

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 4, 2025

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

4-son 2025-yil. * Выпуск 4. 2025 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)

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

KOROBENNIKOV 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

ТЕХНИК МУHARRIRLAR – ТЕХ.

РЕДАКТОРЫ:

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



PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC JOURNAL

Issue 4: 2025

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)

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:

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



УДК 159.99

Гапанович-Кайдалов Николай Владимирович,

доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и П УО «Гомельский государственный медицинский университет», кандидат психологических наук, Гомель, Республика Беларусь, nickolaugar@yandex.ru

Гапанович-Кайдалова Екатерина Викторовна,

доцент кафедры переподготовки и повышения квалификации УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», кандидат психологических наук, Гомель, Республика Беларусь, nickolaugar@yandex.ru

РАЗВИТИЕ SOFT SKILLS У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация. В статье обоснована актуальность проблемы развития soft skills, подчеркнута важность данных навыков для самореализации во всех сферах жизни, непрерывного саморазвития и самосовершенствования, как в профессиональном, так и личностном плане, проанализированы подходы к определению сути данных ключевых компетенций и составляющих их компонентов. Представлены результаты эмпирического исследования развития soft skills у студентов и слушателей переподготовки социономического профиля на основе их самооценок. Установлено наличие значимых корреляций между такими ключевыми компетенциями, как: критическое мышление, креативность, коммуникативность, координация деятельности. Сделан вывод о влиянии развития одной компетенции на развитие остальных, что способствует созданию условий для более полной самореализации личности.

Ключевые слова: soft skills, критическое мышление, креативность, коммуникативность, координация деятельности, развитие soft skills у студентов и слушателей переподготовки, представители социономических профессий.

SOTSIONOMIK YO'NALISH TALABALARIDA SOFT SKILLS KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya. Maqolada soft skills rivojlanish muammosining dolzarbligi asoslanadi, ushbu ko'nikmalarning hayotning barcha sohalarida o'zini o'zi anglash, uzluksiz o'zini o'zi rivojlantirish va o'zini takomillashtirish, ham kasbiy, ham shaxsiy nuqtayi nazardan ahamiyati ta'kidlangan, ushbu asosiy vakolatlarining mohiyatini va ularning tarkibiy qismlarini aniqlashga yondashuvlar tahlil qilingan. Soft skills rivojlanishining empirik tadqiqotlari natijalari talabalar va tinglovchilarda o'z-o'zini baholash asosida sotsionomik profilni qayta tayyorlash bo'yicha taqdim etilgan. Tanqidiy fikrlash, ijodkorlik, kommunikativlik, faoliyatni muvofiqlashtirish kabi asosiy vakolatlar o'rtasida muhim korrelyatsiyalar mavjudligi aniqlandi. Bitta kompetensiyani rivojlantirishning boshqalarning rivojlanishiga ta'siri to'g'risida xulosa chiqarildi, bu shaxsning o'zini to'liq anglashi uchun sharoit yaratishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: soft skills, tanqidiy fikrlash, ijodkorlik, kommunikativlik, faoliyatni muvofiqlashtirish, talabalar va qayta tayyorlash tinglovchilarida soft skills ko'nikmalarni rivojlantirish, sotsionomik kasblar vakillari.

DEVELOPMENT OF SOFT SKILLS IN SOCIO-ECONOMIC STUDENTS

Abstract. The article substantiates the relevance of the problem of soft skills development, emphasizes the importance of these skills for self-realization in all areas of life, continuous self-development and self-improvement, both professionally and personally, and analyzes approaches to defining the essence of these key competencies and their components. The results of an empirical study of the development of soft skills among students and participants in retraining programs of the socioeconomic profile based on their self-assessments are presented. Significant correlations have been established between such key competencies as critical thinking, creativity, communication, and coordination. It has been concluded that the development of one competency influences the development of others, creating conditions for more complete personal self-realization.

Keywords: soft skills, critical thinking, creativity, communication skills, coordination of activities, development of soft skills among students and retraining participants, representatives of socioeconomic professions.

Введение. К профессиям социономического профиля относят профессии, предполагающие установление между людьми субъект-субъектных отношений, в процессе которых специалист выполняет помогающую деятельность, реализуя исполнительские, творческие и руководящие функции. Наиболее распространёнными профессиями данной группы являются педагогические и медицинские, связанные с анализом, исследованием состояния человека, оказанием ему помощи в развитии, созданием условий для психологического и физического благополучия. Для профессий врача и педагога характерна постоянная востребованность специалистов и высокая социальная значимость. Наряду с этим возрастают и требования к самим специалистам, их компетенциям. Особую актуальность приобретает проблема развития *soft skills* у представителей профессий социономического профиля, поскольку от её решения во многом зависит эффективность профессионального взаимодействия и результат работы специалистов (О.Б. Ганпанцурова, В.П. Исаев, Р.Д. Каверина, Н.Н. Локтаева, С.Б. Пашкин, А.И. Худяков, Т.А. Цквитария, И.И. Черкасова, С.М. Шингаев, Т.А. Яркова и др.).

Понятие «*soft skills*» следует считать межпредметным, так как, появившись изначально в исследованиях по менеджменту, оно достаточно быстро стало предметом рассмотрения в других науках, в частности, педагогике, социологии, медицине, психологии и др. (И.Г. Борзова, Э.Ф. Зеер, Т.А. Платонова, С.Р. Соколова, Ю.В. Сорокопуд, Е.В. Таптыгина, И.И. Черкасова, О.Л. Чуланова, Т.А. Яркова, R. Carney, V. Cimatti, A. Kristin, L.H. Lippman, R. Ryberg и др.). Учёные отмечают необходимость для современного специалиста наличия умений быстро оценивать разнородную информацию, критически мыслить и гибко реагировать на меняющиеся условия взаимодействия, проявлять инициативу и творчество.

Многоплановость данного термина вызвало появление большого количества трактовок его содержания. На основании результатов анализа различных определений мы пришли к выводу, что *soft skills* представляют собой комплекс неспециализированных, надпредметных навыков, связанных с умением взаимодействовать с людьми, работать в команде, при этом проявлять управленческие и организаторские способности, гибкость мышления; приобретаемых в ходе обучения, профессионализации, саморазвития; определяющими высокую производительность труда, карьерный рост, успешность профессиональной деятельности и профессиональной самореализации.

По мнению ряда учёных, развитие *soft skills* расширяет возможности для самоосуществления личности (Е.Ю. Амчиславская, Э.Ф. Зеер, Ю.В. Сорокопуд, Л.Н. Степанова и др.). Так, по справедливому замечанию Э.Ф. Зеера и Л.Н. Степановой, «базовые коммуникативные компетенции (реализация коммуникативно-личностного потенциала), навыки *self*-менеджмента (мотивация приобретения знаний, рефлексивные качества) и эффективного мышления (способность к прогнозированию, инновативность) повышают психологическую устойчивость личности, её готовность противостоять трудностям, решать дивергентные жизненные задачи, сохранять стабильность и свободу поведения. Осознанная ориентация на личностный рост и самосовершенствование, использование проблемно-ориентированного копинга усиливают аутосимпатию и интерес к собственной жизни и личности» [1, с. 83].

Кроме того, *soft skills* «усиливаются наличием значимых личных качеств, соотносятся с решением комплексных задач и обуславливают эффективность взаимодействия в рамках общения и сотрудничества на профессионально-социальном уровне» [2, с. 129]; позволяют обучающимся «реализовать себя как в профессиональной деятельности, так и в межкультурной и межличностной коммуникации» [3, с. 34].

В последние годы учёными неоднократно предпринимались попытки определить основные составляющие *soft skills*. На основании анализа и обобщения результатов современных исследований мы пришли к выводу, что комплекс *soft skills* включает в себя следующие умения и навыки:

1) коммуникативные и организаторско-управленческие умения, способность сотрудничать и работать в команде (Е. Гайдученко, А. Марушев, О.В. Сосницкая, В. Шилов, M.Z. Hackman, С.Е. Johnson, J.R. Katzenbach, D.K. Smit и др.);

2) умения и навыки, связанные с эмоциональным интеллектом (D. Goleman, Ф. Лукьянова, И. Милевски, Д. Татаурщикова, О.Л. Чуланова и др.);

3) гибкость и самостоятельность мышления, способности анализировать информацию и быстро принимать решения в изменяющихся условиях (Э.Ф. Зеер, С. Мамаева, Ю. Портланд, Л.Н. Степанова, А.В. Ярославцева и др.);

4) умения, связанные с проявлением личностных качеств, таких, как уверенность в себе, ответственность, стремление к достижениям (О. Абашкина, С. Мамаева и др.).

Наиболее полное описание soft skills обучающихся, на наш взгляд, было предложено Э.Ф. Зеером и Л.Н. Степановой, выделившими три основные группы навыков:

1) базовые коммуникативные навыки: навыки публичного выступления; навыки самопрезентации; информационная грамотность; умение убеждать и слушать; способность аргументировать; толерантность к неопределённости; способность к командной работе; эффективное поведение в неопределённых, критических ситуациях;

2) навыки эффективного мышления: гибкость, аналитичность, осознанность, инновативность, перспективность, доказательность, прогностичность, креативность;

3) навыки self-менеджмента: навыки целеполагания; инициативность; управление собственными ресурсами (саморазвитие, самообразование, самоорганизация); управление эмоциями; способность к планированию; навыки тайм менеджмента; рефлексия [1].

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что владение soft skills подразумевает умение взаимодействовать с людьми, основывающееся на развитых коммуникативных навыках и эмоциональном интеллекте; планировать и организовать как индивидуальную, так и командную работу; проявлять гибкость, самостоятельность и оригинальность мышления; лидерские качества; осуществлять рефлексию, самоконтроль и саморазвитие.

Приобретение студентами и слушателями переподготовки softs skills в процессе обучения и развитие их на последующих этапах профессионализации, создаёт условия для самореализации, непрерывного профессионального и личностного саморазвития и самосовершенствования.

В тоже время нельзя не отметить существование ряда проблем, связанных с оценкой и развитием soft skills (Н.Н. Авдеева, Ю.А. Кочетова, М.В. Климакова, R. Bachmann, B.K. De Korver, M. Choi, M. Towns и др.). Мы разделяем точку зрения исследователей, высказанную, в частности, R. Bachmann [4], что одной из главных проблем является отсутствие стандартных методов оценки мягких навыков, которое затрудняет их интеграцию в систему образования и профессиональной подготовки.

Объект исследования и использованные методы. Объект исследования – soft skills у обучающихся социномического профиля.

Целью нашего исследования было выявить особенности развития soft skills у обучающихся социномического профиля.

Задачи исследования:

1) определить уровень развития soft skills у студентов и слушателей переподготовки социномического профиля на основе их самооценок;

2) установить наличие взаимосвязей между ключевыми компетенциями у обучающихся социномического профиля.

В выборку были включены обучающиеся социномического профиля, получающие высшее образование или проходящие переподготовку на базе высшего образования: слушатели специальностей переподготовки «Психологическое сопровождение педагогической деятельности» (n=76), «Интегрированное обучение и воспитание в школьном образовании» (n=40) УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», студенты 2-6 курсов УО «Гомельский государственный медицинский университет» (n=104). Все слушатели (n=116) имеют высшее образование и опыт работы, их средний возраст – 37,85. Студенты (n=104) проходят обучение по специальностям «Лечебное дело», «Медико-профилактическое дело», «Медико-диагностическое дело», средний возраст – 21,81. Общий объём выборки составил 220 человек, из них 194 женщины и 26 мужчин, средний возраст – 30,3 года.

Методы исследования: тестирование, беседа, методы статистической обработки данных.

Респондентам было предложено ответить на вопросы методики «Самооценка развития ключевых компетенций» [5]. Данный опросник позволяет выявить уровень развития таких soft skills, как критическое мышление, креативность, коммуникативность, координация деятельности: начальный (некомпетентность); развития (ниже ожидаемого); опыта (ожидаемый); мастерства (высокий).

Кроме того, с испытуемыми проводились групповые беседы, в ходе которых уточнялись представления участников исследования о сути компетенций, обсуждались результаты и предлагались рекомендации по развитию обозначенных выше soft skills.

Для оценки взаимосвязи между ключевыми компетенциями обучающихся социномического профиля был использован метод корреляции Пирсона.

Полученные результаты и их анализ. Нами был проведён общий анализ soft skills всех участников исследования. Результаты развития ключевых компетенций студентов и слушателей переподготовки социномического профиля в средних баллах представлены на рисунке 1.

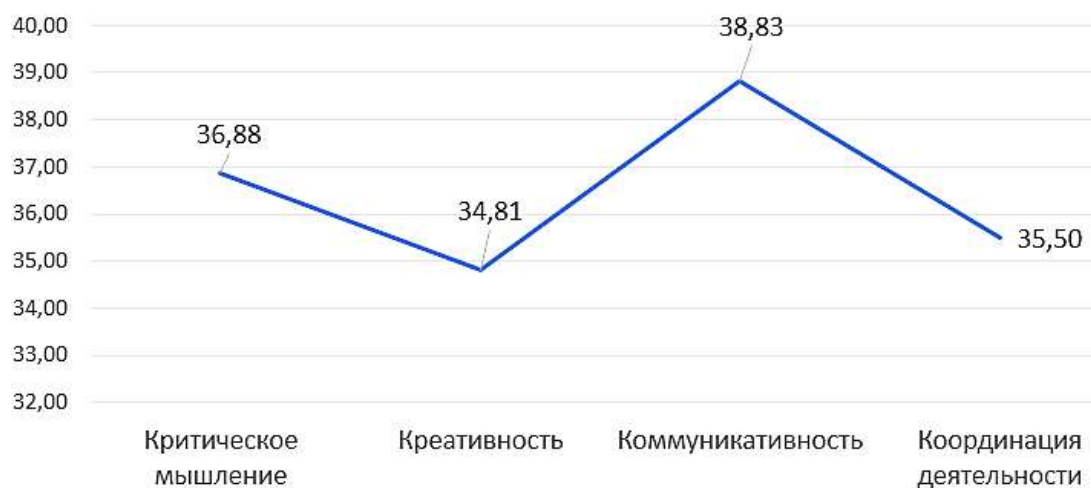


Рисунок 1. Результаты развития ключевых компетенций студентов и слушателей переподготовки социономического профиля в средних баллах

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что в большей степени у обучающихся социономического профиля развита коммуникативность. Следовательно, они обладают определёнными коммуникативными умениями, способны выражать свои мысли, убедительно аргументируя свою позицию, применяя вербальные и невербальные средства, умеют слушать и слышать собеседника, вести диалог и сотрудничать, объективно оценивать ситуацию и результаты взаимодействия. Закономерность таких результатов, как нам представляется, очевидна. Во-первых, развитию и совершенствованию коммуникативных умений уделяется внимание на всех этапах обучения. Во-вторых, обучающиеся постоянно используют эти умения не только в учебной и профессиональной деятельности, но и в межличностном общении. В-третьих, специфика профессиональной деятельности представителей социономических профессий, предполагающая субъект-субъектные отношения, создаёт условия для развития умений взаимодействовать с окружающими, выражать свои мысли и чувства, внимательно слушать собеседника и рассматривать различные точки зрения, проявляя терпимость и эмпатию, гибко применять техники общения, исходя из условий ситуации. Студенты и слушатели подчеркнули первостепенную важность наличия у специалистов своего профиля коммуникативности, что во многом, по их мнению, определяет эффективность профессионального взаимодействия и результат деятельности.

На втором месте по степени выраженности у респондентов по итогам их самооценок находится такая ключевая компетенция, как критическое мышление, проявляющаяся в способности осуществлять критический анализ, проверку достоверности и оценку поступающей извне информации, устанавливать причинно-следственные связи, выделять главное, делать самостоятельные выводы, основываясь на фактическом материале. Применение в ходе обучения активных методов, информационно-коммуникативных технологий, включение обучающихся в исследовательскую и проектную деятельность, в различные виды самостоятельной работы, стимулирование их познавательной активности, несомненно, создают условия для развития у студентов и слушателей критического мышления. В то же время респондентам, на их взгляд, пока не хватает опыта реализации на практике знаний и умений, полученных на учебных занятиях и путём самообразования.

На третьем месте, согласно самооценкам участников исследования, по степени выраженности располагается координация деятельности, включающая способность к командной работе, выполнению лидерских и исполнительских функций, распределению ролей, контролю реализации поставленных задач. Работа в парах, тройках, микрогруппах, деловые, имитационные игры (в частности, применение методики «Стандартизированный пациент» при обучении студентов-медиков), ситуационного анализа, реализация проектов способствует развитию данной ключевой компетенции. Однако студенты и слушатели отмечают, что, применяя эти умения в учебных ситуациях, взаимодействуя с другими обучающимися и преподавателями, ещё не в полной мере готовы справиться с подобными задачами в силу недостатка самостоятельной практики их постановки и разрешения.

В меньшей степени, как свидетельствует анализ результатов самооценок респондентов, у них выражена креативность. Она рассматривается как проявление любознательности, способность нестандартно мыслить, генерировать собственные и перерабатывать существующие идеи с учётом

меняющихся условий, гибко реагировать, действовать в ситуации неопределённости, преодолевать трудности, сопротивляться преждевременному завершению, постоянно осознанно и творчески развивать свой опыт, быть готовым к использованию инноваций и моделированию на основе интегрального подхода. Причиной этого, с нашей точки зрения, которая согласуется с комментариями участников исследования, является то, что обучающиеся пока ещё не достигли необходимого для проявления подлинного творчества уровня профессионального мастерства, только входят в профессию, адаптируются, приобретают опыт проявления креативности при решении практических задач.

Результаты оценки уровня развития ключевых компетенций студентов и слушателей переподготовки социномического профиля (n=220) представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты оценки уровня развития ключевых компетенций студентов и слушателей переподготовки социномического профиля (n=220)

Уровень развития ключевых компетенций	Ключевые компетенции			
	Критическое мышление	Креативность	Коммуникативность	Координация деятельности
Начальный	6,4%	10,9%	1,8%	7,3%
Развитие	90,5%	88,2%	83,6%	91,4%
Опыт	3,2%	0,9%	14,5%	1,4%

Большинство студентов и слушателей переподготовки (88,4%) считают, что их soft skills находятся на уровне развития. Обучающиеся пока осваивают soft skills, осознают их необходимость и значимость для успешной профессионализации и самореализации в профессии, но ещё не всегда способны эффективно их использовать, применяют отдельные элементы компетенций и в привычных условиях.

6,6% респондентов оценивают свой уровень развития ключевых компетенций как начальный. Они недостаточно чётко осознают суть и необходимость развития данных ключевых компетенций, их проявления на практике, редко или совсем не применяют сами. Это в большей степени характерно для студентов и слушателей переподготовки первых лет обучения.

Только 5% респондентов считает, что в полной мере понимают суть, владеют soft skills и могут применять их для решения стандартных задач профессионального взаимодействия. Однако, в первую очередь, это касается развития коммуникативных навыков, которые обучающиеся более активно используют в своей учебной и профессиональной деятельности, а также межличностном общении.

Результаты оценки взаимосвязи между ключевыми компетенциями студентов и слушателей переподготовки социномического профиля (n=220) с помощью коэффициента корреляции Пирсона представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты оценки взаимосвязи между ключевыми компетенциями студентов и слушателей переподготовки социномического профиля (n=220) с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Ключевые компетенции	Критическое мышление	Креативность	Коммуникативность	Координация деятельности
Критическое мышление	*	0,481	0,545	0,586
Креативность	*	*	0,511	0,508
Коммуникативность	*	*	*	0,644
Координация деятельности	*	*	*	*
p<0,01				

Корреляционный анализ позволил установить наличие тесных взаимосвязей между всеми ключевыми компетенциями. Значения корреляций варьируются от 0,481 до 0,644, все статистически значимы (p<0,01). Это свидетельствует о наличии умеренной и высокой положительной связи между ключевыми компетенциями. Высокие корреляции между коммуникативностью и координацией деятельности (rs=0,644), а также между критическим мышлением и координацией (rs=0,586) указывают на то, что развитие одной из этих компетенций может способствовать развитию других.

Выборка исследования включает студентов и слушателей, обучающихся по различным программам в разных высших учебных заведениях, что обеспечивает разнообразие и репрезентативность данных. Обучающиеся социономического профиля, проходящие переподготовку, демонстрируют значимые связи между soft skills, что говорит о важности развития этих компетенций для профессиональной подготовки. Статистически значимые корреляции свидетельствуют о необходимости интегрированного подхода к развитию soft skills в образовательных программах для повышения их эффективности.

На основании анализа результатов проведённого исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Наиболее выражена у студентов и слушателей переподготовки социономического профиля коммуникативность, поскольку развитию и совершенствованию коммуникативных умений уделяется внимание на всех этапах обучения, обучающиеся постоянно используют эти умения в своей деятельности (учебной и профессиональной) и в межличностном общении, специфика профессиональной деятельности представителей социономических профессий предполагает субъект-субъектные отношения. Наименее развита у обучающихся креативность, что связано с недостатком опыта и необходимого для проявления подлинного творчества уровня профессионального мастерства.

2. У большинства студентов и слушателей переподготовки soft skills находятся на уровне развития, что указывает на наличие определенных навыков, но также и на возможность их дальнейшего улучшения.

3. Наличие значительных корреляций между всеми компетенциями свидетельствует о том, что развитие каждой из данных компетенций стимулирует развитие остальных, создаёт тем самым условия для более полной самореализации личности.

Заключение. Качественный анализ результатов исследования показывает, что большинство студентов и слушателей переподготовки понимают необходимость наличия развитых soft skills для успешной профессионализации и самореализации в профессии, но не в полной мере их освоили, способны применять отдельные элементы компетенций и в стандартных ситуациях. Следовательно, имеется существенный потенциал для профессионального самосовершенствования респондентов исследования.

Проведённое исследование даёт основание утверждать, что для обучающихся социономического профиля (будущих врачей, педагогов-психологов, учителей-дефектологов и др.) формирование ключевых компетенций является приоритетной задачей профессиональной подготовки. Установленная в исследовании взаимосвязь между ключевыми компетенциями позволяет сделать вывод о целесообразности учета данной закономерности и создания условий в ходе обучения будущих специалистов для стимулирования развития менее выраженных у них soft skills за счет уже имеющихся и более выраженных.

Литература:

1. Степанова, Л. Н. Softs kills как предикторы жизненного самоосуществления студентов / Л. Н. Степанова, Э. Ф. Зеер // Образование и наука. – 2019. – №8. – С. 65–89.
2. Ануфриева, Т. Н. Контент-анализ понятия «гибкие навыки» (soft skills) / Т. Н. Ануфриева // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2023. Вып. 2 (226). – С. 120–132.
3. Игумнова, О. В. «Жизненные» и «гибкие» навыки обучающихся: границы применимости понятий в педагогике / О. В. Игумнова // Теория и практика социогуманитарных наук. – 2019. – № 4 (8). – С. 25–38.
4. Bachmann, R. Assessing Soft Skills: A Review of the Literature and Future Directions / R. Bachmann & others // Journal of Business Research. – 2021. – №124. – P. 1-12.
5. Самооценка развития ключевых компетенций (в рамках программы развития компетенций для студентов и выпускников ВУЗов). – Режим доступа: http://loft.imc-nev.ru/file/тест_v2.pdf . – Дата доступа: 24.06.2025.

*Barotov Shuxrat Sharifovich,
Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi*

BOJXONA XODIMLARIDA KASBIY KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNING DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada bojxona xodimlarida kasbiy kompetentlikni rivojlantiruvchi psixologik omillar hamda ularning determinantlari ilmiy-nazariy va amaliy nuqtayi nazardan tahlil etiladi. Kasbiy kompetentlikning shakllanishi xodimning shaxsiy psixologik xususiyatlari, faoliyat motivlari, emotsional-intellektual resurslari, kommunikativ malakalari va stressga bardoshlilik darajasi bilan bevosita bog'liqligi asoslab beriladi. Shuningdek, sotsial intellekt, o'zini boshqarish qobiliyati, impulsivlikni nazorat qilish, emotsional barqarorlik, kreativ fikrlash, empatiya va refleksiv tahlil kabi psixologik komponentlarning bojxona amaliyotida kasbiy kompetentlikka ko'rsatadigan ta'siri yoritiladi.

Kalit so'zlar: kasbiy kompetentlik, psixologik omillar, determinantlar, sotsial intellekt, emotsional barqarorlik, impulsivlik, kommunikativ kompetensiya, stressga bardoshlilik, refleksiya, kasbiy faoliyat, bojxona xodimlari psixologiyasi, psixotrening, kasbiy rivojlanish, shaxs resurslari.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ, И ИХ ДЕТЕРМИНАНТЫ

Аннотация. В данной статье проводится научно-теоретический и практический анализ психологических факторов, развивающих профессиональную компетентность сотрудников таможенной службы, а также их детерминантов. Обоснована взаимосвязь формирования профессиональной компетентности с индивидуально-психологическими особенностями специалиста, его мотивами деятельности, эмоционально-интеллектуальными ресурсами, коммуникативными навыками и уровнем стрессоустойчивости. Наряду с этим раскрывается влияние таких психологических компонентов, как социальный интеллект, саморегуляция, контроль импульсивности, эмоциональная стабильность, креативное мышление, эмпатия и рефлексивный анализ на развитие профессиональной компетентности в таможенной практике.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, психологические факторы, детерминанты, социальный интеллект, эмоциональная стабильность, импульсивность, коммуникативная компетентность, стрессоустойчивость, рефлексия, профессиональная деятельность, психология сотрудников таможи, психотренинг, профессиональное развитие, личностные ресурсы.

PSYCHOLOGICAL FACTORS DEVELOPING PROFESSIONAL COMPETENCE IN CUSTOMS OFFICERS AND THEIR DETERMINANTS

Abstract. This article presents a scientific-theoretical and practical analysis of the psychological factors that develop professional competence in customs officers, as well as their determinants. The formation of professional competence is justified as being directly related to the individual psychological characteristics of employees, their work motivation, emotional and intellectual resources, communication skills, and level of stress resilience. Furthermore, the article highlights the impact of psychological components such as social intelligence, self-regulation, impulsivity control, emotional stability, creative thinking, empathy, and reflective analysis on professional competence within customs practice.

Keywords: professional competence, psychological factors, determinants, social intelligence, emotional stability, impulsivity, communicative competence, stress resilience, reflection, professional activity, customs officer psychology, psychotraining, professional development, personal resources.

Kirish. Mamlakatimizda iqtisodiy xavfsizlikni ta'minlash, bojxona chegaralarida tartib-intizomni mustahkamlash, kontrabanda va huquqbuzarliklarning oldini olish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Ushbu jarayonning samarali amalga oshirilishi esa, avvalo, bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligiga, ularning ruhiy barqarorligi, tezkor vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish qobiliyati va shaxsiy-professional tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Zamonaviy global xavf-xatarlar, transport oqimlarining ortishi, xalqaro savdo jarayonlarining murakkablashuvi va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi bojxona xodimlaridan yuqori psixologik chidamlilik, keng fikrlash, tahliliy yondashuv va

kommunikativ madaniyatni talab qilmoqda.

Kasbiy kompetentlikning psixologik asoslarini chuqur o‘rganish bojxona xodimlarining faoliyat samaradorligini oshirish, ularda stressga bardoshlilikni shakllantirish va noan’anaviy vaziyatlarda impulsiv qarorlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sotsial intellekt, emotsional barqarorlik, o‘zini boshqarish qobiliyati, kreativ fikrlash, empatiya va reflektiv tahlil kabi psixologik komponentlarning har biri xodimning kasbiy muvaffaqiyatida alohida o‘rin tutadi. Ayniqsa, impulsivlikni boshqarish, tashqi bosimlarga berilmaslik va xizmat vaziyatlarida to‘g‘ri emotsional javob qaytara olish kompetentlikning muhim determinantlaridan biridir.

Shu nuqtayi nazardan qaraganda, bojxona xodimlarida kasbiy kompetentlikni rivojlantiruvchi psixologik omillarni ilmiy asosda o‘rganish va ularning determinantlarini aniqlash nafaqat nazariy ahamiyatga, balki amaliy jihatdan ham dolzarb masalaga aylanmoqda. Chunki psixologik determinantlarni chuqur tahlil qilish orqali xodimlarning faoliyat sifati, xizmat madaniyati, kommunikativ ko‘nikmalari va qaror qabul qilish samaradorligini oshiruvchi psixotrening dasturlarini ishlab chiqish imkoniyati yuzaga keladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u bojxona tizimidagi inson omiliga e‘tiborni kuchaytiradi, xodimning kasbiy shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik mexanizmlarni aniqlaydi va ularga asoslangan holda kompetentlikni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-metodik tavsiyalarni taklif etadi.

Adabiyotlar tahlili. Bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligini shakllantirish va rivojlantirishga oid ilmiy manbalar ko‘plab psixologik, pedagogik va amaliy tadqiqotlarda o‘rganilgan bo‘lib, bu yo‘nalish bo‘yicha xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan qator nazariy yondashuvlar ilgari surilgan.

Kasbiy kompetentlik nazariyasi dastlab umumiy psixologiya va mehnat psixologiyasi doirasida K. K. Platonov, B. G. Ananyev, A. K. Markova, J. Raven kabi olimlar tomonidan ishlab chiqilgan. Ularning tadqiqotlarida kasbiy kompetentlik shaxsning bilim, ko‘nikma, malaka, qobiliyat va shaxsiy sifatlari majmuasi sifatida qaraladi. A. K. Markovanning fikricha, kasbiy kompetentlikning shakllanishi shaxsning psixologik tayyorgarligi va uning faoliyat motivlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, samarali faoliyatning indikatorlari sifatida o‘zini boshqarish, moslashuvchanlik va emotsional barqarorlik alohida ahamiyat kasb etadi.

Xalqaro tadqiqotlarda, xususan, D. Goulman, P. Salovey va J. Mayerning emotsional intellekt nazariyalari kasbiy samaradorlikning asosiy psixologik determinantlari sifatida ko‘riladi. Ularning ilmiy ishlari xodimning stress vaziyatlarini boshqarishi, impulsivlikni jilovlashi va muloqot jarayonida adekvat emotsional javob bera olishi kasbiy kompetentlikning ajralmas omili ekanini ta’kidlaydi. Goulmanning "Emotional Intelligence at Work" asarida aynan xavfli va tezkor qaror qabul qilish talab etiladigan kasblar — jumladan bojxona, harbiy xizmat, huquqni muhofaza qilish tizimlari — uchun emotsional turg‘unlik eng muhim kompetensiya sifatida qayd etilgan.

Bojxona xodimlarining kasbiy faoliyati psixologik jihatdan murakkab va dinamik jarayon bo‘lgani sababli, O‘zbekistonlik olimlardan Sh. R. Baratov, M. Usmonova, N. To‘raeva, B. Z. Saidovlarning ishlarida xavfli vaziyatlarda qaror qabul qilish, ziddiyatli muloqot, impulsivlikni boshqarish va stressga bardoshlilik kabi shaxsiy sifatlarning ahamiyati yoritilgan. Mahalliy tadqiqotlarda bojxona faoliyatining o‘ziga xosligi — yuqori mas’uliyat, tezkorlik, diqqatni jamlay olish, shaxslararo munosabatlarda sabr-toqat, emotsional turg‘unlik — kasbiy kompetentlikning asosiy ko‘rsatkichlari sifatida belgilangan.

Shuningdek, Yevropa Ittifoqi bojxona ta’limi tizimi bo‘yicha o‘tkazilgan amaliy tadqiqotlarda (EU Customs Competency Framework, 2019) kasbiy kompetentlik modeli 3 asosiy blokdan tashkil topgani ta’kidlanadi: (1) kognitiv-kommunikativ ko‘nikmalar, (2) psixologik barqarorlik, (3) axloqiy-professional standartlarga sodiqlik. Xususan, impulsivlikni nazorat qilish va o‘zini boshqarish mexanizmlari riskli vaziyatlarda xodimning xatoga yo‘l qo‘ymasligini ta’minlovchi asosiy psixologik determinant sifatida ko‘rsatiladi.

Shaxsning o‘zini boshqarish qobiliyati, reflektiv tahlil, emotional o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish jarayonlari L. Vygotskiy, A. Bandura, R. Lazarus tomonidan tamoyillar asosida izohlangan. Banduraning “o‘zini boshqarish nazariyasi” bojxona xodimlari uchun ayniqsa muhim bo‘lib, unda shaxsning impulslarni jilovlashi, xatti-harakat natijalarini oldindan baholashi va mas’uliyatli qaror qabul qilishi kasbiy yetuklik belgisi sifatida talqin qilinadi.

Mahalliy tadqiqotlarda (Baratov Sh.R., Usmonova M.N. va boshq.) bojxona tizimidagi psixologik xizmatning yetarlicha rivojlanmagani, xodimlarning stressga bardoshlilik, kommunikativ kompetensiya va ziddiyatlarni boshqarish ko‘nikmalarini kuchaytirishga ehtiyoj yuqoriligi qayd etilgan. Bu esa psixotrening dasturlari, emotsional intellektni rivojlantirish texnikalari, impulsivlikni nazorat qilish bo‘yicha mashg‘ulotlar va kasbiy refleksiyaning kuchaytirishga qaratilgan metodik yondashuvlarning dolzarbligini tasdiqlaydi.

Shunday qilib, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligini belgilovchi psixologik determinantlar murakkab tizim bo‘lib, ular shaxsning kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy xususiyatlari bilan uzviy bog‘liqdir. Xususan, impulsivlikni boshqarish,

emotsional barqarorlik, sotsial intellekt va kommunikativ kompetensiya bojxona amaliyotining samaradorligiga bevosita ta'sir etuvchi muhim omillar sifatida e'tirof etiladi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish jarayonida psixologik determinantlarning yetakchi o'rin tutishini ko'rsatdi. Olingan empirik ma'lumotlar, mavjud nazariy manbalar va amaliy kuzatuvlar o'zaro solishtirilganda, kasbiy kompetentlik murakkab psixologik tizim ekanligi yana bir bor tasdiqlandi.

Avvalo, sotsial intellekt ko'rsatkichlarining yuqori bo'lishi xodimlarning insonlar bilan ishlashda vaziyatni to'g'ri baholashi, suhbatdoshning niyat va emotsiyalarini aniq idrok qilishi va konfliktlarni konstruktiv boshqara olishi bilan bog'liq ekani aniqlandi. Bu holat D. Goulman va J. Mayer tomonidan ta'riflangan emotsional intellektning kasbiy muvaffaqiyatga ta'siri haqidagi ilmiy yondashuvlarga mos keladi. Bojxona amaliyoti insonlar bilan doimiy o'zaro munosabatni talab qilgani bois, sotsial intellekt bu jarayonning ajralmas komponentiga aylanadi.

Tadqiqotdagi eng muhim kuzatuvlardan biri bu — **impulsivlikning past darajasi** kasbiy kompetentlikning barqaror rivojlanishiga xizmat qilishidir. Tajribali xodimlarda impulsiv reaksiyalarni jilovlash, xavfli yoki keskin vaziyatlarda vazminlikni saqlash qobiliyati yuqori ekani kuzatildi. Bu natija Banduraning o'zini boshqarish nazariyasi va Lazarusning stressni boshqarish modeli bilan uyg'un bo'lib, xodimning emotsional turg'unligi kasbiy xatolarning oldini olishda hal qiluvchi omil ekanini ko'rsatadi. Impulsivlikning past darajasi bojxona xodimlarini tezkor qaror talab qilinadigan vaziyatlarda ham izchil, mantiqiy va asosli qaror qabul qilishga yordam beradi.

Emotsional barqarorlik ko'rsatkichlarining yuqoriligi xodimning tashqi bosimlar, provokatsion holatlar yoki keskin muloqot sharoitlarida vaziyatni to'g'ri boshqarish imkonini yaratadi. Bu omilning kuchli namoyon bo'lishi xodimning professional stressga bardoshlilikini oshiradi. Psixologik tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlik kasbiy faoliyatdagi ijtimoiy munosabatlar, xizmat madaniyati va kommunikativ muvozanatni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqot shuni ham tasdiqladiki, bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligini oshirishda **refleksiv tahlil** (o'z faoliyatini baholash, xatolardan xulosa chiqarish, o'zini takomillashtirishga intilish) yuqori samaradorlikka ega. Bu jarayon xodimga o'z xulq-atvori oqibatlarini oldindan ko'ra olishni, mas'uliyat darajasini oshirishni va faoliyatdagi strategiyalarni qayta ko'rib chiqishni ta'minlaydi. Refleksiya mavjud kompetentlikni mustahkamlash va yangi kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kompetentlikni shakllantirishda kommunikativ ko'nikmalarning o'rni ham alohida qayd etildi. Xodimning muloqot madaniyati, tinglay olish qobiliyati, og'zaki va noverbal signallarni to'g'ri talqin qila olishi xizmat jarayonida ziddiyatlar sonini kamaytiradi va hamkorlik samaradorligini oshiradi. Bu omillarning kuchli namoyon bo'lishi bojxona tizimidagi jamoaviy muhitning sog'lom shakllanishiga yordam beradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligini belgilovchi psixologik determinantlar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ular murakkab tizim sifatida faoliyat qiladi. Impulsivlikni boshqarish, emotsional barqarorlik, sotsial intellekt, kommunikativ kompetensiya va refleksiv tahlil kabi omillarning uyg'un rivojlanishi xodimning professional yetukligiga, kasbiy barqarorlikka va xizmat samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotdan kelib chiqadigan xulosalardan biri shuki, bojxona tizimida psixologik kompetensiyalarni rivojlantirish bo'yicha tizimli treninglar, psixoprofilaktik mashg'ulotlar va metodik qo'llanmalar zarur. Bunday yondashuv kasbiy xatolarni kamaytirish, xizmat madaniyatini oshirish hamda xodimlarning psixologik farovonligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

1-jadval

Bosqich	Maqsad	Metodlar	Vositalar	Ishtirokchilar	Natija
1. Diagnostika	Kasbiy kompetentlikning boshlang'ich darajasini aniqlash	Psixologik testlash	Sotsial intellekt testi, BIS-11 impulsivlik shkalasi, Emotsional barqarorlik testi	120 nafar xodim	Boshlang'ich psixologik profil
2. Tahlil	Psixologik determinantlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash	Statistik tahlil (SPSS)	Korrelyatsiya, regressiya, Z-test	Diagnostika guruhi	Yetakchi omillar aniqlanadi

3. Eksperiment	Kompetentlikni oshirish bo'yicha trening dasturini sinovdan o'tkazish	Psixotrening, psixodrama, senzitiv trening	Stress-menejment mashqlari, kommunikativ trening	60 tajriba, 60 nazorat guruhi	Trening ta'siri yuzaga chiqadi
4. Taqqoslash	Trening samaradorligini baholash	Qayta testlash va statistik taqqoslash	SPSS — t-test, o'zgarishlar dinamikasi	Har ikki guruh	Samaradorlik ishonchli tasdiqlanadi
5. Yakun	Amaliy metodik tavsiyalar ishlab chiqish	Metodik tahlil	Psixologik qo'llanma loyihasi	Mutaxassislar	Amaliy tavsiyalar paketi yaratiladi

Jadval tahlili:

Tadqiqot natijalari bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligini belgilovchi psixologik determinantlar o'zaro murakkab tizim sifatida faoliyat qilishini ko'rsatdi. Diagnostik bosqichda olingan ma'lumotlar xodimlarning sotsial intellekt darajasi, emotsional barqarorligi, impulsivlikni boshqarish ko'nikmalari va kommunikativ kompetensiyasining kasbiy faoliyat samaradorligi bilan bevosita bog'liqligini tasdiqladi. Ayniqsa, impulsivlikning pastligi va o'zini boshqarishning yuqori darajasi xodimning xavfli yoki tezkor vaziyatlarda vazmin va asosli qaror qabul qilishiga yordam berishi aniqlandi.

Statistik tahlil jarayonida determinantlar o'rtasida sezilarli korrelyatsion bog'liqliklar qayd etildi: sotsial intellekt va emotsional barqarorlik o'rtasidagi ijobiy bog'lanish xodimning muloqot jarayonida emotsional fonni to'g'ri idrok qilishi hamda keskin vaziyatlarni konstruktiv boshqarish qobiliyatini oshiradi. Impulsivlik darajasi esa, aksincha, kompetentlikning pasayishiga sabab bo'lishi mumkinligi tahlildan ma'lum bo'ldi. Bu natijalar Goulman, Mayer–Salovey va Bandura nazariyalaridagi psixologik o'zini boshqarish tamoyillari bilan uyg'un keladi.

Eksperimental bosqichda o'tkazilgan trening dasturi tajriba guruhi natijalarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli o'zgarishlarga olib keldi. Xodimlarda emotsional barqarorlikning oshishi, impulsivlikning kamayishi, refleksiv tahlil ko'nikmalarining kuchayishi va kommunikativ kompetensiyaning yaxshilanishi statistika tomonidan tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar kasbiy kompetentlikni shakllantirishda psixotrening texnologiyalari samarali vosita ekanini ko'rsatadi.

Taqqoslash bosqichi shuni ko'rsatdiki, treningdan o'tgan xodimlar murakkab xizmat holatlarida adekvat javob qaytarish, ziddiyatni boshqarish, epchil muloqot qilish va stressga bardosh ko'rsatish kabi ko'nikmalarda sezilarli ustunlikka ega bo'ldi. Bu esa kasbiy kompetentligining psixologik omillar asosida rivojlanishi mumkinligini amaliy jihatdan isbotlab berdi.

Umuman olganda, tahlil natijalari bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligini oshirishda psixologik determinantlar — sotsial intellekt, emotsional barqarorlik, o'zini boshqarish, impulsivlikni nazorat qilish va kommunikativ kompetensiyaning — hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ko'rsatdi. Bu omillarning kompleks rivojlanishi xodimning professional yetukligi, xizmat madaniyati va faoliyat samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bojxona xodimlarining kasbiy kompetentligi ko'p qirrali psixologik determinantlar ta'siri ostida shakllanadi. Sotsial intellekt, emotsional barqarorlik, impulsivlikni boshqarish, kommunikativ kompetensiya va refleksiv tahlil kabi psixologik omillar xodimning professional samaradorligi va xizmat madaniyatining asosiy ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qiladi.

Empirik tahlillar tajribali xodimlarda impulsivlikning past darajasi va o'zini boshqarishning yuqoriligi kasbiy faoliyatda xatoliklarni kamaytiruvchi asosiy mexanizm ekanini tasdiqladi. Shuningdek, emotsional barqarorlikning kuchayishi xodimning stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishini ta'minlab, xavfli holatlarda psixologik ustunlik yaratadi.

O'tkazilgan psixotrening dasturi kasbiy kompetentlikning o'sishiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi: tajriba guruhi ishtirokchilarida muloqot madaniyati yaxshilandi, ziddiyatlarni boshqarish ko'nikmalari rivojlandi, impulsiv reaksiyalar sezilarli darajada kamaydi. Bu esa psixologik tayyorgarlikni tizimli ravishda tashkil etish bojxona xodimlari faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari bojxona tizimida inson omili hal qiluvchi rol o'ynashini, psixologik determinantlar esa kasbiy kompetentlikning asosiy poydevorini tashkil etishini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar:

1. Baratov Sh. R. Kasbiy faoliyat psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2019.
2. Usmonova M. N. Shaxsning emotsional barqarorligi va kasbiy moslashuvi. — Buxoro: BDU nashriyoti, 2020.
3. To‘raeva N. Y. Kasbiy kompetentlikning psixologik asoslari. — Toshkent: TDPU, 2018.
4. Saidov B. Z. Huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarida stressga bardoshlilik. — Toshkent, 2017.
5. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Universitet, 2019.
6. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
7. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 2004.
8. Bandura, A. Self-Regulation and Self-Reflexivity in Social Cognitive Theory. — New York: Cambridge University Press, 1991.

Barotov Xumoyin Sharifovich,
Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA KASBIY KOMPETENTLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi psixologik va pedagogik omillar ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil etiladi. Tadqiqotda o‘qituvchining kasbiy kompetentligi shaxsiy psixologik xususiyatlar — motivatsiya, emotsional barqarorlik, kommunikativ madaniyat, refleksiv tahlil, stressga bardoshlilik — bilan uzviy bog‘liq ekani asoslab beriladi. Shuningdek, pedagogik yondashuvlar, innovatsion ta’lim texnologiyalari, interfaol metodlar, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiyalashgan rivojlantiruvchi metodikalar o‘qituvchining kasbiy o‘sishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi yoritiladi.

Kalit so‘zlar: kasbiy kompetentlik, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, psixologik asoslar, pedagogik mexanizmlar, sotsial intellekt, emotsional barqarorlik, kommunikativ kompetensiya, refleksiya, innovatsion metodlar, ta’lim texnologiyalari, motivatsiya, pedagogik mahurat.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье проводится научно-теоретический и практический анализ психологических и педагогических факторов, способствующих развитию профессиональной компетентности учителей физического воспитания. В исследовании обосновано, что профессиональная компетентность педагога тесно связана с его индивидуально-психологическими характеристиками — мотивацией, эмоциональной стабильностью, коммуникативной культурой, рефлексивным анализом и стрессоустойчивостью. Кроме того, показано, что педагогические подходы, инновационные образовательные технологии, интерактивные методы, спортивная педагогика и развивающие методики, интегрированные в процесс физического воспитания, оказывают значительное влияние на профессиональный рост учителя.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, учитель физического воспитания, психологические основы, педагогические механизмы, социальный интеллект, эмоциональная стабильность, коммуникативная компетентность, рефлексия, инновационные методы, образовательные технологии, мотивация, педагогическое мастерство.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Abstract. This article presents a scientific-theoretical and practical analysis of the psychological and pedagogical factors that contribute to the improvement of professional competence among physical education teachers. The study substantiates that a teacher’s professional competence is closely linked to personal psychological characteristics such as motivation, emotional stability, communicative culture, reflective analysis, and stress resilience. Additionally, it is demonstrated that pedagogical approaches, innovative educational technologies, interactive methods, sports pedagogy, and development-oriented methodologies integrated into the physical education process significantly influence the teacher’s professional growth.

Keywords: professional competence, physical education teacher, psychological foundations, pedagogical mechanisms, social intelligence, emotional stability, communicative competence, reflection, innovative methods, educational technologies, motivation, pedagogical mastery.

Kirish. Bugungi globallashuv sharoitida ta’lim tizimining raqobatbardoshligi, avvalo, pedagoglar kasbiy kompetentligining darajasi bilan belgilanadi. Xususan, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligi yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport madaniyatini tarbiyalash hamda ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga bevosita ta’sir etuvchi muhim omildir. Zamonaviy ta’limning yangilanishi, innovatsion pedagogik yondashuvlarning jadal rivojlanishi, ta’lim jarayonida

psixologik omillarning ahamiyat kasb etishi jismoniy tarbiya o'qituvchisidan keng qamrovli bilim, ko'nikma, refleksiv fikrlash, kommunikativ madaniyat, emotsional barqarorlik va pedagogik mahoratni talab qiladi.

Kasbiy kompetentlik — bu nafaqat metodik bilimlar majmui, balki o'qituvchining shaxs sifatidagi tayyorgarligi, psixologik resurslari, o'zini boshqarish qobiliyati, kasbiy motivatsiyasi hamda pedagogik vaziyatlarni to'g'ri baholay olish ko'nikmalari bilan uzviy bog'liq tizimli holatdir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchi ko'pincha yuqori darajadagi faollik, sport ruhiyati, emotsional boshqaruv, xavfsizlik mas'uliyati va sog'liqni saqlash prinsiplariga tayangan holda faoliyat yuritadi. Bu esa kasbiy kompetentlikni rivojlantirishda psixologik va pedagogik mexanizmlarning o'zaro uyg'unligini chuqur o'rganishni talab etadi.

So'nggi yillarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini oshirish bo'yicha xalqaro ilmiy izlanishlar kuchaygan bo'lib, ularda kompetensiyaviy yondashuv, shaxsiy-psixologik omillar, innovatsion metodlar va refleksiv amaliyotning o'rni keng yoritilmoqda. Ammo jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati o'zining o'ziga xos psixofiziologik va pedagogik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Shu bois, mazkur yo'nalishda kasbiy kompetentlikni takomillashtirishning kompleks mexanizmlarini ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb masala hisoblanadi.

Ushbu tadqiqot aynan jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetentligini belgilovchi psixologik determinantlarni aniqlash, pedagogik jarayonning mazkur kompetentlikka ta'sirini o'rganish va ularni takomillashtirishning ilmiy asoslangan mexanizmlarini ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib, jismoniy tarbiya pedagogikasini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetentligini takomillashtirishga oid ilmiy adabiyotlar tahlili ushbu yo'nalishning murakkab, ko'p qirrali va integrativ xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Mazkur kompetentlik nafaqat pedagogik bilimlar, balki psixologik, fiziologik, metodik va kommunikativ omillarning uyg'unlashuvi asosida shakllanadi.

Kasbiy kompetentlik bo'yicha umumiy nazariy asoslar A. K. Markova, J. Raven, B. G. Ananyev, K. Platonov kabi klassik psixologlar tomonidan batafsil ishlab chiqilgan. Markovaning ta'kidlashicha, pedagogning kasbiy kompetentligi uning shaxsiy xususiyatlari, faoliyatni rejalashtirish, boshqarish, refleksiya va kommunikatsiya qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Bu yondashuv jismoniy tarbiya o'qituvchilarining faoliyat mazmuni bilan ayniqsa mos keladi, chunki ular doimo faol muloqot, motivatsiya, kuzatuvchanlik va emotsional boshqaruv talab etiladigan vaziyatlarda ishlaydi.

J. Dewey, L. Vygotskiy, D. Kolbning tajriba asosidagi ta'lim nazariyalari jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi faol ishtirokini ta'minlash, pedagogning fasilitator sifatidagi rolini kuchaytirish va kompetensiyaviy yondashuvning ustuvorligini ta'kidlaydi. Bu nazariyalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faol, amaliy va refleksiv o'qitish metodlarini qo'llashning ilmiy asoslarini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya pedagogikasiga oid tadqiqotlarda (M. Volkov, N. Ozolin, L. Matveev) o'qituvchining sport-motor tayyorgarligi, fiziologik bilimi, xavfsizlik talablari va jismoniy mashqlarni psixologik asoslash bo'yicha ko'nikmalari kasbiy mahoratning muhim tarkibiy qismi sifatida ko'rsatiladi. Shu bilan birga, zamonaviy pedagogikaning tendensiyalari – STEAM yondashuvi, integrativ o'qitish, interfaol metodlar – jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirishda katta imkoniyatlar yaratadi.

Psixologik omillar bo'yicha so'nggi yillardagi tadqiqotlar (D. Goleman, R. Lazarus, P. Salovey, J. Mayer) jismoniy tarbiya o'qituvchilarida emotsional intellekt, stressga bardoshlilik, empatiya, kommunikativ madaniyat va impulsivlikni nazorat qilish kabi xususiyatlar kasbiy samaradorlikning hal qiluvchi omillari ekanini ta'kidlaydi. O'qituvchining psixologik barqarorligi, o'z-o'zini boshqarishi va muloqot kompetensiyasi dars jarayonida ijobiy muhit yaratish, ziddiyatlarni bartaraf etish va o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Mahalliy olimlar — Sh. R. Baratov, B. Saidov, M. Usmonova, N. To'raeva va boshqalar — o'qituvchi shaxsiy sifatlarining pedagogik jarayon samaradorligiga ta'sirini chuqur o'rganib, pedagogik kompetentlikning psixologik komponentlari yetakchi o'rin tutishini qayd etganlar. Ularning tadqiqotlarida jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetentligi pedagogik mahorat, jamoani boshqarish, sog'lom psixologik muhit yaratish, metodik inovatsiyalardan foydalanish kabi omillar bilan belgilanadi.

Shuningdek, zamonaviy adabiyotlarda jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetentligini takomillashtirishda o'z ustida ishlash, refleksiya, malaka oshirish kurslari, psixologik treninglar va integrativ metodikalarning samaradorligi ilmiy asoslangan.

Yakuniy tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetentlik — bu shaxsiy, psixologik, pedagogik va kasbiy determinantlardan tarkib topgan kompleks tizimdir. Mazkur

determinantlarning bir-biri bilan uyg'un rivojlanishi o'qituvchining kasbiy samaradorligini, dars sifatini va o'quvchilar bilan munosabatini sezilarli darajada oshiradi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish jarayoni ko'p komponentli psixologik va pedagogik omillar majmuasidan iborat ekanini ko'rsatdi. Bu omillar bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, o'qituvchining kasbiy samaradorligi, dars jarayonining sifati va o'quvchilarning jismoniy hamda ruhiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Avvalo, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligi ularning shaxsiy psixologik xususiyatlari — emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, kommunikativ madaniyat, motivatsiya va o'zini boshqarish qobiliyatiga kuchli bog'langan. D. Goleman, Mayer—Salovey va L. Vygotskiy nazariyalarida qayd etilganidek, pedagogik jarayonda emotsional intellektning yetarli darajada rivojlanmaganligi muloqotdagi konfliktlar, dars jarayonidagi qiyinchiliklar va pedagogik stressning ortishiga olib keladi. Tadqiqot natijalari ham ushbu ilmiy qarashlarni tasdiqlab, emotsional barqarorlikning kasbiy kompetentlikni oshirishdagi hal qiluvchi ahamiyatini ko'rsatadi.

Shuningdek, pedagogik yondashuvlarning roli alohida e'tiborga loyiqdir. Integrativ ta'lim metodlari, interfaol mashg'ulotlar, sport pedagogikasi elementlari, STEAM yondashuvi kabi zamonaviy metodikalar jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy mahoratini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot jarayonida aniqlanganki, metodik innovatsiyalarni qo'llay oladigan o'qituvchilar o'quvchilar bilan muvaffaqiyatli kommunikatsiya o'rnatadi, bilim berish jarayonida motivatsiyani kuchaytiradi va darsni zamonaviy pedagogika talablari asosida tashkil eta oladi.

Kasbiy kompetentlikni shakllantirishda refleksiya ko'nikmasi ham muhim rol o'ynaydi. O'qituvchining o'z faoliyatini tahlil qilishi, xatolaridan saboq olishi va o'z ustida ishlashga tayyorligi — kasbiy o'sishning asosiy determinanti sifatida namoyon bo'ladi. J. Dewey va Kolb tomonidan ishlab chiqilgan tajriba orqali o'qitish modeli jismoniy tarbiya jarayonida ayniqsa samaralidir, chunki pedagog har bir mashg'ulotdan keyingi refleksiya yordamida metodik yondashuvini takomillashtirishi mumkin.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o'qituvchisining kommunikativ kompetensiyasi yuqori bo'lganda dars jarayonining samaradorligi oshishi, sog'lom psixologik muhit shakllanishi va o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishi kuchayishini ko'rsatdi. Aksincha, kommunikativ kompetensiya past bo'lgan o'qituvchilarda ziddiyatlar, tushunmovchiliklar va pedagogik jarayonning bo'shshishi holatlari ko'proq uchraydi.

Bundan tashqari, shaxsiy motivatsiya va kasbiy o'sishga bo'lgan ichki ehtiyoj jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetentligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot uchastkalarida aniqlanishicha, o'z ustida ishlashga tayyor, yangiliklarga ochiq, sport metodikalarini ijodiy qo'llay oladigan o'qituvchilar o'z faoliyatida yuqori natijalarga erishadi.

1-jadval.

Tadqiqot yo'nalishlari	Qo'llanilgan metodlar	Tadqiqot maqsadi
Psixologik metodlar	<ul style="list-style-type: none"> Ravenning sotsial intellekt testi Shvarts impulsivlik shkalasi Emotsional barqarorlik (Lazarus stress testlari) Empatiya va refleksiya diagnostikasi 	O'qituvchilarning psixologik xususiyatlari, emotsional barqarorligi, impulsivligi va reflektiv tahlili darajasini aniqlash
Pedagogik metodlar	<ul style="list-style-type: none"> Dars jarayonini kuzatish Innovatsion va interfaol metodlardan foydalanish samaradorligini tahlil qilish Pedagogik kompetensiyalarni baholash O'qituvchilar bilan yarim strukturalangan suhbatlar 	Kasbiy kompetentlikka ta'sir qiluvchi pedagogik omillarni aniqlash va dars jarayonining samaradorligini baholash
Empirik metodlar	<ul style="list-style-type: none"> O'zini baholash anketalari Kasbiy kompetentlikni aniqlovchi so'rovnomalar Eksperimental trening dasturini qo'llash 	Kasbiy kompetentlikning real holatini aniqlash, tajriba-sinov ishlari orqali o'zgarishlar dinamikasini o'rganish
Statistik metodlar	<ul style="list-style-type: none"> Korrelyatsion tahlil Dispersion tahlil Dinamik o'zgarishlarni statistik solishtirish 	Kasbiy kompetentlik omillari o'rtasidagi bog'liqlik, tajriba natijalarining ishonchlilik darajasini aniqlash

Jadval tahlil:

Metodologik jadvalda ko'rsatilgan tadqiqot yo'nalishlari, metodlar va maqsadlar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetentlikni takomillashtirish jarayonining kompleks xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Psixologik, pedagogik, empirik va statistik metodlarning uyg'un qo'llanilishi tadqiqot natijalarining ishonchligini, ilmiy asoslanganligini va amaliy ahamiyatini oshiradi.

Birinchidan, **psixologik metodlarning qo'llanilishi** o'qituvchining shaxsiy xususiyatlarini chuqur o'rganish imkonini berdi. Sotsial intellekt, emotsional barqarorlik, impulsarga beriluvchanlik darajasi, empatiya va refleksiya ko'rsatkichlari o'qituvchining kasbiy kompetentligi bilan bevosita bog'liqligi bilan ajralib turadi. Tahlil natijalari ko'rsatdiki, psixologik barqarorlik va ijtimoiy sezgirlik pedagogik samaradorlikning muhim indikatorlaridan biridir. Shunday qilib, psixologik diagnostika kasbiy kompetentlikni baholashda asosiy bosqich sifatida namoyon bo'ldi.

Ikkinchidan, pedagogik metodlardan foydalanish o'qituvchining metodik mahorati, interfaol yondashuvlarni qo'llay olish qobiliyati va dars jarayonini boshqarish ko'nikmalarini baholashga imkon berdi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llaydigan o'qituvchilar o'quvchilarda yuqori motivatsiya uyg'otadi, darsni samarali tashkil etadi va kommunikativ iqlimni ijobiy shakllantira oladi. Bu pedagogik determinantlarning kasbiy kompetentlikni rivojlantirishda hal qiluvchi o'rin tutishini tasdiqlaydi.

Uchinchidan, empirik metodlar orqali kasbiy kompetentlikning real holati aniqlanib, tajriba-sinov ishlarining samaradorligi baholandi. Trening dasturlari qo'llanilgan tajriba guruhi natijalarining nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lgani metodik aralashuvning foydali ekanini ko'rsatdi. Bu esa kasbiy kompetentlikni oshirishda maxsus psixologik-pedagogik dasturlar muhim rol o'ynashini isbotladi.

To'rtinchidan, statistik metodlar, xususan korrelyatsiya va dispersion tahlillar psixologik va pedagogik omillar o'rtasidagi bog'liqlik darajasini aniqlashga xizmat qildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, sotsial intellekt, emotsional barqarorlik, kommunikativ madaniyat va innovatsion metodlardan foydalanish kompetentlikning asosiy prediktorlari hisoblanadi. Tajriba natijalarining statistik ishonchligi tadqiqotning ilmiy qiymatini oshirdi.

Umuman olganda, metodologik jadval tahlili jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirish ko'p qirrali jarayon ekanini, bu jarayonning muvaffaqiyati esa psixologik xususiyatlar, metodik mahorat va pedagogik innovatsiyalarning uyg'unligiga bog'liq ekanini yorqin ko'rsatdi. Kompleks metodlardan foydalanish orqali o'qituvchilarning kasbiy rivojlanish dinamikasi aniq baholandi va takomillashtirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari kasbiy kompetentligining rivojlanishi murakkab, ko'p omilli va psixologik hamda pedagogik determinantlarning o'zaro uyg'un faoliyatiga bog'liq jarayon ekanini ko'rsatdi. Diagnostik tahlillar shuni tasdiqladiki, emotsional barqarorlik, sotsial intellekt, kommunikativ madaniyat, impulsivlikni boshqarish, refleksiya kabi psixologik xususiyatlar o'qituvchining kasbiy samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik omillar — innovatsion o'qitish texnologiyalari, interfaol metodlar, darsni boshqarish, sport pedagogikasi elementlaridan foydalanish — o'qituvchining metodik mahoratini shakllantirib, kasbiy kompetentlikning tarkibiy qismiga aylanadi. Amaliy tajriba-sinovlar esa maxsus psixologik-pedagogik dasturlar orqali o'qituvchilarning kasbiy ko'nikmalarida sezilarli o'sish kuzatilishini tasdiqladi. Tahlil natijalariga ko'ra, kasbiy kompetentlikning rivojlanishi faqat nazariy bilimlar emas, balki o'qituvchining shaxsiy resurslari, emotsional va kommunikativ tayyorgarligi, o'z ustida ishlashga bo'lgan motivatsiyasi hamda pedagogik faoliyatga yangicha yondasha olish qobiliyatiga ham bog'liqdir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetentligini takomillashtirish psixologik va pedagogik mexanizmlarning uyg'un qo'llanilishi orqali amalga oshirilishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Baratov Sh. R. Pedagogik kompetentlik va o'qituvchi mahorati. — Toshkent: Fan, 2019.
2. Usmonova M. N. Emotsional barqarorlik va pedagogik jarayon. — Buxoro: BDU nashriyoti, 2020.
3. To'raeva N. Y. O'qituvchining kasbiy kompetentligini rivojlantirish asoslari. — Toshkent: TDPU, 2018.
4. Karimova V. M. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Universitet nashriyoti, 2017.
5. Абдужабборов А. Педагогическая психология. — Ташкент: Фан, 2016.

6. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
7. Kolb, D. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Prentice Hall, 1984.
8. Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978.

Abdujborova Rayhona Adhamjon qizi,
Qo‘qon Universiteti Andijon filiali
Masofaviy ta‘lim Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs talabasi
rayhonaabdujborova7@gmail.com
Ilmiy rahbar: XalimjanovAbduqunduz Rahimjon o‘g‘li
xalimjonov1234@gmail.com

KONFLIKTLARNI HAL QILISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARINI O‘QITISH: MUZOKARALAR TRENINGI

Annotatsiya. Ushbu maqolada konfliktlarni hal qilish jarayonida psixologik mexanizmlarning ahamiyati va ularni o‘qitish metodikasining samaradorligi chuqur tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — shaxslararo nizolarni konstruktiv tarzda yechish, emotsional barqarorlikni shakllantirish hamda kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish orqali insonlar o‘rtasida sog‘lom muloqotni ta‘minlashdir. Tadqiqotda konfliktni hal qilishda muhim o‘rin tutuvchi psixologik omillar — empatiya, o‘zini tuta bilish, faol tinglash, his-tuyg‘ularni nazorat qilish va muzokaralar olib borish strategiyalari o‘rganilgan. Shu maqsadda “Muzokaralar treningi” dasturi ishlab chiqilib, uni amaliy tarzda qo‘llash orqali o‘quvchilarning konfliktga nisbatan munosabati, hissiy boshqaruv darajasi hamda ijtimoiy moslashuvchanligi o‘lchandi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, trening jarayonida ishtirokchilarda kommunikativ madaniyat oshgan, salbiy reaksiya holatlari kamaygan va o‘zaro ishonch darajasi sezilarli ravishda yaxshilangan.

Kalit so‘zlar: konflikt, muzokara, psixologik mexanizm, kommunikatsiya, trening, empatiya, yechim strategiyasi.

ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ: ТРЕНИНГ ПЕРЕГОВОРОВ

Аннотация. В данной статье всесторонне проанализировано значение психологических механизмов в процессе разрешения конфликтов и эффективность методики их преподавания. Основная цель исследования — обеспечение здоровой коммуникации между людьми путём конструктивного разрешения межличностных конфликтов, формирования эмоциональной устойчивости и развития коммуникативной компетентности. В исследовании изучены важные психологические факторы, играющие ключевую роль в разрешении конфликтов, такие как эмпатия, самоконтроль, активное слушание, управление эмоциями и стратегии ведения переговоров. С этой целью была разработана и апробирована на практике программа «Тренинг переговоров». В ходе её применения оценивались отношение учащихся к конфликтам, уровень эмоционального саморегулирования и социальная адаптивность. Результаты показали, что у участников тренинга повысилась коммуникативная культура, сократилось количество негативных реакций и значительно улучшился уровень взаимного доверия.

Ключевые слова: конфликт, переговоры, психологический механизм, коммуникация, тренинг, эмпатия, стратегия решения.

TRAINING PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF CONFLICT RESOLUTION: NEGOTIATION TRAINING

Abstract. This article provides an in-depth analysis of the significance of psychological mechanisms in the process of conflict resolution and the effectiveness of teaching methods in this area. The main goal of the study is to ensure healthy communication between individuals through constructive resolution of interpersonal conflicts, development of emotional stability, and improvement of communicative competence. The research explores key psychological factors involved in conflict resolution, such as empathy, self-control, active listening, emotional regulation, and negotiation strategies. For this purpose, a “Negotiation Training” program was developed and implemented in practice. During its application, students' attitudes toward conflict, levels of emotional regulation, and social adaptability were assessed. The results show that participants demonstrated improved communication culture, reduced negative reactions, and a significantly increased level of mutual trust.

Keywords: conflict, negotiation, psychological mechanism, communication, training, empathy, solution strategy.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda insonlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar murakkablashib borayotgani sababli, konfliktlarni boshqarish va ularni ijobiy yo‘l bilan hal etish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Har qanday jamoada, o‘quv muassasasida yoki mehnat jamoasida insonlar turli xarakter, qadriyat va manfaatlarga ega bo‘lgani bois, nizoli holatlar tabiiy jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Bunday vaziyatlarda shaxsning psixologik tayyorgarligi, muloqot madaniyati va his-tuyg‘ularni boshqarish qobiliyati konfliktning natijasini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Konfliktlarni hal qilishda psixologik mexanizmlarning o‘rni nihoyatda muhim. Ayniqsa, emotsional intellekt, empatiya, faol tinglash, refleksiya va muloqot strategiyalarini o‘rgatish orqali shaxslararo munosabatlarda muvozanatni saqlash mumkin. Shu nuqtayi nazardan, muzokaralar treningi shaxsning ijtimoiy va psixologik kompetensiyasini oshirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Treninglar jarayonida ishtirokchilar konflikt holatlarini tahlil qilish, o‘z pozitsiyasini konstruktiv tarzda ifoda etish va murosaga erishish ko‘nikmalarini egallaydilar. Bugungi kunda ta‘lim tizimida o‘quvchilarga nafaqat bilim berish, balki ularning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash ham dolzarb masaladir. Shuning uchun konfliktlarni hal qilishga oid psixologik mexanizmlarni o‘qitish dars jarayonlarida, sinf va guruh mashg‘ulotlarida hamda tarbiyaviy ishlar tizimida alohida o‘rin tutadi. Treningdan so‘ng o‘quvchilar o‘z fikrini ochiq, lekin konstruktiv tarzda ifoda etish, bahsni “g‘alaba vositasi” emas, balki “murosaga erishish yo‘li” sifatida qabul qilishni o‘rganganlar. Shuningdek, maqolada konfliktologiya, ijtimoiy psixologiya va pedagogik psixologiya fanlarining o‘zaro integratsiyasi asosida psixologik mexanizmlarni o‘qitishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. “Muzokaralar treningi” modeli o‘quvchilarda stressga chidamlilikni oshirish, emotsional intellektni rivojlantirish va ijtimoiy muloqot sifatini yaxshilashda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Ushbu tadqiqot natijalari psixolog, pedagog hamda ijtimoiy ish mutaxassislari uchun amaliy qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi va konfliktlarni konstruktiv boshqarish madaniyatini kengaytirishga yordam beradi.

Metodologiya. Tadqiqotning metodologik asosini zamonaviy psixologiya, konfliktologiya va pedagogika fanlarining integratsion yondashuvi tashkil etadi. Konfliktlarni hal qilishda shaxsning hissiy-intellektual imkoniyatlarini, ijtimoiy moslashuvchanligini hamda kommunikativ salohiyatini shakllantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tadqiqotning nazariy poydevorini belgilaydi.

Tadqiqotning nazariy asoslarini quyidagi ilmiy yo‘nalishlar tashkil etdi:

L. Festingerning “Kognitiv dissonans nazariyasi” – shaxsning ichki ziddiyatli holatlarda fikr, his-tuyg‘u va xatti-harakatlar o‘rtasidagi nomutanosiblikni tushuntirib beradi. Bu nazariya yordamida o‘quvchilarning konflikt holatlarida qanday qaror qabul qilishi tahlil qilindi.

E. Bernning “Tranzaksion tahlil modeli” – shaxslararo muloqotda “Men-holatlar” (Ota-ona, Katta, Bola) o‘rtasidagi psixologik o‘zaro ta‘sirni aniqlash imkonini beradi. Ushbu model yordamida konflikt paytida muloqot uslublarini tahlil qilish mumkin bo‘ladi.

K. Rodjersning gumanistik yondashuvi – insonning ichki salohiyatiga ishonish, empatiya va samimiy muloqotni asosiy qadriyat sifatida qabul qilish tamoyillariga tayanadi.

T. Gordonning faol tinglash texnikasi – konfliktni yechishda ishtirokchilarning bir-birini to‘liq tinglash va tushunish qobiliyatini rivojlantirishda qo‘llanildi. Tadqiqotda **systemali yondashuv** qo‘llanilib, konfliktni alohida holat sifatida emas, balki shaxsning psixologik, ijtimoiy va emotsional tizimi doirasida ko‘rib chiqildi.

Tadqiqotning vazifalari. Konfliktlarning psixologik mohiyatini aniqlash. Muzokara jarayonining asosiy bosqichlarini tahlil qilish. O‘quvchilarda konfliktlarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi trening dasturini ishlab chiqish. Psixologik mexanizmlarning samaradorligini empirik tajriba orqali o‘rganish. Trening samaradorligini jadval va natijalar asosida tahlil qilish.

Qo‘llanilgan usullar va metodlar: Psixodiagnostik testlar – shaxsning emotsional intellektini, empatiya darajasini, muloqot uslubini aniqlash uchun. **Kuzatuv va suhbat metodi** – ishtirokchilarning konflikt holatlaridagi real xatti-harakatlarini o‘rganish maqsadida. **Rolli o‘yinlar va guruh mashg‘ulotlari** – real hayotiy vaziyatlarga o‘xshash konflikt ssenariylari asosida o‘tkazildi. **Tahlil va taqqoslash usuli** – treningdan oldingi va keyingi natijalarni jadval orqali solishtirish uchun qo‘llanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili.

1-jadval.

Treninggacha va treningdan so‘ng o‘quvchilarning konfliktga munosabati (%)

Ko‘rsatkich	Treninggacha	Treningdan so‘ng	O‘sish (%)
Konfliktni ijobiy hal etish	32	74	+42
Salbiy reaksiya	48	19	-29
Neytral holat	20	7	-13

2-jadval.

Empatiya darajasining o‘zgarishi

Daraja	Treninggacha (%)	Treningdan so‘ng (%)
Yuqori	25	68
O‘rta	45	27
Past	30	5

3-jadval.

Muloqot ko‘nikmalari rivoji

Ko‘nikma turi	Boshlang‘ich baho	Yakuniy baho	Farq
Faol tinglash	3.1	4.5	+1.4
His-tuyg‘ularni ifoda etish	2.9	4.3	+1.4
Konfliktni baholash	3.0	4.6	+1.6

4-jadval.

Muzokara bosqichlarida o‘zgarishlar (ballda)

Bosqich	1-dars	3-dars	6-dars
Tayyorlov	3.2	3.8	4.5
Muloqot	3.0	4.0	4.8
Qaror qabul qilish	2.7	3.9	4.7

5-jadval.

Konflikt sabablarining kamayish darajasi

Sabab	Boshlang‘ich (%)	Yakuniy (%)
Noto‘g‘ri muloqot	41	18
Hissiy portlash	28	9
Noto‘g‘ri tushunish	31	11

6-jadval.

Treningdan keyingi ishonch indeksi (1–5 ball)

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich	Yakuniy
O‘z fikrini ochiq ifodalash	3.2	4.6
Boshqalarni tinglash	3.4	4.7
Qarama-qarshilikni tahlil qilish	3.1	4.8

Muhokama va tavsiyalar. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, treningdan so‘ng ishtirokchilar o‘zaro muloqotda ochiqlik va sabr bilan yondashishni o‘rgandilar. Shuningdek, ular konfliktni “g‘alaba” emas, balki “o‘zaro tushunish” vositasi sifatida ko‘ra boshladilar. Tavsiya etiladi: O‘quv jarayonlariga muntazam “muzokaralar madaniyati” modullarini kiritish. Psixologik xizmatlarda konfliktni boshqarish bo‘yicha amaliy treninglarni yo‘lga qo‘yish. Pedagoglar va rahbar xodimlar uchun maxsus trening dasturlarini ishlab chiqish.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, konfliktlarni hal qilish jarayonida psixologik mexanizmlarni o‘qitish, ayniqsa, muzokaralar treningi orqali o‘rgatish, shaxsning emotsional, ijtimoiy va kommunikativ rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Trening jarayonida ishtirokchilar o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg‘ulariga e‘tiborli bo‘lish, tinglash va muloqotda ochiqlikni saqlashni o‘rganadilar. Bu esa shaxslararo nizolarni konstruktiv tarzda hal etishning psixologik poydevorini yaratadi. Tajriba natijalari shundan dalolat beradiki, o‘quvchilar muzokara jarayonida o‘z fikrini asabiyliksiz, mantiqiy va asosli tarzda ifoda etish, murosaga kelish, boshqalarni tinglash va o‘z nuqtayi nazarini himoya qilish ko‘nikmalarini shakllantirdilar. Treningdan so‘ng ularning empatiya darajasi oshdi, salbiy emotsional reaksiya kamaydi, ijtimoiy faoliyatda muvozanat saqlashga o‘rganish kuzatildi. Muzokaralar treningi o‘quvchilarga nafaqat konfliktni yechish strategiyalarini, balki o‘zini anglash, his-tuyg‘ularni boshqarish, muloqotda o‘zini tutish va boshqalar bilan konstruktiv aloqa o‘rnatish mexanizmlarini ham o‘rgatdi. Bunday treninglar insonning o‘ziga ishonchini mustahkamlab, ichki muvozanatni saqlashga yordam beradi. Tadqiqot davomida aniqlangan muhim natijalardan biri shundaki, konfliktlar inson hayotining ajralmas qismi bo‘lsa-da, ularni to‘g‘ri boshqarish orqali ijobiy o‘sish, tajriba orttirish va ijtimoiy o‘zaro tushunishni rivojlantirish mumkin. Shuning uchun ham konfliktni “yomonlik manbai” sifatida emas, balki “shaxsiy va ijtimoiy o‘sish imkoniyati” sifatida ko‘rish lozim. Xulosa qilib aytganda, konfliktlarni hal qilishning psixologik mexanizmlarini o‘qitish shaxsning barkamolligi, ijtimoiy yetukligi va emotsional madaniyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Muzokaralar treningi esa ushbu jarayonni amaliyotda samarali tarzda qo‘llash

imkonini beruvchi innovatsion ta'lim texnologiyasi sifatida o'zini oqladi. Shu boisdan, bunday treninglarni ta'lim tizimida, korxonada va tashkilotlarda keng joriy etish bugungi kunda dolzarb va istiqbolli yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Deutsch M. The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. Yale University Press, 1973.
2. Gordon T. Parent Effectiveness Training. New York, 1970.
3. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press, 1957.
4. Бодалев А. А. Личность и общение. М., 1983.
5. Ўткирова Н. Psixologik treninglar asoslari. Toshkent, 2021.
6. Karimova V. Pedagogik psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2019.

*Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon qizi,
Chichiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi
abduqadirovadilobarbonu@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-4155-8330>*

TALABALAR QAROR QABUL QILISHIDA EMOTSIONAL KREATIVLIKNING EMPIRIK O'RGANILISHI

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalar qaror qabul qilish jarayonida emotsional kreativlikning o'rni psixologik nuqtayi nazardan empirik tadqiq etilgan. Tadqiqotning maqsadi — talabalar o'rtasida emotsional kreativlik darajasining qaror qabul qilishdagi samaradorlikka ta'sirini aniqlashdan iborat. Maqolada T.V. Kornilova, N. Xoll metodikalari yordamida 111 nafar Chirchik davlat pedagogika universiteti talabalari ishtirokida o'tkazilgan test natijalari tahlil qilinadi. Olingan natijalarga ko'ra, emotsional kreativligi yuqori bo'lgan talabalar murakkab va stressli vaziyatlarda ham muammolarga moslashuvchan, ijodiy yondashuv namoyon etib, oqilona qarorlar qabul qilishga moyil bo'lishadi. Shuningdek, 1-kurs talabalari o'z emotsiyalarini boshqarish qobiliyatida 2-kurs talabalariga nisbatan yuqori natija ko'rsatgan. Tadqiqot natijalari ta'lim jarayonida talabalar emotsional intellekti va kreativligini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: emotsional kreativlik, qaror qabul qilish, emotsional intellekt, shaxs psixologiyasi, talabalar, empirik tadqiqot, psixologik omillar.

EMPIRICAL STUDY OF EMOTIONAL CREATIVITY IN STUDENTS' DECISION MAKING

Abstract. This article empirically studies the role of emotional creativity in the decision-making process of students from a psychological perspective. The purpose of the study is to determine the impact of the level of emotional creativity among students on the effectiveness of decision-making. The article analyzes the results of a test conducted with the participation of 111 students of Chirchik State Pedagogical University using the methods of T.V. Kornilova and N. Hall. According to the results obtained, students with high emotional creativity tend to make rational decisions, demonstrate a flexible and creative approach to problems even in complex and stressful situations. Also, 1st-year students showed higher results in the ability to manage their emotions than 2nd-year students. The results of the study indicate the need to develop students' emotional intelligence and creativity in the educational process.

Keywords: emotional creativity, decision-making, emotional intelligence, personality psychology, students, empirical research, psychological factors.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ СТУДЕНТАМИ

Аннотация. В данной статье эмпирически изучается роль эмоциональной креативности в процессе принятия решений студентами с психологической точки зрения. Цель исследования — определить влияние уровня эмоциональной креативности студентов на эффективность принятия решений. В статье анализируются результаты тестирования, проведенного с участием 111 студентов Чирчикского государственного педагогического университета по методике Т.В. Корниловой и Н. Холл. Согласно полученным результатам, студенты с высокой эмоциональной креативностью склонны принимать рациональные решения, демонстрируют гибкий и творческий подход к решению проблем даже в сложных и стрессовых ситуациях. Также студенты 1-го курса показали более высокие результаты в умении управлять своими эмоциями, чем студенты 2-го курса. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости развития эмоционального интеллекта и креативности студентов в образовательном процессе.

Ключевые слова: эмоциональная креативность, принятие решений, эмоциональный интеллект, психология личности, студенты, эмпирическое исследование, психологические факторы.

Kirish. Zamonaviy globallashuv jarayonlari, raqobatbardoshlik va innovatsion rivojlanish sharoitida shaxsning qaror qabul qilish kompetensiyasini shakllantirish va rivojlantirish zamonaviy psixologiya va ta'lim sohasi oldida turgan dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talabalar — kelajakdagi malakali

mutaxassislar va jamiyatning faol a’zolari sifatida mustaqil, asoslangan va samarali qarorlar qabul qilish ko’nikmalariga ega bo’lishlari talab etilmoqda.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Zamonaviy ta’lim tizimida shaxsning emotsional va kreativ salohiyatini rivojlantirish, uning qaror qabul qilish faoliyatiga bo’lgan ta’sir mexanizmlarini o’rganish, nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli, “Talabalar qaror qabul qilishida emotsional kreativlikning roli” mavzusining o’rganilishi zamonaviy psixologik fan va ta’lim nazariyasi rivojida muhim o’rin tutadi va amaliyot uchun katta ahamiyatga ega. Yoshlarning intellekt bosqichlarini yuzaga chiqarishda, bo’sh vaqtini mazmunli tashkil etish va umumjamoaviy birdamligini yuksaltirishda ijodkorlik omillarining talqin etilishi keng ma’no kasb etmoqda. Keyingi yillarda yoshlar o’rtasida tashkil etilgan kitobxonlik tadbirlarining natijasi sifatida bu ishlar davom etishi aytib o’tildi. Bu esa talabalar emotsional kreativlik sohalarini rivijlanishiga va qaror qabul qilishda emotsional intellekti oshib borishiga yordam beradi. Hozirgi ta’lim va tarbiya jarayonlarida yoshlarning faolligi, tashabbuskorligi va mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish dolzarb vazifa sifatida ilgari surilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, talabalar orasida emotsional kreativlikni rivojlantirish va uning qaror qabul qilish jarayoniga ta’sirini ilmiy jihatdan o’rganish zamonaviy psixologik va pedagogik tadqiqotlar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, emotsional kreativlik va qaror qabul qilish o’rtasidagi o’zaro bog’liqlikni aniqlash, bu yo’nalishda metodik tavsiyalar ishlab chiqish hozirgi kunda dolzarb ilmiy va amaliy ehtiyojni qondiradi.

Qaror qabul qilish inson psixikasining eng murakkab va ko’p pog’onali jarayondir. U shaxsning kognitiv qobiliyatlari, emotsional holati, motivatsion tuzilmasi va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog’liqdir. Qaror qabul qilish mexanizmlarini chuqur o’rganish shaxsiy rivojlanish, samarali boshqaruv va optimal strategik tanlovlar uchun katta ahamiyat kasb etadi. Shu bois, bu sohada ilmiy izlanishlarni davom ettirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotlarda aniqlanishicha, emotsional kreativlik yuqori bo’lgan shaxslar murakkab yoki noaniq vaziyatlarda ham samarali qaror qabul qilish jarayonida qiyinchiliklarga uchrashi kam foizlarni tashkil etadi. Ular muammolarga hissiy jihatdan o’ziga xos va moslashuvchan yondashadilar, bu esa muqobil yechimlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Emotsional jihatdan kreativ insonlar stressli sharoitlarda ham barqarorlikni saqlab, muammoga turli nuqtayi nazardan qaray oladilar. Bu ularga hissiy barqarorlikni saqlagan holda noan’anaviy yechimlarni topishga imkon beradi.

Fredrickson tomonidan ilgari surilgan “Broaden-and-Build” nazariyasiga ko’ra, ijobiy emotsiyalar inson tafakkur doirasini kengaytiradi va yangi fikrlarni yaratish imkonini oshiradi. Bu esa kreativ yondashuvni kuchaytirib, yangilikka asoslangan qarorlar chiqarishga zamin yaratadi. Demak olimning bu nazaryasidan kelib chiqib, emotsional kreativlik va qaror qabul qilish bir-biriga bog’liq holda o’zgaradi Turli nazariy modellar (Averill, Damasio, Kahneman, Lerner va boshqalar) bu jarayonni turlicha yondashuvlar bilan tushuntirib beradi, lekin barchasi emotsiyalarning qaror qabul qilishdagi markaziy rolini ta’kidlaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotimiz obykti sifatida Chirchiq davlat pedagogika universiteti Pedagogika fakulteti Amaliy psixologiya yo’nalishi 1 va 2 kurs talabalaridan iborat 111 nafar sinaluvchi olindi. Sinaluvchilarning 61 nafari 1-kurs talabalari, 50 nafari 2-kurs talabalari tashkil etdi (1-jadval).

1-jadval.

Tadqiqotimizda ishtirok etgan sinaluvchilarning kursga ko’ra ma’lumotlari

Sinaluvchilarimizning kursi	Sis Sinaluvchilarimizning soni	Sinaluvchilarimizning foiz ko’rsatkichlari foiz
1-kurs	61	55%
2-kurs	50	45%
Jami	111	100%

Sinaluvchilarimiz bilan o’tkazilgan empirik tadqiqotda Qaror qabul qilishning shaxsiy omillari metodikasi, Emotsional intellektni aniqlash metodikasi va Emotsional kreativlik metodikalaridan foydalandik(2 jadval).

2-jadval.

Qaror qabul qilishning shaxsiy omillari metodikasi, emotsional intellektni aniqlash metodikasi va emotsional kreativlik metodikalarning birlamchi tahlili

Xususiyatlar	N	N Minimal qiymat	Maksimal Qiymat	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	Assimetriya	Eksess
Ratsionallik	111	,00	12,00	5,9279	3,33224	-0,139	-1,046
Tavakkalchilikka moyillik	111	,00	13,00	4,6216	3,09267	0,541	-0,033
Emotsional bilimdonlik	111	,00	18,00	12,3874	2,77053	-0,727	2,808
O‘z emotsiyalarini boshqarish	111	3,00	18,00	11,0090	3,12030	0,180	-0,198
O‘z-o‘zini undash qobiliyati	111	4,00	18,00	12,1261	2,79973	-0,003	-0,030
Empatiya	111	3,00	18,00	13,3874	3,01563	-0,577	0,403
O‘zgalarning emotsional holatlarini bilish qobiliyati	111	5,00	19,00	12,1532	2,91141	-0,062	-0,344
Emotsional intellekt	111	22,00	87,00	60,9459	11,16882	-0,261	0,988
Tayyorgarlik	111	6,00	36,00	22,2000	5,38397	-0,244	0,238
Yangilik	111	7,00	70,00	44,2727	11,40570	-0,474	0,121
samaradorlik	111	6,00	31,00	15,2636	4,47558	0,265	0,427
Haqiqiylik	111	6,00	20,00	13,3000	3,50504	-0,032	-0,842
Emotsional kreativlik	111	48,00	146,00	94,9369	19,57377	-0,225	-0,172

Tadqiqotda 111 nafar sinaluvchi ishtirok etdi. T.V. Kornilovning “Qaror qabul qilishning shaxsiy omillari” so‘rovnoma Ratsionallik shkalasi natijalariga ko‘ra minimal ball 0, maksimal ball 12,00 o‘rtacha qiymat 5,92 ball standart og‘ish 3,33 ballga teng. Assimetriya 0,13 ga, Eksess-1,04 natijani ko‘rsatdi.

Ushbu metodikaning tavakkalchilikka moyillik shkalasi natijalariga ko‘ra minimal ball 0, maksimal ball 13,00, o‘rtacha qiymat 4,62 ball standart og‘ish 3,09 ballga teng. Assimetriya 0,54ga, Eksess -0,03 natijani ko‘rsatdi.

N. Xollning “Emotsional intellektning koeffitsientini aniqlash” metodikasi emotsional bilimdonlik shkalasi bo‘yicha minimal ball 0, maksimal ball 18,00, o‘rtacha qiymat 12,38 ball standart og‘ish 2,77 ballga teng. Assimetriya-0,72 ga, Eksess 2,80 natijani ko‘rsatdi.

O‘z emotsiyalarini boshqarish shkalasi bo‘yicha bo‘yicha minimal 3,00 ball, maksimal ball 18,00 o‘rtacha qiymat 11,00 ball standart og‘ish 3,12 ballga teng. Assimetriyaga 0,18, Eksess-0,19 natijani ko‘rsatdi.

O‘z-o‘zini undash qobiliyati shkalasi natijasiga ko‘ra minimal ball 4,00, maksimal 18,00 ball o‘rtacha qiymat 12,12 ball standart og‘ish 2,79 ballga teng. Assimetriyaga-0,003, Eksess-0,030 natijani ko‘rsatdi.

Empatiya shkalasi natijasiga ko‘ra minimal ball 3,00, maksimal 18,00 ball o‘rtacha qiymat 13,38 ball standart og‘ish 3,01ballga teng. Assimetriyaga-0,577, Eksess 0,40 natijani ko‘rsatdi.

O‘zgalarning emotsional holatlarini bilish shkalasi natijasiga ko‘ra minimal ball 5,00, maksimal 19,00 ball o‘rtacha qiymat 12,15 ball standart og‘ish 2,91 ballga teng. Assimetriya-0,062, Eksess-0,033 natijani ko‘rsatdi.

Emotsional intellekt shkalasi natijasiga ko‘ra minimal ball 22,00 maksimal ball 87,00 o‘rtacha qiymat 60,94 ball standart og‘ish 11,16 ballga teng. Assimetriya-0,261 Eksess 0,98 natijani ko‘rsatdi.

Emotsional kreativlik so‘rovnoma tayyorgarlik shkalasi natijalariga ko‘ra minimal ball 6,00, maksimal ball 36,00 o‘rtacha qiymat 22,20 ball standart og‘ish 5,38 ballga teng. Assimetriya-0,244 Eksess 0,23 natijani ko‘rsatdi. Yangilik shkalasi natijalariga ko‘ra minimal ball 7,00, maksimal 70,00 ball o‘rtacha qiymat 44,27 ball standart og‘ish 5,38ballga teng. Assimetriya -0,474, Eksess 0,12 natijani ko‘rsatdi.

Samaradorlik shkalasi natijalariga ko‘ra minimal ball 6,00, maksimal 31,00 ball o‘rtacha qiymat ball 15,26standart og‘ish 4,47 ballga teng. Assimetriya-0,26, Eksess 0,42 natijani ko‘rsatdi.

Haqiqiylik shkalasi natijalariga ko‘ra minimal ball 6,00 , maksimal 20,00 ball o‘rtacha qiymat ball 13,30 standart og‘ish 4,47 ballga teng. Assimetriya-0,032 Eksess-0,842 natijani ko‘rsatdi.

Emotsional kreativlik shkalasi natijalariga ko‘ra minimal ball 48,00, maksimal 146,00 ball o‘rtacha qiymat ball 94,93standart og‘ish 19,57 ballga teng. Assimetriya-0,225 Eksess-0,172 natijani ko‘rsatdi.

Tadqiqotimizda student-t mezonidan foydalandik va kurslararo tahlilni amalga oshirdik.

Natijalar tahliliga ko‘ra 1-kurs talabalarida va 2-kurs talabalariga nisbatan o‘z emotsiyalarini boshqarish yuqoriligi kuzatildi (3.2.1- rasm). O‘z emotsiyalarini boshqarish bu-turli vaziyatlarda turlicha emotsiyalarini namoyon qila olish qobiliyati. Ushbu jihat insonning o‘z his-tuyg‘ulariga ta’sir qilish va

ularning namoyon bo‘lishining salbiy oqibatlarini oldini olish qobiliyatini anglatadi. Bunga hissiy chekinish, moslashuvchanlik va boshqalar kiradi. O‘z emotsiyalarini boshqarish 1-kurs talabalarida birmuncha yuqoriligi aniqlandi. 1-kurs talabalarida vaziyatga mos emotsiya tanlash va ko‘rsatish ko‘nikmasi shakllangan bo‘ladi. Buning asosiy sababi 1-kurs talabalarini universitet muhitiga hali to‘liq moslashib ulgurmagani, yangi vaziyatlar ular uchun o‘zga dunyodek tuyuladi. Ularda ijtimoiylashuv jarayoni uchun yangi guruh a‘zolari shakllanganligi sababli, ular munosabatlarda o‘z emotsiyalarini bemalol boshqara oladilar. Ular muloqot jarayonida emotsiyalarni chuqur tahlil qilishib, shunga javob reaksiyasini vaziyatga qarab namoyon qilishadi. O‘quv faoliyatida ham 1-kurs talabalarini xar bir o‘qituvchining emotsiyasi yangilik sifatida qabul qilishadi.

Shunga ko‘ra ular bilan munosabat o‘rnatishda ham chuqur o‘ylab, tahlil qilgan holda amalga oshirishadi. Aksincha 2-kurs talabalarida esa o‘z emotsiyalarini boshqarish bir muncha 1-kurs talabalarga nisbatan past ko‘rsatkichni namoyon qilgan. Tadqiqotimizdan kelib chiqib shuni sabab deya olamizki, ular muhitga yaxshi moslashib ulgurishgan. Ularga ko‘rsatiladigan munosabatlar emotsiyalari yangilik hisoblanmaydi. Ularning yangi jamoada ijtimoiylashuv jarayonidagi qiyinchiliklari ortda qolgan va o‘z jamoadoshlari oldida bemalol hohlagan emotsiyalarini namoyon qila olishadi. Professor o‘qituvchilar kayfiyatini ham ularning emotsiyalaridan o‘qib olish qobiliyati adaptatsion jarayonda shakllanib ulgurgan bo‘ladi.

