlari bo'yicha amaliy tavsiyalar tayyorlash.

Suitsidal xulq-atvor muammosini kontseptual jihatdan tadqiq etishda klassik va zamonaviy psixologik nazariyalar muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur fenomenni ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan asoslab bergan ilk olimlardan biri Emil Dyurkgeym hisoblanadi. Uning ta'limotiga ko'ra, suitsidal xavf bevosita ijtimoiy integratsiya va shaxsning jamiyatdan begonalashuv darajasi bilan belgilanadi. Dyurkgeym shaxs va jamoa o'rtasidagi ijtimoiy bog'lanishlarning zaiflashuvini suitsidal xulq-atvorni prognoz qilishdagi eng muhim indikator sifatida baholagan. [6].

Edvin Shneydman suitsidni faqat ijtimoiy hodisa emas, balki kuchli ruhiy azob ("psixalgiya") va shaxsning ichki ziddiyatlari natijasi sifatida talqin etdi. Edvin Shneydmanning psixo-sotsiologik yondashuvida ijtimoiy stress va shaxsning individual-psixologik xususiyatlari o'rtasidagi destruktiv mutanosiblik suitsidal moyillikning asosiy triggeri sifatida tahlil qilinadi. [10].

Rus psixologlari V.N. Myasishev, L.S. Vigotskiy va S.L. Rubinshteynlarning qarashlarida suitsidal xulq shaxsning munosabatlar tizimi va ijtimoiy faoliyati doirasida o'rganiladi. Ular psixik jarayonlarning ijtimoiy shartlanganligini ta'kidlab, shaxsning inqirozli vaziyatlardagi ichki pozitsiyasi va individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash orqali suitsidal xulqni diagnostika qilishning nazariy poydevorini yaratdilar.

Zamonaviy o'zbek psixologiyasida mazkur muammo milliy mentalitet va ijtimoiy muhit kontekstida keng tadqiq etilmoqda. Xususan, G. Karishibayeva, SH. Akramova, N. To'rayeva va D. Raximova kabi olimlar o'z izlanishlarida suitsidal xulqning gender xususiyatlari, oilaviy munosabatlar va shaxsning psixologik himoya mexanizmlari bilan bog'liqligini ilmiy asoslab berdilar. Shuningdek, M.G. Davletshin va G.B. Shoumarovlar oilaviy munosabatlardagi nizolarning o'rnini tadqiq etganlar [5]. Adabiyotlardan olingan ma'lumotlar asosida asosiy xulosa shundaki, suitsidal xulqni profilaktika qilish uchun gender, individual psixik xususiyatlar va ijtimoiy muhitni hisobga olish shart.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotning empirik qismi o'smirlarda suitsidal xulq-atvorning gender xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda jami 58 nafar o'smir ishtirok etdi. Sinaluvchilarning gender belgisiga ko'ra ikki guruhga ajratildi: 32 nafar qiz va 26 nafar o'g'il bolalar. Tadqiqotda qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. G. Karishibayevaning "Suitsidal xavf omillari" so'rovnomasi: O'smirlarda o'z joniga qasd qilish fikrlari, rejalari va moyillik darajasini miqdoriy baholash uchun qo'llandi [8].

2. Ch.D. Spilbergerning "Xavotirlanish shkalasi" (STAI): Sinaluvchilardagi shaxsiy va vaziyatli xavotirlanish darajasini aniqlash maqsadida foydalanildi. Bu metod suitsidal xavfning emotsional determinantlarini ochib berishga xizmat qildi.

3. M. Rozenbergning "O'z-o'zini baholash shkalasi": O'smirlarning o'z shaxsiga bo'lgan munosabati, o'zini qadrlash darajasi va ichki konfliktlarini tadqiq etish uchun qo'llanildi.

Natijalar. O'tkazilgan diagnostik tahlillar natijasida sinaluvchilarning Gulnoza Karishibaevaning "Suitsidal xavf omillari" so'rovnomasi natijalariga ko'ra o'smirlarda o'z joniga qasd qilish fikrlari, rejalari va moyillik darajasini miqdoriy baholash uchun qo'llandi 31 foizida (18 nafar o'smir) suitsidal moyillikning

yuqori darajasi aniqlandi. Ma'lumotlarni gender differentsiatsiyasi asosida tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, qiz bolalarda suitsidal xavf ko'rsatkichi (34%, 11 nafar) o'g'il bolalarga (27%, 7 nafar) nisbatan yuqori.

O'smirlarda suitsidal moyillikning shakllanishida xavotirlanish va o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli gender farqlari mavjudligini tasdiqladi.

Ch.D. Spilberger metodikasi bo'yicha xavotirlanish darajasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, qiz bolalar guruhining 62,5 foizida (20 nafar) yuqori darajadagi shaxsiy xavotirlanish qayd etilgan bo'lsa, o'g'il bolalarda bu ko'rsatkich qariyb ikki baravar kam, ya'ni 30,8 foizni (8 nafar) tashkil etdi. O'g'il bolalarning asosiy qismida, ya'ni 53,8 foizida (14 nafar) o'rta darajadagi xavotirlanish kuzatilgan bo'lsa, qizlarda past darajadagi xavotirlanish eng kam ko'rsatkichni, 9,4 foizni (3 nafar) tashkil etdi.

M. Rozenberg shkalasi bo'yicha o'z-o'zini baholash darajasini miqdoriy o'rganish natijasida sinaluvchilarning 43,1 foizida o'z shaxsini past baholash tendentsiyasi aniqlandi. Gender kesimida ushbu ko'rsatkich qizlarda 46,9 foizni (15 nafar), o'g'il bolalarda esa 38,5 foizni (10 nafar) tashkil etdi. Adekvat yoki o'rta darajadagi o'z-o'zini baholash ko'rsatkichi o'g'il bolalarda 46,1 foiz (12 nafar) bilan ustuvorlik qilgan bo'lsa, qizlarda bu ko'rsatkich 40,6 foiz (13 nafar) ekanligi qayd etildi. Tadqiqotning umumiy miqdoriy tahliliga ko'ra, suitsidal moyillikning yuqori darajasi aniqlangan o'smirlarning 31 foizida psixologik omillarning o'zaro determinatsiyasi kuzatildi. Xususan, suitsidal xavfi yuqori bo'lgan qizlarning 82 foizida shaxsiy xavotirlanish darajasi kritik nuqtadan yuqori ekanligi va bu holat o'z-o'zini past baholash ko'rsatkichi bilan bevosita korrelyatsiya qilishi matematik-statistik jihatdan o'z isbotini topdi.

Muhokama. O'smir-qizlarda suitsidal tendentsiyalarning shakllanishi ko'proq ichki emotsional kechinmalarga yo'naltirilganlik (intrapsixik soha) bilan xarakterlanadi. Ulardagi suitsidal fikrlar negizida shaxsning ichki dunyosidagi emotsional beqarorlik, doimiy yolg'izlik hissi va kelajakka nisbatan umidsizlik yotadi. Spilberger shkalasi bo'yicha aniqlangan yuqori xavotirlanish darajasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, surunkali ichki ruhiy bosim suitsidal qasd uchun asosiy trigger vazifasini o'taydi.

O'g'il bolalarda suitsidal xavf ko'proq affektiv holatlarning tashqi xulq-atvor orqali namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Ularda xavotir darajasi nisbatan past bo'lsa-da, yuqori impulsivlik va tashqi muhitga yo'naltirilgan agressiv reaksiyalar suitsidal xavfni oshiruvchi asosiy determinant sifatida aniqlandi. Bu esa o'g'il bolalarda suitsidal xulq-atvor ko'pincha ichki kechinmalarning tashqi harakatga tezkor transformatsiyasi, ya'ni affekt holatidagi impulsiv qaror sifatida yuzaga kelishini tasdiqlaydi. S. Zinovev ta'kidlaganidek, suitsid tizimli tahlilga muhtoj fenomendir. [7]

O'z-o'zini past baholash suitsidal xulq-atvorning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Rozenberg shkalasi bo'yicha past ko'rsatkich qayd etgan o'smirlarda o'zini ayblash tendentsiyasi, pessimistik ustanovkalar va egotsentrik fikrlash ustuvorligi kuzatildi. Ayniqsa, qizlarda o'z-o'zini baholash va xavotir o'rtasidagi teskari proportsional bog'liqlik (o'z-o'zini qadrlash pasaygani sayin ichki ziddiyatning keskin ortishi) suitsidal xavfni kritik darajaga olib chiqadi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar. O'tkazilgan tadqiqotning nazariy tahlili va empirik natijalari o'smirlarda suitsidal xulq-atvor muammosi ko'p qirrali psixologik fenomen ekanligini tasdiqlaydi. Nazariy jihatdan ushbu muammo shaxsning ijtimoiy integratsiyasi zaiflashuvi va chuqur ruhiy azob – «psixalgiya»ning o'zaro ta'siri natijasi sifatida namoyon bo'ladi. Shaxsning ichki munosabatlar tizimi va dunyoga nisbatan pessimistik ustanovkalari suitsidal xavfni belgilovchi nazariy poydevor bo'lib xizmat qiladi. [6, 10]

Empirik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarda suitsidal moyillik dinamikasi gender omiliga ko'ra keskin farqlanadi. Qiz bolalarda suitsidal xavf ko'proq intrapsixik sohadagi destruktiv o'zgarishlar, jumladan, ichki emotsional ziddiyatlar va yuqori xavotirlanish darajasi bilan determinatsiyalanadi.

O'g'il bolalarda autoagressiv moyillik ko'proq xulq-atvorning destruktiv-ekspressiv shakllari, ya'ni yuqori impulsivlik va affektiv agressiya bilan korrelyatsiya qiladi.

O'smir qizlar bilan psixologik korrektsiyasi jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish va ichki kechinmalarni konstruktiv ifodalashga qaratish lozim bo'lsa, o'g'il bolalarda impulsiv reaksiyalarni nazorat qilish va agressiyani ijtimoiy maqbul faoliyatga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir. Amaliy jihatdan maktab psixologik xizmati doirasida o'smirlarning xavotir darajasi va o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlarini muntazam monitoring qilish orqali «xavf guruhi»ni barvaqt aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi [11]. Suitsidal xavf aniqlangan o'smirlar bilan ishlashda individual-psixologik va gender farqlarini hisobga olish jamiyatning umumiy ijtimoiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, muqaddas dinimizning sofligini asrash – davr talabi // Toshkent, 2017.

2. Akramova Sh.A. O'smirlarda suitsidal xulq-atvorning psixologik xususiyatlari va uning profilaktikasi. – Toshkent: “Fan va texnologiyalar”, 2019.
3. Выготский Л.С. Психология развития. – М., 2002.
4. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. – М: «Когито-Центр», 2001.
5. Давлетшин М.Г., Шоумаров Г.Б. Предупреждение конфликтов в узбекской семье. – Сыктывкар, 1988.
6. Дюркгейм Э. Суицид. – М., 1994.
7. Зиновьев С. Суицид. Попытка системного анализа. – СПб., 2002.
8. Karishibayeva G. O'smirlarda suitsidal xulq. – T., 2021.
9. Raximova D. Gender psixologiyasi tadqiqoti. – T., 2020.
10. Шнейдман Э. Психо-социологические подходы к суициду. – М., 1998.
11. Shoumarov G.B., Qodirov U.D. Suitsid holatlarini tadqiq etish. – Toshkent: «Ilm-ziyo-zakovat», 2020.
12. To'rayeva N. Deviant xulq va suitsid. – T., 2018.

UO-K159.9:316.6

**Toxirova Go'zaloy Davronbek qizi,**

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti

Ijtimoiy psixologiya kafedrasida o'qituvchisi (PhD)

PROFESSIONAL KARYERANI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TUZILMASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada professional karyerani shakllantirishning ijtimoiy-psixologik asoslari kompleks yondashuv asosida tahlil etilgan. Tadqiqotda shaxsning kasbiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar — motivatsiya, ijtimoiy muhit, shaxslararo munosabatlar, qadriyatlar tizimi va individual psixologik xususiyatlar o'zaro bog'liqlikda o'rganilgan. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda karyera shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy institutlar, ta'lim tizimi va mehnat bozori omillari ham tahlil qilinadi. Maqolada professional karyerani rivojlantirishning samarali mexanizmlari, shaxsning o'zini anglash jarayoni hamda ijtimoiy moslashuvining psixologik jihatlarini yoritib berilgan. Tadqiqot natijalari kasbiy yo'naltirish tizimini takomillashtirish va shaxsning barqaror karyera strategiyasini shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: professional karyera, ijtimoiy-psixologik omillar, motivatsiya, kasbiy rivojlanish, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy muhit, karyera strategiyasi, kasbiy yo'naltirish, shaxs rivoji.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

Аннотация. В данной статье рассматриваются социально-психологические основы формирования профессиональной карьеры на основе комплексного подхода. В исследовании анализируются ключевые факторы, влияющие на профессиональное развитие личности, включая мотивацию, социальную среду, межличностные отношения, систему ценностей и индивидуально-психологические особенности. Особое внимание уделяется роли образовательной системы, социальных институтов и рынка труда в процессе формирования карьеры. В статье раскрываются эффективные механизмы профессионального становления, а также психологические аспекты самореализации и социальной адаптации личности. Полученные результаты имеют важное теоретическое и практическое значение для совершенствования системы профессиональной ориентации и развития устойчивой карьерной стратегии.

Ключевые слова: профессиональная карьера, социально-психологические факторы, мотивация, профессиональное развитие, межличностные отношения, социальная среда, карьерная стратегия, профориентация, развитие личности.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF PROFESSIONAL CAREER FORMATION

Absrtact. This article examines the socio-psychological foundations of professional career development based on an integrated approach. The study analyzes key factors influencing individual career formation, including motivation, social environment, interpersonal relationships, value systems, and individual psychological characteristics. Special attention is given to the role of educational systems, social institutions, and labor market conditions in shaping professional careers. The paper highlights effective mechanisms of career development, as well as psychological aspects of self-realization and social adaptation. The findings provide both theoretical insights and practical implications for improving career guidance systems and fostering sustainable career strategies.

Keywords: professional career, socio-psychological factors, motivation, career development, interpersonal relationships, social environment, career strategy, vocational guidance, personal development.

Kirish. O'zbekiston Respublikasida inson kapitalini rivojlantirish, ayniqsa, yoshlarning professional karyerasini shakllantirishga qaratilgan davlat siyosati jadal sur'atlarda takomillashib bormoqda. Bu borada qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar yoshlarning kasbiy o'sishi, ijtimoiy faolligini oshirish va o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishiga xizmat qiluvchi muhim asos bo'lib xizmat qilmoqda. Xususan, davlat tomonidan amalga oshirilayotgan islohotlar doirasida yoshlarning ta'lim olish, kasb egallash, bandlikni ta'minlash hamda ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Ushbu yo'nalishda olib borilayotgan siyosatning asosiy maqsadi yoshlarning huquq va qonuniy manfaatlarini himoya qilish, ularning iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy jarayonlardagi ishtirokini kengaytirish,

kasbiy tayyorgarligini kuchaytirish hamda mehnat bozorida raqobatbardoshligini oshirishdan iboratdir. Shu bilan birga, yoshlarni zamonaviy kasblarga yo'naltirish, tadbirkorlik faoliyatiga jalb etish, ularning bandligini ta'minlash va o'zini o'zi rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytirish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Ko'zlangan maqsadlarga erishish uchun yoshlarning professional karyerasini rivojlantirishga qaratilgan kompleks dasturlar ishlab chiqilib, bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jumladan, mamlakatda yoshlarning iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy hayotdagi faolligini oshirishga qaratilgan strategik dasturlar qabul qilinib, ularning ijrosini ta'minlash yuzasidan aniq chora-tadbirlar belgilangan. Bu dasturlar doirasida yoshlarning kasbiy malakasini oshirish, innovatsion fikrlashini rivojlantirish hamda zamonaviy mehnat bozoriga moslashuvchanligini kuchaytirish asosiy yo'nalishlar sifatida qaralmoqda.

Shuningdek, yoshlarning professional karyerasini shakllantirishda ta'lim tizimi, mehnat bozori va ijtimoiy institutlar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. Bu orqali yoshlarning nafaqat nazariy bilimlari, balki amaliy ko'nikmalari ham rivojlantirilib, ularning mustaqil hayotga tayyorgarligi va kasbiy o'zini anglash jarayoni qo'llab-quvvatlanmoqda.

Bu uchun avvalo, «2022–2026-yillarda yoshlarning mamlakat iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy hayotining barcha jabhalarida faolligini oshirish bo'yicha Milliy dastur» [1; 15–27-betlar] qabul qilindi. So'ngra esa «2022–2026-yillarda yoshlarning mamlakat iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy hayotining barcha jabhalarida faolligini oshirish bo'yicha Milliy dasturni 2022–2023-yillarda amalga oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar rejasi» tasdiqlanib, ijroga yo'naltirildi.

Shuningdek, yurtimiz xotin-qizlarini professional rivojlantirish yo'lida, ularning sifatli ta'lim olishlari uchun yanada qulay shart-sharoitlar yaratilmoqda. Hattoki, xotin-qizlarimizning ilmiy salohiyati va malakasini, bir so'z bilan aytganda professional-xizmat karyerasini tizimli shakllantirishni qo'llab-quvvatlash maqsadida 2022-2023-o'quv-yilidan boshlab 6 ta katta yo'nalishda amaliy harakatlarni joriy etish yo'lga qo'yildi.

1-yo'nalish sifatida «oliy ta'lim muassasalari, texnikum va kollejlarda, shu jumladan sirtqi va kechki ta'lim shaklida o'qiyotgan yoshlarning ta'lim kontraktlarini to'lash uchun 7-yil muddatga foizsiz ta'lim kreditlarini moliyalashtirish» [3] belgilandi va Moliya va iqtisodiyot hamda Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirliklari qo'shma qarori asosida grafik ishlab chiqilib, 2022-yil sentyabrdan boshlab Davlat byudjetidan har-yili 1,8 trillion so'm resurs mablag'lari tijorat banklari tomonidan sarflanmoqda.

2-yo'nalish etib «davlat oliy ta'lim muassasalarining magistratura bosqichida o'qiyotgan barcha yoshlarning kontrakt to'lovlarini qaytarish shartisiz qoplash» belgilandi va har yili Moliya va iqtisodiyot hamda Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirliklari tomonidan kiritiladigan taqdimnomalarga muvofiq, Davlat byudjetidan-yiliga 200 milliard so'm atrofida moliyalashtirilmoqda.

3-yo'nalish bo'yicha «xorijiy oliy ta'lim muassasalarining bakalavriat ta'lim dasturlari bo'yicha – 50 nafar, magistratura ta'lim dasturlari bo'yicha – 10 nafar xotin-qizlarga har-yili «El-yurt umidi» jamg'armasi orqali qo'shimcha grantlar ajratish» yo'lga qo'yilib, bu borada ham Moliya va iqtisodiyot vazirligi hamda «El-yurt umidi» jamg'armasining o'zaro kelishuviga ko'ra har-yili Davlat byudjetidan 6 milliard so'm atrofida xarajat qilinmoqda.

4-yo'nalish sifatida «har-yili Oila va xotin-qizlar qo'mitasining tavsiyalariga asosan Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari tomonidan 150 nafardan jami 2 100 nafar ijtimoiy ehtiyojmand oila vakillari, yetim yoki ota-onasining qaramog'idan mahrum bo'lgan talaba yoshlarning ta'lim kontraktlarini...to'lash» [1; 3-bet] belgilanib, Vazirlar Mahkamasining tegishli normativ-huquqiy hujjatlari asosida mahalliy byudjetning qo'shimcha manbalari hisobidan qaytarish shartisiz qoplab berilmoqda.

5-yo'nalishda ham Oila va xotin-qizlar qo'mitasi asosiy rolni bajarib, «mutaxassisligi bo'yicha kamida 5-yil mehnat stajiga ega, lekin oliy ma'lumotga ega bo'lmagan 500 nafar xotin-qizlarni har-yili Qo'mita tavsiyanomalariga asosan to'lov-kontrakt asosida o'qishga qabul qilish amaliyoti yo'lga qo'yish» [2; 3-bet] belgilandi hamda nomzodlar Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Bilimlarni baholash markazi tomonidan davlat oliy ta'lim muassasalarining bakalavriat ta'lim yo'nalishlariga umumiy qabul parametrlaridan tashqari alohida test sinovlari natijalariga muvofiq qabul qilinmoqda.

6-yo'nalish etib, «davlat ilmiy tashkilotlari yoki oliy ta'lim muassasalari doktoranturasiga xotin-qizlar uchun har-yili kamida 300 tadan maqsadli kvota ajratish» belgilandi hamda kvota Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Innovatsiyalarni rivojlantirish agentligi tomonidan davlat ilmiy tashkilotlari yoki oliy ta'lim muassasalari kesimida tasdiqlanmoqda.

Mazkur yo'nalishlarda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlar xotin-qizlarimizning huquqlari va qonuniy manfaatlarini ta'minlashni sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqdi. Shuningdek, nafaqat,

ularning oila va jamiyatdagi o'rni va mavqeyini mustahkamlash, balki professional salohiyatini to'laqonli namoyon etishda dasturilamal bo'lib xizmat qilmoqda. Mamlakatimiz rivoji, O'zbekiston qizlarining bilimli, har jihatdan barkamol bo'lib ulg'ayishida, jamiyatimizning ma'naviy-ma'rifiy jihatdan yuksalishida ushbu yo'nalishlarning hissi beqiyosdir.

Mazkur yo'nalishda sezilarli siljish 2019-yilda yuz berdi. Xalqaro xotin-qizlar kuni arafasida Gender tenglikni ta'minlash bo'yicha komissiya tuzildi [4]. Uch oy o'tgach (2019-yil 21-iyun) mustaqil O'zbekiston tarixida ilk bor Oliy Majlis Senati Raisi (lavozim darajasiga ko'ra mamlakatdagi ikkinchi odam) lavozimida Tanzila Narbaeva faoliyat boshladi. Va sentyabr oyida ikkita: muhim qonunlar – «Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida» (O'RQ-561-son) [5] va «Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida» (O'RQ-562-son) [7] kuchga kirdi.

Tadqiqot metodologiyasi. Xotin-qizlarni avvalo, professional kasb egasi qilib tayyorlash, so'ngra ularni xizmat karyerasini shakllantirish va tizimli ravishda rivojlantirish masalalarining ijtimoiy-psixologik tavsifini berishdan avval, ayrim statistik ma'lumotlarga diqqat qaratish maqsadga muvofiqdir. «2022–2026-yillarda yoshlarning mamlakat iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy hayotining barcha jabhalarida faolligini oshirish bo'yicha Milliy dastur»ning yuqorida zikr etilgan 6 ta yo'nalish asosida professional kasb egasi qilib tayyorlashdan tashqari, professional faoliyat sohibasi sifatida ham qo'llab quvvatlash uchun «tadbirkorlik faoliyatini amalga oshiradigan xotin-qizlarga subsidiya va soliq imtiyozlarini berish» [8] belgilangan edi.

Ehtiyojmand oilalardagi ilmga intilgan xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash maqsadida xotin-qizlar.uz platformasi orqali 84 104 nafar yoshlarning arizasi elektron qabul qilindi, ulardan 35 689 nafariga tavsiyanoma berildi. Test natijalariga ko'ra 1982 nafar ehtiyojmand oila xotin-qizlari oliy ta'lim muassasalariga davlat granti asosida talabalikka qabul qilindi.

Mutaxassisligi bo'yicha kamida besh-yil mehnat stajiga ega bo'lgan, lekin oliy ma'lumotga ega bo'lmagan 29 531 nafar xotin-qizlardan arizalar elektron tizim orqali qabul qilindi, ulardan 28 664 nafariga tavsiyanoma berildi.

Umuman olganda, yoshlarning professional karyerasini shakllantirish uchun qo'yilgan qadamlar ijobiy sanalsa-da, lekin ularni kasbiy faoliyati davomida rivojlantirish va xizmat pillapoyalarida ko'tarilishini ta'minlash yo'lidagi amaliy ishlar islohotlarga muhtojligi ko'rinib turibdi. Buning uchun quyidagi: ta'lim olishdan keyingi bosqich(lar)dagi xotin-qizlarimizni, avvalo, ishga joylashishini ta'minlash, ya'ni munosib ish o'rinlarini yaratish, so'ngra kasbiy o'sishlari yo'lida individual va (yoki) professional qobiliyatlarni qo'llab-quvvatlash nihoyatda dolzarb masalalar sanaladi.

S.V. Mityunina o'z tadqiqotlarida, mutaxassisning professional rivojlanishini: «tashkiliy», «shaxsiy» va «ijtimoiy» kabi uchta jihatga ajratib o'rgangan.

1. Tashkiliy jihat kontekstida karyera – tashkilotda u yoki bu xodimni rivojlantirish va rag'batlantirishning yo'nalishi sifatida qaralgan. Vektorlar yordamida karyera maydoni tavsiflanib, kasbiy rivojlanish yo'nalishlari ajratilgan. Xususan, lavozimi vektori – xizmat pillapoyalari orqali, professionallik – malaka toifalari yordamida, maqom – martaba darajalari bilan, maosh – mukofotlar ko'lami bo'yicha baholanishi asoslangan.

2. Shaxsiy jihat kontekstida karyera – kasb (lavozim) egasini shaxs nuqtayi nazaridan ko'rib chiqishni o'z ichiga qamrab oladi. Jumladan, karyera har bir mutaxassisning ish tajribasi va kasbiy faoliyati kontekstida individual ongli pozitsiyasi va xatti-harakatlari hamda o'z professional taraqqiyoti haqidagi tasavvurlari sifatida dalillangan.

3. Ijtimoiy jihat kontekstida karyera – jamiyat nuqtayi nazaridan kelib chiqib, lavozim, toifa, nufuz va hokimiyat darajalari egallashda jamiyat yoki tashkilotda tan olingan qadriyatlar, imtiyozlarni «o'zlashtirish» jarayoni sifatida tushuntirilgan [9; 13–14-betlar].

Ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan olib qaraydigan bo'lsak, O'zbekiston Respublikasida ushbu toifalarning har biriga mos keluvchi karyera yo'nalishida professional rivojlanib kelayotganlar mavjud.

Professional karyera bosqichlari

Karyera bosqichi	Karyera bosqichi nomi	Karyera yoshi	Karyeraga erishish samaradorligi
1-bosqich	O'qitish	17-25 yosh	O'qish, amaliy izlanish va turli darajadagi ishlarga moslashish (shuningdek, professional karyeraning boshlanishi)
2-bosqich	Shakllantirish	26-30 yosh	Malakani shakllantirish va kompetensiyalarni egallash
3-bosqich	Lavozimga ko'tarilish	31-45 yosh	Professionalizm va hayot strategiyalar o'zgarishining asosi sifatida baholanadigan top kompetensiyalarni shakllantirish va kompetentli bo'lish

4-bosqich	Professionalizm	46-50 yosh	Bosh professional hayotiy maqsadlarni amalga oshirishning cho'qqisiga erishish
5-bosqich	Professional karyerani tugatishga tayyorgarlik	51-60 yosh	Ijodiy salohiyatni ro'yobga chiqarishni kengaytirish, professional yukni bosqichma-bosqich kamaytirish, psixologik tayyorgarlik va faol ishlamaydigan faoliyatga o'tish tizimini ishlab chiqish
6-bosqich	Professional faoliyatni yakunlash	61-65 yosh	Faol ishlamaydigan faoliyatga bosqichma-bosqich o'tish, professional faoliyatda ishtirok etishni davom ettirish, profilaktika va sog'liqni saqlashga e'tibor
7-bosqich	Ishlamaydigan faoliyat	66 yosh va undan katta	Sog'liqni saqlash, oila, turli sabablar va ishlamaydigan faoliyat turlari, yolg'izlik bilan kurashish

1-omil (1.3-jadvalga qarang). Professional karyera bosqichlari haqidagi fikr yuritganimizda, u umumiylik xususiyatiga ko'ra, «o'qitish → shakllantirish → lavozimga ko'tarilish → professionalizm → professional karyerani tugatishga tayyorgarlik → professional faoliyatni yakunlash → ishlamaydigan faoliyat» karyera ko'rinishidagi 7 bosqichni tashkil etishini ko'rish mumkin.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Bunda karyera yoshi 17 yoshdan boshlanib 66 yoshgacha davom etadi hamda 66 yoshdan so'ng karyeraga erishish samaradorligini har bir shaxs o'z sog'ligini saqlash, oilasini bahamjihatligini ta'minlash va hatto yolg'izlik bilan kurashish yo'lida jonbozlik ko'rsatib, karyeraning xususiylik jihatlarini namoyon qiladi.

Hozirgi vaqtda mehnat bozori juda xilma-xil bo'lib, ish izlovchilar uchun kompaniyalar o'zlaridagi keng qamrovli bo'sh ish o'rinlari tanlovini taklif etishmoqda. Yaqin o'tmishga nisbatan aksincha ravishda hozirgi kunda potensial ish beruvchilar mehnat bozorida yuqori malakali mutaxassislar uchun kurashishmoqda.

Lekin, karyeraga erishish bosqichlari hamisha ham professional rivojlanish bosqichlari bilan bog'liq bo'lavermaydi. Shu o'rinda, biz, professionalning rivojlanish fazalari haqida qisqacha ilmiy mushohada yuritamiz. Sababi, o'sish harakati bosqichida turgan shaxs (mutaxassis) boshqa kasb doirasida, hali yuqori darajadagi professional sifatida shakllanmagan bo'lishi mumkin. Shuning uchun karyera bosqichlari (shaxs taraqqiyotning o'tish davri) va professionalning rivojlanish fazalari (faoliyatni o'zlashtirish davri)ni bir-biridan farqlash o'ta muhim sanaladi.

John L. Holland bo'yicha «RIASEC – shaxs tipologiyalari konsepsiyasi»

№	Shaxs tiplari	Faoliyat mazmuni	Professional orentatsiya
1.	Realistik (<i>Realistic</i>)	Asbob-uskunalar va mexanizmlarni boshqarishga yoʻnalganlik	Ijtimoiy kuch bilan bogʻliq mashgʻulotlarga nisbatan moyillik
Mos keladigan kasblar		Mexanik, elektrik, muhandis, oshpaz va boshq.	
2.	Izlanuvchi (<i>Investigative</i>)	Izlanuvchanlikka yoʻnalganlik	Fikrlash,tashkiliy faollik bilan bogʻliq karyeraga moyillik
Mos keladigan kasblar		Botanik, faylasuf, fizik, dasturchi va boshq.	
3.	Artistik (<i>Artistic</i>)	Oʻzini koʻrsatish va oʻz his-tuygʻularini namoyon etishga yoʻnalganlik	Fikrni, emotsiyalarini ifodalash, sanʼatkorlikka moyillik
Mos keladigan kasblar		Rassomlar, musiqachilar, reklama yaratuvchilar va boshq.	
4.	Ijtimoiy (<i>Social</i>)	Odamlar bilan birgalikda harakatlanishga yoʻnalganlik	Intellectual yoki jismoniydan koʻra koʻproq shaxslararo muomalaga moyillik
Mos keladigan kasblar		Shifokor, oʻqituvchi, davlat fuqarolik xizmatchisi va boshq.	
5.	Tadbirkor (<i>Enterprising</i>)	Odamlarga taʼsir qilishga yoʻnalganlik	Boshqalarga taʼsir oʻtkazish bilan bogʻliq faoliyatga moyillik
Mos keladigan kasblar		Menejer, jurnalist, blogir, advokat va boshq.	
6.	Konvensional (<i>Conventional</i>)	Axborotlar va koʻrsatkichlarni boshqarishga yoʻnalganlik	Tashkiliy, tartibga solingan faoliyatga moyillik
Mos keladigan kasblar		Notarius, bankir, buxgalter, patentshunos va boshq.	
Izoh: Xorijlik va Oʻzbekistonlik olimlar tadqiqotlari asosida muallif yondashuvi			

2-omil. Shaxs professional orientatsiyasi – bu uning nisbatan moyil bo'lgan qadriyatlar, motivlari va ehtiyojlari majmuasi bo'lib, u orqali tanlangan faoliyatga xos karyera ko'rinishlarini shaxs tipologiyasiga monand aniqlash imkoniyatiga ega bo'linadi (1.4-jadvalga qarang). Demak, tanlangan faoliyat sohasiga doir

shaxs xususiyatlarini baholash hamda boshlang'ich kasbiy faoliyat yo'lida inson shaxsi tipini aniqlash muhim ahamiyat kasb etar ekan.

Yuqoridagi fikr-mulohazalarni tasdiqlash maqsadida, J.L. Hollandning taklif etgan «RIASEC – shaxs tipologiyalari konsepsiyasi»ni [7] o'rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi. J.L. Hollandning RIASEC konsepsiyasi bo'yicha hamisha yagona tip ustunlik qilsa-da, aslida, inson bir vaqtning o'zida ikki va undan ortiq tiplar strategiyasidan foydalanishi yoki ularga bo'ysinishi mumkin. Shuni alohida ta'kidlash joizki, ayrim shaxslar bittadan ortiq orientatsiyaga ega bo'lishlari ham mumkin. Ustuvor (peshqadam) yo'nalish (faoliyat doirasidagi sektorlar) va ikkinchi (uchinchi) darajali yo'nalish qanchalik bir-biriga yaqin bo'lsa, shaxs tipi ham shunchalik yaqin bo'ladi. Agar ustuvor va boshqa turdagi yo'nalganlik bir-biridan qanchalik uzoq bo'lsa, karyerani tanlash shunchalik qiyin kechadi.