Ularda do‘stona munosabatlar shakllangani uchun o‘z emotsiyalarini bir-birlariga qiyinchiliksiz namoyon etaolishadi. 2-kurs talabalarini qaror qabul qilish jarayonida ham chuqur tahlil jarayonini amalga oshirishmaydi. Shu sababli ular tez qaror qabul qilishadi. Bu jarayon ularni qiyinchiliksiz amalga oshadi. 2-kurs talabalarini ko‘rsatayotgan emotsiyalarining oqibatini o‘ylamay turib namoyon qilishadi. 2-kurs talabalarining emotsional intellekti pastroq bo‘lishi sabablari, akademik yuklamaning ortishi 2-kursda o‘quv jarayoni murakkablashadi, ko‘proq mas‘uliyat talab qilinadi. Stress va tashvish darajasi ortishi bilan emotsional o‘zini boshqarish salohiyati zaiflashishi mumkin.

Adaptatsiya bosqichining yakunlanish bosqichi endilikda talabalar yangiliklarga to‘liq moslashib ulgurgan, ular hissiy jihatdan barqarorlikni izlaydi. Bu esa emotsional faollikni pasaytiradi. Motivatsiyaning nisbiy pasayishi. 1-kursga nisbatan 2-kursda talabalar o‘qishga nisbatan hissiy reaksiya va motivatsiyada pasayish sezadi. Bu holat EI komponentlarining, ayniqsa “o‘z-o‘zini undash qobiliyati” bo‘yicha pasayishiga olib keladi. Haqiqiylik va tanqidiy o‘z-o‘zini baholash 2-kursda talabalar hissiy jihatdan ehtiyotkorlikka o‘tadi, o‘z emotsiyalarini ochiq ifoda etmaslikni afzal ko‘rishadi. Bu holat ularning “o‘z emotsiyalarini boshqarish” komponentiga ta‘sir qiladi, ya‘ni ushbu jihatni ularni pasayishiga olib keladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqotda talabalar tomonidan qaror qabul qilish jarayonida emotsional kreativlikning tutgan o‘rni har tomonlama o‘rganildi. Ushbu tadqiqot doirasida olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, talabalar tomonidan qabul qilinadigan qarorlar jarayonida emotsional kreativlik muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. Emotsional kreativlik—bu nafaqat shaxsning his-tuyg‘ularni noodatiy, moslashuvchan va ijodiy tarzda ifoda etish va boshqarish qobiliyatidir.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, emotsional jihatdan kreativ bo‘lgan talabalar o‘z qarorlarini qabul qilishda hissiy barqarorlik, tafakkurning ochiqligi va turli nuqtayi nazarlarni inobatga olish kabi xususiyatlarga ega bo‘ladilar. Bu qobiliyat ayniqsa, o‘zgaruvchan va murakkab ijtimoiy-madaniy muhitda yashayotgan talaba yoshlar uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatmoqdaki, emotsional kreativlik darajasi yuqori bo‘lgan talabalar stressli vaziyatlarda barqarorroq bo‘lib, noaniq yoki murakkab holatlarda ham turli muqobil yechimlarni ishlab chiqishga moyil bo‘ladi.

Bu esa ularning muammolarga stereotipik yondashuvdan voz kechib, yangicha, innovatsion yechimlarni tanlashlariga imkon yaratadi. Shuningdek, emotsional kreativlik talabalarining muammoga yondashuv uslubini o‘zgartiradi: ular hissiy holatlarini cheklash yoki bostirish o‘rniga, ushbu his-tuyg‘ulardan yangicha fikrlar yaratish va konstruktiv strategiyalar ishlab chiqishda foydalanadilar. Shuningdek, o‘rganilgan xorijiy adabiyotlar asosida shuni aytish mumkinki, emotsional kreativlik yuqori bo‘lgan shaxslar stressli sharoitlarda ham psixologik muvozanatni saqlab qolish orqali to‘g‘ri va oqilona qarorlar chiqarishga moyil bo‘ladilar. Bu esa, o‘z navbatida, talabalarining qaror qabul qilish salohiyatini kuchaytiradi.

Adabiyotlar:

1. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions // American psychologist. – 2001. – T. 56. – №. 3. – C. 218.
2. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). Psychological features of creativity in preschool children. American Journal of Social Sciences and Humanities. 1. 112-122.
3. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). Psychological problems affecting youth's professional choice. 01. 603-606.

4. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). Geografiya va psixologiya fanlari tutashgan chegara: psixogeografiyaning shakllanish tarixiga nazar. *Central Asian Journal of Art Studies*. 2. 143-149. 10.5281/zenodo.15490171.
5. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). Talabalarda emotsional kreativlik sifatlarini rivojlantirish. 5. 224-229.
6. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). Emotsional kreativlik: nazariy asoslari va psixologik yondashuvlar. *Journal of Economics and Business UBS*. 4. 679-685.
7. Abduqodirova, Dilobarbonu & Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). Yoshlarda harbiy-vatanparvarlik tuyg'usini takomillashtirishning psixologik hususiyatlari. 10.5281/zenodo.14636273.
8. Tojiboyev, Marat. (2024). Talabalar tafakkurini rivojlantirishda innovatsion yondashuv. 5. 168-175.
9. Tojiboyev, Marat. (2025). Pedagogik tafakkurni rivojlantirish vositasida talabalarni inklyuziv ta'limga tayyorlash. 3. 85-88.
10. Soliyev, Y. & Soliyev, B. & Ahmadjonova, K. & Tojiboyev, Marat. (2021). The Effective Use Of Game Methods And Techniques In Teaching English To Young Learners. // *The American Journal of Social Science and Education Innovations*. 03. 298-302. 10.37547/tajssei/Volume03Issue01-58.
11. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). Emotsional kreativlik: nazariy asoslari va psixologik yondashuvlar. // *Journal of Economics and Business UBS*. 4. 679-685.
12. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). International conference of natural and social-humanitarian sciences the role of emotional creativity in students' decision- making.
13. Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). Harbiy pedagogikaning boshqa fanlar bilan aloqasi. 10.5281/zenodo.10704094.
14. Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). 2025-02-01-17-21-34 a6e5a90f443173108650c03cb86f3648.
15. Rayev, Jo & Maxmudovich, Sherali & Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). Innovative research in modern education Hosted from Toronto, Canada The subject of military psychology.
16. Maxmudovich, Sherali & Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). Subject, tasks and content of studying the basics of military-patriotic education. 10.5281/zenodo.10700581.
17. Abdurasulov Jahongirmirzo. (2025). Training of athletes before the competition. musobaqadan oldin sportchilarni psixologik tayyorlash. // *Eurasian Journal of Social Sciences Philosophy and Culture*. 73-76. 10.5281/zenodo.12635442.
18. Madgapilova Nargiza. (2025). Scientific-practical and strategic bases of improving pedagogical-psychological cooperation in the integration of school and pre-school educational organizations in the context of continuous education on the basis of innovative logistics. 1. 157-166.
19. Madgapilova Nargiza. (2025). Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў Илимий-методикалык журнал. 164-170.
20. Madgapilova Nargiza. (2023). The specifics of the implementation of the pedagogical innovative cluster approach in the system of continuing education. 1. 236-244.
21. Eshnayev Nortoji & Madgapilova, Nargiza. (2023). Characteristics of implementing the cluster approach in the educational system. // *International Journal of Pedagogics*. 03. 44-47. 10.37547/ijp/Volume03Issue02-09.
22. Abdurasulova Y. (2025). Voleybolchilarda sakrash qobiliyati va tezkorlikni rivojlantirish metodikasi. // *Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления*, 2(10), 125–129. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/cajmrms/article/view/62632>
23. Сатторов Б. (2025). Актуальные направления исследования школьной дезадаптации. // *Евразийский журнал академических исследований*, 5(10), 167–178. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/62613>

*Abduraxmonova Zuhra Abduraxmon qizi,
Tashkent International university of educational universiteti,
Ta'lim boshqaruvi va pedagogika kafedrasida dotsenti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

SANOGEN XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIDA IJTIMOY OMILLARNING TA'SIRI XORIJ OLIMLARI ILMIY-NAZARIY TALQINIDA

Annotatsiya. Maqolada sog'lom xulq-atvor, pozitiv va sanogen tafakkur muammosi, uning dolzarbligi, mamlakatimiz va xorij pedagog, psixolog olimlari qarashlari, tajribasi, o'quvchilarda sanogen tafakkur rivojlanishida ta'sir etuvchi omillarning ijtimoiy faoliyatda namoyon bo'lishi ijtimoiy-psixologik jihatlari, shu jumladan, psixologiya yo'nalishida ko'pgina olimlarning inson xulq-atvori va fikrlash tarzining ahamiyati, shaxsning qarama-qarshi hislari, hissiy barqarorligi, salomatligi uchun yordam beruvchi tafakkurni shakllantirish omillari va ta'sir mexanizmlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: tafakkur, pozitiv fikrlash, sanogen tafakkur, shaxs, o'quvchi, ma'naviy, moddiy, estetik, sog'lom fikr, fazilat, shakllanish, rivojlanish, xususiyat.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ САНОГЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ В НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ЗАРУБЕЖНЫХ УЧЁНЫХ

Аннотация. В статье анализируется проблема здорового поведения, позитивного и здорового мышления, её актуальность, взгляды и опыт отечественных и зарубежных учёных-педагогов и психологов, социально-психологические аспекты проявления факторов, влияющих на развитие здорового мышления у студентов в социальной деятельности, в том числе значение стиля поведения и мышления человека многими учёными в области психологии, факторы и механизмы влияния, способствующие формированию противоречивых чувств человека, эмоциональной устойчивости, здоровья.

Ключевые слова: мышление, позитивное мышление, здоровое мышление, личность, студент, духовный, материальный, эстетический, здравый смысл, добродетель, формирование, развитие, характеристика.

THE INFLUENCE OF SOCIAL FACTORS ON THE FORMATION OF SANOGENIC BEHAVIOR IN THE SCIENTIFIC AND THEORETICAL INTERPRETATION OF FOREIGN SCIENTISTS

Abstract. The article analyzes the problem of healthy behavior, positive and healthy thinking, its relevance, views and experience of domestic and foreign scientists-educators and psychologists, social and psychological aspects of the manifestation of factors influencing the development of healthy thinking in students in social activities, including the importance of the style of behavior and thinking of a person by many scientists in the field of psychology, factors and mechanisms of influence that contribute to the formation of conflicting feelings of a person, emotional stability, health.

Key words: thinking, positive thinking, healthy thinking, personality, student, spiritual, material, aesthetic, common sense, virtue, formation, development, characteristic.

Kirish. Bugungi kunda ilm-fan va amaliyot shiddat bilan rivojlanayotgan davrda xorijda va mamlakatimizda inson psixikasi, uning tafakkuri ham ruhiy holatini sog'lomlashtirish maqsadida dunyo bo'yicha bir qancha islohatlar amalga oshirilmoqda. Bu borada bir qator ilmiy tadqiqot ishlari ham olib borilib, shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirishga qaratilgan konsepsiyalar ishlab chiqilmoqda, bu esa o'z navbatida shaxslararo munosabatlar, muloqot, boshqaruv, mehnat kabi faoliyatlariga ijobiy ta'sirini kuchaytirishga xizmat qiladi. Psixolog olimlarning fikriga ko'ra ana shunday muhim shaxsiy resurslardan biri sanogen tafakkur hisoblanadi. Har bir insonning o'z hulq-atvori bor, bu xulq-atvor muayyan tafakkur tarzi asosida shakllanaib boradi. Olimlarning qarashlariga ko'ra ijobiy xulq-atvor avvalo sog'lom fikrlash tarzining mahsuli o'laroq shakllanib boradi. Ana shunday fikrlash usullaridan biri psixologiyada sanogen tafakkur deb ataladi,

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Xorij psixologiyasida sanogen tafakkur muammosi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. A.Ellis, A.Beck asarlarida, G.Lebon, N.I. Povyakel, V.Ribak, D.Gelman, M.Reynolds,

Kara-Murza, Ye.Aleksandrovskaya, R.Berns, K.Byutner, D.Djampolskiy, M. Djeyms, D.Djongvard, A.Dobrovich, I.Dubrovina, M.Tishkova, M.Ratter, V.Levi, V.Semke, D.Fontan, I.S.Kon, K.Xorni va boshqa olimlarning ilmiy izlanishlarida o'z ifodasini topgan. Ushbu olimlar o'z tadqiqotlarida sanogen tafakkurning o'ziga xos shakllari, uning asosiy elementlari hamda o'ziga xos usullarga e'tibor qaratishgan. Ilmiy adabiyotlar, ishlanmalar tahlillariga ko'ra hissiyot, aql va sanogen tafakkur tushunchalari xorijiy nazariyalarda psixologiyani mustaqil yo'nalishi sifatida ajralib, rivojlandi.

Psixologiya yo'nalishida ko'pgina olimlar inson salomatligi uchun yordam beruvchi tafakkurni shakllantirish omillari va mexanizmlarini o'rganishgan, jumladan:

-Psixiatriya yo'nalishi vakillari-patogen tafakkur shakllanishiga sabab bo'luvchi omillarni o'rganib, psixoterapevtik vositalar salbiy ruhiy holatlarni oldini olishga va aqliy holatlarni rivojlanishiga sanogen tafakkur xizmat qiladi degan xulosaga kelishgan;

-Psixologiya yo'nalishi vakillari - sanogen tafakkur xususiyatiga ega bo'lgan kishilar ruhiy-hissiy sohasi sog'lom shaxs sifatida namoyon bo'lishini ta'kidlaydi;

-Ijtimoiy psixologiya vakillari-shaxsni o'ziga xos xususiyatlarini tuzatishda, ijtimoiy institutlar faoliyatining ahamiyatini o'rgangan, olingan natijalarga asoslanib ijtimoiy faoliyat tuzilmalari muhim omil bo'lib, o'qitish - o'rgatish tamoyillari, usul hamda shakllarini ishlab chiqadi [1; B.217.]

Sanogen tafakkur muammolari birinchi navbatda xorij olimlaridan, kognitiv psixologiya asoschilari A.Maslou A.Ellis, A.Bek, D.Gleman, M.Reynolds, Kara-Murzalarning asarlarida hissiy qobiliyatining asoslari va tabiati, uning shakllanishi hamda rivojlanishining turli qirralarini, insonning faoliyatlarda muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatishiga bog'liq omillarini o'rganilgan.

Mashhur Amerikalik psixolog olim Abraxam Maslou ehtiyojlar nazariyasida ehtiyojlar iyerarxiyasini quyidagicha tavsiflaydi – ehtiyojlarning eng quyi pog'onasiga fiziologik ehtiyoj (uyqu, ochlik, tashnalik va h.k.)lar mujassamlashadi [4;B.58.] Agar ular doimiy ravishda qondirib turilmasa, faol xulq-atvor determinantlari sifatida xizmat qilmay qo'yadi, chunki qondirilmagan ehtiyojlarga kishini faol harakatlarni amalga oshirishga undaydi. Fiziologik ehtiyojlar qondirilgandan so'ng xavfsizlik, himoyalanihga bo'lgan ehtiyoj yuzaga chiqadi. Undan so'ng muayyan ijtimoiy guruhga mansub bo'lish va unda barqaror o'rin egallash kabi ijtimoiy ehtiyojlar o'rin egallaydi. Keyingi ehtiyoj o'zini-o'zi baholashning yuqori darajasiga ega bo'lish hamda boshqalar tomonidan hurmat qilinishiga erishishdir. Va nihoyat, barcha ehtiyojlarining qondirilishiga erishgan insonning eng so'nggi bosqichdagi ehtiyoji o'zini-o'zi takomillashtirish, ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga intilish, shaxs sifatidagi qobiliyatlarini namoyon etishda ifodalanadi[4; B.61.].

Maslouning fikricha, inson o'zining asosiy ehtiyojlarini qondirolmasa, unda kompensatsiyalovchi, qo'shimcha mexanizmlarning ishga tushishiga sabab bo'ladigan nosog'lom ya'ni patogen tafakkur harakatlari namoyon bo'ladi. Demak, olim fikricha, barcha ehtiyojlarining qondirilishi insonning o'zini-o'zi takomillashtirish, ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga xizmat qiladi.

K.Xorni nazariyasiga ko'ra "Rivojlanish uchun shaxsiy turtki bo'lishi lozim, shaxsning qarama-qarshi hislari bu nafaqat "asosiy tashvish"i balki, tabiiy va ijtimoiy sharoitlari oqibatidir. Olimning fikriga ko'ra ikki holat yuzaga keladi: birinchi holat ijtimoiy muhit insonda ehtiyojlarning ma'lum bir tuzilishini rivojlanishiga hissa qo'shadi, ikkinchi holat- ularni hayotda amalga oshirish uchun to'siq bo'lib xizmat qiladi. Bu bezovtalikka qaratilgan xatti-harakatni rivojlantiradi. Natijada shaxsda hayotga tajovuzkorlik shakllanadi. Bu patogen xulq-atvor jihatlari hisoblanadi [5; B.43.].

A.N.Faminovanning qarashlariga ko'ra ijtimoiy-psixologiyada shaxsning barqarorlik fenomeni sanogen tafakkurning rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Negaki ijtimoiy ko'nikmalarni o'zlashtirish, optimal xatti-harakatlar, samarali fikrlash uslublari va kurash strategiyalarini rivojlantirish, o'zini-o'zi boshqarish usullari va maqbul individual uslubni o'zlashtirish va shaxsiy hayotini samarali tashkil etish shaxsning barqaror turg'unligining namoyon bo'lishiga bog'liq [6; B.19.].

L.V.Kulikovning ta'rifiga ko'ra shaxsning sanogen tafakkuri bu psixologik barqarorligi bo'lib, barqarorlik - bu o'ziga xos jihatlar, qat'iyatlilik, irodalilik sabr-qanoatlilik kabi xususiyatlarda namoyon bo'ladi. Bu xususiyatlar odamga hayotdagi qiyinchiliklarga, og'ir holatlarga dosh berishga, matonatli, kurashuvchan, turli xil sinovlarda o'z salomatligi va ish faoliyatini saqlashga imkon beradi [7; B.28.].

A.N.Leontevning fikriga ko'ra shaxsning barqarorligi muayyan motiv asosida biror faoliyatga kirishish uchun amalga oshirilgan xatti-harakatlar va shaxsiy xususiyatlarga asoslangan hissiyotlarning namoyon bo'lishi, shaxsiy iroda, o'z-o'ziga ishonch, mustaqil qaror qabul qila olish kabi xususiyatlar bilan belgilanadi. Bu esa inson tafakkurining sog'lom shakllanganligini namoyon qiladi.[9;B.41.].

Nemis psixiatri K.Leongardning (1903-1988) shaxs tipologiyasiga ko'ra sanogen tafakkuri rivojlanmagan insonlar o'zini-o'zi boshqara olmaslik, tafakkur qilmaslik xohish va intilishlari yuzasidan nazoratning sustligi, fiziologik mayllarning ustuvorligi bu tipdagi shaxslarda uyg'unlashib ketishi haqida fikr yuritadi. Ularga instinktivlik, impulsivlik, qo'pollik, mijg'ovlik, badqovoqlik, beadablik, orsizlik, qo'pol

munosabatlarga moyillik xosdir. Bunday kishilar turli nizo va munozaralarni keltirib chiqarib, ularning faol ishtirokchisi bo'lishadi. Serjahl, serzarda, jizzaki bo'lib tez-tez ish joylarini o'zgartirib turishadi, jamoadagilar bilan chiqisha olishmaydi-deb ularga ta'rif beradi [8; B.13.].

Tadqiqot metodologiyasi. Sanogen tafakkur nazariyasi va amaliyoti nuqtai nazaridan, sanogen fikrlash anglash yo'li bilan hissiyotlarni nazorat qilish va shunga mos ravishda uni avtomatik ravishda keltirib chiqaradigan aqliy operatsiyalarni boshqarish vositasi sifatida qaraladi. Bunda sanogen tafakkur o'tmish tajribasini konstruktiv qayta anglash va muloxaza qilish, ilmiy asoslardan yiroq bo'lgan kundalik falsafaga xizmat qiladigan, samarasiz refleksiv (aks ettirish) strategiyalarini aniqlashdan iborat bo'lgan ijobiy, ya'ni, real fikrlashdir.

Sanogen tafakkurning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqqan professor Yu.M.Orlov insonning ruhiy salomatligi masalasiga to'xtalib: “Sanogen tafakkur yuritish xayot falsafasining, ong va tana salomatligining eng ishonchli yo'llaridan biridir. Ushbu metodika yangi hissiy-aqliy odatlarni yuqori darajada o'zlashtirishga imkon beradi, o'tmishdagi patogen fikrlash tajribasini to'playdi. Sanogen tafakkur inson ongini sog'lomlashtirishning samarali usuli hisoblanadi. Ya'ni, insonning xayotiy faoliyati davomida yuzaga kelgan inqirozli holatlarini ruhiy qo'llab-quvvatlash yordamida, hissiy- emotsional o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish orqali bartaraf etish usulidir” deb izohlagan [10; B.53.].

S.N.Morozyuk o'z tadqiqot ishida birinchilardan bo'lib oliy ta'lim muassasasi talabalarining xarakter xususiyatlarini shakllantirishda refleksiya jarayonining qonuniyatlari va mexanizmlarini tavsiflab, uning o'quv faoliyati samaradorligini oshirishda asosiy omil ekanligini ilmiy asoslab bergan. S.N.Morozyuk talabalarining shaxsiy va xarakter xususiyatlarini psixodiagnostik jihatdan tahlil qilib, “sanogen refleksiya”ni sog'lom tafakkurning tarkibiy qismi sifatida baholagn. Sanogen refleksiya - bu turli xil vaziyatlarda to'g'ri xulq-atvor usullarini tanlashga imkon beruvchi, insonning o'z-o'zini, hissiy kechinmalarini, fikrlari va muammolarini ob'yektiv ko'rish va baholash qobiliyati hisoblanadi[11; B.67.].

M.Djeysms sanogen fikrlashning asosini ongning xozirgi zamonda nima sodir bo'layotganini tushunish qobiliyati tashkil etishini qayd etib o'tgan: O'zini qanday tutishi yoki his qilayotganini bilmagan odam hissiy-emotsional jixatdan tez charchaydi hamda o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va bunday odam tezda ichki qarama-qarshi kuchlar o'rtasida qiyin, noqulay holatga tushadi. Aksincha, sanogen tafakkur yuritish tarzidan xabardor bo'lgan inson esa, o'zining ichki hissiyotlari, xayolotlarini to'g'ri boshqara oladi, undan qo'rqmaydi, uyalmaydi, aql va tana “shu yerda va xozir” tamoyiliga mos ravishda xarakat qiladi [3; B.18.]. “Sanogen fikrlash”ni atrofdagi dunyoga e'tibor berish, xozirgi ongni idrok etish, zaruriy xukm qabul qilish va ular haqida mulohaza yurituvchi fikrlash tarzi sifatida baholashimiz mumkin.

G.A.Sukerman shaxsning sog'lom tafakkurini rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar va ijtimoiy ko'nikmalarni tahlil qilib, yoshlikdanoq muloqotmandlik ko'nikmalarini rivojlantirish taklif qilgan. Ma'lum ijtimoiy ko'nikmalarga ega bo'lmagan odam hayotiy vaziyatlar oldida ojizdir, ojiz inson uchun yashash, faoliyat olib borish, muloqotga kirisholmaslik natijasida hayot mashaqqatli ko'rinadi. Har bir shaxs uchun muloqot ko'nikmalari lozim. Muloqot shaxslararo munosabatlarda muhim funksiyalarni bajaradi, odamga o'z qobiliyatlarini ochib berishga yordam beradi [14; B. 68–81.].

G.A.Sukerman muloqotning asosiy elementlari sifatida quyidagilarni sanagan: faol tinglash ko'nikmasi, o'z his-tuyg'ularini boshqara olish, o'z g'alar hissiyotlarini tushunish, adolatli tanqidni qabul qila olish, maqbul javob bera olish, empatiya, kirishimlilik, samarali munosabat kabilardir.

V.P.Zinchenko va E.B.Morgunovlar o'zlarining sanogen tafakkurga oid maqolasida bergan ta'riflariga ko'ra "Sanogen tafakkur - yagona tizimga birlashgan his-tuyg'ulardir" ya'ni "sanogen tafakkur- jarayonlarni oldindan sezish, intellektual hissiy shaklga ega bo'lgan, o'z nuqtai-nazarini umumlashtira olgan, mazmun va maqsadli faoliyat yurita olgan, o'zining qobiliyatlarini shakllantirishga intilish ko'nikmasi mavjud shaxsning xususiyatlaridir”. Shuni ta'kidlash kerakki, sanogen tafakkurni rivojlantirishni tarbiyalash, o'qitish, shaxslararo muloqotga kirisha olish kabi ko'nikmalarni rivojlantirilishi orqali erishish mumkin [13; B. 124.].

Olingan natijalar va ularning tahlili. Professor V.Karimova o'z tadqiqotlarida ta'kidlashicha yoshlarning ilmi, ma'rifatli, sog'lom ruhiyatli bo'lib voyaga yetishlarida jamiyatdagi, oiladagi sog'lom psixologik muhit asosiy omil bo'lib xizmat qiladi[6]. Undan tashqari ijtimoiy jamiyatda shaxslararo munosabatlarda muloqot masalasiga bevosita va bilvosita yondashish zarurligini o'z ilmiy qarashlarida keng yoritib bergan. [15; B. 68.].

S.Ataxanova tadqiqotlarida yoshlarning sog'lom tafakkurini shakllantirish masalasiga to'xtalib, quyidagi xulosani beradi:

- ularni ma'naviy-estetik jihatdan tarbiyalash;
- ularning jamiyat hayotidagi muammolarga nisbatan faol nuqtai-nazarini shakllantirish;

-bo'lajak mutaxassis sifatida ularda o'z bilimini oshirib borishi va o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bu esa, ularning istiqbolida butun jamiyat salomatligini muhofaza qiluvchi ijtimoiy guruh sifatida talqin qilinishi uchun asos bo'ladi. [2]

Shaxs ijtimoiy xulq-atvorini tartibga solish va boshqarishda ijtimoiy odatlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy xulq-atvor namunalari ko'p marta takrorlanishi odat tusiga aylanadi. Shaxs ijtimoiy xulqi, odobini tartibga solishda sanogen tafakkurni rivojlantirish bilan birgalikda milliy urf-odatlar ham xizmati katta bo'lib, ular ongni ortiqcha zo'riqishdan holi qiladi va kishilardagi istak va maqsadlar birligini yuzaga keltiradi. Tashqi stimullar hisoblangan milliy urf-odatlar, an'analar ijtimoiy xulqni barqarorlashtiradi, barkamol shaxs qiyofasini shakllantirishda asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. Shaxsning axloqiy normalari albatta muayyan oila muhitida tarkib topadi.

Inson tafakkurini va ularning insonparvarlik qadriyatlariga munosabatini tubdan o'zgartirish uchun ularda sanogen tafakkurni rivojlantirish muhim ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida o'rganilishini taqozo etadi. Insonning sog'lom tafakkuri, mustahkam irodasi, e'tiqodi, halollik va adolat bilan hayot kechirishi, inson va ijtimoiy hayotga xos barcha xislat, fazilat, xususiyatlarga ega bo'lish, unga amal qilish kabi ma'naviy boylik majmui bo'lib hisoblanadi.

Xulosa o'rnida olimlarning sanogen xulq-atvoriga oid qarashlarini umumlashtirib, shuni ta'kidlash mumkinki, sanogen xulq-atvor sog'lom tafakkur asosida shakllanib, bunday fikrlash tarzida katta imkoniyatlar mavjud bo'lib, negativ xulq-atvorni oldini olish, o'zini tuzatish, matonat, irodalilik, mehnatsevarlik, hissiy barqarorlik, shijoat kabi xususiyatlar yoshlarning komil shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Sanogen tafakkuri va xulq-atvor rivojlangan shaxs mulohazali, o'zini-o'zi boshqara oladigan, har qanday vaziyatda, xattoki favqulotda holatlarda ham o'z emotsiyalarini nazorat qila oladi. Turli xavotirli vaziyatlarda optimizm bilan yondashadi, o'zini bo'ysundira olishni biladi, ularga o'zining psixik hayotining birlashgan tuzilishi va buzilishlariga yo'l qo'ymaydi.

Insoniyat xavfsizligi, davlatlarning milliy manfaatlari, kelgusi avlodlarning barqaror kelajagini ta'minlash yo'lidagi jiddiy xatarga aylanganligi ham, jamiyat kelajagi bo'lgan talaba yoshlarning sanogen tafakkurini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tadqiq qilish jamiyat ravnaqi uchun ijtimoiy talab hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учебное пособие. М., «МОДЕК», 1997. С.342.
2. Ataxanova S. Innovatsion ta'lim jarayonida tafakkur // Sog'lom avlod uchun. - Toshkent, 2014. - №5/4. - В.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. СПб., 2003 – Б-23
4. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. - М.: Релф-бук, 1997. – Б.288.
5. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. СПб.: Лань, 1997. – С.-145
6. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография МПГУ, “Прометей”, М.; 2012. ISBN 978 5 4263 0110 8
7. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. – СПб., 2004. – С. 87–115
8. Леонгард К. Акцентуированные личности (сборник). Киев. 1981.-Б.23.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – С.304.
10. Orlov Yu. M. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. — Издание 2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. - 96 с.
11. Морозюк С.Н. Акцентуации характера и саногенная рефлексия. Монография. - М., 2013 - 243 с.
12. Исаев И. Слостенин В., Е.Шиянов Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе Т.: М.Академия, 2002.- С.577
13. Зинченко В. П., Моргунов Е. Б. Человек развивающийся. – М.: Тривола, 1994. – С. 304.
14. Цукерман Г. А. Что развивает и чего не развивает учебная деятельность младших школьников // Вопросы психологии, 1998. – № 5. – С. 68–81
15. Karimova V.M. Yoshlarda o'zbek oilasi to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurlar: Psix. fan. dok. ... dis. – T.: ToshDU, 1994. – В.309.

*Abdusamatova Shahlo Saidmuratovna,
Chirchiq davlat Pedagogika universiteti
psixologiya kafedrası o'qituvchisi, p.f.d. (PhD)*

IJTIMOY-KOGNITIV OPERATSIYA TOLERANTLIK NAMOYON BO'LISHIDAGI O'RNI

Annotatsiya. Tolerantlik namoyon bo'lishida ijtimoiy-kognitiv operatsiya sifatida quyidagi ketma-ketlik sodir bo'ladi: boshqa kishilarning nuqtayi nazarini hisobga olish; shaxsning muammoni o'zi mustaqil hal eta olishi yoki boshqalarning yordamiga muhtojligini baholay olishi; empatiya asosida tolerantlik motivasiyasini shakllantirish; zaruriy yordamni ko'rsatish borasida shaxsiy imkoniyatlarini baholashi; hamkorlikdagi faoliyat jarayonida yordam ko'rsatishni rejalashtirish.

Kalit so'zlar: tolerantlik, ijtimoiy-kognitiv operatsiya, shaxs, boshqalarning yordamiga muhtojligini baholay olishi, empatiya, motivasiya, zaruriy yordamni ko'rsatish, shaxsiy imkoniyatlar, faoliyat.

РОЛЬ СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНЫХ ОПЕРАЦИЙ В ПРОЯВЛЕНИИ ТOLERАНТНОСТИ

Аннотация. В проявлении толерантности как социально-познавательной операции происходит следующая последовательность: учёт точки зрения других людей; способность индивида самостоятельно решать проблему или оценивать потребность в помощи других; формирование мотивации толерантности на основе эмпатии; оценка личных возможностей в плане оказания необходимой помощи; планирование оказания помощи в процессе совместной деятельности.

Ключевые слова: толерантность, социально-когнитивная операция, личность, способность оценивать потребность в помощи других, сочувствие, мотивация, оказание необходимой помощи, личные возможности, активность.

THE ROLE OF SOCIAL-COGNITIVE OPERATION IN THE DEMONSTRATION OF TOLERANCE

Abstract. In the manifestation of tolerance as a socio-cognitive operation, the following sequence occurs: taking into account the point of view of other people; the ability of an individual to independently solve a problem or assess the need for help from others; the formation of motivation for tolerance based on empathy; assessment of personal capabilities in terms of providing necessary assistance; planning assistance in the process of joint activities.

Keywords: tolerance, socio-cognitive operation, personality, ability to assess the need for help from others, empathy, motivation, providing necessary assistance, personal capabilities, activity.

Kirish. Ijtimoiy-kognitiv faoliyat bag'rikenglikning namoyon bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Bu turli xalqlarning urf-odatları va an'analarni, ularning tarixi va ijtimoiy-kundalik turmush tarzi bilan tanishishni o'z ichiga oladi.

Bizning fikrimizcha, tolerantlik tushunchasi quyidagicha belgilanishi kerak. Tolerantlik - bu sizning huquqlaringizni hurmat qilish sharti bilan boshqa odamning huquqlarini hurmat qilishdir. Tolerantlik o'z manfaatlarini va sherikning manfaatlarini o'zaro hurmat qilgan holda himoya qilishni o'z ichiga oladi. Bir kishining boshqasiga nisbatan bag'rikenglik munosabatining namoyon bo'lishiga quyidagi omillar to'sqinlik qiladi. Ushbu tushuncha birinchi marta lotin tilida paydo bo'ladi, unda "toqat qilish" ma'nosiga ega ikkita fe'l mavjud: "pati" va "tolerantia". "Pati" fe'li kamtarlik va sabr-toqatni anglatadi. "Tolerantia" fe'li nafaqat kamtar sabr-toqat, balki insonning barqaror faol pozitsiyasi, azob-uqubat, og'riq, yovuzlikka ixtiyoriy va doimiy bardoshlik sifatida talqin etiladi.

To'laqonli bag'rikenglik munosabatlarining namoyon bo'lishi faqat rivojlangan jamiyatda - "ijtimoiy ishonch jamiyatida" mumkin. Tolerantlikni shakllantirish uchun quyidagi ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik sharoitlarni ajratish mumkin:

1. Jamiyat farovonligining yuqori darajasi, aholining barcha qatlamlari. Kambag'allar va boylar o'rtasidagi farqlarni yumshatish. Ijtimoiy psixologiyada quyidagi naqsh o'rnatilgan: faqat o'ziga xoslikning normal ijobiy namoyon bo'lishiga ega bo'lgan o'zini o'zi ta'minlaydigan odam boshqa odamlarga nisbatan bag'rikeng munosabatda bo'lishga qodir. Ushbu naqsh butun jamiyatga taalluqlidir: faqat o'zini o'zi ta'minlaydigan, ijtimoiy jihatdan rivojlangan jamiyat o'z a'zolarida bag'rikenglik ongini shakllantirishni

rag'batlantirishga qodir. Faqatgina o'zini o'zi ta'minlaydigan jamiyatda barcha mumkin bo'lgan turlarga nisbatan bag'rikenglik namoyon bo'lishi mumkin: iqtisodiy, etnik, konfessional, shaxslararo.

2. O'ziga xos madaniyatni saqlab qolish, o'z qadr-qimmatini his qilish, bu sizga boshqa odamlarning madaniyati va shaxsiyatiga hurmat bilan munosabatda bo'lishga imkon beradi.

3. Oddiy ijtimoiy va etnik o'ziga xoslik. Gipo-va giperidentiklikning yo'qligi, odamlarning ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik marginallashuvining pasayishi, munosabatlarda ikki tomonlama standartlarning yo'qligi.

4. Jamiyatning ochiqqligi, madaniyatlararo aloqalar imkoniyati, boshqa xalqlar vakillari bilan muloqot qilish tajribasi va boshqa mamlakatlarda yashash tajribasi.

5. Huquqiy davlatning qurilishi, millatlararo va boshqa nizolarni huquqiy asosda tartibga solish imkoniyati. Inson huquqlariga rioya qilish.

6. Ijtimoiy kapitalni to'plash yo'li sifatida fuqarolik jamiyatini yaratish. Tolerantlik faqat ijtimoiy ishonch jamiyatida mumkin.

7. Millatlararo, dinlararo bag'rikenglikning oshishiga olib keladigan terrorizm sabablari va holatlarini bartaraf etish.

Umuman olganda, tolerantlikni o'rganishning asosiy etnopsixologik tamoyillarini shakllantirish mumkin:

1. Shaxsning ijtimoiy bag'rikenglik darajasini uning ijtimoiy o'ziga xosligi darajasi bilan bog'liq holda o'rganish;

2. Shaxsning huquqiy ongi turlarini o'lchash bilan birgalikda bag'rikenglik darajasini aniqlash; Shaxsni har tomonlama o'rganish, uning yetuklik darajasini aniqlash, o'zini o'zi ta'minlash, o'zini o'zi anglash;

3. Shaxsning kommunikativ xususiyatlari tizimidagi bag'rikenglik darajasini o'lchash.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. E. A. Klimovning kasblarni tasniflash tizimidagi sotsionomik tipdagi kasblarga subyekt-subyekt tipidagi kasblar kiradi, ya'ni tadqiqot va faoliyatning asosiy obyekti turli yoshdagi odamlar va ijtimoiy jamoalar bo'lgan kasblar. Kasbiy faoliyatning maqsadi boshqa odamning (ijtimoiy hamjamiyat) turli muammolarini hal qilishda yordam berishdir. Tarkib rehabilitatsiya va shaxsning asosiy ijtimoiy funksiyalarini rivojlantirish, uni jamiyatning barcha sohalaridagi faoliyatga integratsiya qilishdir.

Metodologiya. Ilmiy bilishning eng umumiy metodologik tamoyillari – dialektika tamoyillari (taraqqiyot, umumiy o'zaro bog'lanish va b.)dan tashqari tadqiqotimizning xususiy metodologiyasini – determinizm, tizimli yondashuv, shaxs nuqtayi nazaridan yondashish tamoyillari, shuningdek, L.Kolbergning axloqiy rivojlanish nazariyasi, Dj. Rotterning ijtimoiy o'rganish nazariyasi tashkil etadi. Tadqiqotimizning ushbu qismida mazkur nazariy yondashuvlarning asosiy g'oyalari va tamoyillari tadqiqot vazifalari doirasida qanday tarzda ro'yobga chiqarilishi xususida mulohaza yuritiladi.

Ma'lumki, determinizm (lot.determinare-belgilab berish, taqozo etish) tamoyili moddiy va ma'naviy olam hodisalarining obyektiv qonuniy ravishda o'zaro bog'liqligi va bir-birini taqozo etishini nazarda tutadi. Ushbu tamoyil asosida sababiyat haqidagi g'oya-turli hodisalar o'rtasida shunday aloqadorlik mavjudki, bunday munosabat vaziyatida tegishli shart-sharoitlar mavjud bo'lganda, qandaydir hodisa doimiy ravishda boshqa qandaydir hodisani yuzaga keltiradi degan g'oyani tashkil etadi

Tolerantlik namoyon bo'lishining metodologik tamoyili sifatida tizimlilik tamoyili tadqiq etiladigan narsa-hodisalarni tizim sifatida o'rganishni, bu narsa hodisalarining xususiyatlarini ularni tashkil etgan elementlarning o'zaro munosabatlariga xos xususiyatlar bilan tushuntirishni talab qiladi. Ushbu tamoyil ilmiy tadqiqot predmetini tahlil qilishda tizim sifatida uni tashkil etuvchi elementlarni va ular o'rtasidagi tizimli funksional aloqalarni ajratish, tizimning darajalarini va tizimini hosil qiluvchi omillarni asoslab berishni taqozo etadi

Tolerantlik yaxlit tushuncha sifatida falsafiy va ma'rifiy ta'limotlarning tabiiy farqlarini va amaliy faoliyatning turli darajalarida juda Real, kundalik muammolarni aks ettiruvchi juda murakkab tuzilma bilan tavsiflanadi. Zamonaviy ilm-fan bag'rikenglikni murosasizlikning intellektual asoslarini yo'q qilish bilan bog'laydi. Iqtisodiy faoliyatning globallashuvi, ijtimoiylashuvning yangi turlarini yaratish, milliy va etnik tafovut, ekologik nomutanosiblik va boshqalar natijasida vujudga kelgan ko'p qutbli dunyo sharoitida bag'rikenglik umuminsoniy manfaatlar va ehtiyojlarni ko'rsatish uchun talab qilinadi.

Bag'rikenglik darajasi barqaror, bir hil, integratsiyalashgan ko'p madaniyatli jamiyatda yuqori. Madaniyatlarining o'zaro ta'siri ularning tegishli qadriyatlar tizimlari, g'oyalari, estetik namunalari va ularni uzatish va o'zlashtirish usullarining tashuvchisi bo'lgan vakillarining bag'rikeng muloqotini o'z ichiga oladi. Ko'p madaniyatli jamiyatdagi bag'rikenglik nafaqat boshqalarning qadriyatlarini hurmat qilish, balki yangi madaniy meros va boshqa ijtimoiy tajribalar bilan boyitishdir.

Hozirgi davr zamonaviy dunyo hayotining barcha sohalarida bag'rikenglik munosabatlarini shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratganiga qaramay, qayta qurishdan keyingi rus jamiyatining

bo'linishi, milliy madaniyatning antinomikligi hali bardoshlik tamoyillarini mustahkamlashga yordam bermaydi.

Aholisining ko'p millatli, ko'p tilli, ko'p madaniyatli va ko'p qirrali sharoitida bag'rikenglik tomon ijobiy siljish noaniqlik prinsipining pasayishi, ularning shakllanishining dastlabki bosqichida nizolarning oldini olish va keng madaniy ta'limning rivojlanishi bo'lishi mumkin.

Natijalar. Tolerantlik namoyon bo'lishida ijtimoiy-kognitiv operatsiya sifatida quyidagi ketma-ketlik sodir bo'ladi: boshqa kishilarning nuqtayi nazarini hisobga olish; shaxsning muammoni o'zi mustaqil hal eta olishi yoki boshqalarning yordamiga muhtojligini baholay olishi; empatiya asosida tolerantlik motivasiyasini shakllantirish; zaruriy yordamni ko'rsatish borasida shaxsiy imkoniyatlarini baholashi; hamkorlikdagi faoliyat jarayonida yordam ko'rsatishni rejalashtirish.

Psixologlar tolerant shaxsda sezilarli darajada borligini aniqladilar "men mukammalman" o'rtasidagi katta bo'shliq (men qanday bo'lishimni tasavvur qilish men bo'lishni xohlardim) va "men haqiqiymen" (mening kimligim haqidagi tasavvur) ikkala "men" deyarli bir-biriga mos keladigan murosasiz odam.

Yoshlar muhitida bag'rikenglik sohasidagi sotsiologik tadqiqotlar 1 oy ichida tashkil etildi va o'tkazildi. Shu vaqt ichida jami 50 respondent so'rov o'tkazildi. Respondentlar tarkibiga 17 yoshdan 21 yoshgacha bo'lgan o'g'il-qizlar kirgan. Ular orasida 17 yosh so'rovda qatnashgan yoshlarning 8 foizini, 18 yosh 48 foizni, 19 yosh 20 foizni, 20 yosh 14 foizni va 21 yosh 10 foizni tashkil etdi. So'rovda yigitlarning 42 foizi va qizlarning 58 foizi ishtirok etdi.

Respondentlardan 8 ta savoldan iborat "zamonaviy jamiyatda bag'rikenglik" mavzusida so'rov o'tkazish so'ralgan.

So'rovda qatnashganlarning aksariyati "bag'rikenglik" nima ekanligini bilishadi (90 %) va uni boshqa millat, din, e'tiqod va boshqalarga nisbatan bag'rikenglik munosabati sifatida aniqladilar. So'rovda qatnashganlarning atigi 4 foizi berilgan savolga javob bera olmadi va respondentlarning 3 foizi aniqlashga qiynaldi.

Tolerant odamlar o'zlarining afzalliklari va kamchiliklarini bilib, kamroq ular o'zlaridan mamnun, ammo shu munosabat bilan ular o'zlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega. Tolerant odam odatda o'zini xavfsiz his qiladi, shuning uchun emas o'zini boshqa odamlardan himoya qilishga intiladi. Tahdid yoki ishonchning etishmasligi u bilan kurashishni bardoshli shaxsshakllantirish muhim shartdir. Tolerant odamlar mas'uliyatni boshqalarga yuklamaydilar, ular har doim o'zingizning harakatlaringiz uchun javobgar bo'lishga tayyor.

Muhokama. Shaxs tolerantligi namoyon bo'lishida xulq-atvor stereotiplarini anglay boshlagandan so'ng reflektiv empatiyani shakllantirishga urg'u berish lozim. Reflektiv empatiyani shakllantirishda turli rolli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shu tariqa axloqiy stereotiplarni intereorizasiyasiga erishiladi, natijada shaxs qadriyatlar tizimiga singib boradi. N.Ayzenberg shaxsda tolerantlik rivojlanishida ijtimoiy-kognitiv faktorlar, shu bilan birga reflektiv empatiya (shaxsning haqiqiy psixologik holatini baholay olish qobiliyati [32])ning o'rnini alohida ta'kidlaydi.

Shaxs xulq-atvorini korreksiyalashda qo'llaniladigan terapiya usullaridan biri – bu imagoterapiyadir. Imagoterapiya ikki bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqichda shaxsga o'z xatti-harakatlari, kechinmalarini og'zaki bayon qilishga imkon beriladi. Bunda talaba o'zining kimgadir yordam bergan va kimdir uning yordamiga muhtoj bo'lgan vaqtida yordam qo'lini cho'zmaganligi bilan bog'liq xatti-harakatlarini hikoya qilib beradilar. O'zlarining holatlarini hikoya qilishda albatta tahliliy ma'lumotlar berilishiga e'tibor qaratish darkor. Ikkinchi bosqichda, esa aynan guruh ishtirokchilari tomonidan “yordam berish” va “yordam bermaslikka” asoslangan syujet sahnalashtiriladi. Ishtirokchilar ijro etilgan personajning xulq-atvoridagi “ijobiy” va “salbiy” tomonlarini tahlil qiladilar. Shaxsdagi refleksiya natijasida talabalar o'zlarini tolerantlik namoyon bo'lishida ijtimoiy-kognitiv operatsiya sifatida boshqa kishilarning nuqtayi nazarini hisobga olishni, shaxsning muammoni o'zi mustaqil hal eta olishi yoki boshqalarning yordamiga muhtojligini baholay oladilar.

Shaxsdagi tolerantlikni namoyon bo'lishida uning emotsional komponentlari- emotsional intellekt, ayniqsa, emotsional bilimdonlik va o'z-o'ziga emotsional motivasiya berish muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalik davri emotsional sezitivligi bilan ajralib turuvchi davrlardan hisoblanishi bilan bir qatorda, shaxsga nisbatan empatiyani his etish va uning emotsiyalarini tahlil qilish orqali identifikasiyalash shaxsni bevosita tolerantligini oshishida katta ahamiyat kasb etadi.

Tolerant odam, aksincha, dunyoni barcha xilma-xilligida ko'radi. O'z-o'zini yo'naltirish boshqalarga yo'naltirishni biladi. Tolerant shaxs ishda ko'proq o'ziga yo'naltirilgan, ijodiy jarayon, nazariy mulohazalar. Muammoli vaziyatlarda ular boshqalarni emas, balki o'zlarini ayblashga moyildirlar. Bunday shaxslar quyidagilarga intilishadi tashqi institutlarga tegishli bo'lishdan ko'ra ko'proq shaxsiy mustaqillik va rasmiylar, chunki ular hech kimning orqasida yashirinishlari shart emas. Empatiya qobiliyati (hissiy holatni tushunish,

boshqa odamning tajribalariga kirish, his qilish). Bu qobiliyat ijtimoiy sezgirlik, mahorat sifatida belgilanadi boshqa odamlar haqida to'g'ri fikrlarni shakllantirishda bu muhim.

Zamonaviy jamiyatda bag'rikenglikning roli-bu tez o'zgaruvchan dunyoning muammolaridan biri bu muammo tolerant ongini shakllantirish. Kabi ko'p millatli mamlakatdir. Ko'p turli millat vakillari yashaydigan yurtimizda tolerantlik bo'lmasa, normal yashay olmaydi va rivojlana olmaydi xalqlarning sonidan qat'i nazar, ularning teng huquqliligiga erishildi, dinlar, madaniyatning xususiyatlari rivojlanadi. Bu muammo nafaqat biz uchun emas xarakterlidir, balki ko'plab zamonaviy davlatlar uchun ham. Aynan shu munosabat bilan tolerantlik ommaviy ong fenomeni sifatida o'z predmetiga ega bo'ladi turli xil madaniy amaliyotlarning mazmuni, u yerda rol o'ynaydi.

Tolerantlikni samarali tartibga solish vositasiga aylantirish uchun, bag'rikenglik madaniyatlararo birgalikda yashash, norma va madaniy ma'noga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun zamonaviy jamiyat - bag'rikenglik normasi yarashtiradi globallashuv va zamonaviy tsivilizatsiyaning madaniy xilma-xilligi. Aynan bu bag'rikenglik tushunchasining mazmuni va rolini o'zgartiradi. Asosiysi, boshqa odamning o'rnida turish va dunyoni ko'rish uning ko'zlari bilan, axloqiy egosentrizmni yengib, dunyoni ko'rishga harakat qilishi lozim.

Xulosa. Tolerantlik madaniyatini shakllantirish alohida ahamiyatga egaligi, hozirgi globallashuv nuqtayi nazaridan dolzarblik kasb etadi. Uning ta'siri ostida dunyo tobora yaxlitlashmoqda. Sotsiologik tadqiqotning maqsadi, quyidagilarni o'rganishdir. Bular yoshlarning turli qatlamdagi odamlarga nisbatan bag'rikenglik darajasi e'tiqodlar, madaniyatlar, millatlararo munosabatlarni o'rganishdir.

Bizning fikrimizcha, insonni kichik yoshdan boshlab tolerantlikni rivojlantirib ta'lim berish kerak.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz. – T.: «O'zbekiston», 2016. – 14 b.
2. Tolerantlik ksenofobiyaga qarshi omil sifatida: xavf jamiyatida ksenofobiya xavfini boshqarish / Ed. M.: Firo, 2011 yil. 608 s.
3. Gershunskiy B. S. Ta'limning qiymat-maqsadli ustuvorliklari tizimidagi bag'rikenglik // Pedagogika. 2003. № 1. 3-10-betlar.
4. Mehnat psixologiyasi, muhandislik psixologiyasi va ergonomikasi / Ed.M. Yurayt Nashriyoti, 2015 Yil. 618 s.
5. Tretyakova V. S. Kasbiy faoliyat subyektiga qo'yiladigan sotsiopsixologik talablar paradigmasidagi sotsionomik kasblar // Kasb-hunar ta'limi akmeologiyasi: 14-Butun Rossiya ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari (2018 yil 14-15 mart, Yekaterinburg). Yekaterinburg: Rgppu nashriyoti, 2018. 151-156-betlar.
6. Kislyakov P. A. Ta'lim muhitining Ekopsixologiyasi: loyihalash va monitoring yondashuvlari // inson ekologiyasi. 2017. № 4. 42-50 betlar.
7. Gushchin Yu. V. Oliy maktabda o'qitishning Interaktiv usullari // Xalqaro psixologik jurnal
8. Асмолов А.Г. Толерантность: от утопии к реальности // На пути к толерантному сознанию. – М.: Смысл, 2000. – С. 5–8.
9. Yoshlar tarbiyasida tolerantlik davr talabi // Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari (26–27 sentyabr 2008 yil). – T.: O'zMU, 2008. – 324 b.
10. Karimova V.M. O'zbek tolerantligi. – T.: Aloqachi, 2005. B.7–12.

Ahmedova Nasiba Achilovna,

Jizzax davlat pedagogika universiteti Psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi

O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILAR AGRESSIVLIGINI O'RGANISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Annotatsiya. Maqolada xarakter va uning ma'naviy-axloqiy xislatlari shakllanishi xususiyatlari, ilmiy-nazariy, amaliy asoslari shuningdek, o'smir yoshi o'quvchilari agressivligini bartaraf etishda qo'llanilgan psixologik metodikalar, individual va guruhviy psixoterapiya usullari bo'yicha ishlab chiqiladigan ma'lumotlar shaxs depressiyaga moyilligi xususiyatlari va ularni bartaraf etishda individual va guruhviy psixoterapiya qo'llash bo'yicha psixoterapiyasi, shuningdek, amaliy faoliyatida keng foydalanishlariga qaratilgan. Maqsadga muvofiq ishlab chiqilgan psixokorreksion ishlar asosida o'smir yoshi o'quvchilarida shakllangan agressiv xulq-atvorni bartaraf etish va ijobiy hissiy xulq-atvorni shakllantirish imkoniyati mavjudligi nazariy asoslari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: xarakter, ma'naviy-axloqiy xislatlar, o'smir yoshi, agressiv, ezgulik, iffat, sabr-qanoat, shukronalik, axloqiy xis, isrofgarchilik, ta'magirlik, ochko'zlik, nafs-u havo, baxillik, johillik, saxiylik, insoniy quvvat, jasurlik, chidamlilik, ahillik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У УЧАЩИХСЯ-ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования характера и его духовно-нравственных качеств, научные, теоретические, практические основы, а также психологические методики, применяемые для устранения агрессивности у учащихся-подростков, методы индивидуальной и групповой психотерапии, а также разработка информации об особенностях склонности личности к депрессии и применение индивидуальной и групповой психотерапии для их устранения, а также их широкое применение в психотерапевтической и практической деятельности. На основе психокоррекционной работы, разработанной в соответствии с поставленной целью, изучаются теоретические основы возможности устранения агрессивного поведения у учащихся-подростков и формирования позитивного эмоционального поведения.

Ключевые слова: характер, духовно-нравственные качества, юность, агрессивность, доброта, целомудрие, терпение, довольство, благодарность, нравственное чувство, расточительность, жадность, алчность, похоть, скупость, невежество, щедрость, человеческая сила, мужество, выносливость, общительность.

PSYCHOLOGICAL METHODS OF STUDYING AGGRESSIVENESS IN ADOLESCENT STUDENTS

Abstract. The article discusses the features of the formation of character and its spiritual and moral qualities, scientific, theoretical, practical foundations, as well as the psychological techniques used to eliminate aggressiveness in adolescent students, individual and group psychotherapy methods, and the development of information on the features of a person's tendency to depression and the use of individual and group psychotherapy to eliminate them, as well as their widespread use in psychotherapy and practical activities. Based on the psychocorrectional work developed in accordance with the goal, the theoretical foundations of the possibility of eliminating aggressive behavior in adolescent students and forming positive emotional behavior are studied.

Keywords: character, spiritual and moral qualities, adolescence, aggressiveness, goodness, chastity, patience, contentment, gratitude, moral sense, extravagance, greed, greed, lust, stinginess, ignorance, generosity, human strength, courage, endurance, sociability.

Kirish. Bugungi kunda jamiyatda ro'y berayotgan global o'zgarishlarga shaxsning ijtimoiy moslashishi muammosi sifatida qaralmoqda. Bugungi kunda insonlarda kuzatilayotgan xulq-atvor holatlarni namoyon bo'lish sabablarini aniqlash, agressiv xulq-atvorni oldini olish yoki nazorat qilish muammolarini o'rganish psixologlar uchun dolzarb masala bo'lib kelmoqda. Ota-onalar bilan suhbatlashsangiz, ularning aksariyati farzandlar bilan ayniqsa, o'smirlik yosh davridagi bolalar bilan muomala munosabatlarida bo'lish murakkablashib borayotganligini ta'kidlaydilar. Ayniqsa bu omil "agressiv shaxs"lar sonini ortishiga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda.

Shunday ekan, bu masalalarni yaxshilash, oilada sog‘lom muhitni shakllantirish, ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish va shu orqali o‘zaro kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar bo‘lib, shakllanishini ta‘minlash har bir oila a‘zosining, mahallaning, rahbariyatning, keng jamoatchilikning asosiy va muhim vazifasi bo‘lmog‘i shart.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi 2022-2026-yillarda mo‘ljallangan “Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son farmonida inson qadrini ulug‘lash shaxs kamolati, rivoji, ma‘naviy barkamolligi hamda shaxs va jamiyat manfaatlarining o‘zaro uyg‘unlashuvi jarayoniga muhim qadriyat sifatida qarab, ta‘lim-tarbiya tizimini isloh qilish, ilmiy kadrlar tayyorlashni zamon talablari darajasiga ko‘tarish masalasini ustuvor soha sifatida belgilash oid ishlar rejali amalga oshirib kelinmoqda. [1].

O‘zaro kelayotgan yosh avlod tarbiyasiga har qachongidan ham katta ahamiyat qaratilmoqda. Jumladan, sog‘lom fikrlaydigan, ijod qiladigan yoshlarni tarbiyalash eng asosiy vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Darhaqiqat, kelajak avlod haqida qayg‘urish sog‘lom, barkamol, komil insonni tarbiyalab, voyaga yetkazishga intilib yashash o‘zbek xalqining milliy xususiyatlaridan biridir. Ma‘lumki, ta‘lim-tarbiya ongning mahsuli va ongning darajasi bo‘lishi bilan birga ongning rivojlanishini ham belgilaydigan omillardan biridir.

Mavzuning o‘rganilganligi. O‘tmishda ajdodlarimiz insoniyatning psixologik qonuniyatlarini muayyan ilmiy yo‘nalish sifatida o‘rganmagan bo‘lsalar-da, biroq allomalarning asarlari, qo‘lyozmalarida mazkur holatlarning yoritilishi, tahlili kuzatiladi.

Xulq-odob haqidagi hadislarda eng ezgu insoniy xislatlar ulug‘lanib, gunoh sifatidagi illatlar qoralanadi. Hadislarda insoniy xislatlardan ezgulik, iffat, sabr-qanoat, shukronalik kabi axloqiy xislatlar ulug‘lansa, isrofgarchilik, ta‘magirlik, ochko‘zlik, nafs-u havoga, shahvoniy hissiyotlarga berilish, baxillik, johillik kabi illatlar, yomon xatti-harakatlar “gunoh” sifatida qoralansa, inson farovonligi, jamiyat ravnaqi uchun qilinadigan yaxshi ezgu xatti-harakatlar, faoliyat “savob” tarzida olqishlanadi.

Ta‘kidlash lozimki, allomalarning shaxs ma‘naviy-ruhiy kamoloti borasidagi qimmatli fikrlari hozirgi kungacha o‘z o‘rni va ahamiyatiga egadir. Jumladan, Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Abdulla Avloniy, Jaloliddin Rumiy, Alisher Navoiy, Boborahim Mashrab kabi mutafakkirlarning pedagogik-psixologik qarashlari bugungi kunda fan taraqqiyotining metodologik asosi bo‘lib xizmat qilmoqda.

Abu Ali Ibn Sino axloqlikning asosini yaxshilik va yomonlik kabi ikki tushuncha bilan ta‘riflaydi. Ibn Sino inson kamolotining muhim axloqiy jihatlari ham tahlil etadi va har biriga ta‘rif beradi. Masalan, adolatni ruhiy lazzatning bosh mezoni sanaydi. Inson qanoat, jasurlik, donolik bilan adolatga ega bo‘ladi, yomon illatlardan o‘zini tiyib, yaxshilikni mustahkamlaydi, haqiqiy ruhiy lazzat oladi, deydi olim. Insondagi ijobiy axloqiy xislatlarga saxiylik, chidamlilik, kamtarlik, sevgi-muhabbat, mo‘tadillik, aqllilik, ehtiyotkorlik, qat‘iyatlilik, sadoqat, intilish, uyatchanlik, ijrochilik va boshqalarni kiritadi. Ibn Sino har bir axloqiy xislatning ta‘rifini beradi.

Abu Nasr Farobiy inson kamolotga yolg‘iz o‘zi erisha olmaydi.

U boshqalar bilan aloqada bo‘lish, ularning ko‘maklashuvi yoki munosabatlariga muhtoj bo‘ladi, deb hisoblaydi. Bunga Farobiy ta‘lim-tarbiyani to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish orqali erishish mumkin, deydi. Chunki maqsadga muvofiq amalga oshirilgan ta‘lim-tarbiya insonni ham aqliy, ham axloqiy jihatdan kamolga etkazadi, xususan, inson tabiat va jamiyat qonun-qoidalarini tog‘ri bilib oladi va hayotda tog‘ri yo‘l tutadi, boshqalar bilan tog‘ri munosabatda bo‘ladi, jamiyat tartib-qoidalariga rioya qiladi. Xulq-odob haqidagi hadislarda eng ezgu insoniy xislatlar ulug‘lanib, gunoh sifatidagi illatlar qoralanadi.

Hadislarda insoniy xislatlardan ezgulik, iffat, sabr-qanoat, shukronalik kabi axloqiy xislatlar ulug‘lansa, isrofgarchilik, ta‘magirlik, ochko‘zlik, nafs-u havoga, shahvoniy hissiyotlarga berilish, baxillik, johillik kabi illatlar, yomon xatti-harakatlar “gunoh” sifatida qoralansa, inson farovonligi, jamiyat ravnaqi uchun qilinadigan yaxshi ezgu xatti-harakatlar, faoliyat “savob” tarzida olqishlanadi.

Abu Nasr Farobiy inson kamolotga yolg‘iz o‘zi erisha olmaydi. U boshqalar bilan aloqada bo‘lish, ularning ko‘maklashuvi yoki munosabatlariga muhtoj bo‘ladi, deb hisoblaydi. Bunga Farobiy ta‘lim-tarbiyani to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish orqali erishish mumkin, deydi. Chunki maqsadga muvofiq amalga oshirilgan ta‘lim-tarbiya insonni ham aqliy, ham axloqiy jihatdan kamolga etkazadi, xususan, inson tabiat va jamiyat qonun-qoidalarini tog‘ri bilib oladi va hayotda tog‘ri yo‘l tutadi, boshqalar bilan tog‘ri munosabatda bo‘ladi, jamiyat tartib-qoidalariga rioya qiladi. Bunga xulq-axloqni faqat so‘zda emas, balki haqiqatda tozalash orqali erishish mumkin. Shundan so‘ng xato va adashishdan saqlovchi, haqiqat yo‘lini tushunib olishga boshlovchi (notiq-so‘zlovchi, fikrlash ma‘nosida) nafsini, jonini, ruhini tozalash zarur” [2]

Inson hissiy va ma‘naviy talablarni ajratib olish imkoniyatiga ega ekan, bu imkoniyat asta-sekin inson fe‘l-atvoriga xos xislatga aylana boradi. Ibn Sino insonning shakllanishida uning atrofini o‘rab olgan tashqi muhit, odamlar alohida muhim rol o‘ynaydi, ana shu tashqi muhit va odamlar insonning atrof dunyoni

bilishgagina emas, balki uning xulqida yaxshi yoki yomon jihatlarning tarkib topishiga ham ta'sir etadi. Shuning uchun ham bolalarni tarbiyalashda ehtiyotkor bo'lish kerakligini, bola yomon odatlarga o'rganmasligi uchun, uni yomon odatlardan, yomon muhitdan uzoqroq saqlash zarurligini uqtiradi. Ibn Sinoning tarbiyalash masalalariga keng o'rin berilgan. Chunki inson avvalo oilada kamolga etadi.

Abu Ali Ibn Sino axloqlikning asosini yaxshilik va yomonlik kabi ikki tushuncha bilan ta'riflaydi. Ibn Sino inson kamolotining muhim axloqiy jihatlarni ham tahlil etadi va har biriga ta'rif beradi. Masalan, adolatni ruhiy lazzatning bosh mezoni sanaydi. Inson qanoat, jasurlik, donolik bilan adolatga ega bo'ladi, yomon illatlardan o'zini tiyib, yaxshilikni mustahkamlaydi, haqiqiy ruhiy lazzat oladi, deydi olim. Insondagi ijobiy axloqiy xislatlarga saxiylik, chidamlilik, kamtarlik, sevgi-muhabbat, mo'tadillik, aqllilik, ehtiyotkorlik, qat'iyatlik, sadoqat, intilish, uyatchanlik, ijrochilik va boshqalarni kiritadi.

Ibn Sino har bir axloqiy xislatning ta'rifini beradi: mo'tadillik- tan uchun zaruriy oziq va xulq me'yorlariga tog'ri kelmaydigan ishlarni qilmaslik; sahiylik-yordamga muhtoj kishilarga ko'maklashuvchi insoniy quvvat; g'azab-biror ishni bajarishda jasurlik; chidamlilik-inson o'z boshiga tushgan yomonliklarga bardosh beruvchi quvvat; ahlilik-biror ishni bajarishda shoshma-shosharlikdan saqlanuvchi quvvat deydi. [3]

Xarakter va uning ma'naviy-axloqiy xislatlari shakllanishi xususiyatlari, ilmiy-nazariy, amaliy asoslarini xorij va hamdo'stlik mamlakatlari psixologlari tadqiq etgan. Psixolog olimlardan R. Menton, K. Xorni, E. Fromm, Krechmer, Sheldon, Kettell, Feofrast kabilar xarakter xususiyatlarini har tomonlama o'rganishgan. Shuningdek, hamdo'stlik mamlakatlari psixolog olimlaridan B.G. Ananov, A.A. Bodalev, V.N. Myasihev, V.V. Davidov, A.G. Kovalev, Asmolov kabilar.

O'zbek psixolog olimlaridan, G.B. Shoumarov, Z.T. Nishanova, B.M. Umarov, U.D. Qodirovlar agressiyani hulq-og'ishi sifatida tadqiq etib, asosan o'smirlik davrida tarbiya natijasi sifatida qaraydilar. E.G. G'oziyev, M.G. Davletshin, V.A. Tokareva, M.M. Mamatovlar xarakter va uning ma'naviy-axloqiy xislatlari shakllanishi xususiyatlari va uning boshqa jihatlarni tadqiq etganlar mo'tadillik-tan uchun zaruriy oziq va xulq me'yorlariga tog'ri kelmaydigan ishlarni qilmaslik; saxiylik-yordamga muhtoj kishilarga ko'maklashuvchi insoniy quvvat; g'azab-biror ishni bajarishda jasurlik; chidamlilik-inson o'z boshiga tushgan yomonliklarga bardosh beruvchi quvvat; ahlilik- biror ishni bajarishda shoshma-shosharlikdan saqlanuvchi quvvat deydi. Inson hissiy va ma'naviy talablarni ajratib olish imkoniyatiga ega ekan, bu imkoniyat asta-sekin inson fe'l-atvoriga xos xislatga aylana boradi.

A.A. Reaning so'zlariga ko'ra, tajovuzkorlik bu boshqasiga nisbatan tajovuzkor harakatlarga tayyorlik, bu shaxsning boshqasining xatti-harakatlarini shunga mos ravishda idrok etish va sharhlashga tayyorligini ta'minlaydi (tayyorlaydi). Agressivlik shaxsiy xususiyat sifatida dushmanlik, xafagarchilik, yomon niyat va boshqalar kabi fazilatlar guruhiga kiradi. Shu munosabat bilan A.A. Rean potensial tajovuzkor idrok va potensial tajovuzkor talqinni dunyoni idrok etish va dunyoqarashning barqaror shaxsiy xususiyati sifatida ajratib ko'rsatadi. Psixologik adabiyotlarda tajovuzkorlik va tajovuzkorlik tushunchalari ko'pincha chalkashib ketadi. [3]

Y.V. Zmanovskaya tajovuzni boshqalarni bo'ysundirish yoki ularga hukmronlik qilish uchun haqiqiy xatti-harakatlarda yoki hatto xayolparaslikda namoyon bo'ladigan har qanday moyillik (intilish) deb ataydi. Agressiyaning bunday ta'rifi bir qator keng tarqalgan tajovuzkor ko'rinishlarni, xususan, avtotajovuz, jonsiz narsalarga qaratilgan tajovuz va boshqalarni istisno qiladi. [4]

E.P. Ilinning so'zlariga ko'ra, tajovuzkorlik - bu asabiylashuvchi va ziddiyatli vaziyat yuzaga kelganda tajovuzkor munosabatda bo'lish tendensiyasini aks ettiruvchi shaxsiy xususiyatdir. Agressiv harakat - situatsion reaksiya sifatida tajovuzkorlikning namoyon bo'lishi. Agar tajovuzkor harakatlar vaqti-vaqti bilan takrorlansa, unda bu holda tajovuzkor xatti-harakatlar haqida gapirish kerak. Agressiya - bu nizo va asabiy vaziyatlarda insonning xatti-harakatlari. [5]

Alfimova M.V. va Trubnikov V.I. Agressiya ko'pincha salbiy his-tuyg'ular, motivlar va hatto salbiy munosabat bilan bog'liqligini unutmang. Bu omillarning barchasi xatti-harakatlarda muhim rol o'ynaydi, ammo ularning mavjudligi tajovuzkor harakatlar uchun zaruriy shart emas. [6] Agressiya to'liq xotirjamlik holatida ham, o'ta hissiy qo'zg'alishda ham rivojlanishi mumkin.

Bundan tashqari, tajovuzkorlar o'z harakatlariga qaratilgan kishilarni yomon ko'rishlari shart emas. Ko'pchilik salbiy emas, balki ijobiy munosabatda bo'lgan odamlarga azob beradi. Harakatlarning natijasi har qanday salbiy oqibatlar bo'lsa, tajovuz sodir bo'ladi.

Tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar. Shaxs agressivligini bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini tadqiq etish maqsadida qo'llanilgan psixologik metodikalar, psixokorreksion, psixotrening usullari bo'yicha ishlab chiqiladigan ma'lumotlar shaxs psixologiyasi, deviant xulq-atvor psixologiyasi, oila psixologiyasi, psixologik trening bo'yicha amaliy psixologik maqsadlarda foydalanish uchun mutaxassis psixologlarga mo'ljallangan shaxs agressivligini bartaraf etishda psixokorreksiyaning qo'llash yuzasidan ishlab chiqiladigan ma'lumotlar, amalga oshiriladigan tadqiqot natijalari ijtimoiy psixologiya, oila psixologiyasi,

psixologik xizmat, amaliy psixologiya, deviant xulq-atvor psixologiyasi kabi psixologiya sohalarini nazariy jihatdan boyitishga xizmat qiladi.

O‘smir yoshi o‘quvchilari agressivligini bartaraf etishda qo‘llanilgan psixologik metodikalar, individual va guruhiiy psixoterapiya usullari bo‘yicha ishlab chiqiladigan ma‘lumotlar shaxs depressiyaga moyilligi xususiyatlari va ularni bartaraf etishda individual va guruhiiy psixoterapiya qo‘llash bo‘yicha psixoterapiya, deviant xulq-atvor psixologiyasi, oila psixologiyasi bilan shug‘ullanuvchi tadqiqotchilar amaliy faoliyatida keng foydalanishlari mumkin.

Qo‘llanilgan keyingi metodika T.Liri testi hisoblanadi. T.Liri testi 1954-yilda ishlab chiqilgan bo‘lib, subyektning o‘zi haqidagi tasavvurlari va ideal “Men”ini tadqiq etishga mo‘ljallangan. Ushbu metodika yordamida shaxsning o‘z-o‘zini va o‘zaro baholashdagi munosabatining ustun tipi aniqlanadi.

Bunda shaxslararo munosabatlarda sinaluvchining “Men”ini tadqiq etishda ikkita faktor ajratiladi. Birinchisi, “ustunlik-tobelik”, ikkinchisi “do‘stlik-tajovuzkorlik”. Aynan shu faktorlar shaxsning o‘zaro munosabatlarini idrok etishi haqidagi umumiy tasavvurni aniqlaydi. Ijtimoiy munosabat va moslashuv xususiyatlarini aniqlash maqsadida jumladan sportga sublimasiya qilish (futbol, basketbol). Agressiv xulq-atvorli ishtirokchi bilan individual va guruhiiy tarzda korreksion faoliyatlar tashkil etiladi. Ananaviy trening muolajalariga mansub rolli o‘yinlar, bahs-munozaralar, mini-leksiyalar, psixoterapevtik muolajalar bilan uyg‘un tarzda guruhiiy psixokorreksiya amalga oshirildi.

Shaxs agressivligini bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini tadqiq etishda qo‘llanilgan psixologik usullar, psixokorreksiya usullari bo‘yicha ishlab chiqiladigan ma‘lumotlar psixologik trening bo‘yicha amaliy psixologik maqsadlarda foydalanish uchun mutaxassis psixologlarga mo‘ljallangan shaxs agressivligi va uni bartaraf etishda psixokorreksion metodlarni qo‘llash yuzasidan uslubiy ishlar amalga oshiriladi.

O‘smir yoshi o‘quvchilar agressivligini bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini o‘rganish usulari asosida o‘smirlar agressivligi tufayli yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan turli ijtimoiy-psixologik, o‘smirning oilaviy munosabatlari bilan bog‘liq muammolarning oldini olish mumkin.

Olingan natijalar va ularning tahlili. O‘smir yoshi o‘quvchilar agressivligini bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini o‘rganish maqsadida qo‘llanilgan psixologik usullar psixologik trening bo‘yicha amaliy psixologik maqsadlarda foydalanish uchun mutaxassis psixologlarga mo‘ljallangan o‘smir agressivligini bartaraf etishda psixokorreksiyani qo‘llash yuzasidan ishlab chiqiladigan ma‘lumotlar, amalga oshiriladigan natijalari ijtimoiy psixologiya, oila psixologiyasi, psixologik xizmat, amaliy psixologiya, deviant xulq-atvor psixologiyasi kabi psixologiya sohalarini nazariy jihatdan boyitishga xizmat qiladi

O‘smir yoshi o‘quvchilar agressivligini bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini o‘rganishda agressiya turlari va kelib chiqish sabablarini tahlil qilishda quyidagi metodikadan foydalanishni lozim topdik.

“Mantiqiy darajalarni uyg‘unlashtirish”.

Maqsad: “Cheklangan-Men” va “Cheksiz-Men” o‘rtasida ziddiyatlar yuzaga kelganda inson o‘zlaridagi virtual imkoniyatlarni anglash jarayonini kuchaytiradi. Refleksiyani shakllantiradi.

Mashqni o‘tkazish vaqti: 30 minut.

Bajariladigan ish tartibi:

Trener o‘smirni olti mantiqiy darajalar bo‘yicha olib boradi:

1) atrof-muhit (agressiv xulq qayerda namoyon bo‘ladi?),

2) xulq-atvor (nima qiladi?),

3) imkoniyatlar (qanday amalga oshiradi?),

4) e‘tiqod (nima uchun bunday qiladi?),

5) identiklik (agressiyani chiqarayotganda Men kimman?),

6) ma‘naviy (Agar Men Avliyo bo‘lsam o‘zimni qanday tutaman?) yuksaltiruvchi (atrofdagilardan-ma‘naviygacha) va quyilashuvchi (ma‘naviy darajadan atrofdagilargacha) “Kerak. Xohlayman. Qila olaman”.

Maqsad: Qila. olaman- Xohlayman- kerak o‘rtasidagi ziddiyatlarni aniqlash.

Mashqni o‘tkazish vaqti: 30 minut. Bajariladigan ish tartibi:

Olib boruvchi o‘smirlarga 10-15 “Men qilishim kerak...” deb boshlanadigan jummalarni yozishni tavsiya qiladi.

Keyin mazkur jumlar xohlasam deb o‘qiladi. Jumlaning mazmuniiy o‘zgarishi unga qanday ta’sir qilganini so‘zlab beradi.

Trening so‘ngida mazkur jumlar “qila olaman” deb qaytadan o‘qiladi. Jumlaning mazmuniiy o‘zgarishi unga qanday ta’sir qilganini so‘zlab beradi. Trening yakunida o‘zlaridagi o‘zgarishlar xususida fikr almashinishadi. Har ikkala guruh psixokorreksion dastur asosida treninglarda faol ishtirok etdilar. O‘zlarning xulq-atvorlari haqida chuqur tasavvurga ega bo‘lib, o‘zining ayrim xususiyatlari va munosabatlarining tuzatish bo‘yicha qarorlar qabul qilishdi. Psixokorreksion dastur bo‘yicha mashg‘ulotlar yakunlanganidan so‘ng Assinger testi, Bass-Darki testi va T.Liri testi bo‘yicha psixodiagnostik tadqiqotlar qayta o‘tkazildi va aynan

yuqoridagi tesstlar bo'yicha agressiyaga moyilligi mavjud o'smir yoshidagi o'quvchilarning T.Liti testi bo'yicha psixokorreksiya qadar va psixokorreksiya keyingi o'zgarishlar o'zaro taqqoslab tahlil qilindi. O'smirlar agressivligini bartaraf etishda qo'llanilgan psixologik metodikalar, individual va guruhiy psixoterapiya usullari bo'yicha ishlab chiqiladigan ma'lumotlar o'smirlarning depressiyaga moyilligi xususiyatlari va ularni bartaraf etishda individual va guruhiy psixoterapiya qo'llash bo'yicha psixoterapiya, deviant xulq-atvor psixologiyasi, oila psixologiyasi bilan shug'ullanuvchi tadqiqotchilar amaliy faoliyatida keng foydalanishlari mumkin.

Xulosa. Ta'kidlash lozimki, allomalarning shaxs ma'naviy-ruhiy kamoloti borasidagi qimmatli fikrlari hozirgi kungacha o'z o'rnini va ahamiyatiga egadir. Jumladan, Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Abdulla Avloniy, Jaloliddin Rumiy, Alisher Navoiy, Boborahim Mashrab kabi mutafakkirlarning pedagogik-psixologik qarashlari bugungi kunda fan taraqqiyotining metodologik asosi bo'lib xizmat qilmoqda.

Xulq-odob haqidagi hadislarda eng ezgu insoniy xislatlar ulug'lanib, salbiy xislatlar gunoh sifatidagi illatlar sifatida qoralanadi. Hadislarda insoniy xislatlardan ezgulik, iffat, sabr-qanoat, shukronalik kabi axloqiy xislatlar ulug'lansa, isrofgarchilik, ta'magirlik, ochko'zlik, nafsu-havoga, shahvoniy hissiyotlarga berilish, baxillik, johillik kabi illatlar, yomon xatti-harakatlar “gunoh” sifatida qoralansa, inson farovonligi, jamiyat ravnaqi uchun qilinadigan yaxshi ezgu xatti-harakatlar, faoliyat “savob” tarzida olqishlanadi

Xulosa qilib aytganimizda, o'rganilgan muammo bugungi kunda agressivlikning shaxs xulq-atvorida ko'zga ko'rinmas, ammo shaxslararo munosabatlarda jiddiy muassasalarga olib keluvchi illat sifatida namoyon bo'layotganligi, eng achinarlisi bu xususiyat erta yoshdanoq shakllanib borayotganligi ilmiy va amaliy izlanishlarimizda kuzatildi

O'smir yoshi o'quvchilar agressivligini bartaraf etish trening dasturini ishlab chiqish va amaliy psixologik trening mashg'ulotlarini olib borish zarurati belgilandi.

Maqsadga muvofiq ishlab chiqilgan psixokorreksion ishlar asosida o'smir yoshi o'quvchilarida shakllangan agressiv xulq-atvorni bartaraf etish va ijobiy hissiy xulq-atvorni shakllantirish imkoniyati mavjudligi asoslandi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022 yildagi PF-60-son “2022-2026-yillarda mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni.
2. Fozil odamlar shahri. Abu Nasr Farobiy / Tarjimonlar Abdusodiq Irisov, Mahkam Mahmudov, Urfon Otajon. Mas'ul muharrirlar M.Xayrullayev, M.Jakbarov. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016. – 320-b.
3. Hasaniy M., Karimova S.U.Tib qonunlari. Sharq nashriyat-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi Bosh tahririyati,2020.
2. Реан А.А. Психология подростка. Учебник. СПб., 2003.С. 24
- 4.Смирнова Е.О., Хузеева Г.Р. Психологические особенности и варианты детской агрессивности // Вопросы психологии. - 2002. - №1. С. 17.
- 5.Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб., 2001.С. 17.
6. Алфимова М.В. Трубников В.И. Психогенетика агрессивности // Вопросы психологии. - 2000. - №6. - С. 112.

Atadjonova Dinora Ulug‘bekovna,
Urganch davlat pedagogika instituti “Maktabgacha ta’lim” kafedrasida dotsenti (PhD)
dinoraatadjanova@gmail.com

O‘QUVCHILARDA O‘ZLASHTIRMOVCHILIK SABABLARINI O‘RGANISHNING METODIK VOSITALAR TASNIFI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilik holatlari va ularning kelib chiqish sabablarini aniqlashda qo‘llaniladigan metodik vositalarning mohiyati, turlari hamda tasnifi tahlil qilinadi. O‘quvchilarning bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish jarayonida uchraydigan psixologik, pedagogik, ijtimoiy va biologik omillar o‘rganilib, ularni aniqlash uchun samarali metodik yondashuvlar tavsiya etiladi. Shuningdek, o‘zlashtirmovchilikni erta aniqlash va uning oldini olishda kompleks diagnostik metodlardan foydalanishning ahamiyati yoritilgan. Maqolada pedagogik kuzatuv, so‘rovnomalar, test sinovlari, psixodiagnostik tahlil kabi metodlarning afzalliklari va ularni amaliyotda qo‘llash yo‘llari ko‘rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari asosida o‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilikni kamaytirish hamda ta’lim sifatini oshirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: o‘quvchi, o‘zlashtirmovchilik, ta’lim sifati, metodik vosita, pedagogik tahlil, psixologik diagnostika, kuzatuv, test, motivatsiya, o‘qitish samaradorligi.

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ИЗУЧЕНИЯ ПРИЧИН НЕУСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В данной статье анализируется сущность, виды и классификация методических средств, применяемых для изучения причин неуспеваемости учащихся. Рассматриваются психологические, педагогические, социальные и биологические факторы, влияющие на результаты обучения и уровень усвоения знаний. Предлагаются эффективные методические подходы к выявлению и устранению данных причин. Особое внимание уделено значению ранней диагностики и использованию комплексных диагностических методов в профилактике неуспеваемости. В работе раскрываются возможности практического применения педагогического наблюдения, анкетирования, тестирования и психодиагностического анализа как инструментов выявления учебных трудностей. На основе результатов исследования разработаны рекомендации по снижению неуспеваемости и повышению качества образования.

Ключевые слова: учащийся, неуспеваемость, качество образования, методические средства, педагогический анализ, психологическая диагностика, наблюдение, тестирование, мотивация, эффективность обучения.

CLASSIFICATION OF METHODOLOGICAL TOOLS FOR STUDYING THE CAUSES OF UNDERACHIEVEMENT AMONG STUDENTS

Abstract. This article analyzes the essence, types, and classification of methodological tools used to study the causes of students' underachievement. The paper explores psychological, pedagogical, social, and biological factors that influence students' learning outcomes and academic performance. Effective methodological approaches for identifying and addressing these causes are proposed. The importance of early diagnosis and the use of complex diagnostic methods in preventing underachievement are emphasized. The study discusses the practical application of pedagogical observation, questionnaires, testing, and psychodiagnostic analysis as tools for identifying learning difficulties. Based on the research results, recommendations are developed to reduce underachievement and improve the quality and effectiveness of the educational process.

Keywords: student, underachievement, educational quality, methodological tools, pedagogical analysis, psychological diagnostics, observation, testing, motivation, learning efficiency.

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida sifat va samaradorlikni oshirish, har bir o‘quvchining shaxsiy imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasini tahlil qilish va o‘zlashtirmovchilik sabablarini aniqlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan “Yangi O‘zbekiston - taraqqiyot strategiyasi” hamda “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunlarda ta’lim sifatini monitoring qilish, o‘quvchilarning individual yondashuv asosida rivojlanishini ta’minlash vazifalari belgilab berilgan. Bu esa o‘quvchilarda

o‘zlashtirmovchilik sabablarini chuqur o‘rganish va uni bartaraf etishning metodik asoslarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Ta’lim tizimida o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasi – o‘quv jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy ko‘rsatkichlardan biridir. O‘quvchilarning bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirishdagi past natijalari (ya’ni o‘zlashtirmovchilik) muallim, psixolog, ota-ona va metodistlar e’tiborida bo‘lishi zarur bo‘lgan muhim masaladir.

Zamonaviy ta’lim tizimining asosiy maqsadi — har bir o‘quvchining shaxsiy imkoniyatlarini ochish, mustaqil fikrlovchi, faol va ijodkor insonni tarbiyalashdan iborat. Biroq ta’lim jarayonida ayrim o‘quvchilarda o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklar, ya’ni o‘zlashtirmovchilik holatlari kuzatiladi. Bu holat nafaqat o‘quvchining shaxsiy muvaffaqiyatiga, balki butun ta’lim muassasasining samaradorligiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois o‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilik sabablari va ularni aniqlashning metodik vositalarini ilmiy asosda o‘rganish muhim ahamiyatga ega.

O‘zlashtirmovchilik sabablarini o‘rganish, ularni tahlil qilish va bartaraf etish metodikasini ishlab chiqish – ta’lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Ushbu maqolada o‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilik sabablarini o‘rganish uchun qo‘llaniladigan metodik vositalar tahlil qilinadi va ularning tasnifi ishlab chiqiladi.

Adabiyotlar sharhi. O‘quvchilarning o‘zlashtirmovchiligi masalasi pedagogika va psixologiya fanlarida uzoq yillardan beri tadqiq etilib kelayotgan dolzarb muammolardan biridir. Ushbu masalaga oid adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarda o‘quv faoliyatining samaradorligi ko‘plab omillar bilan belgilanadi — motivatsiya, o‘qitish metodlari, o‘qituvchi shaxsi, oilaviy muhit, shuningdek, o‘quvchi shaxsining individual psixologik xususiyatlari. Pedagogik adabiyotlarda “o‘zlashtirmovchilik” tushunchasi o‘quvchilarning o‘quv dasturida belgilangan bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashda sustlik yoki orqada qolish holati sifatida izohlanadi (A. Avliyoqulov, 2010; Sh. Toshpo‘latov, 2017). L.S. Vygotskiy (1934) o‘quvchining rivojlanishini “yaqin rivojlanish zonasi” konsepsiyasi orqali izohlab, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi o‘zaro hamkorlik muhimligini ta’kidlaydi. A.N. Leontyev (1972) va P.Ya. Galperin (1985) esa o‘quv faoliyatining psixologik mexanizmlarini, ya’ni faoliyat turlari va ularning motivlari orqali o‘zlashtirish jarayonini tahlil qilgan.

O‘zlashtirmovchilikka ta’sir etuvchi omillar. Tadqiqotlar (Maslow, 1954; Bloom, 1968; Gardner, 1993) shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilar o‘zlashtirmovchiligining asosiy sabablari motivatsiya yetishmasligi, o‘qishdagi qiziqishning pastligi, individual farqlarga e’tibor bermaslik, noto‘g‘ri o‘qitish uslublari, oilaviy muammolar va psixologik holatlardir. O‘zbekistonlik olimlar (A. Avliyoqulov, R. Safarova, N. Mavlonova, M. Xolmatova) esa o‘quvchining o‘zlashtirish darajasi ijtimoiy-madaniy muhit, o‘qituvchi mahorati va ta’lim jarayonining tashkil etilishiga bevosita bog‘liq ekanini ta’kidlaydilar.

O‘zlashtirmovchilik tushunchasi va uning sabablari. O‘zlashtirmovchilik - bu o‘quvchining o‘quv materialini kerakli darajada o‘zlashtira olmasligi, ya’ni bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishda qiyinchiliklarga duch kelishidir.

O‘zlashtirmovchilikka sabab bo‘luvchi omillar:

1. Pedagogik omillar – o‘qitish metodikasining sustligi, individual yondashuvning yo‘qligi, o‘qituvchi malakasining pastligi.
2. Psixologik omillar – diqqat, xotira, motivatsiya, o‘qishga bo‘lgan munosabatdagi muammolar.
3. Ijtimoiy omillar – oilaviy muhit, ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, ota-onaning ta’limga munosabati.
4. Biologik va fiziologik omillar – sog‘liq bilan bog‘liq muammolar, yosh xususiyatlari.
5. Didaktik omillar – darsliklar va o‘quv materiallarining murakkabligi, o‘qitishning bir xilligi, o‘quv yuklamasining ko‘pligi.

O‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilikni aniqlash zarurati. O‘zlashtirmovchilikni erta aniqlash – muammoning ildizini topish va o‘quvchiga mos individual ta’sir ko‘rsatish imkonini beradi. Bu jarayon quyidagilar uchun muhim:

- O‘quvchi rivojlanishini nazorat qilish;
- Pedagogik yondashuvni moslashtirish;
- Ta’lim sifati boshqarish.

O‘zlashtirmovchilik sabablarini o‘rganish metodlari. O‘quvchilardagi o‘zlashtirmovchilikni o‘rganish uchun turli metodik vositalar mavjud. Ular ilmiy-psixologik va pedagogik yo‘nalishlarda qo‘llaniladi:

Asosiy metodlar: kuzatuv metodi – o‘quvchilarning darsdagi faoliyati, xulq-atvori va ishtiroki kuzatiladi. So‘rov (anketa, intervyu) – o‘quvchi, ota-ona va o‘qituvchi fikrini o‘rganish orqali sabablar aniqlanadi. Test sinovlari – bilim, tafakkur, diqqat va xotira darajasini baholash uchun. Psixodiagnostik metodlar – shaxsiy xususiyatlar, motivatsiya, qobiliyatlarni o‘rganish. Hujjatlarni tahlil qilish – baholar,

kundaliklar, sinov natijalari asosida tahlil. Eksperimental metodlar – ta’lim jarayonida yangi usullarni sinab ko’rish orqali sabablarni aniqlash.

Nazariy tadqiqotlarga asoslanib, o’zlashtirmovchilik quyidagi shakllarda uchraydi:

1. Bilim egallashdagi yetishmovchilik
- ❖ Nazariy bilimlarni tushunmaslik, ularni amaliyotda qo’llay olmaslik.
2. Ko’nikma va malakalarni shakllantirishdagi sustlik
- ❖ Masalan, yozma va amaliy mashqlarni bajarishda qiyinchiliklar.
3. Motivatsion o’zlashtirmovchilik
- ❖ O’quvchi ichki motivatsiyani yo’qotadi, darsga qiziqishi past bo’ladi.
4. Psixologik blokklar
- ❖ Stress, qo’rquv, sinfdoshlar oldida o’zini ifoda eta olmaslik.

Metodik vositalarning tasnifi

O’quvchilarda o’zlashtirmovchilikni o’rganish vositalarini quyidagi turlarga ajratish mumkin:

1-jadval.

Turi	Maqsadi	Misollar
Pedagogik vositalar	O’quv jarayonidagi kamchiliklarni aniqlash	Dars tahlili, nazorat ishlari
Psixologik vositalar	Shaxsiy va emotsional omillarni o’rganish	Psixotestlar, suhbatlar
Ijtimoiy vositalar	Oilaviy va ijtimoiy muhitni baholash	Ota-onalar so’rovi
Diagnostik vositalar	Bilim va ko’nikmalarni aniqlash	Testlar, reyting tizimi
Analitik vositalar	Ma’lumotlarni tahlil va umumlashtirish	Jadval, diagramma, monitoring

Nazariy tahlil shuni ko’rsatadiki, o’zlashtirmovchilik — bu faqat bilim yetishmasligi emas, balki shaxsiy, ijtimoiy va pedagogik omillar birlashmasidir. Shuning uchun uni aniqlash va bartaraf etish uchun kompleks nazariy yondashuv talab qilinadi: psixologik tahlil + pedagogik monitoring + motivatsiyani oshirish.

O’zlashtirmovchilikni o’rganishning kompleks yondashuvi. Biror bitta metod bilan to’liq xulosa chiqarish mumkin emas. Shu sababli, o’quvchilarning o’zlashtirish darajasi kompleks metod asosida o’rganiladi, ya’ni:

- a) kuzatuv + so’rov + test natijalari birgalikda tahlil qilinadi;
- b) pedagogik hamda psixologik jihatlar uyg’unlashadi.

Ushbu metodik vositalarni qo’llashda bir qancha amaliy tavsiyalar berib o’tishimiz mumkin:

1. Har bir o’quvchi individual tarzda o’rganilishi lozim;
2. O’qituvchi kuzatuvlarini muntazam qayd etib borishi kerak;
3. Psixologik testlar ishonchli va ilmiy tasdiqlangan bo’lishi zarur;
4. Natijalar asosida tuzatuvchi (korreksion) ishlar rejalashtiriladi;
5. Ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash muhim.

O’zlashtirmovchilikni kamaytirish omillari qatorida ta’limda individual yondashuvni kuchaytirish, o’quvchilarda motivatsiyani oshirish, innovatsion o’qitish metodlarini qo’llash, psixologik qo’llab-quvvatlash tizimini yo’lga qo’yish, monitoring tizimi orqali doimiy nazorat olib borishni ko’rsatib o’tishimiz mumkin.

O’zlashtirmovchilik - murakkab va ko’p omilli hodisa bo’lib, shaxsiy, ijtimoiy va pedagogik sabablar ta’sirida yuzaga keladi. Uni aniqlash va bartaraf etishda diagnostik, analitik va profilaktik metodik vositalarni kompleks qo’llash zarur. Shu orqali o’quvchi shaxsini rivojlantirish, motivatsiyasini oshirish va ta’lim sifatini sezilarli darajada yaxshilash mumkin.

Natija va tahlillar. O’zlashtirmovchilik sabablari va bu muammoni aniqlashda 5–6-sinf o’quvchilarida matematika fanidan tajriba sinov ishlari olib borildi. Tadqiqot davomida quyidagi metodlar qo’llanildi: kuzatish - dars jarayonida o’quvchilarning faolligi va e’tiborini baholash; anketa so’rovnomasi - o’quvchilarning matematika faniga bo’lgan munosabatini o’lchash; suhbat - o’qituvchi va ota-onalar bilan suhbat o’tkazish orqali tashqi omillarni aniqlash; Nazorat ishlari tahlili — o’quvchilarning baholari asosida o’zlashtirish darajasini aniqlash.

O’quvchilarning matematika fanidan o’zlashtirish darajasi

Baholar oralig’i	O’quvchilar soni	Foiz (%)
5 (a’lo)	6 nafar	20%
4 (yaxshi)	8 nafar	27%
3 (qoniqarli)	9 nafar	30%
2 (qoniqarsiz)	7 nafar	23%
Jami	30 nafar	100%

Tahlil: 53% o’quvchilar matematika fanini yaxshi o’zlashtirayotgan bo’lsa, 47% o’quvchilarda o’zlashtirmovchilik alomatlari mavjud.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra:

- a) 5–6-sinflarda o‘quvchilarning deyarli yarmi matematika fanida o‘zlashtirmovchilikka ega.
- b) Asosiy sabablar: motivatsiya pastligi, mavzular murakkabligi va ota-ona nazorati yetishmasligi.
- c) O‘zlashtirmovchilikni kamaytirish uchun:

1. Darslarda ko‘rgazmali va interfaol metodlarni qo‘llash.
2. Har bir o‘quvchi uchun individual yondashuvni kuchaytirish.
3. Ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish.

4. Motivatsion o‘yinlar, matematik viktorinalar, loyihaviy topshiriqlar orqali fanga qiziqishni oshirish.

Xulosa. O‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilik sabablarini o‘rganish va ularni bartaraf etish masalasi bugungi ta‘lim tizimining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘zlashtirmovchilikka olib keluvchi omillar ko‘p qirrali bo‘lib, ular o‘quvchi shaxsining psixologik holati, o‘qitish jarayonining tashkil etilishi, oilaviy muhit hamda ijtimoiy sharoit bilan chambarchas bog‘liq. Shu boisdan bu muammoni chuqur tahlil qilishda yagona metod emas, balki **kompleks metodik yondashuv** qo‘llanilishi zarur.

Metodik vositalarning to‘g‘ri tanlanishi va ularni tizimli qo‘llash o‘qituvchiga o‘quvchi faoliyatini aniq baholash, muammoli nuqtalarni aniqlash va individual yondashuvni ta‘minlash imkonini beradi. Kuzatuv, so‘rovnoma, psixodiagnostik tahlil va test sinovlari kabi metodlar birgalikda qo‘llanganda, o‘quvchilarning o‘qish motivatsiyasi, diqqat va tafakkur darajasi haqida chuqur ma‘lumot olish mumkin bo‘ladi. Shuningdek, o‘zlashtirmovchilikni kamaytirishda o‘qituvchi, psixolog va ota-onaning hamkorligi, o‘quvchilar bilan individual ishlash, rag‘batlantirish tizimini yo‘lga qo‘yish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ta‘lim muassasalarida muntazam pedagogik monitoring va diagnostik tahlilni joriy etish o‘quvchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish va zarur tuzatish choralari o‘z vaqtida ko‘rish imkonini beradi.

O‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilik holatlari ko‘plab ichki va tashqi omillar ta‘siri ostida vujudga keladi. Ularni samarali o‘rganish uchun psixologik va pedagogik diagnostika vositalarini kompleks qo‘llash lozim. O‘quvchi shaxsiga individual yondashuv, ijobiy muhit yaratish va o‘qituvchining metodik mahoratini oshirish orqali o‘zlashtirmovchilikning oldini olish mumkin. Shunday qilib, metodik vositalarning to‘g‘ri tanlanishi — ta‘lim sifatini oshirishning eng muhim omillaridan biridir.

Yakuniy natija shuni ko‘rsatadiki, o‘zlashtirmovchilikni o‘rganishning ilmiy asoslangan metodik tizimini yaratish - bu nafaqat o‘quvchilarning individual muvaffaqiyatini, balki butun ta‘lim tizimi samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biridir.

O‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilik sabablarini o‘rganish - ta‘lim sifatini oshirishning muhim bosqichidir. Metodik vositalarni to‘g‘ri tanlash va ularni tizimli ravishda qo‘llash orqali o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasini oshirish, individual rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash hamda o‘quv jarayonini samarali boshqarish mumkin.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. Karimov I.A. “Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch”. – Toshkent: Ma‘naviyat, 2008.
3. Yo‘ldoshev G‘., Qosimov B. Pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: TDP, 2019.
4. Jalolov S. Ta‘lim jarayonida psixologik tahlil. – Toshkent, 2021.
5. Mavlonova R. Pedagogik diagnostika va monitoring asoslari. – Toshkent, 2022.
6. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991. (O‘quvchilarning rivojlanish zonalari va o‘qish jarayonidagi psixik omillar haqida)
7. Leontyev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva: Nauka, 1977. (O‘qish faoliyati va o‘zlashtirish mexanizmlarining psixologik tahlili)
8. Гальперин П.Я. Психология обучения и усвоения знаний. – Москва, 1985. (Bilimlarni o‘zlashtirish bosqichlari va ularni boshqarish jarayoni)
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Москва: Педагогика, 1989. (Inson faoliyatida psixik jarayonlarning roli va ularning o‘zlashtirishga ta‘siri)
10. Ausubel D.P. Educational Psychology: A Cognitive View. – New York: Holt, Rinehart & Winston, 1968. (O‘qish va o‘zlashtirishda kognitiv omillarni tahlil qiluvchi klassik asar)

Atamuratova Juldiz Murat qizi,

Toshkent davlat texnika universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

ZAIF ESHITUVCHI BOLALARNI REABILITATSIYA JARAYONIDA OTA-ONA ISHTIROKINING AHAMIYATI VA OILAVIY ADAPTATSIYASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada reabilitatsiya jarayonida ota-ona ishtirokining ahamiyati hamda oilaviy adaptatsiyaning bosqichlari yoritilgan. Tadqiqot ota-onalarning psixologik tayyorgarligi, ularning reabilitatsiya jarayonidagi faol roli va mutaxassis–ota-ona–bola hamkorlik modeli samaradorligini asoslaydi. Oilaviy adaptatsiyaning shok, qabul qilish, faol ishtirok va barqarorlashuv bosqichlari bolaning rivojlanish dinamikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi ilmiy dalillar asosida ko'rsatib beriladi. Maqola nogironligi bo'lgan bolalarning samarali reabilitatsiyasida kompleks yondashuvning zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar, maxsus ta'lim, ta'lim-tarbiya jarayoni, eshitish idroki, rivojlantirish tizimi, takomillashtirish, korreksion pedagogika, inkluziv ta'lim, surdopedagogika, kommunikativ rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, nutqiy rivojlanish.

ЗНАЧЕНИЕ УЧАСТИЯ РОДИТЕЛЕЙ И СЕМЕЙНОЙ АДАПТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Аннотация. В статье рассматривается значение участия родителей в процессе реабилитации и анализируются этапы семейной адаптации. Особое внимание уделяется психологической готовности родителей, их активному участию в реабилитационных программах, а также эффективности модели взаимодействия специалист–родитель–ребёнок. Этапы семейной адаптации — шок, принятие, активное включение и стабилизация — рассматриваются в контексте их влияния на развитие ребёнка. В статье подчёркивается важность комплексного, междисциплинарного подхода для достижения успешных результатов реабилитации детей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: дети с нарушением слуха, специальное образование, процесс обучения и воспитания, слуховое восприятие, система развития, совершенствование, коррекционная педагогика, инклюзивное образование, сурдopedagogika, коммуникативное развитие, социальная адаптация, речевое развитие.

THE IMPORTANCE OF PARENTAL PARTICIPATION AND FAMILY ADAPTATION IN THE REHABILITATION PROCESS OF HEARING-IMPAIRED CHILDREN

Abstract. This article explores the significance of parental involvement in the rehabilitation process and examines the stages of family adaptation. The study highlights the role of parents' psychological readiness, their active participation in rehabilitation programs, and the effectiveness of the specialist–parent–child collaboration model. The stages of family adaptation – shock, acceptance, active engagement, and stabilization – are analyzed in relation to their impact on the child's developmental progress. The article emphasizes the importance of a comprehensive, multidisciplinary approach in achieving successful rehabilitation outcomes for children with disabilities.

Keywords: children with hearing impairment, special education, teaching and upbringing process, auditory perception, development system, improvement, correctional pedagogy, inclusive education, surdopedagogika, communicative development, social adaptation, speech development.

Kirish. Zamonaviy reabilitatsiya modeli nogironligi bo'lgan bolalar bilan ishlashda faqat mutaxassislar faoliyatini emas, balki oilaning faol ishtirokini ham muhim omil sifatida ko'rsatadi. Ota-onaning reabilitatsiya jarayoniga jalb qilinishi bolaning yangi sharoitlarga moslashuvi, psixoemotsional holati, ijtimoiy va funksional rivojlanishini sezilarli darajada tezlashtiradi. Shuningdek, oilaning moslashuv darajasi va ruhiy barqarorligi reabilitatsiya jarayonining samaradorligini belgilovchi yetakchi mezonlardan biri sanaladi. Reabilitatsiya dasturlarida ota-onalarning ishtiroki kompleks yondashuvning ajralmas qismi hisoblanadi. Ota-onalar pedagogik, psixologik va tibbiy reabilitatsiya bo'yicha mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan mashg'ulotlarni uy sharoitida davom ettirishi, bolaning kundalik faoliyatida mustahkam ko'nikmalarni shakllantirishi zarur.

Ota-onalarning reabilitatsiya jarayoniga jalb etilishi quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

informatsion qo‘llab-quvvatlash – ota-onaga bola rivojlanishi bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berish;

kuzatuv asosida baholash – ota-onaning farzandidagi o‘zgarishlarni izchil qayd etishi;

uy sharoitida mashg‘ulotlarni takrorlash – rehabilitatsiya markazida o‘rgatilgan ko‘nikmalarni mustahkamlash;

psixoemotsional qo‘llab-quvvatlash – bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Shu tarzda oilaning faol ishtiroki bolaning rehabilitatsiyaga javob berish jarayonini yaxshilaydi va individual dastur samaradorligini oshiradi. Bola rehabilitatsiyasining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ota-onaning ruhiy holati, motivatsiyasi va jarayonga bo‘lgan munosabatiga bog‘liq. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onasi yuqori psixologik tayyorgarlikka ega bo‘lgan bolalarda:

- rehabilitatsiya jarayoniga moslashuv tezroq kechadi;

- ruhiy zo‘riqish va stress darajasi past bo‘ladi;

- nutq, ijtimoiy va kognitiv rivojlanish yuqori sur‘atda namoyon bo‘ladi.

Tibbiy-psixologik maslahatlar, ota-onalar uchun trening va seminarlar ota-onaning psixologik holatini barqarorlashtirishga, ularning rehabilitatsiya bo‘yicha bilimlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Bu esa bolada o‘zini xavfsiz his qilish va barqaror ijtimoiy-emotsional muhitning shakllanishiga yordam beradi.

Rehabilitatsiya boshlanganidan so‘ng oilada moslashuv bosqichlari kuzatiladi. Odatda oilaviy adaptatsiya quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Shok va inkor bosqichi – ota-onaning farzandidagi cheklovlarni qabul qilishi qiyin kechadi.

2. Qabul qilish va tushunishga o‘tish – ota-ona bola rivojlanishidagi ehtiyojlarni anglay boshlaydi.

3. Faol ishtirok bosqichi – rehabilitatsiya jarayoniga jadal qo‘shilish, mashg‘ulotlarni uyda davom ettirish.

4. Barqarorlashuv bosqichi – oilada psixologik muvozanat shakllanadi, bolaning kundalik mashg‘ulotlari tizimlashtiriladi.

5. Ijtimoiy integratsiya – bola va oila jamiyatga faol kirishib boradi, o‘zining ijtimoiy rolini anglaydi.

Rehabilitatsiya jarayonida ota-ona ishtirokining ahamiyati nihoyatda katta bo‘lib, u bolaning psixologik, jismoniy va kognitiv rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydigan asosiy omillardan biridir. Oilaviy adaptatsiya esa rehabilitatsiya dasturining izchil amalga oshishi uchun zarur bo‘lgan psixologik muhitni shakllantiradi. Shu boisdan rehabilitatsiya markazlari, pedagoglar va psixologlar ota-onalar bilan tizimli ishlashi, ularga metodik, psixologik va amaliy yordam ko‘rsatishi lozim. Ushbu yondashuv bolaning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashishi, mustaqil hayot ko‘nikmalarini shakllantirishi hamda uzoq muddatli ijtimoiy rehabilitatsiya natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Bolani ijtimoiy rehabilitatsiyasi jarayonida eng muhim funksiyalardan birini uning oilasi amalga oshiradi. Aynan oila sog‘ligida nuqsoni bo‘lgan bolalarning dastlabki va eng yaqin ijtimoiy muhiti sanaladi. Oila nogiron bolani shaxs sifatida shakllanishi, uning xarakterining rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni belgilaydi. Shuningdek, oila bolaning rivojlanish xususiyatlari bilan bog‘liq muammolarni hal etishda faol ishtirok etadi hamda ijtimoiy va tibbiy muassasalar mutaxassislari tomonidan tavsiya etilgan zarur sog‘lomlashtirish tadbirlarini amalga oshiradi.

A.P. Marshalkin va Yu.S. Churilov — tibbiyot va sog‘liqni saqlash sohasidagi rossiyalik tadqiqotchilar — ta’kidlashicha, ijtimoiy rehabilitatsiya bu kasallik yoki sog‘likdagi buzilishlar tufayli shaxsda yo‘qolgan yoki zarar ko‘rgan ijtimoiy aloqalar va munosabatlarni tiklash, shuningdek, uning maishiy va ijtimoiy hayotdagi funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar [1]majmuasidir [3]. Yakunda, ijtimoiy rehabilitatsiya tadbirlari insonning jamiyatga moslashuvi va ijtimoiylashuviga yordam beradi.

Bugungi kunda mutaxassislar orasida “ijtimoiy rehabilitatsiya” tushunchasi borasida turli qarashlar mavjud. Ayrim tadqiqotlarda ijtimoiy rehabilitatsiya bir vaqtning o‘zida ijtimoiy ish texnologiyasi, ijtimoiy moslashuv bosqichi yoki chora-tadbirlar majmuasi sifatida talqin qilinadi. Bizning fikrimizcha, ijtimoiy rehabilitatsiya — bu ijtimoiy ishning texnologiyasidir. Ta’kidlash lozimki, ijtimoiy texnologiyalar — bu ijtimoiy obyektlarni o‘rganish va ularni maqsadga muvofiq o‘zgartirishga qaratilgan metodlar majmuasidir. Ijtimoiy texnologiyaning o‘ziga xos jihati — uni amaliyotda qayta-qayta qo‘llash imkoniyatining mavjudligidir. Shu bois ijtimoiy rehabilitatsiya ijtimoiy ish texnologiyasi bo‘lib, uning asosiy vazifasi sog‘liqdagi muammolar tufayli “nogiron” maqomini olgan bola shaxsining pasaygan yoki yo‘qolgan ijtimoiy maqomini tiklashdan iboratdir.

Oilalar har bir inson hayotida eng muhim rol o‘ynaydi. Bola uchun oila – uni qanday bo‘lishidan qat’i nazar qabul qiladigan eng yaqin insonlardir. Cheklangan imkoniyatlarga ega bolalar uchun oila roli yanada oshadi: aynan oila bolaga rivojlantiruvchi muhit bo‘lishi, uning o‘sishi uchun stimullar yaratishi, rivojlanishini yo‘naltirishi va xavfsizlik hissini berishi kerak. Bu esa bolaning dunyoga munosabatini shakllantirish va kelajakda muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvini ta’minlash uchun zarurdir.

Tadqiqot metodologiyasi. Cheklangan rivojlanishdagi bolaning tug‘ilishi har doim oilaning butun a‘zolari uchun stress hisoblanadi. Ota-onalarning psixologik holati to‘rt bosqichda kechadi:

1. Shok – hayronlik, beqarorlik, qo‘rquv va o‘zini yetarlicha his qilmaslik.
2. Noto‘g‘ri munosabat – diagnozni inkor etish, salbiylik va himoyaviy reaksiyalar.

3. Qisman anglash – “xronik qayg‘u” bilan bog‘liq depressiv holat, ota-onaning bolaga bo‘lgan doimiy bog‘liqligi natijasi.

4. Qabul qilish – bolaning nuqsonini qabul qilish va oila a‘zolarining ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi, mutaxassislar bilan munosabatlarni o‘rnatish, tavsiyalarga asosli amal qilish, o‘zlari va bolaga nisbatan ijobiy munosabatlar shakllantirish.

Maxsus bolaga ega oilalar uzoq vaqt davomida noaniqlik, qo‘rquv va pessimist qarashlarni boshdan kechiradi. Ko‘pchilik sog‘lom bola tug‘ilishiga umid qilgan ota-onalar psixologik va amaliy jihatdan cheklangan imkoniyatlarga ega bolani tarbiyalashga tayyor bo‘lmay qoladi. Bunday vaziyatdan chiqish uchun oilaga mutaxassislar yordami, yaqinlar va atrofdagilarning qo‘llab-quvvatlashi zarur.

Cheklangan imkoniyatlarga ega bola oilaga kelganda ota-onalar ijtimoiy aloqalarni kengaytirishi, turli tashkilotlar, idoralar va xizmatlar bilan muloqot qilishi kerak bo‘ladi. Ota-onalar o‘z mas‘uliyatini anglab, vaqtni bekor ketkazmay harakat qilishi, bolaning to‘liq rivojlanishi uchun zarur sharoitlarni yaratishi lozim. Bu ikki jihatdan foydalidir: birinchidan, ota-onalarga depressiv holatni yengishga yordam beradi; ikkinchidan, mantiqiy faollik bolaning o‘z vaqtida davolanishi, tarbiyalanishi va rivojlanishi uchun ijobiy impuls beradi.

Ijtimoiy adaptatsiya – bu bolani yoki nogironlik bilan birga jamiyatning to‘laqonli a‘zosi bo‘lishga o‘rgatishga qaratilgan tadbirlar bo‘lib, uning maqsadi bolaning bog‘cha, maktab, institut yoki ish joyida tengdoshlar bilan muloqot qilishda muammolarga duch kelmasligini ta‘minlashdir. Ushbu maqsadlarga erishish uchun rivojlanishda o‘ziga xos xususiyatlarga ega bolalar bilan turli mutaxassislar ishlashi kerak: psixolog, logoped, defektolog.

Mutaxassislarning vazifalari turlicha. Psixolog xavotir, qo‘rquvdan xalos bo‘lishga yordam beradi, tengdoshlar bilan yuzaga keladigan nizolarni hal qiladi. Agar bolada intellektual rivojlanish bilan bog‘liq muammolar bo‘lsa, defektolog yordamga keladi. Uning vazifasi – bolaning bilim olish faolligini oshirish, atrof-muhit haqidagi bilimlarini chuqurlashtirish va o‘quv dasturini o‘zlashtirishga yordam berish. Logopedning maqsadi – bolaning nutqini tuzatish, so‘zlarni to‘g‘ri talaffuz qilishni o‘rgatish, o‘qish va yozishni o‘rgatish.

Ijtimoiy adaptatsiyaning darajalari

Ijtimoiy adaptatsiya jarayonida bolalar bir nechta darajalarni bosib o‘tadilar:

1. Strukturaviy daraja. Jamiyatdagi umumqabul qilingan normalar va qoidalarga rioya qilish, maktabda intizomni saqlash qobiliyati.

2. Axloqiy-moral daraja. Dunyo voqealarini baholash, asosli xulosalar chiqarish qobiliyati.

3. O‘quv darajasi. O‘rganish jarayonida vazifalarni tushunish, rejalashtirish va muvaffaqiyatli bajarish qobiliyati.

4. Shaxsiy va ruhiy rivojlanish. O‘z harakatlari uchun mas‘uliyatni olish, to‘g‘ri intilishlarni shakllantirish, shaxsni takomillashtirish, an‘anal va madaniy qadriyatlarni ongli qabul qilish.

Ijtimoiy adaptatsiya asoslari – ta‘lim, amaliy faoliyat, mehnat, yordamchi qurilmalardan foydalanish, ijod, sport, dekorativ-amaliy san‘at.

Ijtimoiy adaptatsiyaning vazifalari

Ishtimoiy adaptatsiya bolalari turli qiyinchiliklarga duch keladi: ularga muloqot qilish, o‘zini boqish, o‘qish yoki kasbiy ko‘nikmalarni egallash qiyin bo‘lishi mumkin. O‘tkazilgan tadqiqotlarga ko‘ra, o‘ziga xos bolalar va o‘smirlar uchun karyerada muvaffaqiyatga erishishdan ko‘ra «yaxshi inson» bo‘lish muhimroqdir. Ularga ishonchli do‘stlar muhim, moliyaviy farovonlik esa ikkinchi o‘rinda. Asosiy xavflar sifatida ular kasalliklar, zararli odatlar, boshqalarga bo‘lgan hissiy bog‘liqlikni nomlaydilar.

Bolalar jamiyat hayotiga to‘liq integratsiyalashishi uchun quyidagi vazifalarni hal qilish muhim:

-sotsializatsiya dasturlarini ishlab chiqish;

-reabilitatsiya va ijtimoiy adaptatsiya markazlarini ko‘paytirish;

-qo‘shimcha ta‘lim texnologiyalarini ishlab chiqish;[2]

-gumanistik uslubdagi muloqot uchun sharoit yaratish;

-yetarli pedagogik yordamni ta‘minlash;

- ota-onalar orasida inklyuziv madaniyatni shakllantirish dasturlarini ishlab chiqish.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Bolalarning ijtimoiy adaptatsiyasida asosiy rol maktabgacha ta‘lim muassasalari va maktab pedagoglariga tegishli. Bolalar tezroq tengdoshlar jamoasiga qo‘shilib, jamiyatdagi qoidalar va normalarni egallashi uchun tarbiyachilar va o‘qituvchilar bir qator maqsad va

vazifalarni belgilashlari kerak. Ularni hal qilish ketma-ketlik bilan, oilaning a’zolari va tyutorlarni jarayonga jalb qilgan holda amalga oshiriladi. Quyida asosiy vazifalar keltirilgan:

Tabiiy-va madaniy vazifalar. O’qituvchi inson organizmining tuzilishi bo’yicha tasavvurlarni shakllantirishi kerak. Jismoniy faollikni oshirish, kuchni mustahkamlash, muvozanat, chaqqonlik va harakatlarni koordinatsiya qilish imkoniyatlarini yaratish zarur. Sog’lom turmush tarzining asoslarini o’rgatish, masalan: to’g’ri ovqatlanish, ertalabki mashqlar, salomatlikni nazorat qilish, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish.

Ijtimoiy-va madaniy vazifalar. Pedagog bolaning aqliy rivojlanishi va ta’lim olish intilishlari uchun qulay sharoit yaratishi kerak. Nutq, mantiq, diqqat va xotirani rivojlantirish texnologiyalari va dasturlaridan foydalanish muhim.

Oilaviy muhit. Bolalar vaqtining katta qismini oila bilan o’tkazadi; oila bolaning asosiy ijtimoiy muhitidir. Oila a’zolari bolaning o’ziga, boshqalarga va butun dunyoga bo’lgan munosabatlari poydevorini yaratadi. Oilada psixologik muammolar mavjud bo’lsa, ular boladagi qiyinchiliklarni kuchaytiradi va buzilishlarning rivojlanishiga sabab bo’ladi. Aksincha, oila a’zolari orasidagi uyg’un munosabatlar, o’zaro g’amxo’rlik va qo’llab-quvvatlash bolalarining muvaffaqiyatli sotsializatsiya qilish ehtimolini oshiradi.

Maktab muhiti. Ta’lim ijtimoiy adaptatsiyada muhim rollardan birini o’ynaydi. Pedagog o’quv-tarbiya jarayonini shunday tashkil qilishi kerakki, o’ziga xos va sog’lom bolalar o’zaro foydali muloqot qilishi mumkin bo’lsin. Shu bilan birga, sog’lom o’quvchilar bag’rikeng bo’lishni o’rganishi, OVZ bolalari esa boshqalardan farq qilmayotgandek o’zini his qilishi lozim. Ta’lim sifati va dasturlarga kirish imkoniyati bilim va ko’nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi, bu esa muvaffaqiyatli adaptatsiya uchun zarurdir.

Xulosa. Reabilitatsiya jarayonida ota-onaning faol ishtiroki bolaning to’liq rivojlanishi va ijtimoiylashuvi uchun muhim omildir. Ota-onalar bolaning rivojlanishidagi har bir bosqichda motivator, tarbiyachi va qo’llab-quvvatlovchi sifatida ishtirok etadi. Maxsus ehtiyojli bolaning tug’ilishi oilada psixologik stressni yuzaga keltiradi va ota-onaning to’rt bosqichli adaptatsiya jarayonini talab qiladi: shok, noto’g’ri munosabat, qisman anglash va qabul qilish. Bu jarayonlar oilaning ruhiy barqarorligi va bolaning reabilitatsiyasiga bevosita ta’sir ko’rsatadi.

Ota-onaning reabilitatsiyadagi faol ishtiroki depressiv holatlarni yengishga yordam beradi, bolaning imkoniyatlarini aniqlash va rivojlantirish uchun ijobiy sharoit yaratadi. Psixologik va pedagogik maslahatlar, oilaviy konsultatsiyalar, diagnostika va treninglar ota-onaga o’zini anglash, psixologik qiyinchiliklarni yengish, bolaga moslashuvchan yondashuvni shakllantirish imkonini beradi. Shu tarzda, ota-ona ishtiroki va oilaviy adaptatsiya nafaqat bolaning rivojlanishi, balki oilaning ijtimoiy va psixologik barqarorligini ta’minlashda ham hal qiluvchi rol o’ynaydi.

Adabiyotlar:

1. Басов Н.Ф. Социальная работа с инвалидами. Учебное пособие – М.: КНОРУС, 2012. – 400
2. Потапова О.Н. Социальные проблемы детей с ограниченными возможностями в современной России (региональный аспект): автореф. дис. канд. социол. наук. – Саратов, 2007 – 168с. Скок Н.И. Биосоциальный потенциал лиц с ограниченными возможностями и социальные механизмы его регуляции // СОЦИС, 2005, №4;
3. O’zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi. “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun. 2020-yil 23-sentabr, O’RQ–637-son.
4. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 2021-yil 30-martdagi 166-son “Nogironligi bo’lgan bolalarga ta’lim-tarbiya berishni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi Qarori.
5. Qizi, Q. M. O., & Karimovna, N. Y. (2025). Zaif eshituvchi bolalarga imo-ishora tilini o’rgatish. // Central Asian Journal of Academic Research, 3(3), 183-186.
6. Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Нейропедагогика и нейропсихология как развивающаяся новая наука. // Общество и инновации, 3(2/S), 103-109.
7. Нарметова, Ю. (2014). Кўзи ожиз ва заиф кўрувчи болалар психологик хусусиятларининг ўзига хослиги.

Axrorov Voris Yunusovich,
*Kattaqo‘rg‘on davlat pedagogika instituti dotsenti,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
voris1983@mail.ru*

OLIV TA‘LIM MUHITI VA PSIXOLOGIK BARQARORLIK – TALABALAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA‘SIR ETUVCHI OMILLAR SIFATIDA

Annotatsiya. Maqolada oliy ta‘lim muhiti va uning talabalar psixologik barqarorligi hamda salomatligiga ta‘siri tahlil qilingan. Ta‘lim jarayonidagi stress omillari, ijtimoiy muhit, pedagogik munosabatlar va talabalarning shaxsiy xususiyatlari psixologik barqarorlikka qanday ta‘sir qilishi ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari oliy ta‘lim muassasalarida talabalarning ruhiy va jismoniy sog‘lig‘ini saqlashda samarali choralar qo‘llash imkoniyatlari haqida xulosa chiqarishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: psixologik barqarorlik, oliy ta‘lim muhiti, talabalar, psixologik salomatlik, stress omillari.

СРЕДА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье проанализировано влияние среды высшего образовательного учреждения на психологическую устойчивость и здоровье студентов. Рассмотрены стрессовые факторы учебного процесса, социальная среда, педагогические отношения и личностные особенности студентов, влияющие на психологическую устойчивость. Результаты исследования помогают делать выводы о применении эффективных мер по сохранению психического и физического здоровья студентов в вузах.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, среда высшего образовательного учреждения, студенты, психологическое здоровье, стрессовые факторы.

HIGHER EDUCATIONAL ENVIRONMENT AND PSYCHOLOGICAL STABILITY AS FACTORS AFFECTING STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH

Abstract. The article analyzes the impact of higher education environment on students' psychological resilience and health. Stress factors in the learning process, social environment, pedagogical relationships, and students' personal characteristics affecting psychological resilience are examined. The research results contribute to conclusions regarding effective measures to maintain students' mental and physical health in higher education institutions.

Keywords: psychological resilience, higher education environment, students, psychological health, stress factors.

Kirish. Jahonda «omaviy madaniyat» ko‘rinishlarining targ‘ib etilishi sharoitida o‘spirinlik va yetuklik davridagi yoshlarning salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi psixologik-pedagogik omillarni o‘rganish va ularning profilaktikasi bo‘yicha tadbirlarni ishlab chiqish hamda tizimlashtirish masalasi bugungi kunda psixologiya sohasidagi muhim yo‘nalishlardan biri bo‘lib qolmoqda. Butunjahon sog‘liqni saqlash assambleyasi tomonidan «...psixik salomatliksiz salomatlik mavjud bo‘lmaydi» [1] tamoyili asosida majmuaviy harakatlar rejasining amalga oshirayotganligi muammoning naqadar muhimligini ko‘rsatmoqda. Bu borada talabalik yosh davrida ularning o‘z salomatligiga munosabatini barqaror qadriyat sifatida shakllantirish, salomatlikni ta‘minlash va mustahkamlash masalalari dolzarb ahamiyatli bo‘lib qolmoqda.

Respublikamizda so‘nggi yillarda olib borilayotgan islohotlar tufayli «...yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, yuqori iqtisodiy o‘sishga erishish hisobidan xalqimizning farovonligini oshirish va kundalik hayotidagi muammolarni hal etish» [2] ko‘nikmalarini shakllantirish mexanizmlarining me‘yoriy asoslari yaratilmoqda. Shu maqsadda «...psixologik salomatlikni keng targ‘ib etishga va psixik salomatlik bilim va ko‘nikmalarini yoshlar va kattalarda shakllantirishga qaratilgan ijtimoiy, amaliy, ilmiy va fundamental loyihalar ta‘sis etish» [3] masalasi ustuvor vazifalar etib belgilanganligi, oliy ta‘lim muassasalari talabalar psixologik salomatligini ta‘minlashning psixologik-pedagogik omillarini aniqlash, psixologik salomatlikni qadriyat sifatida shakllantirish texnologiyalarini joriy etish yo‘nalishlarida ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirishni talab etmoqda. Talabalarni ta‘lim muhitiga moslashtirish jarayonida psixologik qo‘llab-quvvatlashning tarkibiy qismlari sifatida inqiroz va stressli vaziyatlarni oldini olish, ijtimoiy va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish, ziddiyatli,

murakkab hayotiy vaziyatda psixologik yordam ko‘rsatish, o‘quv ko‘nikmalarini shakllantirish, oliy ta‘lim muassasasida o‘quv faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun o‘z-o‘zini tashkil etish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish bo‘yicha trening mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish namoyon bo‘ladi. Talabalarning shaxsiy va kasbiy shakllanishi jarayonida ularni psixologik qo‘llab-quvvatlash, ularda tashabbuskorlik, shaxsiy va kasbiy pozitsiyani, kasbiy o‘zini namoyon qilish, hayotiy maqsadlarni belgilash, o‘z-o‘zini anglash qobiliyatini rivojlantirishni nazarda tutish lozim [4].

Mavzuga oid adabiyotlarning sharhi. Talabalarning yosh davri «psixik jarayon va holatlari shaxs xususiyatlarini belgilovchi – psixologik; ijtimoiy munosabat va sifatlar muayyan ijtimoiy guruhga tegishlilik bilan belgilanuvchi – sotsial; sotsium ta‘siri ostida ma‘lum bir miqdorda o‘zgarishi mumkin bo‘lgan irsiylik va tug‘ma layoqat – biologik jihatlar bilan» [5] tavsiflanishi mumkin. Ma‘lumki, bu o‘rinda o‘zining namoyon bo‘lishida sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tarilgan psixologik ma‘lumot shaxsning salomatlikka bo‘lgan munosabatining o‘ziga xosligini belgilaydi. L.S.Vigotskiy ta‘kidlaganidek, «har bir yosh bosqichida uning dinamik ruhiy rivojlanishiga mos keluvchi sifat jihatdan yangi psixologik ma‘lumot o‘z ifodasini topgan maxsus ichki jarayonlar va tashqi shart-sharoitlar mavjud bo‘ladi» [6].

Shu o‘rinda talabalik davri inson hayotidagi alohida, o‘ziga xos davr sifatida belgilanib, «... umumiy mazmuni va asosiy qonunlarga ko‘ra, 18 dan 25 yoshgacha bo‘lgan davr, bolalik rivojlanishi davrlari zanjiridagi oxirgisidan ko‘ra, yetuklik davri zanjiridagi dastlabki halqani tashkil etadi» [7]. O‘smirlik yoshidan o‘spirinlik davriga o‘tar ekan shaxs bu davrdan haqiqiy yetuklikka tomon ilk qadamini qo‘yadi, o‘z taqdirini belgilaydi. Mazkur davr, bir tomondan, qadriyatlar yo‘nalishlari tizimidagi o‘zgarishlar va boshqa tomondan, «iqtisodiy faollik»ning boshlanishi munosabati bilan maxsus qobiliyatlarning shakllanishi bilan tavsiflangan xarakter va intellektni shakllantirish davri hisoblanib, aynan ushbu holat «18-23 yoshdagi kishiga jamiyat tomonidan ularga ijtimoiy-ishlab chiqarishning mas‘uliyatli subyekti sifatida munosabat bildirish, natijalarini «kattalar» standartlari asosida baholanishi» [8] bilan bog‘liqdir.

Talabalik davri shaxsning aqliy qobiliyatlari rivojlanishining muhim va takrorlanmas bosqichi hisoblanadi. Bunda nazariy fikrlash, mavhumlashtirish, umumlashtirish qobiliyati sezilarli darajada rivojlanadi, anglash, bilish imkoniyatlarida sifatli o‘zgarishlar yuz beradi. Ushbu davrda qobiliyatlarning rivojlanishi ijodkorlikning yuzaga kelishi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bunda ma‘lumotlar oddiygina qabul qilinib qolmasdan, uning asosida qandaydir yangilikni ijod etish namoyon bo‘ladi.

I.A. Zimnyayaning fikricha, talabalik «oliy ta‘lim muassasasi tomonidan tashkiliy jihatdan birlashtirilgan odamlarning o‘ziga xos jamoasi» sifatida kelajakdagi kasbga barqaror munosabatning shakllanganligi, kasbiy yo‘nalganligi bilan tavsiflanib [9], u «kelajakka, hayotiy rejalar va istiqbollarni qurishga yuz tutgan hayotning «ta‘sirchan markazi» sifatida» belgilanishi mumkin. Ushbu davrda talabalar uchun yangicha psixologik mazmun sifatida «o‘z-o‘zini tasdiqlash istagi, shaxsiy hayotning paydo bo‘lishi, boshqa odamlarning his-tuyg‘ulari va tajribalariga katta qiziqish, o‘z-o‘zini anglash («Men-konsepsiyasi»), formal-mantiqiy tafakkur, refleksiya» [10] namoyon bo‘ladi.

O‘smirlik bilan solishtirganda o‘spirinlik davri uchun kommunikativlik va umumiy emotsional farovonlikning yaxshilanishi, hissiy holatlarning ko‘proq farqlanishi, o‘zini o‘zi nazorat qilish va o‘zini o‘zi boshqarishning kuchayishi bilan tavsiflanadi [11]. Shu bilan birga, ideal obrazni hali har tomonlama tekshirilmagan real obraz bilan solishtirganda, o‘spirinda tashqi agressiya, hissiy reaksiyalarning noadekvatligi bilan kuzatiluvchi o‘z kuchiga, imkoniyatlari va qobiliyatlariga ishonmaslik yuzaga kelishi mumkin.

Ontogenez davrida psixikaning rivojlanishi muammosini tadqiq etgan psixolog va psixoanalitik E. Eriksonning fikricha, o‘spirinlik davri o‘ziga xoslik inqirozi bilan bog‘liq bo‘lib, shu bilan birga noadekvat o‘ziga xoslikning shakllanishi «hissiy yaqinlikdan, yaqin shaxslararo munosabatlardan qochish; vaqt tuyg‘usining xiralashishi, hayot rejalarini tuza olmaslik, ulg‘ayish va o‘zgarish qo‘rquvi; samarali, ijodiy qobiliyatlarning susayishi, faoliyatga diqqat va e‘tiborni jamlay olmaslik; o‘z taqdirini o‘zi belgilashdan voz kechish va taqlid qilish uchun salbiy timsollarni tanlash» [5] sifatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi. Oliy ta‘lim muassasalari talabalariga nisbatan ijtimoiy yetuklik pozitsiyasining qo‘llanilishi, ular tomonidan o‘zini faoliyat subyekti, ijtimoiy qadriyatlar tizimining tashuvchisi sifatida anglash nuqtayi nazaridan ularda refleksiya belgilarining rivojlanishini nazarda tutadi. O.V.Lebedeva va N.V.Fomina tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotning ko‘rsatishicha, «O‘spirinlik yoshidagi respondentlar salomatlik xususiyatlari va unga ta‘sir qiluvchi asosiy omillar haqida yetarlicha bilimga ega bo‘lgan holda, bu haqda hissiy darajada kam tashvishlanadilar, sog‘lig‘ini odatdagidek qabul qiladilar. Ular har doim ham o‘z sog‘lig‘ini saqlash uchun yaxshi g‘amxo‘rlik qilmaydilar, biroq jismoniy mashqlar, o‘z tana qiyofasini mustahkamlash, jismoniy kuchni oshirish uchun ko‘p kuch sarflaydilar» [12]. Mazkur empirik tadqiqot jarayonida Nijniy Novgorod shahridagi turli oliy ta‘lim muassasalarining 21-22 yoshdagi kunduzgi ta‘limning 50 nafar talabalarini ham ishtirok etishgan bo‘lib, «sog‘lom inson» tushunchasi ostida talabalarning 80% «chekmaydigan, sport bilan shug‘ullanuvchi, faol turmush tarzini olib boruvchi shaxs»ni tasvirlashib,

ularning aksariyati (70%) ushbu tushunchani ma'lum bir harakatlarni amalga oshirish bilan bog'lashgan bo'lsa, ularning 30%gina sog'lom va nosog'lom odamga xos bo'lgan turli emotsional holatlarni belgilab o'tishgan. Shu bilan birga talabalar guruhida o'z salomatligi haqida qayg'urish va mas'uliyat darajasining past darajasi namoyon bo'lgan [12]. Bu kontekstda o'spirinlik inson psixikasi shakllanishining boshqa yosh bosqichlariga nisbatan mutlaqo o'ziga xos hodisani aks ettiradi.

Yu.M. Portnovaning tadqiqotlari, oliy ta'lim muassasasida o'qish davrida o'ziga bo'lgan munosabat darajasi barqaror pasayish tendensiyasiga ega bo'lib, bu holat mutaxassislikka bog'liq emasligini ko'rsatgan. Xususan, agar 1-3 kursda o'z-o'zini hurmat qilishning past darajasi biror marta ham uchramagan bo'lsa, 5-kursga borib esa bu ko'rsatkich 1,5% ni tashkil qiladi. Autosimpatiyaning yuqori darajasi 1-kursda 46,6% talabada kuzatilsa, 5-kursda esa bu ko'rsatkich 25%ni tashkil etib, ko'pchilik talabalarda ichki nizo, o'z-o'zini ayblashning yuqori darajasi kuzatilgan. O'z-o'zini zaif his qilish omili bo'yicha yuqori daraja 1-kursda 10% ni tashkil etgan bo'lsa, 5-kursda u 50% gacha ko'tarilgan.

Oliy ta'lim muassasasiga qabul qilinishi talabaga o'z kuch va qobiliyatiga ishonch, to'laqonli yorqin hayotga umid hissini uyg'otadi. Ma'lumki oliy ta'lim muassasasida birinchi kursdagi ta'lim jarayoni eng murakkab hisoblanadi. Chunki talabaning o'rta, o'rta maxsus va professional ta'lim tizimi jarayonidagi tashkiliy jihatdan farq qiluvchi oliy ta'lim muassasasi ichki tartib-qoidalariga rioya qilishiga to'g'ri keladi. Bunda o'rta, o'rta maxsus va professional ta'lim tizimidagi hamda oliy ta'lim tizimi talablari o'rtasidagi moslashuv jarayoni masalasi yuzaga keladi. Ayni paytda talabalarining psixologik salomatligini ta'minlash samaradorligi zamonaviy moddiy-texnik vositalar bilan jihozlanganlikdan ko'ra, undagi mavjud psixologik-pedagogik muhit, professor-o'qituvchilar va kursdoshlar bilan o'zaro munosabatlar kabi omillarga bog'liq bo'ladi.

Oliy ta'lim muassasasida talabalarining psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan biri mazkur muassasadagi ta'lim muhitining holati hisoblanadi. Bu masala bir qator tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan bo'lib, mamlakatimiz olimlari M.X.Karamyan va R.R.Fayziyev ta'kidlaganidek, respublikamizdagi oliy ta'lim muassasalari tizimidagi uzluksiz ta'limni shaxsning o'z-o'zini tashkil etish, o'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini anglash usullarini shakllantirish yoki shaxsiy kompetensiyalarini namoyon qilishlarini ta'minlashga yo'naltirilgan vazifalari 18 yoshdan 23 yoshgacha bo'lgan davr – o'spirinlik davriga to'g'ri kelib, shu munosabat bilan talabalarining ta'lim muhiti va o'quv jarayoniga moslashuvining o'ziga xos xususiyatlari, optimalligi ularning ijtimoiy-psixologik farovonlik darajasida ifodalanadi [4].

Tadqiqotchi I.R. Shagina ta'lim jarayonining 17-25 yosh oralig'ida bo'lgan talabalar salomatligiga ta'siri masalasini tadqiq etar ekan, oliy ta'lim muassasasida talabalarining jismoniy, ruhiy va emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi bir qator omillar mavjudligini qayd etib o'tadi. Tadqiqotchi bunday ta'sir ayniqsa, ta'limning ilk davrida (1-kursda) kuchli namoyon bo'lishi, psixologik yuklamaning o'sishi, muhitning o'zgarishi ostida stressli holatlarning zo'rayishiga olib kelishini ta'kidlaydi. O'z tadqiqotlari natijasiga tayangan holda u bunday omillar sifatida axborotning ko'pligi sharoitida o'quv yuklamasining norasional rejalashtirilishi, eski o'quv dasturlari doirasida yangi fanlarning joriy etilishi, vaqt yetishmovchiligi kabilarni keltirib, bular o'z navbatida talabalar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatib o'tadi [13].

Demak, bundan kelib chiqib qayd etish mumkinki, talabalarining ta'lim muhitidan qoniqish darajasi ularning psixologik salomatligiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Talabalarining psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi ta'lim jarayoni bilan bog'liq omillar sifatida esa, ularning professor-o'qituvchilar hamda kursdoshlari bilan o'zaro munosabatlari, shaxsiy muammo va qiyinchiliklari bilan yolg'iz qoldirmaslik, muammo va qiyinchiliklar yuzasidan bildirgan iltimos va takliflarga diqqatlilik, tashabbus va faollik ko'rsatishlari uchun imkoniyat yaratilishi, ta'lim muassasasi rahbariyati va ustozlari, kursdoshlari tomonidan ularning qadr-qimmatining saqlanishi, zarur hollarda yordam ko'rsatilishiga ishonch, shaxsiga nisbatan hurmat ko'rsatilishi, ta'lim muhitidagi emotsional qulaylik, ta'lim olish jarayonida tashkiliy va uslubiy masalalarda ularning fikrlarining e'tiborga olinishi, qaror qabul qilishlarida yordam ko'rsatilishi kabilarni qayd etish mumkin [14].

Tahlil va natijalar. Yuqorida keltirilgan omillarning namoyon bo'lishi «Oliy ta'lim muassasasi talabalarining ta'lim muhitidan qoniqish darajasini o'rganish anketasi» asosida o'rganildi. Bunda anketa so'rovining natijalari tahlili tanlov guruhi bo'yicha o'rtacha qiymatlar hamda ta'lim muhitidan qoniqish mezonlari ko'rsatkichlari asosida amalga oshirildi. Bunda anketa natijalari quyidagi baholash mezonlari bo'yicha (0 dan 0,83 balgacha – qanoatlanishning past darajasi; 0,84 baldan 1,60 balgacha – qanoatlanishning o'rta darajasi; 1,61 baldan 2,38 balgacha – qanoatlanishning o'rtadan yuqori darajasi; 2,39 baldan 3,0 balgacha – qanoatlanishning yuqori darajasi) ko'rib chiqildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

Oliy ta'lim muassasasi ta'lim muhitidan qanoatlanishning umumiy darajasi ko'rsatkichi (n=420)

Qanoatlanishni baholash mezonlari	Tanlov guruhi	
	soni	foizi
Yuqori daraja	74	17,6
O‘rtadan yuqori daraja	88	21,0
O‘rta daraja	253	60,2
Past daraja	5	1,2
Jami	420	100

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tanlov guruhi bo‘yicha ta‘lim muhitidan qanoatlanishning umumiy darajasi tahlili anketa so‘rovida ishtirok etgan talabalarning 17,6 %ni «yuqori darajada», 21%ni «o‘rtadan yuqori darajada», 60,2%ni «o‘rta darajada», 1,2%ni esa «past darajada» qanoatlantirishini ko‘rsatdi. Anketa so‘rovida ishtirok etgan talabalarning aksariyati o‘zlari ta‘lim olayotgan muassasasidagi ta‘lim muhitidan o‘rtacha darajada («o‘rtacha darajada yoki qisman») qoniqishlarini namoyon qilishgan. Anketa natijalarini uning tarkibiga kiritilgan indikatorlar (savollar) o‘rtacha qiymatlari ko‘rsatkichlari kesimidagi tahlili asosida ularni ranjirlashtirish (o‘rtacha ballarni yuqoridan pastga qarab ketma-ketlikda tartiblashtirish) amalga oshirildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval.

Oliy ta‘lim muassasasi ta‘lim muhitidan qanoatlanish darajasi ko‘rsatkichi (ball o‘rtacha qiymati hisobida, n=420)

Tavsiflar	O‘lchov birliklari		
	o‘rtacha qiymat	qanoatlanish darajasi	o‘rin
1) professor-o‘qituvchilar bilan o‘zaro munosabat	1,47	o‘rta	I
2) kursdoshlar bilan o‘zaro munosabat	1,39	o‘rta	II
3) iltimos va takliflarga diqqatlilik	1,33	o‘rta	III
4) o‘z qadr-qimmatini saqlay bilish	1,25	o‘rta	IV
5) emotsional qulaylik	1,24	o‘rta	V
6) o‘ziga nisbatan hurmatda bo‘lish	1,23	o‘rta	VI
7) yordam olishga bo‘lgan imkoniyat	1,22	o‘rta	VII
8) o‘z nuqtayi nazarini bayon qilish imkoniyati	1,18	o‘rta	VIII
9) tashabbus ko‘rsatish imkoniyati, faollik	1,15	o‘rta	IX
10) shaxsiy muammo va qiyinchiliklarni hisobga olish	1,00	o‘rta	X
11) o‘z qarorini tanlashga yordamlashish	1,00	o‘rta	X

Olingan natijalarning tanlov guruhi bo‘yicha o‘rtacha qiymatlar asosidagi tahlili talabalarning ta‘lim muhitidan qoniqish darajasi baholash mezonining «o‘rta daraja»si («o‘rtacha darajada qoniqaman», «qisman qoniqaman»)da (0,84 baldan 1,60 ball oralig‘ida) ekanligini ko‘rsatdi. Anketa indikator (savol)larining o‘rtacha ballarini yuqoridan pastga qarab (muhimligiga ko‘ra) ketma-ketlikda tartiblashtirish natijasida o‘rtacha qiymatlar ahamiyatligiga ko‘ra: «professor-o‘qituvchilar bilan o‘zaro munosabat» – I o‘rin; «kursdoshlar bilan o‘zaro munosabat» – II o‘rin; «iltimos va takliflarga diqqatlilik» – III o‘rin; «o‘z qadr-qimmatini saqlay bilish» – IV o‘rin, «emotsional qulaylik» – V o‘rin, «o‘ziga nisbatan hurmatda bo‘lish» – VI o‘rin; «yordam olishga bo‘lgan imkoniyat» – VII o‘rin, «o‘z nuqtayi nazarini bayon qilish imkoniyati» – VIII o‘rin, «tashabbus ko‘rsatish imkoniyati, faollik» – IX o‘rin, «shaxsiy muammo va qiyinchiliklarni hisobga olish» va «o‘z qarorini tanlashga yordamlashish» – har biri X o‘rinda joy oldi.

Oliy ta‘lim muassasalari ta‘lim muhitidan qanoatlanish darajasini o‘rganish natijalarining o‘rtacha qiymatlar ko‘rsatkichi doirasida tartiblashtirilishi ta‘lim muhitining ishtirokchilaridan aksariyati ta‘lim muhitidan yetarlicha qoniqmasliklarini ko‘rsatdi. Bu esa o‘z navbatida ta‘lim muhitining o‘rganilgan indikatorlari ta‘sirida talabalarning ta‘lim motivatsiyasining susayishi, o‘z-o‘zini baholashi, o‘zini namoyon qilishi, o‘qish jarayonida xavotirlanish, muvaffaqiyat qozonishga ehtiyoj frustratsiyasining yuzaga kelishi, stressli holatlarining paydo bo‘lishi ehtimolini oshirishi mumkin.

Talabalarning emotsional turg‘unlik (barqarorlik) – emotsional noturg‘unlik (neyrotizm, beqarorlik) darajasi G. Ayzenkning «Shaxs so‘rovnomasi (EPI)»ning «neyrotizm» shkalasi asosida amalga oshirildi. Ma‘lumki, hozirgi kunda neyrotizm atamasi ostida salbiy emotsiyalarning, jumladan, g‘azab, tortinchoqlik, jizzakilik, emotsional noturg‘unlik va depressiyaning boshdan kechirilishi nazarda tutilmoqda. Neyrotizm darajasi yuqori bo‘lgan insonning atrof-muhitning stressogen ta‘siriga mos javob qaytara olmasligi, oddiy vaziyatlarni o‘z shaxsiga nisbatan tahdid sifatida talqin qilishi va mayda umidsizliklarni ham yengib

bo'lasdek boshdan kechirishi ta'kidlab kelinmoqda [15]. Metodika bo'yicha chastotali tahlil natijasida olingan ma'lumotlar tanlov guruhi (n-420) talabalarining 20,5% emotsional noturg'unlikning yuqori, 62,4% o'rta va 17,1% quyi darajasini namoyon qilishgan. Bunda tajriba va nazorat guruhlarining ko'rsatkichlari o'rtasida ahamiyatli farqlanish mavjud emasligini (quyi daraja – TG-17%, NG-17,2%; o'rta daraja – TG-63,6%, NG-61,1%; yuqori daraja – TG-19,4%, NG-21,7%) ko'rish mumkin (3-jadvalga qarang).

3-jadval.

Talabalarida emotsional barqarorlik–beqarorlik (neyrotizm) xususiyatining namoyon bo'lish ko'rsatkichi

Tanlov guruhi	Quyi darajasi		O'rta darajasi		Yuqori darajasi	
	soni	foizi	soni	foizi	soni	foizi
1) Neyrotizm shkalasi (N)						
TG (n-217)	37	17	138	63,6	42	19,4
NG (n-203)	35	17,2	124	61,1	44	21,7
Jami (n-420)	72	17,1	262	62,4	86	20,5

Talabalar emotsional holatini tadqiq etish ularning har beshtasidan birida (20,5%) emotsional noturg'unlikning yuqori darajasi namoyon bo'lganligidan dalolat beradi. Bu esa, bunday talabalarining shart-sharoitlarga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkinligi, ularda bezovtalik, stress, muvozanatdan chiqish holati sodir bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. Bu o'z navbatida salbiy oqibatlarini, turli ko'rinishdagi psixosomatik muammolarni vujudga keltirishi mumkin. Talabalarining emotsional barqarorligi – beqarorligi (neyrotizm)ning tahlili, ba'zi talabalarda ichki noxush emotsional holatning mavjudligi, ularda psixologik salomatlik darajasining pastlashuviga sabab bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Rossiyalik olim Yu.I. Rodin rahbarligida 2015-2017-yillarda amalga oshirilgan tadqiqotda ham unda ishtirok etgan har beshinchi talabada faollik, o'z-o'zini his qilish, kayfiyatning noqulay darajasi, stressga chidamlilikning chegaraviy va past darajasi, qarshilik ko'rsatish darajasida hissiy charchash belgilarining paydo bo'lishi va har o'ninchi talabada haddan tashqari asab-psixik zo'riqish aniqlangan [16].

Respublikamizda N.Z. Ismoilova tomonidan talabalardagi stressga barqarorlik muammosiga bag'ishlangan tadqiqot natijalari ham bizning ma'lumotlarimizga mos keladi. Unda 1-kursdagi 29,1% va 3-kursdagi 21,1% talabalarda stressga barqarorlikning past darajasi kuzatilgani, respondentlar umumiy sonidan 25,2%ida stressga barqarorlik past ekanligi hamda bu ularda stressli vaziyatlardan chiqib ketish ko'nikmasining mavjud emasligi natijasida stressga berilib qolishlari va o'quv faoliyati jarayonida sust natijalarni ko'rsatishlari ta'kidlanib, talabalik davrida o'ziga xos stressogen vaziyatlar mavjudligi va bu vaziyatlar ayrim talabalarining stress holatiga tushishiga asosiy omil bo'lib qolayotganligi qayd etilgan [17].

Bunday holatlar asta-sekin talabalar ta'lim faoliyatining subyektiv ahamiyati pasayishi, stressga qarshilik ko'rsatish, muammolarni konstruktiv hal qilish qobiliyatining cheklanishi, xavotirlanish va asossiz qo'rquv hissi paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin bo'lib, ushbu fikrlarning asosli ekanligi biz tomonimizdan qo'llanilgan G. Ayzenkning «Shaxs so'rovnomasi (EPI)»ning «neyrotizm» shkalasi hamda «Oliy ta'lim muassasasi talabalarining ta'lim muhitidan qoniqish darajasini o'rganish anketasi» asosida olingan natijalar ham tasdiqlaydi.

V.G. Ananyev ta'kidlaganidek, «Insonning psixologik barqarorligi – bu hayotiy qiyinchiliklarga, noqulay vaziyatlarning bosimiga dosh berish, turli xil sinovlar sharoitida salomatligini va ishchanlik qobiliyatini saqlash bo'lib, bunda to'g'ri strategiyani tanlash va qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish muvaffaqiyati ko'p jihatdan insonning o'zi bilan sodir bo'layotgan voqealar uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishga moyilligiga bog'liq bo'ladi» [18].

Xulosa va takliflar. Tadqiqot natijalari talabalarining aksariyati ta'lim muhitidan yetarlicha qoniqmasliklarini ko'rsatib, bu o'z navbatida o'rganilgan indikatorlar ta'sirida talabalarining ta'lim motivasiyasining susayishi, o'z-o'zini baholashi, o'zini namoyon qilishi, o'qish jarayonida xavotirlanish, stressli holatlarining paydo bo'lishi ehtimolini oshirishi mumkin.

Talabalar emotsional holatini tadqiq etish ularning har beshtasidan birida (20,5%) emotsional noturg'unlik (beqarorlik)ning yuqori darajasi namoyon bo'lganligidan dalolat beradi. Bu esa, bunday talabalarining shart-sharoitlarga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishlari, ularda bezovtalik, stress, muvozanatdan chiqish holati sodir bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Ta'lim muhitida xavotirlanish ko'rinishidagi muammolarga ega bo'lgan talabalarda stressga fiziologik qarshilik ko'rsatishga o'z-o'zini baholashi, o'zini namoyon qilishi, o'qish jarayonida xavotirlanish, stressli holatlarining paydo bo'lishi ehtimolini oshirishi mumkin.

noadekvat, destruktiv javob qaytarish ehtimolini oshiruvchi o'ziga xos xususiyatning namoyon bo'lishini kuzatish mumkin.

Oliy ta'lim muassasasi talabalarining ta'lim jarayoni murakkab davr hisoblanib, bunda o'rta maxsus-professional hamda oliy ta'lim tizimi o'rtasidagi moslashuv jarayoni muammosi yuzaga kelib, talabalarining psixologik salomatligini ta'minlash samaradorligi zamonaviy moddiy-texnik vositalar bilan jihozlanganlikdan ko'ra, undagi ijtimoiy, psixologik-pedagogik muhit, professor-o'qituvchilar va kursdoshlar bilan o'zaro munosabatlar kabi omillarga ko'proq bog'liq bo'ladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalarni taklif etish maqsadga muvofiq bo'ladi:

1. Oliy ta'limning barcha bosqichlarida talabalar xulq-atvori va faoliyatini ongli ravishda tartibga solish ko'nikmalarini maqsadli va izchil rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik ma'rifat tamoyiliga asoslangan mexanizmi joriy etish.

2. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining ta'lim muhitiga samarali moslashuvini ta'minlashga qaratilgan psixologik treninglarni dastlabki o'quv yillaridan boshlab o'tkazishni yo'lga qo'yish.

3. Oliy ta'lim muassasalari ta'lim muhitini talabalarining ehtiyojlari, maqsadlari hamda qadriyatlarini inobatga olgan holda takomillashtirish.

4. Oliy ta'lim muassasasidagi psixologik xizmat faoliyatining uzluksizligi va tizimlilikini ta'minlovchi vertikal boshqaruv tamoyilini joriy etish uchun uni muvofiqlashtiruvchi va ilmiy-metodik ta'minotini amalga oshiruvchi markaz faoliyatini yo'lga qo'yish.

5. Xorijiy mamlakatlar hamda respublikamizdagi psixologik xizmatni tashkillashtirishning nazariy hamda amaliy tajribasini inobatga olgan holda oliy ta'lim muassasalaridagi psixologlar sonini talabalar soniga mutanosib ravishda bo'lishini ta'minlash.

Adabiyotlar:

1. Всемирная ассамблея здравоохранения, 66. (2013). Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013-2020 гг.. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/151502>

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 3-fevraldagi «2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini «Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida»gi PF-6155-son Farmoni. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 04.02.2021 y., 06/21/6155/0082-son;

3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi «Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida» 472-son Qarori. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi (www.lex.uz), 2019-yil 8-iyun.

4. Карамян М.Х., Файзиев Р.Р. Психосоциальное благополучие студентов как объект мониторинга в системе непрерывного образования // Oliy ta'lim taraqqiyoti, №3. Издательство: Vita Color – Т.: 2015. – С. 93-103.

5. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособ. / М.В. Буланова-Топоркова. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 544 с.

6. Выготский Л.С. Проблемы развития психики / Л.С. Выготский. Собр. соч.: в 6 т. – М., 1982. – Т.3. – М., 1983.

7. Выготский Л.С. Детская психология / Л.С. Выготский. Собр. соч.: в 6 т. – М.: Педагогика, 1984. – Т.4. – 432 с.

8. Кон И.С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности): учеб. пособие / И.С. Кон. – М., 1979. – 175 с.

9. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учеб. для вузов / И.А. Зимняя. – Москва: Педагогика, 2005. – 384 с.

10. Шаповаленко И.В. Возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – М.: Педагогика, 2004. – 349 с.

11. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя / И.С. Кон. – Москва: Педагогика, 1989. – 256 с.

12. Лебедева О.В., Фомина Н.В. Отношение к соматическому здоровью как показатель развития психологического здоровья личности (на материале изучения различных возрастных групп испытуемых) // Вестник Нижегородского университета. – 2014. № 4 (36). – С. 150-158.

13. Шагина И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов / Астраханский медицинский журнал, 2010. №3(5). – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uchebnogo-protssessa-na-zdorovie>

studentov

14. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с.

15. Thomas A. Widiger, Joshua R. Oltmanns. Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry*. 2017 Jun; 16 (2): – P. 144–145. Published online 2017 May 12. doi: 10.1002/wps.2041.

16. Родин Ю.И. Метелкина Д.С., Мишина А.В. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. – 2018. – Т. 7. – № 2А. – С. 90-96.

17. Исмоилова Н.З. Талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик детерминантлари: психол.ф.ф. доктори дисс. авт. – Т.: 2020. – 48 б.

18. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

Bazarov Sardor Kenjaboy o‘g‘li,

Guliston davlat pedagogika instituti Pedagogika va psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNI KASBY PEDAGOGIK FAOLIYATGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINING ASOSIY KOMPONENTLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarni kasbiy pedagogik faolyatga psixologik tayyorgarligining asosiy komponentlari mazmuni batafsil yoritilgan. Bo‘lajak o‘qituvchilarning inklyuziv ta‘lim sharoitida faoliyat yuritishga psixologik tayyorgarligi — bu ularning jismoniy, ruhiy va emotsiyaviy jihatdan inklyuziv muhitda samarali ishlashga, barcha o‘quvchilarni qabul qilishga va ularning ehtiyojlarini hisobga olishga bo‘lgan tayyorligidir. Bo‘lajak o‘qituvchining inklyuziv ta‘limda faoliyat yuritishga psixologik tayyorligi — bu faqat bilim emas, balki ruhiy va etik tayyorgarlik hamdir. Uni shakllantirishda ta‘lim muassasalari, amaliyotchi mutaxassislar va jamiyatning o‘rni katta.

Kalit so‘zlar: inklyuziv ta‘lim, psixologik tayyorlik, motivatsiya, emotsional barqarorlik, stress, empatiya va to‘g‘ri munosabatlar, o‘z-o‘zini boshqarish va refleksiya, baholash va rivojlanish.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье подробно описаны основные компоненты психологической готовности будущих учителей к профессиональной педагогической деятельности. Психологическая готовность будущих учителей к работе в инклюзивном образовании — это их физическая, психическая и эмоциональная готовность эффективно работать в инклюзивной среде, принимать всех учащихся и учитывать их потребности. Психологическая готовность будущего учителя к работе в инклюзивном образовании — это не только знания, но и духовно-этическая готовность. Роль образовательных учреждений, практиков и общества в её формировании возрастает.

Ключевые слова: инклюзивное образование, психологическая готовность, мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, эмпатия и позитивные отношения, самоменеджмент и рефлексия, оценка и развитие.

MAIN COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF FUTURE TEACHERS FOR PROFESSIONAL PEDAGOGICAL ACTIVITY

Abstract. This article provides a detailed description of the main components of the psychological preparation of future teachers for professional pedagogical activity. The psychological preparation of future teachers for working in inclusive education is their physical, mental and emotional readiness to work effectively in an inclusive environment, to accept all students and take into account their needs. The psychological preparation of a future teacher for working in inclusive education is not only knowledge, but also spiritual and ethical preparation. The role of educational institutions, practicing specialists and society in its formation is significant.

Keywords: inclusive education, psychological readiness, motivation, emotional stability, stress, empathy and correct relationships, self-management and reflection, assessment and development.

Kirish. Davlatimizning ustuvor siyosati yosh avlodni aqlan teran, jismonan sog‘lom, ma‘naviy yetuk, har tomonlama rivojlangan komil inson qilib voyaga yetkazishdan iborat. Buyuk mutafakkirlarimizning asarlarni tahlil qilar ekanmiz, ular o‘z asarlari bilan nogiron bolalar ta‘lim-tarbiyasi mazmunining boy metodologik asoslarini yaratganliklarining guvohimiz.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Abu Nasr Forobiy, Ibn Sino, Alisher Navoiy kabi buyuk mutafakkirlarimizning barchasi jamiyatni bir butun deb qarab, barcha insonlarni teng deb hisoblaganlar. Demak, maxsus ehtiyojli bolalarga ham jamiyatning teng huquqli a‘zosi sifatida ta‘lim tarbiya berish hozirgi zamon kabi o‘sha XI-XII asrlardayoq buyuk Sharq mutafakkirlarining ham diqqat markazidan chetda qolmagan. Juda ko‘plab davlatlarda maxsus yordamga muhtoj bolalarni tarbiyalashda kompensator imkoniyatlarni rivojlantirish hamda ijtimoiy moslashtirishni to‘laligicha yo‘lga qo‘yish maqsadida umumta‘lim maktablarida ta‘lim berish davlat siyosati rejasiga kiritildi. Buning natijasida esa 1990-yilda Tailandda Umumjahon Konferensiyasi bo‘lib o‘tdi. Bu konferensiyada “Ta‘lim hamma uchun” Umumjahon Dekloratsiyasi qabul qilindi.

Tadqiqot metodologiyasi. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-sonli Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 25.01.2024 yil 25 maydagi 46-son “Alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarning ta’lim olishlarini tashkil etish va ularni reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” va boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlar tadqiqot metodologik asos bo‘ladi.

Tahlil va natijalar. “*Inklyuziv ta’lim*” tushunchasi ingliz tilidan, inclusive, inclusion–uyg‘unlashmoq, uyg‘unlashtirish, qamrab olmoq, qamrab olish ma’nolarini bildiradi. P.f.n, dotsent R.Shomahmudova “Nogiron va maxsus ehtiyojli ta’lim oluvchilar o‘rtasidagi to‘siqlarni bartaraf etish, maxsus ta’limga muhtoj bolalar va o‘smirlarni rivojlanishidagi nuqsonlar yoki iqtisodiy qiyinchiliklardan qat’iy nazar, oilaning faol ishtirokida, xususan bolaning ehtiyojini qondirishga va ijtimoiy hayotga moslashtirish va umumta’lim tizimiga to‘liq qo‘shishni ifodalovchi ta’lim tizimidir”-deb ta’rif berib o‘tgan. Davlat maktablarida o‘qiyotgan imkoniyati cheklangan bola (o‘quvchi)larni muvaffaqiyatli o‘rganish va ijtimoiylashtirish uchun xavfsiz sharoitlar yaratilishi lozim. Bu tayanch-harakat tizimi kasalliklari bo‘lgan bolalar uchun maxsus jihozlangan panduslarni yaratishni o‘z ichiga oladi (ko‘pincha miya yarim falajli bolalar); ko‘rish qobiliyati buzilgan bolalar uchun maxsus didaktik materiallar va vositalar; eshitish qobiliyati zaif bolalar uchun -maxsus ovoz kuchaytiruvchi qurilmalar.

Demak, alohida ta’limga muhtoj bolalarni o‘z ichiga olgan barcha maktablar yaxshi texnik, uslubiy baza bilan jihozlangan bo‘lishi, shuningdek, o‘qituvchilar tarkibini tegishli ma’lumotga ega bo‘lgan mutaxassislariga ega bo‘lishi kerak. Ammo, afsuski, hozirgi vaqtda o‘qituvchi imkoniyati cheklangan bola (o‘quvchi)lar bilan qanday ishlashni bilmay, uni tengdoshlaridan "ajratib qo‘yadigan" vaziyatni kuzatish mumkin, bu esa sinfdagi bolalarning bunday bolaga bo‘lgan munosabatini yomonlashtiradi. Professional kompetentlik nuqtayi nazaridan baholaydigan bo‘lsak, o‘qituvchi ta’lim jarayonining eng muhim ishtirokchisi va muvofiqlashtiruvchisidir.

Bo‘lajak o‘qituvchilarning inklyuziv ta’lim sharoitida faoliyat yuritishga psixologik tayyorgarligi — bu ularning jismoniy, ruhiy va emotsiyaviy jihatdan inklyuziv muhitda samarali ishlashga, barcha o‘quvchilarni qabul qilishga va ularning ehtiyojlarini hisobga olishga bo‘lgan tayyorligidir. Bu tayyorgarlik ta’lim jarayonida va amaliyot davomida shakllanadi va rivojlantiriladi.

Bo‘lajak o‘qituvchining inklyuziv ta’limda faoliyat yuritishga psixologik tayyorligi — bu faqat bilim emas, balki ruhiy va etik tayyorgarlik hamdir. Uni shakllantirishda ta’lim muassasalari, amaliyotchi mutaxassislar va jamiyatning o‘rni katta [2].

Psixologik tayyorlik — shaxsning ma’lum faoliyatga tayyor bo‘lishi, ya’ni:

Motivatsiya — o‘qituvchining inklyuziv ta’limga bo‘lgan ijobiy munosabati.

Emotsional barqarorlik — stress, murakkab vaziyatlar va individual farqlar bilan ishlash qobiliyati.

Empatiya va to‘g‘ri munosabatlar — barcha o‘quvchilarni qabul qilish va tushunish qobiliyati.

O‘z-o‘zini boshqarish va refleksiya — o‘z faoliyatini baholash va rivojlantirish qobiliyati.

Bo‘lajak o‘qituvchilarda psixologik tayyorlikni shakllantirishdagi asosiy yo‘nalishlar: inklyuziv ta’lim haqida bilim berish, qonunchilik asoslari, inklyuziv yondashuvning maqsad va vazifalari, maxsus ehtiyojli bolalar xususiyatlari, psixologik tayyorgarlikni shakllantirish, empatiyani rivojlantirish, kommunikativ ko‘nikmalar, stress bilan kurashish strategiyalari, amaliyot va simulyatsiya, real vaziyatlar asosida mashg‘ulotlar, inklyuziv sinflarda kuzatuv va ishtirok, ta’lim psixologiyasida keyslar bilan ishlash, inklyuziv ta’lim muhitida faoliyat yuritish uchun zarur bo‘lgan qobiliyatlar: boshqalarni tushunish, sabr-toqat va hurmat, mushohada va refleksiya, jamoada ishlash.

Bugungi kunda bo‘lajak o‘qituvchilarning inklyuziv ta’lim sharoitida faoliyat yuritishga psixologik tayyorgarligi o‘ta muhim va dolzarb muammolardan biri xisoblanadi.

Psixologik adabiyotlarda faoliyatga "tayyorlik" tushunchasini o‘rganib chiqdk.

Aksariyat mualliflar kasbiy pedagogik faoliyatga psixologik tayyorlikni murakkab ko‘p komponentli shakllanish deb hisoblashadi.

Tayyorlik ikkita qiymatni o‘z ichiga oladi:

ongli, ixtiyoriy, ichki motivli faoliyatga intilish; bo‘lajak faoliyatda kompetensiyadan xabardorlik holati.

Psixologik tayyorgarlik bo‘lajak o‘qituvchlarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorgarlikning ajralmas qismi bo‘lib, motivatsion va semantik soha uchun javobgarlikda ko‘rinadi. Faoliyatni mazmunli amalga oshirishga undaydi. Faoliyatning samaradorligi motivatsiya kuchiga va o‘z faoliyatining muhimligini bilishga, bilimga tayyorligiga bog‘liq.

Psixologik tayyorgarlik subyekt faoliyatining barqarorligini, o‘tgan tajribaga asoslangan holda, faoliyatning ma’nosi va ahamiyatini anglash, ushbu faoliyatda o‘zini o‘zi anglash imkoniyatini tartibga soladi va insonga muvaffaqiyatga qat’iylik va ishonch beradi.

Talabalarni kasbiy pedagogik faoliyatga psixologik tayyorgarligi quyidagi xususiyatlarni o'z ichiga oladi: pedagogik faoliyatni amalga oshirish istagi; o'zining kasbiy tayyorgarligi to'g'risida xabardorlik; pedagogik vaziyatga mos keladigan usul va usullarni tanlash qobiliyati; kasbiy o'zini o'zi takomillashtirish istagi; innovatsiyalar zarurligini anglash; "subyekt-subyekt" hamkorligiga intilish; tez o'zgaruvchan vaziyatlarga javob berish qobiliyati; o'z faoliyati haqida fikr yuritish; vaziyatni oldindan bilish qobiliyati; bolalarga bo'lgan muhabbat[3].

Inklyuziv amaliyotning qiyinligi shundaki, u stereotiplarga toqat qilmaydi. O'qituvchi "maxsus" bolalar muammolariga hissiy jihatdan aralashadi va o'z tajribasi va bilimiga asoslanib, ushbu alohida holat uchun zarur bo'lgan o'qitish usullari va usullarini tanlashga harakat qiladi [3].

Shunday qilib, inklyuziv ta'lim muhit - bu o'qituvchidan yangi narsalarni idrok etishga tayyor bo'lishni va yangi usullarda harakat qilish qobiliyatini talab qiladigan innovatsion amaliyotdir.

Inklyuziv muhitda kasbiy pedagogik faoliyatga psixologik tayyorgarlik darajasi

Darajalar	Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari		
	Motivatsion qiymat	Faol	Refleksiv baholovchi
Yuqori	Bolalarga qadriyat sifatida munosabatda bo'lish, ularni oliy qadriyat sifatida qabul qilish	Inklyuziv amaliyotning yangi modellarini yaratish, inklyuziya sharoitida har bir talaba uchun individual rivojlanish trayektoriyasini loyihalash qobiliyati.	Kasbiy faoliyatda o'z imkoniyatlarini tahlil qilish qobiliyatini yuqori darajada rivojlantirish; bolalar guruhi (sinf) va individual o'quvchining rivojlanishi uchun konsepsiyani yaratish
O'rta	Kasbiy faoliyatda o'quvchilarni kelajak uchun motivlar	Muammoli	
O'rta	O'quvchilarni o'ziga xos xususiyatlarini va individual farqlarni hisobga olish	bola rivojlanishining individual trayektoriyalarini bashorat qilish bo'yicha faoliyat, an'anaviy ta'limni inklyuziv ta'lim sharoitlariga moslashtirishga	professional imkoniyatlar professional andozalar (rasmii mavzu bilimi)
Past	Motivatsion vaziyat, inklyuziv ta'limda kasbiy faoliyatning o'ziga xos	Har bir bolaning rivojlanishida samarali natijalarga e'tibor qaratilmaslik	Inklyuzivlik sohasidagi kasbiy faoliyatning mohiyatini tushunmaslik, o'z kasbiy imkoniyatlarini aniq tushunmaslik

Taqdim etilgan barcha komponentlar alohida ta'limga muhtoj va nogiron bolalar bilan ishlashga psixologik tayyorlikning yagona murakkab xususiyatini ifodalaydi.

Yuqorida pedagogik oliy ta'lim jarayonida shakllantirilishi mumkin bo'lgan psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini sanab o'tdik. Lekin har qanday faoliyatda shaxs va uning o'ziga xos fazilatlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Inklyuziv ta'limda o'qituvchining shaxsiy va kasbiy fazilatlarini katta rol o'ynaydi. Biz ularning qisqacha ro'yxati bilan cheklanamiz: mehribonlik, sezgirlik, hamdardlik, bag'rikenglik, mas'uliyatlilik, ehtiyotkorlik va yordam berishga tayyorlik[4].

Yordam berishga tayyorlik o'qituvchining nogiron bolalar bilan muvaffaqiyatli ishlashi uchun zarur bo'lgan asosiy shaxsiy sifatidir. Yordam berishga tayyorlik rahm-shafqat, bag'rikenglik, yakuniy natijaga ishonch, xayrixohlik, shuningdek, sezgirlik, kuzatuvchanlik, optimizm va boshqalarni o'z ichiga oladi.

O'qituvchining nogiron bolalar bilan ishlashga psixologik tayyorligi uning shaxsiy resurslariga asoslangan fazilatlarining butun majmuasini shakllantirishni nazarda tutadi.

O'qituvchilarning inklyuziya sharoitida ishlashga psixologik tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun diagnostika natijalarini nogiron bolalar bilan ishlaydigan o'qituvchiga qo'yiladigan talablar bilan bog'lash orqali u o'z faoliyatini boshqaradigan diagnostika usullaridan foydalanish kerak. Bo'lajak o'qituvchining

inklyuziv sharoitda faoliyat yuritishida zarur bo‘lgan bag‘rikenglik va koreksiyalash malakalarini takomillashtirish lozim.

Bo‘lajak o‘qituvchilarning alohida yordamga muxtoj bolalar bilan ishlashga tayyorgarligini rivojlantirish uchun ma‘lum shartlar talab qilinadi.

Biz bo‘lajak o‘qituvchilarning alohida yordamga muxtoj bolalar bilan ishlashga tayyorligini rivojlantirish kasbiy tayyorgarlik jarayonida ayniqsa 4+2 dasturi asosida shakillanshini guvohi bo‘ldik.

Inklyuziv amaliyotga tayyorgarlik maqsadli va tizimli bo‘lishi kerak. Bizning fikrimizcha, ushbu fanlar bo‘lajak o‘qituvchilarni umumiy tayyorlashda quyi tizim bo‘lishi bilan birga olgan bilimlari inklyuziv ta‘lim va gospital pedagogikasi mashg‘ulotlarida uyg‘unlashtirish orqali faolashtirildi. Bu mashg‘ulotlar ham nazariy, ham amaliy (30 soat ma‘ruza, 14 soat amaliy 16 soat seminar mashg‘ulotlarin o‘z ichiga olgan)mashg‘ulotlarni o‘z ichiga olganligi bilan ahamiyatli hisoblanadi [5].

Shu munosabat bilan bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash o‘quv reja va dasturida barcha pedagogika yo‘nalishlarida birinchi bosqichida Umumiy psixologiya”, ikkinchi bosqichda “Umumiy pedagogika”, “Inklyuziv ta‘lim. Gospital pedagogikasi”, uchunchi bosqichda “Uzluksiz ta‘limdagi tendensiyalar va zamonaviy yondashuvlar” kurslarini kengaytirish kerak. Kuzatishlarimiz jarayonida institutdagi barcha yo‘nalishlarda 3-4 semestrda o‘tiladigan “Inklyuziv ta‘lim. Guospital pedagogika” fanining o‘quv uslubiy majmualari va amaliy, semenar mashg‘ulotlari ishlanmalari har bir yo‘nalishning o‘ziga xos xususyatlarini xisobga olib tayyorlanganligi, bu talabalarga inklyuziya sharoitida kasbiy pedagogik faoliyatida paydo bo‘ladigan xususiyatlarini muhokama qilish, kasbiy muammolarni qo‘yish va hal qilish, vaziyatlarni simulyatsiya qilish imkonini beradi.

Xulosa va takliflar. Bo‘lajak o‘qituvchilarni inklyuziya sharoitida ishlashga tayyorlash doirasida malakaviy amaliyotni tashkil etilishi, talabalarga imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlaydigan ko‘proq tajribali o‘qituvchilarning pedagogik faoliyatini kuzatishlarini imkonini beradi. Bu yerda inklyuziv maktab, inklyuziv sinflarda o‘qituvchining faoliyatini yo‘lga qo‘yish va alohida extiyojli bolalar bilan ishlash metod va shakllarini o‘rganib, tahlil qilish imkonini berish bilan birga kasbiy kompetensiyalar ham oshib boradi. Faqat bu amaliyotlar uzluksiz va tizimli, imkon qadar ko‘proq inklyuziv ta‘lim tajribasiga ega maktablarda tashkil etiladi. Bu amaliyotda inklyuziv ta‘limni tashkil etishda mumkin bo‘lgan yechimlarini ko‘radi va solishtiradi, nogiron bolalar bilan suhbatlashib, ular o‘quv jarayonida qanday qiyinchiliklarga duch kelishlarini tahlil qilib, bu jarayonga o‘zini tayyorlaydi. Amaliyotlar jarayonida inklyuziv ta‘lim sohasida samarali yutuqlarga ega bo‘lgan o‘qituvchilar bilan turli uchrashuvlar va vebinar, davra suhbatlarini tashkil qilinishi talabalarda yanada bu jarayonga qiziqishlarini oshirdi. Ushbu tadbirlar barcha tomonlar uchun foydali bo‘ladi: talabalar inklyuziv ta‘lim muammolarini muhokama qilishda ishtirok etadilar, maktab o‘qituvchilari yangi uslubiy ishlanmalar bilan tanishadilar.

O‘ylaymizki, taklif etilayotgan shartlar bo‘lajak o‘qituvchilarning inklyuziv amaliyotga tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Айбазова, М.Ю. Подготовка будущих учителей к работе в условиях инклюзивного образования / М.Ю. Айбазова, К.Ю. Лавринец // Педагогика. — 2014. — № 4. — С. 82-86.
2. Алёхина, С.В. Инклюзивное образование и психологическая готовность учителя // Вестник МГППУ. Серия «Педагогика и псих»
3. Елканов, С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / С.Б. Елканов. — М. : Просвещение, 1989. — 189 с.
4. Кахарова D.S. Tarbiyaga individual yondashishning psixologik imkoniyatlari // “Nazariy va amaliy psixologiyaning ilmiy masalalari, ularning ta‘lim-tarbiya jarayonidagi o‘rni” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Andijon, 2009. –B. 133–136.
5. Кахарова D.S. Oilada bolalar tarbiyasining psixologik xususiyatlari // Boshlang‘ich ta‘limda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash istiqbollari. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Buxoro, 2012. –B. 57–60.



Bobonazarova Diyora Alisherovna,
 Qarshi davlat universiteti Ingliz tili va adabiyoti kafedrasini mudiri
 diyora.bobonazarova@mail.ru
<https://orcid.org/0009-0003-3087-9351>

RAHBAR AYOLLARNING MENEJERLIK FAOLIYATIDA YUZAGA KELISHI MUMKIN BO'LGAN IJTIMOY VA PSIXOLOGIK MUAMMOLARNI BARTARAF ETISH CHORA-TADBIRLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada ayol rahbar kadrlarining menejerlik faoliyatlarida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ijtimoiy va psixologik muammolar hamda ushbu muammolarni bartaraf etish chora-tadbirlari bo'yicha takliflar berilgan. Har bir rahbar kadr o'z ish faoliyatida turli xil psixologik muammolarga duch kelishi mumkin, agar u rahbar kadr ayol jinsiga mansub bo'lsa, bu holda rahbar kadrning psixologik holati alohida yondashuvni talab qiladi, negaki ayollar fiziologik jihatdan erkaklarga nisbatan nozik bo'ladi hamda ularda kuzatilishi mumkin bo'lgan psixologik distruksiya ularning fiziologik aspektlariga katta ta'sir qiladi, natijada ish faoliyatidagi samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Maqolada keltirilgan tahlil natijalari ayol rahbar kadrlariga bo'lgan yondashuvda, ularda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ijtimoiy va psixologik muammolarni oldini olishda juda foydali bo'lishi mumkin!

Kalit so'zlar: menejer, emotsional so'nish/kuyish, stress, gender, stereotip, “sticky floor”, “glass ceiling”.

MEASURES TO ELIMINATE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS THAT MAY ARISE IN THE MANAGERIAL ACTIVITIES OF WOMEN LEADERS

Abstract. The present paper deals with social and psychological issues among female managers during their management activity as well as providing some proposals and suggestions in terms of dealing with these particular issues. There is a possibility that every single manager can face to various psychological issues during their activity, but if the manager is of female gender, this case requires a special approach in dealing with the issue, as females are physiologically weaker rather than males, and the psychological destruction can cause loss in the profit of their working potential. The final conclusions presented in the paper could be beneficial in preventing social and psychological issues that can occur in female managers during their activity as well as the proper ways of approach to their personality!

Keywords: manager, emotional burnout, stress, gender, stereotype, “sticky floor”, “glass ceiling.”

МЕРЫ ПО УСТРАНЕНИЮ СОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Аннотация. В данной статье представлены социальные и психологические проблемы, которые могут возникнуть в управленческой деятельности женщин-руководителей, а также предложены меры по их устранению. Каждый руководитель в своей профессиональной деятельности может сталкиваться с различными психологическими трудностями. Если же руководитель относится к женскому полу, то в этом случае её психологическое состояние требует особого подхода, поскольку женщины физиологически более чувствительны по сравнению с мужчинами, и наблюдаемые у них психологические нарушения могут значительно повлиять на физиологические аспекты, что, в свою очередь, может привести к снижению эффективности трудовой деятельности. Результаты анализа, приведённые в статье, могут быть очень полезными при формировании подходов к женщинам-руководителям и в профилактике возможных социальных и психологических проблем, с которыми они могут столкнуться.

Ключевые слова: менеджер, эмоциональное выгорание, стресс, гендер, стереотип, sticky floor”, “glass ceiling”.

Kirish. Jamiyatimizda turli sohalar bo'lib, mavjud sohalarning barchasida boshqaruv faoliyati bo'ladi. Yirik davlat boshqaruvidan boshlab, jamiyatning kichik bo'g'ini hisoblanmish oilada ham – hattoki, oila boshqaruvi oila boshlig'i faoliyati asosida amalga oshiriladi.

Zamonaviy jamiyatda rahbarlik faoliyati murakkab ijtimoiy jarayon bo'lib, unda rahbar shaxsining fazilatlarini va jamoa bilan munosabatlari muhim o'rin tutadi. Rahbar shaxsiyati boshqaruvning asosiy subyektini bo'lib, uning fazilatlarini – iroda, qat'iyat, empatiya jamoat faoliyatini yo'naltiradi. Faoliyatni yo'naltiribgina

qolmay, vazifalarni taqsimlaydi, jamoa ruhiyatini shakllantiradi. Ijtimoiy-psixologik jihatdan, rahbar – xodim munosabatlarini, motivatsiya va konfliktlarni o’rganadi.

Rahbar ayollarning menejerlik faoliyatidagi muammolari va ularni bartaraf etish yo’llari mavzusi zamonaviy jamiyatning gender tengligi va iqtisodiy rivojlanish masalalarida markaziy o’rin tutadi. Tadqiqot – global va O’zbekiston bo’ylab ayollarning rahbarlikdagi to’siqlarini o’rganib, huquqiy va psixologik choralar taklif etadi, bu esa gender tengligini ta’minlashga hissa qo’shadi.

Zamonaviy dunyoda ayol rahbarlarning faoliyatidagi muammolar gender stereotiplari, diskriminatsiya va ish-oilaviy muvozanat buzilishidan kelib chiqadi. Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, ayollar rahbarlik lavozimlarida 21% gacha ulushga ega, ammo ular "shisha shift" (glass ceiling) va "yopishqoq pol" (sticky floor) kabi to’siqlarga duch keladi, bu ularni quyi darajali lavozimlarda qoldiradi. Gender stereotiplari ayollarni "ro’zg’orbop subyekt" (nurturing) sifatida ko’rsatib, rahbarlikdagi kommunikativ fazilatlarini inkor etadi, natijada ayollar kam hollarda rahbar etib tayinlanadi, ammo muvaffaqiyatsizlik xavfi yuqori bo’ladi. Ish-oilaviy muvozanat muammosi ayollarni oilaviy yuklamalar tufayli cheklaydi, bu esa ularning kasbiy o’sishini sekinlashtiradi.

Materiallar va usullar. “Merits” jurnalida, 2023-yilda E. Galsanjigmed va T. Sekiguchi tomonlaridan yozilgan maqolada rahbar ayollarning rahbarlik lavozimidagi qiyinchiliklarni integrativ jihatdan sharhiga nazar tashlaydigan bo’lsak, mualliflar gender tengligini ta’minlashni BMTning Barqaror rivojlanish maqsadlari bilan bog’laydi va ayollar rahbarligining afzalliklarini ta’kidlab o’tadi va afzalliklar sifatida rahbar ayollarning odatda ijobiy qaror qabul qilishlari, innovatsion yondashuv tarafdorlari ekanligi va ijobiy ish muhitini yarata olishliklarini ko’rsatib o’tishadi.

Umumiy tartibda, boshqaruv nuiqtai nazaridan, rahbarlik faoliyati turli nazariyalarga asoslanadi:

Klassik nazariyalar nuqtayi nazarida – rahbarlikning dastlabki ilmiy talqinlari XX asr boshlarida paydo bo’lib, xususiyatlar nazariyasi (trait theory) asosida rivojlangan. Bu yondashuvga ko’ra, rahbar — tabiiy sifatlarga (masalan, aqllilik, ishonchlik, qat’iyat, xarizma) ega bo’lgan shaxsdir. Bunday fikrlar rahbarlikni tug’ma qobiliyat sifatida ko’rib, uni o’rganish va rivojlantirish qiyin deb hisoblagan. Keyinchalik xatti-harakatlar nazariyasi (behavioral theory) rahbarlikni faqat shaxsiy sifatlarga emas, balki harakatlar va uslublar orqali ham tushunish kerakligini ta’kidlaydi. Masalan, Ogayo shtatidagi tadqiqotlar rahbarlikning ikki asosiy o’lchamini — *vazifa va odam* — ajratib ko’rsatadi.

Zamonaviy yondashuvlar – XX asrning o’rtalaridan boshlab situatsion (vaziyatga bog’liq) nazariyalar keng tarqaldi. Ular rahbarlik samaradorligi faqat shaxsning sifatlariga emas, balki tashkilot muhitiga, vaziyat xususiyatlariga ham bog’liq degan fikrga asoslanadi. Masalan, Fidlerning situatsion modeli rahbarlik samaradorligi "vaziyatning qulayligi" darajasiga bog’liq deb hisoblaydi. Zamonaviy menejment fanida transformatsion rahbarlik (Jeyms Makgregor Berns, Bernard Bass) kabi yondashuvlar ham keng qo’llaniladi. Bunda rahbar — jamoani nafaqat boshqaruvchi, balki o’zgarishlarga undovchi, maqsadlarni qayta belgilovchi, axloqiy qadriyatlarga asoslangan ta’sir o’tkazuvchi shaxs sifatida talqin qilinadi.

O’zbekiston ilmiy fikrida rahbarlik – O’zbekiston fanida ham rahbarlik hodisasi ijtimoiy-psixologik va menejment jihatidan o’rganilgan. Olimlar, jumladan, A. Xolmatov, T. Qodirov, Sh. Raximov kabi tadqiqotchilarning ishlarida rahbar — ijtimoiy tizimning boshqaruv subyekti, jamoa faoliyatini birlashtiruvchi, qaror qabul qiluvchi va mas’uliyatni zimmasiga oluvchi shaxs sifatida ta’riflanadi. Shuningdek, milliy madaniyat, axloqiy qadriyatlar va jamoaviy ishonch kabi omillar ham rahbarlik samaradorligiga katta ta’sir ko’rsatadi, deb ta’kidlanadi.