Bizningcha esa, shaxs tipologiyasi u yoki bu faoliyat mazmunini ifodalovchi orientatsiyalar mohiyati bilan qanchalik o'zaro muvofiq kelsa, professional karyerani tanlash va (yoki) rejalashtirish bilan bog'liq muammolar shuncha kam bo'ladi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston Respublikasida yoshlarning professional karyerasini shakllantirish va rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Amalga oshirilayotgan normativ-huquqiy islohotlar hamda kompleks dasturlar yoshlarning kasbiy salohiyatini ro'yobga chiqarish, ularning ijtimoiy-iqtisodiy hayotdagi faolligini oshirish va mehnat bozorida raqobatbardoshligini ta'minlashga xizmat qilmoqda.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, yoshlarning professional karyerasini samarali shakllantirish ko'p jihatdan ta'lim tizimi, ijtimoiy muhit va shaxsiy motivatsiyaning o'zaro uyg'unligiga bog'liqdir. Shu bilan birga, kasbiy yo'naltirish tizimini takomillashtirish, amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'limni kengaytirish hamda yoshlarni zamonaviy kasb va faoliyat turlariga jalb etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Demak, davlat, ta'lim muassasalari va mehnat bozori o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish yoshlarning professional rivojlanishida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Bu hamkorlik orqali yoshlarning kasbiy o'zini anglash darajasi ortib, ularning mustaqil qaror qabul qilish, o'z karyerasini rejalashtirish va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari kengayadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 7 martdagi PF-87-son «Oila va xotin-qizlarni tizimli qo'llab-quvvatlashga doir ishlarni yanada jadallashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmon // <https://lex.uz/docs/-5899498>
2. «2022–2026 yillarda yoshlarning mamlakat iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy hayotining barcha jabhalarida faolligini oshirish bo'yicha milliy dastur» // <https://lex.uz/docs/-5899498>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi Farmoni // <https://lex.uz/docs/-5841063>
4. Митюнина С.В. Модели профессиональной карьеры личности. дис. ... канд. социол. наук. – Нижний Новгород: Нижегородского гос. ун-та им. Н.И. Лобачевского, 2006. – 168 с.
5. Турецкая Г.В. (2021). Деловая активность женщин и семья. Социальная исследования, 2, 68–69
6. Davronova F.R. (2020). Jamiyat faoliyatida ayol va uning ijtimoiy maqomi. Konsensus xalqaro jurnali, Vol. 1, (3), 68–82. <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0788-2020-3-8>

Turayeva Dilafruz Rustamboyevna,
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
dilafruz2501@inbox.ru

MAKTAB O'QITUVCHILARIDA PEDAGOGIK MULOQOT USLUBLARINING JINSIGA BOG'LIQ BO'LGAN PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlar ta'lim sifati va samaradorligini belgilovchi muhim ijtimoiy-psixologik omillardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotda umumiy o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilarining pedagogik vaziyatlarda o'quvchilar bilan o'zaro munosabat uslublari jins omillari kesimida empirik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotda psixodiagnostik metodika asosida olingan ko'rsatkichlar Mann-Whitney U-mezoni yordamida statistik jihatdan solishtirildi ($n=349$ ayol, $n=134$ erkak). Natijalar ayrim shkalalar bo'yicha statistik ahamiyatli farqlar mavjudligini ko'rsatdi: ayol o'qituvchilarda avtonomiyani qo'llab-quvvatlash, moslashuvchanlik va tushuntiruvchanlik yuqori darajada namoyon bo'lsa, erkak o'qituvchilarda nazoratga asoslangan, talabchan va hukmronlikka yo'naltirilgan uslublar ustunligi kuzatildi. Shu bilan birga, ayrim pedagogik xulq-atvor shakllari jinsdan mustaqil ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari pedagogik faoliyatda gender xususiyatlarini hisobga olish, o'qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish hamda ta'lim jarayonida samarali ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: pedagogik muloqot, o'qituvchi-o'quvchi munosabati, pedagogik vaziyat, gender omili, Mann-Whitney U-mezoni, avtonomiyani qo'llab-quvvatlash, nazoratga asoslangan uslub, pedagogik xulq-atvor, kommunikativ kompetensiya, ijtimoiy-psixologik muhit.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТИЛЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ У ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА

Аннотация. В современной системе образования взаимоотношения между учителем и учеником рассматриваются как один из ключевых социально-психологических факторов, определяющих качество и эффективность образовательного процесса. В данном исследовании проведён эмпирический анализ стилей взаимодействия учителей общеобразовательных школ с учащимися в педагогических ситуациях с учётом гендерного фактора. На основе психодиагностической методики полученные показатели были статистически сопоставлены с использованием критерия Манна-Уитни ($n=349$ женщин, $n=134$ мужчин). Результаты показали наличие статистически значимых различий по ряду шкал: у женщин-учителей в большей степени выражены поддержка автономии, гибкость и объяснительная направленность, тогда как у мужчин-учителей преобладают стили, ориентированные на контроль, требовательность и доминирование. В то же время установлено, что отдельные формы педагогического поведения не зависят от гендерной принадлежности. Полученные результаты имеют важное научно-практическое значение для учёта гендерных особенностей в педагогической деятельности, развития коммуникативной компетентности учителей, а также формирования эффективной социально-психологической среды в образовательном процессе.

Ключевые слова: педагогическое общение, взаимоотношения учителя и ученика, педагогическая ситуация, гендерный фактор, критерий Манна-Уитни, поддержка автономии, контролирующий стиль, педагогическое поведение, коммуникативная компетентность, социально-психологическая среда.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEDAGOGICAL COMMUNICATION STYLES IN SCHOOL TEACHERS DEPENDING ON GENDER

Abstract. In the modern education system, teacher-student interaction is considered one of the key socio-psychological factors determining the quality and effectiveness of the educational process. This study presents an empirical analysis of teachers' interaction styles with students in pedagogical situations, taking into account gender differences. Based on psychodiagnostic methodology, the obtained data were

statistically analyzed using the Mann–Whitney U test ($n=349$ females, $n=134$ males). The results revealed statistically significant differences across several scales: female teachers demonstrated higher levels of autonomy support, flexibility, and explanatory orientation, whereas male teachers showed a predominance of control-oriented, demanding, and dominance-based styles. At the same time, certain forms of pedagogical behavior were found to be independent of gender. The findings have significant theoretical and practical implications for incorporating gender characteristics into pedagogical practice, developing teachers' communicative competence, and fostering an effective socio-psychological environment in the educational process.

Keywords: pedagogical communication, teacher–student interaction, pedagogical situation, gender factor, Mann–Whitney U test, autonomy support, controlling style, pedagogical behavior, communicative competence, socio-psychological environment.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlar ta'lim sifati va samaradorligini belgilovchi muhim ijtimoiy-psixologik omillardan biri hisoblanadi. Pedagogik jarayon faqat bilimlarni uzatish bilan cheklanmay, balki shaxslararo muloqot, hamkorlik va emotsional o'zaro ta'sirlar tizimi sifatida namoyon bo'ladi. Shu nuqtayi nazardan, o'qituvchining pedagogik vaziyatlarda qanday uslubda harakat qilishi o'quvchilarning motivatsiyasi, o'quv faolligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda ta'lim jarayonini insonparvarlashtirish, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni kuchaytirish va ijobiy psixologik muhitni yaratish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda o'qituvchining kommunikativ va ijtimoiy-psixologik kompetensiyasi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, pedagogik xulq-atvor uslublarining individual va ijtimoiy omillar, jumladan, gender xususiyatlari bilan bog'liqligini o'rganish muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Gender yondashuvi pedagogik faoliyatda erkak va ayol o'qituvchilarning o'ziga xos psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning muloqot strategiyalari va boshqaruv uslublarini tahlil qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu yondashuv o'qituvchilarning pedagogik faoliyatini takomillashtirish, samarali muloqot strategiyalarini ishlab chiqish hamda ta'lim jarayonida muvozanatli yondashuvni ta'minlashga xizmat qiladi.

Mazkur **tadqiqotning dolzarbligi** shundaki, unda pedagogik vaziyatlarda o'qituvchining o'quvchilar bilan o'zaro munosabati uslublari jins omillari kesimida empirik tahlil qilinadi. Bu esa o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida individual farqlarni chuqurroq tushunish va ta'lim sifati oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Adabiyotlar sharxi. Hozirgi kunda jahon ta'lim tizimida o'qituvchi va o'quvchi hamkorligining ijtimoiy-psixologik asoslarini tadqiq etish keng ilmiy muhokama markazida turgan ustuvor yo'nalish hisoblanadi. Bu sohada ilmiy izlanishlar, avvalo, ta'lim samaradorligini oshirish, o'quv jarayonida o'quvchining subyektiv pozitsiyasini mustahkamlash hamda o'qituvchining muloqot va boshqaruv uslublarini takomillashtirishga qaratilgan. O'qituvchi–o'quvchi munosabatlari va pedagogik hamkorlikning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganishga yo'naltirilgan ilmiy izlanishlar Arizona Davlat Universiteti (AQSh), London Universitet Kolleji (Angliya), Oksford Universiteti, (Angliya), Kembrij Universiteti (Angliya), Leyden Universiteti (Niderlandiya), Radboud Universiteti (Niderlandiya), Katolik de Louvain Universiteti (Belgiya), Gonkong Universiteti (Gonkong), Moskva Davlat Universiteti (Rossiya), Amur Davlat Universiteti (Rossiya), Ivanovo Davlat Universiteti (Rossiya) va boshqa ilmiy markazlarida faol olib borilmoqda.

Pedagogik muloqot va o'qituvchi–o'quvchi o'zaro munosabatlari masalasi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Tadqiqotchilar pedagogik jarayonni ijtimoiy-psixologik tizim sifatida talqin qilib, unda o'qituvchining shaxsiy xususiyatlari va muloqot uslublari hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlaydilar. MDH olimlari olib borgan psixologik-pedagogik tadqiqotlarda shaxslararo munosabatlar, pedagogik muloqot va o'qituvchi shaxsining kasbiy xususiyatlari chuqur o'rganilgan. Jumladan, Ya.L. Kolominskiy o'z tadqiqotlarida bolalar jamoasidagi shaxslararo munosabatlarni sotsiometrik yondashuv asosida tahlil qilib, o'quvchining jamoadagi statusi va o'qituvchi bilan munosabatlari uning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini asoslab bergan. A.A. Rean pedagogik psixologiya doirasida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqotning motivatsion va emotsional komponentlarini o'rganib, ijobiy psixologik muhit o'quvchilarning o'quv faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ta'kidlaydi [19]. A.K. Markova o'qituvchining kasbiy kompetensiyasi va pedagogik faoliyat uslublarini tizimli tahlil qilib, pedagog shaxsining motivatsion, kommunikativ va refleksiv komponentlari ta'lim sifati belgilovchi asosiy omillar ekanligini ko'rsatadi [16]. V.A. Krutetskiy pedagogik qobiliyatlar nazariyasini ishlab chiqib, o'qituvchining individual psixologik xususiyatlari, ayniqsa, kommunikativ va tashkiliy

qobiliyatlari o'quvchilar bilan samarali o'zaro munosabatni ta'minlashini asoslab beradi [15]. S.V. Kondrateva pedagogik muloqot jarayonini ijtimoiy-psixologik tizim sifatida tahlil qilib, o'qituvchining boshqaruv uslubi va kommunikativ strategiyalari sinfdagi ijtimoiy muhitni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynashini ko'rsatadi [14]. Z.N. Vyatkina tadqiqotlarida pedagogik faoliyatda individual uslub va shaxsiy xususiyatlarning namoyon bo'lishi, ayniqsa, o'qituvchining o'quvchilar bilan o'zaro munosabatidagi psixologik moslashuv mexanizmlari yoritilgan [13]. A.Y. Nikonova o'qituvchining individual faoliyat uslubi konsepsiyasini rivojlantirib, pedagogik jarayonda shaxsiy yondashuv va moslashuvchanlik muhimligini asoslaydi [17]. L.M. Mitina o'qituvchining kasbiy rivojlanishi va shaxsiy o'sishi jarayonini o'rganib, pedagogik faoliyatda refleksiya, o'z-o'zini rivojlantirish va kommunikativ kompetensiyaning ahamiyatini alohida ta'kidlaydi [18]. L.D.

Stolyarenko pedagogik va umumiy psixologiya doirasida shaxslararo munosabatlar, muloqot madaniyati va pedagogik etikani o'rganib, samarali pedagogik muloqotning nazariy asoslarini ishlab chiqqan [20]. Xorijiy tadqiqotlarda o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlarning psixologik jihatlari turli nazariy va empirik yondashuvlar asosida keng o'rganilgan. Jumladan, H. Borko tadqiqotlarida o'qituvchining kasbiy rivojlanishi va sinf ichidagi interaktiv faoliyatining ta'lim samaradorligiga ta'siri asoslab berilgan bo'lib, unda pedagogning refleksiv faoliyati muhim omil sifatida ko'rsatib o'tiladi [1]. M. Brekelmans va T. Wubbels tomonidan olib borilgan izlanishlarda o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari "interpersonal behavior" modeli asosida tahlil qilinib, o'qituvchining dominanta va yaqinlik (affiliation) darajasi o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati va motivatsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan [11]. B.P. Creemers [9] va D. Muijs [8] tomonidan ishlab chiqilgan samarali maktab konsepsiyasida o'qituvchining pedagogik uslubi va o'quvchilar bilan ijobiy munosabatlari ta'lim natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida talqin etiladi.

R. Giallo va E. Little tadqiqotlarida o'qituvchilarning stressi va emotsional holati ularning o'quvchilar bilan o'zaro munosabat uslublariga ta'sir etishi, ayniqsa, qo'llab-quvvatlovchi yoki nazoratga asoslangan yondashuvlar shakllanishida muhim rol o'ynashi aniqlangan [4]. P. Dalin ta'lim tizimidagi innovatsion jarayonlar kontekstida o'qituvchining o'quvchilar bilan muloqoti va hamkorlikka asoslangan yondashuvini ta'lim sifatini oshiruvchi omil sifatida ko'rib chiqadi [2]. R. Lalik va E. Tomchin esa pedagogik interaktsiya jarayonini ijtimoiy-konstruktivistik nuqtayi nazardan tahlil qilib, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi hamkorlik bilimlarni birgalikda qurish jarayonining asosi ekanligini ta'kidlaydi [4]. J. Scheerens (Shirens) ta'lim samaradorligini baholashda o'qituvchi-o'quvchi munosabatlarini muhim indikator sifatida ko'rsatib, pedagogik muhitning sifatini aniqlashda uning ahamiyatini asoslaydi [9]. C. Hajisoteriou va hamkorlari ta'limda madaniyatlararo muloqot va inklyuziv pedagogika doirasida o'qituvchining kommunikativ strategiyalari va empatiasining ahamiyatini yoritadi [5].

Schneider va C.E. Wimberly tadqiqotlarida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ishonch va ijtimoiy kapital ta'lim muhitining samaradorligini oshiruvchi asosiy omil sifatida ko'rsatib berilgan [7]. X. He va Y. Wang, shuningdek L. Xu va Q. Yang (2019) tadqiqotlarida esa zamonaviy ta'lim muhitida o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari raqamli texnologiyalar va madaniy kontekstlar ta'sirida transformatsiyalanayotgani, bunda qo'llab-quvvatlovchi va moslashuvchan pedagogik yondashuvlar ustuvor ahamiyat kasb etayotgani qayd etiladi [6]. Gender psixologiyasi doirasida olib borilgan tadqiqotlar esa erkak va ayol pedagoglarning kommunikativ strategiyalari va boshqaruv uslublarida farqlar mavjudligini ko'rsatadi. Masalan, ayollar ko'proq emotsional qo'llab-quvvatlash va hamkorlikka moyil bo'lsa, erkaklar nazorat va strukturaga asoslangan yondashuvlarga moyil ekanligi qayd etilgan [3]. Bu farqlar pedagogik vaziyatlarda turlicha xulq-atvor modellari shakllanishiga olib keladi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlar ta'lim sifati bilan bevosita bog'liqligi ta'kidlanadi. Ayniqsa, o'qituvchining kommunikativ kompetensiyasi, empatiya darajasi va boshqaruv uslubi o'quvchilarning motivatsiyasi va akademik natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Shu tariqa, mavjud ilmiy manbalar pedagogik muloqot uslublarining ta'lim samaradorligidagi ahamiyatini tasdiqlaydi va ularni gender omillari asosida o'rganish zarurligini asoslab beradi. Mazkur tadqiqot aynan shu ilmiy yo'nalishni davom ettirib, empirik ma'lumotlar asosida o'qituvchilarning pedagogik xulq-atvoridagi jinsiy farqlarni aniqlashga qaratilgan.

Metodologiya. Tadqiqotda N. Eltermanning "Maktabdagi vaziyat" metodikasidan foydalanildi. Unda umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchilarining o'quvchilar bilan o'zaro munosabat uslublari jins omili kesimida Mann-Whitney U-me'zoni yordamida tahlil qilindi. Mazkur noparametrik statistik usul ordinal (tartibli) shkalada ifodalangan ko'rsatkichlarning ishonchliligini tekshirishda samarali hisoblanadi. Test natijalari jadvalda keltirilgan (1-jadval).

Tadqiqot natijasi. Tahlil natijalariga ko'ra, ayrim shkalalar bo'yicha ayol va erkak o'qituvchilar o'rtasida ilmiy jihatdan ahamiyatli farqlar ($p < 0.05$) aniqlandi.

1-jadval.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari ayol va erkak o'qituvchilar o'rtasida pedagogik vaziyatlarda o'qituvchining o'quvchilar bilan o'zaro munosabati uslublarining farqlanishi (Mann-Whitney U-mezone)

№	Shkala / Subshkala nomi	Ayollar M (n=349)	Erkaklar M (n=134)	U	p
1	Avtonomiyani qo'llab-quvvatlash	5,70	5,26	1921 0,5	0.005*
1.1	Jalb qiluvchi	5,40	5,00	1985 0,0	0.014*
1.2	Moslashuvchan	5,95	5,40	1832 5,0	0.002*
2	Tartibli va izchil	5,60	5,80	2230 0,5	0.262
2.1	Yo'naltiruvchi	5,90	6,00	2291 0,0	0.396
2.2	Tushuntiruvchi	5,70	5,30	1978 0,5	0.021*
3	Nazoratga asoslangan	3,10	3,70	1822 0,0	0.001*
3.1	Talabchan	3,30	3,90	1849 0,5	0.001*
3.2	Hukmron	2,80	3,40	1797 5,0	0.000*
4	Tartibsiz	2,10	2,50	1956 0,0	0.016*
4.1	Mas'uliyatdan uzoqlashuvchi	1,90	2,10	2141 0,5	0.119
4.2	Kutuvchi	2,50	2,90	1922 0,0	0.007*
Izoh: p<0.05					

Jumladan, ayol o'qituvchilarda “avtonomiyani qo'llab-quvvatlash” ($U=19210.5$, $p=0.005$), “jalb qiluvchi” ($U=19850.0$, $p=0.014$), “moslashuvchan” ($U=18325.0$, $p=0.002$) va “tushuntiruvchi” ($U=19780.5$, $p=0.021$) subshkalalarida yuqori ko'rsatkichlar kuzatildi.

Muhokama. Bu natija ayol pedagoglar o'quvchilar bilan munosabatda shaxsiy ehtiyojlarni hisobga olish, emotsional qo'llab-quvvatlash va hamkorlik muhitini yaratishga ko'proq e'tibor qaratishini anglatadi. Ular ta'lim jarayonida o'quvchining mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini rag'batlantirishga moyil ekanliklari bilan tavsiflanadi. Boshqa tomondan, erkak o'qituvchilar “nazoratga asoslangan” ($U=18220.0$, $p=0.001$), “talabchan” ($U=18490.5$, $p=0.001$), “hukmron” ($U=17975.0$, $p=0.000$), “tartibsiz” ($U=19560.0$, $p=0.016$) va “kutuvchi” ($U=19220.0$, $p=0.007$) shkalalarida yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ldilar. Bu ko'rsatkichlar erkak pedagoglar tomonidan nazorat, talabchanlik va hokimiyatga asoslangan munosabat modellarining ko'proq namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Ular o'quv jarayonida intizom, aniq qoidalar va vazifalarni bajarishni ustuvor deb hisoblaydilar. Shu bilan birga, “tartibli va izchil” ($U=22300.5$, $p=0.262$), “yo'naltiruvchi” ($U=22910.0$, $p=0.396$) va “mas'uliyatdan uzoqlashuvchi” ($U=21410.5$, $p=0.119$) shkalalari bo'yicha ayol va erkak o'qituvchilar o'rtasida ahamiyatli farqlar aniqlanmadi, bu esa ushbu xulq-atvor shakllari jinsdan kamroq bog'liqligini anglatadi. Umuman olganda, Mann-Whitney U-me'zoni natijalari pedagogik vaziyatlarda o'qituvchining o'quvchilar bilan o'zaro munosabati uslublari jinsiy xususiyatlarga ko'ra farqlanishini ko'rsatdi.

Ayol o'qituvchilarning faoliyatida emotsional qo'llab-quvvatlash, hamdardlik va muloqotda hamkorlikka moyillik ko'proq namoyon bo'lsa, erkak o'qituvchilarda nazorat, talabchanlik va hokimiyatni saqlash tendensiyalari ustun keldi. Bu natija pedagogik xulq-atvorning gender determinantlarini yoritish va o'qituvchilarning shaxsiy uslublarini takomillashtirish bo'yicha amaliyotga yo'naltirilgan tavsiyalar ishlab chiqish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari umumiy o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilarining pedagogik vaziyatlarda o'quvchilar bilan o'zaro munosabati uslublari jinsiy xususiyatlarga ko'ra farqlanishini isbotladi. Ayol

o'qituvchilar "avtonomiyani qo'llab-quvvatlash", "jalb qiluvchi", "moslashuvchan" va "tushuntiruvchi" subshkalalarida yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lib, o'quvchilarning mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini rag'batlantirishga, emotsional qo'llab-quvvatlash va hamkorlik muhitini yaratishga moyilligini namoyon etdi. Erkak o'qituvchilar esa "nazoratga asoslangan", "talabchan", "hukmron", "tartibsiz" va "kutuvchi" shkalalarida ustunlik qilib, intizom, aniq qoidalar va hokimiyatni saqlashga asoslangan modellarni afzal ko'rishini ko'rsatdi.

"Tartibli va izchil", "yo'naltiruvchi" va "mas'uliyatdan uzoqlashuvchi" shkalalari bo'yicha jinsiy farqlar ahamiyatsiz bo'ldi. Mann-Whitney U-me'zoni natijalari pedagogik xulq-atvorning gender determinantlarini tasdiqlaydi va o'qituvchilarning shaxsiy uslublarini gender sezgirlik asosida takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. Bu natijalar ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Olib borilgan tadqiqot natijalariga tayanib, bir qancha tavsiyalar berish mumkin. Dastlab, o'qituvchilar malakasini oshirish tizimida gender sezgirlik bo'yicha maxsus treninglar tashkil etishni tavsiya qilamiz. Ayol pedagoglar uchun nazorat va intizom elementlarini kuchaytirish, erkak pedagoglar uchun esa emotsional qo'llab-quvvatlash va avtonomiyani rag'batlantirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Maktab rahbariyati tomonidan o'qituvchilarning individual uslublarini baholash va muvozanatlashtirish mexanizmlarini joriy etish (masalan, o'zaro kuzatuv va maslahatlar). Kelgusida tadqiqotlar o'quvchilarning jinsi va yoshiga qarab o'qituvchilar uslublarining ta'sirini ham o'rganishni davom ettirish tavsiya etiladi. Ushbu tavsiyalar amalda qo'llanilganda ta'lim jarayoni yanada samarali, gender muvozanatli va o'quvchilar ehtiyojlariga mos bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. Borko H., Lalik R., Tomchin E. Student teachers' understandings of successful and unsuccessful teaching // *Teaching and Teacher Education*. – 1987. – T. 3. – №. 2. – C. 77–90.;
2. Dalin P. Changing the school culture. – 1993.;
3. Eagly A.H., Wood W. Social Role Theory of Sex Differences // *Handbook of Social Psychology*. – 2012.
4. Giallo R., Little E. Classroom behaviour problems: The relationship between preparedness, classroom experiences, and self-efficacy in graduate and student teachers // *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*. – 2003. – T. 3. – №. 1. – C. 21–34.;
5. Hajisoteriou C., Karousiou C., Angelides P. Successful components of school improvement in culturally diverse schools // *School effectiveness and school improvement*. – 2018. – T. 29. – №. 1. – C. 91–112.b;
6. He X., Wang Y. The Construction of Teacher's Teaching Quality Evaluation System Based on the Teacher-Student Cooperation Model // *SHS Web of Conferences*. – EDP Sciences, 2024. – T. 181. – C. 04036.;
7. Le H., Janssen J., Wubbels T. Collaborative learning practices: teacher and student perceived obstacles to effective student collaboration // *Cambridge Journal of education*. – 2018. – T. 48. – №. 1. – C. 103–122.;
8. Muijs D. Improving schools through collaboration: a mixed methods study of school-to-school partnerships in the primary sector // *Oxford Review of Education*. – 2015. – T. 41. – №. 5. – C. 563–586.;
9. Scheerens J., Creemers B. P. M. Towards a more comprehensive conceptualization of school effectiveness // *School effectiveness and school improvement*. – 2022. – C. 265–278.;
10. Wimberley C. E. Teacher collaboration and student achievement. – Lindenwood University, 2011.;
11. Wubbels T., Brekelmans M. Two decades of research on teacher-student relationships in class // *International journal of educational research*. – 2005. – T. 43. – №. 1-2. – C. 6–24.;
12. Xu L., Yang Q. Modeling and Analysis on Teacher-Student Relationship // *Discrete Dynamics in Nature and Society*. – 2019. – T. 2019. – №. 1. – C. 5481926.
13. Вяткина З. Н. Индивидуальный стиль деятельности в педагогическом мастерстве учителя // Пермь: Б. и., 1979.;
14. Кондратьева С. В. Понимание учителем личности учащегося // *Вопросы психологии*. – 1980. – Т. 5. – С. 143–148.;
15. Крутецкий В. А. Некоторые вопросы психологии учителя // *Вестник практической психологии образования*. – 2012. – Т. 9. – №. 4. – С. 80–82.;
16. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.;

- 17.Маркова А. К., Никонова А. Я. Психологические особенности индивидуального стиля деятельности учителя // Вопросы психологии. – 1987. – № 5. – С. 40–48.;
- 18.Матина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.;
- 19.Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. – Питер, 2000.;
- 20.Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. Серия «Учебники и учебные пособия». — 2-е изд., перераб. и доп. — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 544 с.

Umurzoqov Feruzjon Farxodovich,

Zarmed universiteti xodimi, Samarqand davlat chet tillar instituti mustaqil izlanuvchisi

@mail:feruzfarkhodovich48@gmail.com

ASSERTIV XULQ TUSHUNCHASI VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O'RNI

Annotatsiya. Ushbu maqolada Assertivlik shaxsning o'z fikr, his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini boshqalarning huquqini hurmat qilgan holda ochiq va ishonch bilan ifoda eta olishi qobiliyatlari va "men-xabarlar"dan foydalanish, faol tinglash, "yo'q" deyishni o'rganish, konfliktlarni hal qilish va shaxsiy chegaralarni belgilash kabi asosiy ko'nikmalar ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: assertiv xulq, shaxsning o'zini anglash, his-tuyg'ularni ifoda etish men-xabarlar faol tinglash, shaxsiy chegaralar, "yo'q" deyish qobiliyati.

THE CONCEPT OF ASSERTIVE BEHAVIOR AND ITS ROLE IN PERSONAL DEVELOPMENT

Abstract. This article emphasizes the ability of a person to openly and confidently express their thoughts, feelings and needs while respecting the rights of others, and the main skills such as using "I-messages", active listening, learning to say "no", resolving conflicts and setting personal boundaries.

Keywords: assertive behavior, self-awareness of a person, expression of feelings, I-messages, active listening, personal boundaries, ability to say "no".

ПОНЯТИЕ АСЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ЕГО РОЛЬ В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ

Аннотация. В данной статье подчёркивается способность человека открыто и уверенно выражать свои мысли, чувства и потребности, уважая при этом права других, а также основные навыки, такие как использование «Я-сообщений», активное слушание, умение говорить «нет», разрешение конфликтов и установление личных границ.

Ключевые слова: асертивное поведение, самосознание человека, выражение чувств, Я-сообщения, активное слушание, личные границы, умение говорить «нет».

Kirish. Assertiv xulq bu shaxsning o'z fikri, his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini boshqalarning huquq va qadr-qimmatini hurmat qilgan holda ochiq, aniq hamda ishonch bilan ifoda eta olish qobiliyatidir. Assertivlikni shakllantirish — bu insonning o'zini anglash, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va hissiyotlarini boshqarish orqali bosqichma-bosqich shakllanadigan jarayondir. Avvalo, shaxs o'z his-tuyg'ularini anglab, ularni to'g'ri nomlashni o'rganishi kerak, chunki aynan shu orqali u qaysi vaziyatlarda passiv yoki agressiv bo'lishini tushunadi va o'z xulqini nazorat qila boshlaydi. Shu bilan birga, inson o'z huquqlarini bilishi va ularni hurmat qilishi muhim hisoblanadi, ya'ni u o'z fikrini erkin bildirish, "yo'q" deyish va shaxsiy chegaralarini belgilash huquqiga ega ekanini anglaydi. Assertivlikni rivojlantirishda "men-xabarlar"dan foydalanish muhim o'rin tutadi, bunda inson boshqalarni ayblamasdan, o'z hissiyotlarini ochiq va aniq ifoda etadi, masalan, u "sen noto'g'ri qilding" deyish o'rniga "men bundan noqulaylik his qildim" tarzida fikr bildiradi. Bundan tashqari, faol tinglash ko'nikmasi ham katta ahamiyatga ega bo'lib, bunda inson suhbatdoshni diqqat bilan tinglaydi, uning fikrini tushunishga harakat qiladi va hurmat bilan javob qaytaradi.

Mavzuga oid adabiyotlarning sharhi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, assertiv xulq shaxsning o'z fikrini ochiq, ishonch bilan ifoda etish va boshqalarning huquqini hurmat qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Psixologik adabiyotlarda assertivlikni rivojlantirish shaxsning o'zini anglashi, hissiyotlarini boshqarishi, shaxsiy chegaralarni belgilashi va muloqot ko'nikmalarini oshirish orqali amalga oshishi ta'kidlangan (Lazarus, 1991; Salovey & Mayer, 1990). Shuningdek, "men-xabarlar" usuli, faol tinglash va konfliktlarni hal qilish texnikalari assertivlikni shakllantirishda asosiy vositalar sifatida ko'riladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqotda assertiv xulqni shakllantirish jarayonini aniqlash va baholash maqsad qilindi. Tadqiqot metodologiyasi quyidagi usullarni o'z ichiga oladi. Adabiyotlar, ilmiy maqolalar va psixologik qo'llanmalar tahlili orqali assertiv xulq tushunchasi, shakllanish bosqichlari va rivojlantirish usullari o'rganildi. Empirik usul So'rovnomma — talabalar va xodimlar orasida assertivlik

ko'nikmalarini baholash. Kuzatish – talabalarning muloqotdagi xulq-atvori, rolli mashqlar va hayotiy vaziyatlardagi o'zini tutishi.

Ilmiy nuqtayi nazardan, assertivlik bu shaxsning o'z huquqlari va ehtiyojlarini boshqalarning huquqlarini buzmagani holda erkin, aniq va hurmat bilan ifoda eta olish qobiliyatidir. Ushbu yondashuv Psixologiya doirasida muhim o'rin egallaydi. **kognitiv, emotsional va xulqiy komponentlar** assertivlikning ichki va tashqi mexanizmlarini ifodalaydi. Kognitiv jihat (o'zini anglash, huquqlarni bilish, real fikrlash) shaxsning ongli baholash va qaror qabul qilish asosini yaratadi. Emotsional komponent (hissiyot nazorati, barqarorlik, stress boshqarish) affektiv holatlarni tartibga solib, ijtimoiy vaziyatlarda muvozanatni saqlashga yordam beradi. Xulqiy komponent esa (aniq muloqot, tana tili, moslashuvchanlik) ushbu ichki jarayonlarning tashqi ifodasidir. **xulq turlari (passiv, assertiv, agressiv)** shaxsning ijtimoiy muhitdagi pozitsiyasini differensial tahlil qilish imkonini beradi. Passiv xulqda shaxs o'z manfaatlarini himoya qila olmaydi, agressiv xulqda esa boshqalarning huquqlari buziladi. Assertiv xulq esa optimal model bo'lib, unda muvozanat, o'zaro hurmat va konstruktiv muloqot ustuvor hisoblanadi. **shaxs rivojlanishidagi ahamiyati** assertivlikning ko'p qirrali ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Psixologik jihatdan u o'ziga ishonchni oshiradi va stressni kamaytiradi. Ijtimoiy sohada samarali kommunikatsiya va konfliktlarni konstruktiv hal etishga xizmat qiladi. Kasbiy faoliyatda esa liderlik, qaror qabul qilish va umumiy samaradorlikni oshiradi.

Tahlil va natijalar.