O’zbekiston Respublikasida ham rahbar ayollarning menejerlik faoliyati Gender tengligi siyosatidan kelib chiqib amalga oshirilmoqda va Jahon banki tomonidan har yili e’lon qilinadigan “Ayollar: biznes va qonun” hisobotida O’zbekiston Respublikasi 2024-yilda dunyodagi 190 ta davlat orasida gender tengligini ta’minlashda eng katta yutuqlarga erishgan yetakchi davlatlar beshtaligidan joy oldi. “O’zbekiston 2030” strategiyasida – 2030-yilgacha davlat boshqaruvida ayollar ulushini 30%ga yetkazish masalasining qo’yilishi ham aynan yuqoridagi fikrimizning yana bir tasdig’i sifatida xizmat qiladi.

Gender stereotiplari kasb jarayonida ham keng tarqalgan bo’lib, ayollar ko’pincha erkaklar ustun bo’lgan ish joylarida “shisha shift” (glass ceiling) muammosiga duch keladilar. “Shisha shift” ayollarning kasbiy o’sishini to’suvchi jiddiy to’siq bo’lib, bu holat asosan ularning yuqori boshqaruv yoki yetakchilik lavozimlariga nomuvofiq deb qaralishlari bilan bog’liq. Bu hodisa ayollarning professional hayotida uchraydigan keng tarqalgan va chuqur ildiz otgan genderga asoslangan muammo bo’lib, uni yengish katta sa’y-harakatlarni talab qiladi. Natijada, bu o’z tashkilotlariga hissa qo’shishni istaydigan ko’plab ayollar uchun doimiy muammoga aylanadi. Biroq “shisha shift”ni yengish ayollar uchun gender stereotiplariga asoslangan muammolarning tugashini anglatmaydi. Aksincha, rahbarlik lavozimlariga erishgan ayollar ko’pincha o’z gender tegishliligi, shaxsiy fazilatlarini va samarali boshqarish qobiliyatlariga doir yetakchilik stereotiplariga duch keladilar. Bu muammolar jamiyatda rahbarlikni erkaklik fazilatlarini bilan bog’lashga moyillik

mavjudligini aks ettiradi. Natijada, bunday kutilmalarga mos kelmaydigan ayol rahbarlarga nisbatan salbiy munosabat shakllanadi. Gender stereotiplari ayollarning yetakchi sifatida kasbiy o'sishida ulkan to'siq bo'lib, ularni yengish katta kuch va bardoshlikni talab qiladi.

Yuqoridagi holatlarni inobatga olgan holda, ushbu integrativ tahlil ayol rahbarlar o'z kasbiy o'sishida duch keladigan tashqi va ichki muammolarni o'rganishga, hamda tashqi va ichki omillar o'rtasidagi munosabatni ifodalovchi integratsiyalashgan modelni taqdim etishga qaratilgan. Chunki tashkilotlar gender tarafdorligi va stereotiplarga asoslangan qarorlar qabul qilish orqali ayol rahbarlarning kasbiy yo'lini va qadriyatlarini sezilarli darajada shakllantirishi mumkin. Shu bois biz ayollar ish joyida ko'p uchraydigan genderga oid muammolarni va tashkilotlarning ayollar yetakchiligi karyerasiga ko'rsatadigan ta'sirini boshqaruv va kasbiy tadqiqotlar adabiyotlarini tahlil qilib, umumlashtirish orqali o'rganamiz. Tahlil natijasida biz ayollar tashkilot iyerarxiyasida yuqori rahbarlik pog'onalariga ko'tarilish jarayonida tashqi va ichki omillar qanday to'siqlar yaratishini ko'rsatuvchi integrativ modelni taklif qilamiz. Shuningdek, ayol rahbarlar sonini oshirishga yordam beruvchi amaliy tavsiyalarni ham muhokama qilamiz.

Natija va muhokama. Yuqorida keltirilgan barcha fikr-mulohazalarni inobatga olgan holda, mazkur maqola rahbarlik faoliyati va xususan, rahbar ayollarning boshqaruv faoliyati haqidagi qarashlarni o'rganadi, tahlil qiladi va tahlillarga asosan xulosa chiqaradi. Maqola yakunida keltirilgan xulosalar rahbar ayollarning menejerlik faoliyatida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ijtimoiy va psixologik muammolarni bartaraf etishda nihoyatda samarali bo'lishi mumkin.

Umumiy nuqtayi nazardan olib qarab, baho beradigan bo'lsak, haqiqatdanda, butun dunyo bo'ylab ayol rahbarlarga nisbatan hosil bo'lgan stereotiplar mavjud va ushbu stereotiplarni yegish uchun, albattaki birinchi o'rinda dunyoqarash – ya'ni paradigmani o'zgartirish lozim bo'ladi. Qadim o'tmishimizga ham nazar tashlaydigan bo'lsak, qadimgi tarix ham matriarxatdan boshlangan, ayol rahbarlar – masalan, To'maris boshchiligidagi rahbarlik yirik-yirik g'alabalarga olib kelgan. Bu fakt ham, o'z o'rnida ayol rahbarlarda ham samarali va yetakchi boshqaruv potentsiali mavjud, jamiyat shunchaki bu potentsiallarni yorqin namoyish eta olish uchun kerakli vaqt, fursat va shart-sharoit yaratib berishi kerak. “Yana bir tarixiy jarayonga nazar tashlaydigan bo'lsak, Sohibqiron Amir Temur malika Saroy Mulk xonim haramdagi barcha malikalardan ulug'rog'i hisoblanib, “katta xonim”, degan unvonga sazovor bo'ladi.” (4) Yaqin o'tmishga nazar tashlaydigan bo'lsak, “Iron Lady” nomi ostida taniq bo'lgan Buyuk Britaniya Birlashgan Qirolligining Premyer-Ministri – Margaret Tetcherni misol qilib olishimiz mumkin, unda yoshligidan bo'lgan liderlik xususiyatlari o'z atrofida yagona g'oya tarafdorlarini yig'ish va to'plashda muvaffaqiyat qozonishda yetakchi sifatida xizmat qilgan. Uning quyidagi fikri keyingi beriladigan xulosalarimizga asos sifatida xizmat qiladi: “Ro'zg'orni yuritish bo'yicha yuzaga keladigan muammolar haqida tasavvuri bor bo'lgan har qanday ayol kishi davlat boshqaruvida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar haqida osonlikcha tasavvurga ega bo'ladi”. (6) Umuman, har qaysi millat tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, har bir millatda rahbar ayol lider misoli mavjud: fransuzlarda Janna D'Ark, hindlarda Indira Gandi, Isroilda Golda Mayer va h.k. Kommunikativ funksiyalar nuqtai-nazaridan olib qaraydigan bo'lsak, ayollar erkaklarga qaraganda munosabatlarni boshqarishda ko'proq strategik yondashuvlarga ega bo'lishlari mumkin. Mazkur xususiyat o'z o'rnida tashkilotdagi madaniyatni o'rnatishda katta rol o'ynashi mumkin. Ayollarda mavjud onalik instinkti kezi kelganda, turli xil ziddiyatli vaziyatlarga to'g'ri baho berishda obeyktiv yondashuvda o'z aksini topadi, negaki bu xususiyat ayollarga farzand tarbiyasida ko'p ishlatiladigan bo'lib, instinkt sifatida ongiga singan. Ayol kishiga nisbatan fiziologik zaif jon zod sifatida qarash, albattaki, ijtimoiy munosabatlarda muhim (er va xotin munosabatlarida), lekin ayollar jamiyatda rahbar sifatida faoliyat yuritar ekan, ularga to'liq potentsiallarini namoyon etishlariga ham psixologik, ham fiziologik jihatdan ruxsat etish kerakligi – to'g'ri g'oya ekanligini ushbu maqolada keltirilgan fikr va mulohazalar bilan tasdiqlab o'tmoqchiman!!!

Yuqorida keltirilgan fikr-mulohazalarni inobatga olib, jamiyatimizda rahbar ayollarning samarali faoliyat yuritishlari uchun, o'zlariga bo'lgan ishonchning yanada oshishi va munosib rahbar kadr bo'lishlari uchun, faoliyat yo'nalishlari bo'yicha quyidagi amaliy taklif va mulohazalarni keltirib o'tmoqchimiz:

<i>Yo'nalish</i>	<i>Amaliy takliflar</i>
<i>Shaxsiy rivojlanish</i>	<ul style="list-style-type: none"> • O'z yetakchilik uslubini aniqlash (MBTI, DISC, EQ testlari); • Har 3 oyda o'ziga-o'zi baho berishi (muvaffaqiyatlar, xatolar, jamoa fikri); • Yetakchilik, ishonch, emotsional salohiyat haqida kitoblar o'qish.
<i>Ta'lim va malaka oshirish</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Onlayn platformalardan foydalanish (Coursera, LinkedIn Learning – “Women in Leadership” kurslari); • Mahalliy treninglarga qatnashish (Strategik Taraqqiyot Markazi, Ziyonet); • Xalqaro almashinuv dasturlariga ariza topshirish (Chevening, Erasmus+, Women Leadership).

Mentorlik bo'yicha	<ul style="list-style-type: none"> • Tajribali mentor topish (rasmiy yoki norasmiy); • Boshqa sohalardagi ayol rahbarlar bilan peer-mentorlik tashkil qilish; • Professional tarmoqlarda (LinkedIn, “Women in Business Uzbekistan”) faol bo'lish.
Asosiy liderlik kompetensiyalarni rivojlantirish	<ul style="list-style-type: none"> • Qaror qabul qilish — kichik qarorlardan boshlab tahlil qilish; • Muloqot — faol tinglash, non-verbal signallarga e'tibor; • Jamoa boshqaruvi — har bir a'zoning kuchli tomonlarini hisobga olish; • Emotsional salohiyat — o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini idrok etish.
Tashkilot tomonidan qo'llab-quvvatlash	<ul style="list-style-type: none"> • “Yuqori potentsiallik rahbar ayollar” dasturlarini joriy qilish; • Har bir ayol menejer uchun shaxsiy rivojlanish rejasini (IDP) tuzish; • Lavozim almashinuvi (rotatsiyalar) orqali ko'p tarafdin ko'nikmalar hosil qilish.
O'zbekiston sharoitiga mos chora-tadbirlar	<ul style="list-style-type: none"> • Viloyatlarda “Ayollar karyera markazlari” tashkil etish; • Ayol rahbarlar uchun yetakchilik loyihalariga davlat grantlari ajratish; • Media orqali ijobiy namunalar tarqatish (“Mening yetakchilik yo'lim” kabi loyihalar).

Xulosa. O'zbekiston Respublikasida ayol rahbarlar sonini oshirish — jamiyatning barqaror rivojlanishi, iqtisodiy o'sish hamda genderlar o'rtasidagi adolatni ta'minlash jihatidan strategik ahamiyatga ega dolzarb vazifadir. Hozirda ayollar ta'lim, sog'liqni saqlash, fan va madaniyat kabi sohalarda keng vakolatda ishtirok etayotgan bo'lsada, yuqori menejerlik hamda qaror qabul qiluvchi lavozimlarda ularning ulushi hali ham yetarli darajada emas. Buni sabablari orasida an'anaviy gender stereotiplar, oilaviy va kasbiy mas'uliyatlar o'rtasidagi ziddiyat, yetakchilik malakalarini rivojlantirish imkoniyatlarining cheklanganligi hamda korporativ muhitda ayollarga yetarli qo'llab-quvvatlashning yo'qligi kabi omillar ajralib turadi. Shu muammolarni hal qilish uchun avvalo gender tenglikka asoslangan qonuniy va siyosiy mexanizmlarni mustahkamlash zarur — masalan, davlat hamda xususiy sektorda ayollar uchun kvotalar joriy etish, diskriminatsiyaga qarshi qat'iy me'yoriy hujjatlarni ishlab chiqish orqali ularning qaror qabul qilish jarayonlariga keng jalb etilishini ta'minlash kerak.

Bundan tashqari, ayollar uchun maxsus yetakchilik dasturlari, mentoring tizimlari hamda professional tarmoqlar orqali ularning menejerlik salohiyatini rivojlantirish lozim. Ish va oila hayotini muvozanatlash imkonini beruvchi moslashuvchan ish sharoitlari — uydin ishlash, qisman ish kunlari, bolalarni parvarish qilish xonalari kabi tadbirlar ham ayollar ish bozoridan chiqib ketishini oldini oladi. Gender stereotiplariga yakun yasash hamda ijobiy namoyishni rag'batlantirish orqali jamiyatda ayol rahbarlarga nisbatan ijobiy qarash shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, ayollar ishtiroki bo'yicha milliy monitoring tizimini joriy etish, xalqaro standartlarga mos keladigan statistik ma'lumotlarni yig'ish hamda tahlil qilish orqali islohotlarning samaradorligini nazorat qilish mumkin. Xulosa qilib aytganda, ayol rahbarlarning sonini oshirish faqat ularning shaxsiy muvaffaqiyati emas, balki butun mamlakatning barqaror kelajagi uchun zarur shartdir. Buni amalga oshirish uchun davlat, xususiy sektor, nodavlat tashkilotlar hamda jamiyatning o'zi ham birgalikda, izchil hamda doimiy harakat qilishi lozim. Faqat shu yo'l orqali O'zbekistonda gender tengligiga asoslangan, adolatli hamda samarali boshqaruv madaniyatini shakllantirish mumkin bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, 2023-yilda 30-aprelda O'zbekiston Respublikasi referendumida qabul qilingan.
2. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 3-sentabrdagi O'RQ-562-sonli “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida”gi Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-sentabrdagi PF-158-son “O'zbekiston – 2030” strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni.
4. Ashiraliyeva M., Xolmo'minov Z. “Ayol rahbarlarning jamiyatda tutgan o'rni”. // “Oriental Art and Culture” Scientific Methodical Journal V-3, 2022;
5. Eagly A.H., Carly L.L. Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders. Harvard Business School Press, 2007.
6. Fetters A. “Margaret Thatcher's Tart Words About Women in Power”. // “The Atlantic” Journal. 2013.
7. Ibarra E., Kolb D.M. Women Rising: The Unseen Barriers. Harvard Business Review, 2013.

*Dilshodova Madinabonu Rustam qizi,
Toshkent tibbiyot universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi*

BEMORLARNING HAYOT SIFATINI YAXSHILASHDA PSIXOLOGIK VA IJTIMOY OMILLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada bemorlarning hayot sifatini shakllantiruvchi omillar, ayniqsa, psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan. Tibbiy yordam bilan bir qatorda psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuv bemorning sog'ayish jarayonida muhim rol o'ynashi ilmiy dalillar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional qo'llab-quvvatlash, oilaviy ishtirok va ijtimoiy integratsiya darajasi yuqori bo'lgan bemorlarda ruhiy barqarorlik va davolanish samaradorligi ortadi. Maqolada hayot sifati ko'rsatkichlarini yaxshilashda kompleks yondashuvning zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: hayot sifati, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy omillar, rehabilitatsiya, emotsional barqarorlik, bemor psixologiyasi.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ В УЛУЧШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются факторы, формирующие качество жизни пациентов, особенно значение психологической и социальной поддержки. На основе научных данных анализируется роль психологической устойчивости и социальной адаптации в процессе выздоровления наряду с медицинской помощью. Исследования показывают, что у пациентов с высоким уровнем эмоциональной поддержки, семейного участия и социальной интеграции наблюдается более высокая психическая устойчивость и эффективность лечения. В статье обосновывается необходимость комплексного подхода к улучшению показателей качества жизни.

Ключевые слова: качество жизни, психологическая поддержка, социальные факторы, реабилитация, эмоциональная устойчивость, психология пациента.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL FACTORS IN IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS

Abstract. This article examines the factors that shape patients' quality of life, with a particular focus on the importance of psychological and social support. Based on scientific evidence, the study analyzes the role of psychological stability and social adaptation in the recovery process alongside medical care. Research indicates that patients who receive higher levels of emotional support, family involvement, and social integration demonstrate greater mental resilience and more effective treatment outcomes. The article substantiates the necessity of a comprehensive approach to improving quality-of-life indicators.

Keywords: quality of life, psychological support, social factors, rehabilitation, emotional stability, patient psychology.

Kirish. So'nggi yillarda tibbiyot sohasida bemorlarning hayot sifatini oshirish masalasi dolzarb yo'nalishlardan biriga aylandi. Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimi nafaqat kasallikni aniqlash va davolashga, balki insonning umumiy ruhiy va ijtimoiy farovonligini tiklashga ham qaratilmoqda. Hayot sifati tushunchasi insonning jismoniy, emotsional, ijtimoiy va ruhiy holatini ifodalovchi kompleks mezon bo'lib, u bemorning sog'lig'i, motivatsiyasi va ijtimoiy faoliyat darajasi bilan bevosita bog'liq. Tibbiy tajriba shuni ko'rsatadiki, har qanday kasallik, ayniqsa surunkali yoki og'ir shakldagi holatlar, insonning psixik holati va ijtimoiy moslashuvini keskin o'zgartiradi. Shuning uchun bemor bilan ishlashda nafaqat dori vositalari, balki psixologik yordam, oila va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham katta ahamiyat kasb etadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuv bemorning davolanish jarayonida motivatsiya, umid va o'z sog'lig'iga mas'uliyat hissini kuchaytiradi. Natijada bemor o'z sog'lig'ini nazorat qilish, tavsiyalarga rioya qilish va rehabilitatsiya jarayonida faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Maqolaning maqsadi — bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda psixologik va ijtimoiy omillarning o'rni va ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, ushbu omillarni sog'liqni saqlash amaliyotiga tatbiq etish zaruratini asoslashdan iborat.

Emotsional qo‘llab-quvvatlashning roli. Emotsional qo‘llab-quvvatlash — bu bemor shaxsining ruhiy holatini barqarorlashtirish, umid, ishonch va xavfsizlik hissini mustahkamlashga qaratilgan psixologik yordam turi hisoblanadi. U og‘ir kasallik, ayniqsa onkologik jarayon davomida insonning ichki resurslarini safarbar etish, stress va qo‘rquvni kamaytirish, sog‘ayish motivatsiyasini kuchaytirishda muhim o‘rin tutadi. Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional qo‘llab-quvvatlash — bu davolanish samaradorligini oshiruvchi psixobiologik omil sifatida harakat qiladi. Cohen va Wills (1985) o‘z tadqiqotlarida “stress-buffering” (stressni yengillashtiruvchi) modelni ilgari surib, ijobiy emotsional munosabatlar inson organizmida stress gormoni — kortizol darajasini pasaytirishini va shu orqali immun tizimning faoliyatini yaxshilashini aniqlaganlar. Thoits (2011) esa emotsional yordam ijtimoiy identifikatsiya va o‘zini qadrlash hissini oshirish orqali ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi, deb ta’kidlaydi.

Onkologik bemorlarda bu omil yanada muhimroq ahamiyat kasb etadi. Saraton tashxisi odatda insonda kuchli psixologik travma va egzistensial qo‘rquvni keltirib chiqaradi, bu esa depressiya, xavotir va umidsizlik holatlariga sabab bo‘ladi. Agar bemor atrofidagi yaqinlar, tibbiy xodimlar yoki psixolog tomonidan emotsional yordam olsa, u holda ruhiy tushkunlik darajasi kamayadi, sog‘ayish jarayoniga ijobiy qarash kuchayadi. Shuningdek, ijobiy emotsional muhit bemorning fiziologik ko‘rsatkichlariga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi — qon bosimi, yurak urish ritmi va uyqu sifati yaxshilanadi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlashning samarali shakllariga quyidagilar kiradi:

➤ Individual psixoterapiya (kognitiv-behavioral yoki eksistensial yo‘nalishda) — bemorning kasallikka nisbatan fikrini o‘zgartirish va moslashuv strategiyasini shakllantirishga yordam beradi.

➤ Qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar — boshqa bemorlar bilan muloqot qilish, tajriba almashish va o‘zini yolg‘iz his qilmaslikka yordam beradi.

➤ Emotsional treninglar va relaksatsion mashg‘ulotlar — stressni kamaytirish, tinchlanish va ijobiy his-tuyg‘ularni tiklashga xizmat qiladi.

Shuningdek, emotsional qo‘llab-quvvatlash tibbiy jamoaning kommunikativ kompetensiyasiga ham bog‘liq. Shifokor va hamshiralarning bemor bilan ochiq, hurmatga asoslangan muloqoti bemorda “menni tushunishmoqda” degan hissini uyg‘otadi. Bu o‘z navbatida psixosomatik uyg‘unlikni ta’minlaydi: bemorning tanasi va ruhiyati bir yo‘nalishda sog‘ayish uchun harakat qiladi.

Ko‘plab klinik tadqiqotlar (Spiegel et al., 1989; Kissane et al., 2007) shuni ko‘rsatadiki, onkologik bemorlarda muntazam psixologik va emotsional yordam:

➤ depressiya va xavotir darajasini 30–40% ga kamaytiradi;

➤ og‘riq sezgilari va uyqusizlik holatlarini yengillashtiradi;

➤ kimyoterapiya va jarrohlikdan keyingi tiklanish vaqtini qisqartirib, hayot sifatini sezilarli ravishda oshiradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Emotsional qo‘llab-quvvatlashning samarasi faqat ruhiy yengillikda emas, balki biologik jarayonlarda ham aks etadi. Psixonevroimmunologiya yo‘nalishidagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy emotsiyalar immun hujayralar — T-limfotsitlar va NK-hujayralar (natural killer cells) faoliyatini kuchaytiradi, bu esa saraton hujayralariga qarshi tabiiy himoya mexanizmini faollashtiradi. Shu sababli, zamonaviy onkologik amaliyotda emotsional qo‘llab-quvvatlash faqat “qo‘shimcha yordam” emas, balki kompleks davolash tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralmoqda. Har bir bemor uchun individual psixologik yordam dasturini ishlab chiqish, shifokorlar, psixologlar va ijtimoiy xodimlarning hamkorlikda ishlashi — hayot sifatini oshirishning eng samarali yo‘lidir.

Oilaviy qo‘llab-quvvatlashning psixologik ta’siri. Oilaviy munosabatlarda iliqlik, g‘amxo‘rlik va o‘zaro ishonch mavjud bo‘lsa, bemorda “men yolg‘iz emasman” degan ichki barqarorlik hissi shakllanadi. Bu holat stressni kamaytiradi, depressiya va xavotir darajasini pasaytiradi (Northouse et al., 2012). Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, saraton tashxisi qo‘yilgan bemorlarda oila tomonidan berilgan emotsional yordam — ularning kasallikni qabul qilishi, unga moslashishi va sog‘ayish uchun kurash motivatsiyasini oshiradi. Oilaviy ishtirok bemor uchun psixologik xavfsizlik muhitini yaratadi. Bu muhitda bemor o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda etadi, qo‘rquv, umidsizlik va og‘riq haqida gapirishdan cho‘chimaydi. Bu esa ichki emotsional yengillikka olib keladi va psixosomatik muvozanatni tiklaydi. Oilaning iliq munosabati bemorning kortizol darajasini kamaytirib, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini barqarorlashtiradi (Revenson et al., 2016).

Olingan natijalar va ularning tahlili. Amaliy va motivatsion qo‘llab-quvvatlash. Oila a’zolari ko‘pincha bemorning kundalik hayotida bevosita ishtirok etadilar: dori vositalarini eslatish, tibbiy uchrashuvlarda qatnashish, parhezni nazorat qilish, jismoniy yordam ko‘rsatish. Bunday instrumental yordam bemorning davolanish intizomini mustahkamlaydi va shifokor ko‘rsatmalariga rioya qilish ehtimolini oshiradi. Natijada, davolanish samaradorligi oshadi va asoratlar kamayadi. Bundan tashqari, oilaviy ishtirokning motivatsion jihati ham muhim. Agar oila bemorni ruhlantirsa, unda “hayot uchun kurash” hissi kuchayadi. Ijobiy motivatsiya esa fiziologik faoliyatlarga — immun tizim, qon aylanish, gormonal muvozanatga bevosita

ta’sir ko’rsatadi. Onkologik bemorlarda ijobiy ruhiy kayfiyat bilan kechayotgan davolanishda hayot sifati indeksi (Quality of Life Index, QLI) yuqoriroq bo’lishi aniqlangan (Ferrell et al., 1995).

Oilaviy tizim va kommunikatsiya

Oila ichidagi sog’lom kommunikatsiya — bemor va yaqinlari o’rtasidagi ochiqlik, hamdardlik va o’zaro hurmat — ruhiy tiklanish uchun zarur shartlardan biridir. Ba’zan oilalar kasallik haqida ochiq gaplashishdan qo’rqadi, bu esa bemorni izolyatsiyada qoldiradi. Ammo tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, ochiq muloqot, hissiy ifoda va qo’rquvni baham ko’rish bemorning psixologik yengilligini oshiradi (Manne & Badr, 2008). Shuningdek, oilaviy muhitning ijobiy yoki salbiyligi bemorning sog’ayish sur’atiga bevosita ta’sir ko’rsatadi. Ziddiyatli, sovuq yoki e’tiborsiz oilaviy muhitda yashovchi bemorlarda depressiv simptomlar kuchayadi, og’riq sezgilari keskinlashadi, immun javob pasayadi. Aksincha, mehrga to’la, qo’llab-quvvatlovchi oila sharoitida bemor o’zini himoyalangan his etadi va sog’ayish jarayoni tezlashadi.

Oilaviy terapiya va reabilitatsiyada oila roli

Zamonaviy psixoonkologiyada oilaviy terapiya yoki “family-centered care” modeli keng qo’llanilmoqda. Bu yondashuvda nafaqat bemor, balki uning oila a’zolari ham ruhiy va axborotiy yordam oladilar. Shifokor va psixologlar oilaga kasallik jarayoni, bemorning ehtiyojlari va hissiy holatini tushuntiradilar. Bu esa oilaning stressni kamaytiradi va bemor bilan o’zaro munosabatni yaxshilaydi. Oilaviy ishtirok, shuningdek, reabilitatsiya davrida ham muhim ahamiyatga ega. Jarrohlik yoki kimyoterapiyadan so’ng bemorning jismoniy faoliyatini tiklashda oila yordam beradi: yurish mashqlari, ovqatlanish tartibi, gigiyena, ruhlantiruvchi suhbatlar. Shuning uchun oila bemorning reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

Oilaviy ishtirok bemorning hayot sifati va sog’ayish jarayonida kompleks ahamiyatga ega. U nafaqat ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi, balki davolanish intizomini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni optimallashtiradi va umidni saqlab qolishga yordam beradi. Shu bois, onkologik amaliyotda oila bilan ishlashni integratsiyalashgan psixosotsial yondashuvning muhim yo’nalishi sifatida ko’rish zarur.

Ijtimoiy aloqalarning psixologik ahamiyati

Ijtimoiy munosabatlar insonda o’zini jamiyatning bir qismi sifatida his qilish hissini uyg’otadi. Bu hissiyot “ijtimoiy izolyatsiya” (yolg’izlik)ning oldini oladi va depressiv holatlarning kamayishiga yordam beradi. Berkman va Glass (2000) o’z ijtimoiy epidemiologik tadqiqotlarida shunday xulosaga kelganlar: keng ijtimoiy aloqalarga ega insonlarda o’lim xavfi 50% gacha past bo’ladi, bu holat ayniqsa surunkali kasalliklar bilan og’rigan bemorlarda kuzatiladi. Onkologik bemorlar ko’pincha jamiyatdan ajralganlik, o’zini “boshqacha” his qilish, ijtimoiy rolini yo’qotish holatini boshdan kechiradilar. Agar ular ijtimoiy hayotda faol ishtirok etish imkoniga ega bo’lsalar — yaqinlari bilan muloqotda bo’lish, jamoat faoliyatida qatnashish, bemorlar klublariga a’zo bo’lish — ruhiy barqarorlik darajasi ancha yuqori bo’ladi. Shuningdek, ijtimoiy integratsiya insonda ma’naviy tayanch va hayot ma’nosi hissini mustahkamlaydi (Frankl, 1963).

Qo’llab-quvvatlovchi ijtimoiy tarmoqlar

Ijtimoiy qo’llab-quvvatlash — bu insonning do’stlar, hamkasblar, qo’ni-qo’shnilar yoki ijtimoiy tashkilotlar tomonidan oladigan yordam shaklidir. Bu yordam emotsional, axborotiy, amaliy yoki moliyaviy ko’rinishda bo’lishi mumkin. Shaxs atrofida ijobiy ijtimoiy tarmoq mavjud bo’lsa, u o’zini qadrlangan, e’tirof etilgan va himoyalangan deb his qiladi. Onkologik amaliyotda bunday ijtimoiy tarmoqlar — qo’llab-quvvatlovchi bemorlar klublari, reabilitatsiya markazlari, psixosotsial yordam guruhlar — bemorlarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Bunday guruhlar ishtirokchilari o’z tajribalari bilan o’rtoqlashadi, qo’rquvlarini kamaytiradi va bir-biriga umid bag’ishlaydi. Tadqiqotlar (Helgeson & Cohen, 1996) shuni ko’rsatadiki, bunday guruhlarda muntazam ishtirok etgan saraton bemorlarining hayot sifati va davolanishga sodiqlik darajasi ancha yuqori bo’ladi.

Ijtimoiy qo’llab-quvvatlashning fiziologik ta’siri

Muhokama. Ijtimoiy aloqalarning ta’siri faqat ruhiy jihatdan emas, balki biologik mexanizmlar orqali ham namoyon bo’ladi. Psixonevroimmunologik tadqiqotlar (Uchino, 2009) shuni ko’rsatadiki, ijtimoiy qo’llab-quvvatlovchi muhitda yashayotgan bemorlarda immun tizim faolroq, yurak urish ritmi barqarorroq va kortizol darajasi past bo’ladi. Bu esa stressni kamaytiradi va tananing sog’ayish resurslarini faollashtiradi. Shuningdek, ijtimoiy faol bemorlarda og’riqni idrok etish chegarasi yuqoriroq bo’ladi, ya’ni ular og’riqli jarayonlarni yengilroq qabul qiladilar. Bunda ijobiy muloqot va ijtimoiy ishtirok dopamin va endorfin kabi neyromediatorlarning ajralishini oshiradi — bu moddalar ruhiy yengillik va ijobiy his-tuyg’ularni kuchaytiradi.

Jamiyat va tibbiy tizimning roli

Bemorlarning ijtimoiy integratsiyasini qo’llab-quvvatlashda nafaqat oila yoki yaqin doira, balki tibbiyot muassasalari va jamiyat institutlari ham faol ishtirok etishi lozim.

- Tibbiy muassasalarda psixologik va ijtimoiy xizmatlar tizimini yo’lga qo’yish;

➤ Onkologik bemorlar uchun ijtimoiy moslashuv dasturlari, seminarlar, reabilitatsiya markazlarini tashkil etish;

➤ Ish joylarida bemorlarni qayta integratsiya qilish dasturlarini qo‘llash — bu chora-tadbirlar bemorlarning ijtimoiy hayotga qaytishini osonlashtiradi.

Ba’zi mamlakatlarda, masalan, Germaniya va Skandinaviya davlatlarida, sog‘liqni saqlash tizimida “social reintegration programs” (ijtimoiy qayta moslashuv dasturlari) keng joriy etilgan bo‘lib, u bemorlarni kasallikdan keyin mehnat, ta’lim yoki jamoat hayotiga qaytarishni qo‘llab-quvvatlaydi.

Xulosa. Bemorlarning hayot sifati ko‘plab omillarga, jumladan, ularning psixologik holati, ijtimoiy muhit va emotsional qo‘llab-quvvatlash darajasiga bevosita bog‘liqdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, faqat tibbiy davolash bilan cheklanmasdan, bemorga kompleks tarzda yondashish — ya’ni ruhiy, ijtimoiy va emotsional jihatdan qo‘llab-quvvatlash — sog‘ayish jarayonini tezlashtiradi va davolanish samaradorligini oshiradi. Psixologik barqarorlik bemorning ichki motivatsiyasini mustahkamlaydi, stress va depressiya darajasini kamaytiradi, immun tizim faoliyatini yaxshilaydi. Oila va yaqinlar tomonidan ko‘rsatilgan e’tibor, mehr va ishonch esa bemorga hayot uchun kurashishda katta kuch bag‘ishlaydi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining rivojlanganligi (masalan, reabilitatsiya markazlari, psixologik maslahat xizmatlari, qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar mavjudligi) bemorlarning jamiyatga qayta integratsiyalanishiga yordam beradi. Bu esa nafaqat bemorning ruhiy salomatligini, balki uning hayot sifatini yaxshilashda ham muhim omil hisoblanadi. Bemorlarni davolashda psixologik, oilaviy va ijtimoiy yondashuvlarni birlashtirgan kompleks tizimni shakllantirish zamonaviy tibbiyotning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Bunday integrativ yondashuv bemorning nafaqat jismoniy sog‘ayishiga, balki ruhiy va ijtimoiy farovonligiga ham xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. World Health Organization (2023). Cancer and Quality of Life: Global Report.
2. Spiegel, D., et al. (2020). Psychological support and cancer outcomes. // *Journal of Clinical Oncology*, 38(4), 321–330.
3. Greer, J.A. (2021). Mind–Body Interventions in Oncology Care. *Psycho-Oncology Review*.
4. Karimova, N. (2022). *Psixoonkologiya asoslari*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
5. Beknazarova, G. (2023). Saraton kasalligi bilan yashovchi bemorlarning psixologik moslashuvi.
6. Нарметова, Ю. (2015). Психосоматик беморларда эмоционал ҳолат бузилишлари ва уларга психологик ёрдам курсатишнинг узига ҳослиги. // *УзМУ хабарлари*.
7. Нарметова, Ю. К. (2022). Онкологик беморлар ва уларнинг оила аъзоларининг психо-эмоционал ҳолатлари. // *Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali*, 2(12), 220-224.

*Eshmuradova Shoxsanam Shuhrat qizi,
Guliston davlat universiteti tayanch doktoranti*

SHAXS IDENTIFIKATSIYASINING YOSHLAR IJTIMOYILASHUVIGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talaba-yoshlarning o'zini identifikatsiyalashi, ya'ni anglashi va ularning ijtimoiylashuvga ta'sirining psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Shaxs identifikatsiya qilish jarayonining natijasida shaxs o'zgaruvchan kontekstlarda o'zini saqlab qolishi qobiliyati bo'lishi shartligi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqot natijalari talaba-yoshlarning o'zligini anglash va ijtimoiylashuv jarayonlarini o'rganish va ularni qo'llab-quvvatlash strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Identifikatsiya qilingan paytdan boshlab, shaxsni ijtimoiylashtirish va uni shaxsga aylantirish jarayoni boshlanadi. Ijtimoiylashtirish jarayonida inson o'z-o'zini identifikatsiya qilish tizimini shakllantiradi.

Kalit so'zlar: O'z-o'zini anglash, tegishlilik, maqsad, o'zini qadrlash, shaxsiy identiklik, identifikatsiya qilish, identifikatsiyalash.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В данной статье анализируются психологические особенности самоидентификации, то есть самопонимания студентов, и их влияние на социализацию. Большое значение имеет тот факт, что в результате процесса личностной идентификации человек должен обладать способностью сохранять себя в изменяющихся контекстах. Результаты исследования важны для изучения процессов самопонимания и социализации студентов и разработки стратегий их поддержки. С момента идентификации начинается процесс социализации и превращения индивида в личность. В процессе социализации у человека формируется система самоидентификации.

Ключевые слова: Самосознание, принадлежность, предназначение, самооценка, личностная идентичность, идентификация, самоидентификация.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF PERSONAL IDENTIFICATION ON THE SOCIALIZATION OF YOUTH

Abstract. This article analyzes the psychological features of self-identification, that is, the understanding of students and their influence on socialization. The fact that as a result of the process of personal identification, a person must have the ability to maintain himself in changing contexts is of great importance. The results of the study are important in studying the processes of self-understanding and socialization of students and developing strategies to support them. From the moment of identification, the process of socialization and transformation of the individual into a person begins. In the process of socialization, a person forms a system of self-identification.

Keywords: Self-awareness, belonging, purpose, self-esteem, personal identity, identification, identification.

Kirish. Jadallik bilan rivojlanib borayotgan jamiyatda shaxs o'z-o'zini anglashi kishilik jamiyatdagi statusini ijobiy egallashi uchun tashqi muhit bilan uyg'unlashmasdan iloji yo'q, albatta. Bu kishilik jamiyatida shaxsning "Men" iga qanday ta'siri va jamiyat unga nisbatan qanday fikrda ekanligini anglash va unga to'g'ri ongli ravishda javob qaytarish muhim sanaladi. Insonning o'zi haqidagi, ya'ni uning "men"i haqidagi g'oyalari boshqalarning fikrlari ta'siri ostida shakllanadi va bu quyidagi uch asosiy komponentni o'z ichiga oladi: - bizning fikrimizcha, boshqalar bizni ko'radi; -bizning fikrimizcha, ular ko'rgan narsalarga javob berishadi; - biz boshqalar tomonidan qabul qilingan reaksiyaga qanday javob beramiz?

Shaxsga va uning psixologik xususiyatlariga ularning rivojlanish jarayonida boshqalar bilan tuzadigan ijtimoiy aloqalari ta'sir qilishini bilsak ham, bu tushuncha faqat boshlanishi. Ijtimoiy kontekstning o'ziga bo'lgan chuqur ta'siri jamiyatsiz o'zlik va o'ziga xoslik bo'lishi mumkin emasligi e'tirof etilgandan keyingina to'liq namoyon bo'ladi. Bu shaxsning o'ziga xos xususiyatlari yo'q yoki odamlar shunchaki ijtimoiy muhitning bo'sh mahsuloti degani emas. Ammo o'zini-o'zi egallagan ijtimoiy rollar bilan bog'liq holda aniqlangan refleksli munosabatlar tizimi bo'lganligi sababli, shaxs egallashi mumkin bo'lgan bunday ijtimoiy rollarni ular paydo bo'lgan jamoalardan tashqari tushunish mumkin emas.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Tajfel va Turner nazariyasiga ko‘ra ijtimoiy guruhlar shaxslarga quyidagi hislarni beradi:

- Tegishlilik - guruh a‘zosi bo‘lish odamda bog‘liqlik va birlik hissini uyg‘otadi, bu esa shaxsga o‘z tajribalari yoki qarashlarida yolg‘iz emasligini his qildiradi.

-Maqsad - guruhlar odatda umumiy maqsad yoki missiyaga ega bo‘ladi, bu esa a‘zolarga hayotda yo‘nalish va ma‘no beradi.

- O‘zini qadrlash - guruh bilan bog‘lanish o‘z-o‘zini hurmat qilishni oshiradi, chunki insonlar guruhning yutuqlari va ijobiy obro‘sidan faxrlanadilar.

- Shaxsiy identiklik - guruhlar odamga o‘zini kengroq jamoa kontekstida tushunish uchun asos yaratadi. Ular shaxsga kimligini — umumiy qadriyatlar, xususiyatlar yoki maqsadlar orqali — aniqlashda yordam beradi.

Mamlatimizda shaxs o‘z-o‘zini identifikatsiyasi qilish borasida U.D.To‘raxonov, shaxsda diniy identifikatsiyaning shakllanishi borasida, A.A. Beknazarorov, A.A.Zokirovlar tomonidan aholi o‘rtasidagi munosabatlarni psixologik xususiyatlari o‘rganilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi (MDH) davlatlaridagi asosiy yondashuvlar va tushunchalar quyidagilar edi: L.S. Vigotskiy, L.I. Bojovich, I.S. Kon, D.I. Feldshteyn, subyekt-subyekt (A.V. Mudrik), ijtimoiy-psixologik (G.M.Andreeva, E.P.Belinskaya, A.V.Petrovskiy), tarixiy-genetik (T.D.Martsinkovskaya, A.N.Ayanyan, A.N.Golubeva, E.M.Dubovskaya, I.V.O.Yak), Chumicheskij I.V. Reshetnikov, E.V.Yakimova, I.G.Yasaveev), tizimli-diaxronik (M.V. Grigoriyeva, R.M.Shamionov) ijtimoiylashuv va o‘ziga xoslik muammosiga yondashadi.Tadqiqotning nazariy asosini xorijiy mualliflarning asarlari tashkil etadi: E. Eriksonning psixosotsial yondashuvi; T.Parsonsningsotsiologik yondashuvi; tanqidiy sotsializatsiya tushunchasi (A.Maslou, K.Rojers, J.Habermas); interaksionistik yondashuv (J. G. Mead, C. H. Kuli); ijtimoiy o‘ziga xoslik nazariyasi (G. Tajfel, J. Turner); J. Marsiyaning shaxsiyat holati nazariyasi; A. Vattermanning shaxsiyatni rivojlantirish yondashuvi; mumkin bo‘lgan “men” nazariyasi (H. Markus, P. Nurius, D. Oyserman); voqelikni ijtimoiy qurish metodologiyasi (P. Berger, T. Luckmann, S. Moscovici). Ushbu ishning kontseptual asosini ijobiy psixologiya metodologiyasi tashkil etdi, bunda asosiy e‘tibor shaxsning ijobiy tomonlarini o‘rganishga qaratilgan (M. Seligman, K. Peterson). Ijobiy metodologiya doirasida pozitiv identifikatsiyani rivojlantirishning nazariy istiqbollari tipologiyasi taklif qilindi (D.Datton, L.Roberts, D.Berton).

Identifikatsiya qilish va identifikatsiyalashning o‘zaro bog‘liqligini (o‘z-o‘zini aniqlash natijasida va uning harakat mexanizmi sifatida) ochib beruvchi eng mashhur yondashuvlardan biri E.Eriksonning epigenetik konsepsiyasidir. Ko‘pgina tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, u o‘z-o‘zini identifikatsiya qilishning dinamik tizimi sifatida namoyon bo‘lishida eng katta qiymatga egadir. O‘z-o‘zini identifikatsiya qilish rivojlanish davri sifatida identifikatsiya qilish tushunchasini birinchi bo‘lib tahlil qildi. Ushbu konsepsiyaga muvofiq identifikatsiyalash va identifikatsiya qilish o‘rtasidagi munosabatlar ularning o‘zaro bog‘liqligida yotadi. Identifikatsiyaning xususiyatlari, identifikatsiyalashning yo‘nalishini belgilaydi, shu orqali shaxsning rivojlanishini belgilaydi. Shaxs o‘zi va boshqalar bilan uyg‘unlikka intiladi. Bunday uyg‘unlik identifikatsiyalash darajasini identifikatsiya qilish mexanizmi, o‘z-o‘zini aniqlash mexanizmi deb yuritiladi. Bu mexanizm shaxsning o‘zini o‘zi identifikatsiya qilish natijasida yuzaga kelishi mumkinligi nazarda tutiladi.

V.V. Sorokinning fikriga ko‘ra, shaxsning o‘zini-o‘zi identifikatsiya qilish tuzilmasi turli ta‘riflari identifikatsiyalash fenomenini ko‘rib chiqadigan bir necha tadqiqot yondashuvlari bilan izohlanadi. Ushbu yondashuvlarning har biri o‘rganilayotgan hodisaning ko‘p qirrali tuzilishini ochib beradi. Psixologik tahlilning mazmunli birligi abstrakt emas, balki haqiqiy psixologik haqiqatdir. Shu nuqtayi nazardan, tadqiqotchi tahlil birliklariga qo‘yiladigan quyidagi talablarni ta‘kidlaydi:

- birlik o‘ziga xos va mustaqil bo‘lishi kerak, bu esa yaxlit shaxs nuqtayi nazaridan rivojlanishni hisobga olish:

-birlik dinamik va o‘z rivojlanishi va yaxlit shaxsni shakllantirishda uyg‘un ishtirok etishga qodir bo‘lishi kerakligi:

- birlik, shaxsning muayyan asosiy nuqtayi nazarini aks ettiradi va butun shaxsiyatning barcha muhim xususiyatlariga javob berishi shartligi.

J. Marsiya identifikatsiya qilish bo‘yicha eksperimental tadqiqotlarni tahlil etib, shaxsning rivojlanish bosqichlaridan biri sifatida emas, balki shaxsning rivojlanishiga mustaqil ta‘sir ko‘rsatadigan shaxs sifatida identifikatsiyani shakllantirishga e‘tibor qaratadi. Muallif nazariy tahlil asosida individual maqomini rivojlantirish va hisobga olishni to‘rtga ajratadi:

- 1) identifikatsiya qilish;
- 2) oldindan belgilash;
- 3) diffuz identifikatsiya;

4) identifikatsiya moratoriysi;

Tadqiqot metodologiyasi. Biz ushbu yondashuvga qo‘shilamiz, inqiroz va majburiyatning identifikatsiyasini shakllantirishda ikkita aniq chegara mavjud. Bundan tashqari, inqiroz eski qadriyatlar, saylov va tanlovlar qayta ko‘rib chiqilgan davr sifatida tavsiflanadi. Inqirozdan chiqish muayyan majburiyatlarga va yangi rollarni bajarishga olib keladi. Kimligiga erishgan kishilar tegishli inqirozni boshdan kechirgan va o‘z hayotiy pozitsiyalarni hisobga olgan holda mustaqil tanlangan tadbirkorlik bilan shug‘ullanadigan shaxslardir. Shaxsni oldindan belgilash – shaxsning professional va dunyoqarashi nuqtayi nazariga ega bo‘lganida tashxislanadi, ammo bu qurilmalar shaxsiy pozitsiyasining natijasidir. Shaxsiyatning tarqalishi, shaxsning shaxsiy va professional yo‘nalishi bo‘lmaganida, “shaxs oqim bilan suzadi”. Moratoriy professional va dunyoqarash nuqtayi nazarini shakllantirish muammosini hal qiladiganlarda kuzatiladi, bu uzoq vaqt davom etishi mumkin bo‘lgan izlanishdir.

Identifikatsiya qilingan paytdan boshlab, shaxsni ijtimoiylashtirish va uni shaxsga aylantirish jarayoni boshlanadi. Ijtimoiylashtirish jarayonida inson o‘z-o‘zini identifikatsiya qilish tizimini shakllantiradi. Bu guruh fikri - ijtimoiy axborotlar orqali shaxs qabul qilinishining o‘ziga xos asosidir.

O‘zini anglash masalasi dolzarb muammo bo‘lib, shaxsning ichki dunyosini tashkil qilish va integratsiya qilish orqali butun shaxsiy rivojlanish jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Shu bilan birga, ko‘pgina tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, o‘z-o‘zini aniqlash tushunchasi “identifikatsiya” termini bilan bog‘liq qarashlari o‘rganilgan.

Tadqiqotlarda, odatda, identifikatsiya qilishni individual shaxs, individual guruh darajasida va ota-ona identifikatsiyalash modeli me‘yorlari, rollarni qabul qilish modellariga yoki shaxsni boshqalar orqali, ularga qiyosan yoki taqqoslab aniqlashga qadar qaratilgan ijtimoiylashuv mexanizmi sifatida ko‘rib chiqiladi. Bu jihatdan A. Antyushko identifikatsiya qilish fenomenini o‘rganadigan ikkita asosiy yo‘nalishni ta’kidlab ko‘rsatadi:

Birinchisi, identifikatsiyalash konsepsiyasini tushuntirish prinsipi ma’nosida qo‘llash, ya’ni insonning aqliy xususiyatlarini o‘lchash va muayyan standart bilan taqqoslash;

Ikkinchi yo‘nalish – aloqa o‘zaro ta’sir, bir-birining tushunish jarayonlarida identifikatsiyani o‘rganishdir. Bu yo‘nalish shaxsni ijtimoiylashtirish jarayonini tahlil qilish bilan bog‘liq. Identifikatsiya qilish shaxsni ijtimoiylashtirish mexanizmiga, aloqa, o‘zaro munosabatlar, odamlarning o‘zaro tushunish mexanizmiga kiradi, bu jarayonda shaxsiyat paydo bo‘ladi.

Subyekt paradigmasidan kelib chiqqan holda, S.V. Talayko o‘z-o‘zini identifikatsiyalashni shaxsiy “men” va “boshqalar” o‘rtasidagi munosabatlarda yuzaga keladigan muayyan jarayon deb hisoblaydi. O‘zini anglash bilan bog‘liq bo‘lgan shaxsning holati nafaqat o‘zini balki, boshqalarni ham ochadi. Har qanday inson dastlab boshqa odamlar tomonidan yaratilgan va ularning mavjudligini ifodalovchi munosabatlar va ma’no tizimi bilan o‘zaro muloqot qiladi. O‘z navbatida, o‘z-o‘zini identifikatsiya qilish aloqa orqali boshqalarga identifikatsiya qilish bilan birlikda sodir bo‘ladi.

M. Dragonovning fikricha, inson diqqati bir vaqtning o‘zida olamga va o‘ziga qaratilganligi sababli o‘z-o‘zini identifikatsiya qilish uning shaxs sifatida rivojlanishini ta’minlaydigan ziddiyatli birlikdir. Boshqa tomondan tan olinishi va tasdiqlanishi insonning xatti-harakatlarida yetakchilik motiviga aylangan.

Tadqiqot metodlari.

1. Teoriyaviy metodlar:

– Adabiyot tahlili – Psixologiya, pedagogika va sotsiologiya sohasidagi ilmiy manbalarni o‘rganish.

– Taqqoslash va tahlil – yoshlarda identifikatsiyaning darajasi va uning ijtimoiylashuvga ta’sirini aniqlash.

2. Empirik metodlar:

– Anketa va so‘rovnomalar – talabalar o‘rtasida o‘zini anglash, mustaqillikka intilish, qadriyatlar va ijtimoiylashuv holatlarini aniqlash qo‘rquv va xavotir bo‘yicha fikrlarni o‘rganish.

– Kuzatish – talabalarning kasbiy va ijtimoiy muhitdagi xatti-harakatlarini tabiiy muhitda kuzatish.

3. Psixodiagnostik metodlar:

– M.Kuni T. Makpartlendlarning “Men kimman?” metodikasi (T.V.Rumyanseva modifikatsiyasi), J.Marsiyaning identiklik mavqeyini aniqlovchi metodika (I.I Krans modifikatsiyasi), S.B.Perezvonkina, S.P.Korolenko, N.A.Samoylik, Y.M. Perezvonkina, L.V.Levina, N.V. Dmitrevalarning additiv identiklik diagnostikasi metodikasi, K.Rodjers va Diamondning “Ijtimoiy psixologik moslashuv” so‘rovnomasi – talabalarning identifikatsiya darajalari va ijtimoiylashuv holatini baholash uchun qo‘llaniladi.

4. Statistik metodlar:

– To‘plangan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumiy xulosalar chiqarish uchun matematik va statistik usullardan foydalanish.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadqiqot muammolari bo‘yicha ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalariga asoslanib, an’anaviy ravishda, yoshlar shaxsiyatini o‘z-o‘zini aniqlashda quyidagi ikkita tomonni hisobga olgan holda quyidagi tarkibiy qismlarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

1) gorizontal tarkibiy qismlar – jamiyatning ijtimoiy farqlanishining turli belgilari va mezonlariga nisbatan identifikatsiya qilish tizimini aks ettiradi, bu odatda muayyan jamoalar bilan identifikatsiyaga qarab farqlanadi:

2) vertikal tarkibiy qismlar – yoshlarda identifikatsiyani rivojlantirishning tegishli darajalari aks ettiradi.

Xulosa. Yoshlar shaxsiyatining identifikatsiyalash tizimi bilan tavsiflanadi, ularning mazmuni yoshlar o‘zlarini identifikatsiya qiladigan tegishli obyektlar bilan belgilanadi. Shaxsiy hayotning ichki modellarining umumiy shakllanishi, yoshlarning muayyan aloqalarining aks etishi bo‘lib, yoshlarning shaxsiyatini identifikatsiyalashning tizimli asosini tashkil etadi.

Adabiyotlar:

1. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. - М.: Флинта, 2006. - 342 с.
2. Qambarov M.M. Talabalarning mustaqil fikrlash madaniyatini rivojlantirish: Diss. ... ped.fan.dok (PhD). - Namangan, 2019. - 153 b.
3. To‘raxonov U.D. Bo‘lajak o‘qituvchilarda o‘z-o‘zini identifikatsiya qilishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari// Diss. Psix.fan.dok (PhD).-Namangan 2022. – 76 b.
4. Abdusattorova O.A. Oila muhitida o‘smirlarda shakllanadigan identifikatsiyaning gender xususiyatlari //Psixol.f.nilmiy.daraja. olish uchun yozilgan diss.aftoref. – T, 2007 – 22b
5. Abdurahmonov B. “Yoshlar psixologiyasi”, Toshkent, 2021.

Fatullayeva Sitora Ilhom qizi,

Buxoro davlat texnika universiteti “Texnologik mashina va jihozlari” kafedrası o‘qituvchi-stajori
sitorafatullayeva5@gmail.com

TEXNIK OLIY TA’LIMDA BO‘LAJAK MUHANDISLARNING INNOVATSION TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXO-PEDAGOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada texnik oliy ta’lim tizimida bo‘lajak muhandislarning innovatsion tafakkurini shakllantirish va rivojlantirishga ta’sir etuvchi psixologik hamda pedagogik omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Innovatsion tafakkurning mazmuni, unga ta’sir qiluvchi kognitiv, motivatsion, ijtimoiy-psixologik hamda pedagogik determinantlar, shuningdek, muhandislik ta’limida kreativ muhitni tashkil etish mexanizmlari bayon etiladi. Tadqiqot natijalari innovatsion tafakkurni rivojlantirishda integrativ-texnologik yondashuv, kompetensiyaviy model, loyiha asosida o‘qitish va STEAM metodlarining samaradorligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: innovatsion tafakkur, muhandislik ta’limi, kreativlik, psixo-pedagogik omillar, texnik oliy ta’lim, kompetensiya, motivatsiya, STEAM, loyihaviy yondashuv.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННОГО МЫШЛЕНИЯ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация. В статье представлен научно-теоретический анализ психолого-педагогических факторов, влияющих на формирование и развитие инновационного мышления будущих инженеров в системе технического высшего образования. Описаны содержание инновационного мышления, когнитивные, мотивационные, социально-психологические и педагогические детерминанты, влияющие на него, а также механизмы организации творческой среды в инженерном образовании. Результаты исследования показывают эффективность интегративно-технологического подхода, модели компетентности, проектного обучения и STEAM-методов в развитии инновационного мышления.

Ключевые слова: инновационное мышление, инженерное образование, креативность, психолого-педагогические факторы, техническое высшее образование, компетентность, мотивация, STEAM, проектный подход.

PSYCHO-PEDAGOGICAL FACTORS OF DEVELOPING INNOVATIVE THINKING OF FUTURE ENGINEERS IN TECHNICAL HIGHER EDUCATION

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of psychological and pedagogical factors influencing the formation and development of innovative thinking of future engineers in the system of technical higher education. The content of innovative thinking, cognitive, motivational, socio-psychological and pedagogical determinants affecting it, as well as mechanisms for organizing a creative environment in engineering education are described. The results of the study show the effectiveness of the integrative-technological approach, competency model, project-based learning and STEAM methods in the development of innovative thinking.

Keywords: innovative thinking, engineering education, creativity, psycho-pedagogical factors, technical higher education, competency, motivation, STEAM, project approach.

Kirish. Zamonaviy texnologiyalar, raqamli iqtisodiyotning jadal rivoji va sanoat 4.0 talablarining kuchayishi texnik oliy ta’lim oldiga yangi maqsad va vazifalarni qo‘yadi. Xususan, bo‘lajak muhandislarning innovatsion tafakkurini shakllantirish, ularning muammolarni nostandart hal qilish, texnologik jarayonlarni tahlil qilish va yangi g‘oyalar yaratish salohiyatini oshirish zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.

Innovatsion tafakkur – u yangilik yaratish, mavjud muammolarni original yondashuv orqali tahlil qilish, ilmiy-texnikaviy kashfiyotlarga yo‘naltirilgan fikrlash jarayonidir. Ushbu jarayonning rivojlanishi, avvalo, talabalarning psixologik xususiyatlari, ta’lim muhiti, motivatsion omillar va pedagogik texnologiyalar bilan chambarchas bog‘liq. Shu munosabat bilan bo‘lajak muhandislarning innovatsion tafakkurini rivojlantirishda psixologik va pedagogik omillarni aniqlash, ularning o‘zaro uyg‘unlashuv mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifadir.

Adabiyotlar tahlili. Rojers (E.Rogers, 1995) tomonidan ishlab chiqilgan innovatsiyalar tarqalishi nazariyasi insonlarning yangilikka munosabati, kreativ xatti-harakati va adaptiv tafakkur mexanizmlarini izohlashga xizmat qiladi. Shuningdek, Guilford (J.P. Guilford, 1967) va Torrance (P. Torrance, 1974) tadqiqotlari kreativlikning divergent tafakkur, moslashuvchan fikrlash, originallik va muammoni noodatiy hal qila olish kabi komponentlarini innovatsion tafakkur asosiy ko'rsatkichlari sifatida asoslab beradi.

Respublikamiz tadqiqotchilar – Y.Qosimov, A.Abdudodirov, U.Nishonqulovlarning ilmiy ishlari innovatsion fikrlashning didaktik asoslarini, innovatsion kompetensiyalarni shakllantirishda muammoli ta'lim va mustaqil fikrlashning o'rni ko'rsatadi.

Texnik oliy ta'lim jarayonida innovatsion tafakkurni shakllantirish masalasi UNESCO, OECD va ABET standartlarida “Engineering Innovation”, “Engineering Creativity”, “Problem-Solving Skills” kompetensiyalarida keng yoritilgan. Xususan, ABET Engineering Criteria 2020 me'yorlarida muhandislik ta'limi bitiruvchisi uchun kreativ muammolarni hal qilish, texnologik yechim yaratish va ilg'or g'oyani amaliyotga tatbiq etish asosiy kompetensiya sifatida e'tirof etiladi.

Shuningdek, V.Andreev, S.Igoshina, N.Rayevskaya, E. Polat kabi olimlarning innovatsion pedagogika bo'yicha ishlari texnik mutaxassislarni tayyorlashda o'quv jarayoniga innovatsion faoliyat modellarini, interaktiv metodlarni, loyihaviy va tadqiqot texnologiyalarini integratsiya qilish zarurligini asoslaydi.

Innovatsion tafakkur: mazmuni va tarkibiy komponentlari. Ilmiy manbalarga ko'ra, innovatsion tafakkur quyidagi komponentlar orqali namoyon bo'ladi:

1. Kognitiv komponent – analitik fikrlash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, abstraktlashtirish va mantiqiy xulosalar chiqarish.

2. Kreativ komponent – yangi g'oyalar yaratish, divergent fikrlash, original yondashuvlar ishlab chiqish.

3. Motivatsion komponent – yangilikka intilish, kasbiy o'sish ehtiyoji, ijodkorlikka bo'lgan ichki rag'bat.

4. Amaliy-texnologik komponent – loyihalash, model yaratish, tajriba o'tkazish va ishlab chiqarish jarayonlariga tatbiq qilish ko'nikmalari.

Texnik oliy ta'limda ushbu komponentlar sistemali ravishda rivojlantirilganda talabalar innovatsion jarayonlarga tayyor kadr sifatida shakllanadi.

Metodlar. Innovatsion tafakkurni rivojlantirishning psixologik omillari. Bo'lajak muhandislarda innovatsion tafakkurni shakllantirishda psixologik omillar alohida ahamiyatga ega: kognitiv jarayonlar: muammoli vaziyatlarni tez va to'g'ri anglay olish; murakkab texnik axborotni qayta ishlash; analitik va kritik fikrlash sur'atining yuqoriligi.

Shaxsiy xususiyatlar: mustaqillik va tashabbuskorlik; intellektual moslashuvchanlik; yangilikka ochiqlik; riskka moyillikning me'yoriy darajasi.

Motivatsiya: texnik talabalarda innovatsion faoliyatga bo'lgan motivatsiya mazmuni quyidagi omillar bilan belgilanadi: kasbiy o'zini namoyon qilishga intilish;

yangi texnologiyalar bilan ishlashga qiziqish; amaliy natija olish ehtiyoji; muvaffaqiyat motivi.

Ijtimoiy-psixologik muhit: kreativ guruh muhiti, o'zaro hamkorlik, akademik qo'llab-quvvatlash innovatsion fikrlashni rag'batlantiradi.

Pedagogik omillar va ta'lim texnologiyalari: muammoli ta'lim metodlari. Muammoli vaziyatlardan foydalanish talabalarning tahliliy va kreativ fikrlashini faollashtiradi.

Loyihaviy va tadqiqotga asoslangan o'qitish: kompyuter modellar, konstruktorlik loyihalari, laboratoriya tajribalari talabani amaliy-innovatsion salohiyatini rivojlantiradi.

STEAM yondashuvi Science, Technology, Engineering, Art va Mathematics asosida:

- integrativ fikrlash,
- fanlararo bog'liqlik,
- kreativ-texnik qarorlar ishlab chiqish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Raqamli ta'lim muhitining roli: virtual laboratoriyalar, simulyatorlar, CAD/CAM tizimlari innovatsion tafakkurning amaliy komponentini mustahkamlaydi.

O'qituvchining innovatsion pedagogik kompetensiyasi: pedagogning metodik mahorati, motivatsion yetakchiligi va kreativ ta'lim muhiti yaratish qobiliyati muhim determinant sifatida qaraladi.

Innovatsion tafakkur rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixo-pedagogik omillar sintezi. Psixologik va pedagogik omillar o'zaro quyidagi mexanizm orqali ta'sir ko'rsatadi (1-jadval):

1-jadval. Innovatsion tafakkurini rivojlantirishning psixo-peagogik omillari

Psixologik omillar	Pedagogik omillar	Rivojlanish natijasi
Kognitiv salohiyat	Muammoli o‘qitish	Analitik va kreativ fikrlash
Motivatsiya	Loyihaviy ta’lim	Innovatsion faoliyatga jalb
Shaxsiy fazilatlar	STEAM metodlari	Yangilik yaratish ko‘nikmasi
Ijtimoiy muhit	Raqamli ta’lim	Innovatsion madaniyat

Ushbu sintez bo‘lajak muhandislarning innovatsion tafakkurini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Natijalar. Psixologlar – L.Vygotskiy, A.Luryalar fikricha, innovatsion tafakkur shaxsning intellektual faolligi, motivatsion komponenti, ijodiy muhit va ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash bilan uzviy bog‘liq. Zamonaviy kognitiv psixologiya (R. Sternberg, H.Gardner) yondashuvlari esa innovatsion tafakkur kompetensiyalarini ko‘p qirrali aqliy faoliyat, tizimli tahlil, metakognitiv nazorat va intellektual moslashuvchanlik bilan izohlaydi. Mahalliy psixologlar M.Davletshin, X.Jabborov va boshqalar innovatsion tafakkurning shakllanishida motivatsiya, qiziqish, ijodiy faollik va shaxsning refleksiv qobiliyatlarini muhim psixik omil sifatida ta’riflaydi.

Pedagogik shart-sharoitlar va didaktik mexanizmlar.

Ilmiy adabiyotlarda innovatsion tafakkurni rivojlantirishning asosiy pedagogik mexanizmlari sifatida quyidagilar ko‘rsatiladi:

- Muammoli ta’lim modeli (M.Mahmutov): talabani mustaqil izlanishga undash, noodatiy fikrlashni rag‘batlantirish.
- Loyihaviy-ta’lim texnologiyalari (K.Kilpatrick, J.Dewey): real muhandislik vaziyatlarida innovatsion g‘oya ishlab chiqish.
- STEM/STEAM yondashuvi: ilm-fan, texnologiya, muhandislik va matematika integratsiyasi asosida ijodiy fikrlashni rivojlantirish.
- Design Thinking modeli (T.Brown): muammoni inson markazida hal qilish, prototiplash va eksperimentlar orqali yechim yaratish.

Raqamli texnologiyalarning ta’siri: XXI asr muhandislik ta’limida raqamli kompetensiyalar muhim o‘rin tutadi. UNESCO (2021), European Engineering Education Association (SEFI) tadqiqotlarida sun‘iy intellekt, virtual laboratoriyalar, simulyatsiya tizimlari, IoT va Industry 4.0 texnologiyalaridan foydalanish ijodiy texnologik fikrlashni sezilarli kuchaytirishi qayd etilgan. Mahalliy adabiyotlar (Sh.Shirinov, B.Xoldorov) raqamli pedagogik muhit, innovatsion o‘quv platformalaridan foydalanish talabalarning kognitiv qiziqishini, o‘zlashtirish dinamikasini va innovatsion tafakkur faolligini oshirishini ta’kidlaydi.

Innovatsion tafakkurni rivojlantirishning psixo-pedagogik yondashuvi – bu shaxsning ijodiy-intellektual salohiyatini ochish, noodatiy fikrlashni shakllantirish, yangi g‘oya yaratish va uni amaliyotga tatbiq etishga yo‘naltirilgan integrativ jarayondir. Ushbu yondashuv psixologiya va pedagogikaning o‘zaro uzviy bog‘langan tamoyillari asosida quriladi va quyidagi asosiy komponentlar orqali amalga oshadi

Mulohaza. Texnik oliy ta’limda bo‘lajak muhandislarning innovatsion tafakkurini rivojlantirish zamonaviy ta’lim jarayonining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlardan kelib chiqadiki, innovatsion tafakkur shunchaki ijodiy fikrlash yoki texnik bilimlar majmuasi emas, balki talabaning intellektual, motivatsion va ijtimoiy-psixologik faoliyatini yagona tizimda faollashtiruvchi murakkab psixo-pedagogik jarayondir. Ushbu jarayonning samaradorligi ko‘plab omillar – o‘quv muhitining innovatsionligi, motivatsion qo‘llab-quvvatlash, pedagogik metodlar, raqamli texnologiyalar, shaxsning kognitiv xususiyatlari – o‘zaro uyg‘unlashganida namoyon bo‘ladi. Avvalo, bo‘lajak muhandisning innovatsion tafakkuri uning muammoli vaziyatlarda mustaqil yechim izlashga bo‘lgan ichki tayyorgarligi bilan bevosita bog‘liq. Talabaning mental faolligi, moslashuvchan fikrlashi va noodatiy yechimlar topishga intilishi ko‘p jihatdan o‘quv jarayonida yaratilgan psixologik muhitga tayanadi. Tajriba shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchi tomonidan qo‘llaniladigan rag‘batlantiruvchi pedagogik yondashuvlar, refleksiv mulohaza qilish imkoniyatlari, ijodiy topshiriqlar innovatsion tafakkurni sezilarli darajada faollashtiradi. Ikkinchi tomondan, texnik oliy ta’lim muassasalarida qo‘llaniladigan metod va texnologiyalar o‘quvchilarning innovatsion kompetensiyalarini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Muammoli ta’lim, loyiha faoliyati, startap yo‘nalishidagi vazifalar, konstruktorlik hamda dizayn fikrlash yondashuvlari talabani faol izlanish, tajriba o‘tkazish, prototip yaratish kabi innovatorlik faoliyatiga jalb etadi. Ayniqsa, muhandislik fanlarida virtual laboratoriyalar, simulyatsiya muhitlari, raqamli modellashtirish dasturlaridan foydalanish talabalarning ijodiy-texnologik fikrlash salohiyatini kengaytiradi. Bundan tashqari, innovatsion tafakkurning shakllanishida motivatsion omillar alohida o‘rin tutadi. Talabaning kasbiy o‘zini anglash darajasi, innovatsion g‘oyalarga qiziqishi, o‘z

ustida ishlashga bo‘lgan ichki ehtiyoji maqsadga yo‘naltirilgan ta‘lim tizimi orqali shakllanadi. Pedagogning psixologik qo‘llab-quvvatlashi, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, ijobiy emotsional muhit talaba motivatsiyasini mustahkamlaydi, bu esa innovatsion fikrlash jarayonining barqarorligini ta‘minlaydi.

Xulosa va tavsiyalar. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, texnik oliy ta‘limda bo‘lajak muhandislarning innovatsion tafakkurini rivojlantirish ko‘p komponentli, integrativ xarakterga ega bo‘lib, psixologik va pedagogik omillar uyg‘unligiga tayanadi. Innovatsion tafakkurni shakllantirish uchun quyidagilar muhim ahamiyatga ega:

1. Talabalarning kognitiv jarayonlarini faollashtirish va intellektual moslashuvchanligini oshirish.
2. Innovatsion faoliyatga yo‘naltirilgan ichki motivatsiyani rag‘batlantirish.
3. Muammoli, loyihaviy, tadqiqotga asoslangan ta‘lim texnologiyalarini joriy etish.
4. Raqamli va kreativ ta‘lim muhitini shakllantirish.
5. O‘qituvchilarning pedagogik innovatsion kompetensiyasini rivojlantirish.

Mazkur psixo-pedagogik yondashuvlar bo‘lajak muhandislarning yangilik yaratish salohiyatini kuchaytiradi, ularning texnologik jarayonlarda ijodkorlik bilan ishtirok etishini ta‘minlaydi hamda texnik oliy ta‘lim tizimining innovatsion rivojiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Andreev V. Pedagogik innovatika: nazariya va amaliyot. — Moskva, 2019.
2. Guilford J. Creativity and Intelligence. — New York, 1967.
3. Osborn A. Applied Imagination. — New York, 1963.
4. Dewey J. How We Think. — Boston, 2007.
5. Xoshimov K., To‘xtasinov M. Pedagogik texnologiyalar. — Toshkent, 2020.
6. Farxodov M. Texnik ta‘limda innovatsion yondashuvlar. — Toshkent, 2021.
7. OECD. Future of Education and Skills 2030. — Paris, 2020.

Fayziyeva Gulzoda Ulugbekovna,
Yangi asr universiteti “Maxsus pedagogika” kafedrası o‘qituvchisi
rayhonfayziyeva@gmail.com

AXBOROT-PSIXOLOGIK XAVFSIZLIK: NAZARIY ASOSLAR, MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Annotatsiya. Maqolada axborot-psixologik xavfsizlikning nazariy-pedagogik asoslari, yoshlar ongiga ta’sir qilayotgan manipulyativ axborot oqimlari hamda raqamli muhitda shakllanayotgan psixologik xavflar chuqur tahlil qilinadi. Shuningdek, mediasavodxonlik kompetensiyalarining mazmuni, axborot barqarorligini rivojlantirish dasturlari va ta’lim jarayonida qo’llaniladigan samarali pedagogik texnologiyalar yoritiladi. Tadqiqot natijalari yoshlarning axborotga nisbatan sezgirligi ortib borayotganini ko’rsatadi. Shu sababli ta’lim tizimida axborot-psixologik himoya, media madaniyat va raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqish muhim deb hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: axborot-psixologik xavfsizlik, mediasavodxonlik, pedagogik texnologiyalar, raqamli kompetensiyalar, yoshlar psixologiyasi.

ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье представлен глубокий анализ теоретико-педагогических основ информационно-психологической безопасности, манипулятивных информационных потоков, воздействующих на сознание молодёжи, а также психологических рисков, формирующихся в цифровой среде. Рассматривается содержание медиаграмотностных компетенций, программы развития информационной устойчивости и эффективные педагогические технологии, используемые в образовательной системе. Результаты исследования показывают, что чувствительность молодёжи к информационному воздействию возрастает. В связи с этим важным является разработка стратегий формирования информационно-психологической защиты, медиакультуры и цифровых компетенций в системе образования.

Ключевые слова: информационно-психологическая безопасность, медиаграмотность, педагогические технологии, цифровые компетенции, психология молодёжи.

INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SECURITY: THEORETICAL FOUNDATIONS, PROBLEMS AND SOLUTIONS

Abstract. The article provides an in-depth analysis of the theoretical and pedagogical foundations of information-psychological security, the influence of manipulative information flows on youth consciousness, and psychological risks emerging in the digital environment. It also examines the structure of media literacy competencies, programs aimed at strengthening information resilience, and effective pedagogical technologies used in the educational process. Research findings indicate that young people are becoming increasingly vulnerable to information influences. Therefore, developing strategies to enhance information-psychological protection, media culture, and digital competencies within the education system is considered essential.

Keywords: information-psychological security, media literacy, pedagogical technologies, digital competencies, youth psychology.

Kirish. Raqamli transformatsiya sharoitida yoshlar kundalik faoliyatining katta qismi onlayn kommunikatsiya, internet-servislar, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli ta’lim platformalarida amalga oshmoqda. Internet axborot olish, bilimlarni kengaytirish, ijodkorlik va o‘z-o‘zini rivojlantirish imkoniyatlarini yaratgan bo‘lsa-da, uning ta’siri bilan bog‘liq psixologik va axboriy xavflar ham keskin ortdi. Jumladan, kiberbulling, feyk xabarlar, ekstremistik kontent, manipulyativ reklama va psixologik bosimning yangi shakllari yoshlarning kognitiv barqarorligi va emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Raqamli texnologiyalar va internetning jadal rivojlanishi jamiyat hayotiga sifat jihatdan yangi axborot munosabatlarini olib kirdi. Ayniqsa, yoshlar auditoriyasi — eng faol onlayn foydalanuvchilar sifatida — axborot oqimida markaziy o‘rinni egallaydi [1]. 2024-yil statistik ma’lumotlariga ko‘ra, O‘zbekiston yoshlarining 83 foizi internetdan har kuni foydalanadi, ularning 65 foizi esa asosiy axborotni ijtimoiy

tarmoqlardan oladi [2]. Bu esa yoshlar ongining axborot muhitiga bevosita qaram bo‘lib borayotganini ko‘rsatadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Axborot-psixologik xavfsizlik so‘nggi yillarda alohida ilmiy yo‘nalishga aylandi. U inson ongiga axborot orqali ko‘rsatilayotgan ta’sir mexanizmlarini o‘rganadi va bu ta’sirdan himoyalalanishning psixologik hamda pedagogik modellarini ishlab chiqadi [3]. Aksariyat tadqiqotchilar ta’kidlashicha, axborot xavfsizligi nafaqat texnik himoya, balki shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlashga ham tayanadi [4].

Yoshlar o‘z psixologik xususiyatlari tufayli — emotsional labillik, ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoj, identitet izlash, impulsiv xulq — axborotning salbiy ta’siriga ko‘proq beriluvchan bo‘ladi [5]. Shu boisda mazkur maqola yoshlarning axborot-psixologik xavfsizligini ta’minlash muammolarini psixologik nazariyalar va zamonaviy raqamli tadqiqotlar asosida chuqur tahlil qiladi.

Globalashuv va raqamli kommunikatsiyalar davrida axborot oqimining keskin ortishi inson ongiga ta’sir ko‘rsatish usullarining murakkablashuviga olib kelmoqda. Natijada axborot-psixologik xavfsizlik masalasi davlat, jamiyat va shaxs xavfsizligining muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘lmoqda. Axborot va psixologik ta’sir vositalari nafaqat ijtimoiy ong, balki siyosiy barqarorlik, ma’naviy qadriyatlar, yoshlarning dunyoqarashi va milliy identifikatsiyaga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Axborot-psixologik xavfsizlik — bu shaxs, jamiyat va davlatning axborot oqimi orqali ongiga zarar yetkazuvchi, manipulyativ, buzuvchi ta’sirlardan himoyalanganlik holati sifatida talqin etiladi. U ikki asosiy komponentni o‘z ichiga oladi:

Axborot xavfsizligi — noto‘g‘ri, buzilgan yoki zararli axborot oqimlaridan himoyalalanish.

Psixologik xavfsizlik — shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy va emotsional bosimlardan himoyalalanish darajasi[6].

Olingan natijalar va ularning tahlili. Mazkur tushuncha psixologiya, kommunikatsiya nazariyasi, sotsiologiya, siyosatshunoslik, xavfsizlik tadqiqotlarining kesishgan nuqtasida shakllangan.

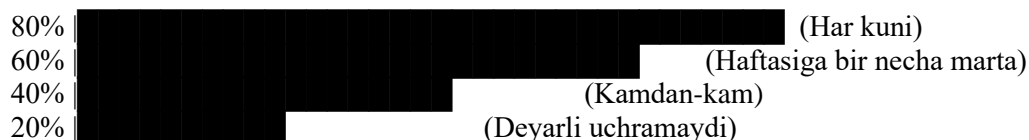
Bugungi kunda quyidagi zamonaviy axborot-psixologik tahdidlar eng faol kuzatilmoqda

• **Dezinformatsiya va feyk xabarlar**

Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tez tarqalayotgan yolg‘on axborot jamoatchilik fikrini boshqarish, vahima qo‘zg‘atish yoki siyosiy manipulyatsiya qilishda qo‘llanilmoqda.

N=480 respondent (15–25 yosh)

2-diagramma. Feyk xabarlarni uchratish darajasi



Har kuni – 76%

Haftasiga bir necha marta – 61%

Kamdan-kam – 27%

Uchramaydi – 9%

2-diagramma. Yoshlarning feyk xabarlarni tanib olish qobiliyati (%)

Feykni tanib olish darajasi



Qiyin – 49%

O‘rta – 38%

Oson – 13%

Xulosa: Respondentlarning yarmiga yaqini feyk xabarni real xabardan ajratishda qiynaladi.

3-diagramma. Eng ko‘p feyk tarqaladigan platformalar (%)

Platformalardagi feyklar foizi

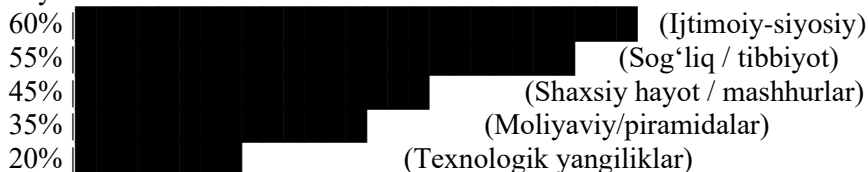




Telegram – 68%
 Instagram – 61%
 TikTok – 44%
 YouTube – 23%
 Rasmiy OAV – 9%

4-diagramma. Feyk xabarlarining asosiy turlari (%)

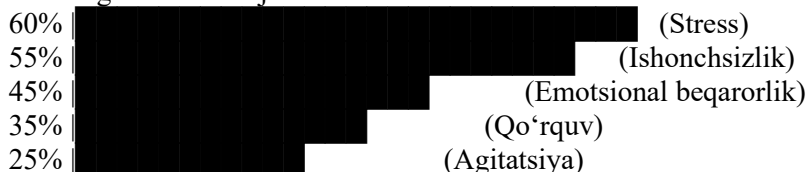
Feyk xabar turlari



Ijtimoiy-siyosiy – 62%
 Sog‘liq bo‘yicha – 56%
 Mashhurlar haqida – 45%
 Moliyaviy – 34%
 Texnik feyklar – 21%

5-diagramma. Dezinformatsiyaning psixologik ta’siri (%)

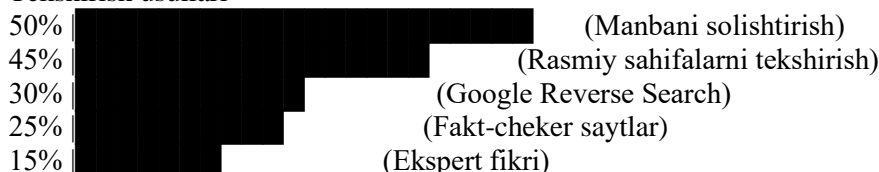
Psixologik ta’sir darajasi



Stress – 59%
 Ishonchsizlik – 52%
 Emotsional beqarorlik – 46%
 Qo‘rquv – 33%
 Agitatsion kayfiyat – 24%

6-diagramma. Dezinformatsiyani tekshirishda foydalaniladigan usullar (%)

Tekshirish usullari



Manbalarni solishtirish – 48%
 Rasmiy sahifalar – 44%
 Qayta qidiruv – 29%
 Fact-check platformalari – 24%
 Ekspertlar – 13%

7-diagramma. Dezinformatsiya ta’siridan himoyalaniish darajasi (%)

Himoyalaniish darajasi



Past – 57%

O‘rtacha – 33%

Yuqori – 10%

Muhokama. (diagrammalarga asoslanib):

Yoshlarning 70% dan ortig‘i har kuni feyklarga duch keladi.

Ularning 50% feykni real xabardan ajrata olmaydi.

Feyklar eng ko‘p Telegram, Instagram va TikTokda tarqaladi.

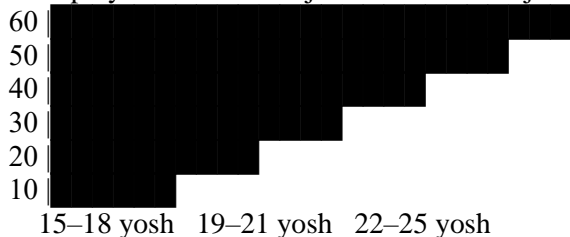
Dezinformatsiya yoshlar ongida stress, shubha, emotsional beqarorlikni kuchaytiradi.

Himoyalani darajasi past — faqat 10% yosh dezinformatsiyaga qarshi yetarli ko‘nikmaga ega.

• **Psixologik manipulyatsiya**

Reklama, PR, tarmoq marketingi, siyosiy kampaniyalar orqali odamlarning qaror qabul qilish jarayonlariga yashirin ta‘sir ko‘rsatish keng tarqalgan.

Manipulyativ axborotni ajrata olmaslik darajasi (%)



15–18 yosh — 58%

19–21 yosh — 47%

22–25 yosh — 34%

Izoh: Yosh kichik bo‘lsa, emotsional reaksiyalar, impulsivlik va kognitiv tajriba yetishmasligi sababli manipulyativ kontentga darrov berilish holati yuqori [tadqiqot: Kognitiv og‘ishlar modeli].

• **Kiberpsixologik bosim**

Onlayn tahdidlar, kiberbulling, shaxsga qarshi digital bosim inson ruhiyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda.

• **Ma‘naviy qadriyatlarga tahdid**

Begona g‘oyalar, ekstremistik yoki radikal axborot oqimlari yoshlarning dunyoqarashiga salbiy ta‘sir etishi mumkin[7].

Axborot-psixologik xavfsizlik tahdidlarining shaxsga ta‘siri quyidagi oqibatlarga olib kelishi mumkin:

- *Emotsional beqarorlik va stressning oshishi*
- *Ijtimoiy ishonchning pasayishi*
- *Eskrimistik g‘oyalarni qabul qilish xavfining kuchayishi*
- *Shaxsiy fikrlash mustaqilligining susayishi*
- *Yoshlar ongida identitet inqirozining yuzaga kelishi*

Shu bois axborot oqimini turli darajada tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta‘lim jarayonining ajralmas bo‘lagiga aylanmoqda[8].

Axborot-psixologik xavfsizlikni ta‘minlash mexanizmlari

Medialar savodxonligini oshirish. Har bir fuqaro axborotni tanqidiy tahlil qilish, manbalarni solishtirish, feyk xabarlarini aniqlash ko‘nikmalariga ega bo‘lishi zarur[9].

Rivojlangan axborot siyosatini shakllantirish. Davlat va jamiyat tomonidan ma‘naviy-axboriy muhitni sog‘lomlashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqilishi kerak[10].

Psixologik immunitetni kuchaytirish. Bu shaxsning manipulyativ axborotga qarshi mustaqil fikr olay olishi, ruhiy barqarorlik va emotsional nazoratni saqlash qobiliyatidir.

Kiberxavfsizlik tizimlari. Axborot texnologiyalaridagi himoya mexanizmlari, parol siyosatlari, shifrlash va onlayn xatti-harakat madaniyati ham psixologik xavfsizlik bilan bevosita bog‘liq[11].

OAVning mas‘uliyati. Omma uchun tarqatilayotgan materiallarning aniqligi, haqqoniyliigi va ma‘naviy xavfsizligi bo‘yicha qat‘iy standartlar bo‘lishi lozim[9].

Xulosa. Axborot-psixologik xavfsizlik — zamonaviy jamiyatning barqaror rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shaxsning ongiga qaratilgan manipulyativ, zararli yoki ekstremistik axborot oqimlarini cheklash bilan bir qatorda, odamlarning tanqidiy fikrlash, media savodxonlik va ruhiy barqarorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Bu borada davlat siyosati, ta‘lim tizimi, OAV va oilaning o‘zaro hamkorligi asosiy rol o‘ynaydi. Yoshlar ongiga axborot ta‘sirini to‘liq bartaraf etishning imkoni yo‘q, chunki raqamli muhit hayotning ajralmas qismiga aylangan. Biroq ilmiy asoslangan psixologik modellar, pedagogik

yondashuvlar, davlat siyosati va mediasavodxonlik dasturlarini uyg'unlashtirish orqali axborot-psixologik xavfsizlik darajasini sezilarli oshirish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Baxtiyorov, A. (2020). Globallashuv sharoitida yoshlarda mafkuraviy immunitetni shakllantirish.
2. Karimova, V. (2019). O'quvchi yoshlarning psixologik rivojlanishi. Toshkent. bb. 73–91.
3. Yo'ldoshev, J. (2021). Mediasavodxonlikning ta'lim tizimidagi o'rni. bb. 15–27.
4. Tursunov, U. (2022). Raqamli avlodning kognitiv xususiyatlari. Toshkent. bb. 34–59.
5. Umarov, H. (2021). Axborot-psixologik xavfsizlik asoslari. Toshkent. 151–168 b.
6. Маматов Д. Электронное обучение в образовании // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. – 2014. – Т. 12. – №. 1. – С. 385-386.
7. Файзиева, Г. Средства массовой информации и социальные сети как доминирующие факторы влияния на психоэмоциональное состояние / Г. У. Файзиева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 48 (547). — С. 178-183. — URL: <https://moluch.ru/archive/547/119647>.
8. Yormatova U. (2024). Zamonaviy ta'lim tizimi raiibarlaridagi ijtimoiy- psixologik kasbiy kompetentligini o'rgatish muammolari. // International Journal of Science and Technology, 1(6), 40–47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.175193107>.
9. Fayziyeva, G. (2025). Globallashuv jarayonida yoshlarni axborot psixologik xavfsizligini ta'minlash davlat imiji sifatida. // Modern Science and Research, 4(11), 42–45. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/138965>
10. UNESCO. (2021). Media and Information Literacy Guidelines for Educators (pp. 11–29; 55–78). UNESCO Publishing.
11. Файзиева, Г. (2025). СМИ и социальные сети как основные факторы, влияющие на нестабильное психоэмоциональное состояние. // Современная наука и исследования, 4 (11), 131–134. Источник: <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/138917>

G'aniyeva Xalimaxon Axmadxonovna,
Farg'ona davlat universiteti Psixologiya kafedrasi dotsenti
ganiyevaxhalima@gmail.com

O'SMIRLARDA STRESS OMILLARINI ANIQLASH VA UNI BARTARAF ETISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi stress holatining kelib chiqish omillari va kechish xususiyatlarini ilmiy asosda tahlil qilingan. Stressning o'smir shaxsiyatiga, emotsional barqarorligiga va ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'sirini nazariy jihatdan yoritilgan. Stress nazariyasi, emotsional rivojlanish, shaxsiy krizislar va moslashuv konsepsiyalarini o'smirlik davri nuqtayi nazaridan tushuntirib berilgan. O'smirlar ruhiyatidagi stress omillarini aniqlash va boshqarishga oid mavjud nazariy modellarning takomillashtirilishi va rivojlanishiga oid asoslar berilgan. Shu orqali tadqiqot o'smirlarning psixik salomatligini mustahkamlash, emotsional zo'riqishni kamaytirish va ijtimoiy moslashuvini osonlashtirish uchun ilmiy baza yaratishi bayon etilgan. O'smirlardagi stress omillari emperik o'rganilib jadvallar va diagrammalarda taqdim etilgan. Stressni bartaraf etish bo'yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: o'smir, o'smirlik davri, stress, stress omillari, salomatlik, maktab, ta'lim, tarbiya, emotsional zo'riqish, shaxsiy krizislar, ijtimoiy moslashuv, emotsional barqarorlik, psixologik muvozanat.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И УСТРАНЕНИЯ ФАКТОРОВ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В данной статье на научной основе анализируются причины и особенности стресса в подростковом возрасте. Теоретически обосновано влияние стресса на личность, эмоциональную устойчивость и социальную адаптацию подростков. Раскрываются понятия теории стресса, эмоционального развития, личностных кризисов и адаптации с точки зрения подросткового возраста. Приводятся основы совершенствования и развития существующих теоретических моделей выявления и управления стрессогенными факторами в психике подростков. Указывается, что исследование создаёт научную основу для укрепления психического здоровья подростков, снижения эмоциональной напряженности и содействия их социальной адаптации. Проведено эмпирическое изучение стрессогенных факторов у подростков, представленное в таблицах и схемах. Разработаны психологические рекомендации по снятию стресса.

Ключевые слова: подросток, юношеский возраст, стресс, стрессовые факторы, здоровье, школа, образование, воспитание, эмоциональный стресс, личностные кризисы, социальная адаптация, эмоциональная устойчивость, психологическое равновесие.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL BASIS FOR IDENTIFYING STRESS FACTORS IN ADOLESCENTS AND THEIR ELIMINATION

Abstract. This article provides a scientific analysis of the causes and characteristics of stress in adolescence. It provides a theoretical basis for the impact of stress on the personality, emotional stability, and social adaptation of adolescents. It explores the concepts of stress theory, emotional development, personal crises, and adaptation from the perspective of adolescence. It also presents the foundations for refining and developing existing theoretical models for identifying and managing stress factors in the adolescent psyche. The study establishes a scientific basis for strengthening adolescent mental health, reducing emotional stress, and promoting social adaptation. An empirical study of stress factors in adolescents was conducted, presented in tables and diagrams. Psychological recommendations for stress relief were developed.

Key words: teenager, adolescence, stress, stress factors, health, school, education, upbringing, emotional stress, personal crises, social adaptation, emotional stability, psychological balance.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan "Yoshlar kelajagimiz" tashabbusi va shu asosda qabul qilingan qarorlar yoshlar salomatligiga alohida e'tibor qaratilayotganini ko'rsatadi. Xususan, 2021-yilda qabul qilingan "2021–2025-yillarda O'zbekiston Respublikasida yoshlar siyosatini rivojlantirish strategiyasi"da o'smirlarning psixologik farovonligini ta'minlash, maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirish masalalari muhim yo'nalish sifatida belgilangan. Shuningdek, 2023-yilgi O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining hisobotida maktab yoshidagi bolalar orasida stressga bog'liq ruhiy muammolar ortib borayotgani qayd etilgan. Bu esa mavzuning

dolzarbligini yanada oshiradi, chunki zamonaviy o‘quvchilarning psixologik muvozanatini saqlash ularning har tomonlama rivojlanishida muhim omildir. O‘smirlarda stress holatining kuchayishi global va mahalliy miqyosda jiddiy e‘tiborni talab etmoqda.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. O‘smirlik davridagi stress holati va uning psixologik omillari psixologiya fanida muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur mavzu bo‘yicha xorijiy va o‘zbek olimlar tomonidan turli yondashuvlar asosida tadqiqotlar olib borilgan. Xalqaro miqyosda J.Piaget, E. Erikson, L. Kolberg, R. Lazarus kabi psixologlar o‘smirlik davrining rivojlanish bosqichlari, psixologik muvozanat, stress va moslashuv jarayonlari haqida nazariy asoslar yaratganlar. Ayniqsa, R. Lazarusning stressni kognitiv baholash nazariyasi o‘smirlar orasida stress manbalarini tahlil qilishda keng qo‘llanilgan. Shuningdek, JSST (Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti) tomonidan e‘lon qilingan hisobotlar va ko‘rsatkichlar bu muammoning global ko‘lamini ko‘rsatib bermoqda. Biroq mavjud tadqiqotlarda ko‘proq nazariy yondashuvlar ustuvorlik qiladi, holbuki zamonaviy o‘smirlarning hayot tarzi, texnologik muhitdagi ijtimoiy stress manbalari va virtual muloqotdagi psixologik bosimlar hali yetarlicha o‘rganilmagan. Shuning uchun mazkur mavzuning amaliy va zamonaviy kontekstda tahlil qilinishi dolzarb ilmiy ahamiyatga ega hisoblanadi.

O‘smirlarda stress holatining psixologik asoslarini o‘rganish, stressning o‘smirlarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta‘sir qilayotganini aniqlash va stressni boshqarish usullarini tahlil qilish. Tadqiqotning asosiy maqsadi, o‘smirlar orasida stress holatining yuzaga kelishiga sabab bo‘lgan omillarni aniqlash va unga qarshi samarali psixologik choralarni ishlab chiqishdir.