ASSERTIV XULQ (erkin hurmat bilan)		
KOGNITIV	EMOTSIONAL	XULQIY
• O'zini anglash	• Hissiyot nazorati	• Aniq muloqot
• Huquqlarni bilish	• Barqarorlik	• Tana tili
• Real fikrlash	• Stress boshqarish	• Moslashuvchanlik
XULQ TURLARI		
PASSIV (bo'ysun)	ASSERTIV (muvozanat)	AGRESSIV (bosim)
SHAXS RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI		
PSIXOLOGIK	IJTIMOIIY	KASBIY
• O'ziga ishonch	• Sog'lom muloqot	• Liderlik
• Kam stress	• Konflikt yechim	• Qaror qabul
• Ijoiy baho	• Moslashuv	• Samaradorlik

Verbal va nonverbal muloqotni uyg'unlashtirish ham zarur bo'lib, bunda ovoz ohangi, tana tili va ko'z bilan aloqa ishonchli va ochiq bo'lishi kerak. Assertivlikni shakllantirish jarayonida “yo'q” deyishni o'rganish ham muhim bo'lib, inson ortiqcha izohsiz, aniq va xotirjam tarzda rad javobini bera olishi lozim. Konfliktlarni hal qilishda esa muammoni shaxsga emas, vaziyatga qaratish, hissiyotlarni nazorat qilish va murosaga kelishga intilish muhimdir. Bu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun rolli mashqlar va turli hayotiy vaziyatlarni modellashtirish foydali bo'lib, ular orqali inson o'z xatti-harakatlarini sinab ko'radi va takomillashtiradi. Shuningdek, o'z-o'zini baholashni oshirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish va kichik yutuqlarni qadrlash ham assertivlikni mustahkamlaydi.

Eng muhimi, bu jarayonni kundalik hayotda muntazam qo'llash, ya'ni o'z fikrini ochiq bildirish, hissiyotlarni nazorat qilish va shaxsiy chegaralarni himoya qilish orqali assertiv xulq asta-sekin shakllanadi. Psixologiyada assertivlik passivlik va agressivlik o'rtasidagi muvozanatli xulq shakli sifatida talqin qilinadi. Passiv xulqda shaxs o'z manfaatlarini himoya qila olmaydi, agressiv xulqda esa boshqalarning huquqlarini buzish kuzatiladi. Assertiv xulq esa o'zaro hurmat va konstruktiv muloqotga asoslanadi. Assertivlik tushunchasi XX asr o'rtalarida ilmiy muomalaga kirib kelgan. Dastlab bu yo'nalish bixevioristik yondashuv doirasida shakllandi. Jumladan, Andrew Salter assertivlikni o'rgatiladigan ijtimoiy ko'nikma sifatida asoslab bergan.

Keyinchalik Joseph Wolpe ijtimoiy qo'rquv va xavotirni kamaytirishda assertiv mashqlar samaradorligini isbotlagan. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi doirasida esa Albert Bandura assertiv xulqni modellashtirish, kuzatish orqali o'rganish va o'z-o'zini samaradorlik (self-efficacy) bilan bog'lagan. Nazariy jihatdan assertivlik ko'p komponentli psixologik tuzilma hisoblanadi. Birinchi navbatda, uning kognitiv komponenti mavjud bo'lib, u shaxsning o'z huquqlari va shaxsiy chegaralarini anglashini, ratsional fikrlashni hamda disfunktsional e'tiqodlarni qayta ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi. Bu jihatlar kognitiv terapiya asoschisi Aaron Beck ishlari bilan bevosita bog'liqdir. Ikkinchi muhim jihat – emotsional komponent bo'lib, u o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va empatiya ko'rsatish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Bu masala emotsional intellekt nazariyasini ishlab chiqqan Daniel Goleman konsepsiyasi bilan uyg'unlashadi. Uchinchi komponent – xulqiy (behaviorial) jihat bo'lib, bunda “Men-xabarlar”dan

foydalanish, ko'z bilan aloqa o'rnatish, tana tilini boshqarish va ovoz ohangining barqarorligi muhim rol o'ynaydi. Assertiv xulq shaxs rivojlanishida muhim determinant hisoblanadi. Avvalo, u shaxsning o'zini anglash jarayonini chuqurlashtiradi va "Men-konsepsiyasi"ni mustahkamlaydi. Gumanistik psixologiya namoyandasi Carl Rogers ta'kidlaganidek, shaxsning o'zini qabul qilishi va shartsiz ijobiy munosabat muhiti uning sog'lom psixologik rivojlanishiga zamin yaratadi.

Assertivlik aynan shu ichki uyg'unlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, assertiv xulq ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi. Assertiv shaxs konfliktlarni konstruktiv hal qila oladi, o'z chegaralarini aniq belgilaydi, manipulyativ ta'sirlarga berilmaydi va ijtimoiy bosimga nisbatan barqarorlik namoyon etadi." [22 55]. Natijada ijtimoiy munosabatlar sifati oshadi. Professional rivojlanish nuqtayi nazaridan ham assertivlik muhim omildir. Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, assertiv xulqqa ega shaxslar liderlik salohiyatini samaraliroq namoyon etadi, jamoada sog'lom kommunikatsiya o'rnatadi va kasbiy "emotsional kuyish" (burnout) darajasini kamaytiradi.

Shu bois zamonaviy tashkilot psixologiyasida assertivlik treninglari keng qo'llanilmoqda. Assertivlikning shakllanishi ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq. Oiladagi demokratik tarbiya uslubi bolada mustaqil fikrlash va o'zini ifoda etish ko'nikmalarini rivojlantiradi, avtoritar yoki haddan tashqari nazoratli muhit esa passiv yoki agressiv xulq shakllanishiga olib kelishi mumkin. Ta'lim jarayonida esa interfaol metodlar, debatlar, rolli o'yinlar va psixologik treninglar orqali assertiv ko'nikmalarni rivojlantirish mumkin.

Madaniy omillar ham muhim bo'lib, ayrim kollektivistik jamiyatlarda ochiq fikr bildirish noto'g'ri talqin qilinishi ehtimoli mavjud, shuning uchun assertivlikni madaniy kontekst asosida tahlil qilish zarur. Empirik tadqiqotlar yo'nalishida assertivlik va stressga chidamlilik, akademik muvaffaqiyat, gender farqlari hamda kasbiy kuyish sindromi o'rtasidagi bog'liqliklar dolzarb masala hisoblanadi. Bunday tadqiqotlarda ko'pincha Likert tipidagi so'rovnomalar, Rathus Assertiveness Schedule, korrelatsion va regressiya tahlillari, shuningdek, strukturaviy tenglamalar modeli (SEM) kabi statistik metodlardan foydalaniladi.

Ishonchli xulq-atvor (assertivlik) shaxsning o'z fikrlari, hissiy kechinmalari, ehtiyojlari va huquqlarini ochiq, aniq hamda ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifoda eta olish qobiliyatini anglatadigan ko'p o'lovli psixologik konstruktsiya sifatida olsak bo'ladi. U boshqalarning huquq va manfaatlarini inkor etmagan holda o'z pozitsiyasini himoya qilishni nazarda tutadi. Nazariy jihatdan assertivlik passiv (bo'ysunuvchi) va agressiv (tajovuzkor) xulq shakllari o'rtasida joylashgan muvozanatli shaxslararo tartibga solish strategiyasidir. Shu bois u oddiy kommunikativ uslub emas, balki dispozitsion xususiyat va o'rganiladigan ijtimoiy-psixologik kompetensiya sifatida talqin etiladi.

Assertivlik o'zini-o'zi boshqarish, ijtimoiy idrok, hissiy intellekt va axloqiy o'zaro munosabat tamoyillarining integratsiyasiga tayanadi. Tarixiy jihatdan mazkur konstruktsiya XX asr o'rtalarida xulq-atvor terapiyasi doirasida tizimlashtirilgan. Andrew Salter inhibitiv emotsional reaksiyalarni faol va ifodali javoblar bilan almashtirish g'oyasini ilgari surgan bo'lsa, Joseph Wolpe assertiv javobni xavotir bilan o'zaro nomutanosib jarayon sifatida izohlab, uni tizimli desensitizatsiya metodlariga integratsiya qilgan. Gumanistik psixologiya vakili Carl Rogers esa haqiqiy "Men"ni erkin ifodalashni psixologik yetuklik va kongruentlikning markaziy sharti sifatida baholagan.

Ushbu nazariy yo'nalishlar assertivlikni o'rganilgan xulq modeli, shaxslararo regulatsiya mexanizmi va o'zini anglash jarayonining kesishmasida joylashgan integrativ konstruktsiya sifatida shakllantirdi. Strukturaviy nuqtayi nazardan assertivlik bir nechta o'zaro bog'liq komponentlarni qamrab oladi. Kognitiv komponent shaxsiy huquqlarni anglash, ijtimoiy vaziyatlarni adekvat baholash va irratsional e'tiqodlarni (masalan, rad etilishdan ortiqcha qo'rquv yoki umumlashtirilgan aybdorlik) qayta tuzishni o'z ichiga oladi. Affektiv komponent hissiy holatlarni differensiallash va regulatsiya qilishni, ya'ni impulsiv eskalatsiya yoki bostirishsiz ifoda etishni ta'minlaydi.

Xulq-atvor komponenti esa kuzatiladigan verbal va neverbal indikatorlar barqaror ko'z bilan aloqa, ohangni muvozanatlashtirish, aniq va qisqa nutq, shaxsiy chegaralarni belgilash orqali namoyon bo'ladi. Motivatsion komponent o'zini qadrlash, ichki agentlik hissi va munosabatlardagi tenglikka sodiqlik bilan bog'liq. Axloqiy-relatsion komponent esa zo'rvonliksiz muloqot, o'zaro hurmat va adolat tamoyillariga asoslangan interaksion pozitsiyani ifodalaydi.

Zamonaviy nazariy integratsiya doirasida assertivlik ijtimoiy kompetensiya va o'zini-o'zi belgilash konsepsiyalari bilan uzviy bog'lanadi. Xususan, Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini-o'zi belgilash nazariyasiga ko'ra, assertivlik avtonomiya, kompetensiya va o'zaro bog'liqlik kabi asosiy psixologik ehtiyojlarning qondirilishi bilan mos keladi. Neyropsixologik jihatdan esa assertiv javob berish ijro etuvchi funksiyalarning yetukligi, xususan inhibitiv nazorat va kognitiv moslashuvchanlik bilan bog'liq bo'lib, bu shaxsga instinktiv himoya reaksiyalarini modulyatsiya qilgan holda maqsadga yo'naltirilgan muloqotni davom ettirish imkonini beradi. Empirik tadqiqotlar assertivlikning o'z-o'zini

hurmat qilish va psixologik rezilyentlik bilan ijobiy, tashvishlilik, depressiv simptomatika hamda shaxslararo qaramlik bilan esa salbiy bog'liqligini ko'rsatadi. Meta-analitik natijalar assertivlik treninglari ijtimoiy xavotirni kamaytirish va munosabatlar qoniqishini oshirishda sezilarli samaradorlikka ega ekanini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, o'lchov vositalarining turlicha operatsionallashuvi assertivlikni ekstraversiya yoki dominantlik kabi yaqin konstruksiyalardan aniq differensiallash zaruratini ko'rsatadi.

Madaniy kontekstda assertivlik universal xulq modeli sifatida emas, balki madaniy jihatdan singdirilgan hodisa sifatida talqin etilishi lozim. Individualistik jamiyatlarda to'g'ridan-to'g'ri ifoda qadrlansa, kollektivistik kontekstlarda bilvosita, ammo o'zini hurmat qiluvchi kommunikatsiya shakllari normativ jihatdan maqbul bo'lishi mumkin. Shu sababli assertivlikni baholashda madaniy validlik va kontekstual sezgirlik metodologik ahamiyat kasb etadi. Rivojlanish nuqtayi nazaridan assertivlik ijtimoiy o'rganish, bog'lanish uslublari va mustahkamlash mexanizmlari orqali shakllanadi.

Xavfsiz bog'lanish modeli o'zini qadrlash va boshqalarga ishonch o'rtasidagi muvozanatni ta'minlab, yuqori darajadagi assertivlik bilan korrelyatsiyalanadi. Aksincha, avtoritar yoki inkonsistent tarbiya uslublari bo'ysunuvchi yoki tajovuzkor naqshlarning rivojlanishiga zamin yaratishi mumkin. Ta'limiy va tashkiliy muhitda ishtirokchi muloqotni rag'batlantiruvchi sharoitlar modellashirish va konstruktiv fikr-mulohaza orqali assertivlik ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Klinik amaliyotda assertivlik treninglari kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, dialektik xulq-atvor terapiyasi hamda shaxslararo psixoterapiya doirasida asosiy aralashuv sifatida qo'llanadi. U simptomatik yengillik vositasi bo'lish bilan birga, disfunktsional shaxslararo sxemalarni qayta tuzish va shaxsiy agentlikni kuchaytirish mexanizmi sifatida xizmat qiladi. Etik jihatdan esa assertivlikni rivojlantirish jarayoni vakolat berish va majburlovchi o'zini himoya qilish o'rtasidagi nozik chegarani e'tiborga olishni talab etadi. Assertivlik va manipulyatsiya bir-biriga bog'liq, ammo mazmunan mutlaqo farqli tushunchalardir.

Assertivlik bu shaxsning o'z fikri, hissiyoti va ehtiyojlarini ochiq, aniq hamda boshqalarning huquqlarini hurmat qilgan holda ifoda eta olish qobiliyatidir. Manipulyatsiya esa yashirin ta'sir o'tkazish orqali boshqalarni o'z manfaatiga bo'ysundirishga qaratilgan xulq shaklidir. Demak, assertivlik ochiqlik va halollikka asoslanadi, manipulyatsiya esa bilvosita bosim va yashirin niyatga tayanadi. Shaxs rivojlanishida assertivlik manipulyatsiyadan himoya vositasi sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki assertiv inson o'z chegaralarini biladi, "yo'q" deyishni uddalaydi va boshqalarning psixologik bosimiga osonlik bilan berilmaydi.

Xulosa qilib aytganda, manipulyator aybdorlik hissini uyg'otish, qo'rqitish yoki maqto'v orqali ta'sir ko'rsatishga harakat qilishi mumkin. Ammo assertiv shaxs vaziyatni ongli baholab, hissiyotga berilmasdan o'z pozitsiyasini saqlab qoladi. Shu sababli assertivlik shaxsning psixologik mustaqilligini mustahkamlaydi. Biroq ba'zi holatlarda assertivlik noto'g'ri tushunilib, manipulyativ xatti-harakat bilan aralashib ketishi mumkin. Masalan, inson o'z manfaatini himoya qilaman deb, aslida boshqalarga bosim o'tkazsa yoki maqsadiga erishish uchun yashirin usullardan foydalansa, bu allaqachon manipulyatsiyaga aylanadi. Assertivlikda niyat ochiq va muloqot to'g'ri bo'ladi, manipulyatsiyada esa niyat yashirin va bir tomonlama manfaat ustuvor bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. Andrew Salter (1949). Conditioned Reflex Therapy. New York: Creative Age Press.
2. Assertivlikning dastlabki xulq-atvoriy formulatsiyasi va emotsional ifodani faollashtirish tamoyillari.
3. Joseph Wolpe (1958). Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford, CA: Stanford University Press. [70 106].
4. Joseph Wolpe (1969). The Practice of Behavior Therapy. New York: Pergamon Press.

Xalilova Muxabbat Ruzmurodovna,

Navoiy davlat universiteti

Pedagogika kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi

xalilovamuxabbat70@gmail.com

ILK YOSHDAGI BOLALARDA IKKINCHI SIGNAL SISTEMASINING SENSOR RIVOJLANISHDAGI AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot ishida ilk yoshdagi bolalarda ikkinchi signal sistemasining sensor rivojlanishdagi ahamiyati ilmiy, nazariy va amaliy jihatdan muallifning ko'p yillik tajribalari hamda mazkur mavzu bo'yicha psixolog olimlarning izlanishlari natijalari asosida tadqiq etilgan. Ikkinchi signal sistemasi umumlashtirish va abstraksiyalash, idrokni boshqarish, sensor tajriba va xotirani rivojlantirish, olingan ma'lumotlarni eslab qolish, tasniflash hamda tahlil qilishga yordam berishi, shuningdek, ularni ongda mustahkamlashi bilan izohlanadi. Bu tizim nutq va kognitiv qobiliyatlar rivoji uchun nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, uning birinchi signal sistemasi bilan uzviy bog'liqligi yoritilgan. Ya'ni, ikkinchi signal sistemasi birinchisini inkor etmaydi, aksincha uni to'ldiradi va sezgi tajribasiga tayangan holda rivojlanadi. U vaqtinchalik nerv bog'lanishlarini shakllantirib, axborotni tezroq qayta ishlashga xizmat qiladi. Mazkur tizim inson bosh miyasidagi shartli reflektor bog'lanishlar tizimi bo'lib, unda shartli qo'zg'atuvchi sifatida so'z va nutq ("signallar signali") namoyon bo'ladi.

U insonlar o'rtasidagi muloqot jarayonida birinchi signal sistemasi asosida shakllanadi. Ikkinchi signal sistemasi (so'z va nutq) insonning sensor rivojlanishida hamda borliqni anglashida "signallar signali" sifatida fundamental rol o'ynaydi. U sezgi a'zolari (birinchi signal sistemasi) orqali olingan ma'lumotlarni umumlashtiradi, mavhumlashtiradi hamda noaniq his-tuyg'ularni aniq ma'noli tushunchalarga aylantirib, tafakkur va xotirani rivojlantiradi. Mazkur masalalar muallif tomonidan chuqur ilmiy izlanishlar va tajribalar asosida tahlil qilinib, tegishli xulosalar va ilmiy fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: nerv bog'lanishlari, sensor integratsiya, shartli reflektor, signallar signali, hid bilish, orqali sezadi, eshitish, ko'rish, ta'm bilish, vestibulyar apparat, predmetlarning shakli, rangi, kattaligi, fazodagi joylashuvi, tahlil, taqqoslash, sintez, induksiya, deduksiya, kompyuter o'yinlari, hissiy emotsional, perseptiv harakatlar.

ЗНАЧЕНИЕ ВТОРОЙ СИГНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В СЕНСОРНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной исследовательской работе изучено значение второй сигнальной системы в сенсорном развитии детей раннего возраста с научной, теоретической и практической точек зрения на основе многолетнего опыта автора и результатов исследований психологов по данной теме. Вторая сигнальная система объясняется как способ, способствующий обобщению и абстрагированию, управлению восприятием, развитию сенсорного опыта и памяти, запоминанию, классификации и анализу полученной информации, а также её закреплению в сознании. Данная система имеет исключительно важное значение для развития речевых и когнитивных способностей.

Также освещена её тесная взаимосвязь с первой сигнальной системой. То есть вторая сигнальная система не отрицает первую, а дополняет её и развивается на основе чувственного опыта. Она способствует формированию временных нервных связей и ускоряет обработку информации. Данная система представляет собой систему условно-рефлекторных связей в головном мозге человека, где условным раздражителем выступают слово и речь («сигналы сигналов»). Она формируется в процессе общения между людьми на основе первой сигнальной системы.

Вторая сигнальная система (слово и речь) играет фундаментальную роль в сенсорном развитии человека и его познании окружающей действительности как «сигналы сигналов». Она обобщает информацию, полученную через органы чувств (первую сигнальную систему), абстрагирует её и преобразует неопределённые ощущения в осмысленные понятия, тем самым развивая мышление и память. Данные вопросы проанализированы автором на основе глубоких научных исследований и практического опыта, и представлены соответствующие выводы и научные положения.

Ключевые слова: *нервные связи, сенсорная интеграция, условный рефлекс, сигналы сигналов, обоняние, слух, зрение, вкусовые ощущения, вестибулярный аппарат, форма предметов, цвет, размер, пространственное расположение, анализ, сравнение, синтез, индукция, дедукция, компьютерные игры, эмоциональные чувства, перцептивные действия.*

THE IMPORTANCE OF THE SECOND SIGNAL SYSTEM IN SENSORY DEVELOPMENT OF YOUNG CHILDREN

Abstract. *This research paper examines the significance of the second signal system in the sensory development of early-age children from scientific, theoretical, and practical perspectives, based on the author's many years of experience and the results of psychological studies on this topic. The second signal system is described as a mechanism that facilitates generalization and abstraction, control of perception, development of sensory experience and memory, memorization, classification, and analysis of acquired information, as well as its consolidation in consciousness.*

This system is of crucial importance for the development of speech and cognitive abilities. It also highlights its close interrelation with the first signal system. That is, the second signal system does not replace the first one but complements it and develops on the basis of sensory experience. It contributes to the formation of temporary neural connections and accelerates information processing. This system represents a network of conditioned reflex connections in the human brain, where the conditioned stimulus is represented by words and speech ("signals of signals"). It is formed in the process of communication between people based on the first signal system.

The second signal system (word and speech) plays a fundamental role in human sensory development and in understanding the surrounding reality as "signals of signals." It generalizes information received through the senses (the first signal system), abstracts it, and transforms unclear sensations into meaningful concepts, thereby developing thinking and memory. These issues have been analyzed by the author based on deep scientific research and practical experience, and relevant conclusions and scientific statements have been presented.

Keywords: *neural connections, sensory integration, conditioned reflex, signals of signals, smell, hearing, vision, taste sensations, vestibular system, shape of objects, color, size, spatial position, analysis, comparison, synthesis, induction, deduction, computer games, emotional feelings, perceptual actions.*

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolalar hayotida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bolaning nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishi ham jadal kechadi. Ilk yoshdagi bolaning fikrlashi, xotirasi, diqqat-e'tibori va nutqi aynan shu davrda shakllanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar atrof-muhitni asosan o'yin orqali o'rganadilar. O'ynab turib bola dunyo taniydi. O'yin – bu bola uchun nafaqat vaqt o'tkazish vositasi, balki psixologik rivojlanishning asosiy omilidir. O'yin jarayonida bola muloqot qilishni, ijtimoiy rollarni bajarishni va muammolarni hal qilishni o'rganadi. Shuningdek, bu davrda bolalarning hissiy holati juda sezgir bo'ladi.

Respublikamiz Prezidenti Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bosh Assambleyasining 78-sessiyasida so'zlagan nutqlarida ham bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning barchasida ochiq va sifatli ta'limni rivojlantirish, kambag'allikka barham berish, xalq farovonligini oshirish va barqaror iqtisodiy o'sishga erishishning eng samarali omili ekanligi va shu bilan birga mamlakatimiz oxirgi yillarda bu borada katta tajriba to'planganligi hamda ta'lim tizimi tubdan o'zgarganligini ta'kidladilar.

O'tgan olti yil davomida maktabgacha ta'limdagi qamrov 21 foizdan 70 foizga, oliy ta'limda esa 9 foizdan 38 foizga yetdi. 2030-yilga qadar har bir bolaning bog'chaga qatnashi, maktabni bitirayotgan har ikki o'quvchining biri esa oliygohda o'qishi uchun imkoniyat yaratilganligi haqida fikrlarni tantanali ravishda bayon etdilar. Darhaqiqat bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimida juda katta islohatlar amalga oshirilishi kelajak avlodga bo'lgan davlat miqyosidagi imkoniyatlardan biridir. Darhaqiqat, islohatlarning natijasi, individ rivojlanishining ilk davrlari uning butun hayoti davomida bilish jarayonlarini shakllanishiga metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Maktabgacha ta'limga bo'lgan e'tibor Prezidentimizning "Farzanlarimiz tarbiyasida eng asosiy bo'g'in hisoblangan maktabgacha ta'lim tizimining jamiyatimiz hayotidagi o'rni va ahamiyatini hech narsa bilan o'lchab bo'lmaydi" fikrlari ma'zmunida ham shaxs ontogenizda rivojlanishining beqiyos ekanligi, ilmiy, tarixiy, genetik, ahamiyatligi bilan ajralib turadi.[1; 224-b]

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Ma'lumki, bolaning tarbiya va ta'lim jarayonida qancha ko'p sensor tizimlar ishtirok etsa, uning rivojlanishi shuncha muvaffaqiyatli va samarali bo'ladi. Har bir lahzada inson turli xil axborotlarni qabul qiladi, bu axborotlar darhol miyaning tegishli bo'limlariga yetib boradi va u

yerda qayta ishlanib, talqin qilinadi hamda keyinchalik muayyan faoliyat jarayonida foydalanish uchun manba hisoblanadi.

Sezgi organlari retseptorlaridan olingan axborotni foydali harakatlarga aylantirish va uni tashkil etish jarayoni sensor integratsiya deb ataladi. Bu jarayon bolalar rivojlanishi uchun juda muhim hisoblanadi.

Sensor integratsiya sezgi hissiyotlarini tartibli ravishda birlashtirishga xizmat qiladi va keng ma'nodagi samarali ta'limning asosini tashkil etadi. Insonning alohida sezgi organlari faoliyati o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularning o'zaro ta'siri va birgalikda ishlashi bolaga borliqni to'g'ri talqin qilish hamda unga mos javob berish uchun zarurdir. Bolaning sensor integratsiyasi — bu sezgi organlaridan miya tomon kelayotgan signallarni muvofiqlashtirish jarayoni bo'lib, u insonning o'zi yashayotgan muhitga moslashishi va samarali o'zaro ta'sirini ta'minlaydi.

Inson bir vaqtning o'zida sezgi orqali turli signallarni qabul qiladi: u teginish va hid bilish orqali sezadi, eshitadi va ko'radi, ta'mni his qiladi, shuningdek vestibulyar apparat yordamida tana va uning qismlarining fazodagi holatini aniqlaydi. Bunda turli xil axborotlar yagona dunyo tasviriga birlashishi va insonning o'zi haqida ham to'g'ri tasavvur hosil qilishi muhimdir.

Demak, bolaning sensor integratsiyasi rivojlanishi uning keyingi normal rivojlanishi uchun zarur shart hisoblanadi.

Atrofda olamni bilish predmetlar va hodisalarni idrok etishdan boshlanadi. Bilishning boshqa barcha shakllari — eslab qolish, tafakkur, tasavvur — idrok obrazlari asosida quriladi va ularning qayta ishlanishi natijasi hisoblanadi. Shuning uchun bolaning normal rivojlanishi to'liq idrokka tayanmasdan turib mumkin emas. Idrok — bu borliqni ongda bevosita, hissiy aks ettirish bo'lib, tashqi dunyo hodisalarini qabul qilish, farqlash va o'zlashtirish qobiliyatidir.

Biz ushbu masalani turli olimlar nuqtayi nazaridan ko'rib chiqdik. Ulardan ayrimlarini keltiramiz G. A. Amerbiyevna, L.F. Tixomirova, A.A. Lublinskaya, Rubinshteyn S.L., V.S. Bezrukova, Nemov R.S., Shmelev A.G, Gulyayeva Y.V., Y.A.Solovyevalar o'z tadqiqotlarida sensor rivojlanishning bola psixik taraqqiyotiga ta'sir darajalarini tadqiq etganlar.

Sensor tarbiya — bu bolaning idrokini rivojlantirish va unda predmetlarning tashqi xususiyatlari



haqida tasavvurlarni shakllantirish jarayonidir: ularning shakli, rangi, kattaligi, fazodagi joylashuvi, hidi, ta'mi va boshqalar. Sensor rivojlanish har qanday amaliy faoliyatni muvaffaqiyatli egallashning muhim sharti hisoblanadi. Sensor qobiliyatlarning asoslari esa maktabgacha yoshning kichik davrida erishilgan umumiy sensor rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Ilk bolalik davri sezgi organlari faoliyatini takomillashtirish va atrof-muhit haqida tasavvurlarni to'plash uchun eng qulay davr hisoblanadi.[2; c-3]

Interoseptiv sezgilar organizmning ichki jarayonlari holatini signal qiladi va miya tomon oshqozon hamda ichak devorlaridan, yurak va qon aylanish tizimidan, shuningdek, boshqa ichki a'zolaridan kelayotgan ta'sirlarni yetkazadi. Bu sezgilar eng qadimiy va eng elementar sezgi guruhlaridan biri hisoblanadi.[3; 192 c]

Psixolog Alla Lublinskaya fikriga ko'ra, har bir bolaga tug'ma bilishga yo'naltirilganlik xosdir. Aynan shu xususiyat unga hayotining yangi sharoitlariga moslashishga yordam beradi.

Vaqt o'tishi bilan bu xususiyat bilish faoliyatiga ichki tayyorgarlik holatiga, ya'ni bilish faolligiga aylanadi. Bu esa bolalarda atrofdagi olam haqida yangi bilimlarni olishga qaratilgan izlanish harakatlarida namoyon bo'ladi.[4; 415 c.]

Faoliyat haqida so'z yuritganda, uning elementlarini ham eslatib o'tish zarur. Sergey Rubinshteyn o'z asarlarida faoliyatning elementlari sifatida malakalarni ko'rib chiqqan. U malakalarni biror ishni yuqori sifatda bajarishga imkon beradigan ko'nikmalar deb hisoblagan.

Masalan, aniq va to'g'ri ravishda biror harakatni, operatsiyani yoki harakatlar va operatsiyalar ketma-ketligini bajarish shular jumlasiga kiradi.[5; 720 c..]

Shuni ta'kidlash kerakki, maktabgacha yoshdagi bolaning bilish faoliyati uning bilish faolligi bilan tavsiflanadi. Bola bu faoliyatda faol o'zgartiruvchi subyekt sifatida namoyon bo'ladi.

Bu esa quyidagi qobiliyatlarda ifodalanadi: natijaga erishish va uni tahlil qilish; qo'yilgan vazifani hal qilish usullarini tanlash; harakatlar rejasini tuzish; hamda bilish vazifalarini ko'ra olish va ularni mustaqil ravishda qo'yish.

Bilish ko'nikmalari "bilish jarayonini amalga oshiruvchi fikrlash harakatlari" sifatida qaralishi mumkin. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi: tahlil, taqqoslash, sintez, induksiya, deduksiya va boshqalar kabi operatsiyalar; bilimlarni eslab qolish, qayta tiklash va esga tushirish usullari; hamda turli bilish vazifalarini hal qilishda qo'llaniladigan u yoki bu fikrlash operatsiyalarining ratsional usullari.[6; 57c 329 c.]

Robert Nemov fikriga ko'ra, bilish ko'nikmalari axborotni izlash, idrok etish, qayta ishlash va eslab qolish bilan bog'liq qobiliyatlarni o'z ichiga oladi. Aynan shu ko'nikmalar asosiy psixik jarayonlar bilan bog'liq bo'lib, bilimlarning shakllanishini ham ta'minlaydi. Ular faol aqliy faoliyatga tayanadi va albatta tafakkur jarayonlarini o'z ichiga oladi.[7; 03.php]

Bugungi axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi maktabgacha yoshdagi bolalarning sensor taraqqiyotiga ham jiddiy ravishda ijobiy va salbiy ta'sir qilinishi sezilarli darajada ortib bormoqda. Axborotli qo'llab-quvvatlashni biz ta'lim jarayoni ishtirokchilari tomonidan yagona ta'lim muassasasining axborot makonidagi axborot, mazmuni va texnologik komponentlardan birgalikda foydalanish tizimi sifatida qaraymiz.

Bu tizim bolaning shaxsiy qiziqishlari, maqsadlari, imkoniyatlari va uning ta'lim jarayonidagi bilish rivojlanish yo'llarini aniqlash va shakllantirishga xizmat qiladi. Ilmiy hamjamiyatda axborot texnologiyalarining bola shaxsining rivojlanishiga ta'siri bo'yicha yagona fikr mavjud emas. Zamonaviy olimlarning qarashlari ikki guruhga bo'linadi: bolalar bog'chasida kompyuterdan foydalanishni qo'llab-quvvatlovchilar va unga qarshilar.

Aleksandr Shmelev, ko'plab boshqa tadqiqotchilar singari, kompyuter texnologiyalari va o'yinlardan foydalanishning salbiy jihatlari mavjudligini ta'kidlaydi.

U kompyuter bilan erta tanishishning xavfli ekanligini ko'rsatib, shuni aytadiki, hali real dunyo obrazi, ya'ni elementar sog'lom fikrning integrativ asosi shakllanib ulgurmadan paytda shartli (virtual) o'yinlarning ta'siri, ayniqsa ta'sirchan bolalarda, ma'lum darajada "shizofreniyaga o'xshash" holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.[8; – 544 c.]

Bir qator tadqiqotchilar ta'kidlashicha, barcha kompyuter o'yinlari oldindan ularning yaratuvchilari tomonidan modellashtirilgan vaziyatni yaratadi va bu vaziyatni hal qilishning aniq belgilangan usullari va yo'llarini nazarda tutadi.

Shu bilan bolaning ijodiy faolligi cheklanadi, chunki u aynan o'yin yaratuvchilari to'g'ri deb hisoblagan yechim usulini topishi kerak bo'ladi.[9; – C. 5–12]

Darhaqiqat bu tizimni metodologik jihatdan to'g'ri tashkil etish sensor taraqqiyotni rivojlanishida muhim ahamiyat sanaladi. Kompyuter o'yinlarini tashkil etish va mazmunan boyitishga ham bugungi kunda dolzarb muammolardan biridir. Bu muammolarni hal etishda qisqa kurslarda maktabgacha ta'lim uchun kompyuter o'yinlarini dasturlash tizimi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash kechiktirib bo'lmaydigan vazifalardan biridir. Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarni ham kompyuter savodxonligi bolaning psixofiziologik rivojlanishi, kompyuterdan foydalanish jarayonlarini tibbiy, pedagogik, psixologik jihatlari haqida to'liq ma'lumotlilik darajasini shakllantirish lozim.

Tadqiqot metodologiyasi. Voqelikni bilishning dastlabki bosqichlari sezgi va idrok etish jarayonlari bilan ta'minlanadi. Atrofdagi narsalarni bevosita hissiy idrok etish tasavvurlarning asosini tashkil etadi. Bu tasavvurlarning xususiyati, ularning aniq-ravshanligi, to'laligi voqelikni aks ettirishni ta'minlovchi sensor jarayonlarning rivojlanish darajasiga, ya'ni sezgi va idrokning rivojlanganligiga bog'liqdir.

Hissiy bilish maktabgacha yoshidagi bolalikda alohida ahamiyatga ega. Maktabgacha yoshidagi



bolalar to'plagan aqliy boylikning hissiyot orqali qilinadigan taassurotlar tashkil etadi.

Fikrlash va nutq yetakchi o'rin tutadigan mantiqiy bilish hissiy tajribadan kelib chiqadi, uni aks ettiradi va uning asosida shakllanadi.