O‘smirlar stressining psixologik va biologik asoslarini o‘rganish, o‘smirlik davrida stress holatining yuzaga kelish sabablari va omillarini tahlil qilish, stressning o‘smirlarning ruhiy salomatligiga, ijtimoiy moslashuviga va shaxsiy rivojlanishiga ta‘sirini aniqlash, o‘smirlar stressini boshqarish va kamaytirish usullarini o‘rganish, stressni kamaytirish bo‘yicha psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish va tavsiyalar berish maqsadida obyekt qilib Farg‘ona viloyati O‘zbekiston tumani 26-maktab 7-8 sinf (14-15 yosh) o‘quvchilaridan jami 100 nafari olindi. Respondentlar A.F. Lazurskiy tomonidan ishlab chiqilgan “Stress omillarini aniqlash testi” metodi asosida o‘rganildi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu A.F. Lazurskiyning “Stress omillarini aniqlash testi” metodi o‘smirlarning stressga olib keluvchi asosiy omillarini aniqlashga qaratilgan. Ushbu test 50 ta savoldan iborat bo‘lib, ular beshta bo‘limga (A–E) bo‘lingan: subyektiv stress hissi, ish/ta‘limdagi stress, tashqi muhit omillari, ichki psixologik omillar va stressga qarshi resurslar. Savollarga berilgan javoblar ballar bilan baholanib, umumiy stress darajasi va har bir sohadagi stress manbalari aniqlanadi. Maxsus 41- 50 savollar teskari ballanadi, bu stressga qarshi ichki resurslarni baholash imkonini beradi. Natijalar o‘smirlarning stress darajasini past, o‘rta, yuqori yoki og‘ir stress sifatida tasniflash imkonini beradi, shuningdek, stress manbalarini aniq ko‘rsatadi. Shuning uchun, test natijalariga qarab, individual yondashuv va psixologik yordam ko‘rsatish muhim.

1- jadval.

Lazurskiy A.F. “Stress omillarini aniqlash testi” bo‘yicha o‘smir qizlarning stress darajasi ko‘rsatkichlari

Qiz bolalar natijalari	Soni	Foizlarda
Past stress	11	22%
O‘rta stress	25	50%
Yuqori stress	14	28%
Og‘ir stress	0	0

Quyidagi 1- jadvalda 50 nafar qiz bola orasida o‘tkazilgan tahlil natijalariga ko‘ra, ularning stressga qanday munosabatda bo‘lishi quyidagicha taqsimlangan: 11 nafar qiz (22%) – past stress darajasiga ega. Bu qizlar odatda xotirjam, bosim ostida bo‘lgan holatlarda ham o‘zini yo‘qotmaydi. Ular kundalik vaziyatlarga bardoshli bo‘lib, stressni oson boshqaradi. 25 nafar qiz (50%) o‘rtacha stress darajasida. Bu qizlarda stress holatlari bor, lekin u mutlaqo zararli emas. Ular ba‘zida asabiylashishi mumkin, lekin umumiy holatda o‘zini boshqara oladi. 14 nafar qiz (28%) – yuqori stress darajasida. Bu qizlar ko‘proq siqilishadi, ularning ruhiy holatiga stress kuchli ta‘sir qilmoqda. Ular uchun psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash foydali bo‘ladi.

2-jadval.

Lazurskiy A.F. “Stress omillarini aniqlash testi” bo’yicha o’smir o’g’il bolalarning stress darajasi ko’rsatkichlari

O’g’il bolalar natijalari	Soni	Foizlarda
Past stress	13	30%
O’rta stress	28	52%
Yuqori stress	9	18%
Og’ir stress	0	0

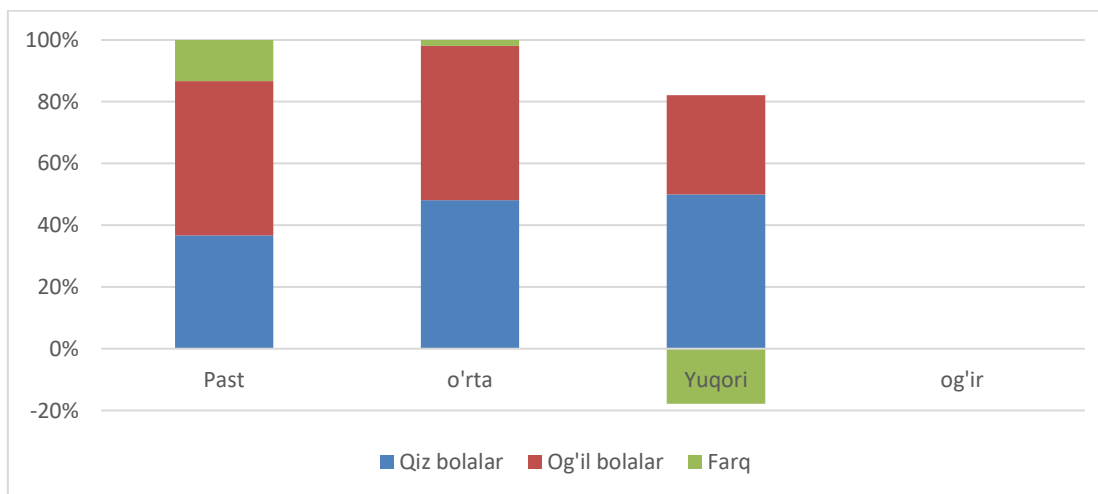
Ushbu 2-jadvalda 50 nafar o’g’il bola orasida o’tkazilgan tahlil natijalariga ko’ra, ularning stress holati quyidagicha taqsimlangan: 13 nafar o’g’il bola (30%) – past stress darajasida. Bu o’quvchilar stressni deyarli his qilmaydi. Ular tinch, xotirjam bo’lib, bosim ostida ham o’zini yaxshi tuta oladi. 26 nafar o’g’il bola (52%) – o’rtacha stress darajasida. Bu holat eng ko’p uchradi. Bunday o’quvchilar ba’zida siqilishadi, lekin umumiy holatda stressni nazorat qila olishadi. 9 nafar o’g’il bola (18%) – yuqori stress darajasida. Bu guruhdagi bolalar ko’proq siqilishadi, tashvishli bo’lishadi. Ular uchun psixologik qo’llab-quvvatlash foydali bo’ladi. Og’ir stress holati aniqlanmadi.

3- jadval.

Lazurskiy A.F. “Stress omillarini aniqlash testi” bo’yicha o’smir o’g’il bolalar va qiz bolalarning stress darajasi ko’rsatkichlari solishtirish natijalari

Stress darajasi	Qizlar foizi	O’g’il bolalar foizi	Farq (foizda)
Past	22%	30%	+8%
O’rta	50%	52%	+2%
Yuqori	28%	18%	-10%
Og’ir	0	0	0

3- jadvalda o’g’il bolalar va qiz bolalarning stress darajasi ko’rsatkichlari solishtirildi. Natijalarga ko’ra stressning past daraja ko’rsatkichlari qiz bolalarda 22% o’g’il bolalarda esa 30% farq 8%. O’rta daraja ko’rsatkichlar qiz bolalarda 50% o’smir o’g’il bolalarda 52% farq 2% ni tashkil etadi. Yuqori stress darajasi o’smir qizlarda 28% o’g’il bolalarda esa 18% farq -10% ni tashkil qiladi. Og’ir stress darajasi ko’rsatkichlari qiz bolalarda ham o’g’il bolalarda ham aniqlanmadi.



Ko’k rang- qiz bolalar ko’rsatkichlari.

Qizil rang- O’g’il bolalar ko’rsatkichlari.

Kulrang- Farqlar

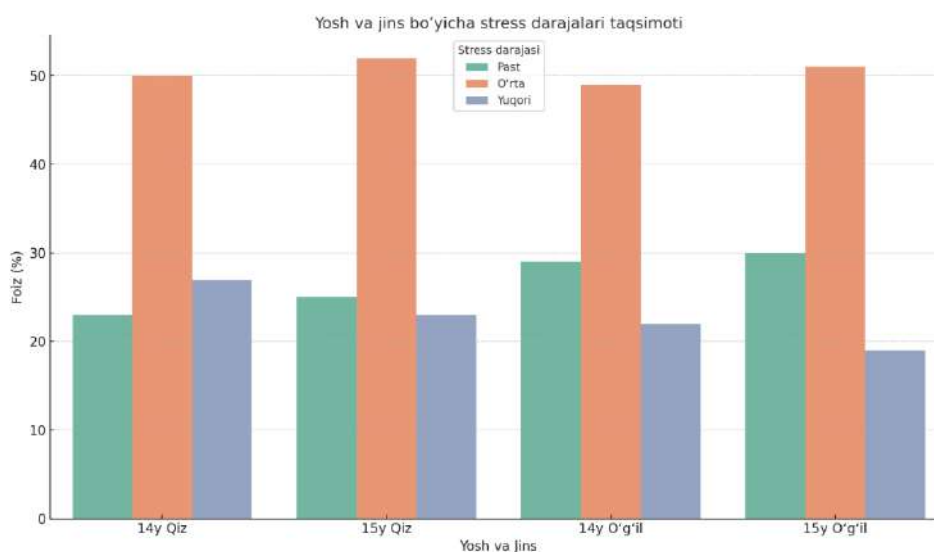
1-diagramma A.F. Lazurskiy “Stress omillarini aniqlash testi” bo’yicha o’smir o’g’il bolalar va qiz bolalarning stress darajasi ko’rsatkichlari solishtirish natijalarini diagrammada ifodalanishi

4-jadval.

Lazurskiy A.F. “Stress omillarini aniqlash testi” bo‘yicha o‘smir o‘g‘il bolalar va qiz bolalarning stress darajasi ko‘rsatkichlari yosh (14 va 15 yosh) bo‘yicha solishtirish natijalari

Yosh	Jins	Stress darajasi	Foiz (%)	O‘quvchilar soni (ta)	Farq (foizda)
14 yosh	Qizlar	Past	22%	6	-4%
15 yosh	Qizlar	Past	26%	7	
14 yosh	Qizlar	O‘rta	50%	13	+2%
15 yosh	Qizlar	O‘rta	52%	13	
14 yosh	Qizlar	Yuqori	28%	6	+3%
15 yosh	Qizlar	Yuqori	31%	8	
14 yosh	O‘g‘il bolalar	Past	30%	8	-3%
15 yosh	O‘g‘il bolalar	Past	33%	9	
14 yosh	O‘g‘il bolalar	O‘rta	52%	13	-4%
15 yosh	O‘g‘il bolalar	O‘rta	56%	14	
14 yosh	O‘g‘il bolalar	Yuqori	18%	4	+5%
15 yosh	O‘g‘il bolalar	Yuqori	23%	6	
14 yosh	Qizlar	Og‘ir	0%	0	
15 yosh	Qizlar	Og‘ir	0%	0	-
14 yosh	O‘g‘il bolalar	Og‘ir	0%	0	
15 yosh	O‘g‘il bolalar	Og‘ir	0%	0	-

Olingan natijalar va ularning tahlili. Ushbu 4- jadval 14 va 15 o‘smirlarning stress holati natijalari ko‘rsatildi va 2-diagrammada ifodalandi. Unga ko‘ra qizlarda Past darajadagi stress: 14 yoshli qizlarning 22% (6 nafar)ida past darajadagi stress aniqlangan bo‘lsa, 15 yoshli qizlarda bu ko‘rsatkich 26% (7 nafar)ni tashkil qilgan. Bu 4 foizlik ortish shuni anglatadiki, 15 yoshli qizlarda nisbatan ko‘proq stressdan holi holat kuzatilgan. O‘rta darajadagi stress: 14 yoshli qizlarning 50% (13 nafar)ida o‘rta stress holati aniqlangan, 15 yoshda esa bu ko‘rsatkich 52% (13 nafar)ga oshgan. 2% lik ortish bu yoshda stress omillari hali ham dolzarbligini ko‘rsatadi. Yuqori darajadagi stress: 14 yoshdagi qizlarda 28% (6 nafar), 15 yoshda esa 31% (8 nafar) yuqori stress darajasi qayd etilgan. 3% lik farq bilan 15 yoshli qizlarda stress ko‘tarilayotganini ko‘rish mumkin. Og‘ir stress: Har ikkala yosh guruhidagi qizlarda og‘ir stress holati aniqlanmagan (0%). Bu holat juda ijobiy natija hisoblanadi. O‘g‘il bolalar orasida: Past darajadagi stress: 14 yoshli o‘g‘il bolalarda 30% (8 nafar), 15 yoshdagilarda esa 33% (9 nafar) past darajadagi stress holati qayd etilgan. 3% lik ortish mavjud bo‘lib, bu yoshdagi o‘g‘il bolalar biroz stressdan holiroq ekanligini bildiradi. O‘rta darajadagi stress: 14 yoshli o‘g‘il bolalarda bu daraja 52% (13 nafar), 15 yoshda esa 56% (14 nafar)ni tashkil etgan. 4% farq bilan 15 yoshli o‘g‘il bolalar orasida stress darajasi biroz ortgan. Yuqori darajadagi stress: 14 yoshda 18% (4 nafar), 15 yoshda esa 23% (6 nafar) yuqori stress holati qayd etilgan. Bu esa 5% lik ortishni anglatadi va 15 yoshli o‘g‘il bolalarda stress bosqichi jiddiylashayotganini ko‘rsatadi.



Yashil rang- past daraja

Qizil rang- oʻrta daraja

Koʻk rang- yuqori daraja

2-diagramma. Lazurskiy A.F. “Stress omillarini aniqlash testi” boʻyicha oʻsmir oʻgʻil bolalar va qiz bolalarning stress darajasi koʻrsatkichlari yosh (14 va 15 yosh) boʻyicha solishtirish natijalarini diagrammada ifodalanishi

5- jadval. Lazurskiy A.F. “Stress omillarini aniqlash testi”. Oʻsmir qiz bolalarning stress omillari boʻyicha koʻrsatkichlari

Qiz bolalar natijalari	Soni	Foizlarda
A omil	8	16%
B omil	14	28%
C omil	13	26%
D omil	7	14%
E omil	3	6%

Ushbu 5- jadvalda oʻsmir qizlarning natijalari omillar boʻyicha tahlil qilindi va foizlarda ifodalandi. Natijalarga koʻra A omil (Subyektiv stress hissi) koʻrsatkichlari 16% B omil (Ish taʼlimdagi stress) 28% C omil (Tashqi muhit omillari) 26% D omil (Ichki psixologik omillar) 14% E omil (Stressga qarshi resurslar) 6%. 35 ballda yuqori omil koʻrsatkichlar stress manbasi hisoblanadi va shu asosida natijalar tahlil qilindi.

6- jadval.

Lazurskiy A.F. “Stress omillarini aniqlash testi”. Oʻsmir oʻgʻil bolalarning stress omillari boʻyicha koʻrsatkichlari

Oʻgʻil bolalar natijalari	Soni	Foizlarda
A omil	4	8%
B omil	8	16%
C omil	7	14%
D omil	7	14%
E omil	4	8%

Ushbu 6- jadvalda oʻgʻil bolalarning natijalari omillar boʻyicha tahlil qilindi va foizlarda ifodalandi. Natijalarga koʻra A omil (Subyektiv stress hissi) koʻrsatkichlari 8% B omil (Ish taʼlimdagi stress) 16% C omil (Tashqi muhit omillari) 14% D omil (Ichki psixologik omillar) 14% E omil (Stressga qarshi resurslar) 8%. 35 ballda yuqori omil koʻrsatkichlar stress manbasi hisoblanadi va shu asosida natijalar tahlil qilindi.

7- jadval.

Lazurskiy A.F. “Stress omillarini aniqlash testi”. Oʻsmir oʻgʻil bolalar va qiz bolalarning stress omillari boʻyicha koʻrsatkichlari solishtirish natijalari

Omillar	Qizlar foiz	Oʻgʻil bolalar foizi	Farq(foizlarda)
A omil	16%	8%	-8%
B omil	28%	16%	-12%
C omil	26%	14%	-12%
D omil	14%	14%	0%
E omil	6%	8%	+2%

Quyidagi 7- jadvalda oʻsmir qiz bolalar va oʻgʻil bolalarning natijalari omillar boʻyicha solishtirildi va foizlarda ifodalandi. Natijalarga koʻra farqlar. A omil boʻyicha -8% B omil boʻyicha -12% C omil -12% D omil koʻrsatkichlarida farq koʻrinmadi. E omil boʻyicha 2% ni tashkil qildi

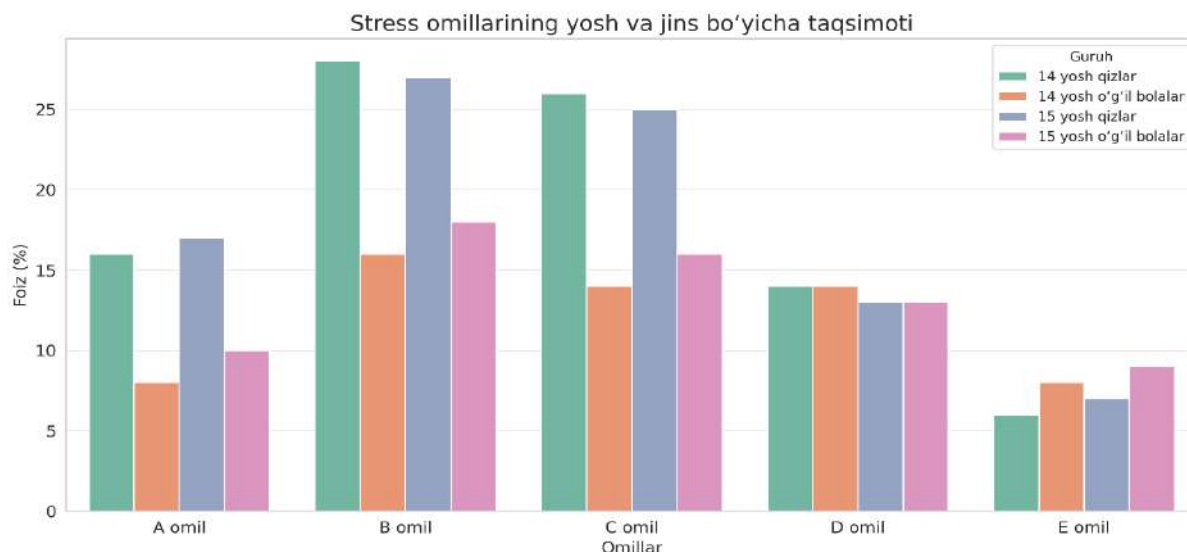
8- jadval.

A.F. Lazurskiy “Stress omillarini aniqlash testi” boʻyicha oʻsmir oʻgʻil bolalar va qiz bolalarning stress omillari koʻrsatkichlari yosh (14 va 15 yosh) boʻyicha solishtirish natijalari

Yosh	Jins	A omil (%)	B omil (%)	C omil (%)	D omil (%)	E omil (%)
14 yosh	Qizlar	16	28	26	14	6
14 yosh	Oʻgʻil bolalar	8	16	14	14	8
15 yosh	Qizlar	17	27	25	13	7
15 yosh	Oʻgʻil bolalar	10	18	16	13	9

Farq (foiz)	Qizlar	1	-1	-1	-1	1
Farq (foiz)	O‘g‘il bolalar	2	2	2	-1	1

Ushbu 8- jadvalda 14 va 15 yoshli qizlar va bolalar solishtirildi. **A omil Qizlar** orasida 15 yoshdagilar (18%) bu omilni 14 yoshdagilarga (16%) nisbatan ko‘proq his qilmoqda. Farq +2%. **O‘g‘il bolalarda** ham shunga yaqin holat – 15 yoshdagilar (9%) biroz ko‘proq bosimni his qilgan (farq +1%). **B omil Qizlarda** bu omil 14 yoshda 28% bo‘lsa, 15 yoshda 26%ga tushgan (farq –2%), bu esa muhitga moslashish yoki omillar kamayganini ko‘rsatadi. **O‘g‘il bolalarda** esa 1%lik o‘shish bor (16% → 17%). **C omil** Bu omil qizlarda 14 yoshda 26% bo‘lib, 15 yoshda 24%gacha pasaygan (–2%). O‘g‘il bolalarda esa aksincha – 14 yoshda 14% bo‘lib, 15 yoshda 13% (–1%). **D omil Qizlarda** bu omil yildan-yilga ortmoqda (14% → 16%, farq +2%). O‘g‘il bolalarda esa aksincha pasayish bor (14% → 13%, farq –1%). **E omil Qizlar** bu omilni 15 yoshda kamroq his qilgan (6% → 4%, farq –2%). O‘g‘il bolalarda esa ozgina o‘shish mavjud (8% → 9%, farq +1%).



Yashil rang- 14 yosh qizlar
 Qizil rang-14 yoshli o‘g‘il bolalar
 Ko‘k rang- 15 yosh qizlar
 Siyoh rang- 15 o‘g‘il bolalar

3-diagramma. A.F. Lazurskiy “Stress omillarini aniqlash testi” bo‘yicha o‘smir o‘g‘il bolalar va qiz bolalarning stress omillari ko‘rsatkichlari yosh (14 va 15 yosh) bo‘yicha solishtirish natijalarining diagrammada ifodalanishi

Xulosa o‘rnida shularni aytish mumkinki, o‘tkazilgan metodika natijalari ko‘rsatdiki, o‘g‘il bolalarda yuqori va og‘ir stress darajalari nisbatan kamroq uchrasa-da, qizlar orasida og‘ir stress holati bo‘lganlar soni ko‘proq. Umuman olganda, bu ma‘lumotlar shuni anglatadiki, o‘quvchilar bilan individual yondashuvda ularda stressga sabab bo‘lgan omillar darajasini hisobga olish muhim. Ayniqsa, qiz bolalar uchun ruhiy ko‘mak, motivatsiya va ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash zarurligi ko‘rinib turibdi. O‘g‘il bolalarda esa bu borada ijobiy ko‘rsatkichlar mavjud bo‘lsa-da, baribir ularning ham ayrimlari doimiy tayyorlov va mashg‘ulotlarga muhtoj. Undan tashqari bu ma‘lumotlar ta‘lim muassasalarida o‘quvchilar bilan ishlashda psixologik yondashuvni jinsiy farqlarga qarab olib borish zarurligini ko‘rsatadi.

Ushbu tadqiqotimda o‘smirlar orasida stress holatlarini empirik yo‘l bilan aniqlash va ularning psixologik holatini baholash. Nazariy tahlil shuni ko‘rsatdiki, o‘smirlik – inson hayotining eng murakkab, qarama-qarshiliklarga boy va muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda o‘zgaruvchan emotsional holatlar, mustaqillikka intilish, shaxsiylikni izlash kabi omillar stress holatlarining shakllanishiga zamin yaratadi. Xorijiy va o‘zbek olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda stressning ijtimoiy-psixologik, emotsional hamda fiziologik jihatlari keng o‘rganilgan. Ularning tadqiqotlari asosida aniqlanishicha, stress nafaqat tashqi omillar ta‘sirida yuzaga keladi, balki o‘smirning individual psixologik xususiyatlari – emotsional barqarorlik darajasi, ijtimoiy moslashuvchanligi, irodaviy sifatlarga ham bog‘liqdir.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘g‘il va qiz o‘smirlar stressni boshdan kechirishda sezilarli darajada farq qiladi. Qizlar odatda hissiy ta‘sirchanlikka beriladi, ko‘proq xavotirlanishadi va ichki kechinmalarini tashqi muhitga ifoda etishga moyil bo‘lsa, o‘g‘il bolalarda stress ko‘pincha ichki tortinchoqlik, agressivlik yoki passivlik orqali namoyon bo‘ladi. Bu esa ularning shaxsiy psixologik yordamga muhtojlik

darajasini belgilaydi. Yakuniy xulosa qilib aytishim mumkinki, o‘smirlar orasida stress holatlari keng tarqalgan va bu holatlar ularning ijtimoiy, emotsional hamda psixologik rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu boisdan, maktab psixologlari, ota-onalar hamda pedagoglar tomonidan o‘smirlarning psixologik holatini muntazam kuzatib borish, stressga qarshi kurashish ko‘nikmalarini shakllantirish, zarur hollarda psixologik yordam ko‘rsatish o‘ta dolzarb vazifa sanaladi.

Ushbu tadqiqot natijalari stressning o‘smirlar psixik rivojlanishiga salbiy ta’sirini kamaytirish uchun profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqishga yordam beradi. Psixologlar, maktab psixologlari va tarbiyachilar uchun o‘smirlar bilan ishlashda stressni boshqarish va yengillashdirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini yaratadi. Ota-onalar va pedagoglar uchun o‘smirlarning emotsional holatini tushunish va ularni to‘g‘ri qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha metodik ko‘rsatmalar tayyorlashga asos bo‘ladi. Stressni kamaytirish bo‘yicha trening dasturlari, psixokorreksion mashg‘ulotlar va maslahatlar tizimini ishlab chiqish imkonini beradi. O‘smirlarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlash va ijtimoiy moslashuv darajasini oshirish maqsadida psixoprofilaktika va psixologik yordam dasturlarini yaratishda foydalaniladi.

Maktablarda psixologlar o‘quvchilarning hissiy holatini yaxshilashga qaratilgan maxsus suhbatlar, treninglar va guruh mashg‘ulotlarini tashkil etishlari lozim.

- Stress omillarini aniqlovchi dasturlar ishlab chiqish: O‘quvchilarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish uchun maktab psixologlari va o‘qituvchilari hamkorligida amaliy mashg‘ulotlar, rolli o‘yinlar, hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish kabi faoliyatlar yo‘lga qo‘yilishi tavsiya etiladi.

- Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish: Farzandlarining psixologik holatidan xabardor bo‘lishlari uchun ota-onalarga seminarlar va maslahatlar berish, ularni bolalarining hissiy dunyosiga befarq bo‘lmaslikka chaqirish zarur.

- Stressni bartaraf qilishga oid mashg‘ulotlarni joriy qilish: O‘quvchilarning o‘ziga ishonchini oshiruvchi va stressni bartaraf qiluvchi treninglar, nutqiy erkinlik beruvchi, muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi tadbirlar tashkil etish lozim.

Adabiyotlar:

1. Yoshlar psixik salomatligini saqlash konsepsiyasi (muqobil). Sog‘liqnisaqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan hujjat, 2021.
2. Abduraimova N. R. Stress va unga qarshi kurashishda psixologik yondashuvlar. Toshkent: O‘zMU, 2020.
3. Amonov S. Stress va uning o‘smirlar psixologiyasiga ta’siri. – Samarqand, 2021.
4. Bekmurodova D. T. O‘smirlik davrida shaxsiy rivojlanish va stress holatlari. – Toshkent: TDPU, 2020.
5. Hasanboyeva O. Stress va uni yengish strategiyalari maktab yoshidagilarda. – Buxoro, 2021.
6. Крылов А. Б. Психология стресса и методы его преодоления у подростков. – М.: Наука, 2010.
7. G‘aniyeva X. A. O‘smirlarda stress holati va uning psixologik asoslari. // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi ilmiy-amaliy jurnal, № 10, 2025.
8. Ганиева Х. А. “Характер акцентуации”. // Guliston davlat universiteti axborotnomasi, Gumanitar-ijtimoiy fanlar seriyasi, 2025. № 1.

UO‘K 159.9:796



Ibragimov Xasanboy Abdusalomovich,
Andijon davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası
katta o‘qituvchisi
Xasanboy 2051558 @gmail.com

JAMOAVIY SPORT TURLARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING SAMARADORLIKKA TA’SIRI

Annotatsiya. Ushbu maqolada jamoaviy sport turlarida sportchilar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlarning jamoa faoliyatining samaradorligiga ta’siri psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Shaxslararo muloqot, ishonch, hamkorlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omillari jamoaning psixologik muhitini belgilovchi asosiy komponentlar sifatida ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari sportchilar jamoasida ijobiy psixologik muhitni shakllantirish orqali ularning motivatsiyasi, o‘zaro ishonchi va natijadorligini oshirish mumkinligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: jamoaviy sport, shaxslararo munosabatlar, psixologik muhit, samaradorlik, sport psixologiyasi.

THE IMPACT OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS ON PERFORMANCE IN TEAM SPORTS

Abstract. This article analyzes the psychological impact of interpersonal relationships among athletes in team sports on overall performance effectiveness. Interpersonal communication, trust, cooperation, and social support are examined as key components that shape the team’s psychological climate. The study results show that fostering a positive psychological environment within a sports team enhances athletes’ motivation, mutual trust, and performance outcomes.

Keywords: team sports, interpersonal relationships, psychological climate, effectiveness, sports psychology.

ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. В статье рассматривается психологическое влияние межличностных отношений между спортсменами в командных видах спорта на эффективность совместной деятельности. Межличностное общение, доверие, сотрудничество и социальная поддержка анализируются как ключевые компоненты, определяющие психологический климат команды. Результаты исследования показывают, что формирование позитивной психологической атмосферы способствует повышению мотивации, взаимного доверия и результативности спортсменов.

Ключевые слова: командные виды спорта, межличностные отношения, психологический климат, эффективность, спортивная психология.

Kirish. So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida sport sohasini rivojlantirish, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish va jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 4-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport tizimini yanada takomillashtirish hamda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–4136-son qarori,[1] shuningdek, 2023-yil 30-iyundagi “Sportni rivojlantirishning 2025-yilgacha mo‘ljallangan strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ–270-son qarori[2] ushbu yo‘nalishdagi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlarini belgilab berdi. Mazkur hujjatlar sportchilarni jismoniy va ma‘naviy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, sportda raqobatbardoshlikni oshirish, hamda jamoaviy ruhni mustahkamlashning muhimligini ta’kidlaydi.

Jamoaviy sport turlari – bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik muvofiqlik, hamkorlik, ishonch va emotsional barqarorlikni talab etuvchi murakkab faoliyat turidir. Har bir sportchi jamoa tarkibida o‘z o‘rnini topa olishi, shaxslararo muloqotni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishi, birgalikdagi maqsad sari harakat qilish jarayonida ijobiy psixologik muhitni shakllantirishi zarur. [3]Shuning uchun ham jamoaviy sportda shaxslararo munosabatlarning sifati va ularning samaradorlikka ta’siri sport psixologiyasi fanining muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Jamoaviy sport turlari — futbol, voleybol, basketbol, gandbol, xokkey va boshqalar — nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik uyg'unlikni ham talab qiladi. Jamoa ichidagi shaxslararo munosabatlar — ya'ni o'yinchilarning bir-biriga bo'lgan ishonchi, muloqoti, o'zaro hurmat va hamjihatlik darajasi — jamoa natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, sportchi jamoalarida o'zaro ishonch, ijobiy kommunikatsiya va o'zaro qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lganida, natijalar sezilarli darajada oshadi. Aksincha, ichki ziddiyatlar, muloqotdagi muammolar va emotsional taranglik jamoa samaradorligini pasaytiradi. Shu boisdan jamoa psixologiyasi va shaxslararo munosabatlarni tahlil qilish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarbdir.

Mazkur tadqiqotning obyekti – jamoaviy sport turlarida ishtirok etuvchi sportchilar; predmeti – sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning jamoaviy faoliyat samaradorligiga psixologik ta'siri; maqsadi – jamoaviy sport turlarida o'zaro munosabatlar, ishonch, hamkorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning samaradorlikka ta'sirini psixologik jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi. Jamoaviy sport turlarida sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar sport jamoasining umumiy natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Sport jamoasi — bu yagona maqsad sari yo'naltirilgan, o'zaro bog'liq rollarga ega individlar tizimi bo'lib, ularning psixologik uyg'unligi, kommunikativ faolligi va emotsional barqarorligi jamoa samaradorligini ta'minlaydi.

Psixolog olimlar ta'kidlaganidek, jamoaviy sportda shaxslararo muloqot va ijtimoiy o'zaro ta'sir jarayoni sportchilarning ichki motivatsiyasi, irodaviy faolligi va o'zaro ishonchini mustahkamlaydi. Masalan, A. Banduraning “ijtimoiy o'rganish nazariyasi”ga ko'ra, inson xulqi va faoliyati ijtimoiy muhitdagi kuzatish va o'zaro ta'sir orqali shakllanadi.[4] Bu fikr sportchilar jamoasida bir-biridan o'rnatilgan o'zaro olish, ruhiy qo'llab-quvvatlash va o'zaro ishonchni kuchaytirish jarayonlarida yaqqol namoyon bo'ladi.

Shuningdek, K. Levinning “guruh dinamikasi” nazariyasida jamoaning ichki kuchlari — motivlar, maqsadlar, rollar va kommunikatsiya tizimi o'zaro bog'liq bo'lib, ular umumiy faoliyat samaradorligini belgilaydi. Olimning fikricha, guruhdagi har bir ishtirokchining hissi, ularning o'zaro hissiy aloqasi va jamoaviy kayfiyat sportdagi natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

R. Kettell o'zining shaxs tuzilmasi haqidagi tadqiqotlarida sportchining emotsional barqarorligi va ijtimoiy faolligi jamoaviy moslashuvchanlikning asosi ekanligini ta'kidlaydi. Agar jamoada ijobiy psixologik muhit yaratilsa, sportchilar o'z salohiyatini to'liq namoyon etadi.

O'zbek psixolog olimlaridan A. Jalolov, N. M. To'raqulova, R. Yo'ldoshevlarining tadqiqotlarida ham jamoaviy sport muhitida shaxslararo ishonch va emotsional qo'llab-quvvatlash sportchi faoliyatining barqarorligini oshirishda muhim o'rin tutishi qayd etilgan. Ularning fikricha, o'zaro ishonch, empatiya va muloqot madaniyati mavjud bo'lgan jamoalarda sportchilar ruhiy jihatdan barqaror, o'ziga ishongan va motivatsiyasi yuqori bo'ladi. Sport psixologiyasi sohasidagi klassik olimlardan biri R. Martens “Competitive Anxiety in Sport” (Sportda raqobat tashvishi) asarida sportchilarda musobaqa oldi emotsional holat va jamoaviy ruh o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ko'rsatib bergan.[5] Uning fikricha, ijobiy jamoaviy muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash sportchining stress darajasini pasaytiradi hamda raqobatga ijobiy ruhda tayyorlaydi.

Bundan tashqari, M. Argayl “Ijtimoiy muloqot psixologiyasi” asarida samarali kommunikatsiya jamoaviy faoliyatning muvofiqligini ta'minlaydigan asosiy psixologik omil ekanini ta'kidlaydi.[6] Sportchilarning bir-birini to'g'ri tushunishi, so'zsiz (neverbal) muloqotdan samarali foydalanishi, emotsiyalarni boshqara olishi jamoaning umumiy psixologik muhitini belgilaydi.[7]

Shunday qilib, nazariy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, jamoaviy sport turlarida shaxslararo munosabatlarning sifati sport natijalarining barqarorligiga, sportchilar o'rtasidagi ishonch va motivatsiyaning yuqoriligiga, hamda jamoaning psixologik uyg'unligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli jamoa psixologiyasini shakllantirishda murabbiylar va sport psixologlarining roli muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — jamoaviy sport turlarida sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning jamoaviy faoliyat samaradorligiga psixologik ta'sirini aniqlash, ularning o'zaro ishonch, muloqot, hamkorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillarini tahlil qilish hamda sport jamoalarida ijobiy psixologik muhitni shakllantirishning ilmiy asoslarini ishlab chiqishdan iborat.

Mazkur maqsad doirasida quyidagi vazifalar belgilab olinadi:

– jamoaviy sport turlarida shaxslararo munosabatlarning psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish;

– sportchilar o'rtasida ijtimoiy-psixologik o'zaro ta'sir va kommunikatsiya mexanizmlarini aniqlash;

– jamoa ichidagi ishonch, motivatsiya va emotsional qo'llab-quvvatlash omillarining samaradorlikka ta'sirini empirik jihatdan o'rganish;

– sport jamoalarida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

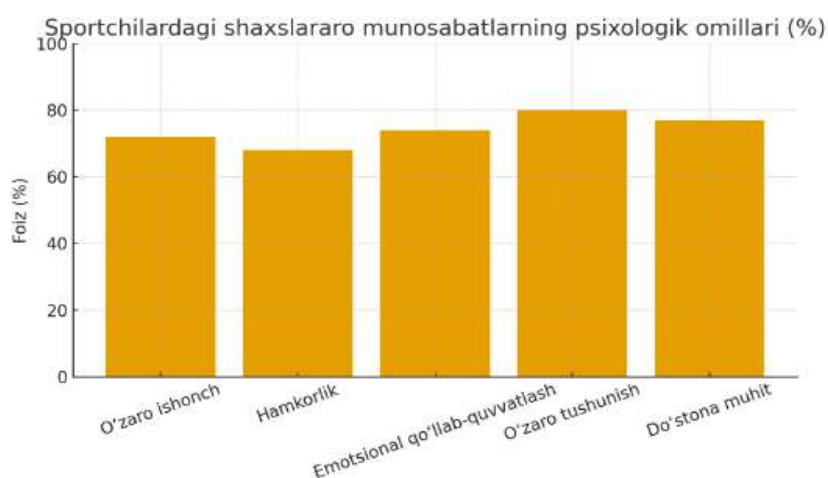
Empirik tadqiqot natijalari. Tadqiqot jamoaviy sport turlarida ishtirok etuvchi sportchilar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlarning jamoa faoliyati samaradorligiga ta‘sirini empirik jihatdan o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot Andijon shahridagi sport kollejida va sport maktabida o‘tkazildi. Unda futbol, voleybol va basketbol jamoalaridan jami 60 nafar sportchi (30 nafar erkak, 30 nafar ayol) ishtirok etdi. Tadqiqot 2025-yil yanvar–mart oylarida olib borildi va quyidagi metodlardan foydalanildi.

– So‘rovnoma metodi – sportchilar o‘rtasidagi o‘zaro ishonch, muloqot, hamkorlik va jamoaviy ruh darajasini aniqlash uchun mualliflik so‘rovnomasi ishlab chiqildi.

– Kuzatuv metodi – mashg‘ulotlar jarayonida sportchilar o‘rtasidagi muloqot, o‘zaro yordam va hissiy qo‘llab-quvvatlash darajasi qayd etildi.

– Sotsiometrik tahlil (J. Moreno usuli) – jamoa ichidagi ijtimoiy aloqalar va yetakchilik munosabatlarini aniqlash uchun qo‘llandi.

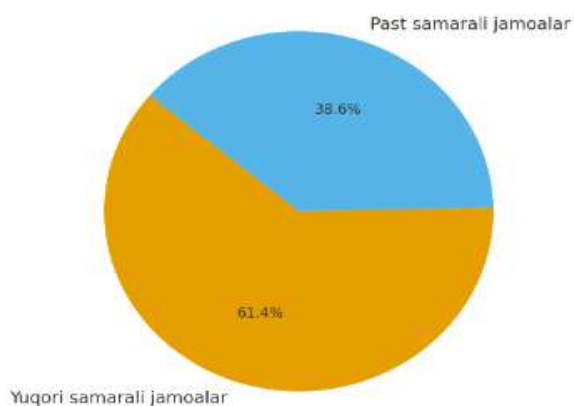
O‘tkazilgan so‘rovnoma natijalariga ko‘ra, sportchilar o‘rtasidagi o‘zaro ishonch darajasi 72%, hamkorlik ko‘rsatkichi 68%, emotsional qo‘llab-quvvatlash 74% deb baholandi. Shuningdek, jamoa a‘zolari o‘z faoliyatida eng muhim psixologik omil sifatida o‘zaro tushunish (80%) va “do‘stona muhit (77%)” ni ko‘rsatganlar va quyidagi diagrammada keltirilgan.



Mana, bu diagrammada sportchilardagi shaxslararo munosabatlarning asosiy psixologik omillari foizlarda ifodalangan. Undan ko‘rinib turibdiki, o‘zaro tushunish (80%) va do‘stona muhit (77%) jamoa samaradorligida yetakchi o‘rin tutadi.

Sotsiometrik tahlil natijalariga ko‘ra, yuqori samarali jamoalarda o‘zaro ijobiy tanlovlar ko‘rsatkichi o‘rtacha 78%, past natijali jamoalarda esa atigi “49%”ni tashkil etgani aniqlandi. Bu esa shaxslararo munosabatlar darajasi jamoaning musobaqa natijalariga bevosita ta‘sir qilishini ko‘rsatadi.

Sotsiometrik tahlil natijalari: jamoalar o‘rtasidagi ijobiy tanlovlar (%)



Mana, bu aylana diagramma sotsiometrik tahlil natijalarini ko‘rsatadi: yuqori samarali jamoalarda 78%, past samarali jamoalarda esa 49% ijobiy tanlovlar mavjud. Bu farq jamoaning ichki psixologik muhitiga bevosita ta‘sir etadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, jamoada o'zaro ishonch va emotsional qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lganda, sportchilarda stressga bardoshlilik, irodaviy barqarorlik va motivatsiya yuqori bo'ladi. Aksincha, salbiy muloqot, ichki raqobat va hissiy sovuqlik mavjud jamoalarda o'zaro ishonchsizlik va ruhiy taranglik kuchayib, bu natijada sport samaradorligini pasaytiradi. Bu holat K. Levinning “guruh dinamikasi” va R. Martensning sport tashvishi nazariyasiga to'liq mos keladi, ya'ni guruh ichidagi psixologik uyg'unlik sportchi faoliyatining sifatiga bevosita ta'sir etadi.

Jamoaviy sport turlarida samaradorlikning muhim psixologik omili — bu sportchilar o'rtasidagi ishonch, hamkorlik va o'zaro hurmatdir. Ijobiy shaxslararo munosabatlar jamoaning motivatsiyasini oshiradi, ichki muvofiqlikni ta'minlaydi va stressni kamaytiradi. Murabbiylar va sport psixologlari mashg'ulot jarayonida jamoaviy ruhni mustahkamlovchi kommunikativ o'yinlar, motivatsion treninglar va guruh mashqlarini joriy etishlari zarur.

Xulosa va tavsiyalar. O'tkazilgan nazariy va empirik tadqiqotlar asosida aniqlanishicha, jamoaviy sport turlarida shaxslararo munosabatlarning sifati jamoaning umumiy samaradorligi va sportchilar faoliyatining barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sportchilar o'rtasidagi ishonch, o'zaro tushunish, hamkorlik, emotsional qo'llab-quvvatlash va do'stona muhit jamoaning psixologik uyg'unligini ta'minlaydigan eng muhim omillardir.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, yuqori natijalarga erishgan jamoalarda o'zaro ijobiy tanlovlar, o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lib, bu sportchilarning motivatsiyasini oshirgan va musobaqalarda barqaror natijalarga erishishiga xizmat qilgan. Aksincha, o'zaro munosabatlarda sovuqlik, raqobatbardoshlikning salbiy ko'rinishlari yoki kommunikatsiya muammolari mavjud jamoalarda faoliyat samaradorligi pasaygan.

Psixologik jihatdan uyg'un jamoalar ichida o'zaro ishonch va emotsional barqarorlik mavjud bo'lganida, sportchilar o'z kuchiga ishonch hosil qiladi, stress omillariga bardosh beradi hamda o'zaro hamkorlik orqali umumiy maqsadga intiladi. Bu esa jamoaning ichki ijtimoiy-psixologik muhitini mustahkamlaydi va sport natijalarini yaxshilaydi.

Amaliy jihatdan, sport psixologlari va murabbiylar mashg'ulot jarayonida sportchilar o'rtasida o'zaro ishonchni mustahkamlovchi psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar va kommunikativ o'yinlarni tashkil etishlari maqsadga muvofiqdir. Har bir jamoada emotsional qo'llab-quvvatlash tizimini shakllantirish, ya'ni sportchilar bir-birini ruhlantiradigan, muvaffaqiyatlarni birgalikda nishonlaydigan, xatolardan esa ijobiy xulosa chiqaradigan muhit yaratish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, murabbiylar jamoada paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ichki ziddiyatlarni erta aniqlash va ularni psixologik suhbat yoki individual maslahat orqali bartaraf etishlari lozim. Jamoaviy sport turlarida muntazam psixodiagnostik monitoring — so'rovnoma, sotsiometriya, kuzatuv kabi usullar orqali o'zaro munosabatlar dinamikasini baholash samarali hisoblanadi.

Sportchilar o'rtasida yetakchilikni rivojlantirish va ijobiy rol taqsimotini yo'lga qo'yish esa jamoaning motivatsion va mas'uliyat darajasini yanada oshiradi, natijada jamoa ichki uyg'unlik va barqarorlikka erishadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ–5953-son Qarori, 2020-yil 24-fevral.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ–5280-son Qarori, 2021-yil 5-fevral.
3. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni, 2015-yil 4-sentabr.
4. Abdullayev, Sh. (2021). Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
5. Karimova, V. (2019). Psixologik madaniyat va shaxslararo munosabatlar. Toshkent: Fan va texnologiya.
6. Allport, G. (2002). Personality: A Psychological Interpretation. New York: Holt, Rinehart and Winston.
7. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

*Ibragimova Zilola Xurmatbek qizi,
Urganch Ranch texnologiyalar universiteti magistranti*

PSIXOLOGIK XIZMATNING KASBIY ZO‘RIQISHNI OLDINI OLISHDAGI O‘RNI

***Annotatsiya.** Maqolada kasbiy emotsional zo‘riqishning psixologik tabiati, uning shakllanish mexanizmlari hamda kasbiy faoliyat jarayonida paydo bo‘ladigan ichki va tashqi omillar ilmiy asosda tahlil etilgan. Mehnat jarayonidagi yuqori talablar, vaqt bosimi, kasbiy motivatsiyaning pasayishi, ijtimoiy-psixologik muhitdagi ziddiyatlar emotsional zo‘riqishning kuchayishiga olib keluvchi omillar sifatida ko‘rsatilgan. Shuningdek, maqolada emotsional zo‘riqishni boshqarish, professional barqarorlikni mustahkamlash va shaxsning psixologik salomatligini saqlashga oid samarali yondashuvlar taklif etilgan.*

***Kalit so‘zlar:** kasbiy emotsional zo‘riqish, professional stress, ruhiy holat, emotsional charchoq, psixologik barqarorlik, mehnat motivatsiyasi, ish muhiti, hissiy nazorat, ichki tazyiq, tashqi omillar, ijtimoiy-psixologik muhit, professional moslashuv, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv, psixologik himoya, mehnat unumdorligi, shaxsiy salomatlik.*

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

***Аннотация.** В статье рассматривается психологическая природа профессионального эмоционального напряжения, механизмы его формирования, а также внутренние и внешние факторы, возникающие в процессе профессиональной деятельности. Особое внимание уделено таким аспектам, как высокая интенсивность труда, давление времени, снижение профессиональной мотивации и социально-психологические противоречия в коллективе. В работе предложены эффективные подходы к управлению эмоциональным напряжением, укреплению профессиональной устойчивости и сохранению психологического здоровья личности.*

***Ключевые слова:** профессиональное эмоциональное напряжение, профессиональный стресс, психическое состояние, эмоциональное истощение, психологическая устойчивость, мотивация труда, рабочая среда, эмоциональный контроль, внутреннее давление, внешние факторы, социально-психологический климат, профессиональная адаптация, стрессоустойчивость, управление эмоциями, психологическая защита, производительность труда, личное здоровье.*

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN PREVENTING OCCUPATIONAL STRESS

***Abstract.** The article analyzes the psychological nature of professional emotional tension, its formation mechanisms, and the internal and external factors arising in the course of professional activity. Particular attention is given to issues such as work overload, time pressure, decline in professional motivation, and socio-psychological conflicts within the workplace. The paper also proposes effective strategies for managing emotional tension, strengthening professional stability, and maintaining psychological well-being.*

***Keywords:** professional emotional tension, occupational stress, mental state, emotional exhaustion, psychological stability, work motivation, workplace environment, emotional control, internal pressure, external factors, socio-psychological climate, professional adaptation, stress resistance, emotion management, psychological protection, work efficiency, personal well-being.*

***Kirish.** Zamonaviy mehnat bozori sharoitida insondan nafaqat kasbiy malaka va bilim, balki yuqori darajadagi emotsional barqarorlik ham talab etiladi. Ish faoliyatida yuzaga keladigan stress, ortiqcha yuklama, vaqt tanqisligi, jamoaviy munosabatlardagi ziddiyatlar shaxsning ruhiy holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, inson bilan bevosita muloqotda bo‘ladigan kasblarda — o‘qituvchi, shifokor, psixolog, ijtimoiy xodim kabi sohalarda emotsional zo‘riqish kuchliroq namoyon bo‘ladi.*

Kasbiy emotsional zo‘riqish — bu mehnat jarayonida doimiy psixologik bosim, hissiy charchoq va motivatsiya pasayishi natijasida paydo bo‘ladigan holat bo‘lib, u shaxsning ish samaradorligi, muloqot madaniyati va hayot sifati bilan uzviy bog‘liqdir.[1] Emotsional zo‘riqishning shakllanishida bir qator omillar — individual psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, kasbiy talablar va tashkiliy sharoitlar o‘zaro ta‘sirida bo‘ladi. Bugungi kunda mehnat unumdorligini oshirish, ish joylarida sog‘lom psixologik iqlimni shakllantirish hamda insonning professional farovonligini ta‘minlash uchun kasbiy emotsional zo‘riqishning oldini olish

muhim omil hisoblanadi. Shu bois, ushbu maqolada kasbiy emotsional zo‘riqishni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar, ularning psixologik mexanizmlari va ularni bartaraf etish yo‘llari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Kasbiy emotsional zo‘riqish — bu shaxsning mehnat faoliyati jarayonida doimiy psixologik bosim, hissiy tanglik va ichki ziddiyatlar natijasida yuzaga keladigan murakkab emotsional holatdir. Ushbu holat insonning ish jarayonidagi psixologik moslashuv darajasi, motivatsiyasi, stressni boshqarish ko‘nikmalari va emotsional intellekt bilan bevosita bog‘liqdir. Psixologik nuqtayi nazardan olganda, emotsional zo‘riqishning ildizlari shaxsning ichki resurslari va tashqi talablar o‘rtasidagi nomutanosiblikda yotadi. Boshqacha qilib aytganda, inson oldiga qo‘yilgan vazifalar, mas‘uliyat yoki ijtimoiy kutishlar uning psixologik imkoniyatlaridan ortib ketganda, ichki qarama-qarshilik va ruhiy charchoq paydo bo‘ladi. Bu holat asta-sekin emotsional zo‘riqishga, so‘ng esa professional “yonib ketish” sindromiga olib keladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional zo‘riqish bir necha bosqichda rivojlanadi. Dastlab insonda ichki noqulaylik, asabiylik, sabrsizlik, diqqatni jamlay olmaslik holatlari kuzatiladi. Keyinchalik bu belgilar hissiy befarqlik, motivatsiyaning pasayishi, o‘z ishidan qoniqmaslik bilan almashinadi. Oxirgi bosqichda esa shaxs o‘z kasbiy faoliyatiga nisbatan befarq, sovuq munosabatda bo‘la boshlaydi, ijtimoiy aloqalar torayadi va ruhiy toliqish kuchayadi.

Psixologlar bu jarayonni tushuntirishda turli nazariyalarga tayanadilar. Masalan, Laurskiy va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan **stressni kognitiv baholash nazariyasiga** ko‘ra, inson stress manbaiga bergan subyektiv bahosi uning emotsional holatini belgilaydi. Agar shaxs vaziyatni o‘z imkoniyatlaridan yuqori deb hisoblasa, zo‘riqish kuchayadi. Shu bois, emotsional zo‘riqish nafaqat tashqi omillar bilan, balki insonning ichki idrok tizimi, psixologik himoya mexanizmlari va emotsional tafakkuri bilan chambarchas bog‘liqdir.

Kasbiy faoliyatdagi emotsional zo‘riqish, shuningdek, shaxsning o‘zini anglash darajasi bilan ham bevosita aloqador. O‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri tahlil qila oladigan, ularni nazorat qila biladigan insonlar stressni boshqarishda samaraliroq bo‘ladilar. Aksincha, ichki kechinmalarini bostiradigan, salbiy his-tuyg‘ularni ifoda etishdan qo‘rqadigan shaxslarda ruhiy zaxiralar tezroq tugaydi. Zamonaviy psixologiyada kasbiy emotsional zo‘riqishning ijtimoiy ildizlariga ham e‘tibor qaratiladi. Ish joyidagi adolatsiz baholash, mehnat sharoitining qoniqarsizligi, jamoada psixologik qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi insonda o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, xavotir va ruhiy beqarorlikni keltirib chiqaradi. Shu bois, emotsional zo‘riqishni tahlil qilishda uni nafaqat individual, balki ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ham o‘rganish muhimdir.[3]

Kasbiy emotsional zo‘riqishning shakllanishi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u bir vaqtning o‘zida individual, tashkiliy va ijtimoiy sabablar bilan belgilanadi. Har bir kasbda bu omillar o‘ziga xos tarzda namoyon bo‘lishi mumkin, biroq ularning umumiy psixologik mohiyati insonning ruhiy resurslari bilan mehnat talablari o‘rtasidagi nomutanosiblikka borib taqaladi.

1. Individual psixologik omillar. Kasbiy emotsional zo‘riqishni kuchaytiruvchi asosiy omillardan biri bu shaxsning individual psixologik xususiyatlaridir. Masalan, o‘ziga talabchan, mukammallikka intiluvchi (perfeksionist) shaxslar ko‘pincha ortiqcha mas‘uliyat hissi sababli tez charchaydilar. Ular ishni mukammal bajarish uchun hissiy resurslarini haddan tashqari sarflaydilar, natijada ruhiy charchoq tezroq paydo bo‘ladi. Shuningdek, o‘zini past baholash, ichki xavotir, ijtimoiy qo‘rquv yoki o‘z fikrini erkin bildira olmaslik kabi omillar ham emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Emotsional barqarorlik darajasi, temperament turi, stressni boshqarish ko‘nikmalari va emotsional intellekt darajasi — bularning barchasi insonning kasbiy muhitdagi moslashuviga ta’sir etuvchi individual omillardir. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, hissiy barqarorligi past, nevrotik xususiyatlarga ega shaxslar ishdagi kichik to‘siqlarga ham ortiqcha emotsional reaksiya bildiradilar, bu esa ularning ichki ruhiy zo‘riqish holatini chuqurlashtiradi.

2. Tashkiliy omillar. Kasbiy emotsional zo‘riqishning ikkinchi muhim guruhi bu — tashkiliy omillardir. Ish joyidagi rahbarlik uslubi, mehnat sharoitlari, ish yuklamasining notekis taqsimlanishi, rag‘bat tizimining adolatsizligi, jamoada psixologik qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi inson ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, ish joyidagi kommunikatsiya yetishmasligi yoki konfliktli muhit insonni hissiy jihatdan charchatadi. Masalan, rahbar tomonidan e‘tibor va qadrlashning yo‘qligi xodimda o‘zini keraksiz his qilish, ishdan qoniqmaslik va ichki norozilikni keltirib chiqaradi. Bu holat uzoq davom etsa, insonda “hissiy sovuqlik”, apatiya va kasbiy befarqlik shakllanadi. Shuningdek, vaqt bosimi, ish jarayonidagi noaniqliklar, doimiy nazorat yoki ishonchsizlik ham emotsional bosimni oshiradi.

3. Ijtimoiy va madaniy omillar. Kasbiy emotsional zo‘riqishning ijtimoiy ildizlari jamiyatda mehnat qadri, ijtimoiy adolat, kommunikatsiya madaniyati kabi omillar bilan chambarchas bog‘liq. Jamiyatda insonning mehnati yetarlicha qadrlanmaganda, moddiy va ma’naviy rag‘bat o‘rtasida nomutanosiblik paydo bo‘ladi. Natijada, inson o‘z mehnatining natijasidan qoniqmay, ichki motivatsiyasini yo‘qotadi.

Bundan tashqari, madaniy qadriyatlar ham emotsional zo‘riqish darajasiga ta’sir qiladi. Masalan, ayrim jamiyatlarda “hissiyot bildirish zaiflik” deb qaraladi, natijada insonlar o‘z hissiyotlarini ichida tutishga majbur

bo‘ladi. Bu esa emotsional tormozlanish, ichki siqilish va psixosomatik holatlarning paydo bo‘lishiga olib keladi.

4. Kasbiy faoliyat xususiyatlari. Ba’zi kasblar tabiatan yuqori emotsional yuklama bilan kechadi. O‘qituvchilar, shifokorlar, psixologlar, ijtimoiy xodimlar, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlari kabi kasb egalari doimiy insonlar bilan muloqotda bo‘ladilar. Ularning mehnati nafaqat aqliy, balki hissiy kuch sarfini ham talab etadi. Bunday kasblarda empatiya darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar ko‘pincha “boshqalar his-tuyg‘ularini o‘zlashtirish” holatini boshdan kechiradilar, bu esa emotsional zo‘riqishning tezroq kuchayishiga sabab bo‘ladi.

5. Oqibatlar Kasbiy emotsional zo‘riqish uzoq davom etsa, u nafaqat shaxsning psixologik holatini, balki jismoniy salomatligini ham izdan chiqaradi. Uyqu buzilishi, surunkali charchoq, bosh og‘rig‘i, diqqatning susayishi, agressivlik, befarqlik kabi belgilar asta-sekin namoyon bo‘ladi. Eng xavfli — bu holat professional “yonib ketish” sindromiga olib kelib, insonni o‘z kasbidan butunlay sovitadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Shu sababli, kasbiy emotsional zo‘riqishni keltirib chiqaruvchi omillarni erta aniqlash, ularni tizimli tahlil qilish va profilaktika choralari ishlab chiqish har bir tashkilotning psixologik farovonligi uchun zarur shartdir. Kasbiy emotsional zo‘riqishni kamaytirish yoki umuman uning oldini olish shaxs, tashkilot va jamiyat miqyosida tizimli yondashuvni talab etadi. Chunki bu holatning ildizlari nafaqat insonning individual xususiyatlarida, balki mehnat sharoitlari, rahbarlik uslubi va ijtimoiy munosabatlarda ham mujassamdir. Shuning uchun emotsional zo‘riqishni kamaytirish uchun bir yo‘nalishdagi chora-tadbirlar emas, balki ko‘p darajali psixologik, tashkiliy va ijtimoiy strategiyalar uyg‘un tarzda qo‘llanishi zarur.

Avvalo, shaxsiy darajadagi profilaktika choralari haqida so‘z yuritadigan bo‘lsak, insonning o‘zini anglash va emotsiyalarini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish eng muhim jihatlardan biridir. Har bir inson o‘zining ruhiy holatini kuzatib borishi, stress manbalarini anglay olishi va ularni to‘g‘ri baholashi kerak. Emotsional savodxonlik darajasi yuqori bo‘lgan shaxs stressli vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini nazorat qila oladi, salbiy fikrlarni ijobiy yo‘nalishga buradi va o‘zini ichki muvozanatda tutishga harakat qiladi. Shu bilan birga, psixologik refleksiya — ya‘ni o‘z xatti-harakatlarini, his-tuyg‘ularini va qarorlarini tahlil qilish malakasi ham muhimdir. Bu insonga o‘zini chuqurroq tushunish, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, stressga nisbatan bardoshlilikini oshirish imkonini beradi.

Shaxsiy darajadagi eng samarali strategiyalardan yana biri bu — emotsional boshqaruv va dam olish madaniyatini shakllantirishdir. Ish jarayonida haddan ortiq zo‘riqish hissi paydo bo‘lganda, inson vaqtincha dam olish, fikrni chalg‘itish yoki sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish orqali ruhiy energiyasini tiklashi zarur. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport, musiqa, meditatsiya, nafas mashqlari, tabiat qo‘ynida sayr qilish, ijtimoiy faoliyatda ishtirok etish kabi mashg‘ulotlar stressni sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, insonning o‘z hayotida ijobiy fikrlashni odatga aylantirishi, yutuqlarini qadrlashi va o‘zini mukammal bo‘lishga majburlamasligi ham ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi.[5]

Kasbiy emotsional zo‘riqishni kamaytirishda tashkiliy omillarni boshqarish ham muhim ahamiyatga ega. Tashkilotda sog‘lom psixologik muhitni yaratish, rahbar va xodim o‘rtasida o‘zaro hurmat va ishonch asosidagi munosabatni yo‘lga qo‘yish emotsional bosimni kamaytiradi. Xodimning mehnatini qadrlash, uning fikriga quloq tutish, rag‘batlantirish tizimini adolatli tashkil etish va ish yuklamasini me‘yorida taqsimlash professional barqarorlikni mustahkamlaydi. Jamoada ijobiy kommunikatsiya madaniyatini shakllantirish, o‘zaro yordam va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish ham stressning oldini olishda asosiy omillardan biridir.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tashkiliy darajadagi psixologik profilaktika choralari qatoriga muntazam ravishda psixologik treninglar, stressni boshqarish seminarlar va emotsional intellektni rivojlantirish mashg‘ulotlarini kiritish mumkin. Bunday dasturlar xodimlarga nafaqat stressga qarshi kurashish usullarini o‘rgatadi, balki o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, jamoa bilan samarali muloqot qilish, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal etish ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. Bundan tashqari, tashkilotlarda professional psixologlar faoliyatini yo‘lga qo‘yish, psixologik maslahat markazlari tashkil etish xodimlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kasbiy emotsional zo‘riqish muammosiga ijtimoiy yondashuv ham zarur. Bu yondashuvda jamiyat darajasida inson ruhiy salomatligini saqlashga qaratilgan siyosat yuritilishi lozim. Mehnatni muhofaza qilish, adolatli mehnat sharoitlarini yaratish, xodimlar uchun dam olish va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi dasturlarni amalga oshirish orqali davlat va jamoat tashkilotlari emotsional zo‘riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ommaviy axborot vositalari orqali ruhiy salomatlik madaniyatini targ‘ib qilish, psixologik yordam so‘rashni tabiiy hol sifatida qabul qilishga o‘rgatish ham muhim. Kasbiy emotsional zo‘riqishni kamaytirishning asosiy maqsadi — insonning ruhiy salomatligini saqlash va uning kasbiy faoliyatda samarali, barqaror ishlashini ta‘minlashdir. Chunki emotsional barqarorlik faqat shaxsning o‘ziga emas, balki butun mehnat jamoasiga, tashkilotning samaradorligiga va ijtimoiy barqarorlikka bevosita

ta’sir ko’rsatadi. Shu bois, har bir tashkilot o’z faoliyatida psixologik farovonlikni ustuvor qadriyat sifatida belgilashi, har bir inson esa o’z hissiy holatini boshqarish madaniyatini rivojlantirishi lozim.

Xulosa. Kasbiy emotsional zo’riqish — bu zamonaviy mehnat jarayonining ajralmas psixologik muammolaridan biridir. U insonning emotsional, intellektual va fiziologik resurslarini sekin-asta yemiradi, mehnat unumdorligini pasaytiradi, shaxsiy hayot sifatiga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatadiki, kasbiy emotsional zo’riqishning ildizida ko’p hollarda mehnat sharoitining noqulayligi, rahbariyat tomonidan yetarli e’tiborning yo’qligi, mehnatning yuqori intensivligi, psixologik iqlimning yomonligi hamda shaxsning o’z hissiyotlarini to’g’ri boshqara olmasligi kabi omillar yotadi. Bunday holat uzoq davom etganda insonda charchoq, befarqlik, motivatsiyaning pasayishi, o’z kasbiga nisbatan salbiy munosabat shakllanadi. Shu bois, kasbiy emotsional zo’riqishni kamaytirish masalasi faqat individual muammo emas, balki ijtimoiy va tashkiliy darajada hal etilishi lozim bo’lgan kompleks vazifa sifatida qaralishi kerak. Xodimlarning psixologik salomatligini ta’minlash uchun mehnat jarayonida sog’lom kommunikatsiyani yo’lga qo’yish, ijobiy jamoaviy muhit yaratish, psixologik yordam tizimini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, shaxsning o’z-o’zini boshqarish, stressga bardoshlilik, emotsional savodxonlik va refleksiya kabi ko’nikmalarini rivojlantirish ham zarur. Kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatning muhim omili sifatida insonning ruhiy holatini barqaror saqlash, o’z imkoniyatlarini to’g’ri baholay bilish, mehnat va dam olish o’rtasidagi muvozanatni saqlash kabilar alohida o’rin tutadi. Zero, emotsional barqarorlik – bu insonning kasbiy yetukligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy farovonligining asosi hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, kasbiy emotsional zo’riqishni o’z vaqtida aniqlash, unga qarshi kurashish va profilaktika choralarini ko’rish nafaqat xodimning, balki butun tashkilotning samarali faoliyat yuritishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Karimova V. Psixologik xizmat tizimini rivojlantirish masalalari. — Toshkent: Fan, 2017.
2. Nurmuhamedova D. Kasbiy faoliyatda shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Iqtisodiyot va fan, 2018.196-b.
3. G’aniyeva N. Kasbiy stressning psixologik sabablari va oldini olish yo’llari. — Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.180-b.
4. Абдуллина О.А. Психологическая профилактика профессионального выгорания. — Москва: Академия, 2015.
5. Tadjieva S.X. Pedagogik-psixologik xizmat asoslari. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022.
6. Shirinov A. Kasbiy rivojlanish psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
7. Nurmatova S. Emotsional barqarorlik va psixologik salomatlik. — Buxoro: BDU nashriyoti, 2023.132-b.

Ikromov Oybek Ibrogimovich,
Navoiy davlat universiteti Pedagogika kafedrasida katta o'qituvchisi,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA XOTIRANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHLATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqola zamonaviy psixologik tadqiqotlar nuqtayi nazaridan xotirani shakllantirishning psixologik jihatlari chuqur yoritadi. Xotira psixik hayotning asosi, o'tmish tajribasini saqlovchi va kelajak faoliyatiga asos bo'luvchi mexanizm sifatida talqin etiladi. Maqolada xotiraning turlari (sensor, qisqa muddatli, uzoq muddatli, operativ), kodlash, saqlash va qayta tiklash jarayonlari, ixtiyoriy va beixtiyor yodlash mexanizmlari batafsil tahlil qilinadi. Chet tili ta'limi va tarjimonlik faoliyatida xotirani rivojlantirishning alohida ahamiyati ko'rsatilib, kommunikativ yondashuv, yangilik tamoyili, mnemonik usullar (assotsiatsiyalar, Ayvazovskiy metodi, shadowing va boshqalar) keng yoritilgan. Eshitish va vizual xotirani rivojlantirish uchun amaliy mashqlar, hayot tarzi va ovqatlanishning ta'siri ham keltirilgan. Ilmiy asos sifatida L.S. Vyigotskiy, A.R. Luriya, P.I. Zinchenko, Baddeley, Craik & Lockhart va boshqa olimlarning ishlariga tayanilgan. Maqola chet tili o'qituvchilari, talabalar va tarjimonlar uchun muhim metodik qo'llanma hisoblanadi.

Kalit so'zlar: xotira, xotirani shakllantirish, psixologik jihatlari, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, operativ xotira, beixtiyor yodlash, ixtiyoriy yodlash, mnemonika, assotsiatsiyalar, eshitish xotirasi, vizual xotira, chet tili ta'limi, kommunikativ yondashuv, yangilik tamoyili, Ayvazovskiy metodi, shadowing texnikasi, tarjimonlik faoliyati, xotirani rivojlantirish mashqlari.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПАМЯТИ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Аннотация. Данная статья посвящена психологическим аспектам формирования памяти в контексте современных психологических исследований. Память рассматривается как основа психической жизни, «волшебная шкатулка», сохраняющая прошлое для будущего. Подробно анализируются виды памяти (сенсорная, кратковременная, долговременная, оперативная), процессы кодирования, хранения и воспроизведения, произвольное и произвольное запоминание. Особое внимание уделено роли памяти в изучении иностранных языков и переводческой деятельности. Освещены коммуникативный подход, принцип новизны, мнемотехники (ассоциации, метод Айвазовского, shadowing и др.), упражнения для развития слуховой и зрительной памяти, влияние образа жизни и питания. В качестве теоретической базы использованы работы Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, П.И. Зинченко, А. Бэддели, Ф. Крейка и Р. Локхарта и др. Статья представляет собой ценное методическое пособие для преподавателей иностранных языков, студентов и переводчиков.

Ключевые слова: память, формирование памяти, психологические аспекты, кратковременная память, долговременная память, оперативная память, произвольное запоминание, произвольное запоминание, мнемотехника, ассоциации, слуховая память, зрительная память, обучение иностранным языкам, коммуникативный подход, принцип новизны, метод Айвазовского, техника shadowing, переводческая деятельность, упражнения по развитию памяти.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MEMORY FORMATION IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Abstract. The present article examines the psychological aspects of memory formation from the perspective of contemporary psychological research. Memory is interpreted as the foundation of mental life — a “magical box” that preserves the past for the sake of the future and enables full comprehension of the surrounding world. The paper provides a detailed analysis of memory types (sensory, short-term, long-term, working memory), the processes of encoding, storage, and retrieval, as well as voluntary and involuntary memorization mechanisms. Special emphasis is placed on the role of memory development in foreign language acquisition and interpreting/training activities. The communicative approach, the principle of novelty, and mnemonic techniques (associations, the Aivazovsky method, shadowing, etc.) are extensively covered, along with practical exercises for enhancing auditory and visual memory and the impact of lifestyle and nutrition. The study draws on the works of L.S. Vygotsky, A.R. Luria, P.I. Zinchenko, A. Baddeley, F. Craik & R.

Lockhart, and other scholars. The article serves as a valuable methodological guide for foreign language teachers, students, and professional interpreters.

Key words: memory, memory formation, psychological aspects, short-term memory, long-term memory, working memory, involuntary memorization, voluntary memorization, mnemonics, associations, auditory memory, visual memory, foreign language teaching, communicative approach, principle of novelty, Aivazovsky method, shadowing technique, interpreting activity, memory development exercises.

Kirish. Psixologik mazmunga ko'ra, xotira psixik hayotning, atrof -muhitni to'liq anglashning mazmuniy asosidir. Bu kelajagimiz uchun o'tmishimizni saqlaydigan sehrli qutidir. Xotirasiz inson mavjud bo'la olmaydi. Har qanday oddiy yoki murakkab faoliyat (o'qish, yozish yoki o'z xatti-harakatlarini aks ettirish) idrok etilgan narsa va hodisalarning tasviri xotirada kamida bir necha soniya saqlanib qolishiga asoslanadi. Agar xotira jarayonlari bo'lmasa, biz bir jumlaning tushuna olmas edik, chunki olingan materialni oxirigacha o'qishga ulgurmasdan, biz uning boshlanishini unutgan bo'lardik. Agar xotira alohida faktlar va hodisalar o'rtasidagi aloqalarni saqlab qola olmasa, bizning his-tuyg'ularimizdan olingan ma'lumotlar foydasiz bo'lar edi [1].

Xotira ko'p qirrali aqliy jarayondir. Xotirada saqlanadigan so'zlar, ma'lumotlar, tushunchalar, tasvirlarning ma'lum bir zaxirasi mavjud va butun hayotda u o'z izini qoldiradi; bu o'z ismini, yaqinlarining suratlari, ona tili, inson tug'ilgan joyining xususiyatlarini qamrab oladi. Bularning barchasi uzoq muddatli xotiradir. Bunga monand qisqa muddatli xotira ham mavjud [2]. Misol uchun, siz biror nima sotib olishni unutmasligingizda, biror bir ish harakat qilishda namoyon bo'ladi. Lekin aytaylik siz ushbu jarayonlarni amalga oshirishni unutdingiz va ma'lum vaqtda bu holatlar xotira fonida namoyon bo'ladi. Bunday holda, ma'lumot uzoq vaqt davomida saqlanmagan holatda bo'ladi: bu uchun soniyalar yoki daqiqalar ketad. Va biz bunday xotira turini qisqa muddatli xotira deb ataymiz[3].

1. Sensor ma'lumotlarining bevosita iz qoldirishi. Ushbu tizim 0,1-0,5 soniya davomida xotirada obektiv borliqning aniq va to'liq tasvirini saqlab qoladi.

2. Hissiy darajada sodir bo'lgan voqealarni sharhlaydigan ma'lumotni saqlaydigan qisqa muddatli xotira. Sensorli xotira voqea va hodisalarni soniyaning bir necha o'ndan bir qismi uchun saqlanadi.

3. Uzoq muddatli xotira. Tizimlardan eng muhimi va murakkabi hisoblanadi. Uning imkoniyatlari cheksizdir. Bir necha daqiqa davomida saqlanadigan har qanday narsa uzoq muddatli xotira tizimida bo'lishi kerak[4]. Xotira borasida shuningdek, Tatyana Nikitina ham o'zining “Qanday qilib xotirani rivojlantirish yoki tez va oson eslab qolish kerak” nomli kitobida “xotira bu - ta'sir vositalari to'xtaganidan keyin ogohlantiruvchilar haqidagi ma'lumotni saqlab qolish” ekanligini aytadi. Bunda chuqur va aniq bo'lishi yoki bir zumda yo'qolishi mumkin bo'lgan yo'lda qolgan izlar kabi inson psixikasida aks ettiriladi. Inson ma'lumotlarni eslay olmasligining sabablari ko'p. Asosiy sabablar quyidagilardir [5]:

- To'la qonli konsentratsiyaning yetishmasligi;
- Xotiraning asosiy qonun va qonuniyatlariga rioya qilmaslik;
- Eslob qoladigan ma'lumotlarning murakkabligi yoki xotira ta'sirlarining salbiy jihatdan tashkil etilganligi;

- Yaxshi rivojlanmagan tabiiy xotira [6].

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Xotirada, ma'lumki, bir nechta jarayonlar ajralib turadi: yodlash, esda saqlash, qayta esga tushirish. Ushbu jarayonlarning har biri faoliyatga kiritilganda yanada muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Xotiraning kuchi, harakatchanligi va samaradorligi “tegishli materialning subyektning keyingi faoliyatida ishtirok etish darajasi, kelajakdagi maqsadlarga erishish uchun ularning ahamiyati” bilan belgilanadi. Shuning uchun, yodlash “esda tutish kerak bo'lgan narsalarni monoton, takroriy yozib olish sifatida emas, balki turli xil faoliyat sifatida” talqin qilinadi (A.A.Smirnov). Xotira va tafakkur o'rtasidagi munosabatlar muammosini “muammoli vaziyatni hal qilishni o'z ichiga olgan har qanday oqilona xatti-harakatlar o'tmishdagi tajribaga asoslangan stimullar” tufayli yuzaga keladi. (V.P. Zinchenko) [7]. Yuqoridagilardan o'rganish uchun juda muhim xulosa kelib chiqadiki, ya'ni "fikrlash-xotira" va "faoliyat-xotira" birliklarida birinchi komponentlar yetakchilik qiladi. Bundan tashqari, ular xotira faoliyati va fikrlash ishi o'rtasida ma'lum bir mutanosiblik kuzatilishi kerak degan ma'noda talqin etiladi [8]. Ilmiy jihatdan o'rganishda ixtiyoriy yodlash mexanizmiga tayangan ma'lumot. Psixologlar uzoq vaqt davomida ixtiyorsiz yodlash juda samarali bo'lishi mumkinligini, u xotiraning quyi toifasi emas, balki ixtiyoriy yodlash kabi tajribani qayd etishning bir xil darajada muhim vositasi ekanligini ta'kidlab kelishgan. Xususan, P.I.Zinchenko faoliyat mahsuldorligida ixtiyorsiz yodlashning zaruriy sharti ekanligini yozgan edi. Subyektning obyekt bilan o'zaro ta'siri (Stimul material). Bundan tashqari, ixtiyoriy ravishda eng yaxshi eslab qoladigan narsa - bu qandaydir tarzda vazifani bajarishga xalaqit beradigan yoki osonlashtiradigan stimullar, ya'ni natijaga erishish uchun muhim vositalardir [9]. Nutqni o'rgatishning aynan shunday tashkil etilishi uchun barcha imkoniyatlar mavjudga

o‘xshaydi. O‘quv vazifalarini belgilash subyekt tomonidan amalga oshirilganligi sababli, xotira jarayonlarini boshqarish ham mumkin.

O‘qituvchilar o‘quv darslarida gazeta, jurnal, radio, televidenie materiallaridan foydalansa, bu mutlaqo to‘g‘ri, chunki hech bir darslik zamonaviylik bilan hamnafas bo‘la olmaydi. Zamonaviylik esa darsning informatsionligi va yangiligining majburiy komponentidir. Materialning axborot mazmuni dars samaradorligining muhim shartlaridan biri bo‘lib, uning tarbiyaviy ahamiyatiga va o‘quvchilarning rivojlanishiga ta‘sir qiladi [10]. Axborot mazmunining yetishmasligi, shuningdek, u bilan bog‘liq bo‘lgan “ma‘naviy” yodlash, tuyulishi mumkin bo‘lgan darajada zararsiz hodisa emas, chunki tayyor bo‘lgan narsani o‘ylamasdan o‘zlashtirish bilan birga, inson beixtiyor fikrlashning tegishli xarakterini o‘zlashtiradi. “Tafakkur organini buzish inson tanasining boshqa a‘zolariga qaraganda ancha oson va uni davolash juda qiyin jarayondir.

Miya va intellektni deformatsiya qilishning eng “Ishonchli” usullaridan biri bu bilimlarni rasmiy yodlashdir” (Volkov G.N.). Bundan tashqari, “bolalikning juda boy imkoniyatlarini boy berib qo‘ymaslik uchun ijodiy fikrlashni maqsadli rivojlantirishni imkon qadar erta boshlash kerak” [11]. Aynan ijodiy fikrlashni maqsadli rivojlantirish uchun kommunikativ ta‘lim asos bo‘lgan yangilik tamoyili targ‘ib qilinadi. Bunda o‘qituvchi darsning uslubiy mazmunining majburiy xarakteristikasi sifatida yangilik bilan bog‘liq holda nimani eslashi kerak biz buni quyida ko‘rib o‘tishimiz mumkin:

- Nutq qobiliyatlarini rivojlantirish bilan, o‘quvchilarning nutqiy-aqliy faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan nutq holatlarini doimiy ravishda o‘zgartirish zarur;
- Nutq materiali beixtiyor, nutqiy-aqliy vazifalarni bajarish jarayonida bevosita esda qolishi kerak;
- Nutq materialini takrorlash uning dars materialiga doimiy kiritilishi tufayli amalga oshiriladi;
- Mashqlar nutq materialining doimiy birikmasi, o‘zgartirilishi va takrorlanishini ta‘minlashi kerak [12];
- O‘quv materiallarining mazmuni, birinchi navbatda, axborot mazmuni tufayli o‘quvchilarda qiziqish uyg‘otishi kerak;
- Ta‘lim jarayonining barcha elementlarining doimiy yangiligi zarur.

Bu qisqacha aytganda, zamonaviy chet tili darsining uslubiy mazmuni sifatida tashkil etiladi. Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, barcha asosiy qoidalar o‘zaro bog‘liq va o‘zaro o‘xshashdir: bunda ulardan biriga rioya qilmaslik kommunikativ ta‘limning butun tizimiga zarar yetkazadi. Aytishimiz mumkinki, asosiy vazifa kommunikativ doirani to‘liq e‘tibor qaratishdir. Darsning shunday uslubiy mazmunigina uning samaradorligini ta‘minlay oladi [13]. Qator ilg‘or ilmiy adabiyotlarni tahlil etib, shunday xulosaga kelish mumkinki, xotiraning rivojlanishi o‘quvchining materialni o‘rganishda qiyinchiliklarga duch kelishi yoki o‘qituvchining bu jarayonni qanday boshqarishiga bog‘liq degan xulosaga kelish mumkin. O‘qituvchi darsda materialni o‘zlashtirish zarurati va uni yodlashdagi qiyinchiliklar o‘rtasida qarama-qarshiliklar yaratadimi? [14].

Tadqiqot metodologiyasi. Bu juda ko‘p turli xil materiallarni eslab qolishingiz kerak bo‘lgan yoki ma‘lumot qisqa muddatli holatlar bo‘lishi mumkin. Darsda qarama-qarshi vaziyatlar yaratish xotirani rivojlantirish shartlaridan biridir. Keyingi shart - mnemotexnika yordamida bolalar bilan yodlashning turli usullarini o‘ylab topish. Mnemonika - yodlash san‘ati bo‘lib, sun‘iy assotsiatsiyalar hosil qilish orqali esda saqlashni osonlashtiradigan va xotira imkoniyatlarini oshiradigan texnika va usullar majmuasidir [15]. Amerikalik psixolog J.A.Myuller mantiq, psixologiya, falsafa va tilshunoslikni hisobga oladigan assotsiatsiyalar tasnifini taklif qildi. Bunda yodlash jarayoni osonlashadi, sun‘iy assotsiatsiyalar shakllanishi orqali xotira hajmi ortadi. Qarama-qarshilik, o‘xshashlik, tovush, so‘z o‘zagi yoki asosi, umumlashtiruvchi, to‘ldiruvchi assotsiatsiyalar mavjud. Uyushmalarni shakllantirishda asosiy stimul - tasvirning yorqinligi, g‘ayrioddiylik, o‘ziga xosligi, ba‘zan absurdligi, ajablantiradiganligi, yangiligi bilan ajralib turishi lozim. Vizual tasvir va og‘zaki belgilash o‘rtasida aloqa o‘rnatilishi uchun yangi so‘zlarni yodlashni o‘rgatish kerak. Bunda aytish mumkinki, siz xorijiy nutqni ona tilingizdagi nutq sifatida to‘g‘ridan-to‘g‘ri tushunishga erishishingiz mumkin [16].

Chet tilini o‘rganishda asosiy vazifa sizning so‘z boyligini kengaytirishdir. Ongdagi siqib chiqarishni oldini olish uchun siz quyidagi usullardan foydalanishingiz mumkin: kalit so‘z usuli (KWM), barcha hislarning o‘zaro ta‘siri metodi va “meni o‘rab turgan narsa” texnikasi va h.k. O‘quvchilar bilan ishlashda quyidagi mnemonik usullardan foydalanish mumkin: assotsiatsiyalar - o‘xshashlik, yaqinlik, qarama-qarshilik orqali aloqalarni o‘rnatish va ularni rivojlantirish [17].

Grammatikani o‘rganishda materialni guruhlash, tasniflash, ma‘nosiga ko‘ra qismlarga ajratish, sxematiklashtirish, butunni tashkil etuvchi bo‘laklarning nisbiy o‘rnini o‘rnatish uchun strukturalash usullaridan foydalanish mumkin. Juftlashgan assosiativ bog‘lanishlar, olmoshlar, shu jumladan o‘ylab topilganlar jumlar o‘quvchilar tomonidan ingliz, frantsuz va lotin tillari bilan taqqoslashda ishlatish mumkin. Quyidagi texnikalar o‘zini a‘lo darajada isbotladi: rang, o‘lcham, hajm va raqamlash bilan yozilgan narsalarni ta‘kidlash va ularni o‘zlashtirish. Maqollar, maqolalar va tilni talaffuz qilish va yodlash xotirani yaxshi

rivojlantiradi. Bunda shuningdek, mashhur klassiklarning she’rlarining she’riy tarjimasiga katta e’tibor berish ham xotira jarayonlari asosida yaxshi ko‘mak berishi mumkin. Bunda o‘quvchi doimo qulay vaziyatni tanlashi lozim, zero vaziyatning stimullik ahamiyati o‘zlashtirish jarayonini osonlashtiradi [18]. Inson xotirasi katta hajmdagi barcha turdagi ma’lumotlarni saqlashga va kerakli ma’lumotlarni bir zumda topishga qodir bo‘lgan zarur mexanizmdir. Biroq, ba’zida u muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, ba’zi ma’lumotlarni chalkashtirib yuboradi yoki yo‘qotadi. Biz ko‘pincha yomon xotira haqida yoki uning ahamiyatsiz kichik narsalarga to‘laligidan shikoyat qilamiz va haqiqatan ham muhimlari esa o‘chiriladi. Vaholanki, qadimgi davrlarda ham olimlar xotira doimiy mashq qilishni talab qilishini aniqladilar va asrlar davomida ilmiy taraqqiyot davomida umrining oxirigacha uning keskinligini saqlab qolish uchun ko‘plab texnika va usullar ishlab chiqilgan [19]. Inson xotirasining tabiatini o‘rganish va uni takomillashtirish yo‘llarini topishga bo‘lgan birinchi urinishlar qadimgi yunon mutafakkirlari Parmenid, Diogen, Platonlarga tegishlidir. Miloddan avvalgi IV asrda faylasuf Arastu. psixik jarayonlarni tavsiflash uchun ilmiy terminologiya tizimini joriy qildi. U xotira ishini tanadagi qon harakati bilan bog‘ladi. XIX asr oxirida psixoanaliz nazariyasining rivojlanishi, shuningdek, XX asrning ikkinchi yarmida yangi ilmiy g‘oyalarning rivojlanishi xotira ishini zamonaviy tushunishga sezilarli ta’sir ko‘rsatdi. G.Ebbinghaus o‘z asarlarida yodlash va unutish jarayonlarini o‘rgangan. O.Xeyden xotiraning organizmdagi RNK miqdoriga bog‘liqligini aniqladi. Jarroh V. Penfild bevosita miya stimulyatsiyasini o‘rganib chiqdi va miyaning turli qismlari turli xil xotira turlari uchun mas’ul ekanligini aniqladi. Shuningdek, u insonning xotirasida u e’tibor bergan hamma narsani saqlashni taklif qildi [20].

Muhokamalar va natijalar. Ayvazovskiy metodi. 5 daqiqa davomida obyektga, landshaftning bir qismiga yoki insonga diqqat bilan qarang. Ko‘zlaringizni yuming va obyektning rangli tasvirini iloji boricha aniqroq tiklab ko‘rishga harakat qiling. Agar xohlasangiz, tasvirlarni nafaqat boshingizda qayta yaratishingiz, balki ularni qog‘ozga ham chizishingiz mumkin, bu sizning mashg‘ulotingiz samaradorligini oshiradi. Ushbu mashqni muntazam ravishda bajarish xorijiy imlo va lug‘atni o‘zlashtirishni osonlashtiradi.

Hayot tarzi. Jismoniy mashqlar bilan bir qatorda, insonning xotirasi holatiga uning turmush tarzi katta ta’sir ko‘rsatadi [21]. Yomon odatlarning (alkogolli ichimliklar, chekish, surunkali uyqusizlik) miya faoliyati va xotiraga salbiy ta’sirini Qozog‘iston Milliy tibbiyot universitetida o‘tkazilgan tadqiqotida aniqlandi [22]. Garvard tibbiyot maktabi va Bostondagi Brigham va ayollar kasalxonasi tadqiqotchilari tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, to‘yingan yog‘larga (qizil go’sht va yog‘ (palma va hindiston yong‘og‘i yog‘i, sut mahsulotlari)) va trans yog‘larga (qandolat mahsulotlari, qandolat mahsulotlari, mahsulotlar) boy ovqatlarni ko‘p miqdorda iste’mol qilish, chips, popkorn, qayta ishlangan ovqatlar, kotletlar, baliq tayyoqchalari) ham xotiraning yomonlashishiga olib keladi [23]. Yuqorida tahlil etilgan nazariy ma’lumotlardan kelib chiqib, ushbu paragraf yuzasidan quyidagicha xulosa qilish mumkin:

1. Har qanday chet tilini o‘zlashtirish hamda og‘zaki va yozma tarjima ko‘nikmalarini shakllantirishda xotirani rivojlantirish ustuvor ahamiyatga egadir.

2. Sinxron va ketma-ket tarjimonlik paytida, qo‘shimcha ravishda eshitish uchun operativ xotira ishtirok etadi, uning hajmi operativ xotira birliklarining hajmi va soni bilan belgilanadi.

3. Eshitish va vizual xotira uchun mashqlar yordamida operativ xotira hajmini, shuningdek, operativ xotira hajmini oshirish mumkin. e’tiborni sezilarli darajada yaxshilaydi.

Xulosa. Qoidaga ko‘ra, muvaffaqiyatli va samarali o‘qish va o‘rganishning sharti bu -yaxshi rivojlangan xotira bo‘lsa, u talaba tomonidan voqe‘lik ma’lumotlarini saqlash, tajribalarni birlashtirish hamda keyinchalik undan foydalanish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, bo‘lajak mutaxassislarni muvaffaqiyatli tayyorlashda mantiqiy fikrlash va uzoq muddatli xotiraning roli o‘ta ahamiyatli hisoblanadi. Bundan tashqari, xotira kuchi orqali, talabalar tomonidan xorij tillarini o‘zlashtirish, o‘z kasbiy tajribasini rivojlantirishni, o‘quv va kasbiy vazifalarni chuqur tushunish, ularni samarali hal qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Garchi, xotirada ma’lumotlarni kodlash, saqlash va uni bayon etish jarayonlari amalga oshsada, xorij tillarni mukammal o‘zlashtirish hodisasi - uzoq muddatli xotira orqali kechib, u ma’lumotlarni yodlash hamda grammatik aloqalarni to‘liq anglagan holda tushunib olish mumkinligini, qator tadqiqotlar tasdiqlaydi. Shuning uchun ham, talabalarga og‘zaki va yozma tarjimini o‘rgatishda, xotirani rivojlantirishga ishlariga katta e’tibor beriladi, chunki bu – kasbiy faoliyatda lingvistik yozishmalarni qidirishning asosiy vositasidir.

Adabiyotlar:

1. Флорес Ц. Методы исследования памяти // Познавательные психические процессы: хрестоматия / сост. А. Маклаков. – СПб.: Питер, 2002. – С.56 -57.

2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие. - М. : Академ. Проект : Альма Матер, 2005. – С.56.

3. Блонский П. П. Память и мышление / 2-е издание/ П. П. Блонский. -М.: Издательство ЖИ, 2007. – С.47- 49.
4. Головлева И. В. Самоучитель по развитию памяти - М.: Мир книги, 2005. – С.114.
5. Гамон Д, Брегдон А.Д, Как развить умственные способности, память и внимание, 2009 г, Издано: Клуб семейного досуга,ст. 318-319.
6. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет. – М.: Аркти. - 2007. – С.96 - 99.
7. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М Психология. 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2003. – С.96 -97.
8. Дружинин В.Н. Психология, 2-е изд. - СПб.: 2009. – С.234.
9. Истомина З.М. Возрастные и индивидуальные различия в соотношении разных видов и сторон памяти в дошкольном детстве // Возрастные и индивидуальные различия памяти / Под ред. А.А. Смирнова. - М., 2006. – С.25.
10. Кравченко А.И. Психология и педагогика. М.: Инфра-М, 2008. – С.85 - 87.
11. Лорейн Г. Супер Память - М.: Эксмо, 2005. – С.96 - 97.
12. Ларина О.А., Каратьян Т.В., Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций, 2008. – С.35-38.
13. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: 2008 – С.85- 88.
14. Нуркова В. В. Память, 3 том, Издательство - Академия, 2006. – С.96.
15. Никифорова Г.С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2006. – С.84-86.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб., 2005. – С.123.
17. Соколова Е. Е. Введение в психологию, Издательство - Академия, 2005 – С.87.
18. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М.: Аспект Пресс, 2005 – С.101.
19. Сорокун П.А, Основы психологии, Уч. Пособие, 2005. – С.114.
20. Сосновского. Б.А. Психология: Учебник для педагогических вузов-- М.: Высшее образование, 2008. – С.245.
21. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – С.426.
22. Хасенова К.Х., Абишева З.С., Рослякова Е.М., Байжанова Н.С. Роль образа жизни в развитии интеллекта и памяти // Вестник КазНМУ – 2013. – №5(1). – С. 262-267.
23. Harvard Health Publications [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/boost-your-memory-by-eating-right>



Imonova Maftuna Baxtiyor qizi,
Termiz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi
Nuriddinova Moxinur Nuriddinovna,
Termiz davlat pedagogika instituti talabasi
Imonovamaftuna949@gmail.com



O'SMIR SHAXSINING SHAKLLANISHIDA OILADAGI ABYUZIV MUNOSABATNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqola oiladagi sibling maqomi va sibling munosabatlarni farzandlarning shaxs shakllanishidagi ta'siri, farzandlarning sibling maqomi uning xarakter xususiyatidagi o'rni haqida yoritib beradi. Oilada farzandlarning maqomi ularning kelajakdagi ijtimoiy hayotdagi o'rni ta'siri va shu ta'sir natijasida jamiyatda o'rin topishi haqida ma'lumotlar berib o'tilgan. Bir oilada tug'ilgan tug'ishganlarning bir-birlaridan farq qilishlari, ularning qiziqishlari, qobiliyatlari, motivatsiyalari, faoliyati, muloqoti, xarakterlariga sibling maqomi hayoti davomida katta ta'sir o'tkazib keladi. O'zbek oilalaridagi ko'pfarzandlilik bolalarning muloqatchanligini oshirishda, faoliyatda jadal harakat qilishda, o'z qobiliyat va layoqatlarini ochiq oydin namoyon etishda, psixik taraqqiyotining juda yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.

Kalit so'zlar: zo'ravonlik, shaxs, hissiyot, ruhiyat, stress, depressiya, munosabat, oila, davriylik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ АБЪЮЗИВНЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Аннотация. В данной статье освещается влияние siblingового статуса и siblingовых отношений в семье на формирование личности детей, а также роль siblingового статуса в характере ребёнка. Представлена информация о влиянии статуса детей в семье на их будущее положение в общественной жизни и о том, как это влияние определяет их место в обществе. Siblingовый статус оказывает значительное влияние на различия между братьями и сёстрами, рождёнными в одной семье, их интересы, способности, мотивации, деятельность, общение и характеры на протяжении всей жизни. Многодетность в узбекских семьях способствует повышению коммуникабельности детей, их активному участию в различных видах деятельности, открытому проявлению своих способностей и талантов, а также очень хорошему психическому развитию.

Ключевые слова: насилие, личность, эмоции, психика, стресс, депрессия, отношение, семья, цикличность.

THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF ABUSIVE FAMILY RELATIONSHIPS ON THE FORMATION OF ADOLESCENT PERSONALITY

Abstract. This article explores the impact of sibling status and relationships within the family on children's personality development, highlighting the role of sibling status in shaping character traits. It provides information on how children's status within the family influences their future place in social life and, consequently, their position in society. The sibling status significantly affects the differences between siblings born in the same family, influencing their interests, abilities, motivations, activities, communication, and character throughout their lives. The prevalence of large families in Uzbek culture contributes to enhancing children's sociability, encouraging active participation in activities, openly demonstrating their abilities and aptitudes, and promoting excellent psychological development.

Keywords: violence, personality, emotion, psyche, stress, depression, attitude, family, periodicity.

Kirish. Jahonda amalga oshirilayotgan ilmiy tadqiqotlarda oila munosabatlari, mehnat jamoalari, ta'lim maskanlarida sog'lom o'zaro munosabatlarni o'rnatish, psixologik muhitni barqarorlashtirish borasida ilmiy izlanishlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Birinchi navbatda, mustahkam oila munosabatlariga salbiy ta'sir etadigan zo'ravonlikning ijtimoiy-psixologik omillari psixodiagnostikasi va reabilitatsiyasini amalga oshirish, oilada tazyiq og'ir ijtimoiy ahvolga tushib qolgan oila va xotin-qizlarga ijtimoiy psixologik yordam ko'rsatishga doir ilmiy xulosalar ishlab chiqish, yosh oilalar barqarorligiga ta'sir etadigan ijtimoiy-psixologik omillar hamda shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan turli darajadagi muammoli vaziyatlardan xalos bo'lishning psixologik ta'sir usullarini ilmiy tadqiq etish, ijtimoiy muhitning shaxsga fasilitativ va ingibitsion ta'siri bo'yicha psixologik muammolarni aniqlash asosida psixolog-mutaxassis faoliyatini takomillashtirish

kabi masalalar shular jumlasidandir. Respublikamizda so‘nggi yillarda oila institutini qo‘llab-quvvatlash, psixologik xizmat ko‘rsatishni normativ-huquqiy jihatdan mustahkamlash, inson qadrini yuksaltirish hamda ulug‘lashga yo‘naltirilgan strategik vazifalar belgilanib, zarur asoslari yaratilmoqda: «Xalq bilan muloqot, odamlarning dard-u tashvishlari bilan yashash, inson manfaatlarini ta‘minlash ...eng ustuvor vazifa bo‘lib qoladi...».

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Hozirgi kunda global miqyosda e‘tirof etilayotgan dolzarb ijtimoiy muammolardan biri butun dunyo bo‘ylab ayol va qizlarga nisbatan sodir etiladigan tazyiq va zo‘ravonlik holatlari hisoblanadi. Insoniyat tarkibi qadimdan ikki jins vakillaridan iborat ekan, ularning o‘zaro munosabatlarida bir-biriga nisbatan hurmat bilan yondashish zaruriyati, bir-birini to‘laqonli, teng huquqli inson sifatida qabul qila olishi zamonaviy dunyoning eng ustuvor talablaridan biriga aylangan. Afsuski, aksariyat holatlarda ayollar erkaklar tomonidan sodir etiladigan turli shakldagi zo‘ravonlik holatlari qurboniga aylanib qolmoqda. BMT ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo miqyosida taxminan 736 million ayol (deyarli har uch ayoldan biri) umri davomida kamida bir marotaba u yoki bu shaklda zo‘ravonlik qurboniga aylanadi. Abyuz – zo‘ravonlik so‘zining sinonimi. Abyuziv munosabatlarda bir partner ikkinchisining shaxsiyatini shafqatsizlik, tahqirlash, shaxsiy chegaralarini buzish orqali yo‘qqa chiqaradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti zo‘ravonlikni uchta keng toifaga ajratadi

- o‘ziga nisbatan zo‘ravonlik
- shaxslararo zo‘ravonlik
- jamoaviy zo‘ravonlik

Abyuzer shaxsning shakllanish jarayoni juda murakkab jarayon sifatiga kiradi. Bu shaxsning psixofiziologiyasi, xususiyatlari, tarbiya modeli, atrof-muhit ta‘sirida shakllanadigan tushunchalarni o‘z ichiga oladi. Shuning uchun ham kimnidir abyuzer bo‘lib qoladi, deya oldindan bashorat qilib bo‘lmaydi. Lekin asosiy omillar bor. Birinchidan, ota-onaning xulq-atvori. Agar bola ota-onasida xuddi shunday xulq-atvorni ko‘rgan bo‘lsa, unda bu bir variant sifatida ong ostida qoladi, ya‘ni shu shaxsning zo‘ravon bo‘lishi ehtimoli kuchayadi. Ma‘lumki, voyaga yetishi jarayonida bolalar o‘ziga xos komplekslar yuzaga keladi, o‘ziga past yoki yuqori baho berish kabilar shular jumlasidandir. Insonning qanchalik yetuk shaxs ekanligi, agressiya darajasi, o‘z muammolarini mustaqil hal qilish strategiyasi – bularning bari asta-sekin shakllanadi. Jamiyatdagi tushunchalar bor, masalan, men erkak kishiman, erkak kishi ustun bo‘lishi kerak, aytganim so‘zsiz bajarilishi shart degan stereotipni olaylik. Ustiga-ustak bu odam mas‘uliyatni zimmasidan soqit qiladiganlar xilidan, deylik. Odatda, bundaylar (ya‘ni, agar erkak kishi shunday bo‘lsa) ayolini kaltaklaydi-da, “Sen yaxshi bo‘lganingda men shunday qilmasdim, xotin kishi tilidan topadi”, deya mas‘uliyatni o‘zidan soqit qiladi. Shuningdek, zo‘ravonning shakllanishida unga o‘zga odam tomonidan zo‘ravonlik qilingani ham variantlardan biri sifatida rol o‘ynaydi. Masalan, bola katta bo‘layotganda otasi yoki onasida xuddi shunday zo‘ravonlik holatini ko‘rgan bo‘lsa, ya‘ni subyektiv ravishda adolatsizlik hissi bo‘lsa, alamini xotinidan, bola-chaqasidan olishi mumkin.

Shaxslararo zo‘ravonlik ikkita kichik toifaga bo‘linadi: Oilaviy zo‘ravonlik va intim sherik zo‘ravonligi — ya‘ni oila a‘zolari va intim sherik tomonidan qilinadigan zo‘ravonlik, bu holatlar, odatda uyda sodir bo‘ladi. Jamiyat zo‘ravonligi — bir-biriga aloqador bo‘lmagan va bir-birini taniydigan yoki tanimaydigan shaxslar o‘rtasidagi zo‘ravonlik, asosan uydan tashqarida sodir bo‘ladi. Birinchi guruh zo‘ravonlik shakllariga bolalarni tahqirlash, intim sherik tomonidan zo‘ravonlik va keksa yoshdagilarga nisbatan mushtumzo‘rlik kabi jinoyatlar kiradi. Ikkinchisiga esa yoshlar zo‘ravonligi, tasodifiy zo‘ravonlik harakatlari, begonalar tomonidan zo‘rlanish yoki jinsiy tajovuz, maktablar, ish joylari, qamoqxonalar va qariyalar uylari kabi muassasalar ichidagi zo‘ravonliklar kiradi. Oilalarda shaxslararo zo‘ravonlik sodir bo‘lganda, uning psixologik oqibatlarini ota-onalar, bolalar va ularning munosabatlariga qisqa va uzoq muddatli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin

Tadqiqot metodologiyasi. Xarakterni tarbiyalash barkamol avlodni tarbiyalashning markaziy va muhim vazifalaridandir. Mutaxassislar xulq-atvorning birinchi ko‘rinishini bolalikdan, maktabdan oldin ko‘rish mumkinligini tasdiqlaydilar. O‘shir jarayonida yangi fazilatlar va xususiyatlar paydo bo‘ladi, shaxs shakllanadi. Kuchli va jasur odamni tarbiyalash uchun uni aniq qoidalar va syujetlar bilan jamoaviy o‘yinlarga o‘rgatish, mas‘uliyatni shakllantirish uchun bolalikdan birinchi navbatda oddiy vazifalarni hal qilish, keyin esa murakkabroqlarga o‘tish, intizom va xotirjamlikka rioya qilish, natijani baholash va sharhlar berib borish lozim. Xarakterning g‘amxo‘rlik, mehribonlik, xushmuomalalik yoki aksincha, g‘azab, xudbinlik, befarqlik kabi xislatlari aynan bolalikdan paydo bo‘ladi. O‘smirlik davrida irodaviy fazilatlar, xulq-atvor va dunyoqarash shakllanadi. Qat‘iyatlilik tanqidiy qarash, fahm-farosot, qo‘zg‘atuvchanlik, xushfe‘llik, quvnoqlik, mexribonlik kabi xarakterning intellektual, emotsional va irodaviy xususiyatlarining shakllanishi ham xuddi shu tarzda shakllanadi. Keyinchalik esa xarakterli xususiyatlar mavjud sharoitga qarab yangi sharoitda o‘zgaradi. Voyaga yetganida xarakter o‘zgarishi barqaror bo‘lib, ma‘lum shaklga ega bo‘ladi.

Xarakterning juda ko‘p hislatlari odamning ish-harakatlarini belgilovchi chuqur va faol mayllar hisoblanib, shu moyilliklarda xarakter xislatlarining undovchilik kuchi namoyon bo‘ladi va kuch tufayli ko‘pincha obyektiv sharoitga zid harakat qiladi va mutlaqo maqsadga nomuvofiq harakat usullarini qo‘llaydi. Ayrim odamlar bilib turib qiyin vazifani tanlaydilar, ayrimlar aksincha.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Xarakter xislatlari ma‘lum tarzda harakat qilishga ba‘zan esa sharoitga qarama-qarshi harakat qilishga undar ekanlar, ular xayotiy qiyin daqiqalarda yaxshiroq namochim bo‘ladilar. Shaxs xakteri qarshilik ko‘rsatuvchi sharoitlar bilan kurashda sinaladi. Xarakter xislatlari shaxsning qiyin hosil qilinadigan va mustahkamlanib qoladigan xususiyatlari bo‘lganlari tufayli, xarakterning fiziologik asosi ham individual xayot jarayonida asab tizimining o‘zgargan xususiyatlaridan iborat. Oila va ijtimoiy muhit, ta‘lim-tarbiya ta‘sirida shakllangan xususiyatlarning qayta mustahkamlanishi natijasida mazkur xislatlar dinamik steriotip (odat) sifatida kishi xarakterini tashkil etadi. Shaxs xarakteriga xos konstruktiv va destruktiv xususiyatlar ontogenetik taraqqiyot jarayonida mustahkamlanib shaxsning tipik hususiyatiga aylanib boradi. Kishi o‘zi anglamagan holda ba‘zan xarakterida salbiy xarakterologik xususiyatlarni shakllantirishi va xatto bu xususiyatlar ustun bo‘lishiga sharoit yaratib berishi mumkin. Natijada esa shaxsning xarakterida aksentuatsiya shakllanishi kuzatiladi.[1]

Ko‘pincha, bunday munosabatlar uzoq vaqt davom etadi va qurbonni ishonch va o‘zini hurmat qilishdan mahrum qiladi. Jabrlanuvchining barcha istaklari partner tomonidan o‘rnatiladigan qoidalar bilan almashtiriladi. Jismoniy zo‘ravonlik xavfli, ammo bundan dahshatli narsa psixologik abyuz, deb ataladigan hissiy zo‘ravonlikdir.

Hissiy zo‘ravonlik ko‘rinadigan jarohatlar va ko‘karishlarni qoldirmaydi, buni isbotlash juda qiyin. Ammo bunday bosim ruhiyatga kuchli ta‘sir qiladi. Jabrlanuvchi o‘ziga ishonchini yo‘qotadi, unda o‘zining ahamiyatsizligiga ishonch paydo bo‘ladi, tayinli sababsiz havotirlilik hissi kuchayadi. Ko‘pincha bunday holat stress va depressiya bilan birga kechadi. Jabrlanuvchi uchun abyuziv munosabatlardan chiqish juda qiyin, chunki uning irodasi va qaror qabul qilish qobiliyati yo‘qqa chiqib bo‘ladi.

Abyuzer – zo‘ravonlik (abyuz)ni amalga oshirayotgan inson. U erkak ham, ayol ham bo‘lishi mumkin. Ayollar ko‘proq hissiy abyuzdan foydalanishadi, erkaklar esa – jismoniy va jinsiy zo‘ravonlikdan. Odatda abyuzerlar munosabatlar rivojida bir xil sxemadan foydalanadi:

1. Ishonchga kirish.

Ular tanishuv bosqichida juda jozibali bo‘lishi mumkin: aqldan ozdiradigan harakatlar, qimmatbaho sovg‘alar, romantikaga burkab, juda e‘tiborli bo‘lishadi. Ko‘pincha abyuzerlar imkon qadar tezroq birga yashashni taklif qilishadi.

2. Asta-sekin qurbonni tanqid qiladi: boshqacha qarading, kiyiming bo‘lmabdi va hokazo.

MUHIM! Har qanday odamlar o‘rtasida nizolar, tanqidlar, tushunmovchiliklar bo‘lishi mumkin. Ammo abyuzer har doim sodir bo‘layotganlarda qurbonning aybini qidiradi. Ahamiyatsiz narsalardan asabiylashishi mumkin: qo‘li ostidagi xodim 5 yilda ilk bor ishga biroz kechikdi, ayol ilib qolgan choy uzatdi, a‘lochi qizning kundaligida o‘qituvchi tomonidan izoh qoldirildi. Agar janjallarda doim siz aybdor bo‘lib qolsangiz – o‘ylab ko‘ring, ehtimol bu abyuziv munosabatlardir.

3. Qurbonni hammadan ajratib qo‘yib, faqat o‘ziga bog‘lab qo‘yish.

Abyuzer uchun jabrlanuvchini tashqi dunyodan, do‘stlaridan va hatto qarindoshlaridan ajratib qo‘yish juda muhimdir. Ular bilan aloqani to‘g‘ridan-to‘g‘ri taqiqlashi mumkin yoki u quyidagicha hiyla ishlatishi mumkin: «Dugonalaring bilan uchrashganingda yolg‘iz qolib xafa bo‘ldim», «Onang meni yoqtirmadi va munosabatlarimizni buzmoqchi», «Erkak hamkasblaring bilan yozishmalarini yoqtirmayman». Izolyatsiya qurbon hech kimdan yordam so‘ray olmasligi yoki munosabatlarni muhokama qila olmasligiga olib keladi. Chunki uning atrofida hech kim qolmaydi, go‘yoki hamma dushman. Aytgancha, rashk – abyuzerning asosiy hamrohi.

4. Qurbonning qadriyatlarini va his-tuyg‘ularini yerga urish.

Abyuzer partneri uchun muhim bo‘lgan hodisalarning ahamiyatini qadrsizlantirishi odatiy holdir. Masalan, aslida hech qanday qiyinchiliklar yo‘q, qurbon o‘zi aybdor va ahamiyatsiz narsalarga e‘tibor qaratyapti, deb aytish. Bu gazlayting – qurbonning muammolari va his-tuyg‘ularini rad etishdir. Ko‘pincha abyuzerlar partnerlarini ruhiy xasta ekanliklariga ishontiradilar. Vaqt o‘tishi bilan aybdorlik hissi qurbonning doimiy hamrohi bo‘lib qoladi, u abyuziv munosabatlarni me‘yor, deb qabul qiladi va jazo va tahqirlashlar asosli, deb hisoblaydi.

5. Tushunchalar o‘rnini almashtirish: nazorat parvarish va qo‘llab-quvvatlash demakdir.

Abyuzerlar ko‘pincha sizning huquqlaringizni cheklash va sizni tanqid qilish bilan birga o‘zlarini sizga g‘amxo‘r va yaxshilik tilayotganday ko‘rsatishadi. Masalan, ular sizning tashqi ko‘rinishingizdan shikoyat qilishadi va sizni yaxshiroq ko‘rinishingizni xohlashlarini aytishadi. Yoki ular go‘yo sizning xavfsizligingizdan xavotir olib, siz kech qaytib kelmasligingiz uchun o‘z ishingizni qoldirganingiz yaxshiroq,

deyishadi. Ular sizni ta'minlashga va'da berib, ishlashga hojat qoldirmaydi. Abyuzerlar siz to'g'ri qaror qabul qila olmaysiz degan fikrni uqtirishadi, shu bilan birga ular doim kerakli maslahat berishga tayyorliklarini aytishadi. Shunday qilib, ular bo'ysunishga erishadilar. Agar partner bilan munosabatingizda doimo tashvishlanib, noto'g'ri harakat qilib qo'yishdan qo'rqsangiz va qo'llab-quvvatlashni his qilmasangiiz – siz abyuziv munosabatda bo'lishingiz mumkin.

6. Shaxsiy chegaralarning buzilishi

Abyuzerlar uchun partnerning shaxsiy chegaralari yo'q. Ular ataylab siz yoqtirmaydigan yoki qilmaslikni so'ragan narsalarni qilishadi. Yoki sizning barcha rejalaringizni buzib, siz zudlik bilan unga ergashishingiz kerak bo'ladi. Yoki, aksincha, ular biror, deylik, oilaviy yoki shunga o'xshash ikkingiz uchun muhim tadbirga kelmasliklari mumkin, chunki siz uni kutayotganingizni biladi. Ular qurbonning azob chekishidan rohatlanadi. Lekin vaziyatni shunday aylantiradiki, siz aybdor bo'lib qolasiz.

7. Kayfiyat o'zgarishi

Abyuzerlar juda yoqimtoy bo'lishi mumkin. Ammo ma'lum vaqtga kelib, dadil harakat qila boshlaydilar, baqirib, hatto kaltaklashi ham mumkin. Ko'pincha, qurbon uning istaganini qilmasa, ular zolimga aylanadi. Yoki u ayb topish uchun bahona qidiradi. Bunday g'azabdan keyin ular kechirim so'rashlari mumkin va boshqa qaytarilmasligiga so'z berishadi. Ammo, taassufki, bunday holatlar qaytarilaveradi, qaytarilaveradi...

Muhokama. Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan ayollarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha xalqaro tajribani o'rganish asosida quyidagilarni taklif qilish mumkin:

- Milliy qonunchilikka “oilaviy zo'ravonlik” tushunchasini kiritish. Jinoyat huquqida oilaviy zo'ravonlikni alohida jinoyat sifatida tasniflash;

- Xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlikka oid jinoyatlar uchun javobgarlikni kuchaytirish. Masalan, Singapurda nomusga tegish jinoyati uchun 20 yilgacha ozodlik mahrum qilish jazosi belgilangan. Bizda esa ushbu holatda javobgarlik uch yildan yetti yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan belgilangan (O'zbekiston Respublikasi jinoyat kodeksi 118-modda, 2-xatboshi);

- Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan ayollarni himoya qilish, ularning reabilitatsiyasini amalga oshirishda faqatgina davlatga bo'ysunuvchi reabilitatsiya markazlaridan tashqari nodavlat notijorat shaklidagi inqiroz markazlari, vaqtinchalik boshpanalar tashkil etish. Bu bir tomondan markazlar va ulardagi joylar sonining ortishiga olib kelsa, ikkinchi tomondan raqobat tufayli soha mutaxassislarida professionalizm kuchayadi;

- Ayollarni reabilitatsiya qilish markazlarining joylashgan joyi, unda boshpana topgan ayollar haqidagi ma'lumotlarning anonimligini ta'minlash;

- Reabilitatsiya qilish markazlarining faoliyatini qo'llab-quvvatlash maqsadida ijtimoiy aksiyalar, targ'ibot tadbirlarini o'tkazish;

- Oilada tazyiq va zo'ravonlik holatlarining takrorlanmasligi, oilaviy-maishiy nizolarning tinch yo'l bilan hal bo'lishi uchun oilaviy maslahat xizmatlari yoki oilaviy munosabatlarda mediatsiya institutini joriy etish.[2]

Xulosa. Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish maqsadida Respublikamizda bir qator qonun va kodekslar ishlab chiqilgan. “Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida” O'zbekiston Respublikasining qonuni 2019- yilda qabul qilingan va 35 moddadan iborat. Ushbu Qonunning maqsadi xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat. (1-modda) Xulosa o'rnida shuni aytish joizki agar bolalar oiladagi zo'ravonlik muhitida o'sgan bo'lsa, unda ular o'z oilalarida ushbu modelni takrorlash ehtimoli ko'proq. Chunki bolalikdan ular buni me'yor sifatida qabul qila boshladilar. Bunday oilada o'sgan qizlar ko'pincha erlari tomonidan zulmga uchraydi. Va ular o'z onalari kabi bu zo'ravonlikka chidab keladilar. O'g'il bolalar o'z xotinlari va bolalariga zulm o'tkazadigan erlar bo'lishadi. Ular bu xatti-harakatlarga odatlangan. Va davriylik qayta-qayta takrorlanadi.

Yana bir ssenariy: qiz yaxshi oilada katta bo'ldi. Ammo turli sabablarga ko'ra u tajovuzkorning qo'liga tushib qoldi. Barkamol oila surati uning miyasiga mahkam o'rnatilgan – va ayol o'zini muvaffaqiyat qozona olmaganlikda ayblaydi. O'z oilasida u bunday munosabatni uchratmagan, ammo bunday holat u bilan sodir bo'layotganini tan olishdan bosh tortadi. Shuning uchun, u bolaligidan ko'rgan suratga mos bo'lish uchun toqat qiladi, sukut saqlaydi, yashiradi va tashqaridan ideal oilani namoyish etadi.

Bunday ayolni harakat qilmayotgani uchun ayblash va muhokama qilish bilan vaziyatni o'zgartirib bo'lmaydi. Ko'p yillar davomida shakllanib bo'lgan dunyoqarashi uni mazkur vaziyatdan chiqishiga yo'l qo'ymaydi.

Kechirimlilik munosabatlarni salbiy holatdan olib tashlaydi, lekin har doim ham uning ijobiy davom etishiga olib kelmaydi. Batafsil suhbatdan so'ng, munosabatlarni endi saqlab bo'lmasligi aniq bo'ladi: har doim bir-biringizga zarar etkazish uchun sabab bo'ladi. Demak, rahmat aytish va ajralish vaqti keldi. Agar siz

jinoyatchini jo'natmoqchi bo'lsangiz ham, siz hali ham harakat qilishingiz va unga aytadigan bir nechta yoqimli so'zlarni topishingiz kerak. Bu ajralish travmasini kamaytirishga yordam beradi. Ba'zida romantik munosabatlarning tugashi ikki ota-ona o'rtasidagi munosabatlarning boshlanishi bo'lishi mumkin va mehnat shartnomasining tugashi chiroyli do'stlikning boshlanishi bo'lishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Иманова, М. Б. (2021). Шахс характери акцентуацияси ва деструктив хулқ-атвор. // *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.
2. Sardor Komil o'g'li Alimov. Ayollarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olishda kompleks tizimli yondashuv: xalqaro tajriba. // *Academic Research in Educational Sciences*, 4336-446.
3. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. // *Journal of Discoveries in Applied and Natural Science*, 1(1), 62-67.
4. Имонова, М., & Тожиева, Д. (2023). Роль сиблинговых отношений в когнитивном развитии детей. // *Традиции и инновации в исследовании и преподавании языков*, 1(1), 447-453.
5. Имонова, М. Б. (2023). Важность сиблинговых отношений в личном развитии. // *Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences*, 2(22), 120-123.
6. Имонова, М. Б. (2023). Роль отношения сиблинга в пробуждении мотивов обучения детей. // *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.
7. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. // *Finland academic research science publisher*, 1148-1151.

*Jumanova Nasiba Sherbayevna,
Jizzax davlat pedagogika universiteti Psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi*

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILISH FAOLIYATINI SHAKLLANTIRISHGA PSIXOLOGIK YONDASHUV

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha ta’lim muassasalarida pedagogik jarayonlarda bilish jarayonlarini takomillashtirish ijtimoiy-pedagogik zaruriyat ekanligini nazariy jihatdan asoslandi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni erta rivojlantirish sohasidagi ilmiy, innovatsion-pedagogik faoliyatni qo‘llab-quvvatlash, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarda bilish faolligini rivojlantirish bo‘yicha psixologik metodikalarni tahlil etishga qaratilgan. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning bilish faoliyatini rivojlantirishga psixologik yondashuvlari nazariy jihatdan o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, tarbiyachi, kognitiv jarayon, diqqat, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, tasavvur, nutq, xayol, xissiyot, iroda, intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ Познавательной ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Целью статьи является теоретическое обоснование социально-педагогической необходимости совершенствования познавательных процессов в педагогическом процессе дошкольных образовательных организаций. Статья направлена на поддержку научной, инновационной и педагогической деятельности в области раннего развития детей дошкольного возраста, а также на анализ психологических методик развития познавательной активности детей дошкольного возраста. Теоретически исследованы психологические подходы к развитию познавательной активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: Дошкольное образование, воспитатель, познавательный процесс, внимание, ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, речь, фантазия, чувства, воля, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и физическое развитие

PSYCHOLOGICAL APPROACH TO DEVELOPING COGNITIVE ACTIVITIES IN PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. Tselyu stati yavlyaetsya teoreticheskoe obsnovanie sotsialno-pedagogicheskoy neobhodimosti sovershenstvovaniya poznavatelnyx protsesov v pedagogicheskom protsesse doshkolnyx obrazovatelnyx organizatsiy. The article is aimed at supporting scientific, innovative and pedagogical activity in the early development of children of preschool age, as well as analysis of psychological methodical development of cognitive activities of children at preschool age. Teoreticheski issledovany psixologicheskies podkhody k razvitiyu cognitive activity of children of preschool age.

Key words: Preschool education, educator, cognitive process, attention, sensation, perception, memory, thinking, imagination, speech, imagination, feelings, will, intellectual, moral, aesthetic and physical development

Kirish. Bugungi kunda uzluksiz ta’limning muhim bo‘g‘ini bo‘lgan maktabgacha ta’lim bosqichiga e’tibor har qachongidan ortib bormoqda. Respublikamiz ta’lim-tarbiya tizimining boshlang‘ich poydevori bo‘lgan maktabgacha ta’limni sifatli va zamon talabi darajasida tashkil etilishini ta’minlash borasida keng qamrovli islohotlar, qator chora tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Xususan, maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarmog‘ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta’minlash, bolalarni maktab ta’limiga sifatli tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta’lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta’lim dasturlari va texnologiyalarini tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017–2021- yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori qabul qilindi. [1]

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Maktabgacha ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish choratadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori da mavjud tizimli kamchiliklar, maktabgacha ta’lim sohasida davlat siyosatini to‘liq amalga oshirishga to‘sqinlik qilayotgan sabablar ko‘rsatilgan.

Respublikamizda maktabgacha ta’lim sohasida me’yoriy huquqiy bazani tubdan takomillashtirish, ilg’or xorijiy tajribalar, ilmiy ishlanmalar va texnologiyalarni maktabgacha ta’lim muassasalari faoliyatiga integratsiya qilish, maktabgacha yoshdagi bolalarni erta rivojlantirish sohasidagi ilmiy, innovatsion-pedagogik faoliyatni qo’llab-quvvatlashga qaratilgan konseptual islohotlar amalga oshirilmoqda.

Xalqaro tajribalar maktabgacha ta’lim muassasalarida pedagogik jarayon samaradorligini oshirish, erta yoshdan boshlab STEAM o’qitish asoslarini joriy etish, ta’lim xizmatlarini diversifikatsiyalash zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Shuning uchun bola maktabga kadam kuyayotganida kanchalik bilimga ega ekanligi emas, balki uning yangi bilimlarni egallashga tayyorligi, atrof-olamga moslashish kunikmasi, vokea-xodisani mustakil ravishda taxlil etipsh va mustakil xarakter kilishi muximrok xisoblanadi. Shunday ekan maktabgacha yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini rivojlantirish, fikr yuritish jarayonlarini shakllantirish va shu yul bilan maktabgacha yoshdagi bolalar ongiga yaratuvchanlikni singdirish ota-ona, tarbiyachi va pedagoglarning muxim vazifasidir. Ana shunday ma’suliyatli vazifa xozirgi kunda maktabgacha ta’lim muassasalari tarbiyachilari zimmasiga yuklatilgan.

Mavzuning o’rganilganligi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarni har tomonlama rivojlantirishga oid tadqiqotlar M.G.Davletshin, G’.B.Shoumarov, E.G’Goziyev, B.R.Sodirov, V.M.Karimova, R.Sunnatova, Sh.R.Barotov, N.S.Safoev, N.A.Sog’inov, Z.T.Nishanova, R.S.Samarov, B.A.Tokareva, B.M.Umarov kabi O’zbekistonlik olimlar K.A.Abulxanova, B.G.Ananayev, L.I.Ansiferova, L.S.Vigotskiy, A.G.Kovalev, A.N.Leont, B.F.Lomov, V.S.Merlin, V.N.Meyasevchev, A.V.Petrovskiy, K.K.Platonov, .M. Teplov, L.S.Rubenshteyn singari rossiyalik olimlar va boshqalar tomonidan olib borilgan.

P.Y.Galperin ishlab chiqqan bola intellektini shakllantirish nazariyasida tashqi faoliyatlarni interiorizatsiya qilishning asosiy bosqichlari ajratib ko’rsatilgan bo’lib, ularni oldindan kiritilgan sifatlar bilan ichki faoliyatga imkon qadar to’la va samarali o’tkazishni ta’minlovchi shart-sharoitlar belgilangan. [2]

Tafakkurning obrazli shakllari rivojlanishida, L.A.Venger, S.Lupanlar fikricha, tasavvurlar tizimining ayrim obrazlari shakllanishi va takomillashishi, obrazlar bilan turli muolajalar olib borish malakasi, obyektning har xil holatlarda tasavvur qilish jiddiy ahamiyatga ega. G.G.Kravsov [6] hamda bolalar psixologiyasi va umumiy psixologiya bo’yicha darslikning mualliflari [8, 9] diqqatning quyidagi asosiy xususiyatlarini ajratib ko’rsatadilar: hajm, taqsimlanish, jamlanish, turg’unlik, tebranish va ko’chish. Bog’cha yoshidagi bolalarda sezgi, idrok, diqqat, xotira, tasavvur, tafakkur, nutq, xayol, hissiyot va irodaning rivojlanishi jadal kechadi.

A.L.Gezell tug’ilgandan 3 yoshgacha bolalarning psixik rivojlanishini tadqiq qilgan. U izlanishlari natijasida 3 yoshgacha bola psixik jihatdan juda tez rivojlanadi, keyin asta-sekin rivojlanishi sustlashadi, degan xulosaga keladi. Shu asosda psixik rivojlanishni uchta davrga ajratdi: tugilgandan - 1 yoshgacha; 1-3 yoshgacha; 3-18 yoshgacha. Birinchi davrda psixika yuqori sur’atda, ikkinchisida o’rta, uchinchisida past darajada rivojlanadi. . [4]

Nemis psixologi Vilyam Shtern bola shaxsi rivojlanishini tahlil qilgan. Psixik rivojlanish – o’zini rivojlantirish, o’zini rivojlantirishni avjga chiqarish, bolaning yashayotgan muhitga moslashishidir. Bu nazariya konvergensiya nazariyasi deb ataladi, unda psixik rivojlanishda ikkita omil rol o’ynaydi - irsiyat va muhit. Ikki omilning ta’sirini tahlil qilib, bolalarning asosiy faoliyat turlaridan biri – o’yin psixik rivojlanishda asosiy omil ekanligini tasdiqladi.

Tadqiqot obyekti va qo’llanilgan metodlar. Maktabgacha yoshdagi bolalarda atrof muhitga va o’z-o’ziga nisbatan ijtimoiy tasavvurlarning shakllanishi asosida bilish faolligini rivojlanishi masalasi xorijlik psixologlardan DJ.Piyaje, D.Elkonin, S.Muxina, D.Maers, V.Kvinn, R.Beron, D.Richardson, F.Zimbardo va boshqalarning tadqiqotlarida qisman yoritib berilgan. Shuningdek, bilish faolligini rivojlantirish muammosi G.Andreeva, V.Ageev, A.Donsov, V.Trusov, T.Emelyanova, L.Petrovskaya, I.Jaspars, J.Jodelet kabi rus hamda fransuz olimlari tomonidan ham muayyan darajada o’rganilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda bilish faolligini rivojlantirish psixologik yondashuv mavzusi bo’yicha ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar bolalar psixologiyasi, yosh davrlar psixologiyasi, umumiy psixologiyasi. oila psixologiyasi sohalarini bilan shug’ullanuvchi tadqiqotchilar amaliy faoliyatida keng foydalanishlari mumkin.

Suhbat va so’rovnoma metodi yordamida maktabgacha yoshdagi bolalar bilishining rivojlanishi to’g’risida ma’lumot to’plash.

2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tafakkur, idrok tasavvurlarini shakllantirish metodikasini qo’llash.

3. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilish faolligini aniqlash metodikasi. Suhbat va so’rovnoma metodi yordamida maktabgacha yoshdagi bolalar bilishining rivojlanishi to’g’risida ma’lumot to’plash.

Ushbu muammoning yechimi bolalar psixologiyasining ilg’or g’oyalariga asoslangan katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o’qitish usullaridan foydalanishdan iborat. Maktabgacha yoshdagi bolalarning bilim faolligini shakllantirish jarayonida bir qator omillarning mavjudligi barcha tadqiqotlar uchun

umumiy hisoblanadi. Ular orasida ichki omil, ya’ni kognitiv harakatlarning subyektiv xarakteristikasi mavjud. Kognitiv faoliyatning tashuvchisi bilimning yaxlit subyektivi – shaxsdir. P.I. Zubkova yoshi kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv faoliyatini o’quv va kognitiv ishlarda subyektiv xususiyatlarni shakllantirishga qaratilgan yo’naltirilgan faoliyat sifatida belgilaydi. Kognitiv faoliyat rivojlanishining asosi kognitiv faoliyatning yaxlit harakati – o’quv-kognitiv vazifadir.

D.B. Elkoninning nazariyasiga binoan, bilim faolligini rivojlantirish ijobiy o’quv va kognitiv tajribani to’plash orqali amalga oshiriladi. Hozirgi kunda ta’lim oldida nafaqat ijodiy, har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash, balki doimiy ravishda o’zgarib turadigan voqelikka moslashuvchan yo’naltirish, mutlaqo yangi yo’nalish va faoliyat turlarini o’zlashtirishga tayyor bo’lish vazifasi turibdi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv faolligi yangi tajribaga bo’lgan ehtiyojdan kelib chiqadi, bu tug’ilishdan boshlab har bir odamga xosdir. Katta yoshdagi maktabgacha yoshda, ushbu ehtiyoj asosida, yo’naltirilgan tadqiqot faoliyatini rivojlantirish jarayonida bola iloji boricha yangi narsalarni o’rganish va kashf etish istagini rivojlantiradi. [5]

Pedagogikada bolalarning savollar va javoblar tizimi suhbat deyiladi. Suhbat usuli atroflicha o’ylangan savollar yordamida tarbiyachi bilan bolalar orasidagi suhbatni ko’zda tutib, ularning mustaqil fikrlashini yangi tushunchalarni egallashga olib keladi. Uni qo’llashda savollarni qo’yish, bolalarning javob va mulohazalarini muhokama qilish, xulosalarni shakllantirish, javoblarni tuzatish usullaridan foydalaniladi.

Suhbat davomida tarbiyachi bolalar tomonidan matematik terminlardan to’g’ri foydalanish, nutq savodxonligiga alohida e’tibor qaratadi. Bu turli tushuntirishlar bilan olib boriladi hamda ularning qabul qilishi aniqlashtirilib boriladi. Masalan, tarbiyachi bolalarni geometrik figuralarni tekshirishga o’rgatadigan bo’lsa, figurani chap qo’lingizga olib, kvadrat tomonlarini ko’rsating (masalan: to’g’ri uchburchak, uchburchak) deb tushuntiradi. Yoki boshqa misol, tarbiyachi bolalarni o’lchashga o’rgatadigan bo’lsa, o’lchovni qo’yadi, keyin o’lchashni qanday hisoblash kerakligini ko’rsatadi va gapirib beradi.

Bolalar katta bo’lgan sari ularga beriladigan muammoli savol va holatlar ham kattalashib boradi. Muammoli vaziyatning yuzaga kelishi: dalil va natija o’rtasidagi aloqa birdaniga ochilmaydi, asta-sekin bo’ladi. Bunda savol tug’iladi: Bu nima? (masalan, turli predmetlarni suvga tushiramiz: bittasi cho’kadi, boshqasi cho’kmaydi); materialning ayrim qismlarini bayon qilgandan keyin bola taxmin qilishi kerak (masalan, muz erishi, issiq suv bilan tajriba qilish, masalani yechish); “ba’zan”, “ayrimlari”, “faqat ayrim hollarda” kabi so’zlardan foydalanish o’ziga xos bilish belgilari bo’lib xizmat qiladi; dalilni tushunish uchun uni boshqa dalillar bilan solishtirib ko’rish, muhokama tizimini yaratish, ya’ni ayrim aqliy operatsiyalarni amalga oshirish lozim (masalan, turli o’lchovlarni qilish, guruh bilan hisoblash).

Muammoli topshiriq usulida aniq vaziyat va qo’yilgan masalaning mohiyatidan kelib chiqqan holda muammoli topshiriqlar yordamida samaraga erishish mumkin. Materiallarni o’zlashtirish, topshiriqlar hamda mashq va masalalar yechimida muammoli vaziyat yaratilishi qo’l keladi.

Bunda kichik guruhlar shakllantiriladi, o’quv materiallari guruhlarga alohida-alohida bo’lib beriladi. Yakuniy xulosalar va yechimlar topilgach

mavzular guruhlar orasida ayirboshlanadi. O’quv mashg’uloti jarayoniga tadbiiq qilinadigan har qanday pedagogik texnologiya, uning komponentlari mashg’ulot mazmuni, o’quv dasturi, darslik yoki pedagog faoliyati orqali o’tilishidan qat’iy nazar, bolaning erkin va ijodiy faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan bo’lishi talab etiladi.

O’qitish usullari o’quv mashg’uloti jarayonining asosiy qismi hisoblanadi, ularsiz pedagogik faoliyatni amalga oshirib bo’lmaydi. Bilimlarni uzatish va qabul qilish harakteriga qarab so’z orqali ifodalash, ko’rgazmali va amaliy usullarga bo’linadi. O’quv mashg’uloti mavzulari mazmunini o’zlashtirishda, tushuntirish illyustrativ, reproduktiv, muammoli bayon, xususiy qidirish yoki evristik hamda yarim tadqiqot usullari qo’llaniladi.

Ma’lum metodikalar ishlab chiqilganligiga amin bo’ldik. Lekin shunga qaramasdan mazkur mavzuni xalio’rganishi lozim bo’lgan, o’z yechimini kutayotgan muammolari ham mavjud ekan. Shu nuqtai nazardan biz ham o’z mavzimiz chegarasida maktabgacha yosh davri bolalarining bilish faolligini rivojlantirish usullarini amaliy tahlil qilish uchun nazariy ma’lumotlarni chuqur o’rganib, kerakli xulosalarni oldik. Bilish faolligi o’z mazmun mohiyatiga ko’ra barcha yosh davrlarida rivojlantirishni taqozo etadiki, bevosita har bir yosh davrining intellektual salohiyati, bilish darajasi va psixologik xususiyatlarini shakllanganligiga qarab tadqiqot ishlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Olingan natijalar ularning tahlili. Psixologiyada bola bilish faolligini shakllanish muammolari o’rganilishi davomida shunga alohida e’tibor beriladiki, bilish jarayonlarini shakllanishi va rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar uning faolligini ham ta’minlaydi. Uzoq yillar davomida bola bilish jarayonlarining rivoji faqatgina intellekt, tafakkur bilan bog’liq, qolgan psixik jarayonlar — xotira, diqqat, idrok esa yordamchi rollarni o’ynaydi, deb hisoblab kelingan.

Psixologlarning oxirgi tekshirishlari shuni ko'rsatdiki, bu psixik jarayonlarning har biri nafaqat tafakkurni to'ldiradi, balki uning shakllanish bosqichlarida hal qiluvchi ahamiyatga egadir (Venger A.A., Vigotskiy L., Galperin P.Ya., Davidov V. V., Zak A.Z., Prixojan A. M., Tolstix N.N.). Maktabgacha bo'lgan davrda bolaning bilish jarayonlari rivojining asosi bo'lib, sezgi, idrok, diqqat, xotira kabi psixik jarayonlarning shakllanganligi hisoblanadi. Bundan tashqari, kognitiv jarayonlarning tavsifi solishtirish, yetuklik, barqarorlik, egiluvchanlik bo'lib, ular bolaning bilish faoliyatini ta'minlab turadi. Bolaning fikrlash jarayonlarini diagnostika qilishni boshlashdan oldin, bolaning bilish faoliyatida aynan nima kattalarning (pedagog, ota-ona, tarbiyachi) xavotirlanishiga sabab bo'layotganligini aniqlab olish zarur.

Bolaning sensamotor sohada rivojlanish darajasi haqida uning atrofidagi turli predmetlar, jumladan, o'yinchoqlar bilan harakat qilish xususiyatlari darak berib turadi. O'yinchoqdan diagnostik qurol sifatida foydalanish uning tevarak-atrofidagi hodisalarni bilishga intilishi va faollik darajasi hamda predmetlardan foydalanishda amaliy ko'nikmalarning mavjudligini aniqlab beradi. Shuning uchun ham maktabgacha tarbiya muassasasida tarbiyachi u yoki bu psixik jarayonlarni rivojlantirish maqsadida didaktik materiallardan foydalanish mumkin. (Rasmlarga qarab hikoya tuzish, kubiklar yasash, rasmlar chizish va boshqalar) qismlardan rasm hosil qilish.

Metodika A.N.Bernshteyn tomonidan taklif etilgan bo'lib, tafakkur xususiyatlarini, rasmini, rasmning yaxlitligini tahlil qila olish, uning ba'zi qismlari ketma-ketligini o'rnatish qobiliyatini o'rganishga mo'ljallangan. Tajriba uchun rasmlar to'plami (murakkabligi ortib boradigan 6 ta rasm) kerak bo'ladi: Birinchi 3 ta rasm 4 qismga bo'lingan bo'lishi kerak, qolganlari ko'proq qismlarga bo'linadi. Bunda birinchi va to'rtinchi rasm bir xil bo'lishi kerak, lekin ular har xil qilib kesilgan bo'ladi.

Tarbiyachida bir necha marta takrorlash uchun rasmlarning turli variantlari bo'lishi kerak. Rasmlar namunalari ixtiyoriy ravishda tanlanishi mumkin, masalan, hayvonlarning, alohida predmetlarning rasmlari. Bolaga rasm qismlari to'ng'iralgan holda tartibsiz, namunasiz ko'rsatiladi. Tarbiyachi topshiriq qarorida topshiriq, uning oxirgi natijasi qancha vaqt bajarilganligini yozib boradi.

Sinaluvchining harakatalarini tahlil qilishga, harakatning maqsadga yo'naltirilgan rejasi mavjudligi va yo'qligini aniqlashga u aqliy faoliyat jarayonida qanday tayanch belgilarga tanlanganligiga e'tiborni qaratish zarur. "Kunning qaysi vaqtligini top" metodikasi, "Farqini top" metodikasi bilan o'zaro aloqador, bunda shuni kuzatishimiz mumkinki, bola xotirasining tafakkurining yuqori bo'lishi uning diqqat ko'lamini ham yuqori sifatga ko'rsatkichiga ega bo'lishini ko'rsatadi.

"Farqini top" metodikasi bilan "Predmet" metodikasi va "Yetishmagan predmetni top" metodikasi orasida ham bevosita bo'g'liqlik mavjud, bola diqqatining barqaror va keng bo'lishi eslab qolish qobiliyati va tafakkur qilish jarayonlariga ham o'z ta'sirini o'tkazadi. Yuqorida ko'rinib turibdiki, ushbu metodikalarda bolalarda bilish faolligi qanaqa holatda ekanligini o'lchash imkonini beradi.

Xulosa. Maktabgacha yosh davridagi bolalar bilish faolligini nazariy jihatdan o'rganganimizda shunga amin bo'ldikki, bu yo'nalishda juda ko'p tadqiqotlar olib borilgan. Ma'lum metodikalarda ishlab chiqilganligiga amin bo'ldik. Lekin shunga qaramasdan mazkur mavzuni hali o'rganishi lozim bo'lgan, o'z yechimini kutayotgan muammolari ham mavjud ekan. Bilish faolligi o'z mazmun mohiyatiga ko'ra barcha yosh davrlarida rivojlantirishni taqozo etadiki, bevosita har bir yosh davrining intellektual salohiyati, bilish darajasi va psixologik xususiyatlarini shakllanganligiga qarab tadqiqot ishlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida pedagogik jarayonlarda bilish jarayonlarini takomillashtirish ijtimoiy-pedagogik zaruriyat ekanligini nazariy empirik jihatdan asoslandi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarda bilish faolligini takomillashtirish sohasidagi xalqarotajribani tahlil qilindi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning diqqat, xotira va tafakkurini rivojlantirish uchun rasmi metodikalardan foylanilsa, ular bilishining sifati va samaradorligi oshadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. 2017 -2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora –tadbirlari to'g'risida PQ 2707 –Son 2016 –y 29 –dekabr.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1991.-120 с
3. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста (4-6 лет): Дис... канд. пед. наук. Омск, 1988. -169 с.
4. Логвина Т.У. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста. Автореф. дис. канд. пед. наук.-Минск, 1991.- 24 с.
5. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. (Психология развития и возрастная психология). - М.: «Гарда-рики», 2005. -С. 50.

*Kamolova Shirinoy Usarovna,
Jizzax davlat pedagogika universiteti katta o`qituvchi*

MUAMMOLI OILALARGA PSIXOLOGIK XIZMAT OLIB BORISHNING IJOBIY AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada muammoli oilalarga psixologik xizmat olib borishning ijobiy ahamiyati o`rganilgan. Jamiyatda muammoli oilalarni aniqlashda, shuningdek, qiyin hayot sharoitlariga duch kelayotgan oilalar va bolalarga yordam ko`rsatishda ijtimoiy yordamga katta ahamiyat beriladi. Oila mustahkamligini ta`minlash, oilalardagi ajrimlarning oldini olish, nikohdan o`tuvchi yoshlarda oilaviy qadriyatlarini hurmat qilish, oilalarda sog`lom ma`naviy-axloqiy muhitni yaratish. Doimiy muammolardan biri “ijtimoiy xavfli vaziyat” tushunchasini aniqlash va oilaning psixologik salomatlik ko`rsatkichlari, ijtimoiy qo`llab-quvvatlashga qaratilgan.

Kalit so`zlar: ota-ona, farzand, oila, muammoli oilalar, disfunktsional oila, jismonan sog`lom, aqlan yetuk, xulq-atvor mexanizm, insonga xos individual-psixologik, individual-tipologik xususiyat, dunyoqarash, qadriyat, ijtimoiy-psixologik muhit.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ ПРОБЛЕМНЫМ СЕМЬЯМ

Аннотация. В статье рассматривается позитивное значение оказания психологических услуг неблагополучным семьям. Социальная помощь имеет большое значение для выявления неблагополучных семей в обществе, а также для оказания помощи семьям и детям, находящимся в трудных жизненных обстоятельствах. Обеспечение прочности семьи, профилактика распада семьи, уважение семейных ценностей у молодых людей, вступающих в брак, создание здоровой духовно-нравственной среды в семье. Одной из актуальных проблем является определение понятия «социально опасная ситуация» и показателей психологического здоровья семьи, социальная поддержка.

Ключевые слова: Родители, дети, семья, неблагополучные семьи, неблагополучная семья, физически здоровая, психически зрелая, поведенческий механизм, индивидуально-психологические, индивидуально-типологические характеристики личности, мировоззрение, ценности, социально-психологическая среда.

THE POSITIVE VALUE OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO PROBLEM FAMILIES

Abstract. This article examines the positive value of providing psychological services to dysfunctional families. Social assistance is essential for identifying dysfunctional families in society, as well as for assisting families and children in difficult life circumstances. It helps ensure family stability, prevent family breakdown, respect family values among young people entering into marriage, and create a healthy spiritual and moral environment within the family. One of the pressing issues is defining the concept of a "socially dangerous situation" and indicators of family psychological health, as well as providing social support.

Key words: Parents, children, family, dysfunctional families, dysfunctional family, physically healthy, mentally mature, behavioral mechanism, individual psychological, individual typological personality characteristics, worldview, values, socio-psychological environment.

Kirish. Oila jamiyatning asosiy bo`g`ini, jamiyat va davlat muhofazasida ekanligi O`zbekiston Respublikasi konstitutsiyasiyaning amaldagi moddasida alohida e`tirof etiladi.

Oila mustahkamligini ta`minlash, oilalardagi ajrimlarning oldini olish, nikohdan o`tuvchi yoshlarda oilaviy qadriyatlarni hurmat qilish, oilalarda sog`lom ma`naviy-axloqiy muhitni yaratish hamda ibratli ota-ona bo`lish ko`nikmalarini shakllantirish bugungi kunning dolzarb masalasi.

Xalqimiz azal-azaldan oilani muqaddas bilib, uni avaylab-asrashga alohida e`tibor qaratib keladi. Zero, oilada milliy qadriyat va an`analar rivoj topishi bilan birga, ertangi kunimiz egalari-farzandlar kamolga yetadi. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining qarori, 31.12.2020 yildagi 820-son “Oila institutini yanada rivojlantirish va yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash chora-tadbirlari to`g`risida”gi qaroriga asosan “Oilalar mustahkamligini ta`minlash, oilaviy ajralishlarning oldini olish, nikohlanuvchi shaxslarda oilaviy qadriyatlarini hurmat qilish, oilalarda sog`lom ma`naviy-axloqiy muhitni yaratish hamda ibratli ota-ona bo`lish ko`nikmalarini shakllantirish”, [1] bo`yicha takliflar tayyolanishi belgilab berilgan.

Bugungi kundagi pedagogika-psixologiya fanlari oilani bir tomondan, tarbiyachi guruh sifatida, ikkinchi tomondan oila instituti - ijtimoiy-tahliliy tadqiqot sifatida o‘rganadi. Shunisi e‘tiborliki, oila muammolari mutafakkir va olimlarni azaldan qiziqtirib kelgan.

Mavzuning o‘rganilganligi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida barcha fuqarolarning teng huquqli tarzda ta‘lim tarbiya olishi va oila munosabatlari kafolatlab qo‘yilgan. Bugungi kunda yoshlarimiz tarbiyasi juda muhim masalalardan biri bo‘lib, bu qator qonun hujjatlari bilan belgilab qo‘yilgan.

Oilalarning muammolari mutafakkir va olimlarni azaldan qiziqtirib kelgan. Xususan, Markaziy Osiyoning buyuk mutafakkirlari Imom Buxoriy, Forobiy, Beruniy, Ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Amir Temur, Burxoniddin al-Marg‘inoniy, Abdulla Avloniy, Fitrat asarlarida oila, uning ichki hayoti, inson kamoloti muammolarining muhim jihatlari tahlil qilingan.

O‘zbekistonda psixologik xizmatni umumiy va oliy ta‘limda, mahalla, sog‘liqni saqlash, ijtimoiy guruhlar va mehnat jamoalarida tashkil qilinishni takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik masalalari R.A.Abdurasulov, Sh.R.Barotov, D.Sh.Barotova, M.G.Davletshin, G‘.B.Shoumarov, V.M.Karimova, N.G.Kamilova, Z.T.Nishonova, A.I.Rasulov, B.M.Umarov, Z.A.Rasulova, Sh.M.Sodiqova, N.A.Sog‘inov, O‘.B.Shamsiyev, U.D.Qodirovlar tomonidan ilmiy tadqiq etilgan. Muammoli oilalarga psixologik xizmat olib borishning konseptual asoslari alohida ijtimoiy psixologik muammo sifatida o‘rganilmagan. MDHdan G.M.Andreyeva, V.V.Antipov, L.P.Bogdanova, A.Varga, I.F.Demytyeva, T.R.Kirimov, P.R.Novikov, Y.G.Silyayeva, L.B.Shneyderlar oiladagi shaxslararo munosabatlar, oilaviy nizolarni oldini olishda psixologik xizmatning zarurligi, psixologik maslahatning asosiy talablarini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar olib borilgan. [2] Muammoli oilalarga psixologik xizmat olib borishning komponentlarini o‘rganish hayotiy qadriyatlar sirasida ustuvor sifatida qaralmagan.

Tadqiqot obyekti va qo‘llanilgan metodlar. Bugungi kunda oila mustahkamligiga erishish, uning barqarorligiga xizmat qiluvchi omillarni aniqlash, uni zaiflashtiruvchi omillarni bartaraf etish muammolarini tizimli o‘rganish ijtimoiy tadqiqotlar obyektiga aylanishi shart. Muammoli oilalarga psixologik xizmat olib borishning komponentlarini o‘rganish mavzusini tadqiq etishda suhbat, suhbatning dialog, polilog shakllari, hujjatlarni o‘rganish, kontent-tahlil, ijtimoiy-psixologik so‘rovnoma (IPS), Y.Sheferning “Ota-onalik roliga ustanovka va munosabatlarini aniqlash” (PARY) so‘rovnomasi, T.Lirining “Shaxslararo munosabatlarni aniqlash” psixologik testidan foydalanildi. Olingan natijalarning statistik ishonchlilik darajasi matematik statistika metodlaridan: Styudentning T-mezoni, matematik-statistik ishlov berish usullaridan foydalanilgan.

Muammoli oilalarga psixologik xizmat olib borishning komponentlarini aniqlash, inqiroz (zo‘ravonlik, suitsid, ajrashish) holatidagi oilalarga xizmat ko‘rsatish va rehabilitatsiyasida tomonlarning muammolarini “oshkora muhokama etish”, “tanbeh”, «tushuntirish» an‘anaviy usullari orqali hal etishga urinish nizolarni chuqurlashuvi va avj olishiga olib kelishiga sabab bo‘lishi mumkinligiga ko‘ra, oila a‘zosining sha‘ni va qadr-qimmatini himoya qilish, o‘zaro munosabatni empatik tiklash, oila yaxlitligini ta‘minlashga qaratilgan “mediatsiya» usulini qo‘llash optimal ekanligi asoslanib, mentalitet xususiyatga ko‘ra takomillashtirishga oid xulosalar berildi.

Bu borada mahallalardagi oilalarni kuzatish davomida muammoli oilalarga psixologik xizmat ko‘rsatishining psixoprofilaktik, psixologik maslahat, oilaviy mediatsiya turlari uslubiy va mazmunan takomillashtirilib, ularni to‘g‘ri yo‘naltirishga ehtiyojlari borligi aniqlandi. Ushbu natija fan dasturida psixologlarning oilaga psixologik xizmat, psixologik maslahat, oilaviy mediatsiyani tashkil etishga oid bilimlarining saviyasi oshirishiga va mamlakatimizning ilm-fan sohasidagi rivojiga o‘z hissasini qo‘shishdir.

Olingan natijalar ularning tahlili. Ota-onalar o‘z farzandining jismonan sog‘lom, aqlan yetuk bo‘lib, ijtimoiy hayotda o‘z o‘rnini egallaydigan komil inson bo‘lib kamol topishini orzu qilib kelgan. Ammo oila a‘zolarining o‘zaro munosabatlarida, ota-ona orasidagi doimiy nizolar, urush-janjallar, o‘zaro xusumat, shuningdek, mustahkam bo‘lmagan oilalarda muammolar bo‘lishligi tabiiy holat. Muammoli oilalarga psixologik xizmatni olib borish butunlay yagona, tizimli va insonparvar yondashuvga asoslanishi hech kimga sir emas. Bu holat oilaning har bir a‘zoning xatti-harakati va hissiyoti butun birlikka ta‘sir ko‘rsatadigan dinamik tizim sifatida ko‘radi. Nosog‘lom oilalardagi noyob munosabatlar va bu noyob xususiyatlarni farqlash istagi ko‘plab tipologiyalarning mavzusi bo‘lib kelgan. Shunday qilib, B.N. Almazov “uyg‘un oilalar”, “ta‘lim resurslari yetishmaydigan oilalar”, “pedagogik jihatdan qobiliyatsiz oilalar”, “nizoli oilalar” va “axloqiy deformatsiyaga uchragan oilalar”ni aniqlagan. [3]

Y.Levchenko va V.V.Tkacheva oilalarga yordam berish tizimini taklif qildilar, uning asosiy maqsadi oila ichidagi va oiladan tashqari aloqalarni uyg‘unlashtirish, disontogenezning turli xil variantlari bo‘lgan bolaning shaxsiy rivojlanishini optimallashtirish va uning ota-onalari. [4] A.E.Lichko bola uchun hal qiluvchi ahamiyatga oila tarkibida emas, balki uning uyg‘unlik darajasida egallagan. Oila tuzilishining barqarorligida etiopatogenetik rol o‘ynaydigan mikrosotsial sharoitlarning ahamiyatini hisobga olgan holda, eng barqaror va muhim oilaviy ko‘rsatkichlar birinchi navbatda hisobga olinadi [5].

Ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarning zamonaviy murakkabligi va stress omillarining kengayib borayotgan doirasi oilaning moslashuvchan qobiliyatlari va ijtimoiy kompetensiyasiga katta talablar qo'yadi.

1. Psixotravmatik muhit va tarbiya, ayniqsa, ma'lum bir bolaning asosiy shaxsiy xususiyatlari (instinktlar, temperament va boshqalar) uchun ahamiyatli bo'lishi kerak.

2. Ular yetarlicha uzoq muddatli yoki takroriy bo'lishi kerak.

3. Bola rivojlanishining muhim davrida ularning ahamiyati ortishi kerak.

4. Ular turli ruhiy kasalliklarning etiopatogenetik mexanizmlariga kiritilishi kerak.

Ota-onalarning bolalarga bo'lgan munosabatini yagona baholash nafaqat qiyin, balki ba'zan amalda imkonsizdir, chunki ularning his-tuyg'ulari kamdan-kam hollarda aniq ifodalanadi. Ota-onalikning obyektiv tabiati haqida fikr shakllantirish uchun keng qamrovli, ko'p tarmoqli yondashuv zarur.

Ijtimoiy-psixologik amaliyot shuni ko'rsatadiki, deyarli har bir zamonaviy oila qandaydir yordamga muhtoj. Oilalarning 60% dan 97% gacha psixologik maslahatga ehtiyoj sezadi. Avvalgi tadqiqotlar ijtimoiy-iqtisodiy keskinliklar va salbiy ma'lumotlarning oqimi zamonaviy oilaning holati va tuzilishiga jiddiy ta'sir ko'rsatishini o'rganilgan.

Ota-onalar o'rtasidagi nizoli munosabatlar, ota-onalarning ajralishi va oilada yuzaga keladigan psixologik travma bilan bog'liq stressli vaziyatlarning, masalan, ota-onalardan birining yoki ikkalasining o'limi, ularning uzoq vaqt davomida yo'qligi va oilaning umumiy moslashuvining bolaning ruhiy salomatligiga ta'siri aniqlanmoqda. E.G. Eidemiller va V.V. Yustitskiy bolaning asosiy oila bilan bog'liq tajribalarini tasvirlab berishdi: global oiladagi norozilik holati, oiladagi xavotir, oila bilan bog'liq, chidab bo'lmas asabiy va ruhiy stress va aybdorlik hissi. [6]

Shunday qilib, oilalarga psixologik xizmatni olib borish butunlay yagona, tizimli va insonparvar yondashuvga asoslanishiga ko'ra, xulq-atvor mexanizmlari tahlilida quyidagi faktorlarga, insonga xos individual-psixologik, individual-tipologik xususiyatlar, uning dunyoqarashi, qadriyatlarini yashagan ijtimoiy-psixologik muhit katta ahamiyatga ega.

Bugungi kunda ko'plab mamlakatlarda oilaviy psixologik xizmatlar tizimi yo'lga qo'yilgan hamda quyidagi ijtimoiy-psixologik xizmatlar ko'rsatiladi:

1. Doimiy ravishda nostatsionar xizmatlarga muhtoj bo'lgan oilalar va bolalarga ijtimoiy-maishiy xizmatlar ko'rinishidagi ijtimoiy patronaj;

2. Og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan shaxslarning ijtimoiy-maishiy, tibbiy va psixologik xizmatlar ko'rsatuvchi muassasalarda kunduz kunlari yordam olishlarini ta'minlash;

3. Oilalar muammolarida tibbiy-ijtimoiy, psixologik-pedagogik, huquqiy yordam ko'rsatish;

4. Ijtimoiy nochor fuqarolarga kasbiy, ijtimoiy, psixologik rehabilitatsiyalash xizmatlarini tashkil etish va olib borish. [7]

Avvalambor, muammoli oilalarga psixologik yordam tizimi quyidagi tushunchalarga asoslanadi.

Muammoli oila (yoki disfunktsional oila) - bu asosiy ijtimoiy, hissiy va ta'lim funksiyalari buzilgan oilaviy tizim. Bu buzilishlar ko'pincha noqulay psixologik muhit, shaxslararo nizolar va bolalarning rivojlanishi va ijtimoiylashuvida qiyinchiliklarga olib keladi.

Muammoli oilalarning asosiy turlari adabiyotlarda quyidagicha tasniflangan.

- Ijtimoiy jihatdan nochor oilalar – qashshoqlik, ishsizlik yoki yomon yashash sharoitlariga duch kelishadi.

- Psixologik jihatdan disfunktsional oilalar – hissiy masofa, surunkali nizolar yoki psixologik zo'ravonlik bilan tavsiflanadi.

- Pedagogik jihatdan qobiliyatsiz oilalar – ota-onalar yetarlicha tarbiya, yo'l-yo'riq yoki intizomni ta'minlay olmaydilar.

- Asotsial yoki amoral oilalar – giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, beparvolik yoki jinoiy xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

- Ijtimoiy jihatdan nochor oilalar – qashshoqlik, ishsizlik yoki yomon yashash sharoitlariga duch kelishi va sabablarini bo'yicha quyidagi ma'lumotlar mavjud.

Kambag'allikning sabablari va jamiyatdagi o'rnini o'rganish tadqiqotlarida XVIII asrdan XX asrning birinchi yarmigacha bo'lgan davr (A.Smit, D.Rikardo, T.Maltus, G. Spenser, J.Prudon, E. Reklyus, K. Marks, Ch. But va S. Rauntri) va XX asr davriga ajratiladi. (F. A. Hayek, P. Taunsend va boshqalar). A. Smit ishlarining o'zi qashshoqlik tushunchasining nisbiy mohiyatida kambag'allik va ijtimoiy uyat o'rtasidagi bog'liqlikni ijtimoiy standartlar va ular bo'yicha yashashning moddiy imkoniyati o'rtasidagi farq orqali ochib berdi. XIX asrdayoq qashshoqlik chegarasini oila byudjeti asosida hisoblash va shu bilan mutlaq qashshoqlik mezonini joriy etish, kambag'allikni aniqlash mezonlarini daromad darajasi va shaxsning asosiy ehtiyojlarini qondirishga yetarli bo'lgan ishchanlik qobiliyati va salomatlik bilan bog'lash taklif qilingan.

Psixologik jihatdan disfunktsional oilalar - hissiy masofa, surunkali nizolar yoki psixologik zo‘ravonlik bilan tavsiflanadi.

Olimlar va tadqiqotchilar psixologik zo‘ravonlikning turli xil ta‘riflari borligini ma‘lum qilishgan. Hozirgi kunda o‘tkazilinayotgan tadqiqot ishlariga ko‘ra, “psixologik zo‘ravonlik” va “emotsional zo‘ravonlik” atamaları, agar psixologik zo‘ravonlik bilan bog‘liq bo‘lmasa, bir-birining o‘rnida qo‘llanilishi mumkin. Ayniqsa, hissiy zo‘ravonlik tabiatan jismoniy bo‘lmagan, balki hissiy bo‘lgan har qanday zo‘ravonlikni o‘z ichiga qamrab oladi“. Bu og‘zaki haqorat va doimiy tanqiddan tortib, qo‘rqitish, manipulyatsiya kabi holatlarni ham o‘z ichiga olgan.

Hissiy zo‘ravonlik turli shakllarda bo‘lishi tabiiy. Qo‘pol xatti-harakatlarning uchta umumiy namunasi adabiyotlarda turlicha bo‘lib, bular tajovuzkorlik, inkor etish va minimallashtirishni o‘z ichiga oladi. To‘xtatib turish rad etishning yana bir ko‘rinishidir. Jazo sifatida tutqunlikda ushlab, tinglashdan, muloqot qilishdan bosh tortish va hissiy jihatdan chekinish kabilarni o‘ziga oladi. Emotsional zo‘ravonlikning aniq bir tasnifi bo‘lmasa-da, hissiy zo‘ravonlik og‘zaki va psixologik zo‘ravonlikdan tashqari bo‘lgan boshqacha shakldagi ta‘rifga ega bo‘lishi mumkin.

Ayblash, sharmanda qilish va laqab qo‘yish jabrlanuvchiga hissiy jihatdan ta‘sir qilishi mumkin bo‘lgan bir qancha og‘zaki haqoratli xatti-harakatlarni qayd qilish mumkin.

Jabrlanuvchi jiddiy psixologik ta‘sirlarni boshidan kechiradi. Bu psixologik zo‘ravonlikka olib kelishi ham mumkin, lekin hissiy zo‘ravonlik jabrlanuvchining his-tuyg‘ularini manipulyatsiya qilishdan iborat. Jabrlanuvchi o‘z his-tuyg‘ularini zo‘ravon shaxs tomonidan shunday ta‘sirlanayotganini yoki aksincha jabrlanuvchi zo‘ravon nazorat qilmoqchi bo‘lgan muammolarga nisbatan o‘z tuyg‘ulariga berilmagan holda muvozanatni saqlab qolishi harakat qilishi mumkin. Ammo ko‘p holatlarda jabrlanuvchining o‘zini o‘zi anglashi va mustaqil qaror chiqarish muvozanati buzilishi quzatiladi.

• Pedagogik jihatdan qobiliyatsiz oilalar - ota-onalar yetarlicha tarbiya, yo‘l-yo‘riq yoki intizomni ta‘minlay olmaydilar.

Bunday holatdagi oilalarda ota-onalarda pedagogik bilim va ko‘nikmalar yetishmaydi, bu esa o‘zini konstruktiv bo‘lmagan ota-onalik uslubida namoyon qiladi. Ota-onalar farzandlarini tarbiyalashda ota-onalari qo‘llagan deyarli bir xil samarasiz usullardan foydalanib kelishadi. Ota-onalarda yoki bu ko‘nikmalar yo‘q yoki boshqa usullardan foydalanishni xohlashmaydilar. Natijada, ikkala tomon ham psixologik azobni boshidan kechiradi. Avtoritar ota-onalik uslubi, e‘tiqodlarni buyruqlar bilan almashtirishga urinishlar, bolaning individualligiga hurmatsizlik va ayniqsa jismoniy zo‘ravonlik ota-onalar va ularning voyaga yetgan farzandlari o‘rtasidagi nizolar paydo bo‘lishiga olib keladi. Shubhasiz, tahdid va jazoga asoslangan ota-onalik uslubi ma‘nan sog‘lom va uyg‘un shaxsni shakllantirishga yordam berishi ehtimoldan yiroq.

Asotsial yoki amoral oilalar - giyohvand moddalarni iste‘mol qilish, beparvolik yoki jinoiy xatti-harakatlarni o‘z ichiga oladi.

Antisotsial yoki axloqsiz oilalar giyohvand moddalarni iste‘mol qilish, beparvolik va jinoiy xatti-harakatlarning kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi, bu esa salbiy xatti-harakatlar siklini yaratadi va a‘zolar uchun antisotsial shaxsiyat buzilish holati va jinoiy ishtirok etish xavfini oshirishi mumkin. Ota-onalarda giyohvand moddalarni iste‘mol qilish hissiy disregulyatsiyaga va oiladagi bolalarga nisbatan zo‘ravonlik va beparvolik ehtimolini oshirishi mumkin. Bolalikdagi bu salbiy tajribalar, masalan, zo‘ravonlik va beparvolik, kelajakda kattalarda zo‘ravonlik va jinoiy xatti-harakatlarning yuqori xavfi bilan chambarchas bog‘liq.

Ijtimoiy jihatdan nochor oilalar qashshoqlik, ishsizlik, yomon yashash sharoitlariga duch kelishining asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

iqtisodiy muammolar (kam daromad, ishsizlik), ijtimoiy omillar (sog‘liqni saqlash, ta‘lim, nogironlik), oilaviy muammolar (ajralishlar, oila a‘zolarining kasallanishi), jinsiy va ijtimoiy tengsizlik hamda tabiiy ofatlar va boshqa inqirozli vaziyatlardan kelib chiqadi. Bunday holatlarning asosiy sabablari quyidagilardan iborat.

Iqtisodiy omillar:

Kam daromad: Oilaning asosiy daromad manbai cheklangan yoki yetarli bo‘lmagan taqdirda, oila qashshoqlikka yuz tutishi mumkin.

Ishsizlik: Ishsizlik, ayniqsa, oilaning asosiy boquvchisi ishsiz qolsa, daromadsizlikka olib keladi va oilani nochor holatga soladi. Narxlar va iqtisodiy beqarorlik: Doimiy ravishda oshib borayotgan narxlar va iqtisodiy beqarorlik ham oilaning moliyaviy ahvolini yomonlashtiradi.

Ijtimoiy omillar:

Sog‘liqni saqlash: Oilaning biror a‘zosida surunkali kasallik bo‘lsa yoki jiddiy nogironlik bo‘lsa, bu daromad manbaining keskin pasayishiga va qo‘shimcha xarajatlarga olib keladi.

Ta‘lim tizimidagi muammolar: Ta‘limdan mahrum bo‘lish, malakali ish topish imkoniyatlarini cheklab, oilaning iqtisodiy holatini yomonlashtirishi mumkin.

Nogironlik: Oilada nogironligi bor a’zolarining bo’lishi, ba’zan ularga g’amxo’rlik qilish uchun oila a’zolaridan birining ishlashdan voz kechishini talab qilishi mumkin, bu esa oilaning umumiy daromadini pasaytiradi.

Oila omillari: Ajralish: Oilaning ajralishidan keyin, bir nafar ota-ona bilan bolalarini boqish qiyinlashadi, bu esa oila moliyaviy holatini yomonlashtiradi.

Oila a’zolarining o’limi: Oilaning asosiy boquvchisi bo’lgan shaxsning o’limi oilani nochor holatga olib kelishi mumkin.

Jinsiy va ijtimoiy tengsizlik:

Ayollar, ayniqsa, ayrim hududlarda, o’z ishini topishda yoki o’z daromadini oshirishda ko’plab qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu esa oilaning nochorligiga sabab bo’li. Tabiiy ofatlar va boshqa inqirozli vaziyatlar:

Tabiiy ofatlar, urushlar, iqtisodiy inqirozlar kabi holatlarda ham ko’plab oilalar qashshoqlik va nochorlikka uchraydi.

Oilalar uchun psixologik xizmatlarning konseptual asoslari asosan muammoli oilalarga psixologik xizmatlar ko’rsatish yaxlit, tizimli va gumanistik yondashuvga asoslangan. U oilani har bir a’zoning xatti-harakati va hissiyotlari butun birlikka ta’sir qiladigan dinamik tizim sifatida ko’rib chiqildi.

1. Tizimli yondashuv - oila o’zaro bog’liq tizim sifatida qaraladi; Bir qismini o’zgartirish butunga ta’sir qiladi.

2. Gumanistik yondashuv – empatiya, shartsiz qabul qilish va shaxsiy salohiyatni rivojlantirishga qaratiladi.

3. Resurslarga yo’naltirilgan model – faqat muammolarga emas, balki oilaning kuchli va imkoniyatlariga urg’u beradi.

4. Rivojlanish nuqtayi nazar – oilaviy inqirozlarni o’sishga olib kelishi mumkin bo’lgan tabiiy bosqichlar sifatida tushunish.

Tizimli yondashuvga ko’ra, oila bir-biriga bog’langan qismlardan iborat yagona tizimdir; tizimning bir qismini o’zgartirish butun tizimga ta’sir qiladi. Bu yondashuv oiladagi har bir a’zo yoki element boshqa a’zolarga bevosita yoki bilvosita ta’sir ko’rsatishini ta’kidlaydi. Bu nazariya umumiy tizimlar nazariyasiga asoslanadi, umumiy tizimlar nazariyasini ishlab chiqqan Karl Lyudvig fon Bertalanfi tomonidan yaratilgan.

Oila – bir butun tizim: Oiladagi har bir kishi (ota, ona, farzandlar) bir-biriga bog’langan elementlardir.

O’zaro bog’liqlik: Bir a’zoning xatti-harakatlari, muammolari yoki o’zgarishlari boshqa a’zolarga ta’sir qiladi.

Butunlikka ta’sir: Tizimning bir qismidagi o’zgarish (masalan, oila a’zolaridan birining ishi yo’qolishi) butun oilaning ishlashiga, munosabatlariga va dinamikasiga ta’sir qilishi mumkin.

Nazariy asos: Bu yondashuv umumiy tizimlar nazariyasiga asoslanadi, unga ko’ra har qanday tizimning qismlari bir-biri bilan bog’liq bo’lib, tizimni yaxlitlikda o’rganish zarur.

2. Gumanistik yondashuv – empatiya, shartsiz qabul qilish va shaxsiy salohiyatni rivojlantirishga qaratilgan.

Gumanistik yondashuv - bu individual salohiyat, erkin iroda va o’zini o’zi anglash istagini ta’kidlaydigan psixologik nuqtayi nazar. U insonning subektiv tajribasiga e’tibor qaratadi va shaxslarni tabiiy ravishda yaxshi deb biladi, asosiy tamoyillari orasida empatiya, shartsiz ijobiy munosabat (hukmsiz qabul qilish) va mijozlarga o’zini anglash va hayotda ma’no topishga yordam beradigan chinakam munosabatlarni rivojlantirish kiradi.

3. Resurslarga yo’naltirilgan model – faqat muammolarga emas, balki oilaning kuchli va imkoniyatlariga urg’u beradi.

Resurslarga yo’naltirilgan model oilalarga faqat muammolariga emas, balki ularning kuchli va imkoniyatlariga urg’u beruvchi yondashuvdir. Bu modelda yordamga muhtoj oilalar o’zlarining ichki zaxiralari, ya’ni jamoat ichidagi qo’llab-quvvatlash tizimlari, oilaviy qadriyatlar, shaxsiy ko’nikmalari va ijtimoiy tarmoqlar kabi kuchli tomonlaridan foydalanishga undaladi. Bunday yondashuv oilalarga o’z muammolarini hal qilish uchun o’zlarining ichki imkoniyatlariga tayanishga va mustaqilligini mustahkamlashga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa o’rnida shuni aytishimiz mumkinki, muammoli oilalarga psixologik xizmatlar ko’rsatishning konseptual va psixologik komponentlari tizimli, gumanistik va resurslarga asoslangan yondashuvni ta’kidlaydi.

Oilalar uchun psixologik xizmatlarning konseptual doirasi oilani individual patologiyaga emas, balki o’zaro ta’sirlar va munosabatlarga qaratilgan tizim sifatida qaraladi. Oila dinamikasini, shaxsning oiladagi rolini va ruhiy salomatlikka ta’sir etuvchi kengroq ijtimoiy va ekologik omillarni hisobga oladigan yaxlit yondashuvni ta’kidlaydi.

Shuningdek, asosiy komponentlar to‘g‘ridan-to‘g‘ri va bilvosita oilaviy tizimlarni aniqlash, uy-joy va ta‘lim kabi tashqi omillarni hisobga oladigan ijtimoiy-ekologik modellarni kiritish va individual va munosabatlar o‘sishi orqali ijobiy natijalar va barqarorlikni ta‘minlaydigan strategiyalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Bu holatdagi oila ichidagi hissiy muhitni yaxshilash, yaxshi muloqot va nizolarni hal qilish ko‘nikmalari, o‘ziga ishonch va hissiy barqarorlikni oshirish, agressiv yoki beparvo xatti-harakatlarni kamaytirish, bolaning sog‘lom rivojlanishi va muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuv oilaviy muammolarning ham psixologik, ham ijtimoiy jihatlarini hal qilish uchun kompleks yondashuvi maqsadga muvofiq bo‘ladi. Mutaxassislar tashxis qo‘yish, maslahat berish, tuzatish va oldini olish orqali oilalarga barqarorlik, hissiy muvozanat va sog‘lom munosabatlarni tiklashga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 31.12.2020 yildagi 820-son
2. Андреева Т.В. Семейная психология: Учеб. пособие. - СПб.: Речь, 2004.-243 с.; Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В.Антипов. -Москва: Владос, 2004. - 174 с.;
3. Алмазов Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1986. 151 с.
4. Левченко И. Ю., Ткачева В. В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. М.: Просвещение, 2008. 239 с.
5. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983. 256 с.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб., 1999. 652 с.
7. Akramova A.F. O‘zbekistonda oilaviy psixologik xizmatning ijtimoiy-psixologik muammolari. Psixologiya fanlari doktori (DSc) Ilmiy darajasini olish uchun yozilgan. Dissertatsiya. Toshkent-2022yil 55 bet.

UO’K 129.5.013



*Mamatova Nafisaxon Ro 'ziboyevna,
ADU psixologiya va pedagogika kafedrasida katta o'qituvchisi,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)
mnafisaxon@inbox.ru*

YOSHLARNING OILAVIY MUNOSABATLARGA USTANOVKASINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Maqolada yoshlarda reproduktiv ustanovkalarining ijtimoiy- psixologik asoslari, yoshlarning nikoh va oila kabi azaliy qadriyatlarga bo'lgan munosabatlarini ilmiy tadqiqot asosida aniqlangan va ularning psixologik tahlili haqida atroflicha yoritilgan.

Kalit so'zlar: aholi, yoshlar, reproduktiv xulq-atvor, rang ko'rsatkichi, reproduktiv madaniyat, yoshlar siyosati, tug'ilish, o'lim, oila, nikoh, depolyatsiya, reproduktiv ustanovka.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE INTRUCTION IN FAMILY RELATIONS OF YOUNG PEOPLE

Abstract. The article covers the socio-psychological foundations of reproductive instruction in young people, the determination of the attitudes of young people towards age-old values, such as marriage and family, on the basis of scientific research, in detail about their psychological laying.

Key words: the population, young people, reproductive behavior, color indicator, reproductive culture, birth, mortality, family, marriage, depopulation reproductive instruction.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УСТАНОВКИ МОЛОДЕЖИ НА СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Аннотация. В статье подробно рассмотрены социально-психологические основы репродуктивной установка у молодежи, выявление на основе научных исследований отношения молодежи к таким древним ценностям, как брак и семья, их психологический анализ.

Ключевые слова: Население, молодежь, репродуктивное поведение, индикатор ранга, репродуктивная культура, молодежная политика, рождаемость, смертность, семья, брак, депопуляция, репродуктивная установка.

Kirish. Yoshlarning reproduktiv ustanovkalari (ya'ni, oilaviy hayot, farzand ko'rish, ota-onalik, jinsiylik va nasl qoldirishga oid qarashlari) — bu ularning jamiyatdagi ijtimoiy tajribasi, qadriyatlari, shaxsiy hayotiy rejalari va psixologik holati bilan chambarchas bog'liq bo'lgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisadir. Quyida yoshlarning reproduktiv ustanovkalarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari haqida batafsil tushuntirish beriladi:

1. Ijtimoiy omillar quyidagicha tavsiflanadi. Oila va tarbiya ta'sirida ota-onalarning oilaviy qadriyatlari va reproduktiv tajribasi yoshlarning qarashlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi, an'anaviy oilalarda erta turmush, ko'p farzandlilik qadriyat sifatida shakllansa, zamonaviy oilalarda individual rejalashtirish ustuvor bo'ladi.

Ta'lim va ma'lumot darajasi - yuqori ta'lim darajasi odatda reproduktiv qarorlarni ongli va kechroq qabul qilishga olib keladi, ma'lumotli yoshlar sog'lom turmush tarzi, reproduktiv salomatlik va rejalashtirish masalalarida faolroq bo'ladilar.

Madaniy va diniy qadriyatlar - diniy va madaniy qadriyatlar jinsiy hayot, nikoh, farzandlar soni kabi masalalarda me'yor va cheklovlarni belgilaydi, bu qadriyatlar reproduktiv ustanovkalarni ijobiy yoki konservativ yo'nalishda shakllantiradi.

2. Psixologik omillarga shaxsiy yetuklik darajasi - ruhiy va emotsional yetuklik darajasi reproduktiv qarorlarni (masalan, ota-ona bo'lishga tayyorgarlikni) aniqlaydi, ba'zi yoshlar hissiyotga asoslanib qaror qabul qilsa, boshqalar ongli rejalashtirishni afzal ko'radi. Motivatsion omillar - farzand ko'rishga nisbatan motivlar turlicha: o'zini namoyon etish, ijtimoiy maqom, sevgi, majburiyat yoki ijtimoiy bosim, motivatsiya ijobiy (istak) yoki majburiy (bosim, qo'rquv) xarakterda bo'lishi mumkin.

Gender identifikatsiyasi va rollar - o'g'il-qizlarda jamiyat tomonidan yuklatilgan gender rollari reproduktiv ustanovkalarni shakllantiradi. Masalan, “ayol – ona bo'lishi kerak”, “erkak – oilaning tayanchi” kabi stereotiplar yoshlarning qarorlariga ta'sir etadi.

3. Ijtimoiy muhit va kommunikatsiya - ommaviy axborot vositalari va internet, ijtimoiy tarmoqlar, filmlar, bloglar yoshlarning jinsiy va reproduktiv madaniyatini shakllantirishda katta rol o'ynaydi, ba'zida bu

manbalar sogʻlom bilim berish oʻrniga notoʻgʻri stereotiplarni kuchaytiradi. Tengdoshlar guruhi taʼsiri - doʻstlar, sinfdoshlar, hamkasblarning qarashlari yoshlarning oʻz qarorlariga bevosita taʼsir qiladi, guruh bosimi natijasida baʼzi yoshlar oʻz istaklaridan voz kechishi yoki erta reproduktiv faoliyatga kirishishi mumkin.

Yoshlarning reproduktiv ustanovkalarini — bu ularning nikoh, ota-onalik, farzand koʻrish, jinsiy hayot va oilaviy qadriyatlarga nisbatan shakllangan qarashlari, eʼtiqodlari va xulq-atvor meʼyorlarining majmuidir. Ushbu ustanovkalar faqat individual psixologik omillar bilan emas, balki keng ijtimoiy muhit taʼsiri ostida shakllanadi. Quyida yoshlarning reproduktiv ustanovkalariga bevosita taʼsir koʻrsatadigan asosiy ijtimoiy omillar keltirilgan.

1. Oila va tarbiya taʼsiri oila — yosh shaxsning birinchi ijtimoiylashuv muhiti boʻlib, unda bola jamiyat qadriyatlarini, ijtimoiy rollarni va axloqiy meʼyorlarni oʻzlashtiradi. Ota-onalarning oilaviy hayotga, nikohga, farzand tarbiyasiga boʻlgan munosabati yoshlarning reproduktiv ustanovkalarini shakllantiradi. Masalan, ota-onasi mehr-oqibatli, barqaror oilada voyaga yetgan yoshlar odatda oilaviy qadriyatlarga ijobiy munosabatda boʻladilar va kelajakda mustahkam oila qurishga intiladilar. Aksincha, nizoli yoki toʻliq boʻlmagan oilalarda oʻsgan yoshlarda oilaviy hayotga nisbatan salbiy yoki befarq qarashlar paydo boʻlishi mumkin. Shuningdek, ota-onalarning diniy, milliy va madaniy qarashlari ham farzandning reproduktiv dunyoqarashiga bevosita taʼsir qiladi.

2. Taʼlim — yoshlarning ongli ravishda hayotiy qarorlar qabul qilishiga yordam beruvchi asosiy ijtimoiy institutdir. Taʼlim jarayonida yoshlar reproduktiv salomatlik, sogʻlom turmush tarzi, oila psixologiyasi va ijtimoiy masʼuliyat haqida bilim oladilar. Yuqori maʼlumotli yoshlar odatda reproduktiv rejalashtirish, kontrasepsiya, sogʻlom ona va bola salomatligi masalalarida xabardor boʻlishadi. Bu esa ularning farzand koʻrish, ota-onalik va nikohga nisbatan qarorlarini ongli, masʼuliyatli tarzda qabul qilishlariga yordam beradi. Taʼlim darajasi past boʻlgan muhitlarda esa erta nikoh, koʻp farzandlilik yoki rejalashtirilmagan homiladorlik holatlari koʻproq uchrashi mumkin.

3. Har bir jamiyatda reproduktiv xulq-atvorni belgilovchi madaniy meʼyorlar mavjud. Masalan, ayrim madaniyatlarda erta turmush va koʻp farzandlilik qadrlanadi, boshqalarida esa karyera, oʻzini rivojlantirish va kech nikoh afzal koʻriladi. Diniy qadriyatlar ham reproduktiv ustanovkalarga kuchli taʼsir qiladi. Ular jinsiy munosabatlarni nikoh doirasida ruxsat etadi, oilaviy sadoqat, masʼuliyat va farzand tarbiyasini muqaddas burch sifatida talqin qiladi. Shu bilan birga, zamonaviy yoshlar global madaniyat, internet va ommaviy axborot vositalari taʼsirida anʼanaviy qadriyatlarni qayta baholamoqdalar, bu esa reproduktiv qarashlarning xilma-xilligini keltirib chiqarmoqda.

4. Iqtisodiy omillar iqtisodiy barqarorlik yoki noaniqlik ham yoshlarning reproduktiv qarorlariga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Moliyaviy mustaqillikka erishmagan, barqaror daromad manbaiga ega boʻlmagan yoshlar odatda nikoh va farzand koʻrishni kechiktirishga moyil boʻladilar. Aksincha, iqtisodiy farovonlik yuqori boʻlgan oilalarda farzand tarbiyasiga, sogʻlom avlodni voyaga yetkazishga eʼtibor kuchli boʻladi. Shu bois reproduktiv ustanovkalarni shakllantirishda iqtisodiy omillar ijtimoiy motivatsiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

5. Ommaviy axborot vositalari va internet taʼsiri Zamonaviy yoshlar uchun internet, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari asosiy axborot manbai hisoblanadi. Ular orqali jinsiylik, oila, munosabatlar va ota-onalik haqida turli xil qarashlar targʻib qilinadi. Baʼzida bu manbalar sogʻlom reproduktiv qadriyatlarni shakllantirsa, ayrim hollarda esa notoʻgʻri stereotiplarni kuchaytiradi. Masalan, erta jinsiy faoliyat, nikohsiz birga yashash yoki farzand koʻrishni kechiktirish normal hol sifatida targʻib qilinishi mumkin. Shu sababli, yoshlar orasida mediasavodxonlikni rivojlantirish juda muhimdir.

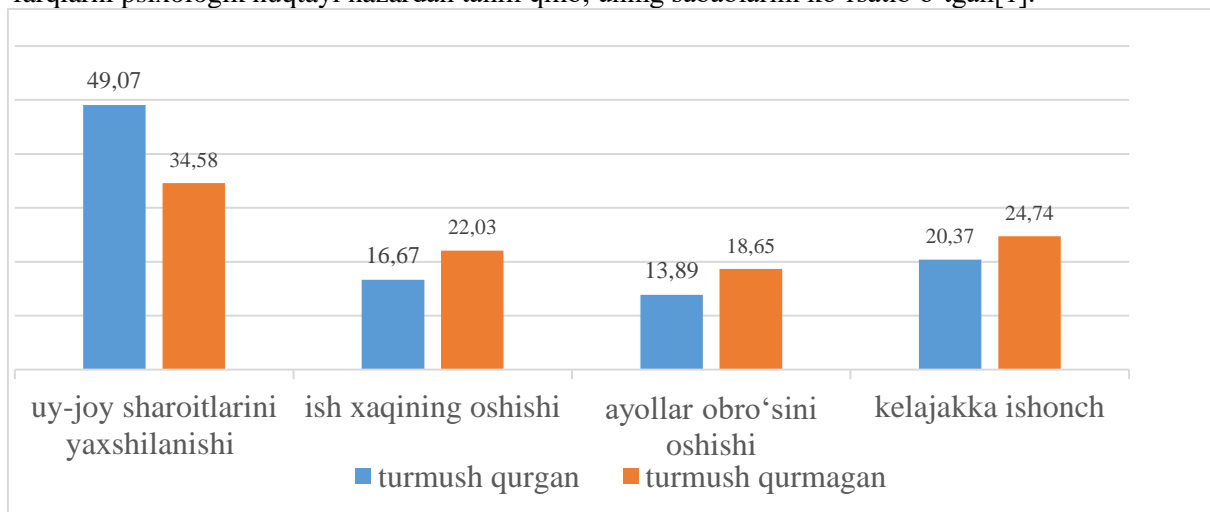
6. Tengdoshlar guruhi va ijtimoiy muhit taʼsiri - Yoshlar koʻpincha oʻz doʻstlari, sinfdoshlari, ishdagi hamkasblarining fikrlariga eʼtibor beradilar. “Tengdoshlar bosimi” deb ataluvchi hodisa natijasida ular ayrim reproduktiv qarorlarni jamiyat yoki oilaning emas, balki doʻstlarining fikriga asoslanib qabul qilishlari mumkin. Masalan, ayrim guruhlar erta jinsiy faoliyatni “zamonaviylik belgisi” deb bilishlari, boshqalar esa buni axloqiy nuqtayi nazardan qoralashlari mumkin. Shu tarzda, ijtimoiy muhit yoshlarning reproduktiv ustanovkalarini yo ijobiy, yo salbiy tomonga yoʻnaltiradi.