Nutqni egallashning o'zi sensor asosda bo'ladi, nutqni alohida qo'zg'atuvchi sifatida ajratib ko'rsatish, so'zlar, tovushlarning ohangini farqlash, eshitish va kinestik idrok etish orqali ta'minlanadi.

Mantiqiy fikrlash va nutq hissiy bilishni o'zgartiradi. Idrok etish natijasida "o'ylovchi" bo'lib qoladi, kuzatish tusini kasb etadi. Umumlashgan va anglangan bilimlar yangi hissiy ma'lumotlarni bilishni, to'plashni tezlashtiradi, bu yangi ma'lumotlarni avval to'plagan (to'plashni tezlashtiradi) sistemaga qo'shishga yordam beradi. Fikrlash va nutq bolaning bundan keyingi sensor rivojlanishining, hissiy bilish madaniyatining sharti bo'lib qoladi.

Sensor rivojlanish har qanday amaliy faoliyatni muvaffaqiyatli egallashning sharti hisoblanadi. Uch yoshgacha bo'lgan bolalarning aksariyat qobiliyatlarini rivojlanishi sensor asosga ega ekanligi aniqlangan. Albatta bola kunlik faoliyati davomida predmitlar bilan qurish yasash, o'z yoshiga mos ravishda biron tasvirni chizishi yani qalam harakatlari, shakliga mos predmitni topishi, tarbiyachining ko'rsatmasiga asosan biron harakatni bajarishi ularning makonda joylashishini, hajmi bo'yicha nisbatini farqlash, idrok etish bilish jarayonlarini rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Tovushlarning uzunligi, yuqoriligi, tembri, kuchi va hokazolariga qarab aniq idrok etish va farqlash analizatorlarning takomillashuvi bilan birgalikda farqlash sezgilarini, tasavvur va tushunchalarini rivojlanishida alohida o'rin tutadi. Eshitish orqali idrok etish, kichik-kichik musiqa asarlarini tenglash bola tasavvurlarini boyitib ko'z-o'ngida tanish bo'lgan voqea-hodesalarni gavdalandiradi. Shu misollarning o'ziyoq bolaning sensor rivojlanishi har qanday faoliyatini muvaffaqiyatli egallashning shartlaridan biri ekanligini ko'rsatmoqda. Fan va texnikaning rivojlanishi, jismoniy mehnat bilan aqliy mehnat o'rtasidagi chegaraning yo'qolib borishi odamning sensomotor va fikrlash faoliyatini bir-biriga qarshi qo'yishni emas, balki uyg'un rivojlantirishni talab qiladi. Bolaning kunlik faoliyati davomida atrof-voqelikdan oladigan hissiy taassurotlari boyligi va xilma-xilligi uning hissiy holatining, bosh miya qobig'i oqilona faoliyatining zarur sharti hisoblanadi. Ma'lumki, taassurotlarning yetishmasligi, ularning kambag'alligi odamning umumiy holatini pasaytiradi, unda salbiy hissiy holatning payda bo'lishiga sabab bo'ladi, bu taassurotlarning bir xilligi esa uni charchatadi.

Ilk yoshdagi bolalarni atrof-olam bilan jonli va ko'p qirrali aloqasini ta'minlash bosh miya qobig'i faolligini, ijobiy-hissiy holatini ta'minlab, analizatorlarning faolligini ta'minlaydi.

Maktabgacha yosh-bu sensor jarayonlar tarkib topadigan va rivojlanadigan yosh. Shuning uchun bu davrda sensor tarbiya muhim o'rin tutadi.

Sensor rivojlanish deganda, hissiy bilish usullarini shakllantirishga va sezgi hamda idrok etishni takomillashtirishga qaratilgan psixologik ta'sir ko'rsatish sistemasi tushuniladi.

Sezgi va idrok etish, predmet sifatlarini va umuman predmetni ko'zguda aks ettirgandek passiv tusda bo'lmaydi, balki predmetni, uning xususiyatlarini tadqiq etishga qaratilgan analizatorlarning alohida harakatlari sifatida qaraldi, degan ma'noni bildiradi.

Ilk yoshdagi bola rivojlanish jarayonida etalonlar sistemalarini o'zlashtirib boradi va ulardan idrok etilayotgan atrofda voqelikni tahlil etish va o'z sensor tajribasini sistemalashtirish uchun mezon sifatida foydalanishni o'rganadi.

Bolaning sensor etalonlari rivojlanishi uning tajribasi jarayonida vujudga kelgan xususiyatlarning normativ ahamiyati tushuniladi. Sensor faoliyati natijasida idrok etilayotgan voqelikning xususiyatlari xilma-xillikda, u yoki bu faoliyatida eng ko'p ahamiyatga ega bo'lgan sensor sifatlar sistemalarini, geometrik shakllar, ranglar, kattaliklar, materiallar sistemasini, tovushlarning yuqoriligi, nutqda tovushlarni talaffuz etish normalari sistemasini, yo'nalishlar sistemasini va hokazolarni ajratadi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Sensor etalonlarda o'zlashtirish jarayoni kichik bolalikda boshlanadi va butun maktabgacha yoshda davom etib, undan tashqariga ham chiqadi. Sifatlarining etalon xususiyatlarini o'zlashtirish uch bosqichdan o'tadi, bu bosqichlar bolaning buyum xususiyatlari tog'risida olgan tasavvurlarini sistemalashtirish imkoniyatlarini aks ettiradi.

1-birinchi davr-uch yoshga qadam qo'yguncha davom etadi. Bu sensomotor etalonlar oldi davri bo'lib, unda bola buyumning bevosita harakatga moslashish uchun ahamiyatga ega bo'lgan ayrim xususiyatlarini buyumlarning shakli, kattaligining ayrim xususiyatlarini, masofani va hokazolarni aks ettiradi.

2-Ikkinchi davr-o'rtacha 5 yoshgacha davom etadi. Bola buyum etalonlaridan foydalanadi, ya'ni buyum xususiyatlari obrazlar muayyan buyumlarga qiyoslanadi, masalan, cho'ziqroq narsa bodring shakli orqali belgilanadi.



3-Uchinchi davrda-5 yosh va undan katta yoshda bolalarning umumiy qabul qilingan etalonlar sistemasini o'zlashtirishi ro'y beradi, bunda buyum xususiyatlarining o'zi aniq buyumdan ajralgan holda etalon ahamiyatiga ega bo'ladi.

Bu davrda bola buyumlarning sifatini ularning o'zlashtirilgan umumiy qabul qilingan etalonlari bilan taqqoslanadi: o't yashil, olma huddi sharga o'xshaydi, uyning tomi uchburchak, cho'p va qalam yog'ochdan qilingan.

Perseptiv harakatlar sistemalarini va etalonlar sistemalarini egallash mustahkam birlikda va o'zaro aloqada ro'y beradi. Bir tomondan, persiptiv harakatlar turli xususiyatlarning ajralib chiqishini ta'minlaydi. Ular keyinchalik umumlashtiriladi va etalon ahamiyatiga ega bo'ladi. Boshqa tomondan etalonlarni egallash perseptiv harakatlarni o'zgartiradi, ularni ancha umumlashtiradi va maqsadga muvofiq qiladi.

Bu ijtimoiy ishlab chiqilgan etalonlarni o'zlashtirish va perseptiv harakatlarni egallash idrok etish xususiyatini o'zgartiradi: bola notanish narsada ma'lum narsani ko'rish, mustaqil ravishda atrofda narsalarni umumlashtirilgan tarzda bilish, qismlarga bo'lingan va to'la tasavvurlarni shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Uchinchi qoida sensor jarayonlarni shakllantirish sharoitlariga talluqlidir.

Idrok etishning rivojlanishi mazmunli faoliyat jarayonida ro'y beradi. Hayotning birinchi yili u bolaning buyum faoliyati bilan, keyinchalik faoliyatning ancha murakkab turlari: tasviriy, konstruksiyalash, mehnat, o'quv faoliyati bilan bog'liq boladi.

Shunday qilib, bolaning sensor rivojlanishi bilan uning turli xil faoliyatini rivojlantirishning mustahkam o'zaro bog'liqligi va bir-birini shart qilib qo'yishi haqida gapirish mumkin.

Sensor tarbiyaning psixologik asoslari ana shulardan iborat bo'lib, u maktabgacha yoshdagi bolalarni sensor tarbiyalash vazifalari mazmuni, shartlari, usullarini belgilab beradi.

Ikki yoshga to'lib, uch yoshga qadam qo'ygan bolalarning idroklarida ayrim fazoviy elementlar ham ko'rina boshlaydi. Masalan ular narsalarning katta-kichigligini farqlay boshlaydilar. Bu yoshdagi bolalar "katta", "kichik" so'zlarini hali ayta olmasalar ham bunday tushunchani imo-ishora va allaqanday ovoz chiqarish bilan ifodalashga intiladilar. Katta narsalar haqida qo'llarini baland ko'tarib "u-u-u" diyeshlari kichkina narsalarni ifodalamoqchi bo'lganlarida esa "burunlarini bujmaytirib, ko'zlarini yarim yumib, ingichka ovoz chiqarib "in-i-i" diyeshlari mumkin. Yasli yoshdagi bolalarning nutqni egallashlari idrokning yana ham rivojlanishi uchun juda katta imkoniyat tug'diradi.

Yasli yoshdagi bolalar idrokning bunday bevositaliligi ularning rasmi suratlarni idrok qilishlarida yaqqol ko'rinadi. Masalan, bir yarim, ikki yoshli bolaga otning kallasi solingan surat ko'rsatilsa, u "otning o'zi qani?" deb so'raygi.

Yasli yoshdagi bolalarga vaqtini idrok qilish juda sodda, ya'ni boshlang'ich holatda bo'ladi. Bu yoshdagi, ya'ni bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalar faqatgina hozirgi zamon vaqti bilan yashaydilar. Ular shu kunni, ayni shu daqiqani yaxshi tasavvur etib, o'tgan va kelasi zamonni noaniq, palla-partish tasavvur etadilar. Eng ko'p ishlatiladigan vaqt tushunchalaridan "kecha", "bugun", "ertaga" va "indaga" kabilarni ham ko'pincha almashtirib yuboradilar. Vaqt tushunchalarini idrok qilishdagi bu qiyinchiliklar bolalarga ko'pincha bog'cha yoshining dastlabki davrlarida ham saqlanib qoladi. (Shu joydan davom ettiring)

Shunday qilib, yasli yoshdagi bolalarning idroki kundalik faoliyatlarida tevarak-atroflaridagi narsa va hodisalarni kuzatish va ular bilan bevosita munosabatda bo'lishlari jarayonida har tomonlama rivojlanib boradi. Bolalar idrokning mazmunan boyishiga nutqni egallash juda katta ta'sir qiladi. Ana shu jihatdan olganda, yasli tarbiyachisining vazifasi nutqdan bolalar idrokini o'stiradigan vosita sifatida keng foydalanishdir.

Bolalar bilan ko'proq gaplashish, tevarak-atrofdagi narsalar haqida ko'proq so'zlab berish, bolalarning turli-tuman savollariga mumkin qadar javob qaytarishga harakat qilish, narsalarning asosiy va muhim xususiyatlariga bolalarning diqqatlarini jalb qilish lozim. Bularning hammasi bolalar idrokini o'stirishda zarur va muhim yo'llar hisoblanadi.

Bola uch yoshga to'lib bog'chaga qatnay boshlagach, birinchidan, bolaning faoliyat darajasi juda kengayib ketadi, ikkinchidan, nutqi g'oyat zudlik bilan boyib boradi.

Buning natijasida bola juda ko'p narsalar bilan mustaqil hamda bevosita munosabatda bo'lish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Bola hayotidagi bu o'zgarish o'z navbatida uning idrokiga ta'sir etmay qolmaydi. Ular kundalik faoliyatlari davomida juda ko'p narsalar bilan to'qnashadilar. Shunday bo'lishiga qaramay katta yoshdagi bog'cha bolalari ham o'zlari idrok etayotgan narsalarning nima ekanini har doim kattalarning yordamisiz bilavermaydilar.

Bog'cha yoshdagi bolalar idrokiga ikkinchi signallar sistemasi (nutq)ning roli nihoyat muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki tevarak-atrofdagi narsalarni anglab idrok qilishda faqat narsaning o'zigina emas, balki uning nomi ham birga qatnashadi.

Bolalar idrokini takomillashtirish maqsadida olib boriladigan ekskursiyalarda (hayvonlar va o'simliklar dunyosi bilan tanishtirishda) bolalar idrokini ikkinchi signallar sistemasining rolini oshirishga intilish kerak.

Chunki qo'zg'otuvchilarning (ya'ni ekskursiya paytida ko'rsatilayotgan narsalarning) ayni paytda har ikkala signallar sistemasiga barobar ta'sir etishlari idrok qilayotgan narsalarning butun va to'la-to'kis aks etishini ta'minlaydi.

Bog'cha yoshdagi bolalar idrokining xarakterli tomonlaridan biri shundaki, ular turli narsalarni idrok qilishda bu narsalarning ko'zga tashlanib turadigan belgilariga asoslanadilar.

Biroq ilk yoshli bolalarning tajribalari hali yetarli darajada bo'lmagani, ya'ni ko'p narsalarning mohiyatiga mutloqo tushina olmasliklari tufayli narsalarning mohiyati bilan bog'liq bo'lgan eng muhim va umumiy belgilarini aks ettira olmaydilar.

Ular narsalarni idrok qilishda faqat konkret tasavvurlarga asoslanadilar. Shu sababli bog'cha yoshdagi (xususan kichik bog'cha yoshdagi) bolalar uchun narsalarning eng asosiy va muhim belgilari ularning rangi va shaklidir.

Bog'cha yoshdagi bolalar shuning uchun ham o'xshash narsalarning shaklini bir-biridan bemalol ajrata oladilar.

Lekin, bog'cha yoshdagi kichik bolalar (kichkina guruh bolalari) narsalarning shaklini farqlashda bir oz qiynaladilar. Chunonchi kichik yoshdagi bog'cha bolalariga abstract geometric shakllar yoki ularning

rasmi ko'rsatilsa, ular bu shakllarni o'zlariga ma'lum bo'lgan konkret narsalar bilan bog'lab, ya'ni pretmetlashtirish orqali idrok qilishga intiladilar. Masalan, ular aylanani "g'ildirak", to'rtburchakni "deraza" yoki "eshik" deb ataydilar.

Kichik gruppalar bolalari turli geometrik shakllardan qilingan mozaikalar bilan o'ynaganlarida ularni shakliga qarab, ya'ni to'rtburchakni gruppasiga, uchburchaklar gruppasiga, aylana gruppasiga yangilashmay ajratadilar.

Bu o'rinda shu narsa xarakterliki, mozaikadagi geometrik shakllar har xil rangda bo'lishiga qaramay, ular rangni emas, balki shaklini asos qilib olib gruppalariga ajratadilar.

Bog'chada bolalarning narsalarni shakliga qarab to'g'ri farqlay olish xususiyatlarini o'stirish kerak. Bunda loy ishidan turli narsalar yasash va rasm chizish mashg'ulotlarini o'tkazish orqali erishish mumkin.

Bog'cha yoshidagi bolalar idrok qilish paytida narsalarni chuqur analiz qila olmaydilar. Bolalar idrokidagi bu kamchiliklar ularning turli rasmlarni idrok qilishlarida yaqqol ko'rinadi. Bolalar (xususan kichik yoshdagi bog'cha bolalari) rasmda tasvirlangan narsalarning holatiga va fazoviy munosabatlariga tamomila befarq bo'ladilar.

Ular rasmlarni teskari ushlab ham zavq bilan tomosha qilaveradilar. Buning asosiy sababi rasmni idrok qilishga nisbatan bolalarning analitik munosabatda bo'lolmasliklaridir.

Bolalar rasmda tasvirlangan narsalarni bir-biri bilan ma'lum munosabatda emas, balki tasvirlangan narsalarning hammasini butunligicha idrok qilishga intiladilar.

Ular hali analiz qilish xususiyatlari yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Shuning uchun rasmlar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda tarbiyachi bolalarga yo'naltiruvchi savollar berib, ularni analiz qilishga o'rgatib borishi lozim. Ana shunday mashg'ulotlarda bolalar diqqatini, asosan birinchidan, ko'rsatilayotgan rasmning mazmunini (syujetini) to'g'ri idrok qilishga, ikkinchidan rasmning umumiy ko'rinishda har bir tasvirlangan narsaning o'rnini to'g'ri idrok qilishga, ya'ni rasmdagi narsalarni bir-biridan keksin farq qila bilishga, uchunchidan esa, rasmda tasvirlangan narsalar o'rtasidagi munosabatlarni to'g'ri idrok qilishga qaratish kerak. Rasmlarni idrok qilish ana shunday tarzda yo'lga qo'yilgandagina bolalarning analitik idrok qilish qobiliyatini hamda kuzatuvchanlik xususiyatini rivojlantirish mumkin.

Sensor tarbiyaning maqsadi bolalarda sensor qobiliyatlarni shakllantirishdan iborat. Sensor qobiliyatlar idrokning rivojlanish jarayonida tarkib topadi, bu esa perseptiv harakatlar sistemalari va sensor etalonlar sistemalarini o'zlashtirish, faoliyatda undan foydalanish bilan belgilanadi.

Shu asosda sensor tarbiyaning quyidagi vazifalarini belgilash mumkin:

- 1) bolalarda perseptiv harakatlar sistemalarini shakllantirish;
- 2) bolalarda sensor etalonlar sistemalarini-buyumlarning xususiyatlari, sifatleri va munosabatlari to'g'risidagi umumlashgan tasavvurlarni shakllantirish;
- 3) bolalarda amaliy va bilish faoliyatida perseptiv harakatlar sistemalari va etalonlar sistemalarini mustaqil qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish;

Sensor tarbiya mazmuni maktabgacha yoshdagi bola o'zlashtirishi lozim bo'lgan buyumlar va hodisalarning xususiyatlari va sifatlarini, munosabatlari doirasini o'z ichiga oladi. Bu hajm, bir tomondan, bolani o'rab turgan dunyoning xilma-xil xususiyatlari, ikkinchi tomondan maktabgacha yoshda tarkib topa boshlaydigan faoliyat turlarining xilma-xilligi va turli sensor asoslariga ega ekanligi bilan belgilanadi.

Har bir faoliyat turi uchun yaxlit idrok etish va tasavvur qilish, shuningdek, tahlil etib idrok etish va tasavvur qilish qobiliyati zarur. Zotan, buyumlarda shakli, kattaligi, rangi, materiali, qismlari va ularning makondagi munosabatlarini, buyumlarning boshqa buyumlarga nisbatan harakatlanishi, tezligi va yo'nalishini, buyumlarning uzoqligini va boshqalarni ajratish muhim. Eshitish yo'l-yo'riqlari umuman tovushlarning va xususan nutqdagi tovushlarning xususiyatini, ularning kuchini, baland pastligini, tembrini, sur'atini, ritmini, vaqtincha izchilligini va hokazolarni ajratish, farqlash va tasavvur etish ko'nikmasi asosiga quriladi.

Boshqa faoliyat uchun materiallar yoki buyumlarning zichligi, namligi, qattiqligi yoki yumshoqligi, silliqligi, tiniqligi, harakat ko'rsatkichlari, og'irligi, egiluvchanligi, mo'rtligi va boshqa sifatlarini ajratish va ko'rsata olish muhim.

Harakatlarni faqat yaxlit qabul qilish va tasavvur etishgina emas, shu bilan birga, ularda alohida harakatlarni ajratish, ularning ketma-ketligi, davomiyligi, yo'nalishi, harakat ko'lamiga, sarflanadigan kuch-g'ayratga va hokazolarga rioya etish va shu asosda o'z harakatlarini tartibga solish muhim hisoblanadi. Bu harakatlar, ishlarni o'zlashtirish har qanday faoliyatga zarurdir.

Shundan kelib chiqib, hozirgi sensor tarbiya nazariyasi uning mazmuni atrofidagi dunyoning sensor tavsiflarining butun xilma-xilligini qamrab olishi kerak. Sensor tarbiyaning zamonaviy dasturiga kiritilgan

bu hissiy tajribaning kengligi uni avval tarkib topgan sensor tarbiya sistemalaridan ajralib turuvchi belgi hisoblanadi.

Ikkinchi farq shundan iboratki, sensor tarbiya dasturiga shuningdek buyumlarni, predmetlarning ajratilgan yoki bu sifatleri, xususiyatlari, munosabatlarini, ya'ni bola egallashi kerak bo'lgan perseptiv harakatlarni tadqiq etish usullarini ham o'z ichiga oladi. Bunda sifatning bir guruhini ajratish uchun oddiy harakatlar, masalan: silliqiligi yoki g'adir-budurligini aniqlash uchun silab ko'rish; qattiqiligi yoki yumshoqligini belish uchun qisib ko'rish yoki barmoqni botirish; og'irligini aniqlash uchun kaftda chamalab ko'rish va hokazolar talab etiladi.

Ancha murakkab sifatlar, munosabatlar, belgilar sistemasini ajratib ko'rsatish uchun yakka harakat emas, muayyan izchillikda bajariladigan harakatlar sistemasini talab qilinadi. Zotan, u yoki bu buyum nimadan qilinganligi aniqlash uchun materialning xususiyatlari: mustahkamligi, qattiqiligi, tinidligi, yuzasining xususiyatlari va hokazolar anidlanadi. Masalan, yaltirashi, ushlaganda muzdek tegishi, mustahkamligi, uni urganda o'ziga xos tovush chiqishi, metallni boshqa materiallardan farqlovchi xususiyatlar bo'ladi. Ularni aniqlash uchun harakatlar sistemasini egallagan bo'lishi kerak. Tadqiq etish harakatlari sistemasini so'zning yuqori tovush munosabatlari va ritmini, tovush tarkibini aniqlash uchun ham zarurdir.

Sensor tarbiya dasturiga atrofdagi voqelikda mavjud bo'lgan xususiyatlar, sifatlar, munosabatlar va ularga mos bo'lgan perseptiv harakatlar ro'yxatidan tashqari, etalaonlar sistemasini ham kiritilgan. Bu hozirgi sensor tarbiya sistemasining klassik sistemalardan uchinchi farqidir.

Bola faoliyati jarayonida ko'p qirrali sensor tajriba hosil qiladi. U ranglar, shakllar, kattaliklar, materiallar, tovushlar, miqdor va makon munosabatlari aniq namayon bo'lishiga duch keladi. Ko'p qirrali aniq tajribada yo'l topish umumlashtirishlarni, xilma-xillikni, umumiy tipik hodisalarga keltirishni, ya'ni insoniyat ishlab chiqqan sifat mezoni-etalonlarni o'zlashtirishni talab etadi. Bu rang, shakl, materiallar etalonlari, makondagi holat va yo'nalishlar etalonlari, miqdor etalonlari, vaqt davomiyligi, nutq tovushlari yangrashi, yuqori tovush intervallari etalonlari va hokazolar.

Bola kattalar rahbarligida o'zining avvalgi sensor tajribasi asosida sifatning etalon ahamiyatini o'zlashtirar ekan, bilimlarning yangi, yanada yuksak-umumlashtirilgan, sistemaga solingan, ma'lum darajada umumiy darajasiga ko'tariladi. Etalonlarni bilish bolaga voqelikni tahlil etish, mustaqil ravishda notanish narsada tanish narsani ko'rish, notanish narsaning xususiyatlarini his etish, yangi sensor tajribani to'plash imkonini beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning mazmunli faoliyati sensor tarbiyaning muhim shartlaridan biri. Xuddi ana shu ma'zmunli, natijali faoliyat sharoitida bolalarning e'tiborini buyumlarning o'ziga xos xususiyatlariga jalb etish, ularga bu buyumlarni o'zlashtirishda yordam berish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu imkoniyat shu bilan izohlanadiki, xuddi ana shunday faoliyatda bolalar uning natijasi sifatlarini, xususiyatlarini, munosabatlarni ajratish ko'nikmasiga bog'liqligini va unga asoslanib ish tutish kerakligini anglab yetishadi. Masalan, bola chizgan rasmning sifati buyum shaklini, qismlari munosabatini, rangini, katta-kichikligini ajratish ko'nikmasiga bog'liq bo'ladi; agar bola peramida xalqalari va matryoshka qismlarining katta-kichikligini ajratib, uni hisobga olsa, piramedada yoki matryoshkani to'g'ri yig'ishi mumkin.

Shu munosabat bilan sensor tarbiya "Bolalar bog'chasida tarbiya va ta'lim dasturi" ning maxsus mustaqil bo'limi qilib ajratilmagan, balki tasviriy, musiqiy, o'yin, mehnat, nutq kabi faoliyat turlariga kiritilgan.

Sensor tarbiya ta'lim sharoitida ayniqsa muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Bola sensor tajribasini kattalarning muntazam rahbarligisiz o'z holicha o'zlashtirar ekan, u uzoq vaqt davomida sinash va xatolar yo'lidan boradi, uning sensor tajribasi ongli tarzda hosil qilingan bo'lmaydi, u ob'ektlarni tahlil qilib idrok etish ko'nikmasini yetarli darajada egallamagan bo'ladi. Hatto katta maktabgacha yoshdagi bolalar, masalan, geometrik shakllarni, ularning nomlanishini bilmasliklari mumkin, ularning xarakterli belgilari va farqlarini ko'ra olmaydilar, ularni real buyumlarda taniy olmaydilar: bolalar buyumlarning fizik xossalarini bilmasliklari mumkin, maktabgacha yoshdagi bolalar buyumlarni tekshirish, ko'rsatilgan sifatlarini ajratish harakatlarini ham egallamagan bo'ladilar. Sensor rivojlanishi stixiyali kechgan bolalar yaltiroqli, tiniqlik, qattiqlik, egiluvchanlik kabi sifatlarini 10 foiz hollarda ajratishgan va nomlashgan, o'rgatilganda esa bu mazmunni 3-4 yoshli tarbiyalanuvchilar egallashi mumkin bo'ladi.

Shunday qilib, sensor tarbiyaning muvaffaqiyati bolalarning mazmunli faoliyati va katta odamning o'rgatishi ta'siri ostida o'tishiga bog'liq.

Sensor tarbiya jarayonida bir qancha bosqichlarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Birinchi bosqichning maqsadi bolalarning diqqat e'tiborini o'zlashtirilishi lozim bo'lgan sensor belgiga qaratishdir. Buning uchun tarbiyachi bolaga namunaga o'xshash bo'lgan yoki muayyan talablarga

javob beradigan mahsulotni tayyorlashni, masalan, namunaga qarab rasm chizish yoki biror narsa qurish, qog'ozdan uzoq suzadigan qayiqcha yasash, silliq konus hosil bo'lishi uchun piramedani yig'ishni va hokazolarni taklif etadi. Yetarli darajada uyushgan sensor tajribaga ega bo'lmagan bolalar namunani tahlil etmay, zarur materiallarni tanlamay, topshiriqni bajarishga kirishadilar. Ular darhol harakatga tushadilar: qirqilgan qog'oz parchalarini va kitobning katta-kichikligini chamalab ko'rmay, kitobni yelimplashga kirishadilar, konatruksiyasining xususiyatlarini, shakllarning bir-biriga mos kelishini aniqlamay turib, qurishni boshlab yuboradilar va hokazo.

Barcha hollarda bolalar faoliyat uchun taklif etilgan namuna yoki materiallarni tahlil etmaydilar, tadqiq qilmaydilar. Ular umumiy, qismlarga bo'linmagan idrok etish bilan cheklanadilar, va tabiiyki, xato qiladilar, rasm va qurgan narsalari o'xshamay qoladi, kitoblar zaruridan qisqaroq qog'oz parchalari yoki juda tez yirtilib ketadigan qog'oz bilan elimlanadi va hokazo. Yo'l qo'yilgan xato, faoliyatda natijaga erisha olmaslik bolaga bilish, buyumlar, material xususiyatlarini ajratishni zarur qilib qo'yadi. Katta odam bu muvaffaqiyatsizlik vaziyatidan faoliyat maqsadiga erishish uchun muhim bo'lgan va faoliyatda hisobga olinishi lozim bo'lgan xususiyatni ko'rish, ajratish, anglab yetishda bolaga yordam berish uchun foydalanadi. Bu jihat bolalarga buyumlarning xossalari, xususiyatlarini ajratish usullarini o'rganishda zamin bo'ladi.

Muhokama. Bolalarni perseptiv harakatlarga o'rgatish va sensor belgilar to'g'risidagi tasavvurlarni to'plash sensor tarbiya ikkinchi bosqichining maqsadi hisoblanadi.

Bunday ta'lim jarayonida tarbiyachi perseptiv harakatning o'zini va tekshirish natijasi bo'lgan hissiy taassurotni ko'rsatadi va nomlaydi. Shundan keyin u bolalarga ko'rsatilgan harakatni aniq takrorlab, buyumni tadqiq etishni qaytarishni, harakatni va buning natijasida hosil bo'lgan sifatni nomlashni taklif etadi. Masalan, tarbiyachi tarbiyalanuvchilarni dumaloq shaklni ajratishga o'rgatish uchun ular oldida dumaloq buyumni dumalatadi, "dumalataman", "dumalayapti" deydi, shundan keyin "dumaloq buyum", deb uning xususiyatini, shaklini belgilaydi. So'ngra bolalarning o'zlari buyumni dumalatadilar, pedagog esa ularning nima qilayotganlarini, buyum dumalayaptimi, agar u dumalayotgan bo'lsa, u qanday buyum, deb so'raydi. Bolalar harakatni ham, uning nutqdagi ifodasini ham takrorlaydilar.

Bu bosqichda u yoki bu sifatni aniq ajratishni va uni yonidagilardan farqlashni ta'minlash uchun bu sifatni xuddi shunday tadqiq etish harakati bilan ajratiladigan qarama-qarshi sifat bilan taqqoslash usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Masalan, bola yumshoq buyumni g'ijimlab, uning yumshoqligini his etganidan, harakat va sifatni so'zlar bilan ta'riflagandan keyin, unga qattiq buyumni g'ijimlash va u yumshoqmi degan savolga javob qaytarish taklif etiladi.

Bolalarni tekshirish usullari va buyumlarning sifatleri bilan tanishtirgandan keyin, bu sifatlarni ajratish bo'yicha ularni mashq qildirishni tashkil etish lozim. Bunda bola qo'llayotgan usulning aniqligini, so'z orqali beriladigan ta'rifning aniqligini, kuzatish muhim. Mashq qildirish uchun mazkur sifatga ega bo'lgan turli buyumlarni tanlash zarur. Mashqlarni mazkur sifat belgisi asosida xilma-xil buyum guruhlarida o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir. Bunday sharoitda sifatning aniq bir buyumdan ajralishi ro'y beradi, bu esa yangi bosqichga turli xossalarni haqida umumlashgan tasavvurlarni shakllantirishga o'tish uchun asos bo'ladi.

Uchinchi bosqichni maqsadi etalonlar haqidagi tasavvurlarni shakllantirishdir. Bu jarayonda buyumlarni u yoki bu sifatga qarab guruhlariga ajratish barcha qizil sharchalarni qizil qutiga to'plash, barcha shaffof buyumlarni tanlash, barcha dumaloq buyumlarni dumaloq bo'lmagan buyumlardan ajratish va hokazolar asos hisoblanadi. Bundan keyingi ish bolalarni sifatning u yoki bu o'lchovi xilma-xil ifodalanishi bilan tanishtirishni ko'zda tutadi, mazkur rangning yorug' va qoramtiriligi, turli tomonli va burchakli uchburchaklar va hokazolar. Bunga u yoki bu sifatning turli o'lchovlariga ega bo'lgan xilma-xil buyumlarni taqqoslash orqali erishiladi. Bularning hammasi bolalarni nutqda mustahkamlanadigan etalonlarning asosiy belgilarini ajratish asosida umumlashtirishga olib kelish imkonini beradi. Bunday belgilar, masalan, shaklda tomonlar va burchaklarning miqdori, metallda-yuzaning yaltirashi, mustahkamligi, qo'l tegizganda muzdek tuyulishi va hokazo. Bola asta-sekin etalonlarning nomlarini bilib oladi. Bolalar buyumlarni tahlil etish uchun o'zlari bilib olgan sifat etalonlarini qo'llashga, buyumni etalon bilan taqqoslashga, o'xshaydigan va farq qiladigan tomonlarini sezishga o'rgatiladi. Bu buyum xususiyatlarini ko'rish, yangi narsada ma'lum narsani ko'rish, buyumlarni turli sifatlariga qarab guruhlariga bo'lish imkonini beradi. Etalonni bilib olish bolaning aqliy faoliyatini yangi bosqichga ko'taradi. Hissiy negizda umumlashtirish jarayoni shakllanadi, etalonni bilish asosida tahlil qilish, umumlashtirish jarayonlari chuqurlashadi.

Bu ish jarayonida maktabgacha yoshning oxiriga kelib bolalar yakka etalonlarni emas, balki ularning sistemali etalonlari, miqdor, vaqt davomiyligi etalonlari, materiallar etalonlari va hokazolarni egallaydilar. Etalonlar sistemalarini o'zlashtirish uchun tasniflash mashqlari, orqali to'liq bo'lmagan sistemalarni to'ldirish muhimdir.

O'rgatish jarayonida perseptiv harakatlar sistemalari va etalonlar sistemalarini egallash natijasida bolalar atrofdagi voqelikda yo'l topish uchun keng imkoniyatlarga ega bo'ladilar. Ishning navbatdagi bosqichi xuddi shunga bag'ishlanadi.

To'rtinchi bosqichning maqsadi bolalarning o'zlashtirgan bilimlari va ko'nikmalarini atrofdagi voqelikni tahlil etish va o'z faoliyatini tashkil etishda mustaqil qo'llash uchun shart-sharoit yaratishdir. Bu maqsadni amalga oshirish uchun shunday topshiriqlar sistemasi muhimki, ularni bajarishda mustaqil tahlil etish, muayyan fazilatlar, xususiyatlar, munosabatlarni hisobga olish talab etiladi.