7. Davlat siyosati va ijtimoiy institutlar faoliyati - Davlat tomonidan olib borilayotgan oila va yoshlar siyosati, sogʻlom avlodni tarbiyalash dasturlari, tibbiy xizmatlar sifati ham reproduktiv ustanovkalarga sezilarli taʼsir qiladi. Masalan, yosh oilalarni qoʻllab-quvvatlash dasturlari, onalik va bolalikni himoya qilish choralari, reproduktiv salomatlik boʻyicha targʻibot ishlari yoshlarning ongli reproduktiv qarorlar qabul qilishiga yordam beradi. Agar bu tizim yetarli darajada rivojlanmagan boʻlsa, yoshlarda farzand koʻrish yoki nikohga kirishdan choʻchish holatlari yuzaga keladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Xususan, ota-onalik ustanovkalarini va ularning farzand tarbiyalash uslublari muammosi rossiyalik qator izlanuvchilarning asarlarida qayd etilgan (A.E. Lichko, 1979; A.A. Bodalev, A.A. Stolin, 1989; E.G. Eydemiller, V.V. Yustitskiy, 1999). Ota onalikning eng muhim sifatlariga

avvalo - proteksiya yoki farzandlarini tarbiyalash uchun sarflanadigan kuch, vaqt va e'tiborning me'zoni, bolaning turli ehtiyojlarini qondirish darajasi, intizomga chaqirish bilan bog'lik talablar darajasi, taqiqlovlar yoki bolaning xulqini jilovlash uchun ishlatiladigan sanksiyalar tizimi kiradi. Ushbu mezonlar asosida turli oilalarda ota-onalarning o'z farzandlarini tarbiyalash uslublarini farqlash mumkin.

Empirik tadqiqot natijalari. V.M. Karimova (1987, 1994) o'zbek yoshlarida oila to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurlar shakllanishi, o'zbeklarning oilaviy munosabatlar psixologiyasining o'ziga xos tomonlari haqida salmoqli tadqiqot ishlarini olib borgan. Muallif tadqiqotlari davomida o'zbek xalq og'zaki ijodida, islom dinining muqaddas manbalarida, sharq mutafakkirlari asarlarida, taniqli pedagog va psixolog olimlar asarlarida nikoh va oila, oilaviy hayot muammolariga doir materiallarni izchil o'rganib, psixologik tahlillari asosida bir qator ilmiy g'oyalarni ilgari surgan. Muallifning fikricha, oilaviy - ijtimoiy tasavvurlar murakkab va ko'p komponentli psixologik tizimlar bo'lib, ularning tarkibiga oilaning umumiy qadriyatlar, shaxslararo munosabatlarga xos tasavvurlar, erkak va ayol fazilatlar, ularning oilaviy munosabatlardagi o'rni va ahamiyati to'g'risidagi, reproduktiv tasavvurlar va boshqa ijtimoiy-psixologik tushunchalar kiradi. Oilaviy - ijtimoiy tasavvurlar asosan shaxs ijtimoiylashuvining dastlabki davridanoq shakllana boshlaydi va uning o'zgarishida ijtimoiy-psixologik omillar, ta'lim tarbiya, oila muhiti, milliy-ma'naviy va axloqiy qadriyatlar, shaxsning muloqot muhiti va shaxsiy faolligi muhim rol o'ynaydi. Oilaviy - ijtimoiy tasavvurlar har bir oila a'zosining bilish tizimida shakllangan ong tarkiblaridan iborat bo'lib, shaxsning ijtimoiy va individual tajribasi sifatida uning oilaviy hayotga tayyorligini ta'minlaydi. V.M. Karimova tadqiqotlarida oilaviy ijtimoiy tasavvurlar shakllanishida bola shakllanayotgan oila va undagi o'zaro munosabatlar xarakteri muhim ahamiyat kasb etishi, ya'ni oilaning katta yoki kichikligi, to'liq yoki noto'liqligi, jinsiy munosabatlar haqida va reproduktiv tasavvurlar xarakterini belgilashi va shaxsiy ijtimoiy moslashuvlar yo'nalishida aks etishi aniqlangan. O'zaro munosabatlar asosini tashkil etgan oila a'zolarining o'rniga oid tasavvurlar va ularning differentsiatsiyasi o'zining yosh, hududiy va jinsiy xususiyatlariga ega bo'lib, ular avvalo har bir oilaning ruhiy-ma'naviy muhiti, milliy qadriyatlar, an'analar, rasm - rusumlar qanchalik saqlanib qolganligiga ham bog'liqligi asoslangan. Muallif nikoh yoshigacha bo'lgan yoshlar bilan oilali er-xotinlarning oilaviy ijtimoiy tasavvurlari o'rtasidagi asosiy farqlarni psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilib, uning sabablarini ko'rsatib o'tgan[1].



2 - rasm Farzandlar sonining ko'payishiga hissa qo'shuvchi omillar natijalari ko'rsatkichi. (n=108 nafar turmush qurgan talabalar, n=295 nafar turmush qurmagan talabalar)

Tadqiqotda o'spirinlik yoshidagi jami 405 nafar o'spirinlar, ulardan 350 nafari talaba qizlar va 55 nafari talaba yigitlar jalb etildi. «Yoshlarda reproduktiv ustanovkalarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari»ni o'rganish bo'yicha mualliflik ijtimoiy-psixologik so'rovnoma yordamida yoritishga harakat qildik. Reproktiv munosabatning kognitiv komponenti ma'lum miqdordagi bolalarning tug'ilishiga, tug'ilajak bolaning afzal ko'rgan jinsiga, tug'ilish orasidagi intervallarga va boshqalarga yo'naltirilgan holda ifodalanadi. Xulq-atvor komponenti esa bola tug'ish motivlarining intensivligini, kuchini yoki zaifligini tavsiflaydi. Agar reproduktiv munosabatlar oilaning bolalarga bo'lgan miqdoriy ehtiyojini ifodalasa, unda bu ehtiyojning sifat ko'rsatkichi bu «reproduktiv motivlar» tushunchasi bilan belgilanadi va bu shaxsning aqliy holatini anglatadi, bu shaxsni ma'lum miqdordagi bolalar tug'ilishi orqali har xil shaxsiy maqsadlarga erishishga undaydi. Reproktiv motivlar bir vaqtning o'zida munosabat tuzilishining bir qismi (ularning xulq-atvori, rag'batlantiruvchi komponenti) sifatida namoyon bo'lishi ham kuzatildi. Reproktiv motivlar yoki bola tug'ish motivlari odatda iqtisodiy, ijtimoiy va psixologik motivlarga bo'linadi.

«Hozirgi kunda sizningcha, oilada bolalar sonining ko‘payishiga qaysi omil hissasini qo‘shishi mumkin?» deb berilgan savolga turmush qurgan talabalarning 49,07%i uy-joy sharoitlarining yaxshilanishi farzandlar sonining ko‘payishiga o‘z hissasini qo‘shishi mumkinligini, 16,67%i ish haqining oshishi farzandlar sonining ko‘payishiga o‘z hissasini qo‘shishi mumkinligini, 13,89%i oilada va jamiyatda ko‘p farzandli bo‘lish ayollar obro‘sining oshishiga o‘z hissasini qo‘shishi mumkinligini, 20,37%i kelajakka ishonch farzandlar sonining ko‘payishiga o‘z hissasini qo‘shishi mumkinligini ta’kidlaganlar. Turmush qurmagan talabalarda esa 34,58%i uy-joy sharoitlarining yaxshilanishi farzandlar sonining ko‘payishiga o‘z hissasini qo‘shishi mumkinligini, 22,03%i ish haqining oshishi farzandlar sonining ko‘payishiga o‘z hissasini qo‘shishi mumkinligini, 18,64%i oilada va jamiyatda ko‘p farzandli bo‘lish ayollar obro‘sining oshishiga o‘z hissasini qo‘shishi mumkinligini, 24,74%i kelajakka ishonch farzandlar sonining ko‘payishiga o‘z hissasini qo‘shishi mumkinligini ta’kidlaganlar.

Ushbu ma’lumotlarda ko‘rinib turibdiki, oilaning reproduktiv funksiyasi bajarilishi uchun oilada shart-sharoit yaxshi bo‘lishi, ya’ni farzandlarning har tomonlama ta’minlanishi uchun barcha imkoniyatlarning bo‘lishi respondentlar tomonidan yuqori foizlarda ahamiyatli deb belgilangan.

So‘rovnoma kiritilgan «Oilada farzandlar ko‘p bo‘lishiga qanday qaraysiz?» deb berilgan savolga turmush qurgan talabalardan olingan javoblar natijalari navbatdagi 1 - jadvalda keltirib o‘tilgan.

1-jadval.

Oilada farzandlar ko‘p bo‘lishiga munosabatlar ko‘rsatkichi (n=108 nafar turmush qurgan talabalar)

№	Ta’kidlar	Mutlaqo to‘g‘ri		To‘g‘ri		Noto‘g‘ri		Mutlaqo noto‘g‘ri	
		absolyut qiymat	foiz	absolyut qiymat	foiz	absolyut qiymat	foiz	absolyut qiymat	foiz
1	Oilada farzandlar ko‘p bo‘lishi shart emas	6	5,5	17	15,74	40	37,04	45	41,7
2	Oilada 1 nafar bola bo‘lsa yetarli	7	6,48	9	8,33	41	37,96	51	47,22
3	Oilada bolalar sonining qanchalik ko‘p bo‘lishi yashash sharoitini yaxshilash imkonini beradi (Iqtisodiy motiv)	47	43,52	43	39,81	10	9,26	8	7,41
4	Avlodlar o‘rtasidagi aloqa va avlodlarning davom ettirishini ta’minlaydi (ijtimoiy motiv)	51	47,22	48	44,44	5	4,63	4	3,70
5	Hayotni hissiy boyitadi	52	48,14	44	40,74	4	3,70	8	7,41

Tahlilga ko‘ra, oilada ko‘p bola bo‘lishi shart emas deyilgan tasdiqqa turmush qurgan talabalarning 41,7 (45 nafar) foizi mutlaqo noto‘g‘ri va 37,04 foizi noto‘g‘ri (40 nafar) deb javob berdilar. Turmush qurmagan talabalardan olingan javoblar natijalari navbatdagi 2 - jadvalda keltirib o‘tilgan.

Bundan ko‘rinadiki, bizning o‘zbek xalqimiz oilaviy munosabatlarni qadrlaydi, oilani muqaddas deb hisoblaydilar. Bu holatda ham yoshlarning shaxs va jamiyat maqsadi nuqtayi nazaridan maqsadlarga erishishida oilaga suyanishini ko‘rsatmoqda. Bu esa o‘z navbatida yoshlarning oila qurishi va avlodning davom ettirishi uchun ham jamiyatda qabul qilingan ijtimoiy me’yorlar va stereotiplar o‘zbek oilasi hamda o‘zbek ayollarining reproduktiv an’analari bilan bevosita bog‘liqdir.

Xuddi shunday ustanovka navbatdagi bandda «Oilada bolalar sonining qanchalik ko‘p bo‘lishi yashash sharoitini yaxshilash imkonini beradi» degan tasdiqqa 52,88% respondentlar mutlaqo to‘g‘ri va 41,02% respondentlar to‘g‘ri deb tasdiqladilar. Bunday natijalar hozirgi zamon oilasining reproduktiv funksiyasining ahamiyati yuqori ekanligini ko‘rsatadi.

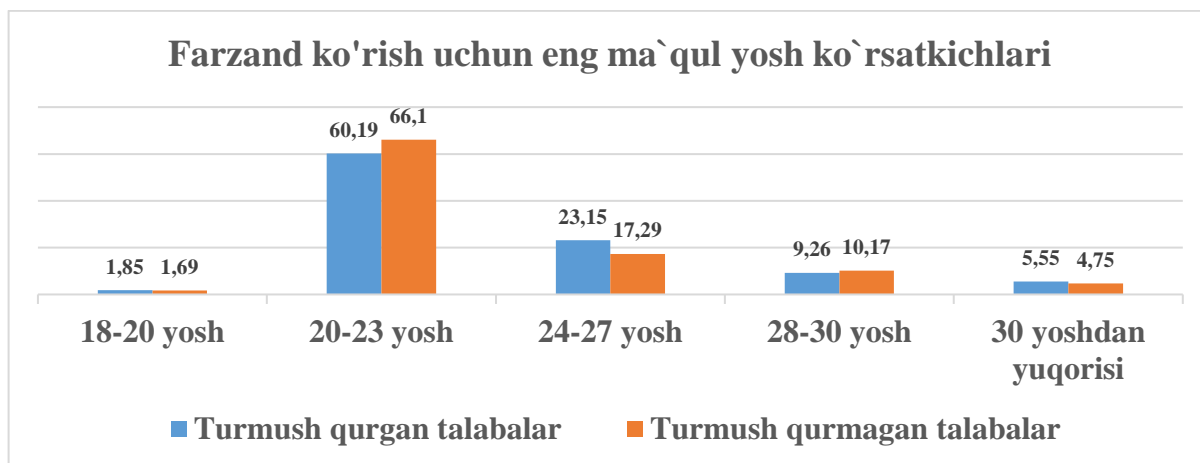
2 - jadval

Oilada farzandlar ko‘p bo‘lishiga munosabatlar ko‘rsatkichi (n=295 nafar turmush qurmagan talabalar)

№	Ta'kidlar	Mutlaqo to'g'ri		To'g'ri		Noto'g'ri		Mutlaqo noto'g'ri	
		absolyut qiymat	Foiz	absolyut qiymat	Foiz	absolyut qiymat	Foiz	absolyut qiymat	Foiz
1	Oilada farzandlar ko'p bo'lishi shart emas	22	7,46	18	6,10	105	35,59	150	50,85
2	Oilada 1 nafar bola bo'lsa yetarli	21	7,12	9	3,05	112	37,97	153	51,86
3	Oilada bolalar sonining qanchalik ko'p bo'lishi yashash sharoitini yaxshilash imkonini beradi (Iqtisodiy motiv)	156	52,88	121	41,02	8	2,71	10	3,39
4	Avlodlar o'rtasidagi aloqa va avlodlarning davom ettirishini ta'minlaydi (ijtimoiy motiv)	168	56,95	118	40	3	1,02	6	2,03
5	Hayotni hissiy boyitadi	135	45,76	125	42,37	25	8,47	10	3,40

Oilada farzandlarning ko'p bo'lishi «Avlodlar o'rtasidagi aloqa va avlodning davom ettirilishini ta'minlaydi» degan tasdiqlari bo'yicha 56,95% mutlaqo to'g'ri va 40% to'g'ri degan ijobiy natijalarning olinishi o'zbek ayollarining reproduktiv an'analari bilan bog'liqdir. Reprodukativ xulq-atvorning affektiv komponenti ma'lum miqdordagi bolalarning tug'ilishi bilan bog'liq ijobiy yoki salbiy his-tuyg'ulardan iborat ekanligi ayon bo'ldi.

Ushbu ma'lumotlarda ko'rinib turibdiki, «Farzandli bo'lish uchun qaysi yoshni ma'qul deb bilasiz?» degan savolga turmush qurgan respondentlar quyidagicha javob berdilar: Farzandli bo'lish uchun 18-20 yoshgacha bo'lgan davrni 1,85%, 20-23 yoshgacha bo'lgan davrni 60,19%, 24-27 yoshgacha bo'lgan davrni 23,15%, 28-30 yoshgacha bo'lgan davrni 9,26%, 30 yoshdan yuqori bo'lgan davrni 5,55% respondentlar ma'qul davr deb belgilaganlar.



2-rasm. Respondentlarning farzand ko'rishning eng maqbul muddati haqidagi ma'lumotlar ko'rsatkichi (n=108 nafar turmush qurgan talabalar, n=295 nafar turmush qurmagan talabalar)

Turmush qurmagan respondentlar quyidagicha javob berdilar: Farzandli bo'lish uchun 18-20 yoshgacha bo'lgan davr 1,69%, 20-23 yoshgacha bo'lgan davrni 66,1%, 24-27 yoshgacha bo'lgan davrni 17,29%, 28-30 yoshgacha bo'lgan davrni 10,17%, 30 yoshdan yuqori bo'lgan davrni 4,75% respondentlar ma'qul davr belgilaganlar (2-rasm).

O'zbekistonning amaldagi qonunchiligiga ko'ra, turmush qurish yoshi 18 yosh etib belgilangan. Lekin 18 yoshdagi yoshlar oilaviy hayotga har tomonlama tayyor bo'la olmasliklari ko'plab tadqiqotlardan aniqlangan. Ushbu holatni yanada oydinlashtirish maqsadida respondentlarga quyidagi savol bilan murojaat qildik.

«Sizning oila qurishingiz hayotingizda qaysi jihatlar bo‘yicha yetuklikka erishishingizga to‘sqinlik qildi deb o‘ylaysiz?» savoliga respondentlarning 50% iqtisodiy yetuklikka erisha olmaganini, 0,92% ijtimoiy yetuklikka erisha olmaganini, 15,74% psixologik yetuklikka erisha olmaganini, 32,41% kasb-hunar yetukligiga erisha olmaganini, qolgan 0,92%i boshqa sabablarni ta’kidlab o‘tganlar.

Ma’lumki, hozirgi zamon oilasining ijtimoiy psixologik muammolarini yoritishga bag‘ishlangan psixologik adabiyotlarda nikoh oldi omillarining turlicha shakllari, ko‘rinishlari farqlanadi. Nikoh oldi omillari qatoriga shu oila qurayotgan yoshlarning oilaviy hayotga tayyorligi, ularning oila qurish motivlari, ularning oila qurishlariga qadar bir-birlarini tanish muddati (qancha vaqt bir-birini tanishi) shartlari va sharoitlari, ularning o‘zlarining bo‘lg‘usi oilaviy hayotlari haqidagi tasavvurlari kabilarni kiritish mumkin. Albatta, bu omillarning har biri turli yoshlarda turlicha xarakterda bo‘lishi mumkin. Ma’naviy va jismoniy sog‘lom farzandni dunyoga keltirish hamda tarbiyalash yigit va qizning turmush qurishidan oldin boshlanadigan jarayondir. Shunga ko‘ra, 16 yoshdan 29 yoshgacha bo‘lgan davrni oila qurish uchun garmonik davr deb hisoblash qiyin. Chunki bu davrda yoshlardagi o‘ziga bevosita bog‘liq bo‘lmagan ko‘plab obyektiv sharoitlarni, qarama-qarshi holatlarni kuzatish mumkin. Masalan, yoshlarda jinsiy yetilish 14-16 yoshlarda, huquqiy yetuklik 18 yoshda, kasb-hunarni egallash va kasbiy yetuklik ko‘p hollarda 28-30 yoshlarga kelib yuzaga kelishi mumkin. Ota-onalarga boqimanda bo‘lmaslik darajasida iqtisodiy mustaqillikka erishish esa, odatda 20 yoshdan 30 yoshgacha bo‘lgan vaqt oralig‘ida amalga oshadi. Hozirgi kunda oilaning muqaddasligi hamda nikoh mas’uliyati bo‘yicha turmush qurayotgan yoshlarning bilim va tushunchalarini boyitishga alohida e’tibor qaratishimiz kerak. Xususan, oila qurish har bir inson hayotida ulkan hodisa ekanligi, bu masala shaxsiy, xususiy doiradan chiqib, ijtimoiy ahamiyat kasb etmoqda.

Adabiyotlar:

1. Mavluda Fayziyeva, Azim Zabborov Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. “Yangi asr avlodi” 2007. № 4, 2023 “Psixologiya” Ilmiy jurnal Научный журнал* Scientific journal 179
2. Репродуктивная культура : тенденции развития и механизмы трансляции в современном российском обществе Беляева, Мария Алексеевна Екатеринбург, 2013.- 388 с
3. Karimova V. Oila psixologiyasi // Darslik. - M.: 2007. - T. 107- bet.
4. O‘zbekiston yoshlari: Muammolar va istiqbollar Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bolalar Jamg‘armasi (UNICEF) ning O‘zbekistondagi vakolatxonasi 2020 yil Xisoboti

*Mirashirova Nargiza Anvarovna,
Toshkent amaliy fanlar universiteti professor v.b., psixol. f. f. d. PhD*

SHAXSNING KASBIY SHAKLLANISHIDA PSIXOLOGIK YETUKLIKKA INTILISHI VA O‘Z-O‘ZINI YUZAGA CHIQRISHNING ILMIY TAHLILI

Annotatsiya. Maqolada shaxsning kasbiy shakllanish jarayonida psixologik yetuklikning ilmiy o‘rganilganligi yoritilgan. Shuningdek, inson tomonidan o‘z-o‘zini anglashning ma‘lum darajasiga erishish va o‘z hayoti uchun ma‘suliyatni his etish, kasbiy muvaffaqiyatga erishish, boshqalar bilan uyg‘un munosabatlar o‘rnatishga qodirlik, shaxsiy hayot mazmunini topish kabi fikrlar keltirilgan. Shaxsning jismoniy, aqliy, ijtimoiy, ma‘naviy, falsafiy dunyosi bilan bog‘liq bo‘lgan yetuklik tushunchasi yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: yetuklik, psixologik yetuklik, kasbiy shakllanish, ekzistensial psixologiya, psixoterapiya, rivojlanish psixologiya, inson xronologik yoshi, psixologik salomatlik, g‘amxo‘rlik, mas‘uliyatlilik, integral psixologik mezon, ijtimoiy rol.

НАУЧНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ И САМОРАСКРЫТИЮ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ

Аннотация: В статье освещено научное исследование психологической зрелости в процессе профессионального становления личности. Существуют также такие идеи, как достижение определенного уровня самосознания и чувства ответственности за свою жизнь, достижение профессиональных успехов, умение установить гармоничные отношения с другими людьми, обретение смысла личной жизни. Выделено понятие зрелости, связанное с физическим, психическим, социальным, духовным, философским миром человека.

Ключевые слова: зрелость, психологическая зрелость, профессиональное становление, экзистенциальная психология, психотерапия, психология развития, хронологический возраст человека, психологическое здоровье, забота, ответственность, интегральный психологический критерий, социальная роль.

SCIENTIFIC ANALYSIS OF A PERSON'S STRENGTH FOR PSYCHOLOGICAL MATURITY AND SELF-DISCLOSURE IN PROFESSIONAL FORMATION

Abstract. The article highlights the scientific study of psychological maturity in the process of professional development of the individual. There are also ideas such as achieving a certain level of self-awareness and a sense of responsibility for one's life, achieving professional success, the ability to establish harmonious relationships with other people, and finding meaning in one's personal life. The concept of maturity associated with the physical, mental, social, spiritual, and philosophical world of man is highlighted.

Key words: maturity, psychological maturity, professional development, existential psychology, psychotherapy, developmental psychology, human chronological age, psychological health, care, responsibility, integral psychological criterion, social role.

Jahon hamjamiyatida shaxslararo munosabatlar rivojlanib borayotgan bir vaqta shaxsning yetukligi va ularning kasbiy yetukligiga bo‘lgan talablar kuchaymoqda. Davlatlarning oliy maqsadi – jamiyatga har tomonlama yetuk kadrlarni tayyorlab berishdan iborat. Yetuklik tushunchasi qadim-qadim zamonlardan ta‘lim-tarbiya jarayonining asosiy masalalaridan bo‘lgan. Inson yetukligi haqidagi ilmiy tasavvurlarning rivojlanish tarixini o‘rganar ekanmiz, dastlabki bosqichda yetuklik asosan biologik mazmunda tushunilganligini e‘tirof qilishimiz mumkin. Bunday yondashuvda, tabiiyki, yetuklikning asosi odam ma‘lum yoshga etib kelgani, uning o‘zidan nasl qoldira olishi sifatidan iborat, deb qabul qilingan. Psixologik jihatdan yetuk insonlar har qaysi davlat va jamiyatning asosiy tayanchi hamda harakatlantiruvchi kuchi ekan, zamonaviy ijtimoiy-gumanitar bilim sohasida ushbu muammoga jiddiy e‘tibor qaratilishi tabiiydir. Ushbu e‘tiborning natijasi sifatida hozirgacha fanda mazkur yo‘nalishda salmoqli hajmdagi ilmiy bilim to‘plangan.

Shaxs bilan bog‘liq tushunchalar qatorida uning jismoniy, aqliy, ijtimoiy, ma‘naviy, falsafiy dunyosi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan bir tushuncha bor bu - yetuklik tushunchasi. Yetuklik inson o‘z-o‘zini anglashdan boshlanadi, bu jarayon ko‘pincha reallikdan boshlanib, hozirgi, favquloddagi holatni tahlil qiladi, o‘zining shaxsiy imkoniyati bilan taqqoslaydi, ma‘lum mezon yoki namuna (ibrat) tanlaydi, unga taqlid qilish orqali tenglashishga intiladi. Keyinchalik esa kelajak, istiqbol rejaları uni qiziqtiradi, o‘zining nimalarga qodirligi yuzasidan mulohaza yuritadi va bu borada muayyan qaror qabul qilishga erishadi, lekin uning

haqchilligi yoki oqilligiga bir oz shubhalanadi. O‘z imkoniyatini bir necha marta tahlil qilish, qiyoslash, unga o‘zgartirishlar kiritish, yangilash orqali bo‘lg‘usi “Men”ga aniqlik kiritadi va faollik mexanizmiga aylantiradi. Bunda shaxs xususiyatlarining yetuklikka intilishi kuzatiladi [7,17-b.].

Yetuklik tushunchasi V.I.Dalning rus tili izohli lug‘atida “yetilish, pishish, o‘ylab, fikrlab ish ko‘rish davri” deb ifodalangan [3,79-b.]. Yetuklik bu nima? Bu jismoniy yoshgina emas, balki bu ijtimoiy, emotsional, ma‘naviy va intellektual taraqqiyotdir. Yetuklik avvalombor, subyektiv tushuncha bo‘lib, yetuklikni belgilovchi mezonlarga emas, balki shaxsning o‘zini shu tushunchaga va shu holatga bo‘lgan munosabati ham muhimdir. Psixologiyada yetuklik tushunchasi ancha keng mushohada qilishni talab etadigan tushuncha. Zero, bu tushuncha individ, shaxs va individuallik tushunchalari bilan bevosita bog‘liq.

Yetuklik insonni ma‘lum yosh davrida uning rivojlanishiga qo‘yilgan mezonlar asosida to‘liq etilishi, kattalar qo‘yadigan talablarga javob berishi hamda o‘zi ham aynan shu jarayonni anglab etishi deb izohlashimiz mumkin. Shaxs o‘z o‘tmishini tahlil qilish va unda ko‘zga tashlangan qusurli va ibratli jihatlarni o‘zaro qiyoslash orqali ustuvorlikni topishga intiladi, bu borada ayrim siljishlarga erishadi. Ijtimoiy hayotda u o‘ziga ideal bo‘luvchi shaxsni tanlaydi va prototipning ijobiy xislatlari, xususiyatlari ko‘rinishlari hamda ko‘rsatkichlarini o‘zida mujassamlashtira boradi. Shaxs rivojlanishi davomida dinamik harakatsiz psixologik yetuklikka erishib bo‘lmasligiga iqror bo‘ladi, natijada uzluksiz xatti-harakatlarni asta-sekin, birdaniga, tavakkaliga amalga oshirish lozim ekanligini tushunib yetadi. Dinamik holatni baholash, tekshirish, nazorat qilish, shaxs yetilish natijasida shaxsda yetuklik “Men” shakllana boshlaydi. Psixologik adabiyotlarda yetuklik tushunchasi ko‘pincha ulg‘ayganlik sinonimi sifatida qo‘llaniladi. Biroq fanda bu tushunchalar o‘rtasidagi farq ajratilgan va o‘zaro bog‘liqlik aniqlangan. Shunga qaramay, katta odam psixologik mavqeyi, uning yetuklik darajasini aniqlashda qiyinchiliklarga duch kelinmoqda.

Psixologik yetuklik zamonaviy psixologiyada eng qiziqarli terminlardan biri bo‘lib hisoblanadi. Ma‘lum ma‘noda bu terminni bizga odatiy bo‘lgan “baxt” tushunchasi bilan solishtirishimiz mumkin. Biroq biz baxtli inson o‘zini qanday his qilishi va o‘zini qanday tutishini hammamiz bilamiz. Psixologik yetuklik – shaxsning o‘z psixikasi holatini baholashning muhim tarkibiy qismi bo‘lib hisoblanadi. Yetuklik insonning barcha qobiliyatlari va iste‘dodini ochib berishga xizmat qiladi, ma‘naviy hamda moddiy jihatdan ravnaq topishiga yordam beradi.

Inson tomonidan o‘z-o‘zini anglashning ma‘lum darajasiga erishish va o‘z hayoti uchun ma‘suliyatni his etish, kasbiy muvaffaqiyatga erishish, boshqalar bilan uyg‘un munosabatlar o‘rnatishga qodirlik, shaxsiy hayot mazmunini topish – bularning hammasi bu ko‘p qirrali hodisaning turli tomonlaridir.

Shaxsning psixologik yetukligi muammosi ekzistensial-insonparvarlik psixologiyasi va psixoterapiyada (G.Olport, K. Rodjers, A. Maslou, E. Fromm, F. Perlz), rivojlanish psixologiyasida (E. Erikson, G. Krayg, Dj. Lovinger) o‘rganilgan.

G.Olport - shaxs psixologik yetukligi tuzilishini to‘liq bayon qiluvchi konsepsiyalardan birining muallifidir. Uning fikricha, inson yetilishi – butun hayot davomida shakllanish va rivojlanishning uzluksiz, davomli jarayonidir. Psixologik yetuklikni o‘rganish jarayonida olim har bir insonning, har bir shaxsning noyobligiga alohida e‘tibor qaratgan. Uning nuqtayi nazariga binoan, yetuk shaxsni ta‘riflovchi yagona mezon mavjud emas, chunki rivojlanuvchi qancha bo‘lsa, rivojlantiruvchi usul va vositalar ham shuncha: “Yetuk shaxsning universal mezonlarini qidirishda biz individual patternlarning xilma-xilligini hech qachon unutmasligimiz zarur” [6]. Shuningdek, muallif fikricha, har bir inson uchun mos keluvchi psixologik yetuklikning universal mezonlarini topishda biz real insonni unutib qo‘yamiz, vaholanki, bir insonda yetuklikning barcha belgilarini topishning imkoni yo‘q.

G.Olport konsepsiyasining muhim jihati shundaki, psixologik yetuklikning inson xronologik yoshi bilan o‘zaro bog‘liqlikning mavjud emasligi g‘oyasidir. Uning fikricha, shaxs qiyinchiliklar va azob-uqubatlarga duch kelganida u yoki bu darajadagi yetuklikka erishadi. Olimning taxminiga ko‘ra, shaxs yetukligining shakllanish mexanizmi hayotiy qiyin vaziyatlarni yengib o‘tish bilan bog‘liq.

G. Olport g‘oyasiga ko‘ra, psixologik yetuk shaxs oltita jihat bilan tavsiflanadi:

- 1) “Men”ning keng chegaralari;
- 2) ijtimoiy iliq munosabatlar;
- 3) o‘zi haqidagi ijobiy tasavvurlar;
- 4) realistik idrok;
- 5) o‘zini va hazil-mutoyibani tushunishga qodirlik;
- 6) barqaror hayotiy falsafaga ega bo‘lish.

Insonparvarlik psixologiyasi yo‘nalishi muallifi A. Maslou “psixologik yetuklik” va “psixologik salomatlik” tushunchalarini o‘xshash deb biladi. Uning fikricha, insonning beshta tayanch ehtiyojlaridan iborat ehtiyojlar iyerarxiyasi har bir insonning hayot jarayonida dolzarb bo‘lib hisoblanadi. Uni psixologik yetuklik doirasida ko‘rib chiqish, A.Maslou nuqtayi nazari bo‘yicha bu iyerarxiyada inson qanchalik ko‘tarilsa,

shunchalik o‘ziga xoslik, turli-tuman individual sifatlar, shaxsiy fazilatlar va natijada psixologik yetuklikka ega bo‘ladi. “Inson ichki tomondan o‘zini erkin his qilsa, zarur paytda o‘ziga ishonsa va voqea-hodisalarni ichki olamida to‘liq aks ettirib, o‘ziga quloq solsa va o‘ziga suyana olsa, yuqori bosqichga intilsa - o‘z-o‘zini yuzaga chiqarish to‘liq amalga oshirilib, yetuklikka erishadi” [4].

Shunday qilib, insonparvarlik psixologiyasida psixologik yetuklik shaxsning yuqori ehtiyojlar iyerarxiyasiga intilishi bilan, o‘z-o‘zini yuzaga chiqarishi bilan bog‘liq tushunchadir. A.Maslou shaxsning psixologik yetukligini bunday tushunishga mos ravishda yetuk, o‘zini yuzaga chiqaruvchi inson qanday xususiyatlarga ega bo‘lishini ajratib ko‘rsatdi: voqelikni adekvat idrok etish (reallik), bevositalik, diqqatni muammoga (o‘ziga emas) qaratish, avtonomlik, mustaqil, baholashni muntazam yangilash (yangi kechinmalarga ta‘sirchanlik, tajribaning oshkorligi jihatida), demokratik xarakter (boshqalarga hurmatda bo‘lish, empatiya), chuqur, biroq tanlovchan munosabatlarni o‘rnatishga qodirlik, axloqiy e‘tiqod, adovatsiz hazil-mutoyiba hissi, kreativlik.

K. Rodjers o‘zining konsepsiyasida shaxsning psixologik yetukligini Men-konsepsiyasi bilan bog‘lagan. Men-konstruksiyasining tarkibiy qismini ilk yosh davrida shakllangan anglanmagan mexanizmlar, xulq-atvorning anglan patternlari va shuningdek, identifikatsiya mexanizmi tashkil qiladi. Natijada ontogenetik taraqqiyot jarayonida insonda “Men” obrazining ahamiyatli bo‘lagi bo‘lgan, shaxs individual tajribasiga asoslangan tevarak-atrofning subyektiv manzarasi namoyon bo‘ladi. Shaxs psixologik yetuklikning qanchalik yuqori darajasiga erishgan bo‘lsa, “Men”ning fundamental o‘zagi shunchalik individual, yaqqol shakllanib, ifodalangan bo‘ladi.

Shunday qilib, K.Rodjers nazariyasiga binoan, Men-konsepsiyasi, shaxs psixologik yetukligi bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lib, sekin-asta bir butun o‘zakka taxlanuvchi turli xil noto‘liq hissiy, kognitiv, shaxsning shaxslararo taassurotlaridan iborat. Men-konsepsiyasining rivojlanishi asosida yotuvchi stimuly bo‘lib, insonning o‘z salohiyatini hayot faoliyatining turli jabhalarida amalga oshirishga bo‘lgan xohish-istagi hisoblanadi.

Ekzistensial-insonparvarlik konsepsiyalarida ham psixologik yetuklik fenomeni tadqiq qilinadi. Masalan, geshtalt-terapiyada F.Perlz psixologik yetuklikning asosiy mezon sifatida avtonomlikni ajratib, uni shaxsning o‘z-o‘ziga tayanishi, o‘zining ichki tajribasiga ishonishga qodirlik mezon deb ta‘riflagan. E.Fromm shaxs yetukligi tushunchasini sevishga qodirlik bilan bog‘lagan. Yetuk muhabbatni u shaxsning boshqa birovga g‘amxo‘rlik, boshqaning qiziqishlarini hurmat qilish, boshqalar uchun javobgarlikni his etishga qodirlik sifatida interpretatsiya qilgan.

Shundan kelib chiqib, E. Frommga asoslanib, psixologik yetuklik g‘amxo‘rlik, mas‘uliyatlilik, hurmat va empatiya bilan aloqada bo‘lib, to‘g‘ridan-to‘g‘ri shaxslararo munosabatlarda namoyon bo‘ladi [9]. Psixologik yetuklikni tushunishda va interpretatsiyasida E.Fromm konsepsiyasiga G.Sallivanning shaxslararo munosabatlar nazariyasi yaqin bo‘lib, unga ko‘ra sog‘lom psixik rivojlanish yetuk shaxslararo munosabatlar talqinida ko‘rib chiqiladi. G. Sallivan fikricha, psixologik yetuk shaxs bir vaqtning o‘zida bir odamning o‘ziga do‘stona hislar va jinsiy qiziqishni boshdan kechiradi [8].

“Shaxsning psixologik yetukligi” rivojlanish psixologiyasida faol tadqiq qilinadi (G. Krayg, Dj.Lovinger, E. Erikson). Mazkur yo‘nalish mualliflari fikricha, psixologik yetuklik inson ontogenezi jarayonida shakllanadi va har bir yosh bosqichida yetuklikning ma‘lum bir tavsifining poydevoriga asos solinadi. Xususan, E.Erikson fikricha, aynan o‘xshashlik hissi shaxs psixologik yetukligining asosiy tarkibiy qismi bo‘lib hisoblanadi. O‘smirlik va ilk o‘spirinlik davri uning shakllanishi uchun sezitiv davrdir. Yuqori darajadagi yetuklikka, E.Erikson fikricha, aynan o‘xshashlik hissining mustahamlanishi va barqarorlashuvi (“Men kimman?”) jarayonida shaxs tomonidan erishiladi. So‘ng ulg‘ayish jarayonida o‘spirinlik davrida, ilk yetuklik va yetuklik davrida insonda shaxsiy avtonomlikni saqlab qolgan holda yaqinlikka qodirlik, maqsadlar qo‘yish va ularga erishishga qodirlikda namoyon bo‘luvchi natijaviylik, inson hayot yo‘lining yakunlovchi bosqichida yuzaga keluvchi va shaxs yetukligining tuzilishi yaxlitligidan iborat integrativlik kabi yetuk shaxs sifatleri shakllanadi. Shaxs yaxlitligi va integrativligi tavsifini to‘liq tushunish uchun shaxsning takrorlanmasligida uning taraqqiyoti yo‘lini o‘rganish zarur. Shunday qilib, rivojlanish psixologiyasi nuqtayi nazarida psixologik yetuklik – bu shunday tuzilmaki, shaxsda individuallik, yaqinlikka qodirlik, avtonomlik, mas‘uliyatlilik va donolik kabi sifatarning rivojlanishi natijasida u shakllanadi.

Rivojlanish psixologiyasining yana bir vakillaridan biri Dj. Lovinger, shaxs psixologik yetukligini o‘rganib, egoning rivojlanishi va kognitiv rivojlanishni uning tarkibiy qismlari sifatida birlashtiradi. Olim inson psixologik yetukligi shakllanishida yettita asosiy bosqichlarni ajratib ko‘rsatadi:

- 1) ijtimoiygacha (kattalarga to‘liq tobelik);
- 2) impulsiv (egotsentrizm, aniqlik, atrofdagilarga tobelik),
- 3) o‘z-o‘zini himoya qiluvchi (jazolanishdan qo‘rqish, manipulyatsiya qilish, shaxsiy maqsadlarda qulay imkoniyatlardan foydalanish);

- 4) konformlilik (tashqi me'yor va qonun-qoidalarga bo'ysunish);
- 5) anglangan (viydon rivojlanishi, shaxsiy me'yorlarni o'rnatish, o'z-o'zini tanqid qilish);
- 6) avtonom (boshqalar avtonomligini hurmat qilish, ular qarashlariga sabr-toqatlilik, ichki nizo va ehtiyojlarni boshqarish);
- 7) integratsion (o'zini tushunishni boshqa insonlarni tushunish bilan integratsiyalash).

Mazkur nazariyaning asosiy jihati shundaki, rivojlanishdagi har bir bosqich avvalgisiga qarganda murakkabdir. Bunda har bir bosqichni xronologik yosh bilan bog'lash shart emas, biroq rivojlanish jarayonida hech bir bosqichni o'tkazib yuborish mumkin emas. Dj.Lovinger fikricha, faqatgina sanoqli insonlarga yakunlovchi bosqichga erishadilar.

Rivojlanish psixologiyasining xususiy nazariyalaridan kelib chiqib, shunday xulosaga kelish mumkinki, psixologik yetuklik avtonomlikning me'yordaligi va shaxsning mustaqilligi, o'ziga tayanishi, samarali shaxslararo munosabatlar o'rnatilishi va nihoyat, hayot yakunida yaxlitlikka erishish bilan aniqlanadi.

Psixologik yetuklikni alohida tadqiqot predmeti sifatida o'rganish davomida tadqiqotchilar uning asosiy mezonlarini ajratib ko'rsatganlar. Albatta, turli mualliflar tomonidan ko'rsatilgan mezonlar o'rtasida ma'lum tavofut mavjud. O'rtadagi farq aynan nimalarda ko'rinishi haqida aniq tasavvur xosil qilish uchun quyida har xil mualliflarning yondashuvlari qiyosiy keltiriladi.

S.K.Nartova-Bochaver psixologik yetuklikning mezonini sifatida “shaxsning psixologik suverenligi” tushunchasini taklif etadi. Uning yondoshuviga ko'ra psixologik yetuk inson o'zining mustahkam chegaralariga ega bo'ladi. Biroq ular vaziyat taqozosi bilan boshqalar manfaatlarini yo'lida uning ixtiyori bilan o'zgartiriladigan darajada egiluvchanligi bilan ajralib turadi [5].

G.G.Aleksandrova shaxs yetukligining integral psixologik mezonini ijtimoiy bilish jarayonida yukori darajadagi subyektligini namoyon etish, ya'ni ijtimoiy borliqning o'ziga adekvat obrazini shakllantira olish va o'zgartira bilish, unga muvofiq hulq-atvorning tegishli strategiyasini mustaqil ravishda mas'uliyat bilan tanlab olishdan iboratligini isbotlaydi [1].

O'z-o'zini anglash shaxsning fazilatiga aylanishi uchun muayyan davr, vaqt, muddat talab qilinadi, shuning uchun o'quvchilar, talabalar va respublikamizning boshqa fuqarolari bilan dasturiy tadbir-choralar o'tkazish orqali ko'zlagan maqsadga erishish mumkin. Shundan kelib chiqqan holda yetuklik:

- mas'uliyatni o'z bo'yniga olish va qaror qabul qilish;
- etakchi bo'lishga intilish, o'zi va atrofdagilarni boshqara olish;
- o'zi va atrofdagilarni emotsional va ruhiy qo'llab-quvvatlashga tayyor bo'lish;
- o'ziga ishonish va qat'iyat bilan harakat qilish;
- falsafiy mushohada qilish va fikrlarni umumlashtira olish;
- o'z tamoyillarini himoya qilish, ilgari surgan qarashlarini tasdiqlay olish, tanlagan yo'lidan qaytmaslik, irodaviy mustahkam bo'lish;
- shaxsiy individual qarashga ega bo'lish;
- hayotiy tajribani orttirish va uni yosh avlodga berishga tayyor bo'lish;
- realizm, ratsionallik, qilingan ishlarni taxlil qilish, baholash va unga javob bera olish;
- hayotiy ijtimoiy rollarda o'zgarmaslik va ularni to'g'ri bajarishga intilishdir.

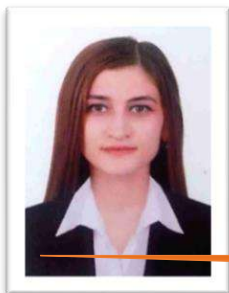
B.G.Ananevning fikricha, yetuklik mezonlarini ishlab chiqish va tahlilida “yetuklik” tushunchasi “katta bo'lish”, “kamol topish” tushunchalari bilan uyg'unlashib sinonimik qatorni tashkil etishi mumkin [2]. Lekin aslida, subyektiv faoliyat va shaxs haqida gap ketganda ular, albatta, mazmun va mohiyat jihatdan bir-biridan farq qiladi. Katta bo'lib etilish bu hali yetuklik emas. Inson yuqorida qayd etilgan mezonlarni o'zida mujassamlashtirgandagina yetuklikka etgani haqida gapirish mumkin. Bu o'rinda yetuklik kasbiy, ijtimoiy-oilaviy, hayotiy-siyosiy, muloqot, shaxslararo munosabatlar, farzand tarbiyasi bilan bog'liq faoliyatlarda ifodalanishi mumkin.

Shunday qilib, mutaxassisning kasbiy yetukligida xar tomonlama rivojlanishni talab qiladi. Shuning uchun inson omili, ham kasbiy faoliyatni, ham butun jamiyatni rivojlantiruvchi asosiy harakat kuchi bo'lib qoladi. Mutaxassis kadrlardan talab qilinadigan asosiy narsa kasbga xos bilim, ko'nikma, va malakalarni tarkib toptirishdan iborat. Buning uchun avvalo tanlangan kasbning mohiyat mazmunini anglab yetish hamda o'ziga xos muhim xususiyatlarni shakllantirish muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Александрова Г.Г. Психологические критерии социальной зрелости личности в условиях современного российского общества // Ученые записки казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. – Т.149, № 1. – С.34-45.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания : Издательство ЛГУ 1969 336с.
3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – Санкт-Петербург: Питер, 1982. – Т.3. – С.79-62
4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2014.
5. Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность как критерий личностной зрелости // Феномен и категория зрелости в психологии. М., 2007. С. 149–173.121
6. Олпорт Г. Становление личности. М., 2002.
7. Safayev N.S., Butayeva U.A. Shaxs yetukligining psixologik mezonlari // Pedagogika. – Toshkent – 2017. -№4. – В.16-21.
8. Сухобская Г.С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики // Новые знания. 2002. № 4. С. 17–20.163
9. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб., 2002. 170

UO’K 159.922.6



Mominova Xijran Eldar qizi,

*Andijon davlat universiteti umumiy psixologiya kafedrası katta o’qituvchisi, PhD
xijraneldarovna@mail.ru*

MAKTABGACHA YOSH DA VRIDAGI BOLALARNING IJTIMOYIY MULOQOT KO’NIKMALARIGA RAQAMLI MUHITNING PSIXOLOGIK TA’SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar ta’sirida maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy muloqot ko’nikmalarining shakllanish jarayoni psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Raqamli muhitning bolalarning hissiy rivojlanishi, shaxslararo aloqasi hamda empatiya darajasiga ko’rsatadigan ijobiy va salbiy jihatlari yoritilgan. Shuningdek, oila va tarbiya muassasalari faoliyatida raqamli vositalardan oqilona foydalanish bo’yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari raqamli makon bolalar muloqotini yangi shakllarga yo’naltirayotganini, ammo real ijtimoiy tajriba bilan muvozanatni saqlash zarurligini ko’rsatadi.

Kalit soʻzlar: raqamli texnologiyalar, maktabgacha yoshdagi bolalar, ijtimoiy muloqot, psixologik ta’sir, emotsional rivojlanish, raqamli muhit, empatiya.

THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF THE DIGITAL ENVIRONMENT ON PRESCHOOL CHILDREN’S SOCIAL COMMUNICATION SKILLS

Abstract. This article examines the psychological impact of digital technologies on the development of communication skills among preschool children. The paper highlights both the positive and negative aspects of the digital environment influencing emotional development, interpersonal relations, and empathy. Psychological recommendations are proposed for the effective and balanced use of digital tools in families and educational institutions.

Keywords: digital technologies, preschool children, social communication, psychological impact, emotional development, digital environment, empathy.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается психологическое влияние цифровых технологий на формирование коммуникативных навыков детей дошкольного возраста. Освещаются как положительные, так и отрицательные стороны цифровой среды, влияющей на эмоциональное развитие, межличностные отношения и уровень эмпатии у детей. Также предложены психологические рекомендации по рациональному использованию цифровых средств в семье и образовательных учреждениях.

Ключевые слова: цифровые технологии, дети дошкольного возраста, социальная коммуникация, психологическое воздействие, эмоциональное развитие, цифровая среда, эмпатия.

Kirish. Soʻnggi yillarda raqamli texnologiyalar hayotimizning barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Xususan, bolalar tarbiyasi va ijtimoiy rivojlanish jarayonida ham raqamli muhitning oʻrni sezilarli darajada ortib bormoqda. Bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalar internet, planshet, mobil telefon va turli interaktiv oʻyinlar orqali dunyoni anglashga, muloqotga kirishishga va his-tuygʻularini ifoda etishga harakat qilmoqdalar. Shu bois raqamli vositalarning ularning ijtimoiy muloqot ko’nikmalariga ko’rsatadigan psixologik ta’sirini o’rganish dolzarb masalaga aylandi.

O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev o’z nutqlarida raqamli texnologiyalarni ta’lim va tarbiya tizimiga keng joriy etish, shu bilan birga, ularning bolalar psixologiyasiga ta’sirini chuqur o’rganish zarurligini bir necha bor ta’kidlab o’tgan. Jumladan, “Raqamli O’zbekiston – 2030” strategiyasi va 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-sonli Farmon (“2022–2026-yillarga mo’ljallangan Yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to’g’risida”)[1]da raqamli texnologiyalarni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh avlodning ma’naviy-axloqiy va psixologik barkamolligini ta’minlash masalasi alohida e’tiborga olingan. Bu esa tadqiqot mavzusining nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy ahamiyatini ham belgilab beradi.

Raqamli muhit bolalarning muloqot faoliyatiga ikki yo’nalishda ta’sir ko’rsatadi: bir tomondan, u kommunikativ imkoniyatlarni kengaytiradi, boshqa tomondan esa, real ijtimoiy aloqaning kamayishiga sabab

bo‘ladi. Shu jihatdan, bolalarda empatiya, hissiy sezgirlik, muloqotda o‘zini ifoda etish va boshqalarni tinglash ko‘nikmalari raqamli sharoitda qanday shakllanayotgani psixologik tahlilni talab qiladi.

Taniqli psixologlar — L. S. Vigotskiy, A. Bandura, E. Erikson, J. Piaje va D. Elkoninlarning tadqiqotlarida bola shaxsining rivojlanishi ijtimoiy tajriba va faol muloqot jarayonida sodir bo‘lishi qayd etilgan. Vigotskiy (1934) fikricha, bolaning ruhiy rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, muloqot bola tafakkurining shakllanishi uchun asosiy vositadir. Bandura (1977) esa raqamli vositalar orqali kuzatish va taqlid orqali o‘rganish mexanizmlarini ilgari surgan. Bugungi raqamli sharoitda bu nazariyalar yangicha talqinni talab qilmoqda.

Shu bois mazkur tadqiqotning maqsadi raqamli texnologiyalar ta‘sirida maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarining shakllanish xususiyatlarini psixologik jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning obyekti — maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy muloqot jarayoni. Predmeti — raqamli muhitning ushbu muloqot ko‘nikmalariga ko‘rsatadigan psixologik ta‘siri.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

- raqamli texnologiyalarning bolalar psixologiyasiga ta‘siriga oid nazariy manbalarni tahlil qilish;
- ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarining shakllanish mexanizmlarini aniqlash;
- raqamli muhit sharoitida ijobiy va salbiy psixologik omillarni belgilash;
- ota-ona va pedagoglar uchun psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Mazkur yo‘nalishdagi izlanishlar bolalarning sog‘lom ijtimoiylashuvi, emotsional barqarorligi va shaxsiy rivojlanishini ta‘minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi. Bugungi globallashuv davrida raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, ta‘lim, tarbiya va muloqot jarayonlarida ularning roli keskin oshdi. Zamonaviy bola dunyoni asosan raqamli muhit — internet, smartfon, planshet va interaktiv o‘yinlar orqali kashf etadi. Bu esa bolalik davrining psixologik mazmunini sezilarli darajada o‘zgartirib yubordi.

Bugungi globallashuv davrida raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, ta‘lim, tarbiya va muloqot jarayonlarida ularning roli keskin oshdi. Zamonaviy bola dunyoni asosan raqamli muhit — internet, smartfon, planshet va interaktiv o‘yinlar orqali kashf etadi. Bu esa bolalik davrining psixologik mazmunini sezilarli darajada o‘zgartirib yubordi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — raqamli texnologiyalar ta‘sirida maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarining shakllanish jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish, ularning real va virtual muloqotdagi xulq-atvori, hissiy ifodalari hamda shaxslararo munosabatlarni o‘rganishdan iboratdir.

Tadqiqot shuningdek, raqamli muhitning bola shaxsiga ijobiy va salbiy psixologik ta‘sir mexanizmlarini aniqlash, ularning asosida ijtimoiy-emotsional rivojlanishni qo‘llab-quvvatlovchi psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishni maqsad qiladi.

Prezident Sh. M. Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi va “Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi (2022–2026-yillar)”da raqamli muhitdan oqilona foydalanish, yoshlarning tafakkuri va ruhiy salomatligini himoya qilish masalalari alohida e‘tiborga olingani ushbu tadqiqot maqsadini dolzarb qiladi.[2]

Shu bois, tadqiqotning asosiy maqsadi — bolalarning raqamli muhitda shakllanayotgan ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini chuqur psixologik tahlil qilish, ularni sog‘lom rivojlantirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iboratdir.

Raqamli texnologiyalar shiddat bilan rivojlanayotgan hozirgi davrda bolalarning ijtimoiylashuvi jarayoni yangi psixologik shakllarga ega bo‘lmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun muloqot — bu shaxsiy rivojlanishning eng muhim mexanizmlaridan biridir. Chunki aynan muloqot orqali bola o‘z hissiyotlarini ifoda etadi, atrofdagi insonlar bilan o‘zaro munosabatni o‘rnatadi va ijtimoiy tajriba orttiradi.[3]

Raqamli muhitda esa bu jarayon virtual aloqa, interaktiv o‘yinlar, multimediali kontent orqali amalga oshmoqda. Bunday muloqot shakli o‘ziga xos afzalliklarga ega bo‘lishi bilan birga, real muloqotdagi hissiy boylikni to‘liq bera olmaydi. Bolalar yuz ifodasi, tana harakati, ohang kabi emotsional belgilarni sezish imkonidan cheklanadi. Natijada ular asta-sekin emotsional sezgirlik va empatiya qobiliyatida pasayish kuzatilishi mumkin.

Mashhur psixolog L. S. Vygotskiy fikricha, bola tafakkurining rivojlanishi ijtimoiy muloqot bilan uzviy bog‘liqdir.[4] U muloqotni shaxsning “yaqin rivojlanish zonasi”ni kengaytiruvchi asosiy omil sifatida talqin qilgan. Ammo raqamli muhitda bu “yaqin rivojlanish zonasi” sun‘iy vositalar orqali shakllanadi, bu esa tabiiy o‘zaro ta‘sir jarayonini o‘zgartiradi.

A. Banduraning sotsial o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, bolalar ko‘proq kuzatish va taqlid orqali yangi xulq-atvorni o‘zlashtiradilar. Bugungi kunda bu jarayon ko‘pincha ekran orqali kechmoqda: bola internetdagi

qahramonlarga, bloggerlar yoki o‘yinlardagi obrazlarga taqlid qiladi.[5] Natijada bola ijtimoiy qadriyatlarini ko‘pincha virtual namunalardan orqali o‘rganadi, bu esa real hayotdagi axloqiy va hissiy tajribadan farq qiladi.

E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasida esa maktabgacha yoshdagi bola “tashabbus va ayb hissi” bosqichida bo‘lib, bu davrda u faol o‘yin, tajriba va muloqot orqali ijtimoiy ishonchni shakllantiradi.[6] Raqamli muhitda esa bu jarayon ko‘pincha passiv kuzatuvga aylanib, bolada tashabbuskorlik pasayishi mumkin.

Shunga qaramay, raqamli muhitni to‘liq salbiy hodisa sifatida baholash ham to‘g‘ri emas. To‘g‘ri yo‘naltirilgan ta‘limiy dasturlar, interaktiv o‘yinlar va raqamli o‘quv resurslari bolaning muloqot madaniyati, ijodiy fikrlashi va nutq rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Muhimi — kattalar tomonidan mazmunli nazorat va psixologik muvozanatni ta‘minlashdir.

Empirik tadqiqot natijalari. Mazkur tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarning raqamli texnologiyalar bilan o‘zaro aloqasi ularning ijtimoiy muloqot va emotsional rivojlanishiga qanday ta‘sir ko‘rsatayotganini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot 2025-yilda Andijon shahridagi 3 ta maktabgacha ta‘lim tashkilotida o‘tkazildi. Unda jami 60 nafar 5–6 yoshli bola (30 nafari — raqamli texnologiyalardan faol foydalanuvchi, 30 nafari — cheklangan foydalanuvchi) ishtirok etdi.

Tadqiqotda quyidagi psixologik diagnostika usullaridan foydalanildi:

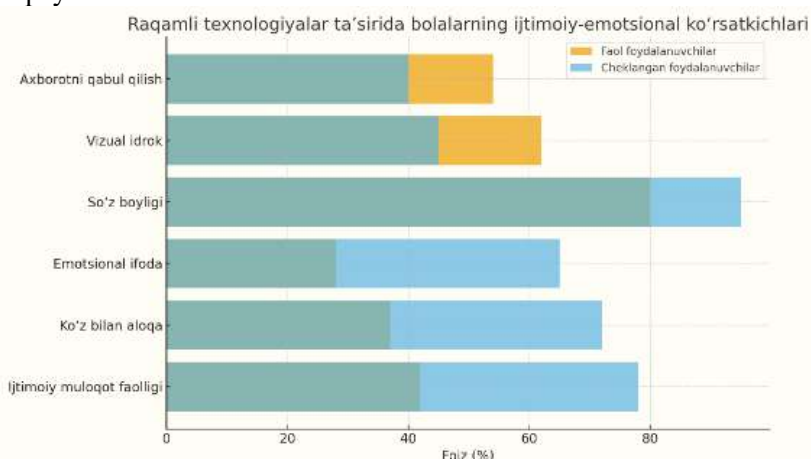
- L. Vigotskiy va A. Leontyev nazariyasiga asoslangan “Muloqot faoliyatini aniqlash testi”;
- M. Luscher rang testi — bolalarning emotsional holatini baholash uchun;
- Kuzatuv metodikasi — bolalarning guruhdagi o‘zaro muloqotini tahlil qilish maqsadida.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, raqamli texnologiyalardan muntazam foydalanadigan bolalarda quyidagi psixologik holatlar kuzatildi:

- ijtimoiy muloqot faolligi 42% hollarda past darajada bo‘ldi. Bolalar ko‘proq yolg‘iz o‘yin o‘ynashni yoki planshetda vaqt o‘tkazishni afzal ko‘rdi;
- ko‘z bilan aloqa o‘rnatish qobiliyati 37% ishtirokchilarda sust bo‘ldi.
- emotsional ifoda (tabassum, his-tuyg‘u almashuvi) ko‘rsatkichlari o‘rtacha 28% ga kamaygan.
- so‘z boyligi raqamli vositalardan kam foydalanadigan bolalarga qaraganda 15–20% past bo‘ldi.

Biroq, shuningdek, raqamli muhitdan to‘g‘ri foydalanayotgan bolalarda ayrim ijobiy o‘zgarishlar ham kuzatildi bular, vizual idrok va diqqat barqarorligi yuqoriroq bo‘ldi (62%), axborotni tez qabul qilish va o‘yinlardagi ijodkorlik elementlari 54% hollarda yaxshiroq namoyon bo‘ldi.

Olingan ma‘lumotlar t-test yordamida tahlil qilindi. Natijada raqamli muhitdan ortiqcha foydalanish bilan ijtimoiy muloqotning pasayishi o‘rtasida $r = -0,61$ ($p < 0,05$) darajada teskari bog‘liqlik aniqlangan. Bu esa raqamli texnologiyalarning me‘yoridan ortiq qo‘llanishi bolalarning ijtimoiy-emotsional o‘rishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.



Yuqoridagi jadval va diagrammadan ko‘rinib turibdiki, raqamli texnologiyalar bolalar ijtimoiy-emotsional rivojlanishida ikkiyoqlama ta‘sir ko‘rsatmoqda. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, raqamli texnologiyalardan faol foydalanuvchi bolalarda ijtimoiy muloqot faolligi (42%), ko‘z bilan aloqa (37%) va emotsional ifoda (28%) darajalari past ko‘rsatkichlarda qayd etilgan. Bu holat Vigotskiy va Leontyev nazariyalariga ko‘ra, muloqotning real ijtimoiy muhitda emas, balki sun‘iy vositalar orqali kechayotgani bilan izohlanadi. Bunday sharoitda bola emotsional aks ta‘sirni (mimik ifoda, ohang, tana harakati) yetarlicha sezmaydi, natijada emotsional empatiya va insonlararo aloqaga kirishish qobiliyati sustlashadi.

“So‘z boyligi” ko‘rsatkichida raqamli texnologiyalardan cheklangan foydalanuvchi bolalar ustunlik qiladi (95% ga nisbatan 80%). Bu shuni anglatadiki, ko‘p ekran qarshisida vaqt o‘tkazish og‘zaki nutq faoliyatini cheklaydi, chunki bola jonli suhbatdan ko‘ra tayyor kontentni qabul qiladi. Shunga qaramay,

raqamli texnologiyalar vizual idrok (62%) va axborotni tez qabul qilish (54%) ko‘rsatkichlarida ijobiy natijalar bergan. Bu bolalarda diqqat barqarorligi, vizual xotira va reaksiya tezligi rivojlanganini ko‘rsatadi.

Statistik tahlil ($r = -0,61$, $p < 0,05$) shuni tasdiqlaydiki, raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish bilan ijtimoiy-emotsional rivojlanish o‘rtasida teskari bog‘liqlik mavjud. Shu bilan birga, me‘yorida va nazorat ostidagi foydalanish bolalarda kognitiv faollikni oshiradi, lekin ijtimoiy muloqot jarayonlarini cheklashi mumkin.

Psixologik jihatdan bu natijalar A. Banduraning sotsial o‘rganish nazariyasini ham tasdiqlaydi — bola real shaxslar emas, balki ekran obrazlariga taqlid qila boshlaydi. Natijada u o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishda, o‘zaro hamdardlik va emotsional bog‘lanishda qiyinchiliklarga duch keladi.[7]

Mazkur natijalar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalarni to‘g‘ri boshqarish — maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlovchi pedagog va psixologlarning asosiy vazifasidir. Real o‘yin, jamoaviy faoliyat va jonli suhbatlarni raqamli vositalar bilan muvozanatli tarzda uyg‘unlashtirish bolaning sog‘lom ijtimoiy-emotsional rivojlanishini ta‘minlaydi.

Xulosa va tavsiyalar. O‘tkazilgan empirik tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, raqamli texnologiyalar maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy muloqot va emotsional rivojlanishiga murakkab, ikkiyoqlama ta‘sir ko‘rsatadi. Bir tomondan, raqamli vositalar bolalarning bilish faolligini, axborotni tez qabul qilish va vizual idrokni rivojlantiradi. Boshqa tomondan esa, ularning jonli muloqotga kirishish, emotsiyalarni ifoda etish va ijtimoiy hamdardlikni his qilish qobiliyatini pasaytiradi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, raqamli muhitda ortiqcha vaqt o‘tkazuvchi bolalar ijtimoiy muloqotda sust, emotsional ifoda va verbal nutqda past ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishadi. Me‘yorida va pedagogik nazorat ostida raqamli vositalardan foydalanuvchi bolalar esa yuqori darajada vizual fikrlash, tez idrok qilish va ijodiy tasavvurga ega bo‘lishadi. Shu sababli raqamli muhit bolaning shaxsiy rivojlanishida vosita, ammo maqsad emasligi muhimdir.

Raqamli texnologiyalar maktabgacha yoshdagi bola uchun yangi ijtimoiy o‘rganish makonini yaratadi, ammo bu jarayon real muloqot bilan muvozanatda bo‘lishi lozim. Virtual muloqot jonli emotsional tajribani to‘liq almashtira olmaydi, shuning uchun bola shaxsining psixologik rivojida jonli suhbat, birgalikda o‘yin va his-tuyg‘ular almashuvi asosiy o‘rinda qolishi zarur. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlar raqamli vositalardan foydalanishda bolaning yosh xususiyatlarini, psixologik ehtiyojlarini va emotsional holatini hisobga olishlari kerak.

Maktabgacha ta‘lim muassasalarida raqamli o‘yin va ilovalardan foydalanish uchun kunlik me‘yoriy vaqt belgilanib, u 20–30 daqiqadan oshmasligi tavsiya etiladi. Psixologlar bolalarda real muloqot va empatiya ko‘nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan treninglar, rol o‘yinlari, mimik mashqlar va “hissiyotlar teatri” kabi mashg‘ulotlarni tashkil etishlari zarur. Ota-onalar raqamli vositalardan foydalanishni nazorat qilish bilan birga, bolani oilaviy suhbat, kitob o‘qish va jamoaviy faoliyatga jalb etishlari lozim.

Pedagoglar ta‘lim jarayonida raqamli texnologiyalarni interaktiv o‘yinlar, raqamli ertaklar va audio-video topshiriqlar orqali qo‘llash bilan birga, real muloqotni rivojlantiruvchi usullarni ham uyg‘unlashtirishlari kerak. Davlat darajasida esa “Raqamli bolalik madaniyati” dasturini ishlab chiqish va maktabgacha ta‘lim psixologlari uchun raqamli kompetensiya bo‘yicha malaka oshirish kurslarini joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev. Raqamli O‘zbekiston – 2030 strategiyasi to‘g‘risida PQ–6079-son Qarori. — Toshkent, 2020-yil.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–4312-son “Maktabgacha ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Qarori. — Toshkent, 2019-yil.
3. Abdullayeva, M. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda raqamli texnologiyalar ta‘sirida muloqot ko‘nikmalarining shakllanishi. Toshkent: TDPU nashriyoti.
4. Qodirova, D. (2021). Raqamli ta‘lim muhiti va bola shaxsining psixologik moslashuvi. “Psixologiya va pedagogika innovatsiyalari” jurnali, №4, 55–62-betlar.
5. Жукова, Е. А. (2021). Психологические особенности взаимодействия детей дошкольного возраста в цифровой среде. Москва: Просвещение.
6. Соловьева, Н. В. (2019). Цифровая социализация дошкольников: проблемы и перспективы. // Вестник психологии и педагогики, №3, с. 44–51.
7. Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). The Technologisation of Childhood: Young Children and Technology in the Home. *Children & Society*, 24(1), 63–74

Norbutayev Samandar Abdubakirovich,
O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti mustaqil izlanuvchisi

“PSIXOLOGIK STRESS” VA “EMOTSIONAL (HISSIIY) STRESS” TUSHUNCHALARI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Annotatsiya. Maqolada “Psixologik stress” va “emotsional (hissiy) stress” tushunchalari o‘rtasidagi bog‘liqlik stress va distressni psixologik tahlil qilishning turli yondashuvlari bo‘yicha kursantlar (talabalar)ning nazariy bilimlarini va olingan bilim, ko‘nikma va qobiliyatlarni mustaqil kasbiy ishda qo‘llashga psixologik tayyorgarligini rivojlantirish uchun viktorinalar, amaliy topshiriqlar va metodik tavsiyalar ro‘yxatini o‘z ichiga oladi. Ushbu amaliyotga yo‘naltirilgan topshiriqlar kursantlar (talabalar)ning o‘zlarining stressli vaziyatlarini konstruktiv ravishda yengish ko‘nikmalari va qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Psixologik tadqiqotlarda, psixologik stressning informasion, emotsional stress turlarini namoyon bo‘lish mexanizmi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, zo‘riqish, xavotir, emotsional (hissiy) stress.

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ “ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС” И “ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ (ЧУВСТВТЕЛЬНОЙ) СТРЕСС”

Аннотация. Статья “Соотношение понятий “психологический стресс” и “эмоциональный (чувствительный) стресс” включает в себя перечень контрольных тестов, практических заданий и методических рекомендаций, направленных на развитие теоретических знаний курсантов (студентов) о различных подходах к психологическому анализу эустресса и дистресса и их психологической готовности к применению полученных знаний, навыков и умений в самостоятельной профессиональной деятельности. Данные практико-ориентированные задания направлены на развитие у курсантов (студентов) навыков и умений конструктивно преодолевать стрессовые ситуации. В психологических исследованиях обосновывается механизм проявления информационного, эмоционального видов психологического стресса.

Ключевые слова: Стресс, напряжение, тревожность, эмоциональный (чувствительный) стресс

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CONCEPTS OF “PSYCHOLOGICAL STRESS” AND “EMOTIONAL (SENSITIVE) STRESS”

Abstract. The article “The relationship between the concepts of “psychological stress” and “emotional (sensitive) stress” includes a list of quizzes, practical tasks and methodological recommendations to develop the theoretical knowledge of cadets (students) on various approaches to the psychological analysis of eustress and distress and their psychological readiness to apply the acquired knowledge, skills and abilities in independent professional work. These practice-oriented tasks are aimed at developing the skills and abilities of cadets (students) to constructively overcome their stressful situations. In psychological research, the mechanism of manifestation of informational, emotional types of psychological stress is substantiated.

Keywords: Stress, tension, anxiety, emotional (sensitive) stress.

Psixologik stress psixologiya, psixofiziologiya va fiziologiya chorrahasida joylashgan eng murakkab fanlararo muammolardan biridir. Stressni keltirib chiqaradigan omillarga duch kelmagan odamni tasavvur qilish qiyin. Bundan tashqari, odamlar doimiy ravishda stressli vaziyatlarga duch kelishadi. Stress insonning faoliyatini rag‘batlantirishi va ularga o‘z salohiyatidan samaraliroq foydalanish imkonini berishi mumkin bo‘lsa-da, u juda katta halokatli kuchga ega bo‘lib, jiddiy ichki tajribalar va nevroitik holatlarga olib kelishi mumkin.

Ushbu maqola psixologik stress modellari va nazariyalarini tizimlashtiradi, turli xil stress turlarini o‘rganish uchun diagnostika vositalarini tavsiflaydi va stressni yengillashtirish muammosini hal qilishning nazariy yondashuvlarini taqdim etadi.

Maqola amaliyotchi psixologlar va konfliktologlar, shuningdek, oliy ta‘lim muassasalarida psixologiya, psixologik-pedagogik va konfliktologiya dasturlari bo‘yicha tahsil olayotgan kursantlar (talabalar) uchun alohida qiziqish uyg‘otadi. Ushbu maqoladan olingan bilimlar psixologiya, konfliktologiya va mediatsiya sohalarida professional kompetensiyani rivojlantirishga hissa qo‘shadi.

Stress muammosi birinchi marta kanadalik fiziolog G.Selyening asarlarida ko‘rib chiqilgan, u 1936-yilda umumiy moslashuv sindromi haqida birinchi maqolasini nashr etgan. U o‘z maqolasida insonning

mavjudligi doimiy zo‘riqish bilan bog‘liqligini va agar zo‘riqish insonning resurslarini kamaytirs, kasallik yoki hatto o‘lim sodir bo‘lishini ko‘rsatdi.

Hozirgi vaqtda psixologiya boy empirik tadqiqot bazasini to‘pladi va stress ko‘p qirrali, dinamiklik, davomiylik va intensivlik bilan tavsiflangan ko‘p bosqichli psixologik hodisa ekanligini ko‘rsatdi.

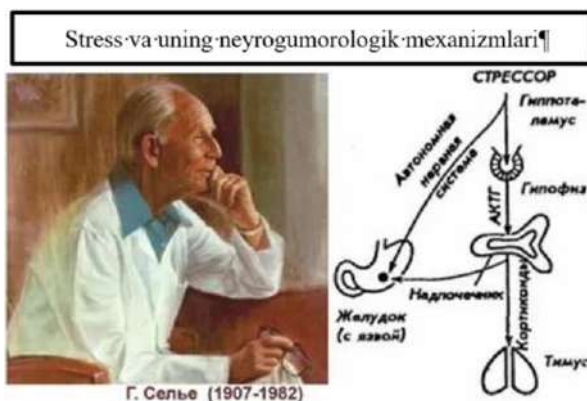
Stress (inglizcha stress so‘zidan olingan - bosim, zo‘riqish; taranglik) - bu organizmning gomeostazini, shuningdek, organizmning asab tizimining tegishli holatini buzadigan ta‘sirga (jismoniy yoki psixologik) o‘ziga xos bo‘lmagan (umumiy) reaksiyasi. Tibbiyot, fiziologiya va psixologiyada stressning ijobiy (eustress) va salbiy (distress) shakllari farqlanadi. Ta‘sirning tabiatiga ko‘ra, neyropsixik (psixologik) va jismoniy stress (issiqlik, yorug‘lik, tovush va boshqalar) farqlanadi.

“Stress” atamasi birinchi marta fiziologiya va psixologiyaga Walter Cannon tomonidan universal “Kurash yoki qochish” klassik asarlarida kiritilgan. [14]

1936-yilda taniqli stress tadqiqotchisi va kanadalik fiziolog G.Selye umumiy moslashuv sindromi haqidagi birinchi ishini nashr etdi, ammo u uzoq vaqt davomida “stress” atamasini ishlatishdan qochdi, chunki u asosan “neyropsixik” kuchlanishni (“kurash yoki qochish” sindromi) ifodalash uchun ishlatilgan. Faqat 1946-yilda G.Selye umumiy moslashuv kuchlanishi uchun “stress” atamasini muntazam ravishda ishlata boshladi. [15]

“Stress - bu organizmning unga qo‘yilgan har qanday talabga nospesifik javobidir. Stimulning o‘zi tomonidan qo‘yilgan nospesifik talablar stressning mohiyatidir. Stress bilan birga keladigan “fiziologik o‘zgarishlar uchligi”ning universalligi - timusning qisqarishi, buyrak usti bezi po‘stlog‘ining kattalashishi va oshqozon-ichak shilliq qavatida qon ketishi va hatto yaralar paydo bo‘lishi - G.Selyeni keyinchalik “Stress” nomi bilan mashhur bo‘lgan umumiy adaptatsiya sindromi gipotezasini ilgari surishga olib keldi.

G.Selye, uning hamkasblari va butun dunyo bo‘ylab izdoshlari tomonidan olib borilgan uzoq muddatli tadqiqotlar stress ko‘plab kasalliklarning nospesifik asosi ekanligini tasdiqlaydi. Immun tizimi stressdan aziyat chekadi. Stress ostida bo‘lgan odamlar infeksiya qurboniga aylanish ehtimoli ko‘proq, chunki jismoniy yoki ruhiy stress davrida immun hujayralari ishlab chiqarilishi sezilarli darajada kamayadi.



1-rasm: Stress bilan birga keladigan fiziologik o‘zgarishlar uchligi

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda “stress” atamasi turli ma’nolarda qo‘llaniladi.

Birinchidan, stress tanaga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan kuchli salbiy kuch sifatida tushuniladi.

Ikkinchidan, stress toifasiga ichki ruhiy zo‘riqish va qo‘zg‘alish holatini aks ettiruvchi subyektiv reaksiyalar kiradi. Bu holat ichki darajadagi hissiyotlar, himoya reaksiyalari va kurashish jarayonlari sifatida talqin etiladi.

Uchinchidan, stress tushunchalarini organizmning adaptiv faollikning intensiv namoyon bo‘lishiga olib keladigan kuchli, ekstremal ta‘sirlarga fiziologik va psixologik reaksiyalarining o‘ziga xos bo‘lmagan xususiyatlari sifatida birlashtiradi. Bu reaksiyalar ushbu stressli ta‘sirlarni yengish uchun xulq-atvor harakatlari va aqliy jarayonlarni saqlab qolishga qaratilgan [3].



2-rasm. Stress natijasida hissiy zo‘riqish

Darhaqiqat, stressning yo‘qligi bu – o‘lim. Chunki inson yuz berayotgan voqea va hodisalarga qandaydir ma’noda javob reaksiyasini bermas ekan u, albatta, organizmning zaiflashishiga olib keladi.

Ushbu sohadagi yetakchi rossiyalik mutaxassis L.A.Kitaev-Smikning fikriga ko‘ra, eng to‘g‘ri talqin stressni inson uchun ma‘lum ahamiyatga ega bo‘lgan organizmga kuchli, ekstremal ta’sirlar ostida moslashuvchan faollikning o‘ziga xos bo‘lmagan fiziologik va psixologik ko‘rinishlari sifatida tushunishdir.[16]

R.Lazarus, shuningdek, stressning mohiyati, uning nazariyalari va modellari haqidagi turli xil tushunchalar bir-biriga zid kelishini ta’kidladi. Bu sohada aniq belgilangan terminologiya yo‘q. Hatto stressning ta’riflari ham ko‘pincha sezilarli darajada farq qiladi. Biroq, bu holat moslashish, charchoq, qobiliyatlar, shaxsiyat va boshqa ko‘plab boshqa bir qator fundamental muammolarga ham xosdir. [2].

Ha, albatta fiziologik stress organizm uchun og‘riq, kuchlanish yoki zo‘riqishni keltirib chiqarishi mumkin, psixologik stressda esa shaxsda fikrlash qobiliyatining pasayishi, tushkunlik yoki haddan tashqari quvonish kabi belgilar ko‘rinishi mumkin.

G.N.Kassil, [6] M.N.Rusalova, [11] L.A.Kitaev-Smyk [7] va boshqa ba’zi tadqiqotchilar emotsional (hissiy) stressni biokimyoviy, elektrofiziologik ko‘rsatkichlar va boshqa reaksiyalardagi aniq nospesifik o‘zgarishlar bilan birga keladigan aqliy va xulq-atvor ko‘rinishlaridagi keng ko‘lamli o‘zgarishlar sifatida tushunadilar.

Yu.L.Aleksandrovskiy emotsional (hissiy) stressni aqliy moslashuv to‘sig‘idagi kuchlanish bilan, emotsional (hissiy) stressning patologik oqibatlarini esa uning ochilishi bilan bog‘laydi [1].

K.I.Pogodaev, umumiy adaptatsiya sindromining shakllanishida markaziy asab tizimining yetakchi rolini hisobga olib, stressni miyaning metabolik adaptatsiya jarayonlarining kuchlanish yoki haddan tashqari kuchlanish holati sifatida belgilaydi, bu esa organizmning turli darajalarida birlashgan neyrohumoral va hujayra ichidagi tartibga solish mexanizmlari orqali himoya qilinishiga yoki shikastlanishiga olib keladi. Bu yondashuv faqat miya to‘qimasidagi energiya jarayonlariga e’tibor qaratadi [10].

“Emotsional (hissiy) stress” tushunchasini tahlil qilishda uning “hissiyot” tushunchasi bilan aloqasi haqida so‘rashingiz tabiiy. Emotsional (hissiy) stress hissiy taranglikka asoslangan bo‘lsa-da, bu tushunchalarni tenglashtirish to‘g‘ri emas.

R. Lazarus atrof-muhitga moslashish hissiyotlar bilan belgilanadi, deb taklif qildi [9]. Uning nazariyasida kognitiv jarayonlar hissiy reaksiyalarning sifatini ham, intensivligini ham belgilaydi, asosiy tosh esa kognitiv baholash bo‘lib, u shaxsning shaxsiy omillarining ular duch keladigan atrof-muhit stimullari bilan o‘zaro ta’siri orqali belgilanadi. Tuyg‘ularning sifati va intensivligi va natijada yuzaga keladigan xatti-harakatlar shaxsning farovonligiga qarab belgilanadigan atrof-muhit bilan real yoki oldindan seziladigan o‘zaro ta’sirlarning ahamiyatini kognitiv baholashga bog‘liq.

Tibbiyotda emotsional (hissiy) stressning mohiyatini baholashda asosiy e’tibor dastlabki holatlarga emas, balki ko‘plab kasalliklarning patogenetik asosi bo‘lgan emotsional (hissiy) stress jarayonining oxirgi bosqichlariga qaratiladi.

V.L.Valdman va uning hammuallifiga ko‘ra, emotsional (hissiy) stress hodisasida quyidagilarni ajratish kerak: [17]

a) umuman olganda, ma‘lum bir shaxs uchun shaxsan ahamiyatli bo‘lgan, signalda (ta’sir, vaziyat) mavjud bo‘lgan va subyektiv ravishda hissiy jihatdan salbiy (“tahdid” signali, noqulaylik holati, mojaro haqida xabardorlik va boshqalar) sifatida qabul qilinadigan ma‘lum bir shaxs uchun shaxsan ahamiyatli ma‘lumotlarni idrok etish va qayta ishlash jarayoni sifatida ta’riflanishi mumkin bo‘lgan tezkor psixologik reaksiyalar majmuasi;

b) hissiy jihatdan salbiy subyektiv holatga psixologik moslashish jarayoni;

v) ma’lum bir shaxs uchun hissiy signallar tufayli yuzaga keladigan, aqliy moslashuv tizimining funksional imkoniyatlarining buzilishi natijasida yuzaga keladigan aqliy moslashuv holati, bu subyektning xulq-atvor faoliyatini tartibga solishning buzilishiga olib keladi.



3-rasm: Emotsional (hissiy) stress a) “tahdid” signali, noqulaylik holati. b) hissiy jihatdan salbiy subyektiv holatga psixologik moslashish jarayoni. v) haddan tashqari xursandchilik

Ushbu uch holatning har biri (ular stress rivojlanishining umumiy bosqichlariga tubdan o‘xshash, ammo somatik emas, balki psixologik ko‘rinishlarga qarab baholanadi), mualliflarning fikriga ko‘ra, organizmdagi keng ko‘lamli fiziologik o‘zgarishlar bilan birga keladi. Vegetativ, simptomatik, buyrak usti bezlari va endokrin korrelyatsiyalar stressga psixologik moslashish davrida va aqliy moslashuv bosqichida har qanday his-tuyg‘u yoki emotsional (hissiy) stress (ham ijobiy, ham salbiy) bilan aniqlanadi. Shuning uchun, yuqorida aytib o‘tilgan reaksiyalar to‘plamiga asoslanib, his-tuyg‘ularni emotsional (hissiy) stressdan, ikkinchisini esa fiziologik stressdan farqlash hali mumkin emas.

Haddan tashqari xursandchilik ham stressni keltirib chiqaradi. Kutilmagan yutuqlar, lavozim ko‘tarilishi, o‘zbek xalqi mentalitetiga xos to‘y va marosimlardagi samimiy xursandchilik shular jumlasiga kiradi.

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda “emotsional (hissiy) stress” atamasi tananing va shaxsning turli holatlarini anglatadi: psixo-emotsional stressning fiziologik va psixologik chegaralari ichidagi holatlardan tortib, patologiya yoqasida turgan holatlargacha, aqliy moslashuvning buzilishi va uzoq muddatli yoki takroriy emotsional (hissiy) stress natijasida rivojlanayotgan holatlargacha.

“Emotsional (hissiy) stress” toifasini aniqlash va uning ma’lum darajada G.Selyening fikriga ko‘ra, umumiy moslashuv sindromi sifatida ta’riflangan “stress” tushunchasi bilan qarama-qarshi qo‘yilishi, shubhasiz, progressiv hodisa edi. Ushbu tushunchaning kiritilishi bizga odamlarga yoki hayvonlarga qaratilgan juda ko‘p turli xil tashqi ta’sirlarni yagona nuqtayi nazardan, ya’ni ularning ma’lum bir shaxs uchun psixologik mohiyati nuqtayi nazaridan umumlashtirish imkonini beradigan ob’ektiv mezonni belgilab berdi. Shunday qilib, hissiy reaksiyalarning keyingi rivojlanishini belgilovchi asosiy qo‘zg‘atuvchi omil aniqlanadi. Bu ma’lum bir shaxsda ta’sirga javoban yuzaga keladigan psixologik holat. Shuning uchun, “emotsional (hissiy) stress” atamasi bilan bir qatorda “psixologik stress” atamasi ham qo‘llaniladi.

Stress omillari emotsional (hissiy) stressning sabablari bo‘lishi mumkin, tashqi va ichki omillar, buning natijasida odam stressli holatda bo‘ladi.

V.Xarris va boshqalar (1956) stress omillarini turi va davomiyligi bo‘yicha psixososyal ta’sirlar deb tasniflagan [5].

Qisqa muddatli stress omillari:

- muvaffaqiyatsizliklar bilan bog‘liq stress (yuklatigan vazifalarni vaqtida bajara olmaslik);
- shaxsga haddan tashqari yuklama berilishi, transportda haddan tashqari tezlik va faoliyat vaqtida chalg‘itish tufayli paydo bo‘luvchi stress;
- qo‘qqisdan qo‘rqib ketganda paydo bo‘luvchi stress.

Uzoq muddatli stress omillari:

- uzoq muddatli kurashlar va tortishuvlarda paydo bo‘luvchi hamda davom etuvchi stress;
- favqulodda sodir bo‘lgan voqealar ta’siri va xavfli vaziyatlarda paydo bo‘luvchi hamda davom etuvchi stress;
- qamoq va izolyatsiya oqibatida paydo bo‘luvchi hamda davom etuvchi stress;
- bir xil yoki o‘zgaruvchan uzoq muddatli faoliyatdan charchash tufayli paydo bo‘luvchi hamda davom etuvchi stress;

S.A.Razumov (1976) odamlarda hissiy va stress reaksiyasini tashkil etishda bevosita yoki bilvosita ishtirok etadigan stress omillarini to'rt guruhga ajratdi. [18]

1. Faol faoliyatning stress omillari:

-ekstremal faoliyat (janglar, kosmik parvozlar, suv ostida yurish, parashyutdan sakrash, minalardan tozalash va boshqalar);

-ishlab chiqarish faoliyati (katta mas'uliyat bilan bog'liq, vaqtni belgilash);

-psixoiqtimoiy motivatsiya (musobaqalar, tanlovlar, imtihonlar).

2. Baholash stressorlari (o'tgan, hozirgi hamda kelgusi faoliyatni baholash):

-“Start” – stress omili va stress omillarini eslash (yaqinlashib kelayotgan musobaqalar, tibbiy muolajalar, qayg'u, g'am, alam haqida eslash, tahdidni kutish);

-g'alaba va mag'lubiyat oqibatida paydo bo'luvchi stresslar (musobaqada g'alaba qozonish istagi, muvaffaqiyat, sevgi, mag'lubiyat, yaqin kishining kasalligi yoki o'limi);

-xavfli tryuklarga boy bo'lgan stressli tomoshalar.

3. Faoliyat nomuvofiqligining stress omillari:

-yaqin kishilar yoki buyumlardan ajralish orqali paydo bo'luvchi stress omillari (oiladagi, ishdagi, kvartiradagi nizolar, tahdid yoki kutilmagan, ammo muhim yangiliklar);

-psixoiqtimoiy stress omillari.

Xulosa qilib aytganda, psixolog olimlari psixologik stress va emotsional (hissiy) stresga o'zlarining ta'riflarini berishgan va bu ta'riflar hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

Hozirgi kun muammolari zamonning shiddat bilan oqishi, axborot tezligi va xilma-xilligi, dayjestlarning inson psixologiyasiga ta'siri stressning ortishiga olib kelmoqda.

Adabiyotlar:

1. Александровский Ю.А.Состояние психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А.Александровский. М.:Наука, 1976.стр.272;
2. Р.Лазарус. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л.Леви. Л.:Медицина, 1970. С. 178;
3. Водопьянова.Н.Е. Психодиагностика стресса/ Н.Е.Водопьянова. СПб.: Питер, 2009;
4. Гринберг.Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002;
5. Исаев.Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н.Исаев. СПб.: Речь, 2005.
6. Г.Н.Кассиль, Внутренняя среда организма / Г.Н.Касиль. М.:Наука, 1983.
7. Л.А.Китаев-Смык, Психология стресса / Л.А.Китаев-Смык. М.: Наука, 1983.
8. Крюкова,Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними / Т.Л.Крюкова, В.М.Сапоровская, Е. В. Куфтяк. М., 2005.
9. R.S.Lazarus Cognitive and coping processes in emotion / Stress and coping. N.Y.Columbia Univ. press, 1977. P.145;
10. Погодаев.К.И. К биологическим основам “стресса” и “адаптационного синдрома” / К.И.Погодаев // Актуальные проблемы стресса. Кишинев : Штиинца, 1976.
11. М.Н.Русалова, Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека / М.Н.Русалова. М.:Наука, 1979.
12. Селье.Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г.Селье. М.: Медгиз, 1960.
13. Щербатых.Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006.
14. Uolter Kennon Bredford: Stress-kasalliklar kashfiyotchisi maqolasida. International journal of stress management 1 bet, №2,1994;
15. Л.О.Гуцол, Е.В.Гузовская, С.Н.Серебренникова., И.Ж.Семинский., Стресс (общий адаптационный синдром), Байкальский медицинский журнал. Том 1, №1. стр 72;
16. С.Г.Юнусова, А.Н.Розенталь, Т.В.Балтина. “Стресс. биологический и психологический аспекты” Журнал. Ученые записки Казанского государственного университета. стр.140.
17. А.В.Вальдман, М.М.Козловская, О.С.Медведев “Фармакологическая регуляция эмоционального стресса”. М.: Медицина, 1979, 360 С
18. С.А.Разумов,. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье / Канд. биол. наук С. А. Разумов; О-во “Знание” РСФСР. Ленингр. организация. - Ленинград :1975. - 39 стр.

*Normuminova Dilafro'z Erkinovna,
Termiz davlat universiteti o'qituvchisi*

XAVOTIR VA AGRESSIYA SHAXS IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATI SIFATIDA

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta'lim-tarbiya jarayonlarida shaxs psixik holatlari diagnostikasi va psixokorreksiyasini amalga oshirish usullarini takomillashtirish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratilishi lozimligi, xavotir va agressiya shaxs ijtimoiy-psixologik xususiyati sifatida xavotirlanish va agressivlikni psixologik jihatdan o'rganish, shaxs hissiy holatini tahlil qilish qarashlar va zamonaviy psixologik tadqiqotlari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, psixologiyada xavotirlanish va agressiya muammosi hissiy kechinmaning subyektiv tajribasi, xavf va xatarni oldindan ko'rish sifatida qaralishi, stress holatlariga nisbatan normal reaksiya ekanligi, xavotirlanish va agressiyaning me'yoridan ortishi esa to'laqonli hayot kechirishga xalaqit beradigan patologik holat hisoblanishi haqidagi fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: *agressiya, xavotirlanish, hissiyot, hissiy kechinma, norma, patologiya, subyektiv tajriba, ekzistensial xavotirlanish.*

ТРЕВОГА И АГРЕССИЯ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье представлена информация о необходимости уделять особое внимание вопросам совершенствования методов диагностики и психокоррекции психических состояний человека и укрепления психического здоровья в образовательных процессах, психологическому изучению тревожности и агрессии как социально-психологической характеристики личности, анализу эмоционального состояния человека, взглядам и современным психологическим исследованиям. Также в психологии проблема тревоги и агрессии рассматривается как субъективное переживание эмоциональных переживаний, предвкушения опасности и риска.

Ключевые слова: *Агрессия, тревога, эмоция, эмоциональное переживание, норма, патология, субъективный опыт, экзистенциальная тревога.*

ANXIETY AND AGGRESSION AS SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY

Abstract. This article provides information on the need to pay special attention to the issues of improving methods of diagnosis and psychocorrection of human mental states and strengthening mental health in educational processes, the psychological study of anxiety and aggression as socio-psychological characteristics of the individual, analysis of a person's emotional state, views and modern psychological research. Also in psychology, the problem of anxiety and aggression is considered as a subjective experience of emotional experiences, anticipation of danger and risk.

Key words: *Aggression, anxiety, emotion, emotional experience, norm, pathology, subjective experience, existential anxiety.*

Jahonda xavotir va agressiya muammosi bir tomondan kelajakda noxush hodisalar boshlanishining noaniqlik hissi bilan ifodalanuvchi, barcha hayotiy vaziyatlarda kuzatiladigan hissiy jarayon, zamonaviy kundalik hayotining ajralmas qismi, ikkinchi tomondan, ko'pincha insonning salomatligiga jiddiy xavf soluvchi zararli, destruktiviyaga olib keluvchi, salbiy his-tuyg'ular hukmronlik qilishi bilan kechadigan holat deb baholanadi. Shu nuqtayi nazardan ta'lim-tarbiya jarayonlarida shaxs psixik holatlari diagnostikasi va psixokorreksiyasini amalga oshirish usullarini takomillashtirish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shaxsning intellektual, emotsional, irodaviy salohiyatini tizimli tahlil etishning psixodiagnostik vositalarini aniqlash, XXI asr kishisiga mos sifatlarni shakllantirish shart-sharoitlari yanada takomillashtirilmoqda. Jumladan, (Education For All (EFA) YuNESKO ning ta'lim barcha uchun global harakatining “Ming yillik rivojlanish maqsadlari (Millennium Development Goals (MDGs))” yoshlarning bilim olish huquqinagina kafolatlashga emas, balki shaxsning ruhiy va ma'naviy yuksalashining diagnostik yo'nalishlari bo'yicha tizimli ishlar amalga oshirmoqda.