Buyumlarni mustaqil ifodalash bunday topshiriqlarning mazmuni bo'lishi mumkin, bunda bola shakl xususiyatlarini, qismlarning nisbati va joylashishi va hokazolarni tahlil qilishi, mehnat uchun suv o'tmaydigan qog'ozni yoki suv, qor, qum bilan o'tkaziladigan o'yinlar uchun o'yinchoqlarni tanlashi lozim.

Ishning bu bosqichida tarbiyachi mashg'ulotlarda bo'lganidek, kundalik turmushda ham faoliyatning barcha turlaridan keng foydalanadi.

Xulosa qilib aytganda, sensor tarbiya mazmuni butun maktabgacha yoshdagi bolalaik davomida bolalarda turli yosh davrlarida vujudga keladigan va rivojlanadigan faoliyat turlarini hisobga olib amalga oshiriladi. Sensor tajriba natijasida bola dunyoni hissiy bilish, ko'rgazmali-obrazli fikrlash usullarini egallaydi bolalarning barcha turdagi faoliyati yanada takomillashadi, bilish va amaliy faoliyatda nisbiy mustaqillik shakllanadi.

Adabiyotlar:

1. Sh.Mirziyoyev. "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi" T:-2022yil 224-b
2. Амербиевна Г. А., Сенсорное развитие детей дошкольного возраста, Майкоп: - 2020, с-3.
3. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: - Академия развития, 1996. – 192 с.
4. Люблинская А.А. Детская психология: учебное пособие для студентов педагогических ин-тов / А.А. Люблинская. – М.: Просвещение, 2001. – 415 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
6. Безрукова В.С. Педагогика. Проектная педагогика: учебное пособие для инженерно-педагогических институтов и индустриально-педагогических техникумов / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 57с 329 с.
7. Немов Р.С. Психология [Электронный ресурс]. URL: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/nemov1/03.php (дата обращения: 21.09.2017).
8. Шмелев А.Г. и коллектив. Основы психодиагностики: учебное пособие для студентов педвузов /А.Г. Шмелев [и др.]. – М., Ростов-н/Д.: Феникс, 1996. – 544 с.
9. Гуляева Е.В., Соловьева Ю.А. Компьютерные игры в жизни дошкольников /Е.В. Гуляева, Ю.А. Соловьева // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 2. – С. 5–12.

Yelibayev Jaxanger Tungishebayevich,
 Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti
 Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

BO'LAJAK PSIXOLOGLARDA EMPATIKLIK XUSUSIYATLARINING EMPIRIK TAHLILI

Annotatsiya. Ushbu ishda bo'lajak psixologlarda empatiklik xususiyatlarining shakllanishi va rivojlanishi masalasi yoritilgan. Empatiklik psixologning kasbiy faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lib, mijozning hissiy holatini tushunish, uning ichki kechinmalarini anglash va samarali psixologik yordam ko'rsatishda asosiy omil hisoblanadi. Shuningdek, bo'lajak psixologlarda empatiklikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar va amaliy mashg'ulotlarning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: empatiklik, bo'lajak psixolog, kasbiy kompetensiya, emotsional empatiya, faol tinglash, psixologik yordam, shaxs rivojlanishi, muloqot, ijtimoiy-psixologik omillar.

ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭМПАТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности формирования и развития эмпатии у будущих психологов. Эмпатия является одним из ключевых профессионально значимых качеств психолога, обеспечивающим понимание эмоционального состояния клиента, осознание его внутренних переживаний и эффективное оказание психологической помощи. Особое внимание уделяется социально-психологическим факторам и практическим методам, способствующим развитию эмпатии у будущих специалистов.

Ключевые слова: эмпатия, будущий психолог, профессиональная компетентность, эмоциональная эмпатия, активное слушание, психологическая помощь, развитие личности, общение, социально-психологические факторы.

EMPIRICAL ANALYSIS OF EMPATHIC CHARACTERISTICS IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

Abstract. This work examines the features of empathy formation and development in future psychologists. Empathy is considered one of the key professionally significant qualities of a psychologist, ensuring the understanding of a client's emotional state, awareness of their inner experiences, and the provision of effective psychological assistance. Special attention is given to socio-psychological factors and practical methods that contribute to the development of empathy in future specialists.

Keywords: empathy, future psychologist, professional competence, emotional empathy, active listening, psychological assistance, personality development, communication, socio-psychological factors.

Kirish. Empatiklik shaxsning boshqa insonlarning hissiy holatini anglash, his qilish va ularga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatini ifodalovchi muhim psixologik xususiyatdir. U insonlararo munosabatlarning samaradorligini ta'minlaydi va ijtimoiy muhitda moslashuv jarayonida muhim rol o'ynaydi. Empatiklik nafaqat boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish, balki ularni ichki jihatdan his etish va zarur hollarda qo'llab-quvvatlashga tayyorlikni ham o'z ichiga oladi. Ilmiy jihatdan empatiklik murakkab tuzilishga ega bo'lib, odatda bir nechta komponentlardan tashkil topadi. Birinchisi – kognitiv komponent bo'lib, u boshqa insonning holatini aqliy jihatdan tushunish, uning nuqtayi nazarini qabul qila olish bilan bog'liq. Bu jarayon "perspektivani qabul qilish" deb ham yuritiladi. Ikkinchi komponent – emotsional komponent bo'lib, bunda shaxs boshqalarning kechinmalarini o'zida hissiy jihatdan aks ettiradi, ya'ni ularning quvonchi yoki qayg'usiga hamdard bo'la oladi. Uchinchi komponent esa xulq-atvor bilan bog'liq bo'lib, empatiya asosida yordam berish, qo'llab-quvvatlash yoki ijtimoiy jihatdan maqbul harakatlarni amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Empatiklikning o'ziga xosligi shundaki, u insonning nafaqat individual xususiyati, balki ijtimoiy tajriba mahsuli ham hisoblanadi. Ya'ni bu sifat tug'ma omillar bilan birga tarbiya, muhit va muloqot jarayonida shakllanadi. Oiladagi ijobiy munosabatlar, mehr-oqibatli muhit, o'zaro hurmat va e'tibor empatiklikning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, sovuqqon yoki befarq muhitda ulg'aygan shaxslarda bu xususiyat sust rivojlanishi mumkin. Empatiklik darajasi shaxslarda

turlicha bo‘ladi. Yuqori empatiklikka ega insonlar boshqalarning hissiyotlariga sezgir bo‘lib, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatliroq bo‘ladilar. Ular odatda yaxshi tinglovchi, sabrli va boshqalarga yordam berishga moyil bo‘lishadi. Bunday shaxslar nizoli vaziyatlarni yumshatishda ham samarali rol o‘ynaydi. Past empatiklik darajasiga ega insonlarda esa boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish qiyinlashadi, bu esa muloqotda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Empatiklikning yana bir muhim jihati – uning chegaralangan bo‘lish zarurati. Haddan tashqari kuchli empatiya insonda hissiy charchoq yoki “emotsional kuyish” holatini yuzaga keltirishi mumkin.

Shu sababli empatiklik bilan birga o‘z hissiyotlarini boshqarish, ya’ni emotsional barqarorlikni saqlash ham muhim hisoblanadi. Zamonaviy psixologiyada empatiklik ijtimoiy kompetentlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida qaraladi. U pedagogik faoliyatda, tibbiyotda, psixologik maslahat jarayonlarida, shuningdek, kundalik hayotda samarali muloqot va o‘zaro tushunishni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Bo‘lajak psixologlarda empatiklik kasbiy jihatdan eng muhim kompetensiyalardan biri hisoblanadi. Empatiklik psixologning mijozning ichki kechinmalarini to‘g‘ri anglash, uning hissiy holatini sezish va shu asosda samarali psixologik yordam ko‘rsatish qobiliyatini ta’minlaydi.

Bu sifat nafaqat nazariy bilim, balki amaliy faoliyatda shakllanadigan kasbiy ko‘nikma sifatida ham qaraladi. Bo‘lajak psixologlarda empatiklikning shakllanishi ularning shaxsiy rivojlanishi, o‘zini anglash darajasi va muloqot tajribasi bilan chambarchas bog‘liq. Psixolog o‘z hissiyotlarini anglay olmasa, boshqalarning kechinmalarini chuqur tushunishi qiyinlashadi. Shu sababli professional tayyorgarlik jarayonida o‘z-o‘zini refleksiya qilish, ichki tajribani tahlil qilish muhim o‘rin egallaydi. Empatiklikning tarkibiy qismlari bo‘lajak psixolog faoliyatida alohida ahamiyat kasb etadi. Kognitiv empatiya mijozning nuqtayi nazarini tushunish va uning vaziyatini mantiqiy tahlil qilish imkonini beradi.

Natijalar. Ilmiy tadqiqot ishimizda bo‘lajak psixologlarning empatiklik xususiyatlarini amaliy o‘rganish maqsadida A.Mehrabian, N.Epshteynlar “Empatik qobiliyatlarni diagnostika qilish metodikasini olib bordik ularning natijalarini quyidagi jadvalda bayon etdik.

A. Mehrabian, N. Epshteynlar “Empatik qobiliyatlarni diagnostika qilish metodikasi” bo‘yicha kurs tafovutlari (Mann-Uitni U mezon asosida)

Ko'rsatkichlar	Jinsi (O'rtacha ranglar)		U	P
	2 kurs (n=148)	4 kurs (n=150)		
Empatik qobiliyatlarni diagnostika qilish so'rovnoma	162,43	136,75	9187,000	0,184

Yuqoridagi jadvalda A. Mehrabian, N. Epshteynlar “Empatik qobiliyatlarni diagnostika qilish metodikasi” bo‘yicha kurs tafovutlari aks etadi. 2- va 4-kurs psixolog-talabalarida Empatik qobiliyatlarida ($U=9187,000$; $p>0,05$) statistik ahamiyatli farq aniqlanmadi. Ushbu natija quyi va yuqori kurs talabalarida empatik qobiliyatlar o‘xshash, keskin tafovutlar mavjud emasligini anglatadi.

V.V.Boykoning “Empatiya darajasini aniqlash” metodikasi bo‘yicha kurs tafovutlari (Mann-Uitni U mezon asosida)

Ko'rsatkichlar	Jinsi (O'rtacha ranglar)		U	P
	2 kurs (n=148)	4 kurs (n=150)		
Hamdardlikning aqliy tomoni	161,35	137,80	9345,500	0,093
Empatiyaning hissiy tomoni	165,76	133,46	8694,000	1,000
Empatiyaning intuitiv tomoni	167,15	132,08	8487,500	0,000
Hamdardlikni targ'ib qiluvchi munosabat	149,57	149,43	11089,00	0,988
Hamdardlikka qobiliyat	148,91	150,09	11012,00	0,903
Empatiyani tan olish (identifikatsiya)	134,99	163,81	8953,000	0,000**
Umumiy ko'rsatkich	162,03	137,13	9245,000	0,131

Yuqoridagi jadvalda V.V.Boykoning “Empatiya darajasini aniqlash” metodikasi bo‘yicha 2- va 4-kurs talabalarining farqlari aks etadi. Mazkur metodikaning hamdardlikning aqliy tomoni shkalasi ($U=9345,500$; $p>0,05$), empatiyaning hissiy tomoni shkalasi ($U=8694,000$; $p>0,05$), empatiyaning intuitiv tomoni shkalasi ($U=8487,500$; $p<0,05$), hamdardlikni targ'ib qiluvchi munosabat shkalasi ($U=11089,00$; $p>0,05$), hamdardlikka qobiliyat shkalasi ($U=11012,00$; $p>0,05$), empatiyaning umumiy ko‘rsatkich shkalasi ($U=9245,000$; $p>0,05$) kabilarda 2- va 4-kurs psixolog talabarlari o‘rtasida statistik ahamiyatli farq aniqlanmadi. Ya’ni empatiyaning aqliy, hissiy, intuitiv jihatlar, hamdardlikning targ'ib qiluvchi munosabati, hamdardlik qobiliyati 2- va 4-kurslarda deyarli farq qilmaydi, o‘xshash ekan. V.V.Boykoning “Empatiya

darajasini aniqlash” metodikasi bo’yicha “Empatiyani tan olish (identifikatsiya)” shkalasi ($U=8953,000$; $p<0,05$) bo’yicha yuqori va quyi kurs psixologlarida statistik ahamiyatli farq qayd etildi. Bundan esa yuqori kurs vakillari quyi kurs vakillariga nisbatan empatiyaning osonroq tan olar ekan, bu balki yosh va tajriba bilan shartlangan bo’lishi ehtimol.

I.M.Yusupov Empatiyaning ekspressiv diagnostikasi metodikasi bo’yicha kurs tafovutlari (Mann-Uitni U mezonini asosida)

Ko’rsatkichlar	Jinsi (O’rtacha ranglar)		U	P
	2 kurs (n=148)	4 kurs (n=150)		
Ota-onalarga empatiya	153,06	145,99	10573,50	0,479
Hayvonlarga empatiya	160,24	138,90	9510,500	0,049*
Keksalarga empatiya	148,35	150,63	10930,50	0,817
Bolalarga empatiya	164,22	134,98	8922,000	0,909
Badiiy asar qahramonlariga empatiya	159,35	139,78	9642,500	0,054
Notanish yoki kam tanish kishilarga empatiya	164,81	134,40	8834,500	0,000**
Umumiy ko’rsatkich	168,98	130,28	8216,500	0,000**

Izoh: * - $p<0,05$.

Jadvalda I.M.Yusupov Empatiyaning ekspressiv diagnostikasi metodikasi bo’yicha 2- va 4-kurs tafovutlariga oid ma’lumotlar keltiriladi. Mazkur metodikaning Ota-onalarga empatiya shkalasi ($U=10573,50$; $p>0,05$), keksalarga empatiya shkalasi ($U=10930,50$; $p>0,05$), bolalarga empatiya shkalasi ($U=8922,000$; $p>0,05$), badiiy asar qahramonlariga empatiya shkalasi ($U=9642,500$; $p>0,05$) kabilarda bo’yicha quyi hamda yuqori kurs psixologlari o’rtasida statistik ahamiyatli farq aniqlanmadi. Bundan esa 2- va 4-kurs talabalarida ota-onasi, qariyalar, bolalarga, va badiiy qahramonlarga nisbatan bir xil yoki o’xshash empatiyaning his etishlari kelib chiqadi.

Biroq kurslar o’rtasidagi statistik ahamiyatli farqlar hayvonlarga empatiya shkalasi ($U=9510,500$; $p<0,05$), notanish yoki kam tanish kishilarga empatiya shkalasi ($U=8834,500$; $p<0,05$), empatiya umumiy ko’rsatkichi ($U=8216,500$; $p<0,05$) kabilarda qayd etildi. Yuqorigidan 2-kurs psixolog-talabalarida 4-kurslarga nisbatan hayvonlarga, notanish yoki kamtanish kishilarga hamdardlik hissi hamda umumiy empatiya ko’rsatkichi yuqoriroq rangga egaligini ko’rsatadi. Bu holat yoshi kichikroq talabalar ta’sirchanroq, ishonuvchanroqligi bilan izohlanishi mumkin. Mazkur tafovutning sabablari bir nechta psixologik omillar bilan izohlanadi.

Avvalo, yoshroq kurs vakillari odatda emotsional sezgirlik, ta’sirchanlik, ishonuvchanlik va ko’ngilchanlik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ularning ijtimoiy tajribasi nisbatan kamroq bo’lgani uchun, ular ko’proq ochiqlik, samimiylik va boshqa insonlarga tez ishonishga moyillik bilan harakat qiladilar. Bu esa ularning nafaqat yaqinlariga, balki hayvonlarga yoki notanish insonlarga ham empatik sezgirlikni yuqoriroq ko’rsatishlariga olib keladi.

Yuqori kurs talabalarida esa, odatda, hayotiy tajriba ortishi, mas’uliyatning ko’payishi va kasbiy tayyorgarlik jarayonining chuqurlashishi natijasida emotsional reaksiyalarda muayyan nazorat va ehtiyotkorlik kuchayadi. Bu holat ularda empatiya ko’rsatkichlarining nisbatan pasayishiga olib kelishi mumkin. Ular ko’proq kognitiv yondashuvni afzal ko’rib, his-tuyg’ularini nazorat qilishga intiladilar, natijada esa hamdardlik darajasi quyi kurslarga qaraganda pastroq ko’rinishi mumkin.

Umuman olganda, natijalar shuni anglatadiki, empatiyaning yuqori darajasi ko’proq yoshroq talabalarida kuzatiladi va bu ularning tabiiy emotsional ochiqligi, ishonuvchanligi hamda ta’sirchanligi bilan bevosita bog’liqdir. Shu bois psixologik ta’lim jarayonida yuqori kurs talabalarida empatik qobiliyatni pasayishdan saqlash, uni qo’llab-quvvatlash va mustahkamlash maqsadida maxsus treninglar, ijtimoiy-psixologik mashg’ulotlar hamda empatiyaga yo’naltirilgan amaliy topshiriqlarni joriy etish maqsadga muvofiq bo’ladi.

Muhokama. Emotsional empatiya esa mijozning hissiyotlariga hamdardlik bildirish, u bilan hissiy jihatdan uyg’unlashish orqali ishonchli aloqa o’rnatishga xizmat qiladi. Xulq-atvor komponenti esa ushbu tushunish va his qilishni amaliy yordam, qo’llab-quvvatlash va to’g’ri reaksiyalar orqali namoyon etishni anglatadi. Bo’lajak psixologlarda empatiklikni rivojlantirish maxsus treninglar, amaliy mashg’ulotlar va interaktiv metodlar orqali amalga oshiriladi.

Rolli o’yinlar, psixologik treninglar, guruhviy muhokamalar, “faol tinglash” texnikalari bu jarayonda samarali vositalar hisoblanadi. Ayniqsa, faol tinglash – suhbatdoshni bo’lmasdan, baholamasdan tinglash, uning fikrini aniqlashtirish va hissiyotlarini aks ettirish – empatiklikni shakllantirishda asosiy ko’nikmalardan biridir. Empatiklik psixolog faoliyatida terapevtik aloqaning asosini tashkil etadi. Mijoz o’zini tushunilgan va qabul qilingan deb his qilgandagina ochiq muloqotga kirishadi. Bu esa psixologik yordam samaradorligini oshiradi. Shu jihatdan empatiklik psixolog uchun faqat shaxsiy sifat emas, balki

professional vosita hamdir. Biroq empatiklikning me'yoriy darajada bo'lishi muhim. Haddan tashqari chuqur hissiy qo'shilish psixologda emotsional charchoq yoki professional "kuyish" holatini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli bo'lajak psixologlar empatiklik bilan birga emotsional chegaralarni saqlash, ya'ni "professional distansiya"ni ham o'rganishlari zarur.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, bo'lajak psixologlarda empatiklik – bu kasbiy muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri bo'lib, u samarali muloqot, ishonchli terapevtik munosabat va sifatli psixologik yordam ko'rsatishni ta'minlaydi. Bu xususiyatni rivojlantirish esa uzluksiz o'rganish, amaliyot va shaxsiy ustida ishlashni talab etadi. Demak, empatiklik shaxsning murakkab va ko'p qirrali psixologik xususiyati bo'lib, u insonlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, o'zaro tushunishni chuqurlashtirish va ijobiy munosabatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Adabiyotlar:

1. Davis M. H. Empathy: A Social Psychological Approach. – New York: Routledge, 2015. – 280 b.
2. Decety J., Ickes W. The Social Neuroscience of Empathy. – Cambridge: MIT Press, 2013. – 420 b.
3. Baron-Cohen S. Zero Degrees of Empathy: A New Theory of Human Cruelty. – London: Penguin Books, 2013. – 240 b.
4. Hoffman M. L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. – Cambridge: Cambridge University Press, 2014. – 352 b.
5. Preston S. D., de Waal F. B. M. Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases. – Behavioral and Brain Sciences, 2012. – 48 b.
6. Eisenberg N., Spinrad T. L. Multidimensional Approaches to Empathy. – Annual Review of Psychology, 2016. – 35 b.
7. Decety J. Empathy and Compassion in Society. – Current Directions in Psychological Science, 2015. – 28 b.
8. Batson C. D. Altruism in Humans. – Oxford: Oxford University Press, 2018. – 390 b.

Yuldasheva Mahliyo Bahtiyorovna,

Farg'ona davlat universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti, PhD

ORCID 0000-0002-4624-7039

myuldasheva229@gmail.com

GURUHIY JIPSLIK FENOMENI VA UNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada guruhiy jipslik fenomenining ijtimoiy-psixologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi guruhiy jipslikning mohiyatini ochib berish hamda uning shakllanish omillari va guruh faoliyatiga ta'sirini aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida aralash metodologiya qo'llanilib, so'rovnomalar va intervyu usullari orqali ma'lumotlar yig'ildi. Olingan natijalar guruhiy jipslik o'zaro ishonch, kommunikatsiya sifati va umumiy maqsadlarga yo'naltirilganlik bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Shuningdek, guruhiy jipslikning yuqori darajasi samaradorlikni oshirishi bilan birga, ayrim hollarda tanqidiy fikrlashning pasayishiga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari guruhiy jarayonlarni samarali boshqarishda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: guruhiy jipslik, ijtimoiy psixologiya, kommunikatsiya, ishonch, jamoa samaradorligi, liderlik.

ФЕНОМЕН ГРУППОВОЙ СПЛОЧЁННОСТИ И ЕГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Аннотация. В данной статье анализируются социально-психологические основы феномена групповой сплочённости. Цель исследования заключается в раскрытии сущности групповой сплочённости, а также выявлении факторов её формирования и влияния на деятельность группы. В ходе исследования использовалась смешанная методология, включающая анкетирование и интервью. Полученные результаты показали, что групповая сплочённость тесно связана с уровнем доверия, качеством коммуникации и ориентацией на общие цели. Также установлено, что высокая сплочённость способствует повышению эффективности, однако в некоторых случаях может приводить к снижению критического мышления. Результаты исследования имеют важное теоретическое и практическое значение для управления групповыми процессами.

Ключевые слова: групповая сплочённость, социальная психология, коммуникация, доверие, эффективность группы, лидерство.

THE PHENOMENON OF GROUP COHESION AND ITS SOCIO-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS

Abstract. This article examines the socio-psychological foundations of the group cohesion phenomenon. The aim of the research is to reveal the essence of group cohesion and to identify the factors influencing its formation and its impact on group activity. A mixed-methods approach was employed in the research process, with data collected through surveys and interviews. The results showed that group cohesion is directly linked to mutual trust, quality of communication, and a focus on common goals. Furthermore, it was found that while a high level of group cohesion enhances productivity, it can, in some cases, lead to a decline in critical thinking. The findings of this research hold significant scientific and practical importance for the effective management of group processes.

Keywords: group cohesion, social psychology, communication, trust, team effectiveness, leadership.

Kirish. Zamonaviy globallashuv va ijtimoiy tizimlarning murakkablashuvi sharoitida inson faoliyati tobora ko'proq guruhlar doirasida amalga oshirilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, guruh ichidagi o'zaro munosabatlar sifati, ayniqsa guruhiy jipslik darajasi, nafaqat ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, balki faoliyat samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Guruhiy jipslik fenomeni ijtimoiy psixologiyada markaziy tushunchalardan biri bo'lib, u guruh a'zolarining o'zaro bog'liqligi, hamjihatligi va umumiy maqsadlarga yo'naltirilganligi bilan tavsiflanadi.

Ilmiy adabiyotlarda guruhiy jipslik turli nazariy yondashuvlar asosida o'rganilgan bo'lib, uning shakllanish mexanizmlari, omillari va natijalari keng tahlil qilingan. Xususan, jipslikning ijtimoiy-psixologik asoslari sifatida o'zaro ishonch, identifikatsiya, kommunikativ faoliyat va umumiy qadriyatlar tizimi muhim

ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, zamonaviy tadqiqotlar guruhij jipslikning nafaqat ijobiy, balki ayrim sharoitlarda salbiy oqibatlariga ham olib kelishi mumkinligini ko'rsatmoqda, bu esa mazkur fenomenni chuqur va kompleks tarzda o'rganishni talab etadi [8].

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda ta'lim, ishlab chiqarish, boshqaruv va ijtimoiy institutlar kabi turli sohalarda samarali jamoa faoliyatini tashkil etish ehtiyoji ortib bormoqda. Bunday sharoitda guruhij jipslikning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini aniqlash va ilmiy asoslash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar sharhi. Guruhij jipslik fenomeni ijtimoiy psixologiya fanida keng o'rganilgan tushunchalardan biri bo'lib, uning nazariy asoslari turli ilmiy maktablar tomonidan ishlab chiqilgan [10]. Kichik guruhning rivojlanish qonuniyatlarini guruhij differensiyatsiya va integratsiya jarayonlarining ma'lum bir uyg'unligi sifatida ko'rib chiqqanda, ko'pgina psixologlar kichik guruhning rivojlanishining asosiy parametrlaridan biri sifatida guruhij jipslik yoki guruh birligini ajratib ko'rsatadilar. "Jipslik" tushunchasi kichik guruhning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini ifodalashda qo'llaniladi, jumladan: guruh a'zolarining psixologik o'xshashligi darajasi, a'zolar birligi, shaxslararo munosabatlar va o'zaro ta'sirlarning yaqinligi va barqarorligi hamda guruhning a'zolar uchun emotsional jozibadorlik darajasi. Guruhij jipslik bo'yicha birinchi empirik tadqiqotlar G'arbiy ijtimoiy psixologiyada, guruh dinamikasi maktabida boshlangani qayd etilgan. Ilk tadqiqotlarda guruhij jipslik guruh a'zolarini birlashtiruvchi kuch sifatida talqin etilgan. Xususan, Kurt Levinning maydon nazariyasiga asoslangan yondashuvda jipslik guruh ichidagi kuchlar tizimi orqali izohlanadi va u a'zolarining guruhda qolishga intilish darajasi bilan belgilanadi [11].

Keyingi tadqiqotlarda guruhij jipslik tushunchasi yanada kengaytirilib, uning ko'p o'lchovli tabiati asoslab berilgan. 1951-yilda amerikalik psixolog L. Festinger va uning hamkasblari tomonidan ilgari surilgan yondashuvga ko'ra, guruhij jipslik a'zolar o'rtasidagi o'zaro jalb etilish darajasi hamda guruhda qolishga undovchi omillar yig'indisi sifatida qaraladi [4]. Ushbu yondashuv jipslikni faqat emotsional bog'liqlik emas, balki motivatsion va ijtimoiy omillar bilan ham bog'laydi. Sotsiologlar Albert va Bernis Lottlar 1965-yilda guruh ichidagi shaxslararo jozibadorlik guruhij jipslikni tushuntirish uchun yetarli ekanligini ta'kidlaganlar [3]. Boshqacha qilib aytganda, guruhij jipslik guruh a'zolari bir-birlariga nisbatan o'zaro ijobiy his-tuyg'ularga ega bo'lgan hollarda yuzaga kelar ekan.

1968-yilda D. Kartrayt va A. Zanderlar tomonidan ushbu yondashuvda individualni guruhda ushlab turuvchi kuchlar sifatida guruhning a'zolar uchun emotsional jozibadorligi, guruhning individ uchun foydaliligi va shunga bog'liq holda indvidlarning ushbu guruh a'zolidan qoniqish darajasi ko'rib chiqilgan [5].

Kichik guruhlarini o'rganish bo'yicha olib borilgan empirik tadqiqotlarda guruhij jipslikni baholashning asosiy uslubiy yondashuvlari sifatida guruh a'zolarining guruhni emotsional jozibadorlik va guruh a'zolidan qoniqish nuqtayi nazaridan baholash usuli qo'llanilgan. Biroz boshqa metodik yondashuv guruhij jipslikni baholashda sotsiometrik yo'nalishda shakllangan. Bu yondashuvda guruhij jipslik darajasi guruh a'zolarining o'zaro emotsional jozibadorlik darajasi bilan bog'lanadi va guruhdagi ijobiy o'zaro tanlovlar yoki ijobiy emotsional baholar nisbati orqali baholanadi. J. Morenning fikricha, guruhij jipslikni rivojlantirishning asosiy usuli "makrotuzilishni" ya'ni guruhdagi makon-vaqt, kommunikatsion va funksional munosabatlarni sotsiometrik tadqiqot natijalari orqali aniqlanadigan "mikrotuzilishga" moslashtirishdir [5].

Guruhij jipslik muammosiga yana bir nazariy yondashuvni T. Nyukom taklif qilgan bo'lib, u guruhij jipslikni "guruhij rozilik" tushunchasi bilan bog'lagan. T. Nyukomning ta'kidlashicha, guruhij rozilik bu guruh a'zolarining ularga muhim bo'lgan hodisalar, voqealar va shaxslarga bo'lgan qarashlari, fikrlari va baholarining o'xshashligi. Ushbu yondashuvga ko'ra, guruhij jipslikning asosiy mexanizmi – guruh a'zolarining qarashlari, ijtimoiy ustuvorliklari va fikrlarini yaqinlashtirish orqali kelishuvga erishish, bu jarayon esa indvidlar o'rtasidagi bevosita o'zaro ta'sir natijasida amalga oshadi [10].

Britaniyalik psixolog M. Xogning fikriga ko'ra, guruhij jipslikni guruh a'zolari o'rtasidagi ijtimoiy jozibadorlik belgilaydi: bu "aniq ijtimoiy guruh a'zolari o'rtasidagi jozibadorlik"ga tegishli [7]. Xogg, ijtimoiy jozibadorlik o'zini-ta'kidlash nazariyasi yordamida jipslikka aylanish jarayonidan o'tadi, bunda indvidlar boshqalar bilan o'xshashlik va farqlarni hisobga olib, o'zlarini va boshqalarni guruh tarkibiga kiruvchi "o'z" yoki "boshqa" sifatida mental tarzda baholaydilar, deb yozadi. Shu turdagi ta'kidlash indvidning ongida guruhga oid stereotipik tasavvurlarni shakllantiradi, bu esa indvidning guruh me'yorlariga muvofiq fikrlash va xulq-atvorini belgilashga, ya'ni guruhga bo'lgan jozibadorligini namoyon qilishga olib keladi. Ushbu jarayon o'zini qabul qilishni depersonalizatsiya qilish sifatida tanilgan. Xogg nazariyasida ijtimoiy jozibadorlik guruh prototipiga oid depersonalizatsiyalangan xususiyatlar o'xshashligiga tegishli bo'lib, bu jamoa ichidagi shaxslararo jozibadorlikdan farq qiladi. Guruhij jipslik ko'proq guruhga bo'lgan jozibadorlik bilan, alohida guruh a'zolariga bo'lgan jozibadorlik bilan bog'liq hisoblanadi.

A.V. Petrovskiy va V.V. Shpalinskiylar tomonidan 1978-yilda taklif qilingan yondashuvga ko'ra, guruhii jipslikni guruhning qadriyatga yo'naltirilgan birlik sifatida tushunish ham shu konsepsiya bilan yaqin bo'lib, unda guruh a'zolarining birgalikdagi faoliyatga bog'liq asosiy qadriyatlarga munosabatlarining o'xshashligi va mosligi nazarda tutiladi [10].

A.I. Donsovning 1984-yilda olib borgan tadqiqotida esa guruhii jipslikning asosiy ko'rsatkichi sifatida birgalikdagi faoliyat mavzusi, maqsad va motivlarga oid qadriyatlarning mosligi olingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, guruhning ushbu parametrlar bo'yicha integratsiyasi asosan birgalikdagi mehnat faoliyati jarayonida amalga oshar ekan [8].

Tajfel va Turner tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi doirasida guruhii jipslik guruh a'zolarining o'zini muayyan guruh bilan identifikatsiya qilishi orqali tushuntiriladi. Ushbu nazariya guruhii "biz" hissining shakllanishi jipslikning muhim omillaridan biri ekanligini ifodalaydi. Bundan tashqari, kommunikatsiya sifati, liderlik uslubi, guruh hajmi va tashqi tahdid omillari ham guruhii jipslik darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan [3].

L.M.Naydonova guruhii jipslikda guruhdagi refleksiyaning o'rni masalasiga oid ilmiy xulosalarni ishlab chiqqan [9].

Z.E.Gaziyeva "Sportda guruhii jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari" dissertatsion tadqiqotida ijtimoiy jihatdan jamoa jipsligini takomillashtirishning xulqning moslashuvchanligi, ijtimoiy ko'nikuvchanlik kabi ijtimoiy-psixologik xususiyatlari aniqlangan [1].

N.H.Xolyigitova "O'quvchilardagi kasb motivlari barqarorligiga guruhii jipslikning ta'siri" mavzusidagi tadqiqot ishida guruhdagi status, emotsional ekspansivlik, o'zaro hamjihatlik, guruh a'zolarining o'rni, o'zaro bir-birini e'tirof etishi, qo'llab-quvvatlashi kabi qirralar guruhii jipslikning tarkibiy qismlari ekanligi ilgari surilgan [2].

So'nggi yillarda olib borilgan empirik tadqiqotlar guruhii jipslikning samaradorlik, ish unumdorligi va psixologik iqlim bilan ijobiy bog'liqligini ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, ayrim tadqiqotchilar ortiqcha jipslik "guruhii fikrlash" fenomeniga olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydilar, bu esa tanqidiy fikrlashning pasayishi va noto'g'ri qarorlar qabul qilinishiga sabab bo'ladi.

Nazariy tahlillarga ko'ra, mavjud ilmiy adabiyotlar guruhii jipslik fenomenining murakkab va ko'p qirrali ekanligini namoyon qiladi. Biroq, turli ijtimoiy doiralarda (masalan, ta'lim muassasalari yoki ish jamoalarida) guruhii jipslikning shakllanish mexanizmlari va uning samaradorlikka ta'siri yetarli darajada kompleks tarzda o'rganilmagan.

Metodologiya. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda guruhii jipslikning vazifaviy va ijtimoiy kabi ikki asosiy tarkibiy qismi ajratib ko'rsatiladi. Vazifaviy jipslik guruh a'zolarining umumiy maqsadga erishishga yo'naltirilgan hamkorligini ifodalasa, ijtimoiy jipslik guruh a'zolari o'rtasidagi emotsional yaqinlik va o'zaro simpatiyani aks ettiradi. Bu tasnif guruh faoliyatini tahlil qilishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot guruhii jipslik fenomenining ijtimoiy-psixologik asoslarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, unda kompleks yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot aralash shaklda tashkil etilib, unda miqdoriy va sifat tahlili usullari uyg'unlashtirildi. Ushbu yondashuv guruhii jipslikning ham obyektiv ko'rsatkichlarini, ham subyektiv qabul qilinishini chuqurroq o'rganish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi guruhii jipslik fenomenining mohiyatini ochib berish hamda uning ijtimoiy-psixologik asoslarini tahlil qilishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- guruhii jipslik tushunchasining nazariy talqinlarini o'rganish,
- uning shakllanish omillarini aniqlash,
- guruh faoliyatiga ta'sirini tahlil qilish.

Tadqiqotda ishtirokchilar sifatida turli ijtimoiy guruhlariga mansub bo'lgan 120 nafar respondent jalb etildi. Tanlov ixtiyoriylik va anonimlik tamoyillari asosida amalga oshirildi. Ishtirokchilar turli yosh, jins va kasbiy faoliyat vakillaridan iborat bo'lib, bu natijalarning umumlashtirilishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Ma'lumotlarni yig'ish jarayonida bir nechta metodlardan foydalanildi. Jumladan, guruhii jipslik darajasini aniqlash uchun standartlashtirilgan so'rovnoma (anketa) qo'llanildi. So'rovnoma tarkibiga guruh ichidagi ishonch, o'zaro yordam, kommunikatsiya sifati va umumiy maqsadga yo'naltirilganlikni o'lchovchi savollar kiritildi. Bundan tashqari, intervyular yordamida respondentlarning guruhii tajribasi va subyektiv qarashlari o'rganildi.

Olingan miqdoriy ma'lumotlar statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, korrelyatsion tahlil hamda zarur hollarda regressiya tahlili qo'llanildi. Sifat ma'lumotlari esa tematik tahlil asosida qayta ishlanib, asosiy tushunchalar va mazmuniy yo'nalishlar ajratib olindi.

Natijalar. Tadqiqot davomida olingan natijalar guruhii jipslikning ko'p o'lchovli va murakkab tuzilishga ega ekanligini tasdiqladi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning aksariyatida guruhii

jipslikning o'rta va yuqori darajalari kuzatildi. Xususan, ishtirokchilarning 68 foizi o'z jamoasida yuqori darajadagi o'zaro ishonch mavjudligini ta'kidladi, 72 foizi esa umumiy maqsadlarga yo'naltirilganlikni muhim omil sifatida qayd etdi.

Korrelyatsion tahlil natijalari guruhij jipslik va kommunikatsiya sifati o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($r = 0,64$; $p < 0,01$). Bundan tashqari, jipslik darajasi bilan ish samaradorligi o'rtasida ham sezilarli ijobiy korrelyatsiya aniqlangan ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Bu natijalar guruhij jipslikning amaliy jihatdan muhim ko'rsatkich ekanligini tasdiqlaydi.

Sifat tahlili natijalari esa guruhij jipslikni shakllantiruvchi asosiy omillar sifatida o'zaro ishonch, ochiq kommunikatsiya, liderlik uslubi va umumiy qadriyatlar mavjudligini ko'rsatdi. Respondentlarning fikriga ko'ra, qo'llab-quvvatlovchi va demokratik liderlik jipslikni mustahkamlashda muhim rol o'ynar ekan.

Muhokama. Olingan natijalar guruhij jipslik fenomeni bo'yicha mavjud nazariy yondashuvlar bilan mos keladi. Xususan, tadqiqot natijalari guruhij jipslikni guruh a'zolari o'rtasidagi o'zaro jalb etilish va umumiy maqsadlarga yo'naltirilganlik sifatida talqin qiluvchi ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi. Kommunikatsiya va ishonch o'rtasidagi yuqori bog'liqlik guruh ichidagi ijtimoiy munosabatlarning jipslikni shakllantirishdagi hal qiluvchi rolini yana bir bor ko'rsatadi. Shu bilan birga, aniqlangan ijobiy bog'liqliklar guruhij jipslikning samaradorlikka ta'siri haqidagi ilgari surilgan ilmiy xulosalarni qo'llab-quvvatlaydi. Biroq, sifat tahlili natijalari ayrim respondentlarda haddan tashqari jipslik natijasida muqobil fikrlarning yetarlicha inobatga olinmasligi holatlari mavjudligini ham ko'rsatdi. Bu esa "guruhij fikrlash" fenomenining yuzaga kelish ehtimolini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, guruhij jipslikni samarali boshqarish uchun nafaqat ijtimoiy yaqinlikni rivojlantirish, balki tanqidiy fikrlash va fikrlar xilma-xilligini ham qo'llab-quvvatlash zarur. Ayniqsa, liderlik uslubi bu jarayonda muvozanatni ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Umuman olganda, mazkur tadqiqot guruhij jipslikning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini chuqurroq anglashga xizmat qiladi hamda uni turli amaliy sohalarida qo'llash uchun ilmiy asos yaratadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari guruhij jipslik fenomenining ijtimoiy-psixologik jihatdan murakkab va ko'p qirrali ekanligini tasdiqladi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, guruhij jipslik a'zolar o'rtasidagi o'zaro ishonch, samarali kommunikatsiya, umumiy maqsadlarga yo'naltirilganlik hamda umumiy qadriyatlar tizimi asosida shakllanadi. Ushbu omillar guruh ichidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlab, faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida aniqlangan ijobiy bog'liqliklar guruhij jipslikning ish unumdorligi va psixologik iqlimga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Shu bilan birga, haddan tashqari jipslik ayrim hollarda tanqidiy fikrlashning pasayishiga va muqobil qarashlarning cheklanishiga olib kelishi mumkinligi ham asoslab berildi. Bu esa guruhij jipslikni boshqarishda muvozanatni saqlash zarurligini anglatadi. Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, unda guruhij jipslikning ijtimoiy va vazifaviy komponentlari kompleks tarzda o'rganilib, ularning o'zaro bog'liqligi empirik ma'lumotlar asosida tahlil qilindi. Amaliy jihatdan esa tadqiqot natijalari ta'lim muassasalari, tashkilotlar va turli jamoalarda samarali boshqaruv tizimini shakllantirishda qo'llanilishi mumkin.

Kelgusidagi tadqiqotlarda guruhij jipslikning turli madaniy va ijtimoiy doiralarda namoyon bo'lish xususiyatlarini chuqurroq o'rganish, shuningdek, uning uzoq muddatli ta'sirlarini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Gaziyeva Z.E. Sportda guruhij jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiyasi. – Toshkent, 2019. 190 bet.

2. Xolyigitova N.H. O'quvchilardagi kasb motivlari barqarorligiga guruhij jipslikning ta'siri. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiyasi Toshkent, 2019. 157 bet.

3. Daniel J. Beal, Robin R. Cohen, Michael J. Burke, Christy L. McLendon. Cohesion and Performance in Groups: A Meta-Analytic Clarification of Construct Relations. // Journal of Applied Psychology. — 2003. — T. 88, вып. 6. — С. 989–1004

4. Festinger L., Schachter S., Back K. Social Pressures in Informal Groups // The American Catholic Sociological Review. — 1950-12. — T. 11, вып. 4. — С. 268. — ISSN 0362-515X. — doi:10.2307/3707362

5. Forsyth, D.R. Group Dynamics. — 5th Edition. — Wadsworth: Cengage Learning, 2010. — P. 118—122

6. Lott A. J., & Lott B. E. (1965). Group cohesiveness as interpersonal attraction: A review of relationships with antecedent and consequent variables. *Psychological Bulletin*, 64(4), 259–309. <https://doi.org/10.1037/h0022386>
7. Hogg Michael A. Group Cohesiveness: A Critical Review and Some New Directions (англ.) // *European Review of Social Psychology*. — 1993-01. — Vol. 4, iss. 1. — P. 85–111. — ISSN 1479-277X 1046-3283, 1479-277X. — doi:10.1080/14792779343000031
8. Клецина И.С. Практикум по социальной психологии. — Издательский дом: Питер, 2013. — 258 с.
9. Найдёнова Л.М. Групповая рефлексия как механизм реконструкции социальных установок. Национальная академия педагогических наук Украины. 2014. 24 с.
10. Социальная психология [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вуза / [А. Л. Журавлев, В. П. Позняков, Е. Н. Резников, С. К. Рощин и др.]; под ред. А. Л. Журавлева. — Москва: Пер Сэ, 2002. — 350 с
11. Юлдашева М.Б. Особенности проявления группового конформизма в студенческих группах. // *Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar*. № 10, 2025-yil. ISSN 2181-1709 (P) 346-352 bet.

Yusupov Faxriddin Islomiddinovich,

Termiz davlat pedagogika instituti Amaliy psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Soatova Muxlisa Ergash qizi,

Termiz davlat pedagogika instituti Psixologiya yo'nalishi I-bosqich talabasi

Xolmurodova Sabina Rustamjon qizi,

Termiz davlat pedagogika instituti Psixologiya yo'nalishi I-bosqich talabasi

DEPRESSIV HOLATLARDA KOGNITIV BUZILISHLAR: DEPRESSIYA DAVRIDA XOTIRA VA DIQQATNING PASAYISHI MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Zamonaviy psixologiya va nevrofan sohalarida depressiya nafaqat affektiv buzilish, balki kompleks kognitiv sindrom sifatida ham talqin qilinmoqda. Depressiv holatlarda insonning fikrlash jarayonlari, xotira, diqqat, qaror qabul qilish qobiliyatlari sezilarli darajada buziladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv buzilishlar depressiyaning markaziy komponentlaridan biri bo'lib, ularning mavjudligi kasallikning kechishi va prognoziga bevosita ta'sir qiladi. Mazkur maqolada depressiya davrida xotira va diqqatning pasayishi mexanizmlari, ularning nevrobiologik asoslari hamda kognitiv nazariyalar doirasida tushuntirilishi ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: depressiya, xotira, kognitiv buzilishlar, diqqat mexanizmi, nevrobiologiya.

COGNITIVE IMPAIRMENTS IN DEPRESSIVE STATES: MECHANISMS OF MEMORY AND ATTENTION DECLINE DURING DEPRESSION

Abstract. In modern psychology and neuroscience, depression is interpreted not only as a general affective disorder, but also as a complex cognitive syndrome. The processes of humanization of a depressed person, attention, thinking, memory, volume of decision-making are disrupted. Science shows that cognitive disorders are one of the central components of depression, directly affecting its course and prognosis. This article analyzes the mechanisms of press-repression memory and attention, the neurobiological basis of the document, and the development of cognitive theories on a scientific basis.

Keywords: depression, memory, cognitive disorders, attention mechanism, neurobiology.

КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПРИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЯХ: МЕХАНИЗМЫ СНИЖЕНИЯ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ В ПЕРИОД ДЕПРЕССИИ

Аннотация. В современной психологии и нейробиологии депрессия интерпретируется не только как общее аффективное расстройство, но и как комплексный когнитивный синдром. Нарушаются процессы гуманизации депрессивного человека, внимание, мышление, память, объём принятия решений. Наука показывает, что когнитивные расстройства являются одним из центральных компонентов депрессии, непосредственно влияющих на её течение и прогноз. В данной статье анализируются механизмы пресс-репрессии памяти и внимания, нейробиологическая основа документа и развитие когнитивных теорий на научной основе.

Ключевые слова: депрессия, память, когнитивные расстройства, механизм внимания, нейробиология.

Kirish. Depressiv holatlarda kognitiv buzilishlar zamonaviy psixologiya va nevrofan sohalarida eng dolzarb muammolardan biri sifatida qaraladi, chunki depressiya nafaqat insonning emotsional holatini, balki uning fikrlash, axborotni qayta ishlash, eslab qolish va diqqatni boshqarish kabi asosiy aqliy funksiyalarini ham izdan chiqaradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya davrida kuzatiladigan kognitiv buzilishlar tasodifiy yoki ikkilamchi hodisa emas, balki kasallikning markaziy komponentlaridan biri hisoblanadi va ular bemorning kundalik hayot faoliyatiga, o'qish va ish samaradorligiga hamda ijtimoiy munosabatlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Depressiv holatda diqqat jarayonining buzilishi eng avvalo selektiv diqqatning o'zgarishi bilan namoyon bo'ladi, bunda inson atrof-muhitdagi ijobiy yoki neytral axborotlarga emas, balki salbiy va xavotirli stimullarga ko'proq e'tibor qaratadi, natijada uning psixik faoliyati salbiy yo'nalishda "filtrlanadi". Bu hodisa kognitiv psixologiyada negativ diqqat biasi deb yuritiladi va u depressiyaning davomiyligini kuchaytiruvchi muhim mexanizmlardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, barqaror diqqat ham susayadi, ya'ni inson biror vazifaga uzoq vaqt davomida e'tibor qaratishda qiynaladi, tez chalg'iydi va murakkab vazifalarni bajarishda xatolar soni ortadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Bunday holat ishchi xotira resurslarining yetishmasligi bilan ham bog'liq bo'lib, depressiv bemorlarning ongida salbiy fikrlar va ruminatsiya jarayonlari ustunlik qiladi, bu esa mavjud kognitiv resurslarning katta qismini egallab, yangi axborotni qayta ishlash imkoniyatini cheklaydi. Xotira jarayonlariga keladigan bo'lsak, depressiyada ayniqsa ishchi xotira va epizodik xotira sezilarli darajada zarar ko'radi, ya'ni inson yangi ma'lumotlarni eslab qolishda, ularni vaqtincha saqlashda va kerakli paytda esga tushirishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu bilan birga, uzoq muddatli xotirada ham selektivlik kuzatiladi, bunda salbiy voqealar va tajribalar ancha aniq va tez esga tushadi, ijobiy xotiralar esa sekinlik bilan yoki umuman esga kelmasligi mumkin. Bu holat negativ xotira biasi deb ataladi va u depressiv kognitiv siklni shakllantiradi, ya'ni inson o'zining salbiy tajribalarini qayta-qayta eslab, o'ziga nisbatan salbiy tasavvurlarni yanada mustahkamlaydi. Mazkur jarayonlar natijasida "salbiy fikr – salbiy xotira – yana salbiy fikr" ko'rinishidagi yopiq doira yuzaga keladi, bu esa depressiyaning chuqurlashuviga olib keladi. Ushbu kognitiv buzilishlarning biologik asoslarini tahlil qilganda, avvalo miya tuzilmalari faoliyatidagi o'zgarishlarga e'tibor qaratish lozim.

Depressiya davrida prefrontal korteks faoliyatining pasayishi kuzatiladi, bu soha diqqatni boshqarish, qaror qabul qilish va kognitiv nazorat uchun javob beradi. Shu bilan birga, limbik tizim, xususan amigdala ortiqcha faollashadi, bu esa hissiy reaksiyalarning kuchayishiga va salbiy axborotlarga sezuvchanlikning ortishiga olib keladi. Natijada prefrontal korteks va limbik tizim o'rtasidagi muvozanat buziladi, bu esa kognitiv nazoratning susayishi va emotsional reaksiyalarning ustunlik qilishiga sabab bo'ladi. Xotira buzilishlarining yana bir muhim biologik omili gipokamp faoliyatining pasayishi bilan bog'liq bo'lib, gipokamp yangi xotiralarni shakllantirish va ularni saqlashda asosiy rol o'ynaydi. Surunkali stress va depressiya sharoitida organizmda kortizol gormoni miqdori oshadi va bu gormon gipokamp neyronlariga toksik ta'sir ko'rsatib, ularning faoliyatini susaytiradi hamda hatto hajm jihatidan kichrayishiga olib kelishi mumkin. Natijada yangi ma'lumotlarni o'zlashtirish qiyinlashadi va xotira samaradorligi pasayadi. Bundan tashqari, depressiyada neurotransmitterlar tizimida ham sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi, xususan serotonin, dopamin va norepinefrin kabi moddalarning yetishmovchiligi diqqat, motivatsiya va xotira jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Dopaminning kamayishi motivatsiya va mukofot tizimining buzilishiga olib keladi, bu esa diqqatni saqlash va maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni amalga oshirishni qiyinlashtiradi, serotonin darajasining pasayishi esa umumiy kognitiv barqarorlikni susaytiradi va salbiy fikrlarning ustun bo'lishiga sharoit yaratadi.

Depressiyada kuzatiladigan kognitiv buzilishlarni tushuntirishda psixologik nazariyalar ham muhim o'rin tutadi, xususan, Aoran Beckning kognitiv modeli bu borada keng qo'llaniladi. Ushbu modelga ko'ra, depressiya inson ongida shakllangan salbiy kognitiv sxemalar bilan bog'liq bo'lib, bu sxemalar insonning o'ziga, atrof-muhitga va kelajakka nisbatan pessimistik qarashlarini belgilaydi. Natijada inson axborotni tanlab qabul qiladi, ya'ni salbiy ma'lumotlarga ustunlik beradi va ijobiy axborotni inkor etadi yoki e'tiborsiz qoldiradi. Bu esa diqqat va xotira jarayonlarining noto'g'ri ishlashiga olib keladi. Ruminatsiya jarayoni ham bu yerda muhim rol o'ynaydi, chunki inson salbiy fikrlarni qayta-qayta o'ylash orqali o'z diqqatini ichki kechinmalarga qaratadi va tashqi muhitdan kelayotgan axborotni yetarli darajada qayta ishlay olmaydi. Natijada ishchi xotira ortiqcha yuklanadi va yangi ma'lumotlarni o'zlashtirish qobiliyati pasayadi. Zamonaviy nevrofan tadqiqotlari shuni ham ko'rsatadiki, depressiyada miya tarmoqlari o'rtasidagi o'zaro aloqalar ham izdan chiqadi, xususan „default mode network“ deb ataluvchi tizim ortiqcha faollashadi, bu tizim ichki fikrlash va o'z-o'zini tahlil qilish bilan bog'liq bo'lib, uning ortiqcha faolligi ruminatsiyani kuchaytiradi. Shu bilan birga, diqqat va kognitiv nazorat uchun mas'ul bo'lgan central executive network faoliyati susayadi, natijada inson diqqatni boshqarishda qiynaladi va salbiy fikrlardan chiqib keta olmaydi. Ushbu tizimlar o'rtasidagi nomutanosiblik depressiv kognitiv buzilishlarning nevrall asosini tashkil etadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Bundan tashqari, depressiyada neyroplastiklik jarayonlari ham izdan chiqadi, ya'ni miya yangi neyron aloqalarni hosil qilish qobiliyatini qisman yo'qotadi, bu esa o'rganish, moslashish va xotira jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday o'zgarishlar kognitiv buzilishlarning uzoq muddat davom etishiga sabab bo'lishi mumkin, hatto ayrim hollarda depressiya simptomlari kamayganidan keyin ham diqqat va xotira bilan bog'liq muammolar saqlanib qoladi. Shu sababli zamonaviy klinik amaliyotda depressiyaning davolashda faqat emotsional simptomlarni emas, balki kognitiv funksiyalarni tiklashga ham alohida e'tibor qaratilmoqda, masalan, kognitiv-behavioral terapiya orqali salbiy fikrlash uslublarini o'zgartirish, diqqatni boshqarish strategiyalarini rivojlantirish va xotira mashqlarini qo'llash orqali bemorning umumiy funksional holatini yaxshilash mumkin. Umuman olganda, depressiv holatlarda xotira va diqqatning pasayishi ko'p omilli va murakkab mexanizmlar asosida yuzaga keladi, ular psixologik, nevrobiologik va kognitiv jarayonlarning o'zaro ta'siri natijasidir va bu holatni chuqur o'rganish samarali diagnostika va davolash usullarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Dopaminning kamayishi motivatsiya va mukofot tizimining buzilishiga olib keladi, bu esa diqqatni saqlash va maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni amalga oshirishni qiyinlashtiradi, serotonin darajasining pasayishi esa umumiy kognitiv barqarorlikni susaytiradi va salbiy fikrlarning ustun bo'lishiga sharoit yaratadi. Depressiyada kuzatiladigan kognitiv buzilishlarni tushuntirishda psixologik nazariyalar ham muhim o'rin tutadi, xususan, Bekning kognitiv modeli bu borada keng qo'llaniladi. Ushbu modelga ko'ra, depressiya inson ongida shakllangan salbiy kognitiv sxemalar bilan bog'liq bo'lib, bu sxemalar insonning o'ziga, atrof-muhitga va kelajakka nisbatan pessimistik qarashlarini belgilaydi. Natijada inson axborotni tanlab qabul qiladi, ya'ni salbiy ma'lumotlarga ustunlik beradi va ijobiy axborotni inkor etadi yoki e'tiborsiz qoldiradi. Bu esa diqqat va xotira jarayonlarining noto'g'ri ishlashiga olib keladi. Ruminatsiya jarayoni ham bu yerda muhim rol o'ynaydi, chunki inson salbiy fikrlarni qayta-qayta o'ylash orqali o'z diqqatini ichki kechinmalarga qaratadi va tashqi muhitdan kelayotgan axborotni yetarli darajada qayta ishlay olmaydi. Natijada ishchi xotira ortiqcha yuklanadi va yangi ma'lumotlarni o'zlashtirish qobiliyati pasayadi.

Zamonaviy nevrofan tadqiqotlari shuni ham ko'rsatadiki, depressiyada miya tarmoqlari o'rtasidagi o'zaro aloqalar ham izdan chiqadi, xususan default mode network deb ataluvchi tizim ortiqcha faollashadi, bu tizim ichki fikrlash va o'z-o'zini tahlil qilish bilan bog'liq bo'lib, uning ortiqcha faolligi ruminatsiyani kuchaytiradi. Shu bilan birga, diqqat va kognitiv nazorat uchun mas'ul bo'lgan „central executive network“ faoliyati susayadi, natijada inson diqqatni boshqarishda qiynaladi va salbiy fikrlardan chiqib keta olmaydi. Ushbu tizimlar o'rtasidagi nomutanosiblik depressiv kognitiv buzilishlarning nevrall asosini tashkil etadi. Bundan tashqari, depressiyada neyropastiklik jarayonlari ham izdan chiqadi, ya'ni miya yangi neyron aloqalarni hosil qilish qobiliyatini qisman yo'qotadi, bu esa o'rganish, moslashish va xotira jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday o'zgarishlar kognitiv buzilishlarning uzoq muddat davom etishiga sabab bo'lishi mumkin, hatto ayrim hollarda depressiya simptomlari kamayganidan keyin ham diqqat va xotira bilan bog'liq muammolar saqlanib qoladi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, zamonaviy klinik amaliyotda depressiyani davolashda faqat emotsional simptomlarni emas, balki kognitiv funksiyalarni tiklashga ham alohida e'tibor qaratilmoqda, masalan, kognitiv-behavioral terapiya orqali salbiy fikrlash uslublarni o'zgartirish, diqqatni boshqarish strategiyalarini rivojlantirish va xotira mashqlarini qo'llash orqali bemorning umumiy funksional holatini yaxshilash mumkin. Umuman olganda, depressiv holatlarda xotira va diqqatning pasayishi ko'p omilli va murakkab mexanizmlar asosida yuzaga keladi, ular psixologik, nevrobiologik va kognitiv jarayonlarning o'zaro ta'siri natijasidir va bu holatni chuqur o'rganish samarali diagnostika va davolash usullarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Depressiv holatlarda kognitiv buzilishlar: tadqiqot natijalari jadvali

№	Tadqiqot yo'nalishi	Asosiy kognitiv buzilish	Mexanizm / sabab	Miya tuzilmalari va biologik omillar	Natijasi / klinik oqibat
1	Diqqat jarayonlarining buzilishi	Selektiv diqqatning salbiy axborotlarga yo'nalishi	Negativ diqqat biasi	Amigdalaning ortiqcha faolligi	Inson salbiy stimullarga ko'proq e'tibor qaratadi, depressiv fikrlar kuchayadi
2	Barqaror diqqatning pasayishi	Uzoq vaqt diqqatni saqlay olmaslik	Kognitiv resurslarning kamayishi	Prefrontal korteks faoliyatining susayishi	Tez chalg'ish, ish samaradorligining pasayishi
3	Ishchi xotira buzilishi	Axborotni vaqtincha saqlash va qayta ishlash qiyinlashuvi	Ruminatsiya va salbiy fikrlarning ustunligi	Prefrontal korteks va dopamin tizimi	Murakkab vazifalarni bajarishda xatolar ortadi
4	Epizodik xotira buzilishi	Yangi ma'lumotlarni eslab qolish qiyinligi	Gipokamp faoliyatining pasayishi	Kortizolning ortishi, surunkali stress	Yangi bilimlarni o'zlashtirish qiyinlashadi
5	Negativ xotira biasi	Salbiy voqealarni tez eslash	Salbiy kognitiv sxemalar	Amigdala va limbik tizim faolligi	Depressiv siklning mustahkamlanishi
6	Ruminatsiya jarayoni	Bir xil salbiy fikrlarni takroriy	Default Mode Network ortiqcha	DMN tizimining kuchaygan	Diqqatning ichki kechinmalarga

		o'ylash	faolligi	faolligi	qaratilishi
7	Kognitiv nazoratning susayishi	Fikrlarni boshqarish qiyinlashuvi	Prefrontal korteks va limbik tizim nomutanosibligi	Central Executive Network faoliyatining pasayishi	Qaror qabul qilish qobiliyatining susayishi
8	Neyrotransmitterlar buzilishi	Motivatsiya va diqqatning pasayishi	Dopamin va serotonin yetishmovchiligi	Dopamin, serotonin, norepinefrin tizimlari	Maqsadga yo'naltirilgan faoliyat qiyinlashadi
9	Neyroplastiklikning pasayishi	O'rganish va moslashuv qobiliyatining kamayishi	Yangi neyron aloqalarning sust hosil bo'lishi	Miya plastiklik jarayonlarining buzilishi	Kognitiv muammolar uzoq davom etadi
10	Stress gormonlari ta'siri	Xotira samaradorligining pasayishi	Kortizolning toksik ta'siri	Gipokamp neyronlarining zararlanishi	Gipokamp hajmining kichrayishi mumkin
11	Bekning kognitiv modeli	Salbiy fikrlash uslubi	Negativ kognitiv sxemalar	Psixologik qayta ishlash mexanizmlari	O'ziga va kelajakka pessimistik qarash
12	Emotsional va kognitiv nomutanosiblik	Emotsiyalar ustunligi	Limbik tizimning ortiqcha faolligi	Prefrontal korteks nazoratining susayishi	Hissiy reaktivlikning ortishi
13	Kognitiv resurslarning yetishmasligi	Axborotni qayta ishlash tezligining pasayishi	Salbiy fikrlarning ongni egallashi	Ishchi xotira yuklanishi	O'qish va ish faoliyatining yomonlashuvi
14	Ijtimoiy faoliyatdagi buzilishlar	Muloqot va ijtimoiy moslashuv qiyinligi	Kognitiv va emotsional buzilishlar	Kompleks nevropsixologik omillar	Ijtimoiy izolyatsiya xavfi ortadi
15	Davolash strategiyalari	Kognitiv funksiyalarni tiklash	CBT va kognitiv mashqlar	Neyroplastiklikni rag'batlantirish	Diqqat va xotiraning tiklanishi
16	CBT (Kognitiv-behavioral terapiya) samarasi	Salbiy fikrlarni kamaytirish	Kognitiv qayta strukturizatsiya	Prefrontal nazoratning kuchayishi	Ruminatsiya kamayadi
17	Diqqatni boshqarish strategiyalari	Fokusni tiklash	Kognitiv trening	Executive network faollashuvi	Ish samaradorligi yaxshilanadi
18	Xotira mashqlari	Eslab qolish qobiliyatini kuchaytirish	Neyron aloqalarni faollashtirish	Gipokamp faoliyatining qo'llab-quvvatlanishi	Yangi ma'lumotlarni o'zlashtirish osonlashadi
19	Surunkali depressiya oqibatlar	Uzoq muddatli kognitiv buzilish	Doimiy neyrobiologik o'zgarishlar	Miya tarmoqlari disfunktsiyasi	Simptomlar ketgandan keyin ham muammolar saqlanishi
20	Umumiy ilmiy xulosa	Diqqat va xotira pasayishi	Psixologik + biologik + kognitiv omillar integratsiyasi	Prefrontal korteks, amigdala, gipokamp	Depressiya kompleks nevrokognitiv buzilish hisoblanadi

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, depressiv holatlarda kognitiv buzilishlar — ayniqsa diqqat va xotira pasayishi — ko‘p omilli mexanizmlar asosida yuzaga keladi. Ushbu buzilishlar biologik (neyrotransmitterlar, kortizol, miya tuzilmalari), psixologik (salbiy sxemalar, ruminatsiya) hamda nevrokognitiv (DMN va CEN tizimlari disbalansi) omillarning o‘zaro ta’siri natijasidir. Shu sababli depressiyani samarali davolashda emotsional simptomlar bilan bir qatorda kognitiv funksiyalarni tiklash ham muhim hisoblanadi.

Depressiv holatlarda kuzatiladigan kognitiv buzilishlar inson psixikasining ikkilamchi yoki vaqtinchalik holati emas, balki depressiyaning markaziy neyropsixologik komponentlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, depressiya jarayonida diqqat, ishchi xotira, epizodik xotira, axborotni qayta ishlash tezligi hamda ijro funksiyalarida sezilarli pasayish kuzatiladi. Ayniqsa, selektiv diqqatning salbiy axborotlarga yo‘naltirilishi va negativ xotira biasining shakllanishi insonning emotsional holatini yanada og‘irlashtirib, depressiv simptomlarning uzoq davom etishiga sabab bo‘ladi.

Natijada “salbiy fikr – salbiy xotira – salbiy emotsiya” ko‘rinishidagi patologik kognitiv sikl yuzaga keladi va bu sikl insonning kundalik faoliyati, ijtimoiy moslashuvi hamda kasbiy samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Umuman olganda, depressiv holatlarda xotira va diqqatning pasayishi murakkab biopsixososial mexanizmlar asosida shakllanadigan ko‘p qirrali jarayon hisoblanadi. Ushbu muammoni chuqur ilmiy o‘rganish depressiyaning erta diagnostikasi, individual yondashuv asosidagi davolash strategiyalarini ishlab chiqish hamda bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Beck A.T. Depressiya: klinik, eksperimental va nazariy jihatlar. – Toshkent: Fan nashriyoti, 2003.
2. Bek A.T., Rush A.J., Shou B.F., Emeri G. Depressiyaning kognitiv terapiyasi. – Toshkent: Psixologiya markazi, 2005.
3. Abduqodirov A.A. Klinik psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.
4. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
5. Ismoilova N., Abdullayeva D. Ijtimoiy psixologiya o‘quv qo‘llanma. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent — 2013.

Zakirova Muxabbat Sabirovna,
Farg'ona davlat universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti
Nuriza Jigitaliqizi,
Farg'ona davlat universiteti talabasi

O'SMIRLARDA INTERNETGA TOBELIK SHAKLLANISHING PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlar orasida keng tarqalib borayotgan internetga tobelikning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilinadi. Xususan, shaxsiy xususiyatlar (o'ziga bo'lgan ishonch darajasi, emotsional beqarorlik), ijtimoiy-psixologik omillar (yolg'izlik hissi, tengdoshlar ta'siri) hamda motivatsion omillarning internetdan haddan tashqari foydalanishga olib keluvchi roli yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, internetga tobelik, addiktiv xulq-atvor, psixologik omillar, ijtimoiy omillar, emotsional beqarorlik, yolg'izlik hissi, o'zini baholash, impulsivlik, motivatsion bo'shliq, virtual muhit, ijtimoiylashuv, psixologik qaramlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В данной статье анализируются основные психологические факторы, влияющие на формирование интернет-зависимости, которая всё шире распространяется среди подростков. В частности, рассматриваются личностные особенности (уровень самооценки, эмоциональная неустойчивость), социально-психологические факторы (чувство одиночества, влияние сверстников), а также роль мотивационных факторов, способствующих чрезмерному использованию интернета.

Ключевые слова: подростковый возраст, интернет-зависимость, аддиктивное поведение, психологические факторы, социальные факторы, эмоциональная нестабильность, чувство одиночества, самооценка, импульсивность, мотивационный дефицит, виртуальная среда, социализация, психологическая зависимость.

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF INTERNET ADDICTION AMONG ADOLESCENTS

Abstract. This article analyzes the main psychological factors influencing the development of internet addiction, which is increasingly widespread among adolescents. In particular, it examines personal characteristics (level of self-esteem, emotional instability), socio-psychological factors (feelings of loneliness, peer influence), as well as the role of motivational factors that lead to excessive internet use.

Keywords: adolescence, internet addiction, addictive behavior, psychological factors, social factors, emotional instability, loneliness, self-esteem, impulsivity, motivational deficit, virtual environment, socialization, psychological dependence.

Kirish. O'smirlik davri yosh davrlari orasida eng ziddiyatli davr bo'lib, o'smir bu davrga kelib ijtimoiy munosabatlarga chuqurroq kirishadi va o'zini tan oldirishga bo'lgan ehtiyoji oshadi, shu sabab ham atrofdagilar va ota-onalari bilan munosabatlarda muammolar kelib chiqadi, bunday muammolardan qochish uchun ko'plab o'smirlar asosiy vaqtlarini internetda o'tkazadi. Globallashuv davriga kelib o'smirlar orasida internetga bog'lanib qolish muammosi kundan kunga ortib bormoqda. Bunga sabab esa turli psixologik va ijtimoiy omillar bo'lib, jamiyatda bunday omillarga ko'plab duch kelish mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga qaraganda, internetdan ortiqcha hamda nazoratsiz foydalanish zamonaviy jamiyatda muhim sog'liq muammolaridan biriga aylangan. Xususan, 2023-yilda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni aniqladiki, o'smirlarning 21.6% da internetga qaramlikning o'rtacha darajasi aniqlangan, 1.3% da esa yuqori darajadagi qaramlik kuzatilgan. Bu esa umumiy hisobda o'smirlar orasida internetga tobelik darajasi 20-30% oralig'ida ekanligini ko'rsatadi.

Internetga qaramlik – bu insonning vaqtni nazorat qila olmasdan internetdan haddan tashqari ko'p foydalanishidir. Bu holat xavotir, depressiya, uyqu buzilishi, diqqatni jamlashning qiyinlashishi, jismoniy og'riqlar va ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga olib keluvchi dolzarb muammolardan biridir. Ma'lumki internet o'z ichiga turli saytlar, ilovalar, o'yinlar, xaridlar, to'xtovsiz ma'lumotlar oqimini o'z ichiga

oladi, bundan kelib chiqadiki internetga tobeklik umumiy tushuncha bo'lib internetga tobeklikning ham bir nechta turlari mavjud. Internetga qaramlikning quyidagi asosiy turlari ajratib ko'rsatiladi.

1. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik: Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik shaxslarning Facebook, Instagram, Telegram yoki Twitter kabi platformalarda haddan tashqari ko'p vaqt o'tkazishi bilan izohlanadi. Bu holat yangilanishlar va bildirishnomalarni doimiy tekshirib turishga olib keladi va boshqa majburiyatlarning e'tibordan chetda qolishiga olib keladi. Bunday qaramlikka ega foydalanuvchilar internetdan foydalanmagan paytda xavotir hissini boshdan kechiradilar, bu esa kundalik faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Pornografiyaga qaramlik: Pornografiyaga qaramlik internet orqali kattalar uchun mo'ljallangan kontentni haddan tashqari ko'p ko'rish qilish bilan bog'liq. Bu qaramlik munosabatlarga, o'z-o'zini baholashga va emotsional holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday foydalanuvchilarda emotsional sovuqlik, uyat hissi va yaqin munosabatlarda muammolar kuzatiladi.

3. O'yinlarga qaramlik: O'yinlarga qaramlik onlayn video o'yinlardan to'xtala olmaslik bilan ifodalanadi va boshqa faoliyatlarga qiziqishning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Uzoq vaqt davomida o'yin o'ynash jismoniy va ruhiy salomatlikka zarar yetkazadi, jumladan uyqu buzilishi va ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqaradi. Natijada shaxs o'qish, ish, shaxsiy majburiyatlarini e'tiborsiz qoldiradi.

4. Onlayn xaridga qaramlik: Onlayn xaridga qaramlik insonning zarur bo'lmagan yoki moliyaviy imkoniyatiga mos kelmaydigan mahsulotlarni muntazam ravishda sotib olishi bilan namoyon bo'ladi. Bu esa moliyaviy muammolar va emotsional bezovtalikka olib keladi. Xarid vaqtida qisqa muddatli quvonch hissi yuzaga keladi, biroq keyinchalik pushaymonlik va xavotir paydo bo'ladi.

5. Onlayn qimorga qaramlik: Onlayn qimorga qaramlik qimor saytlarida doimiy tarzda pul tikish bilan tavsiflanadi. Bu qaramlik og'ir moliyaviy va shaxsiy oqibatlariga olib keladi. Bunday foydalanuvchilarda qarzlarning ortishi, munosabatlarda muammolar va xavflarni bilgan holda ham to'xtay olmaslik holati kuzatiladi.

6. Elektron pochta qaramligi: Elektron pochta qaramligi xatlar kelgan-kelmaganini doimiy tekshirish va ularga javob berishga majburiy ehtiyoj sezish bilan ifodalanadi. Bu holat stressni kuchaytiradi va ish samaradorligini pasaytiradi. Bunday foydalanuvchilar pochta tekshirmaganda bezovtalik va shoshilinchlik hissini boshdan kechiradilar.

7. Internet kompulsiv xulq-atvori: Internetdagi majburiy xatti-harakatlarning umumiy tushunchasi bo'lib, ortiqcha brauzer qilish, yozishmalar olib borish yoki ma'lumot izlashni o'z ichiga oladi. Bu kundalik vazifalarning e'tibordan chetda qolishiga va salbiy psixologik holatlarga olib keladi. Natijada diqqatning pasayishi, emotsional beqarorlik va real hayotdagi mas'uliyatlardan qochish kuzatiladi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Psixologik jihatdan bunday qaramlik mukofot tizimi bilan bog'liq bo'lib, shaxs internetda yangi ma'lumot, o'yin natijasi yoki ijtimoiy tarmoqlardagi "like" va "comment"lar orqali doimiy ravishda dofamin olishni istaydi. Bu holat miya faoliyatida pozitiv mustahkamlash mexanizmini kuchaytiradi va asta-sekinlik bilan qaramlikni shakllantiradi. Shuningdek, yoshlar o'rtasida internet qaramligining kuchayishiga quyidagi psixologik omillar sabab bo'ladi:

- Past o'zini nazorat qilish;
- Ijtimoiy qo'rquv yoki yolg'izlik hissi;
- Stress va tashvish holatlari;
- Motivatsion bo'shliq yoki hayotiy maqsadning noaniqligi.

Rossiyalik olimlar orasida A. E. Voiskunskiy internetga tobeklikni foydalanuvchining internetdan qisqa muddatga ham uzila olmasligi bilan izohlab, bu holatni zamonaviy axborot muhitining psixologik oqibatlaridan biri sifatida ko'radi. A. Y. Egorov internet addiksiyalariga oid zamonaviy qarashlarni tahlil qilib, internetga qaramlikni bir nechta xulq-atvor addiksiyalarini birlashtiruvchi murakkab fenomen sifatida sharhlaydi. Bu yondashuvlar internetga tobeklikni faqat texnik vositadan foydalanish emas, balki shaxsning psixik ehtiyojlari va moslashuv usullari bilan bog'liq jarayon sifatida tushunishga yordam beradi. V. L. Malygin va hammualliflarining tadqiqotlarida internetga qaram xulqqa moyil o'smirlarda o'zini boshqarish, iroda va shaxsiy nazorat darajasi pasayganligi ta'kidlanadi. Ularning ishlarida internetga tobeklikni shakllantiruvchi individual-psixologik xavf omillari alohida ajratib ko'rsatilgan bo'lib, bu holat o'smir shaxsining emotsional va irodaviy yetukligi bilan bevosita bog'liqligi asoslangan. Shuningdek, boshqa tadqiqotlarda internetga bog'lanib qolgan o'smirlar ko'proq emotsional noqulaylik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchilik va shaxslararo munosabatlardagi qiyinchilik bilan tavsiflangan. Shu bois xorijiy tadqiqotlar internetga tobeklikni o'smirlik davrida shakllanishi mumkin bo'lgan xulqiy addiksiya sifatida baholab, uning paydo bo'lishida shaxsiy xususiyatlar, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv va nazorat mexanizmlarining zaiflashuvi muhim rol o'ynashini ko'rsatadi.

A.V.Ursu o‘zining “kompyuter o‘yinlariga tobeklik dinamikasi va epidemiologiyasi” mavzusidagi ilmiy maqolasida quyidagilarni ta’kidlab o‘tadi: “Aksariyat mazkur xulqqa ega shaxslar deoriyentatsiyani boshdan kechirib, hayotiy vaziyatlarda o‘zlarini past baholaydilar, tor doirada muloqot qilishni xush ko‘radilar, harakatlarida impulsivlik yetishmaydi, maqsad qo‘yishdan doim qochib yurish istagi kabilar bilan boshqalardan farqlanadilar. Bunday shaxslar ilgari o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlaridan osongina voz kechadilar. Natijada ularda yolg‘izlikdan qo‘rqish, tez-tez depressiv holatlarga tushish kuzatiladi”. Muallifning nazaricha, internet tobekligi nafaqat hayotga noto‘g‘ri mo‘ljall olish yoki oliy maqsadlarga nisbatan ishtiyoqning so‘nishi (impulsivlikning so‘nishi) bilan ham tavsiflanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Internetga tobeklikni shakllantiruvchi psixologik omillar deganda shaxsning ichki holati, hissiy ehtiyojlari, xulq-atvor xususiyatlari va ruhiy muvozanatiga ta’sir etuvchi sabablar tushuniladi. Bu omillar internetdan foydalanishni oddiy ehtiyoj doirasidan chiqarib, uni takrorlanuvchi, nazorat qilish qiyin bo‘lgan odatga aylantiradi. Ayniqsa, o‘smirlik va yoshlik davrida bu jarayon kuchliroq namoyon bo‘lishi mumkin, chunki bu davrda shaxsning o‘zini anglash, qabul qilinishga intilish va emotsional barqarorlikka ehtiyoji yuqori bo‘ladi.

Psixologik omillar orasida eng muhimlaridan biri-hissiy bo‘shliq va yolg‘izlik hissidir. Odam real hayotda yetarli e’tibor, tushunilish yoki iliq muloqot topa olmasa, internet unga vaqtinchalik taskin beruvchi muhit sifatida xizmat qiladi. Ikkinchi muhim omil-stress, xavotir va nizolardan qochishdir. Ayrimlar uchun internet psixologik himoya vositasi bo‘lib xizmat qiladi: ular o‘qishdagi bosim, oilaviy kelishmovchilik, tengdoshlar bilan muammo yoki ichki xavotirdan qochish uchun internetga kiradi. Bu holat “qochish xulqi”ni shakllantiradi. Shaxs muammoga bevosita yuzlanish o‘rniga, vaqtinchalik yengillik beradigan virtual olamga suyanadi. Yana bir psixologik omil-o‘zini past baholash va ishonchsizlik. Real hayotda o‘zini yetarli darajada qadrlay olmagan yoki boshqalar oldida o‘z fikrini erkin ifoda etishda qiynalgan shaxs virtual muhitda o‘zini erkinroq his qilishi mumkin. Internetda u o‘z obrazini boshqaradi, xohlagancha ko‘rinishga ega bo‘ladi va tezroq ma’qullanish oladi. Bu esa internetga emotsional bog‘liqlikni oshiradi. Shu bilan birga, impulsivlik, sabrsizlik va o‘zini nazorat qilishdagi sustlik ham muhim omillardan hisoblanadi. Bunday shaxslarda qisqa muddatli zavqni uzoq muddatli maqsaddan ustun qo‘yish holati kuzatiladi. Internet esa tezkor mukofot beradigan muhitdir: layk, xabar, video, o‘yin yoki yangiliklar darhol qiziqish uyg‘otadi. Shu sababli shaxs ko‘proq vaqt sarflashga moyil bo‘ladi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Ijtimoiy omillar ham internetga tobeklikning shakllanishida juda katta rol o‘ynaydi. Birinchidan, oilaviy muhit muhimdir. Oilada iliq muloqot yetishmasa, ota-onaning e’tiborsizligi, haddan tashqari nazorat yoki aksincha, mutlaqo nazoratsizlik kuzatlsa, bola internetga ko‘proq berilib ketishi mumkin. Chunki u real oilaviy muhitdagi ehtiyojlarini virtual muhit orqali qoplashga urinadi. Ikkinchidan, tengdoshlar bosimi va ijtimoiy qabul qilinish ehtiyoji internet foydalanishni kuchaytiradi. Yoshlar ko‘pincha do‘stlari qaysi platformada faol bo‘lsa, o‘sha yerda bo‘lishga intiladi.

Internetga tobeklikning asosiy belgilariga vaqtini sezmay qolish, o‘qish yoki ishga e’tiborning pasayishi, uyqu rejimining buzilishi, yaqinlar bilan muloqotning kamayishi, telefonsiz yoki internetsiz bezovta bo‘lish, doimiy ravishda “yana biroz” deb foydalanishni davom ettirish kiradi. Bu holat uzoq davom etsa, shaxsning psixologik farovonligi, diqqat, xotira, emotsional barqarorlik va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir qiladi. Shu bois internetga tobeklikni oddiy odat emas, balki shaxsning xulq-atvori va psixologik muvozanatiga ta’sir qiladigan jiddiy muammo sifatida ko‘rish zarur. Uning oldini olishda o‘zini boshqarish, kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish, real hayotdagi muloqot va faoliyatni kuchaytirish muhim hisoblanadi.

Xulosa. Shundan kelib chiqib ota-onalarga quyidagi tavsiyalarni ishlab chiqdik:

1. O‘smirning internetdan foydalanish vaqtini me’yorlash va bu jarayonni qat’iy taqiqlar emas, balki o‘zaro kelishuv asosida nazorat qilish muhim hisoblanadi.
2. Oilada farzand bilan muntazam va samimiy muloqotni yo‘lga qo‘yish orqali uning ichki kechinmalarini tushunish va yolg‘izlik hissining oldini olish zarur.
3. O‘smirning bo‘sh vaqtini sport, ijodiy faoliyatlar va foydali mashg‘ulotlar bilan to‘ldirish internetga ortiqcha bog‘lanishni kamaytirishga xizmat qiladi.
4. Farzandni emotsional jihatdan qo‘llab-quvvatlash, uning muammolariga befarq bo‘lmaslik va tinglay olish qobiliyatini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.
5. Uy sharoitida gadgetlardan foydalanish bo‘yicha aniq qoidalar va chegaralarni belgilash hamda ularga barcha oila a’zolari tomonidan amal qilinishi zarur.

Adabiyotlar:

1. Abdiazimov N. va boshq. “Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar ruhiy salomatligiga ta’siri.” Academia One Journal, 2025.

2. Axmadov N.R. Yosh davrlar psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma. – Buxoro: Kamolot, 2022. – 310 b.
3. Abdiazimov N. va boshq. “Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar ruhiy salomatligiga ta’siri.” Academia One Journal, 2025.
4. Бурова В.А. “Интернет-аддикция...” Вопросы психологии, 2012, №6.
5. Griffiths M.D. “Internet addiction...” Addiction Research, 2000.
6. Paschke K., Austermann M.I., Simon-Kutscher K., Thomasius R. Adolescent internet use and its association with mental health: A cross-sectional study. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2023, Vol. 17, No. 1, pp. 1–10.
7. Урсу А.В., Худяков А.В. Компьютерная игровая зависимость: клиника, динамика и эпидемиология // Психическое здоровье. – 2009. – №8. – С. 28–32.

УДК 377:37.048.45

Асадова Хулкар Боймановна,*Ведущий научный сотрудник АО «O'ZLITINEFTGAZ», Ташкент, Узбекистан**hulkar70@mail.ru*

ORCID: 0009-0005-8802-9848

Азимов Сайдулло Хамидович,*Руководитель Учебно-исследовательского центра «NEFTGAZ-MALAKA» при АО**«O'ZLITINEFTGAZ», Ташкент, Узбекистан**saydullo_84@mail.ru*

ORCID: 0009-0002-4568-5106

ВАЛИДАЦИЯ ТЕСТОВ ДИАГНОСТИКИ КОМПЕТЕНЦИЙ НЕФТЕГАЗОВЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ (GRADE 1)

Аннотация. В условиях цифровой трансформации нефтегазовой отрасли объективная диагностика профессиональных компетенций становится необходимым условием эффективного корпоративного обучения. Однако существующие оценочные средства зачастую не обладают должной надёжностью и валидностью. Цель статьи - представить результаты разработки и психометрической валидации банка тестовых заданий для диагностики профессиональных компетенций специалистов нефтегазовой отрасли (уровень Grade 1). Методологическую основу составили критериально-ориентированный подход и теория поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина. Банк включает 100 заданий, распределённых по пяти ключевым компетенциям (K1-K5) авторской уровневой модели. Разработка осуществлялась на основе матрицы дескрипторов, обеспечивающей содержательную валидность.

Ключевые слова: диагностика компетенций, тестовый инструментарий, валидация, надёжность, критериально-ориентированное оценивание, нефтегазовая отрасль, корпоративное обучение, психометрика.

VALIDATION OF COMPETENCY DIAGNOSTIC TESTS FOR OIL AND GAS SPECIALISTS (GRADE 1)

Abstract. In the context of the digital transformation of the oil and gas industry, objective diagnostics of professional competences is becoming a prerequisite for effective corporate training. However, existing assessment tools often lack adequate reliability and validity. The aim of this article is to present the results of the development and psychometric validation of a test task bank for diagnosing professional competences of oil and gas industry specialists (Grade 1 level). The methodological framework is based on a criterion-referenced approach and P.Ya. Galperin's theory of the stage-by-stage formation of mental actions. The bank includes 100 tasks distributed across five key competences (C1–C5) of the author's level-based model. The development was carried out on the basis of a descriptor matrix ensuring content validity.

Keywords: competence diagnostics, test instrumentation, validation, reliability, criterion-referenced assessment, oil and gas industry, corporate training, psychometrics.

NEFT-GAZ MUTAXASSISLARI KOMPETENSIYALARINING DIAGNOSTIKA TESTLARINI VALIDATSIYA QILISH (GRADE 1)

Annotatsiya. Neft-gaz tarmog'ining raqamli transformatsiyasi sharoitida kasbiy kompetensiyalarni obyektiv diagnostika qilish samarali korporativ ta'limning zaruriy shartiga aylanmoqda. Biroq mavjud baholash vositalari ko'pincha tegishli ishonchlilik va validlikka ega emas. Mazkur maqolaning maqsadi – neft-gaz tarmog'i mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini diagnostika qilish uchun test topshiriqlar bankini (Grade 1 darajasi) ishlab chiqish va psixometrik validatsiyalash natijalarini taqdim etishdan iborat. Metodologik asosni kriterial-yo'naltirilgan yondashuv va P.Ya. Galperinning fikriy harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish nazariyasi tashkil etadi. Bank mualliflik darajali modelining beshta asosiy kompetensiyasi (K1–K5) bo'yicha taqsimlangan 100 ta topshiriqni o'z ichiga oladi. Ishlab chiqish mazmuniy validlikni ta'minlovchi deskriptorlar matritsasi asosida amalga oshirildi.

Kalit so'zlar: kompetensiyalar diagnostikasi, test vositalari, validatsiya, ishonchlilik, kriterial-yo'naltirilgan baholash, neft-gaz tarmog'i, korporativ ta'lim, psixometrika.

Введение. Цифровая трансформация нефтегазовой отрасли, внедрение киберфизических систем и усложнение технологических процессов предъявляют новые требования к качеству подготовки специалистов [1; 2]. В этих условиях ключевое значение приобретает не просто передача знаний, а формирование профессиональных компетенций - способности мобилизовать знания, умения и личностные качества для эффективного решения производственных задач [3]. Однако, как показывает анализ практики корпоративного обучения, существующие системы оценки зачастую ориентированы на контроль репродуктивных знаний и не позволяют объективно измерить уровень сформированности целостных компетенций [4; 5].

Ключевая проблема заключается в отсутствии надёжного, научно обоснованного диагностического инструментария, который переводил бы качественные характеристики компетенций в количественные, измеримые показатели. Традиционные экзамены и тесты фиксируют лишь объём усвоенной информации, но не дают представления о готовности специалиста действовать в реальных производственных условиях [6]. Для решения этой задачи необходим переход к критериально-ориентированному оцениванию, где результаты сопоставляются с заранее заданным эталоном - моделью требуемых компетенций [7].

В рамках диссертационного исследования нами разработана авторская многоуровневая модель профессиональных компетенций специалистов направления «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений», включающая пять ключевых компетенций (K1-K5) и три уровня профессионального развития (Grade 1-3) [8]. На основе данной модели создана система критериев, показателей и дескрипторов, обеспечивающая операционализацию компетенций для целей оценивания [9]. Однако для практической реализации диагностики необходим инструментарий, позволяющий измерять уровень сформированности компетенций в соответствии с разработанными дескрипторами.

Методология разработки диагностического инструментария. *Теоретико-методологическая основа.* В основу разработки диагностического инструментария положены три ключевых подхода. Прежде всего, это критериально-ориентированный подход, который позволяет оценить уровень подготовленности специалиста относительно эталонных требований, заданных моделью компетенций, а не относительно результатов других испытуемых [10]. Важное значение имеет также теория поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина, согласно которой действие рассматривается как целостная структура, включающая ориентировочную, исполнительную и контрольную части [11]; соответственно, диагностический инструментарий должен охватывать все эти компоненты, а не только исполнительскую часть. Наконец, фундаментом разработки выступает авторская уровневая модель профессиональных компетенций, включающая пять ключевых компетенций (K1-K5) и систему дескрипторов для уровня Grade 1 [8; 9].

Формирование банка тестовых заданий осуществлялось в несколько последовательных этапов. На первом этапе, этапе декомпозиции компетенций, каждая из пяти ключевых компетенций (K1-K5) была развёрнута в совокупность конкретных знаний, умений и индикаторов деятельности на основе матрицы дескрипторов уровня Grade 1 [9], что обеспечило прямую связь каждого тестового элемента с конкретным показателем компетенции.

Второй этап заключался в определении таксономии целей: для каждого операционального элемента устанавливался уровень сложности по таксономии Блума (знание - понимание - применение), при этом особый акцент делался на практико-ориентированных заданиях, требующих применения знаний в типовых профессиональных ситуациях.

Третий этап предполагал выбор формата заданий. В зависимости от характера диагностируемых действий использовались различные форматы: закрытые задания с одиночным или множественным выбором, задания на установление соответствия, задания на определение последовательности действий, а также ситуационные задачи с открытым ответом, кодируемым по ключу. Применение различных форматов позволило минимизировать субъективность оценки и повысить надёжность результатов [12].

На четвёртом этапе осуществлялась разработка и экспертиза заданий. Каждое задание формулировалось в чёткой и однозначной форме, при этом дистракторы конструировались таким образом, чтобы отражать типичные ошибки и когнитивные искажения специалистов. Параллельно проводилась многоуровневая экспертиза на предмет соответствия содержательной валидности.

Завершающим этапом стало формирование итогового банка, который включил 100 заданий, сбалансированных по охвату всех компетенций и их показателей, что обеспечило равномерность и репрезентативность измерения.

Структура тестового инструментария была строго соотнесена с авторской моделью компетенций. Банк заданий сегментирован на пять модулей, соответствующих ключевым компетенциям (K1-K5). Количество заданий в каждом модуле определялось содержательной сложностью компетенции и необходимостью обеспечения надёжности измерения (таблица 1).

Для выравнивания вклада каждой компетенции в интегральный результат, независимо от количества заданий, введена система весовых коэффициентов. Максимальный балл по каждому модулю принят равным 100, что позволило рассчитать «стоимость» одного вопроса как отношение 100 баллов к числу заданий в модуле.

Таблица 1.

Компетенция	Количество заданий	Балл за один вопрос	Ключевые проверяемые показатели (на основе дескрипторов Grade 1)
K1. Технологическая компетентность	35	2.857	Следование регламентам, базовый контроль оборудования, ведение документации, выполнение стандартных операций
K2. Аналитическое мышление и принятие решений	20	5.000	Анализ данных, принятие решений по инструкции, оценка рисков
K3. Управление проектами и процессами	15	6.667	Соблюдение сроков и регламентов, участие в этапах производственного цикла
K4. Экологическая и промышленная безопасность	20	5.000	Знание и выполнение правил HSE, идентификация опасностей
K5. Коммуникация и работа в команде	10	10.000	Четкость передачи информации, эффективность коммуникации
Итого	100	$\Sigma = 500$	-

Спецификация тестовых модулей по компетенциям

Примечание: нормированный балл по каждой компетенции рассчитывается как сумма баллов за правильные ответы, с максимальным значением 100.

Примеры заданий из банка представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Примеры тестовых заданий по компетенциям

Компетенция	Пример задания	Формат
K1	«Установите последовательность действий при запуске насосного оборудования (УЭЦН) после остановки»	установление последовательности
K2	«На графике SCADA наблюдается постепенный рост температуры на устье скважины. Что это может означать?»	закрытый вопрос с выбором ответа
K3	«Что вы сделаете, если во время выполнения задачи вы столкнулись с непредвиденной ситуацией, не описанной в инструкциях?»	ситуационная задача
K4	«Ваши первые действия при обнаружении разлива нефтепродуктов на грунт?»	ситуационная задача
K5	«Вы заметили, что ваш напарник нарушает правило безопасности. Ваши действия?»	ситуационная задача с открытым ответом

Процедура валидации. Валидация диагностического комплекса проводилась в три последовательных этапа, в строгом соответствии с современными требованиями к психометрической оценке измерительных инструментов [13].

На первом этапе осуществлялась содержательная (логическая) валидация, направленная на проверку репрезентативности и полноты охвата содержания диагностических средств относительно авторской модели компетенций. Для этого была применена экспертная оценка, в которой участвовали 12 специалистов, включая руководителей производственных подразделений АО «O'ZLITINEFTGAZ», опытных наставников и методистов корпоративного учебного центра.

Эксперты оценивали степень соответствия каждого задания целевым дескрипторам и показателям модели. Для количественной оценки использовался индекс содержательной валидности (Content Validity Index - CVI), рассчитываемый как доля экспертов, оценивших задание как релевантное (4 или 5 по 5-балльной шкале).

Второй этап представлял собой эмпирическую (статистическую) валидацию, которая проводилась на репрезентативной выборке специалистов ($n=58$), сопоставимых по уровню подготовки с целевой аудиторией. В ходе этого этапа оценивались три ключевые характеристики инструментария. Надёжность, понимаемая как внутренняя согласованность, определялась с помощью коэффициента α -Кронбаха, при этом пороговым значением было принято $\alpha \geq 0,70$. Дискриминативность, или различительная способность, анализировалась путём расчёта индекса дискриминации, представляющего собой разность долей правильных ответов в верхней и нижней 27% группах; задания с индексом ниже 0,3 подлежали ревизии или исключению. Для проверки конструктивной валидности, то есть соответствия структуры теста теоретической модели, был проведён конфирматорный факторный анализ (CFA) с предполагаемой пятифакторной структурой (K1-K5); оценивались индексы соответствия CFI (Comparative Fit Index) и RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation).

Заключительный, третий этап был посвящён критериальной (прагматической) валидации, целью которой являлось установление связи результатов диагностики с внешними, независимыми критериями профессиональной успешности. Для этого результаты диагностики 50 специалистов были сопоставлены с их ежегодными рейтингами эффективности (Performance Appraisal), предоставленными службой управления персоналом. Степень взаимосвязи оценивалась с использованием коэффициента корреляции Пирсона.

Результаты валидации. В ходе проведения трёх раундов экспертной оценки была подтверждена содержательная валидность разработанного инструментария: средний индекс содержательной валидности (CVI) для всего тестового банка составил 0,94, при этом значения для отдельных заданий варьировались в диапазоне от 0,87 до 1,00, что свидетельствует о высокой релевантности содержания заданий целевым дескрипторам компетенций.

Анализ надёжности и дискриминативности, выполненный на выборке из 58 специалистов, показал высокую внутреннюю согласованность инструментария. Как представлено в таблице 3, коэффициент α -Кронбаха для полного теста достиг значения 0,94, а для отдельных субшкал варьировался от 0,85 до 0,91, что значительно превышает установленный порог 0,70. Средний индекс дискриминации составил 0,45, при этом значения по отдельным субшкалам находились в диапазоне от 0,42 до 0,47, что свидетельствует о хорошей способности теста дифференцировать специалистов с различным уровнем подготовки.

Таблица 3.

Показатели надёжности и дискриминативности тестового инструментария

Шкала	α -Кронбаха	Средний индекс дискриминации
Полный тест (100 заданий)	0,94	0,45
Субшкала K1 (35 заданий)	0,89	0,43
Субшкала K2 (20 заданий)	0,91	0,47
Субшкала K3 (15 заданий)	0,87	0,44
Субшкала K4 (20 заданий)	0,88	0,46
Субшкала K5 (10 заданий)	0,85	0,42

Для проверки конструктивной валидности был проведен конфирматорный факторный анализ (CFA), результаты которого наглядно представлены на рисунке 1. Модель, включающая пять латентных факторов, соответствующих авторской модели компетенций (K1-K5), продемонстрировала хорошее соответствие эмпирическим данным. Значение Comparative Fit Index (CFI) составило 0,95, что превышает рекомендуемый порог 0,90 и указывает на хорошее соответствие модели. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) достиг значения 0,04, что свидетельствует о близком соответствии модели эмпирическим данным (рекомендуемое значение менее 0,05). Полученные показатели подтверждают, что структура теста адекватно отражает структуру авторской модели компетенций, а задания группируются вокруг пяти выделенных факторов.



Рисунок 1. Результаты конфирматорного факторного анализа пятифакторной структуры теста

Примечание: на диаграмме представлены факторные нагрузки для каждой субшкалы (K1-K5) и индексы соответствия модели (CFI=0,95; RMSEA=0,04). Прямоугольниками обозначены наблюдаемые переменные (субшкалы), овалами - латентные факторы, стрелками - факторные нагрузки, отражающие вклад каждого наблюдаемого показателя в соответствующий латентный конструкт.

Критериальная валидность инструментария была установлена путём сопоставления результатов тестирования с независимыми экспертными рейтингами эффективности. Корреляционный анализ, выполненный на выборке из 50 специалистов, выявил статистически значимую положительную связь средней силы между интегральным показателем теста и экспертными оценками ($r = 0,72$; $p < 0,01$). Наиболее тесные корреляционные связи наблюдались для компетенций K1 «Технологическая компетентность» ($r = 0,68$) и K4 «Экологическая и промышленная безопасность» ($r = 0,70$), что закономерно, поскольку данные компетенции наиболее явно проявляются в повседневной профессиональной деятельности и поддаются непосредственному наблюдению со стороны руководителей. Полученные результаты подтверждают прогностическую ценность разработанного диагностического инструментария и его способность измерять реальный уровень профессиональной компетентности специалистов.

Обсуждение. Разработанный банк тестовых заданий удовлетворяет современным психометрическим требованиям, предъявляемым к диагностическим инструментам в области профессионального образования и оценки персонала [13; 14].

Высокий индекс содержательной валидности (CVI=0,94) обеспечен строгим методологическим подходом к разработке: каждое задание разрабатывалось на основе конкретного дескриптора из матрицы компетенций [9] и проходило многоступенчатую экспертизу с участием практикующих специалистов и руководителей производственных подразделений. Это минимизировало риск включения заданий, нерелевантных реальной профессиональной деятельности.

Показатели надёжности (α -Кронбаха $> 0,85$ для всех субшкал) сопоставимы с лучшими образцами профессиональных тестов, используемых в международной практике оценки персонала [15; 16]. Высокая внутренняя согласованность свидетельствует о том, что задания внутри каждой субшкалы измеряют один и тот же конструкт (соответствующую компетенцию), что является необходимым условием для содержательной интерпретации результатов.

Хорошая дискриминативность (средний индекс 0,45) означает, что инструмент способен различать специалистов разного уровня подготовки. Это критически важно для задач аттестации, отбора и построения индивидуальных образовательных траекторий, так как позволяет выявлять как сильные стороны специалиста, так и зоны дефицита.

Подтверждение пятифакторной структуры с помощью конфирматорного факторного анализа ($CFI=0,95$; $RMSEA=0,04$) доказывает, что тест измеряет именно те конструкты, которые заложены в теоретической модели компетенций [8]. Это принципиально важно, поскольку подтверждает, что выделение пяти компетенций (K1-K5) не является произвольным, а отражает реальную структуру профессиональной деятельности.

Корреляция с внешними критериями ($r=0,72$ с экспертными рейтингами) свидетельствует о прогностической ценности инструмента: результаты тестирования значимо связаны с реальной эффективностью специалиста, оцениваемой руководителями. Это позволяет использовать разработанный инструмент не только для текущей диагностики, но и для прогнозирования успешности профессиональной деятельности.

Сравнение с традиционными методами оценки, применяемыми в корпоративном обучении (экзамены, контрольные работы), показывает преимущества разработанного подхода. Традиционные методы, как правило, ориентированы на проверку репродуктивных знаний и не обеспечивают объективного измерения компетенций как интегративной способности к действию [4; 6]. Критериально-ориентированный подход, реализованный в разработанном инструментарии, позволяет перейти от констатации «что знает специалист» к диагностике «что он способен делать».

Ограничения исследования связаны с размером выборки для факторного анализа ($n=58$), хотя полученные индексы соответствия (CFI , $RMSEA$) являются устойчивыми и превышают рекомендуемые пороговые значения. Дальнейшая валидация может быть направлена на проверку ретестовой надёжности (устойчивости результатов во времени) и эквивалентности параллельных форм теста для минимизации эффекта тренировки при повторных измерениях.

Выводы. В статье представлены результаты разработки и психометрической валидации банка тестовых заданий для диагностики профессиональных компетенций специалистов нефтегазовой отрасли (уровень Grade 1). Разработанный инструмент включает 100 заданий, распределённых по пяти ключевым компетенциям (K1-K5) авторской уровневой модели, при этом структура банка и система весовых коэффициентов обеспечивают сбалансированную оценку всех компонентов профессиональной компетентности.

В ходе многоэтапной валидации подтверждены высокие психометрические характеристики разработанного инструментария. Установлена содержательная валидность ($CVI = 0,94$), высокая надёжность (α -Кронбаха для полного теста составляет 0,94, для субшкал - от 0,85 до 0,91) и дискриминативность (средний индекс дискриминации равен 0,45). Конфирматорный факторный анализ подтвердил конструктивную валидность пятифакторной структуры ($CFI = 0,95$; $RMSEA = 0,04$), а корреляция с экспертными рейтингами ($r = 0,72$; $p < 0,01$) свидетельствует о критериальной валидности инструмента.

Разработанный диагностический инструмент может быть рекомендован для использования в системе корпоративного обучения нефтегазовой отрасли с целью объективной оценки уровня сформированности профессиональных компетенций, выявления индивидуальных дефицитов и «зон ближайшего развития», построения индивидуальных образовательных траекторий, оценки эффективности программ обучения, а также для принятия кадровых решений, включая аттестацию и формирование кадрового резерва.

Перспективы дальнейших исследований включают адаптацию разработанного инструментария для более высоких уровней профессионального развития (Grade 2 и Grade 3), а также для смежных специальностей нефтегазовой отрасли, таких как геофизика, бурение, транспорт и переработка.

Литература:

1. Lu H., Guo L., Azimi M., Huang K. Oil and Gas 4.0 era: A systematic review and outlook // Computers in Industry. 2019. Vol. 111. P. 68-90. DOI: 10.1016/j.compind.2019.06.007.
2. Elijah O., Ling P.A., Abdul Rahim S.K. et al. A survey on Industry 4.0 for the oil and gas industry: Upstream sector // IEEE Access. 2021. Vol. 9. P. 138-159. DOI: 10.1109/ACCESS.2021.3121302.
3. Passow H.J., Passow C.H. What competencies should undergraduate engineering programs emphasize. A systematic review // Journal of Engineering Education. 2017. Vol. 106, No. 3. P. 75-79. DOI: 10.1002/jee.20171.
4. Van der Vleuten C.P.M., Schuwirth L.W.T., Scheele F. et al. The assessment of professional competence: building blocks for theory development // Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology. 2010. Vol. 24, No. 6. P. 103-119. DOI: 10.1016/j.bpobgyn.2010.04.004.

5. Князева Е.Н. Профессиональные стандарты в нефтегазовой отрасли: критический анализ актуальности и проблем внедрения // *Journal of Economic and Social Development*. 2020. Т. 5, № 3. С. 193-200.
6. Boud D., Falchikov N. Assessment and the learning of professional competence // *Assessment & Evaluation in Higher Education*. 2007. Vol. 32, No. 5. P. 57-63. DOI: 10.1080/02602930601004314.
7. Govaerts M.J.B., Van der Vleuten C.P.M. Competence-based assessment: the end of the line? // *Advances in Health Sciences Education*. 2013. Vol. 18, No. 3. P. 67-74. DOI: 10.1007/s10459-012-9404-5.
8. Asadova Kh.B. Integrating synergistic and competency-based approaches in corporate learning design for the digital transformation of the oil and gas industry // 11th International Scientific and Practical Conference. 2026. P. 41-49.
9. Asadova Kh.B. The effectiveness of the author's competency diagnosis technology: results of a pedagogical experiment // *Universal International Scientific Journal*. 2026. P. 55-62.
10. Raven J. Competence in modern society: Its identification, development and release. Moscow: Kogito-Tsentr, 2002. 396 p.
11. Гальперин П.Я. Психология как объективная наука: Избранные психологические труды. М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1998. 480 с.
12. Crocker L., Algina J. Introduction to classical and modern test theory. Mason, OH: Cengage Learning, 2008. 527 p.
13. Streiner D.L., Norman G.R., Cairney J. Health measurement scales: a practical guide to their development and use. 5th ed. Oxford: Oxford University Press, 2015. 416 p.
14. American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education. Standards for educational and psychological testing. Washington, DC: AERA, 2014. 230 p.
15. Mulder M. Competence-based education and training // *The SAGE Handbook of Curriculum, Pedagogy and Assessment*. London: SAGE, 2016. P. 537-551.
16. Sharma R., Jha M. Competencies for Industry 4.0: a systematic review of the literature // *Education + Training*. 2022. Vol. 64, No. 5. P. 621-642. DOI: 10.1108/ET-09-2021-0355.

Буриева Махбуба Шавкатовна,

Университет журналистики и массовых коммуникаций Узбекистана,
доктор философии (PhD) по психологическим наукам,
mahbubaburieva6@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ В ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ СУПРУГОВ-МИГРАНТОВ

Аннотация. Настоящая статья посвящена психологическим особенностям самооценки в эмоциональных отношениях супругов-мигрантов. В ней освещаются результаты исследования о том, что трудовая миграция вызывает у людей социально-психологические и ценностные изменения. В статье изложены проблемы мигрантов, конфликты в семейных отношениях, а также возникновение в результате миграции у супругов, в том числе у оставшегося дома, таких негативных эмоциональных состояний, как страх, тревога, чувство заброшенности, агрессия, депрессия и неуверенность в себе. Как правило, отъезд одного из супругов из дома по причине трудовой миграции и длительное раздельное проживание членов семьи рассматриваются в качестве фактора, вызывающего семейный стресс.

Ключевые слова: миграция, семья мигранта, социокультурная среда, адаптация, фактор, женщина, мужчина, эмоциональные отношения, супружеские пары.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SELF-ESTEEM IN EMOTIONAL RELATIONSHIPS OF MIGRANT SPOUSES

Abstract. This article is dedicated to the psychological characteristics of self-esteem within the emotional relationships of migrant spouses. It presents research findings on how labor migration causes socio-psychological and value-related changes in individuals. The article describes the problems migrants face, conflicts in family relationships, and the emergence of negative emotional states—such as fear, anxiety, a sense of neglect, aggression, depression, and self-doubt—in spouses as a result of migration, including in the spouse who remains at home. Typically, the departure of one spouse from home for labor migration and the long-term separation of family members are considered factors that cause family stress.

Keywords: migration, migrant family, sociocultural environment, adaptation, factor, woman, man, emotional relationships, couples.

MIGRANT TURMUSH O'RTOQLARNING EMOTSIONAL MUNOSABATLARIDA O'Z- O'ZINI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqola migrant turmush o'rtog'larining emotsional munosabatlarida o'z-o'zini baholashning psixologik xususiyatlariga bag'ishlangan. Unda mehnat migratsiyasi insonlarda ijtimoiy-psixologik va qadriyatga oid o'zgarishlarni yuzaga keltirishi haqidagi tadqiqot natijalari yoritilgan. Maqolada migrantlarning muammolari, oilaviy munosabatlardagi nizolar hamda migratsiya natijasida turmush o'rtog'larda, jumladan, uyda qolgan turmush o'rtog'ida ham qo'rquv, xavotir, e'tiborsizlik hissi, agressiya, depressiya va o'ziga ishonchsizlik kabi salbiy emotsional holatlar paydo bo'lishi bayon etilgan. Odatda, turmush o'rtog'lardan birining mehnat migratsiyasi sababli uyidan uzoqlashishi va oila a'zolarining uzoq muddat bir-biridan ajralib yashashi oilaviy stressni keltirib chiqaruvchi omil sifatida qaraladi.

Kalit so'zlar: migratsiya, migrant oilasi, sotsiokultural muhit, moslashuv, omil, ayol, erkak, emotsional munosabatlar, juftliklar.

Введение. В современном глобализованном мире вопросы миграции стали одной из основных тем общественной повестки дня во всём мире. Главным важным аспектом миграции является социально-психологическая адаптация мигрантов, поскольку нерешённость психологических проблем адаптации, возникающих в процессе миграции, может привести к возникновению множества проблемных ситуаций для самих мигрантов, их семей и общества. Когда мигрант сталкивается с новой культурой и средой, у него или у неё может возникнуть сложное и напряжённое отношение к ситуации, особенно, если он только что прибыл в эту среду. Уровень стресса у мигрантов высок, когда на первый план выходят различия в ценностях и религии, а когда различия в традициях, обычаях и ценностях других стран значительны, это ещё больше усложняет их адаптацию и создаёт

чувство неудовлетворённости. Тем не менее, мигранты, с одной стороны, испытывают потребность в успешной социализации в новой среде. С другой стороны, в процессе миграции они испытывают сильный эмоциональный стресс, и потребность в психологической поддержке со стороны семьи выходит на первый план. Подобные ситуации не могут не отразиться на эмоциональной сфере человека. Изменения в эмоциональной сфере личности могут в определенной степени влиять и на отношения с семьей.

Самое трудное, с чем часто сталкиваются мигранты, прибывая в другую страну – это разлука с семьей и близкими. Чувство тоски по близким трудно чем-то другим заполнить, что приводит к депрессии и потере уверенности в себе. Мигранты, вынужденные покинуть свои семьи, как правило, против своей воли, но по экономическим причинам, испытывают это чувство сильнее, а чувство долга в их жизни может усилить их горе. Звонки по мобильному телефону или онлайн-общение с близкими могут облегчить чувство тоски, но они не могут заменить ощущения от прикосновения или вдыхания запаха любимых людей.

Всё это может негативно сказаться на новых мигрантах и их семьях, вызывая симптомы депрессии, тревоги, подавленности, беспокойства, стресса или других проблем с психическим здоровьем. Если один из супругов в семье испытывает психологические проблемы, его проблемы могут повлиять на всю семью.

Результаты и обсуждение. Ниже мы представляем результаты нашего исследования различий в эмоциональной самооценке супругов членами семей мигрантов и немигрантов. Общая эмоциональная направленность человека позволяет ему, прежде всего, выбирать сферу деятельности, соответствующую его ориентации. В результате были обнаружены значимые и позитивные различия между эмоциями, объединяющими эмоциональную сферу личности в семьях трудовых мигрантов и немигрантов.

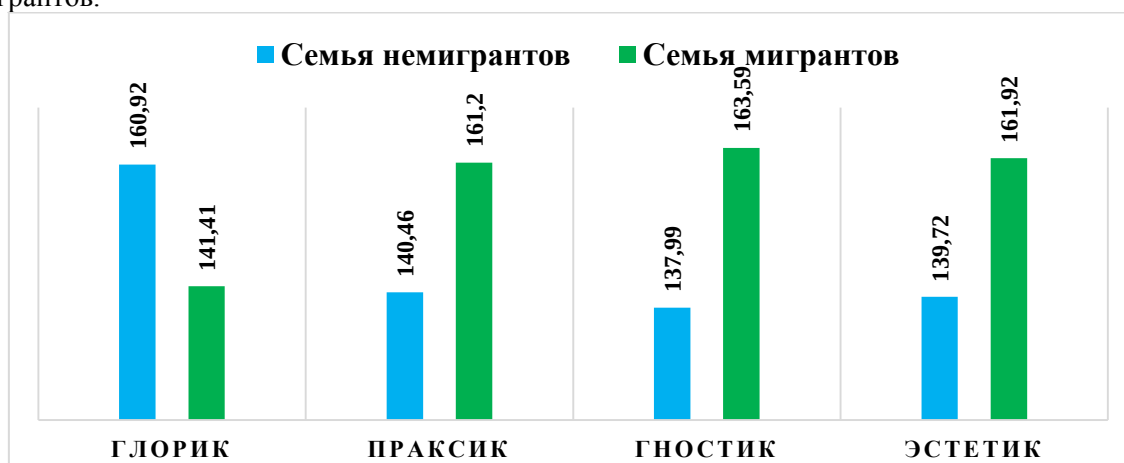


Рисунок 1. Показатели методики «Определение общей эмоциональной направленности личности» среди семей мигрантов и немигрантов

Средний цветовой указатель семей немигрантов по шкале эмоций глорика составил 160,92, тогда как цветовой индекс семей мигрантов составил 141,41 ($U=9854$; $p<0,05$).

Эмоции играют ключевую роль в формировании, укреплении и эффективной реализации моральных установок человека. В то время как основной целью трудовых мигрантов, отправляющихся на работу в другую страну, является, в основном, стремление к материальному успеху, успех членов семей, не являющихся мигрантами, обусловлен их собственной потребностью в приобретении опыта работы и профессиональном росте.

Практические эмоции были в основном ориентированы на деятельность, со средними значениями цвета 161,20 в семьях мигрантов и 140,46 в семьях немигрантов ($U=9761,5$; $p<0,05$). Несмотря на активную деятельность трудовых мигрантов, сильную волевую и эмоциональную напряжённость в достижении целей, чрезмерную мобилизацию физических и умственных способностей, удовлетворённость результатами и производительностью труда вызывает у них приятное чувство выполненного долга. С другой стороны, семьи, не являющиеся мигрантами, нуждаются в отдыхе и в большом количестве движений.

Гностические эмоции составили 163,59 в семьях мигрантов и 137,99 в семьях немигрантов ($U=9396$; $p<0,05$). В результате прибытия трудовых мигрантов в новую страну у них возникает

повышенный интерес к изучению культуры, языка, обычаев и традиций этой страны, а также к получению информации о них. Гностические эмоции, потребность в получении новой информации в дальнейшем облегчат их адаптацию в этой стране и помогут им наладить общение с коренным населением.

Средние значения цвета эстетических эмоций составили 139,72 в семьях немигрантов и 161,92 в семьях мигрантов ($U=9652$; $p<0,05$). В представлении мигрантов эстетические чувства описывают потребность личности в гармонии с окружающей средой, которая проявляется в соответствии человеческих и экологических измерений.

1-таблица.

Гендерные различия в методике «Определение общей эмоциональной направленности личности» (на примере семей мигрантов) (n=162)

Шкала	Средний цвет		Статистическое значение	
	Мужчины (n=75)	Женщины (n=87)	U	p
Альтруистические эмоция	74,78	78,82	2745	0,569
Коммуникативные эмоция	66,96	85,25	2205	0,011*
Глорик эмоция	90,67	65,77	1955	0,001**
Праксик эмоция	56,73	93,65	1499,5	0,000**
Пугник эмоция	74,68	78,90	2738	0,555
Романтические эмоция	89,25	66,93	2052,5	0,002**
Гностические эмоция	84,24	71,05	2398,5	0,064
Эстетические эмоция	67,22	85,03	2223,5	0,013*
Гедонистические эмоция	80,79	73,89	2636,5	0,335
Акзитивные эмоция	66,59	85,55	2179,5	0,008**

В следующей, отобранной нами выборке семей трудовых мигрантов общая эмоциональная направленность личности характеризуется более высоким уровнем коммуникативных эмоций у женщин (82,25). Низкий показатель данного показателя у мужчин (66,96) отражает потребность в межличностном общении, особенно вследствие незнания языка, необходимости учитывать права и интересы других при вступлении в межличностные отношения в другой стране. Кроме того, их внимание в основном сосредоточено на зарабатывании денег, и в силу потребности в деятельности у них отсутствует потребность в общении. Изменения коммуникативных эмоций происходят в результате усиления желания общаться с другими людьми, обмениваться идеями и опытом, сопереживания, доброты, уважения к кому-либо и благодарности ($U=2205$; $p<0,05$).

В глорических эмоциях среднее значение цвета у мужчин составило 90,67, а у женщин — 65,77 ($U=2205$; $p<0,01$). Чем выше этот показатель у мужчин, тем больше у них потребность преуспеть в финансовом плане, находясь в трудовой миграции вместе с семьёй и женой. Именно благодаря этому у человека, мигрирующего в результате переезда в другую страну, усиливается желание найти своё место в новой среде и чувство признания своей идентичности в чужой стране.

Когда мужчина уезжает на работу в другую страну, все обязанности по дому ложатся на плечи женщины. Теперь, наряду с женскими обязанностями, у неё есть и мужские обязанности. В связи с возросшей активностью женщин дома и на работе основное внимание уделяется необходимости проявлять инициативу и достигать результатов. Это также можно понять из показателей, представленных в таблице выше, где этот результат составил 93,65 для женщин и 56,73 для мужчин ($U=1499,5$; $p<0,001$).

В романтических эмоциях мужчины также показали более высокий средний балл по цвету (89,25), тогда как женщины показали более низкий средний балл по цвету (66,93) ($U=2052,5$; $p<0,01$). Исходя из этого, женщины имели относительно более низкое отношение к любви, чем мужчины. Именно потому, что мигранты находятся далеко друг от друга, они чаще сталкиваются с различными проблемами, трудностями, взлётами и падениями в жизни, что приводит к угасанию у них определенных чувств.

В характере женщины отчётливо прослеживается её любовь к прекрасному, её чувства и переживания, возникающие на основе эстетического восприятия, а также вдохновлённые произведениями искусства и природой. Исходя из этого, мы видим, что потребность в эстетических эмоциях у женщин высокая (85,03) ($U=2223,5$; $p<0,05$).

Высокий уровень активных эмоций у женщин (85,55) обусловлен одной из особенностей, характерных для женщин в узбекских семьях, – стремлением с детства собирать драгоценности из комода, интересом к коллекционированию золотых украшений и различных видов цветов в доме, а также чувствами, связанными с коллекционированием вещей, выходящих за рамки практических нужд ($U=2179,5$; $p<0,01$).



Рисунок 2. Различия показателя методики «Определение общей эмоциональной направленности личности» в семьях мигрантов в зависимости от опыта семейной жизни

Институт брака придаёт большое значение гармонии в отношениях между супругами, их умению общаться друг с другом и чувству взаимного удовлетворения. Психологическая совместимость в браке проявляется через радость, мир и гордость. Это ключевой показатель стабильности и благополучия отношений в паре, который может меняться в зависимости от продолжительности совместной жизни. По мере увеличения продолжительности семейной жизни в семьях трудовых мигрантов происходят изменения в их романтических эмоциях. В частности, средний цветовой показатель в семьях с периодом брака 1–5 лет составил 83,40, в семьях с периодом брака 6–10 лет – 84,45, а в семьях с продолжительностью брака 11–15 лет – 63,48 ($H=8,751$; $p<0,05$).

Таблица 2.

Связь между эмоциональными отношениями и показателями миграции в семьях мигрантов (n=162)

Корреляция	Жизненный опыт	Период миграции
Спокойствие-тревожность	0,078	-0,223**
Энергичность-усталость	-0,022	0,155
Приподнятость-подавленность	-0,157	-0,033
Уверенность в себе - чувство беспомощности	-0,144	-0,039

На основе анализа была изучена взаимосвязь показателей самооценки семей мигрантов в эмоциональных ситуациях с продолжительностью миграции и семейной жизни. На основании полученных результатов можно сказать, что существует отрицательная корреляция между продолжительностью миграции и шкалами спокойствие-тревожность. Чем длительнее период трудовой миграции, тем ниже уровень душевного спокойствия и выше уровень тревожности у трудовых мигрантов ($r=-0,223$; $p<0,01$). Согласно результатам, подобные результаты не наблюдаются в семьях без мигрантов. В частности, пары из семей, не являющихся мигрантами, оценивают себя как спокойных, волевых и уверенных в себе людей в общении друг с другом. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что низкий уровень достижений в семьях мигрантов, неполное выполнение ожиданий от окружения и неуверенность в преодолении трудностей из-за неуверенности в себе повышают вероятность возникновения повышенной потребности как со стороны семьи, так и со стороны партнёра, будь то духовной, моральной или материальной, что, в свою очередь, приводит к неудовлетворённости между парами. Все эмоциональные состояния, связанные с мигрантами, формируются на основе способности понимать и контролировать ситуацию, возникающую во время миграции.

Ещё одним заметным отличием является то, что в семьях трудовых мигрантов расстояние между членами семьи и их повышенная чувствительность к изменениям окружающей среды также оказывают определённое влияние на эмоциональное состояние, что приводит к более частым разлукам и «разрывам» супружеских отношений среди членов семей мигрантов. В частности, в

семьях без мигрантов в определённых ситуациях в семье пары оценивают себя как личностей, обладающих такими качествами, как независимость, отстаивание собственных взглядов, ожиданий и сильная воля. Они проявляют инициативу и активность в отношениях, и пара стремится создать амбициозные, активные, полные энтузиазма и продуктивные супружеские отношения.

Выводы. Подводя итог, можно сказать, что сегодня в нашей стране в связи с трудовой миграцией происходят социально-психологические и ценностные изменения у людей. Среди таких негативных последствий можно выделить семейные кризисы, психологические изменения личности, изменения эмоционального фона, в результате чего в жизни человека возникает множество проблем.

Литература:

1. M.Bo'riyeva. Migrant oilalaridagi er-xotin munosabatlarining o'ziga xos xususiyatlari / Academic Research in Educational Sciences. – 2023, 4 (6) -B.263-267. (Impact Factor: ISI: 0,967 | Cite-Factor: 0,89 | SIS: 1,9 | ASI: 1,3 | SJIF: 5,771 | UIF:6,1)
2. Михалюк О.С. Миграция: вызов душевному здоровью человека / О.С.Михалюк // Концепт душевного здоровья в человекознании / Отв. ред. О.И. Даниленко. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. – С.199-218.
3. Солдатова Г.У. Групповая работа с вынужденными мигрантами: тренинги толерантности, позитивного взаимодействия и социокультурной адаптации / Г.У.Солдатова, Л.А.Шайгерова // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под ред. Г.У.Солдатовой. – М.: Смысл, 2001. – С.208-224.
4. Солдатова. Г.У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / – М.: Смысл, 2002. – 479 с.
5. Целуйко В.М. Психология современной семьи. – М.: ГИС «Владос», 2004.
6. Алёшина Ю.Е. Удовлетворённость браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни. Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1985– С. 16-23.
7. Согинов.А.Н.Социально-психологические особенности удовлетворённости браком в узбекской семье. Дисс. канд. психол. Наук. – Киев. 1990. – С. 20-215.
8. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnye-riski-semeyno-brachnyhotnos'heniy-v-usloviyah>
9. <http://www.psychomind.ru>
10. <https://timesofindia.indiatimes.com>

Mundarija

№		bet
		сmp
		page
1	Abdinazarova Nilufar Eshnazarovna, Amirova Nilufar Asatullo qizi	3
	Oila muhitiga integratsiya qilingan bolalarda ijobiy xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari	
	Социально-психологические факторы формирования положительного поведения у детей, интегрированных в семейную среду	
	Socio-psychological factors in the formation of positive behavior in children integrated into the family environment	
2	Abdullayeva Aropat Rustamovna	10
	Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda nikoh yoshi va an'analarning ta'siri	
	Влияние брачного возраста и традиций на подготовку молодёжи к семейной жизни	
	The influence of marriage age and traditions on preparing young people for family life	
3	Aloyev Sardor Samadovich	14
	Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan motivatsiyasi va xohish-irodasini psixologik testlar asosida baholash	
	Оценка мотивации и желания к физическому воспитанию учеников президентской школы на основе психологических тестов	
	Assessment of motivation and desire for physical education of students of the presidential school on the basis of psychological tests	
4	Babajanov Yusufboy Allabergan o'g'li	20
	Talabalarda nutq madaniyatini shakllantirishning psixologik asoslari	
	Психологические основы формирования культуры речи у студентов	
	Psychological foundations of developing speech culture in students	
5	Berdiyeva Umida G'oyibberdiyevna	24
	Maktabgacha ta'limda ijodiy o'yinlar orqali tarbiyalanuvchilarning muloqot ko'nikmalarini shakllantirish	
	Формирование коммуникативных навыков у воспитанников посредством творческих игр в дошкольном образовании	
	Developing communication skills of preschool learners through creative games in preschool education	
6	Durdiyev Sirojiddin Maqsudbekovich	29
	Psixologik farovonlik darajasini oshishi harbiylardagi stressni bartaraf etish omili sifatida	
	Повышение уровня психологического благополучия как фактор преодоления стресса у военнослужащих	
	Enhancing the level of psychological well-being as a factor in reducing stress among military personnel	
7	Ernazarova Rano Yuldashevna, Rayimbayeva Kumushoy O'ktamboy qizi	33
	O'spirinlarda stressga bardoshlilikni shakllantiruvchi psixologik omillar va ularning samaradorligi	
	Психологические факторы формирования стрессоустойчивости у	

	подростков и их эффективность	
	Psychological factors of developing stress resilience in adolescents and their effectiveness	
	Fayziyeva Mavluda Xudayarovna	39
	Psixologik himoya mexanizmi shakllanishining tahlili	
8	Анализ формирования механизмов психологической защиты	
	Analysis of the formation of psychological defense mechanisms	
	Ibaydullayeva Umida Rustamjonovna	43
9	Oilada er-xotin nizolarini yuzaga kelishining omillari	
	Факторы возникновения супружеских конфликтов в семье	
	Factors of marital conflicts in the family	
	Jumaniyozova Nasiba Ramatillayevna	47
	Autizm bolalar oilalarida psixoeotsional muammolarni bartaraf etishning zamonaviy usullari	
10	Современные методы преодоления психоэмоциональных проблем в семьях детей с аутизмом	
	Modern methods of overcoming psychoemotional problems in families of children with autism	
	Kazakbayeva Gulmira Uzakbay qizi	52
	Gandbolchilarda shaxslararo munosabatlarning yoshga xos xususiyatlari: "haqiqiy men" va "ideal men" tasavvurlarining qiyosiy tahlili	
11	Возрастные особенности межличностного взаимодействия у гандболистов: сравнительный анализ модусов «я-реальное» и «я-идеальное»	
	Age-related features of interpersonal relationships in handball players: a comparative analysis of the "real self" and "ideal self" modalities	
	Maruffjonova Rayhona Mansurjon qizi	58
	Shaxs altruistik xulq-atvorining shakllanish determinantlari	
12	Детерминанты формирования альтруистического поведения личности	
	Determinants of the formation of altruistic behavior of an individual	
	Muminjonova Feruzaxon Xabibullo qizi	64
	Yoshlarning raqamli makon haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantiruvchi psixologik omillar	
13	Психологические факторы, формирующие социальное восприятие молодыми людьми цифрового пространства	
	Psychological factors shaping young people's social perceptions of the digital space	
	Muratova Shoista Norbovayevna	69
	Bo'lajak tibbiyot xodimlarida stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikning klinik tafakkurga ta'siri	
14	Влияние стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности на клиническое мышление будущих медицинских работников	
	The impact of stress resilience and emotional stability on clinical thinking in future healthcare professionals	
	Nishanova Zulfizar Yashin qizi	74
	MDH mamlakatlari psixologlari tadqiqotlarida oilaviy manipulyatsiya muammosi va uning tahlili	
15	Проблема семейной манипуляции и её анализ в исследованиях психологов стран СНГ	

	The problem of family manipulation and its analysis in the studies of psychologists from CIS countries	
	Norbutoyev Samandar Abdubakirovich	78
16	Ekstremal vaziyatlardagi stress psixoprofilaktikasi	
	Психопрофилактика стресса в экстремальных ситуациях	
	Psychological prevention of stress in extreme situations	
	Nuraliyeva Dildora Mamurjonovna, Abdumalikova Madina Zayniddin qizi	82
17	Kasbiy karyerasini shakllantirayotgan ayollarda rollar konflikti va psixologik moslashuv	
	Конфликт ролей и психологическая адаптация у женщин, формирующих свою профессиональную карьеру	
	Role conflict and psychological adaptation in women building their professional careers	
	Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li	87
18	Bo'lajak pedagoglarning mutaxassis sifatida shakllanishida xavotirlanish holatini namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	
	Проявление тревожности у будущих педагогов в процессе их профессионального становления	
	Manifestation of anxiety states in the professional development of future teachers	
	Ochilova Farida Baxriddinovna	92
19	Oilada bola shaxsi shakllanishida avlodlararo munosabatlarning afzallik jihatlari	
	Преимущества межпоколенческих отношений в формировании личности ребёнка в семье	
	Advantages of intergenerational relationships in the formation of a child's personality in the family	
	Norbutoyev Samandar Abdubakirovich	101
20	Harbiy xizmatchilarda harbiy-vatanparvarlikning shakllanishi hamda stress psixoprofilaktikasi	
	Формирование военного патриотизма и психопрофилактика стресса у военнослужащих	
	Formation of military patriotism and stress prevention in military personnel	
	Odilxujayeva Maftuna Xaqnazarovna	105
21	O'quvchi-yoshlar o'rtasida "Orzuyimdagi ustoz" loyihasi bo'yicha amalga oshirilgan ishlar natijalari tahlili	
	Анализ результатов работ, реализованных в рамках проекта «Учитель моей мечты» среди учащейся молодёжи	
	Analysis of the results of the "My dream teacher" project implemented among school students	
	Rasulova Zilola Durdimurotovna, Raximova Fotima Erkinjonovna	110
22	Yosh davrlar psixologiyasi va kompetensiyaga asoslangan ta'lim integratsiyasi	
	Интеграция психологии молодёжи и компетентностно-ориентированного образования	
	Integration of youth psychology and competency-based education	
	Razakov Farxod Kuvondikovich	115
23	Talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatida prokrastinatsiya va uning psixologik mexanizmlarini o'rganish	

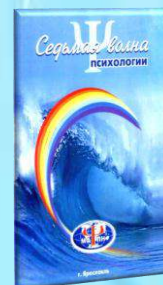
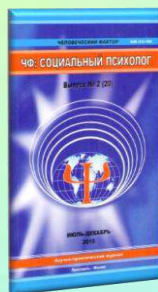
	Студенческая прокрастинация в самостоятельной учебной деятельности и изучение её психологических механизмов	
	Procrastination in students' independent learning activities and the study of its psychological mechanisms	
	Sirojiddinova Firuza Xosilbekovna	121
	Xotin-qizlar faolligini oshirishda ijtimoiy muammolar va ularga psixologik yondashuvlar	
24	Социальные проблемы и психологические подходы к ним в повышении активности женщин	
	Social problems and psychological approaches to them in increasing women's activity	
	Suleymanova To'xtaxon Gaynazarovna	125
	O'smirlarda suitsidal moyillik shakllanishining gender-psixologik determinantlari	
25	Gender-psychological determinants of the formation of suicidal tendencies in adolescents	
	Гендерно-психологические детерминанты формирования суицидальной склонности у подростков	
	Toxirova Go'zaloy Davronbek qizi	129
	Professional karyerani shakllantirishning ijtimoiy psixologik tuzilmasi	
26	Социально-психологическая структура формирования профессиональной карьеры	
	Socio-psychological structure of professional career formation	
	Turayeva Dilafruz Rustamboyevna	134
	Maktab o'qituvchilarida pedagogik muloqot uslublarining jinsiga bog'liq bo'lgan psixologik xususiyatlari	
27	Психологические особенности стилей педагогического общения у школьных учителей в зависимости от пола	
	Psychological characteristics of pedagogical communication styles in school teachers depending on gender	
	Umurzoqov Feruzjon Farxodovich	140
	Assertiv xulq tushunchasi va uning shaxs rivojlanishidagi o'rni	
28	The concept of assertive behavior and its role in personal development	
	Понятие ассертивного поведения и его роль в личностном развитии	
	Xalilova Muxabbat Ruzmurodovna	145
	Ilk yoshdagi bolalarda ikkinchi signal sistemasining sensor rivojlanishdagi ahamiyati	
29	Значение второй сигнальной системы в сенсорном развитии детей раннего возраста	
	The importance of the second signal system in sensory development of young children	
	Yelibayev Jaxanger Tungishebayevich	155
	Bo'lajak psixologlarda empatiklik xususiyatlarining empirik tahlili	
30	Эмпирический анализ эмпатических особенностей у будущих психологов	
	Empirical analysis of empathic characteristics in future psychologists	
	Yuldasheva Mahliyo Bahtiyorovna	159
	Guruhij jipslik fenomeni va uning ijtimoiy-psixologik asoslari	
31	Феномен групповой сплочённости и его социально-психологические	

	ОСНОВЫ	
	The phenomenon of group cohesion and its socio-psychological foundations	
	<i>Yusupov Faxriddin Islomiddinovich, Soatova Muxlisa Ergash qizi, Xolmurodova Sabina Rustamjon qizi</i>	164
32	Depressiv holatlarda kognitiv buzilishlar: depressiya davrida xotira va diqqatning pasayishi mexanizmlari	
	Cognitive impairments in depressive states: mechanisms of memory and attention decline during depression	
	Когнитивные нарушения при депрессивных состояниях: механизмы снижения памяти и внимания в период депрессии	
33	<i>Zakirova Muxabbat Sabirovna, Nuriza Jigitaliqizi</i>	169
	O'smirlarda internetga tobeklik shakllanishining psixologik omillari	
	Психологические факторы формирования интернет-зависимости у подростков	
	Psychological factors in the development of internet addiction among adolescents	
34	<i>Асадова Хулкар Боймановна, Азимов Сайдулло Хамидович</i>	173
	Валидация тестов диагностики компетенций нефтегазовых специалистов (grade 1)	
	Validation of competency diagnostic tests for oil and gas specialists (grade 1)	
	Neft-gaz mutaxassislari kompetensiyalarining diagnostika testlarini validatsiya qilish (grade 1)	
35	<i>Буриева Махбуба Шавкатовна</i>	180
	Психологические особенности самооценки в эмоциональных отношениях супругов-мигрантов	
	Psychological characteristics of self-esteem in emotional relationships of migrant spouses	
	Migrant turmush o'rtoqlarning emotsional munosabatlarida o'z-o'zini baholashning psixologik xususiyatlari	



Bizning yangilangan saytimizga tashrif buyuring
BUXDU.UZ

Saytimizda maqolalarni o'qishingiz va ularni elektron nusxasini yuklab olishingiz mumkin



PSIXOLOGIYA ilmiy jurnal 2-son (66) Buxoro – 2026. 189 b. PSIXOLOGIYA научный журнал. Выпуск 2. (66) Бухара – 2026. – 189 с.	Jurnal O'zbekiston psixologlarining BuxDU muassisligidagi nashri hisoblanadi. Jurnalning nashr sifati uchun bosmaxona javobgar. OBUNA INDEKSI 3062	Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Bosishga ruxsat etildi Qog'oz bichimi 60x84, 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shatrlı bosma tabog'i - 28 Buyurtma №123. Adadi – 50 Bahosi kelishilgan narxda. “BUKHARAHAMD PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro sh. Buxoriy ko'chasi, 190-uy.
--	---	---

*Jurnal O'zbekiston Respublikasi
Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK
Rayosatining 2013-yil 26-dekabrdagi
201/3-sonli qarori bilan psixologiya
fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari
ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy
maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan
ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.*

ISSN 2181-5291