Xavotirlanish va agressivlikni psixologik jihatdan o'rganish bu ikki holatni inson xatti-harakati va hissiyotining muhim jihatlari ekanligini asoslaydi. Aslida xavotirlanish, qo'rquv yoki asabiylashish kabi hislar bilan tavsiflanadi, agressivlik esa, jismoniy va og'zaki shakllarda namoyon bo'lib, ikkala holat ham insonda

tug'ma yoki hayot tajribasi orqali orttirilgan bo'lishi mumkin. Xavotirlanish va agressivlik hissini tushunish psixologiya fani va amaliyotida alohida ahamiyatga ega. Buning asosiy sababini xavotirlanish kundan-kunga shaxs hayotining ajralmas qismiga aylanib borayotganligi bilan izohlanib, uni turli hayotiy vaziyatlarda kuzatishimiz mumkin. Xavotirlanish ma'lum bir vaziyatning subyektiv, aksariyat hollarda baholovchi va ongsiz tahlilini aks ettirib, kelajakda turli muammoli holatlar sodir bo'lishiga ishonchsizlikda ifodalanadigan o'rtacha davomiylikka ega bo'lgan hissiy jarayon sifatida tavsiflanadi. Ushbu holatni psixolog G.Selyening stress holatida xavotirlanishning ortishi haqidagi qarashiga ko'ra, xavotirlanish holatining nisbiy foydasi haqida gapirish mumkin, chunki xavotir stressga moslashishning birinchi bosqichi bo'lib, tananing himoya kuchlarini safarbar qilib, inson psixikasiga qisqa muddatli intensiv ta'sirlarni yengishga yordam beradi [3].

Psixologiyada xavotirlanish muammosi hissiy kechinmaning subyektiv tajribasi, xavf va xatarni oldindan ko'rish sifatida qaralib, stress holatlariga nisbatan normal reaksiya, to'laonli hayot kechirishga xalaqit beradigan patologik holat, ya'ni xavotirlanishning me'yoridan ortish hisoblanadi. Xavotirlanish xuddi stress kabi o'zining jismoniy belgilari bilan ya'ni, yurakning tez urishi, qaltirash kabilarda, hissiy jihatdan esa xavotir, qo'rquv va xulq-atvor bo'yicha muammolardan qochish, kechiktirish kabi reaksiyalarida ifodalanadi, Xavotirlanish sabablari ham turlicha bo'lib, birinchi navbatda tug'ma moyillik, odatlanib qolish, ichki ziddiyatlar kabilarda yuzaga keladigan holat sifatida turli psixologik maktablar, jumladan, psixoanaliz, bixeviorizm, geshtaltpsixologiya, ekzistensializm, kognitiv psixologiya kabilarda tomonidan o'rganilgan.

Shuningdek, insonning xavotirlanishi psixologiyadagi eng qiziqish uyg'otuvchi hodisalardan hisoblanib, xavotirlanishning sabablari va oqibatlari o'ziga xosligi bilan farqlanadi. Psixologiyada xavotirlanishning turli xil turlari ajratiladi, jumladan:

- ijtimoiy xavotirlanish: jamiyatda, jamoa ichida yoki boshqa odamlar oldida noqulaylikni his qilish;
- jamoatchilik xavotirlanishi: kishining ommaviy tadbirlar oldida o'zini yomon his qilishi;
- ekzistensial xavotirlanish: xavotir egasining hayotning cheksizligini anglashidan iborat.

Psixologiyada Z.Freyd xavotirlanish tabiatini birinchilardan bo'lib, tushuntirishga harakat qilgan va uning ta'limotiga ko'ra, inson hayotida sodir bo'lgan ba'zi tajribalar: harakatlar, impulslar, fikrlar yoki xotiralar - og'ir og'riqli yoki kuchli xavotir uyg'otadigan, xotirotlardan sodir bo'lgan voqealarni bostirishga olib kelgan kuchlar safarbar qilinadi va ularning ongda tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Bunda "himoya" mexanizmi kabi fiziologik mexanizm ishlab boshlab, haddan tashqari qo'zg'alishdan himoya qiladi, natijada subyekt uchun og'riqli va qabul qilib bo'lmaydigan o'tkir affektiv tajribalar faol ravishda oldi olinadi va u subyekt tomonidan unutiladi.

Psixoanaliz ta'limotiga ko'ra nazorat qilinmaydigan, avtomatik tarzda vaqima bilan kechadigan qo'rquv va xavotirlanish shaxs taraqqiyotining ilk, arxaik bosqichini eslatadi. Signal qo'rquv va xavotirlanishga qobillik esa, aksincha shaxsning ma'lum darajada yetukligini bildiradi. Ayni paytda avtomatik qo'rquv va xavotirlanish «Men»ni ezib, yanchib, tashlashga qobil bo'lsa, signal qo'rquv va xavotirlanish «Men»ga xizmat qiladi, uni xavf haqida ogohlantiradi.

Xavfdan bunday himoyalaniş unga real qarshi turish qobilligidan iborat bo'lishi kerak. Lekin bolalikda hali bunday qobiliyat shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun ham bolalar qo'rquv va xavotirlanishining keng tarqalganligi tabiiydir. Bolalar «Men»ida afsuski bunday qo'rquv va xavotirlanishlarga qarshi turishning kerakli xulq usullari yo'q. Zaruratga ko'ra, bola o'zini qo'rquv va xavotirlanishdan himoya qiladigan psixik mexanizmlarini kashf qiladi. Natijada qo'rquv va xavotirlanish bir muncha chidasa bo'ladigan darajaga kamayadi. «Men» o'z himoyasi uchun uni orqasiga o'tib berkinsa bo'ladigan o'ziga xos «devor» quradi. Buning uchun himoya «devori» qo'rquv va xavotirlanishni qaytarishga qobil darajada baquvvat bo'lishi kerak. Xavf esa qar doim ham tashqaridan kelavermaydi, u ichki shaxsiy psixik qobiqni ham yorib o'tishi mumkin. Tashqi va ichki xavfdan saqlaydigan himoya devori o'rtasidagi farqni bilish psixoanaliz ta'limotidagi asosiy g'oya edi

A.Adler o'zining individual nazariyasida xavotirlanishni birinchidan, nevrozning alomati, ikkinchidan juda keng - ko'plab xatti-harakat buzilishlarini birlashtiruvchi diagnostik jihatdan noaniq atama sifatida qaraydi.

Z.Freyddan farqli ravishda K.Xorni, xavotirlanish inson psixikasining zarur tarkibiy qismi ekanligiga ishonmadi, uning shaxs ijtimoiy-madaniy nazariyasida xavotirlanish etiologiyasi shaxslararo munosabatlarda xavfsizlik hissi yo'qligi bilan bog'liq bo'ladi. K.Xorni fikricha, ota-onalar bilan munosabatlarda bolaning xavfsizlik hissini buzadigan hamma narsa tashvishni yuzaga keltiradi, aniqrog'i kishidagi nevroitik harakatlarning kelib chiqishini bola va ota-ona o'rtasidagi buzilgan munosabatlardan izlash kerak. Bola mehr, sevgi va o'zini o'zi qabul qilsa, u o'zini xavfsiz his qiladi va normal rivojlana oladi. Aksincha, bola o'zini xavfsiz his qilmasa, unda ota-onasiga nisbatan dushmanlik rivojlanadi va bu dushmanlik oxir-oqibat ustun xavotirlanishga aylanib, butun borliqqa qaratilishi mumkin. Shuningdek, K.Xorni xavotirning intensivligi

ma'lum bir vaziyatning odam uchun qanday ma'noga ega ekanligi bilan mutanosiblikka ega bo'ladi deb hisoblaydi.

A.M.Prixojanning “Xavotirlanish sabablari, oldini olish va bartaraf etish” deb nomlangan kitobida xavotirlanishning tabiatini, uning rivojlanishiga yordam beruvchi omillarni, shuningdek, uni oldini olish va bartaraf etish usullarini o'rganishga bag'ishlangan.

Xavotirlanishni tahlil qilish uchun, bir tomondan, xavotir, tashvish va qo'rquv o'rtasidagi, ikkinchi tomondan, xavotir va depressiya o'rtasidagi farqlarni aniq belgilab olishga e'tibor qaratiladi. Jumladan, psixolog N.D.Levitovning qayd etishicha, xavotir, tashvish zamonaviy psixologiyada, ayniqsa amerikaliklarda, qo'rquv hissiyotiga yaqin bo'lgan hissiy holat sifatida talqin qilinadi, E.P.Ilyin ham, qo'rquvning bir turi sifatida qaraydi.

Differentsial emotsiyalar to'g'risidagi nazariyada xavotirlanish hodisasi murakkab bo'lib, qo'rquvning hukmron tuyg'usidan, qo'rquvning bir yoki bir nechta boshqa fundamental hissiyotlar - qo'rquv, g'azab, ayb, uyat va qiziqish bilan o'zaro ta'siridan iborat ekanligini ta'kidlanadi va xavotirga ehtiyoj holatlari hamda biokimyoviy omillarni kiritadi. Unga kiritilgan affektlarning kombinatsiyasiga qarab xavotirlanish shakllarini ajratish mumkin. Xavotirlanish sindromi individuallikka ega bo'lib kishilarda farqlanishi mumkin, masalan, “qo'rquv – aybdorlik”, “qo'rquv - sharmandalik – aybdorlik”, “qo'rquv – azoblanish”, “qo'rquv - g'azablanish”, “qo'rquv - azob - g'azab”, bularning hammasi uchun hukmron his qo'rquvdan iboratdir[2].

Amerika Qo'shma Shtatlarda xavotirlanish bo'yicha eng mashhur tadqiqotchi K. Spilberger hisoblanadi, u xavotirlanishning ikkita shaklini aniqlaydi – shaxsiy xavotirlanish (SHX) va reaktiv xavotirlanish (RX). Xavotirlanishning SHX va PX ga bo'linishi psixologiyada uni tushuntirishda qulaylik yaratdi desak to'g'ri bo'ladi va bugungi kunda ham psixodiagnostik maqsadlarda keng qo'llanilmoqda.

Xavotirlanish muammosini o'rganish o'smirlik va yoshlik davridagi xavotirlanishning salomatlikka salbiy ta'sirini o'rganish alohida ahamiyatga ega bo'lib, bu yosh avlodning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashga qaratilgan psixologik, pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi. Ilk o'smirlik davrida bolalarning o'z-o'zini hurmat qilish va intilish darajalari o'rtasidagi nomuvofiqlik fenomenini o'rgan bo'yicha psixolog K.R.Sidorovning tadqiqotlari, o'z-o'zini hurmat qilish va intilish darajasi bir-biridan farq qiladigan tadqiqot ishtirokchilari ko'rib chiqilayotgan tuzilmalarni teng darajada taqqoslaydigan subyektlarga qaraganda kasalliklardan sezilarli darajada ko'proq azob chekishadi, shuning uchun yuqumli kasalliklar (ARVI), vegetativ-qon tomir distoni (VVD), shuningdek, gastroenterologik kasalliklar (gastroenterit) (3) ko'rsatgan.

Tadqiqotchi Mixeyeva A.V. erkak va ayollarda stressga chidamlilik va xavotirlanish o'rtasidagi munosabatlarning xususiyatlarini o'rganib, xavotirlanish odatda boshqalarning qarama-qarshi umidlari natijasi sifatida qaraydi: o'smir javob berishi kerak bo'lgan xatti-harakatlar va faoliyatning yuqori standartlari va uning imkoniyatlariga nisbatan past umidlar, natijada "muvaffaqiyat etishmasligi" alomati paydo bo'ladi, yoki buning aksi, ya'ni noadekvatlik affektivi – o'smirlar arzimagan mulohazalarga ham og'riqli munosabatda bo'lishi, o'zlariga aytilayotgan tanqidni noto'g'ri qabul qilishi, unga qo'pollik, yig'lash va boshqa o'tkir salbiy emotsional reaksiyalar bilan javob berishadi. Muallifning fikricha, "Qiyin bolalar" ota-onalari psixolog va psixoterapevtga murojaat qiladigan muammolarning aksariyati, ta'lim va tarbiyaning normal kechishiga xalaqit beradigan buzilishlarning aksariyati bolaning hissiy beqarorligi, xavotirlanish bilan bog'liq [3].

Hissiyot va emotsiyalar borasida tadqiqotlar olib brogan K.Izardning ta'kidlashicha, xavotirlanish qo'rqish kabi xavfni oldindan tasavvur qilish, tashvishlanish, xavfsirash sifatida boshdan kechadi. Insonda go'yo vaziyat nazoratdan chiqib ketgandek hissiyot paydo bo'ladi va odam o'zida borgan sari ishonchsizlik seza boshlaydi. qo'rquv va xavotirlanish odamda mutlaqo himoyasizlik va o'zining xavfsizligiga ishonmaslik sifatida kechadi. Izard qo'rquv va xavotirlanish sabablarini 4 turga ajratadi:

- a) Tashqi hodisalar va jarayonlar.
- b) Xohish, intilish va ehtiyoj.
- v) Emotsiyalar.
- g) Shaxsning kognitiv jarayonlari.

Shu sabablar natijasida kelib chiqqan qo'rquv va xavotirlanishlar tug'ma yoki orttirilgan ko'rinishda bo'lishi mumkin.[2]

A.I.Zaxarov vaziyat bilan bog'liq va shaxsga aloqador qo'rquv va xavotirlanishlarni solishtirish natijasida quyidagicha fikrga kelgan: Vaziyatga bog'liq qo'rquv va xavotirlanish xavf tug'diruvchi sharoitlar bilan bog'liq bo'lsa, shaxsga tegishli qo'rquv va xavotirlanish inson tabiati bilan aloqadordir. Ular o'rtasidagi tafovut yana shunda ko'rinadiki, vaziyat bilan bog'liq qo'rquv va xavotirlanishlar amalga oshadigan va tig'iz, shaxsga bog'liqlari esa tasavvur qilinadigan va surunkali bo'ladi.

T.V.Abakumov qo'rquv va xavotirlanishni tasniflashda bir necha mezonlarni taklif qilgan:

A) qo‘rquv va xavotirlanish paydo bo‘lishida inson ongiga bog‘liq bo‘lmagan qolda mavjud bo‘lgan manbalar (biologik, texnogen).

B) Atrof-muhitdagi haqiqiy holat to‘g‘risida to‘la va aniq tasavvurning yo‘qligi (ijtimoiy va bolalarda uchrovchi qo‘rquv va xavotirlanishlar)

V) Ontologik (diniy, ekzistentsional).

G) Gnoseologik (ma'lumotlarning ko‘pligidan haddan ziyod qo‘rqish).

Xulosa. Aggressiya muammosi jamiyat rivojlanishining bugungi bosqichida eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib, psixologik adabiyotda tajovuzkorlik va tajovuzkor xatti-harakatlar muammosi murakkablik va ko‘p qirralilik xususiyati bilan ajralib turadi va ushbu hissiy hodisani tahlil qiluvchi ko‘plab manbalarga qaramasdan, hozirgi kunga qadar tajovuzkorlik va tajovuzkor xatti-harakatlarning psixologiya fanida yagona va umumiy qabul qilingan ta’rifi shakllanmagan, ularning mohiyati va namoyon bo‘lish chegarasi aniq belgilanmagan.

Xavotirga qo‘shimcha sifatida qo‘llaniladigan xavotirlanish shaxsiy xususiyat sifatida ajratiladi va mazkur tushunchalar turli vaziyatlarda turli mazmunda qo‘llaniladi. Ta’kidlaganimizdek, xavotir - bu noaniqlik, noqulaylik, ishonchsizlik, yaqinlashib kelayotgan xavf yoki falokatni kutish bilan kuzatiladigan salbiy rangli tuyg‘u bo‘lsa, xavotirlanish esa bevosita shaxsning nisbatan barqaror va o‘zgarmas shaxsiy xususiyati deb qaraladi va individual tafovutlarning asosiy parametrlaridan biri sifatida foydalaniladi.

Adabiyotlar:

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб., 2001.С. 17
2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. 464 с.
3. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция . СПб.: Речь, 2004. 248 с;
4. Селье Г. Стресс без дистресса / [Пер. с англ. А.Н. Лука и И.С. Хорола] / Под ред. М. Крепса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
5. Смирнова Е.О., Хузеева Г.Р. Психологические особенности и варианты детской агрессивности//Вопросы психологии. - 2002. - №1. С. 17
6. Реан А.А. Психология подростка. Учебник. СПб., 2003.С. 24

Nurqulova Gavhar Ergashevna,
Termiz davlat universiteti tadqiqotchisi

KICHIK MAKTAB O'QUVCHILARI KOGNITIV FAOLIYATINI BOSHQARISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada kichik maktab o'quvchilari kognitiv faoliyatini boshqarishning ijtimoiy-psixologik jihatlarini va ahamiyatini yoritilgan. Kognitiv jarayonlar kognitiv jarayonlarning ta'siridan, bilim shaklida yakunlanadigan jarayonlar to'plami ekanligi, shuningdek, kichik yoshdagi maktab o'quvchilik davrida bola psixikasi katta kognitiv o'zgarishlarni boshdan kechirishi haqida psixologik qarashlar keltirilgan. Shuningdek, kichik maktab yoshi ontogenetik taraqqiyotda inqiroz o'zgarishlar bilan kechadigan davr hisoblanib, psixologik jihatdan, birinchi navbatda, o'quvchilarning ruhiy rivojlanishini psixologik boshqarish tizimi faoliyati bilan bog'liq o'zgarishlar yuz berishini, shu tufayli kognitiv faollik rivojlanishini uni to'g'ri va maqsadli boshqarish bilan bog'liq bo'lishi haqida xulosalar chiqarilgan.

Kalit so'zlar: kognitiv, xulq-atvor, o'quvchi, emotsiya, ta'lim, bilim, rivojlanish, kognitiv rivojlanish, psixika integratsiyasi.

УПРАВЛЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье описаны социально-психологические аспекты и значение управления познавательной деятельностью младших школьников. Приводятся психологические взгляды на то, что познавательные процессы - это совокупность процессов, заканчивающихся в форме познания в результате влияния познавательных процессов, а также на то, что в период раннего школьного возраста психика ребенка претерпевает большие познавательные изменения. Также ранний школьный возраст считается периодом кризиса и изменений в онтогенетическом развитии, в психологическом плане, прежде всего, происходят изменения, связанные с деятельностью системы психологического контроля развития психического развития учащихся, благодаря которым происходит развитие познавательной деятельности. Сделаны выводы, что это связано с правильным и целенаправленным менеджментом.

Ключевые слова: Когнитивный, поведенческий, ученик, эмоции, обучение, знания, развитие, когнитивное развитие, когнитивная, интеграция.

MANAGEMENT OF COGNITIVE ACTIVITY OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Abstract. This article describes the socio-psychological aspects and importance of managing the cognitive activity of younger schoolchildren. Psychological views are presented that cognitive processes are a set of processes that end in the form of cognition as a result of the influence of cognitive processes, as well as that during early school age the child's psyche undergoes great cognitive changes. Also, early school age is considered a period of crisis and changes in ontogenetic development; in psychological terms, first of all, changes occur related to the activities of the system of psychological control of the development of students' mental development, thanks to which the development of cognitive activity occurs. It is concluded that this is due to correct and targeted management.

Key words: Cognitive, behavioral, pupil, emotions, learning, knowledge, development, cognitive development, cognitive, integration.

Kirish. Zamonaviy ta'lim-tarbiya tizimida kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni rivojlantirish va tarbiyalash muammolariga alohida ahamiyat qaratilishining asosiy sababi, bu davrda nafaqat aqliy, balki jismoniy va ma'naviy rivojlanish ham yuz beradi. Xususan, kognitiv sohadagi o'zgarishlar kichik maktab yoshida dastlabki kognitiv va aniq ta'sirlanish sifatida yuzaga keladi va kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda dunyoni bilishga bo'lgan qiziqish, bilim, o'rganish ko'nikmalarini, o'quv va ijtimoiy faoliyatni tashkil etish va o'z-o'zini tartibga solishni shakllantirish uchun o'ta sezgir davr hisoblanadi. O'quvchilarning kognitiv sohasini rivojlantirish muammosi bugungi kunda eng muhim muammolardan biridir, chunki bu odamning aqliy xususiyatlarini shakllantirish uchun zaruriy holat bo'lib qolmoqda [2].

Kognitiv jarayonlar kognitiv jarayonlarning ta'siridan, bilim shaklida yakunlanadigan jarayonlar to'plami hisoblanadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilik davrida bola psixikasi kognitiv o'zgarishlarni boshdan kechiradi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida kognitiv sohaning kognitiv sohasi rivojlanishining asosiy xususiyati - bu aqliy kognitiv jarayonlarning yuqori darajaga o'tishidir. [3] Shaxs kognitiv sohasi psixikaning quyidagi markaziy sohaslarini: hissiyot, idrok, e'tibor, tafakkur, xohish kabilarni o'z ichiga oladi.

Kichik maktab yoshi ontogenetik taraqqiyotda inqiroz o'zgarishlar bilan kechadigan davr hisoblanib, psixologik jihatdan, birinchi navbatda, o'quvchilarning ruhiy rivojlanishini psixologik boshqarish tizimi faoliyati bilan bog'liq o'zgarishlar yuz berishini alohida ta'kidlash joizdir. Maktabda o'qituvchilari har doim ham turli yoshdagi o'quvchilarining ta'lim faoliyatida uchraydigan muammolari va turli xil qiyinchiliklarning sabablarini zudlik bilan aniqlash imkoniyatiga ega emas. Shu tufayli mazkur yosh bosqichida uchraydigan ko'pchilik muammolarning sabablardan biri ko'pincha ularni kognitiv rivojlanishini boshqarish tizimining shakllanmaganligi, kognitiv rivojlanishining past darajasi bo'lib, bu o'quvchilarning ta'lim faoliyati va ma'lim darajada xulq-atvorining buzilishiga olib keladi. Ta'kidlash joizki, maktab o'qituvchilari uchun kognitiv faoliyatning ayrim turlarining rivojlanish darajasini mustaqil baholash qiyin. Shunga asosan, kognitiv rivojlanishni rivojlanishni psixologik boshqarish xususiyatlarini bilish psixologik va pedagogik jarayonni boshqarish va kichik maktab o'quvchilarining shaxsiyatini rivojlantirish muammosini o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar. Zamonaviy psixologik adabiyotlarda bu borada bir qator ishlar olib borilmoqda. Jumladan, E.R.Baenskaa, V.V.Lebedinskiy, M.M.Singlash, O.M.Volkovskaya, T.M.Volkov, D.Komatlik kabi psixolog olimlar ta'lim jatayonida o'quvchilarning umumiy psixik rivojlanishini boshqarish tizimining faoliyatiga ta'sirini o'rgananlar. Ammo kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning amaliy faoliyatida, uning kognitiv rivojlanishini psixologik boshqarishning alohida muammo sifatida kamdankam hollarda o'rganilganligi bois, ularni umumiy faoliyat jarayonida kognitiv rivojlanishini boshqarish muammosini o'rganish katta nazariy va amaliy ahamiyatga ega.[1]

Bizning tadqiqot ishimizning obyekti kichik maktab o'quvchilari kognitiv faolligini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganishdan iborat edi. Ushbu tadqiqot ishini amalga oshirishda bir qator farazlarga tayanildi. Ulardan birinchisi, kichik yoshli maktab yoshigdan balog'at yoshiga o'tish bilan bog'liq o'zgarishlar, bu davrda o'quvchilarning psixik rivojlanish darajasi va kognitiv faoliyatini boshqarish tizimining ayrim turlari o'zgarishi sababli: chalg'ituvchi aralashuv sharoitida kognitiv faolligi boshqa psixik holatlar kabi ixtiyoriy ravishda o'zgarib turishi mumkinligi; ikkinchisi, biz kichik maktab o'quvchilari ruhiy tizimining muayyan turlari va ularning shaxsiy fazilatlarini: hissiy barqarorlik, nevrotizm, o'zini tuta bilish va qat'iyatlilikning rivojlanishi darajasi o'rtasida bog'liqlik bo'lishi mumkinligi kabilardan iborat.

Tadqiqot ishning asosiy maqsadi kichik maktab o'quvchilarning normativ imkoniyatlarini yaxshilash uchun kichik maktab o'quvchilarining kognitiv faoliyatini rivojlantirish uchun kognitiv taraqqiyot darajasini aniqlashdan iborat. Ushbu tadqiqot ishining metodologik asoslari sifatida psixika integratsiyasi qonuniyati keltiriladi ya'ni, psixikaning rivojlanishni psixologik boshqarish funksiyasining asosiy qoidalari bilan bog'liq shaxsiy individual rivojlanishi bilan kognitiv rivojlanishning birligi haqidagi psixologik qarashlardan iborat bo'lib, mazkur tadqiqot ishi kichik maktab yoshidagi o'quvchilar individual faoliyat turlarining o'zaro bog'liqligini o'rganish bo'yicha tadqiqot bo'lib, bu o'quvchilar faoliyatini hissiy va kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarish turlarini o'zaro taqqoslashning sezgir, irodasi va kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarishning o'zaro taqqoslash orqali eksperimental ravishda aniqlangan va kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarishning kognitiv profillari ishlab chiqilgan.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida kognitiv barqarorlik va kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarishning kengayishida, masalan, o'qish va ruhiy rivojlanishni psixologik boshqarishning kengayishida, shuningdek, ushbu toifadagi harakatlarni nazarda tutilganda qo'llashdan iborat.

Tadqiqot ishimizda kichik maktab o'quvchilari kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarishning o'ziga xos turi va o'quvchining hissiy holatga javob berish uchun odatiy usulni shakllantirishni aniqladik, bu diagnostika maqsadlarida foydalanish uchun tavsiya etilishi mumkin bo'lgan fanning individual normativ holatiga olib kelishi mumkin. Kognitiv faoliyatni his qilishning past darajada shakllanishi bilan birgalikda hissiy holatlarda kognitiv va ixtiyoriy rivojlanishni psixologik boshqarishning kompensatsiya qobiliyatlari kichik, bu kichik maktab o'quvchilarida keraksiz stressni keltirib chiqishiga olib keladi. Bu holat, tez-tez uchraydigan hissiy tabiat bilan bog'liq bo'lgan ta'lim tadbirlarida ko'pincha faoliyatni hissiy rivojlanishni psixologik boshqarishni shakllantirishga alohida e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatadi. Faoliyatni kognitiv va ixtiyoriy ravishda rivojlanishni psixologik boshqarish psixikaning integral rivojlanishni psixologik boshqarish tizimini shakllantiradi. Berilgan tizimning har qanday turi (komponentining) past yetukligi kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining faoliyati va munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan butun tizimning ishlashiga olib keladi.[5]

Olingan natijalar va ularning tahlili. Bizning nazarimizda, psixikning rivojlanishdagi psixologik boshqarish tizimining ishlashi bo'yicha o'z vaqtida aniqlangan og'ishlar maxsus mashqlar bilan tuzatilishi mumkin. Shu nuqtayi nazar bilan olib borilgan eksperimental tadqiqotlarga kiritilgan ijtimoiy-psixologik omillar mavzularni kognitiv, hissiy-ixtiyoriy ravishda rivojlanishni psixologik boshqarishning yuqori darajada rivojlanib borishi mumkinligini ko'rsatdi. Kognitiv aralashuv hissiy aralashma bilan taqqoslaganda sezgirlik

belgilarini kesib o'tishning kamroq buzilishiga olib keldi. 4-sinfda, 62%, 1-sinfda, 41% foizi va faoliyatni hissiyotli-huquqiy rivojlanishni psixologik boshqarishning yuqori darajasiga ko'tarilishning yuqori darajasini ko'rsatdi. Bunday integratsiya to'rtinchi sinf o'quvchilari orasida kuzatilmadi. Ular psixika me'yoriy tizimining individual tarkibiy qismlarini shakllantirishga nisbatan faoliyatni kogniv boshqarish qoidalarining ustunligi bilan ajralib turadi.

1-jadval.

**O'quvchilar kognitiv va emotsional rivojlanishi ko'rsatkichlari
(Wilkokson W-mezoni asosida N=63)**

Shkalalar	Nazorat tajribalaridan oldin		Ko'rsatkich o'zgarishi	Nazorat tajribalaridan keyin		W-mezoni	Ishonch darajasi
	Soni	%		Soni	%		
Ijobiy emotsiyalar indeksi	31	49	Pasaygan	11	17	-5,646	0,000***
	20	32	Oshgan	42	67		
	12	19	O'zgarmagan	10	16		
Salbiy emotsiyalar	38	60	Pasaygan	49	78	-3,245	0,043*
	19	30	Oshgan	5	8		
	14	10	O'zgarmagan	9	14		
Kognitiv rivojlanish darajasi	34	54	Pasaygan	7	11	-4,316	0,051*
	21	33	Oshgan	45	71		
	8	13	O'zgarmagan	11	17		

Shuningdek, tadqiqotlarimiz psixikaning integrativ rivojlanishi psixologik boshqarish tizimini tashkil qilishi, berilgan tizimning har qanday turi (komponentining) past yetukligi kichik yoshdagi maktab o'quvchisining butun faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan butun tizimning ishlashiga olib kelishini ko'rsatadi va aksincha, bitta tizimga o'rnatilgan shaxsiy kognitiv stilni shakllantirish, umumiy faoliyatining maqbul ishlashini ta'minlaydi. Psixikaning rivojlanishni psixologik boshqarish tizimining adekvat ishlashi bo'yicha o'z vaqtida aniqlangan og'ishlar maxsus mashqlar bilan tuzatilishi mumkinligini tekshirish natijalari ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi.[4]

Natijalar o'quvchilarning kommunikativ va emotsional xususiyatlari o'rtasida ular shaxsining belgisi sifatida ularning bir-biriga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjud. Psixikaning intedrativ rivojlanishni psixologik boshqarish tizimini tashkil qiladi. Berilgan tizimning har qanday turi (komponentining) past yetukligi o'quvchining butun faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan butun tizimning ishlashiga olib keladi. Aksincha, bitta tizimga o'rnatilgan shaxsiy turlarini shakllantirish, fanlar faoliyatining maqbul oqim va ishlashini ta'minlaydi.

Ekspirimental tadqiqot asosida o'rganish ma'lumotlaridan foydalanib, har bir alohida xususiyat rivojlanishini boshqarish uchun individual tartibga soluvchi kognitiv-emotsional profilni tuzishni maqsad qilib oldik, Mazkur kichik yoshdagi maktab o'quvchilarini kognitiv-emotsional-ijtimoiy rivojlanish profili albatta statik va o'zgarimas deb hisoblanmaydi va uning tashxisi maktab o'quvchilarining o'zini o'zi yaxshilash maqsadlariga xizmat qiladi va uni o'qituvchilar o'zlarining o'quvchilarni ma'naviy-axloq tarbiyalash ishi tashkil etish uchun psixologik bilimlardan foydalanishlari mumkin bo'ladi. O'qituvchini boshqaradigan har bir tushunchasi ma'lum bir rivojlanish kontseptsiyasini o'z ichiga oladi va shu tarzda, ruhiy rivojlanish kontseptsiyasi, psixologik bilimlarga amal qilishlarini ham o'z ichiga oladi

Avvalo, kichik yoshdagi maktab o'quvchisining psixikasini individual tartibga soluvchi uslubi uning o'qishi mazmuni va o'zlashtirish darajasiga ta'sir qilib, uning tempini ham belgilaydi. Shuningdek, bu o'quvchining kognitiv rivojlanishini psixologik boshqarishning individual uslubi tuzatilishi, uni idealga yaqinlashtirishi mumkinligini maqsadli o'rganish jarayonida hal etiladi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchisi ta'lim faoliyatida mazkur jarayonga hissiy-emotsional munosabati va tushunchalarni o'rganish orqali rivojlanadi. Shuning uchun tarbiyalash va o'qitishning asosiy vazifasi pedagogik jarayonni o'quvchining mustaqil ko'rinishini ifodalaydigan tabiatiga mos kelmasligi, yoki uning rivojlanishining ahamiyatida ularning muhimligi bilan bog'liq.

Xulosa. Biz olib borgan tajribamizni o'qituvchilar, birinchi navbatda tashxis va axloq tuzatish ishlarini o'tkazish uchun qo'llashni tavsiya qilish mumkin. O'qituvchilar psixologlar bilan hamkorlikda kichik yoshdagi maktab o'quvchilarning kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarish asosida foydalanishlari, individual kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarishning individual turlarini rivojlantirish darajasi haqidagi

ma'lumotlarni o'rganib, qo'llashlari va shu tariqa, ular kichik yoshdagi maktab o'quvchilarini o'qitish dasturlarini o'quvchilarga individual yondashuvni amalga oshirishlari mumkin.

Kichik maktab o'quvchilari psixologik rivojlanishini psixologik boshqarishning individualligini individual rivojlanishining nisbiy kuchini qanchalik ravshanligi aniqligi uchun har bir o'quvchini kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarish profillaridan foydalanish maqsadga muvofiq chunki ular kognitiv va hissiy xususiyatlarining rivojlanish darajasini o'lchash uchun psixometrik asosini tashkil etadi.

Profil uchta turli xil ma'lumotlar bilan psixolog va o'qituvchilarni taqdim qilishi mumkin.

1. Profil darajasi (kognitiv rivojlanishni psixologik boshqarishning ma'lum bir turini rivojlantirish darajasi) - natijaga ko'ra global xarakterlidir. Shu asosda psixikaning rivojlanishni psixologik boshqarish tizimining individik xususiyatlari ularning har qanday rivojlanish darajasida, har bir o'quvchi uchun o'qitishning maqbul usullarini topish asoslari sifatida aniqlanadi.

2. Individual amalga oshirish turlarini rivojlantirish darajasi bo'yicha qiyosiy ma'lumotlar, bir tomondan, bu rivojlanishni psixologik boshqarish turlarini rivojlanish va faoliyat jarayonida, boshqa tomondan, boshqa tomondan, o'quvchining rivojlanishni psixologik boshqarish tizimining zaif tomonlariga ko'proq e'tibor berishga imkon beradi. Bu psixologlar, o'qituvchilar va ota-onalarning o'quvchilarni yanada muhim ma'naviy-axloqiy tarbiyalash ishlarini olib borishda qo'l keladi.

Adabiyotlar:

1. Ахметова Л.В. Когнитивная сфера личности / Л.В. Ахметова // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2009. - с. 49.
2. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти / А.А. Смирнов // М.: Просвещение. -2006. - с. 221.
3. Сорокоумова Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения : учебное пособие для вузов / Е.А. Сорокоумова. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 216 с. — (Серия : Авторский учебник).
4. Талызина Н.Ф. Формирование учебной деятельности младших школьников / Н.Ф. Талызина // М.: Просвещение. - 2003. - с. 123-221
5. Sharafutdinova X.G. Uzluksiz ta'lim tizimida aqliy qobiliyat diagnostikasi va psixokorreksiyasi, Fan nomzodi dissertatsiya ishi. Toshkent. TDPU. 2009.

Yusupov Faxriddin Islomiddinovich,
Termiz Davlat pedagogika instituti Amaliy psixologiya kafedrasida o'qituvchisi
Muzaffarova Gulnoza Shamsiddin qizi,
Termiz Davlat pedagogika instituti Psixologiya talim yo'nalishi talabasi
Abdimurodova Sabrina Bahodir qizi,
Termiz Davlat pedagogika instituti Psixologiya talim yo'nalishi talabasi

OILAVIY MUNOSABATLARNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarning inson psixologiyasiga ta'siri inson psixikasining rivojlanishiga, hissiy barqarorlikka, shaxsiy o'sishga va ijtimoiy muvozanatga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oilada namuna olish, sevgi va qo'llab-quvvatlash, ziddiyatlarni hal etish psixologik holatni shakllantiradi. Sifatli oilaviy muhit stress darajasini kamaytirib, ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Aksincha, oilaviy nizolar va kamsitish depressiya, bezovtalik va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Shu bois, oilaviy munosabatlar insonning o'zini anglashida, xulq-atvorda, ijtimoiy munosabatlarda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: oilaviy munosabatlar, inson psixologiyasi, hissiy barqarorlik, shaxsiy o'sish, ijtimoiy muvozanat, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, qo'llab-quvvatlash, ziddiyatlarni hal etish.

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Семейные отношения оказывают прямое влияние на развитие психики человека, эмоциональную стабильность, личностный рост и социальное равновесие. В семье формируется психологическое состояние через пример, любовь и поддержку, разрешение конфликтов. Качество семейной среды снижает уровень стресса и укрепляет психическое здоровье. Напротив, семейные конфликты и дискриминация могут привести к депрессии, тревоге и социальной изоляции. Поэтому семейные отношения играют важную роль в самопознании человека, поведении и социальных взаимодействиях.

Ключевые слова: семейные отношения, психология человека, эмоциональная стабильность, личностный рост, социальное равновесие, психическое здоровье, стресс, депрессия, поддержка, разрешение конфликтов.

THE IMPACT OF FAMILY RELATIONSHIPS ON HUMAN PSYCHOLOGY

Abstract. The impact of family relationships on human psychology directly affects the development of the human psyche, emotional stability, personal growth, and social balance. In the family, role modeling, love and support, and conflict resolution shape the psychological state. A quality family environment reduces stress levels and strengthens mental health. Conversely, family conflicts and discrimination can lead to depression, anxiety, and social isolation. Therefore, family relationships play a crucial role in self-awareness, behavior, and social interactions.

Key words: family relationships, human psychology, emotional stability, personal growth, social balance, mental health, stress, depression, support, conflict resolution.

Kirish. Oila-shaxsning axloqiy va psixologik rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Bolalar tarbiyasining asosiy manbai bo'lib, ularning ijtimoiylashuvi va hayotga moslashishida muhim rol o'ynaydi. Jamiyatdagi qadriyatlarni shakllantiradi va davom ettiradi. Oiladagi ijtimoiy munosabatlar psixologiyasi juftliklar o'rtasidagi mehr, hurmat, tushunish va nizolarni boshqarish qobiliyatini o'rganadi.

Oilaviy munosabatlar turlicha shakllanadi va quyidagi asosiy turlarga bo'linadi:

1. Mehribonlik va ishonchga asoslangan oilaviy munosabatlar – bunday oilalarda sevgi, hurmat va o'zaro tushunish ustuvor bo'linadi.

2. Avtoritar va bosimga asoslangan munosabatlar- bunday oilalarda bitta shaxs dominat bo'lib, boshqalar esa unga bo'ysunadi.

3. Ziddiyatli munosabatlar- doimiy kelishmovchiliklar va nizolar bilan kechadigan oilaviy hayot.

4. Beparvolik va e'tiborsizlik-oilaviy a'zolar o'zaro iliq munosabatda bo'lmaydi, aloqa yetarli darajada rivojlanmagan bo'ladi.

Oilaviy Psixologiyaning Asosiy Yo'nalishlari

1. Oilaning psixologik asoslari.

Oila- bu faqatgina qon-qarindoshlik aloqalari bilan bog'langan kishilar guruhi emas,

balki insonning emotsional, ruhiy va ijtimoiy ehtiyojlarini qondiradigan muhitdir. Oilaviy psixologiya oilaviy munosabatlarning shakllanishi, oila a'zolarining bir-biriga ta'siri va psixologik moslashuv jarayonlarini o'rganadi. 2. Oila ichidagi kommunikatsiya. Oilaviy munosabatlarning muvaffaqiyati to'g'ri va samarali kommunikatsiyaga bog'liq. Oila a'zolari o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda etishlari, bir-birlarini tinglashlari va tushunishi kerak. Noto'g'ri kommunikatsiya nizolar, tushunmovchiliklar va oilaviy kelishmovchiliklarga olib kelishi mumkin. 3. Oilaviy rollar va ma'suliyatlar. Har bir oilada turli rollar mavjud: ota, ona, farzand, aka-uka, opa-singil va boshqalar. Ushbu rollar ijtimoiy va madaniy qadriyatlar asosida shakllanadi. Oilaviy psixologiya ushbu rollarning qanday taqsimlanishi va ularning inson ruhiyatiga ta'sirini o'rganadi. 4. Oilaviy konfliktlar va ularni hal qilish yo'llari. Har qanday oilada muammolar yuzaga kelishi tabiiy hol. Muhimi, ushbu muammolarni qanday hal qilishni bilishdir. Psixologiyada konfliktlar hal qilish strategiyalari mavjud bo'lib, ularni orqali oilaviy nizolarni konstruktiv tarzda yechish mumkin. 5. Oilada bollar tarbiyasi. Farzand tarbiyasi- oilaviy psixologiyaning eng muhim jihatlaridan biridir. Bolaning shaxs sifatida shakllanishida oilaning o'rni beqiyos. Ota-onalar bolaning psixologik rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini bilishlari va unga mos tarbiya usullarini qo'llashlari kerak. Oila inson hayotida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Aynan oilaviy munosabatlar va muloqotda inson ehtiyojlari amalga oshiriladi, ya'ni: ma'lum bir guruhga mansublik tuyg'usini beruvchi insoniy aloqalarga bo'lgan ehtiyoj; o'zini-o'zi tasdiqlash zarurati, bu his-tuyg'ular va uning boshqa odamlar uchun ahamiyati haqida haqiqiy dalillar; mehrga bo'lgan ehtiyoj, bu o'zaro iliqlikni his qilish imkonini beradi; shaxsning o'ziga xosligi, individualligi hissini shakllantiradigan o'z-o'zini anglash zarurati; namuna bo'ladigan orientatsiyaga bo'lgan ehtiyoj. Qadim zamonlardan beri odamlar oiladagi munosabatlar, bolalarni tarbiyalash tajribasini to'plashdi va kristallashtirdilar. Ushbu maqolaning maqsadi oilada bola va ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar masalasiga asosiy falsafiy va psixologik-pedagogik yondashuvlarni yoritib berishdir. Falsafiy va psixologik adabiyotlarda bola-ota-ona munosabatlarining mazmuni va mazmunini tushunishning bir qator nazariy yondashuvlari shakllangan. Oilaning kommunikativ vazifasi oila a'zolarining o'zaro muloqot va o'zaro tushunishga bo'lgan ehtiyojini qondirishga xizmat qiladi. Psixologik tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, turli ijtimoiy yo'nalganlik, ustanovkalar, hissiy madaniyat, odamning axloqiy, ma'naviy va psixologik salomatligi - oiladagi o'zaro, ichki muloqot xarakteri, oiladagi katta a'zolarining muloqotda psixologik ustanovkalarni namoyon qilishlari, oiladagi axloqipsixologik iqlimga to'g'ridan to'g'ri bog'liqdir. Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida fan-texnika taraqqiyotining yuksalib, odamlarning kundalik hayotining urbanizatsiyalashuvining (radio, televideniye, video, kompyuter va boshqalar) ortib borishi, oilalarning tobora nuklearlashib borayotganligi bilan oilaning kommunikativ vazifasining ahamiyati, oila a'zolarining bir-birlari bilan «odamlarcha» suhbatlashib olishning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bu o'rinda o'zbek oilasining o'ziga xos xususiyati: ko'p avlodlilik, ko'p farzandlilik kabilar bunday oilalar a'zolari o'rtasida o'zaro muloqot to'laroq amalga oshishiga asos bo'ladi, ularning o'zaro muloqotga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishda muhim rol o'ynaydi. Biroq so'nggi yillarda ba'zi oilalarda ota-onalar va bolalar o'rtasida muloqotning kamligi, bir-biriga e'tiborning pasayishi, oila a'zolari o'rtasida fikr erkinligining cheklanganligi (ayniqsa qishloq oilalarida), holatlari ham mavjud, hatto oiladagi o'zaro munosabatlarning yomonlashuvi natijasida oila a'zolarining ayrimlarida stress (asabiy tanglik), suitsid (o'z joniga qasd qilish) kabi noxush holatlarning kelib chiqishi ham kuzatilmoqda. Bunday noxushliklarning oldini olish uchun eng avvalo oila a'zolari o'rtasida oshkora, yaqin, o'zaro tushunishli, ishonchli muloqotning amalga oshishi uchun zarur shart - sharoitlarni yaratish, lozim bo'lsa, bu borada, yoshlarga tegishli bilimlarni berish aholi uchun psixologik maslahatxonalar faoliyatini yo'lga qo'yish, treninglar tashkil etish, «Ishonch telefonlari», «Qalb markazlari» kabilarni tashkil etib, ular faoliyatini takomillashtirish lozim. Nikoh-oila munosabatlari yuzaga kelgan dastlabki, ibtidoiy zamonlardan buyon unga xarakterli bo'lib kelgan xususiyatlardan biri, undagi shaxslararo munosabatlar talablaridan biri uni o'z a'zolarining axloqiy-psixologik himoyalaniishini ta'minlash, shuningdek bolalarga va mehnatga yaroqsiz yoki keksa qarindoshlarga moddiy va jismoniy yordam ko'rsatish kabilardan iborat bo'lib kelgan. Bu holat o'z navbatida oilaning asosiy vazifalaridan yana birini, uning rekreativ vazifasini tashkil qiladi. Oilaning rekreativ - o'zaro jismoniy, moddiy, ma'naviy va psixologik yordam ko'rsatish, bir-birining salomatligini mustahkamlash, oila a'zolari dam olishini tashkil etish vazifasidir. Bu vazifa keyingi yillarda yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Oila a'zolari salomatligini mustahkamlash, oila a'zolarining dam olishini tashkil etish, oila a'zolarining bevosita mehnat, o'qish va boshqa ijtimoiy faoliyatlaridan xoli holda, ya'ni bo'sh vaqtlarni birgalikda o'tkazishlarini qanday tashkil qilishlari, unda bularning o'zaro munosabatlari xarakteri qanday ekanligi bugungi kun oilasi mustahkamligi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan omillardan hisoblanadi. Bo'sh vaqt jamiyatning nihoyatda muhim ijtimoiy qadriyatlaridan biridir. Bu qadriyatdan odamlar turlicha foydalanadilar. Bo'sh vaqtini muntazam ravishda qanday o'tkazishiga qarab har bir odamning yetuklikdarajasiga, ma'naviy dunyosiga baho berish murtkin. Bu borada erishilgan

yutuqlarimizdan biri shuki - dam olish va sog'lomlashtirish ishlariga davlat miqyosida ahamiyat berila boshlandi. Lekin ko'pchilik turli sabablar bilan (ularning o'zlari ko'proq moddiy sababni ko'rsatishadi) madaniy dam olishga e'tibor bermay qo'yganligini ham aytib o'tish lozim. Hozirgi vaqtda oilaviy dam olish, oilaviy turizm va qator oilaviy tadbirlar doirasi kengayib bormoqda. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, hozirgi vaqtda oilaning rekreativ vazifasini davlat va ijtimoiy tashkilotlar o'z zimmasiga olmoqda. Odamlarning xavfsizligini ta'minlash, qariyalarga bepul tibbiy yordam ko'rsatish (bizning milliy xususiyatlarimizga yot bo'lsa-da, qariyalar uylarining ochilishi), odamlar dam olishlari va o'z sog'liqlarini tiklab olish imkoniyatlarini beradigan dam olish uylari va sanatoriyalarning ochilishi kabilar shular jumlasidandir. Lekin shu bilan birga oila a'zolarining axloqiy-psixologik himoyalanganligini ta'minlashdagi roli tobora ortib bormoqda. Chunki odam faqat o'z oilasidagina va faqat o'z yaqinlari qurshovidagina o'zini tom ma'noda xotirjam, erkin his qila olishi mumkin, xolos. Bu borada oilaning o'mini hech bir ijtimoiy muassasa bosa olmaydi. Hozirgi zamon oilasining tobora ahamiyati ortib borayotgan vazifalaridan biri uning felitsitologik vazifasidir (italyancha «felitsite» - baxt). Shaxsiy baxtga erishishga intilish oilaviy munosabatlar tizimida ko'p jihatdan hal qiluvchi bo'lib bormoqda. Baxt nima o'zi? Hozirgi zamon oilasi o'z a'zolarining baxtini ta'minlashda qanday rol o'ynaydi? Baxtga intilish har bir inson uchun tabiiydir va ayni shu baxtga intilish ularni oila qurishga undaydi. Inson o'ziga ato etilgan baxtning to'rtidan uch qismini oiladan choraktaga yetar-etmas qismini boshqa narsalardan topadi. Oilada er-xotinning bir-birini to'liq tushunishi - ularning o'zlarini baxtli his qilishlarini ta'minlaydi. Shuningdek, o'zidagi mavjud tabiiy-ijodiy imkoniyatlar (iqtidor)ni ro'yobga chiqarish, jamiyat va oila doirasida sarflash ham insonga o'zini baxtli his qilish imkonini beradi. Keyingi vaqtlarda insonning imkoniyatlari ortgan sari uning baxtga intilish darajasi ham ortib bormoqda. Lekin ba'zan nopok yo'llar bilan pul topish orqali baxtli bo'lishga intilish yoki o'zgarlar hisobiga shaxsiy baxtga intilish kabi salbiy holatlar ham uchrab turadi. Ba'zan esa oila a'zolarining (ayniqsa, er-xotinning) shaxsiy baxtga o'z-o'zicha intilishi oilalarda noxush holatlar (xiyonat kabi)ni ham keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun har bir shaxs o'zida ko'proq vijdonlilik, poklik, halollik kabi ma'naviy-axloqiy fazilatlarni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim.

Tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi xaqida J.F.MakLennan, L.G.Morgan, D.Lebbok, G.Spenser, U.Vilken, F.Gelvald, S.Leturno, M.M.Kovalevskiy, I.N.Smirnov, E.I.Yakushkina, N.N.Xaruzinlarning Z.Freydning fikrlari klassik psixoanalizida ota-onalarning bolaning aqliy rivojlanishiga ta'siri markaziy o'rinni egallaydi. V.M.Karimova tadqiqotlarida oilaviy ijtimoiy tasavvurlar shakllanishida bola shakllanayotgan oila va undagi o'zaro munosabatlar xarakteri muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlangan. M.G.Davletshin tadqiqotlarida o'zbek oilasining etnopsixologik muammolari keng qamrovli o'rganilgan. Jumladan, H.Uzaqov, E.G'.G'oziyev, A.Tojiyevlar yoshlarni oilaviy hayotga jismoniy, ijtimoiy-psixologik, ruhiy-ma'naviy jihatdan tayyorlash borasida bir qator vazifalar mavjudligini e'tirof etadilar. Shuningdek, yoshlarni turmush qurishga tayyorlash davomida ajralishdek mudhish voqea oila muhiti uchun fojia ekanligini ularning ongiga singdirish, oila a'zolari o'rtasidagi shaxslararo nizolarning yomon oqibatlarini yaqqol misollar yordamida tushuntirish bu sohadagi soxta, tor ma'nodagi fikrlarni bartaraf qilishda muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlaydilar. G'.B.Shoumarovning "Oila psixologiyasi" darsligida oila psixologiyasining umumiy asoslari, oila tasniflanishi, nikoh oldi omillari xususiyatlari va ularning nikoh mustahkamligiga ta'siri, oilada shaxslararo munosabatlar va muloqot psixologiyasi, oilaviy nizolar, ajralish, uning sabab va oqibatlari xususida batafsil so'z boradi. Ota-onalar (ayniqsa, ona) - bu bola eng erta va eng muhim erta tajribaga ega bo'lgan odamlardir. Ota-onalarning bolaga g'amxo'rlik qilish haqidagi odatiy kundalik tashvishlari sezilarli psixologik ta'sir ko'rsatadi. Chaqaloqning hayotiy ehtiyojlarini qondirishning to'liqligi va yo'li bog'lanish, ishonch, hayot uchun faollik asosiga aylanadi. Psixoanalitik yondashuvning vakili E.Erikson hayot davomida shaxsning shakllanish jarayonini tahlil qilib, har bir shaxs uchun psixoseksual emas, balki psixososyal ziddiyatlarni hal qilish zarur degan xulosaga keldi. Sog'lom shaxsni shakllantirishning asosi - avtonomiya (o'zini tuta bilish, mustaqillik hissi), dunyoga asosiy ishonch hissi (ichki ishonch), tashabbus (o'z faoliyatini saqlab qolish uchun muammolarni hal qilish qobiliyati). ijtimoiy va motorli) - ota-onaning tegishli mavqei (ishonchlilik, ishonch, mustaqillikni rag'batlantirish), bola tomonidan boshqariladigan makonning ko'payishi sharoitida yotqiziladi. Psixoanalitik pedagogikaning vakili K.Byutner oila va muassasa ta'limi o'rtasidagi munosabatlarni, xususan, videofilmlar, o'yin sanoati va o'yinchoqlarning tobora ortib borayotgan ta'sirini ko'rib chiqadi. Ushbu sohadagi so'nggi tadqiqotlar Internetning shaxsiyatning shakllanishiga ta'siri, Internetga qaramlik bilan bog'liq. Oiladagi iliq va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar bolalarning o'z-o'zini qadrlashini oshiradi, ularning ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshilaydi va ruhiy barqarorlikka yordam beradi. Farzandlar ota-ona mehriga to'la muhitda o'sib, mustahkam emotsional aloqalarni o'rganadi, bu esa ularning boshqalar bilan ijobiy munosabatlar qurishiga imkon beradi. Oilada doimiy kelishmovchiliklar, urushlar yoki e'tiborsizlik shaxsning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday vaziyatda stress, xavotir, depressiya va o'zini yolg'iz his qilish kabi muammolar yuzaga keladi. Bolalar va voyaga yetganlar psixologik jarohatlarga uchrashi, o'zini oqlashda qiynchilikka duch kelishi mumkin. Sog'lom oila, ya'ni bir-birini tushungan, qo'llab-

quvvatlovchi, ochiq muloqotga ega bo‘lgan muhit, insonning ruhiy barqarorligini ta‘minlashda asosiy omil hisoblanadi. Bunday oilaviy dastak stressga chidamlilikni oshiradi, shaxsning o‘z hayotidan mamnunligini ta‘minlab, yaxshiroq ijtimoiy munosabatlarga ega bo‘lishini ta‘minlaydi. Oilaviy munosabatlar inson psixologiyasining shakllanishida, hissiy salomatligini saqlashda va jamiyatda muvaffaqiyatli bo‘lishida muhim rol o‘ynaydi. Sog‘lom va ijobiy oilaviy muhit nafaqat shaxsning ichki dunyosini boyitadi, balki uning ijtimoiy hayotdagi faoliyatini ham qo‘llab-quvvatlaydi. Shu sababli, oilada mehr-oqibat, hurmat va qo‘llab-quvvatlash munosabatlarini saqlash har bir inson va jamiyat uchun muhim vazifadir.

Xulosa. Oila psixologiyasi — bu oila ichidagi individual va o‘zaro munosabatlarning psixologik jihatlarini o‘rganadigan ilmiy soha bo‘lib, unda oilaning har bir a‘zosi o‘z hissiy holati, ruhiy xususiyatlari, o‘zaro munosabatlar va bu munosabatlarning oila tizimiga ta‘siri tahlil qilinadi. Oila psixologiyasining muhimligi shundaki, oila — insonning eng yaqin va ko‘p vaqtini o‘tkazadigan ijtimoiy birlashmasidir, shu sababli uning psixologik salomatligi va farovonligi insonning umumiy ruhiy holatiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Oila psixologiyasining markazida oila a‘zolari o‘rtasidagi munosabatlar, ishonch, hurmat va tushunishning shakllanishi yotadi. Oila ichidagi sog‘lom va o‘zgarimas munosabatlar, oilaviy farovonlikni ta‘minlashga, bir-birini qo‘llab-quvvatlashga va hissiy ziddiyatlarni hal qilishga yordam beradi. Aksincha, salbiy psixologik muhit, o‘zaro tushunmovchiliklar va doimiy xafagarchilik oila ichidagi ruhiy salomatlikni buzishi mumkin. Oila psixologiyasidagi boshqa bir muhim jihat — bu oilaning o‘zgaruvchan tabiatidir. Har bir oila vaqt o‘tishi bilan turli bosqichlarni boshdan kechiradi: yangi tug‘ilgan bola bilan boshlanadigan bosqichdan tortib, farzandlar kattalashgan sari o‘zgara boshlaydigan munosabatlarga. Har bir oila bosqichi o‘ziga xos psixologik muammolarni va talablarni keltirib chiqaradi. Shu bois, oila a‘zolarining o‘zgarishlarga moslashish va yangi sharoitlarga mos tarzda o‘zaro aloqalarini tashkil etish muhimdir. Oila psixologiyasida yana bir muhim omil bu oiladagi rollar va ular orasidagi taqsimotdir. Har bir oila a‘zosi o‘zining roli (ota-ona, bolalar, aka-uka, opa-singillar)ni tushunishi va shu asosda o‘zini oila ichida to‘g‘ri tutishi kerak. Oila ichidagi rol taqsimoti va hamkorlikning yuksak darajasi oila a‘zolarining bir-biriga nisbatan hurmatini va tushunishini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, oila psixologiyasida oilaviy konfliktlar va ularni hal qilish usullari ham katta o‘rin tutadi. Konfliktlar — bu oila a‘zolari o‘rtasidagi farqlar va qarama-qarshiliklarni yuzaga keltiradi. Ammo, agar konfliktlar to‘g‘ri boshqarilsa, ularni hal qilish orqali oila a‘zolari o‘zaro munosabatlarini yanada mustahkamlashi mumkin. Konfliktlarni hal qilishdagi muvaffaqiyat oilaning ruhiy va emosional salomatligini oshirishga yordam beradi. Oila psixologiyasining jamiyatdagi ahamiyati ham katta. Oila — bu jamiyatning asosiy birligi bo‘lib, unda psixologik muhitning sog‘lomligi jamiyatning umumiy farovonligiga ta‘sir qiladi. Oila ichidagi yaxshi psixologik holat, o‘zaro hurmat va mehr-oqibat jamiyatda salbiy ijtimoiy xulq-atvorning kamayishiga, ijobiy psixologik muhitning shakllanishiga olib keladi. Shunday qilib, oila psixologiyasi, nafaqat oila ichidagi individual psixologik salomatlikni, balki oilaning jamiyatdagi rolini, oila a‘zolari orasidagi muammolarni hal qilishning samarali usullarini o‘rganish va psixologik farovonlikni ta‘minlashga katta hissa qo‘shadi. Oila psixologiyasiga alohida e‘tibor berish oilaning umumiy farovonligi va ijtimoiy barqarorlik uchun muhimdir.

Adabiyotlar:

1. Xudoyberganova M. (2010). "Oila va jamiyat: psixologik tahlil." Toshkent: "Fan" NMI.
2. Raximova D. (2015). "Oilaviy psixologiya: nazariya va amaliyoti." Toshkent: "O‘zbekiston" NMI.
3. Akramova F.A. Oilada sog‘lom psixologik muhitni tarkib toptirishning ijtimoiy psixologik asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – T.: 2014. – 185 b.
4. Rasulova F.F. O‘smirlarda agressiv xulq-atvor namoyon bo‘lishining psixologik xususiyatlari: Avtoref. diss. ps. fan (PhD): 19.00.06 – T.: 2018. – 48 b.
5. Umarova M.M. O‘smirlarda oilaviy qadriyatlar to‘g‘risidagi tasavvurlar shakllanishining ijtimoiy-psixologik shart-sharoitlari: Dis. psixol. fan. nomzodi: 19.00.05. – T.: 2004. – 166 b.

*Axtamova Ferangiz G'ayrat qizi,
Buxoro davlat universiteti
Psixologiya ta'lim yo'nalishi 4-bosqich talabasi*

O'SMIRLIKDAGI IMPULSIVLIK VA FRUSTRATSIYA TOLERANTLIGI PASTLIGINING DELINKVENT XULQ SHAKLLANISHIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davrida impulsivlikning kuchayishi va frustratsiya tolerantligi pastligi delinkvent xulq-atvor shakllanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxsning emotsional o'zini boshqarish darajasi, ichki konfliktlar, stressga chidamlilik va ijtimoiy muhit omillari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik yoritiladi. Impulsiv reaksiyalar va frustratsiyani boshqarishdagi qiyinchiliklar o'smirlarning riskli va ijtimoiy norma buzuvchi xulq modellariga moyilligini oshirishi mumkinligi nazariy manbalar va amaliy tadqiqotlar asosida asoslab beriladi. Maqola delinkvent xulqning oldini olishda psixologik intervensionlar va profilaktik yondashuvlarning ahamiyatini ham ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Impulsivlik, frustratsiya tolerantligi, delinkvent xulq, o'smirlik psixologiyasi, emotsional o'zini boshqarish, xayfli xulq-atvor.

ВЛИЯНИЕ ИМПУЛЬСИВНОСТИ И НИЗКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ФРУСТРАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Abstract. This article examines how increased impulsivity and low frustration tolerance among adolescents contribute to the development of delinquent behavior. The study highlights the interrelation between emotional self-regulation, internal conflicts, stress resilience, and environmental factors. The findings suggest that impulsive reactions and difficulties in managing frustration may heighten adolescents' tendency toward risky and norm-violating behavioral patterns. The article also emphasizes the importance of psychological interventions and preventive strategies in reducing the likelihood of delinquent behavior among youth.

Key words: Impulsivity, frustration tolerance, delinquent behavior, adolescent psychology, emotional self-regulation, risk behavior.

THE IMPULSIVENESS AND LOW FRUSTRATION TOLERANCE IN ADOLESCENCE ON THE FORMATION OF DELINQUETIVE BEHAVIOR

Аннотация. В данной статье анализируется влияние повышенной импульсивности и низкой толерантности к фрустрации в подростковом возрасте на формирование делинквентного поведения. Исследование раскрывает взаимосвязь между эмоциональной саморегуляцией, внутренними конфликтами, стрессоустойчивостью и факторами социального окружения. Теоретические и эмпирические данные показывают, что импульсивные реакции и затруднения в управлении фрустрацией увеличивают склонность подростков к рискованным и нарушающим социальные нормы моделям поведения. В статье также подчеркивается значение психологических интервенций и профилактических подходов в предупреждении делинквентного поведения.

Ключевые слова: Импульсивность, толерантность к фрустрации, делинквентное поведение, психология подростков, эмоциональная саморегуляция, рискованное поведение.

Kirish. O'smirlik davri shaxsning psixologik rivojlanishida eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda biologik yetilish, gormonal o'zgarishlar, emotsional beqarorlik, ijtimoiy munosabatlar tizimining keskin kengayishi va shaxsning identitetini shakllantirish jarayonlari bir-biriga chambarchas bog'liq holda kechadi. Mazkur jarayonlarning murakkabligidan kelib chiqib, o'smirlarning xulq-atvorida turli xil ziddiyatlar, impulsiv reaksiyalar, emotsional portlashlar va konfliktlarga moyillik tez-tez kuzatiladi. Psixologiya fanida impulsivlik va frustratsiya tolerantligi pastligi o'smirlik davrining tipik xususiyatlari sifatida ko'riladi va ular delinkvent xulq shakllanishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim psixologik omillar sifatida o'rganiladi.

Impulsivlik - bu shaxsning harakat va qarorlarini yetarli darajada o'ylab chiqmasdan, oqibatlarini hisobga olmasdan bajarishga moyilligi bilan tavsiflanadi. O'smirlik davrida aynan prefrontal korteksning yetarli darajada yetilmaganligi, emotsiyalarni boshqaruvchi limbik tizimning faol qo'zg'aluvchanligi impulsiv xatti-harakatlarni kuchaytiradi. Natijada o'smirlar tezkor, keskin, ko'pincha ijtimoiy norma va qoidalarga zid qarorlarni qabul qilishga moyil bo'ladilar. Impulsivlikning yuqori darajasi o'smirlarni delinkvent xulqning

turli ko'rinishlari - janjal, tajovuz, o'g'irlik, vandalizm, maktab qoidalarini buzish yoki ijtimoiy xavfli guruhlarga qo'shilish kabi xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

Frustratsiya tolerantligi pastligi ham o'smirlikdagi delinkvent xulq bilan uzviy bog'liq bo'lgan psixologik ko'rsatkichdir. Frustratsiya - bu shaxs o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishda to'siq yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda yuzaga keladigan psixologik holatdir. Tolerantlik past bo'lgan o'smirlar odatda salbiy emotsiyalarni boshqarishda qiynaladilar, stressga chidamliligi past bo'ladi, qiyin vaziyatlarda konstruktiv yechim topish o'rniga tajovuz, qochish, qarama-qarshilik yoki destruktiv harakatlarni tanlaydilar. Frustratsiyani boshqara olmaslik ko'pincha o'smirning ichki zo'riqishiga, o'zini qadrsiz his qilishiga va kompensator tarzda deviant, hatto delinkvent xatti-harakatlarni amalga oshirishiga sabab bo'ladi.

Zamonaviy psixologik adabiyotlar impulsivlik va frustratsiyaga chidamsizlikning o'zaro ta'sirini delinkvent xulqning psixodinamik mexanizmlaridan biri sifatida ko'rsatadi. Xususan, A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi, B. Skinnerning behavioristik modeli, shuningdek kognitiv-behavioral yondashuvlar o'smirlarning xulqini shakllantiruvchi psixologik omillarni chuqur izohlaydi. Mazkur nazariyalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar impulsiv reaksiyaga moyil bo'lsalar va frustratsiyani nazorat qila olmasalar, ularning qaror qabul qilish jarayoni qisqa muddatli emotsional holatlarga tayanadi, ijtimoiy normalarni esa ikkinchi darajaga surib qo'yadilar. Bunday mexanizm delinkvent xulqning shakllanishi uchun psixologik zamin yaratadi.

Ijtimoiy muhit omillari ham bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Disfunktsional oilaviy munosabatlar, qattiq yoki befarq tarbiya, maktabdagi muvaffaqiyatsizlik, doimiy konfliktlar, yetarli emotsional qo'llab-quvvatlashning yo'qligi, tengdoshlar guruhi bosimi impulsivlik va frustratsiya tolerantligi pastligi bilan birgalikda delinkvent xulqning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. O'smirlik - identitet shakllanishining hal qiluvchi davri bo'lgani sababli, o'quvchi o'zini ijtimoiy jihatdan qabul qilinmagan, qadrsiz yoki muvaffaqiyatsiz his qilsa, bu holat ko'pincha destruktiv xatti-harakatlar orqali kompensatsiya qilinadi.

Shu nuqtayi nazardan ushbu mavzuni o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Chunki o'smirlarda delinkvent xulqning oldini olishda impulsivlikni kamaytirish, emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshirish va frustratsiya bilan konstruktiv kurashish strategiyalarini o'rgatish psixoprofilaktika va psixokorreksiya dasturlarining markaziy yo'nalishlaridan biridir. Shuningdek, oilaviy psixologik qo'llab-quvvatlash, maktab muhitining ijobiy tashkil etilishi va tengdoshlar bilan sog'lom muloqot tizimini yaratish delinkvent xulqning kamayishiga xizmat qiluvchi asosiy omillar hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot o'smirlik davridagi impulsivlik, frustratsiya tolerantligi pastligi va delinkvent xulq-atvorning shakllanishi o'rtasidagi murakkab psixologik o'zaro bog'liqlikni ilmiy jihatdan tahlil qilishni, mavjud nazariyalar va empirik tadqiqotlar asosida ushbu jarayonlarning mexanizmlarini ochib berishni hamda delinkvent xulqning oldini olish bo'yicha samarali psixologik yondashuvlarni taklif qilishni maqsad qiladi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlik davrida xulq-atvorning buzilishi, delinkvent xatti-harakatlar va ularga ta'sir qiluvchi psixologik omillar ko'plab ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Xususan, impulsivlik va frustratsiya tolerantligi pastligi delinkvent xulq shakllanishining eng muhim kognitiv-emotsional omillari sifatida talqin qilinadi. Adabiyotlarda ushbu omillarning shaxs rivojlanishi, ijtimoiy muhit, emotsional o'zini boshqarish va xulq-atvorni tartibga solish jarayonlari bilan o'zaro bog'liqligi chuqur o'rganilgan.

1. Impulsivlikning psixologik mohiyati va delinkvent xulq bilan bog'liqligi

Impulsivlik psixologiyada ko'pincha qaror qabul qilishda shoshqaloqlik, xatti-harakat oqibatlarini oldindan baholay olmaslik va tezkor emotsional reaksiya ko'rsatish bilan tavsiflanadi (Eysenck, 2017). Neyropsixologik tadqiqotlar impulsivlikning prefrontal korteks faoliyati bilan chambarchas bog'liq ekanini ko'rsatadi. Steinberg (2014) ta'kidlaganidek, o'smirlik davrida prefrontal korteks yetuklashmagan bo'lsa-da, limbik tizim yuqori darajada faol ishlaydi, bu esa tezkor emotsional reaksiyalarni kuchaytiradi va impulsiv xatti-harakatlar chastotasini oshiradi.

Moffittning (1993) "delinkvent xulqning rivojlanish modeli"ga ko'ra, yuqori impulsivlikka ega o'smirlar ko'proq "adolescence-limited" delinkvent xulqqa moyil bo'ladilar, chunki ular ijtimoiy bosim, tengdoshlar ta'siri va emotsional qo'zg'alish natijasida riskli xatti-harakatlarni ko'proq tanlaydi. Shuningdek, impulsiv o'smirlarning mantiqiy fikrlash jarayoni qisqa muddatli manfaatlarga yo'naltirilgan bo'ladi, bu esa vandalizm, janjal, kichik jinoyatlar kabi delinkvent faoliyatga qo'shilish ehtimolini oshiradi.

Yana bir yo'nalish - kognitiv-behavioral tadqiqotlar. Beck (2011) impulsiv o'smirlar kognitiv distorsiyalarga ko'proq moyil ekanini qayd etadi: ular vaziyatni umumlashtirib baholashdan ko'ra, keskin va qisqa muddatli emotsional holatlarga tayanadilar. Shuning uchun ular stressli vaziyatlarda konstruktiv strategiyalar o'rniga keskin va destruktiv reaksiyalarni tanlaydilar.

2. Frustratsiya tolerantligi pastligi va uning xulq-atvordagi roli

Frustratsiya tolerantligi psixologik adabiyotlarda shaxsning to‘siq, muvaffaqiyatsizlik yoki salbiy his-tuyg‘ularni qabul qilish, ularga moslashish va konstruktiv javob berish qobiliyati sifatida ta’riflanadi (Dollard & Miller, 1939). Ushbu nazariyaga ko‘ra, frustratsiya holatida shaxsning tajovuzga moyilligi ortadi, bu esa o‘smirlik davrida delinkvent xulqga olib keluvchi muhim mexanizm bo‘lib xizmat qiladi.

Berkowitz (1989) ta’kidlashicha, frustratsiya - agressiyaning eng asosiy psixologik manbalaridan biri. Frustratsiya tolerantligi past bo‘lgan o‘smirlar o‘zining ichki zo‘riqishini boshqara olmaydi, natijada ular tashqi tajovuz orqali yoki ijtimoiy qoidalarni buzish orqali emotsional bo‘shashishga urinadi.

Shuningdek, neuromijoz (neuroticism) darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlar frustratsiyani yengishda ko‘proq qiyinchiliklarga duch keladi (Costa & McCrae, 2013). Ularning emotsional beqarorligi delinkvent xulqning shakllanishida asosiy ichki faktor sifatida namoyon bo‘ladi.

3. Impulsivlik va frustratsiya tolerantligi pastligining o‘zaro ta’siri

Zamonaviy tadqiqotlarda ushbu ikki omilning o‘zaro chambarchas bog‘liqligi alohida urg‘ulanadi. Whiteside & Lynam (2001) tomonidan ishlab chiqilgan “impulsivlik modeli” shuni ko‘rsatadiki, past frustratsiya tolerantligi impulsiv reaksiyalarni kuchaytiradi, impulsivlik esa frustratsiyani boshqarish jarayonlarini yanada murakkablashtiradi. Bu ikki ko‘rsatkichning kesishgan nuqtasi deviant va delinkvent xulqning shakllanishi uchun qulay psixologik muhit yaratadi.

Agnewning (1992) "Umumiy zo‘riqish nazariyasi" ham ushbu munosabatni tasdiqlaydi. Nazariya bo‘yicha, o‘smirlar boshdan kechirgan zo‘riqish, adolatsizlik va frustratsiya ular uchun stress manbai bo‘lib, impulsiv javoblar orqali kompensatsiya qilinadi. Bu jarayon delinkvent xulqning shakllanishini tezlashtiradi.

4. Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi va muhit omillarining roli

A. Banduraning (1977) “Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi” o‘smirlarning xulq-atvorini aniqlovchi eng muhim omillardan biri sifatida kuzatuv orqali o‘rganishni ko‘rsatadi. Impulsivlik yoki frustratsiya tolerantligi past bo‘lgan o‘smirlar agressiv, qoida buzuvchi yoki delinkvent xatti-harakatni kuzatgan taqdirda uni tezroq ichkilashtiradi, chunki o‘zlarining emotsional nazorati yetarli emas.

Oilaviy ziddiyatlar, tajovuzni oqlovchi tarbiya, ijtimoiy nazoratning pastligi, maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar impulsivlik va frustratsiya tolerantligi pastligi bilan qo‘shilganda delinkvent xulq rivojlanishining kuchli prediktoriga aylanadi (Patterson, 2002).

5. Tadqiqotlarning umumiy xulosalari

Adabiyotlarning umumiy tahlili shuni ko‘rsatadiki:

Impulsivlik - delinkvent xulqning eng barqaror psixologik prediktorlaridan biri.

Frustratsiya tolerantligi pastligi - agressiv va deviant xatti-harakatlarni kuchaytiradi.

Ushbu ikki omil o‘zaro ta’sirlashib, delinkvent xulqning rivojlanish mexanizmini murakkablashtiradi.

Ijtimoiy muhit, oilaviy atmosfera va tengdoshlar guruhi ushbu psixologik xususiyatlarning kuchayishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Interventsiyalar - ayniqsa CBT (kognitiv-behavioral terapiya), stressni boshqarish treninglari, emotsional nazorat ko‘nikmalarini rivojlantirish - delinkvent xulqni kamaytirishda eng samarali yondashuvlar qatoriga kiradi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot o‘smirlik davridagi impulsivlik, frustratsiya tolerantligi pastligi va delinkvent xulq shakllanishi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni empirik asosda o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqotda kvantitativ (miqdoriy) yondashuvdan foydalanildi va asosiy diqqat psixometrik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi korrelyatsion munosabatni aniqlashga qaratildi.

1. Tadqiqot dizayni

Tadqiqot korrelyatsion-prediktiv model asosida tashkil etildi. Ushbu modelda impulsivlik va frustratsiya tolerantligi mustaqil o‘zgaruvchilar sifatida, delinkvent xulq esa bog‘liq o‘zgaruvchi sifatida o‘rganildi. Shuningdek, tengdoshlar guruhi ta’siri, oilaviy muhit va maktabdagi muvaffaqiyat ko‘rsatkichlari moderatsion omillar sifatida baholandi.

2. Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda 13–17 yosh oralig‘idagi 240 nafar o‘smir ishtirok etdi. Ular quyidagi guruhlarga ajratildi:

120 nafar – maktab o‘quvchilari (umumiy ijtimoiy muhit vakillari)

70 nafar – profilaktika nazoratida turgan o‘smirlar

50 nafar – ijtimoiy xavf guruhlariga mansub deb baholangan yoshlar (psixologik xizmat tomonidan tavsifiya etilgan)

Tanlash usuli: stratifikatsiyalangan tasodifiy tanlash.

3. Tadqiqot vositalari

3.1. Impulsivlikni o‘lchash

Barratt Impulsivity Scale (BIS-11) dan foydalanildi. Ushbu test impulsivlikning 3 komponentini baholaydi:

E'tibor impulsivligi

Harakat impulsivligi

Qaror qabul qilish impulsivligi

Kronbax alfa ishonchliligi: 0.82

3.2. Frustratsiya tolerantligini baholash

Rosenzweig Frustration Test (RFT) dan foydalanildi. U quyidagi ko'rsatkichlarni o'lchaydi:

Ekstrapunitiv reaksiyalar

Intropunitiv reaksiyalar

Imunizatsiya refleksi

Jamiyat normalariga mos javoblar

3.3. Delinkvent xulqni aniqlash

Achenbach CBCL – “O'sib kelayotgan yoshlar xulq-atvori cheklisti”ning Deviant Behavior Scale qismi ishlatildi. O'lchangan indikatorlar:

Agressiv harakatlar

Qoidabuzarlik

Yengil kriminal faoliyat

Shaxslararo konfliktlar chastotasi

4. Ma'lumotlarni yig'ish tartibi

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi:

Diagnostik bosqich: psixometrik testlar individual tartibda to'ldirildi.

Kuzatuv bosqichi: 2 hafta davomida o'smirlarning real xulq-atvori (maktab, sport maydonchasi, ko'cha muhitida) qayd qilindi.

Intervyu bosqichi: o'smirlar va ularning ota-onalari bilan yarim strukturalangan suhbat.

5. Ma'lumotlarni tahlil qilish usullari

Statistik tahlil SPSS 26 dasturi orqali bajarildi:

Pearson korrelyatsiyasi – o'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun.

Regression analysis (ko'p omilli) – impulsivlik va frustratsiya tolerantligining delinkvent xulqqa ta'sir kuchini aniqlash.

ANOVA – guruhlar o'rtasidagi farqlarni tahlil qilish.

6. Tadqiqot o'zgaruvchilarining tahliliy taqqoslanishi

Quyidagi jadval tadqiqotning asosiy o'lchov ko'rsatkichlarini umumlashtiradi.

Jadval 1. Tadqiqot o'zgaruvchilari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar

O'zgaruvchi	O'rtacha ball (M)	Standart og'ish (SD)	Izoh
Impulsivlik (BIS-11)	67.4	8.5	Yuqori impulsivlik darajasi kuzatilgan
Frustratsiya tolerantligi (RFT)	41.2	6.3	Past tolerantlik ustun
Delinkvent xulq balllari (CBCL)	58.9	9.1	Deviant xatti-harakatlar o'rtacha darajadan yuqori
Tengdoshlar guruhi bosimi	72.1	7.4	Kuchli ijtimoiy ta'sir
Oilaviy qo'llab-quvvatlash darajasi	39.7	5.6	Past emotsional qo'llab-quvvatlash

Jadval tahlili: Impulsivlik yuqori bo'lgan o'smirlarda frustratsiya tolerantligi pastligi bilan birgalikda delinkvent xulq ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgan. Oilaviy qo'llab-quvvatlash pastligi ham ushbu munosabatni kuchaytiruvchi omil sifatida namoyon bo'lgan.

7. Etik tamoyillar

Ishtirokchilarning shaxsiy ma'lumotlari maxfiy saqlandi.

Har bir o'smirdan va uning ota-onasidan yozma rozilik olindi.

Tadqiqot davomida psixologik xavfsizlik to'liq ta'minlandi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari o'smirlardagi impulsivlik darajasi va frustratsiya tolerantligining pastligi delinkvent xulq-atvor shakllanishida muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar o'smirlik davrining psixofiziologik, emotsional va ijtimoiy murakkabliklari bilan birgalikda ushbu ikki omilning o'zaro kuchaytiruvchi ta'sirga ega ekanligini tasdiqlaydi. Xususan, impulsivlik yuqori bo'lgan o'smirlar vaziyatni oqilona baholash qobiliyatining sustligi sababli konfliktlar, agressiv munosabatlar va normaga xilof harakatlarga tezroq kirishishi kuzatildi. Frustratsiya tolerantligi past bo'lgan o'smirlar esa stressli vaziyatlarda emotsional boshqaruvning cheklangani tufayli konstruktiv yechim topa olmasligi natijasida salbiy ijtimoiy xulqlarga murojaat qilish ehtimoli ortdi.

Tadqiqot davomida aniqlangan o‘ziga xos jihatlardan biri impulsiv xatti-harakatning delinkvent xulqning bevosita prediktori sifatida namoyon bo‘lishidir. Olingan dalillar turli psixologik konsepsiyalar, xususan Barklining o‘z-o‘zini boshqarish modeli, Zuckermannning senzitivlik nazariyasi va Moffittning o‘smirlikdagi xulq buzilishlari tipologiyasi bilan mos keladi. Ushbu nazariyalar impulsivlikning ijtimoiy xulq-atvorni boshqarish jarayonlarida asosiy determinantlardan biri ekanligini tasdiqlaydi. O‘smirlar orasida impulsiv qaror qabul qilish tendensiyasi yuqori bo‘lishi, o‘z navbatida, ijtimoiy nazorat mexanizmlarining sustlashuvi, guruh bosimini qabul qilishning kuchayishi va xavf-xatarni baholash jarayonining pasayishi bilan kechishi aniqlandi.

Frustratsiya tolerantligining pastligi esa asosan emotsional regulyatsiya buzilishlari, ichki konfliktlar, o‘z-o‘zini qadrlashning beqarorligi va stressga chidamlilikning sustligi bilan bog‘liq bo‘lib, bu o‘smirni qiyin holatlardan chiqish uchun qisqa yo‘llarni tanlashga undaydi. Shuningdek, natijalar ko‘rsatdiki, impulsivlik va frustratsiya intolerantligi birgalikda namoyon bo‘lganda delinkvent xulq xavfi individual omillarga nisbatan ancha yuqori bo‘ladi. Bu esa ularning sinergik, bir-birini kuchaytiruvchi xususiyatga ega ekanini anglatadi.

Muhokama jarayonida ijtimoiy-psixologik omillar, xususan oilaviy munosabatlar, maktab muhitidagi qiyinchiliklar, tengdoshlar guruhining ta‘siri va o‘smirning shaxsiy rivojlanish tajribasi bilan o‘zaro bog‘liqlik masalasi ham muhim o‘rin egalladi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, nazoratning yetishmasligi, ota-onaviy qo‘llab-quvvatlashning pastligi va maktabdagi negativ tajribalar impulsiv va emosional barqarorligi sust bo‘lgan o‘smirlarda delinkvent xatti-harakatlarni kuchaytiradi. Shuningdek, tengdoshlar bosimi impulsivlik darajasi yuqori o‘smirlar uchun ayniqsa ta‘sirchan bo‘lib, ular ijtimoiy tasdiq olish maqsadida riskli va huquqbuzarlik elementlariga ega bo‘lgan faoliyatlarga oson jalb qilinishi kuzatildi.

Olingan ma‘lumotlarning xalqaro tadqiqotlar bilan solishtirilishi ham muhim xulosalarga olib keldi. Xorijiy adabiyotlarda impulsivlikning biologik komponentlari, prefrontal korteksning yetarlicha yetilmaganligi va dopaminergik tizimning faoliyati delinkvent xulqning asosiy neyropsixologik mexanizmlari sifatida ta‘kidlanadi. Ushbu tadqiqot natijalari ham ushbu g‘oya bilan uyg‘un bo‘lib, impulsiv reaktivlikning yuqoriligi o‘smir tomonidan nazorat mexanizmlarining sust qo‘llanishi bilan izohlandi. Shu bilan birga, frustratsiya tolerantligi pastligi asosan o‘smirning psixologik moslashuv darajasi, stressni boshdan kechirish uslublari va o‘z his-tuyg‘ularini tartibga solish strategiyalarining shakllanganlik darajasiga bog‘liqligi aniqlandi.

Tadqiqotdan kelib chiqadigan amaliy xulosalar orasida o‘smirlarda impulsivlikni kamaytirishga qaratilgan treninglar, emotsional o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlash, ijtimoiy-psixologik moslashuvni oshirishga qaratilgan dasturlar samarali bo‘lishi mumkinligi qayd etildi. Shu bilan birga, frustratsiya tolerantligini oshirishga qaratilgan psixoprofilaktik dasturlar, kognitiv-emotsional treninglar, stressga chidamlilikni rivojlantirish metodlari delinkvent xulqning oldini olishda muhim o‘rin tutishi mumkin.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlikdagi impulsivlik va frustratsiya tolerantligi pastligi delinkvent xulq shakllanishining murakkab, ko‘p omilli va o‘zaro bog‘langan psixologik jarayonlar majmuasidir. Ushbu omillarni o‘z vaqtida aniqlash, psixologik yordam ko‘rsatish, maktab va oila tizimida qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish o‘smirlarni huquqbuzarlikdan saqlashning muhim mexanizmlaridan biridir.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari o‘smirlik davrida impulsivlikning yuqoriligi va frustratsiya tolerantligining pastligi delinkvent xulq shakllanishida asosiy psixologik determinantlar sifatida namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. O‘smirlikning o‘ziga xos psixobiologik jarayonlari, nerv tizimining intensiv rivojlanishi, emotsional barqarorlikning yetarli darajada shakllanmaganligi va shaxsiy identifikatsiya jarayonining davom etishi fonida impulsiv reaktivlikning kuchayishi normaga xilof xatti-harakatlarga moyillikni kuchaytiruvchi omil sifatida faol ishlaydi. Mazkur davrda prefrontal korteksning kech yetilishi, qaror qabul qilish va o‘zini tuta bilish qobiliyatlarining to‘liq shakllanmaganligi impulsiv xatti-harakatlarning yuqori bo‘lishida muhim neyropsixologik omil bo‘lib xizmat qiladi.

Frustratsiya tolerantligi pastligi esa o‘smirning stressga bo‘lgan chidamliligini sustlashtiradi, murakkab vaziyatlar bilan konstruktiv kurashish imkoniyatlarini cheklaydi va natijada qiyin holatlardan chiqishning noto‘g‘ri, ko‘pincha normaga zid yo‘llarni tanlashga olib keladi. Emotsional o‘zini boshqarishning rivojlanmaganligi, ichki ziddiyatlarning kuchayishi, impulsivlik bilan birgalikda o‘smirni konfliktli vaziyatlarda tezkor, hissiyotga asoslangan, oqibati o‘ylab ko‘rilmagan qarorlar qabul qilishga undaydi. Bu esa delinkvent xatti-harakatlarning shakllanish jarayonini yanada tezlashtiradi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, impulsivlik va frustratsiya intolerantligi birgalikda namoyon bo‘lganda kriminal, agressiv yoki ijtimoiy me‘yorlardan chetga chiqadigan xulqlar xavfi sezilarli darajada oshadi.

Delinkvent xulqning shakllanishi faqat individual psixologik omillar bilan emas, balki ijtimoiy muhit, oila, maktab va tengdoshlar guruhi bilan bevosita bog‘liq ekanligi ham aniqlandi. Ota-onaviy nazoratning sustligi, emotsional qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, oilaviy konfliktlar o‘smirlarda impulsiv

reaksiyalarning kuchayishiga va stressga nisbatan beqarorlikning ortishiga sabab bo‘ladi. Maktab muhitidagi salbiy tajribalar, baholash tizimining shafqatsizligi, pedagogik qo‘llab-quvvatlovning yetishmasligi o‘smirdagi ichki beqarorlikni kuchaytirib, normaga xilof xatti-harakatlar uchun psixologik sharoit yaratadi. Tengdoshlar guruhi, ayniqsa ijtimoiy tasdiqqa muhtoj bo‘lgan, impulsivlik darajasi yuqori o‘smirlar uchun kuchli ta’sir o‘tkazuvchi omil bo‘lib, ularni riskli faoliyatlar va huquqbuzarlik elementiga ega bo‘lgan xatti-harakatlarga jalb qiladi.

Xalqaro ilmiy adabiyotlar bilan uyg‘un holda olingan natijalar impulsivlikning biogenetik ildizlarini, frustratsiya tolerantligining psixologik regulatsiya jarayonlaridagi o‘rni va delinkvent xulqning ko‘p omilli tabiatini yana bir bor tasdiqlaydi. Zuckerman, Barkley, Moffitt, Bandura kabi tadqiqotchilar ta’kidlaganidek, o‘smirlik davrida o‘zini nazorat qilish mexanizmlarining sust rivojlanganligi xavfli xatti-harakatlarga moyillikni oshiradi. Ushbu tadqiqot natijalari ham aynan shu yo‘nalishda, impulsivlik va frustratsiya intolerantligi delinkvent xulqning psixologik asosida yotuvchi muhim mexanizmlar ekanini ko‘rsatdi.

Amaliy xulosa sifatida shuni qayd etish lozimki, impulsivlikni boshqarish, emotsional regulatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshirish, frustratsiya tolerantligini mustahkamlashga qaratilgan psixoprofilaktik dasturlar delinkvent xulqning oldini olishda samarali vosita bo‘la oladi. Oila va maktabda psixologik qo‘llab-quvvatlov tizimini kuchaytirish, o‘smirning ijtimoiy ehtiyojlari, identifikatsiya jarayonlari va emotsional rivojlanishini to‘g‘ri boshqarish delinkvent xulqning erta bosqichlarda shakllanishini oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, tadqiqot o‘smirlikdagi impulsivlik va frustratsiya tolerantligi pastligi delinkvent xulqning shakllanishida o‘zaro bog‘liq, murakkab va ko‘p qatlamli jarayonlar ekanini ko‘rsatdi. Ushbu omillarni vaqtida aniqlash va korrektsiyalash, o‘quv muassasalari hamda oilaviy tizimda psixologik-profilaktik choralar ko‘rish o‘smirlarni normaga xilof xatti-harakatlardan himoya qilishning eng samarali yo‘llaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Barkley, R. A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. New York: Guilford Press, 2015.
2. Moffitt, T. E. “Adolescence-Limited and Life-Course-Persistent Antisocial Behavior.” *Psychological Review*, vol. 100, no. 4, 1993, pp. 674–701.
3. Zuckerman, M. Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking. Cambridge University Press, 1994.
4. Bandura, A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977.
5. Steinberg, L. “A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking.” *Developmental Review*, vol. 28, 2008, pp. 78–106.
6. Spear, L. P. The Adolescent Brain and Age-Related Behavioral Manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2000.

Baratov Nasriddin Karshibayevich,
Jizzax davlat pedagogika universiteti psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

INQIROZLI VAZIYATLARDA SHAXSGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING O'ZIGA XOSLIGI

Annotasiya. Ushbu maqolada avzuga oid falsafiy, psixologik, pedagogik, badiiy adabiyotlar o'rganilgan, zarur ma'lumotlar to'plash, inqirozli vaziyatlarda shaxsga psixologik yordam ko'rsatishning o'ziga xosligi, shuningdek, shaxs suitsidga moyilligi psixokorreksiya va ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini psixologik jihatdan o'rganish asosida ilmiy va amaliy jihatdan yoritib berishgan. Psixologik inqiroz, tashqi sharoitlar tomonidan kelib chiqadigan xavf ta'siri ostida keladigan (inson psixikasiga), emosional turg'unlikning ichki buzilishi masalasiga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Inqirozli vaziyat, shaxs, psixologik yordam, dunyoqarash, qadriyat, ijtimoiy-psixologik muhit, suitsidga moyillik, psixokorreksiya, inqiroz, xulq-atvor, psixologik inqiroz, tashqi sharoit, xavf ta'siri, (inson psixikasiga), emosional turg'unlik, ichki buzilish, o'z joniga qasd qilish, ijtimoiy nazariya, suitsidal fikr.

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛИЧНОСТИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В данной статье изучена философская, психолого-педагогическая и литературоведческая литература по данной теме, собрана необходимая информация и освещены социально-психологические особенности психокоррекции суицидальных тенденций личности на основе психологического исследования, сбора необходимой информации, а также на научно-практической основе. Психологический кризис – ситуация, при которой под воздействием внешних условий происходит внутреннее нарушение эмоциональной устойчивости, обусловленное угрозой (психике человека). **Ключевые слова:** Кризисная ситуация, личность, психологическая помощь, мировоззрение, ценности, социально-психологическая среда, суицидальная тенденция, психокоррекция, кризис, поведение, психологический кризис, внешние условия, угроза (психике человека), эмоциональная устойчивость, внутреннее нарушение, самоубийство, социальная теория, суицидальные мысли.

CHARACTERISTICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO A PERSON IN CRISIS SITUATIONS

Abstract. This article studies the philosophical, psychological, pedagogical, and literary literature on the topic, collects the necessary information, and sheds light on the socio-psychological characteristics of psychocorrection of a person's suicidal tendencies based on a psychological study of the collection of necessary information, as well as on a scientific and practical basis. Psychological crisis is a situation in which the internal disturbance of emotional stability occurs under the influence of external conditions, which is caused by the threat (to the human psyche).

Keywords: Crisis situation, person, psychological assistance, worldview, values, socio-psychological environment, suicidal tendency, psychocorrection, crisis, behavior, psychological crisis, external conditions, threat (to the human psyche), emotional stability, internal disturbance, suicide, social theory, suicidal ideation.

Kirish. Bugungi kunda psixologlarning oldida turgan dolzarb muammolardan biri bu inqirozli vaziyatlarda shaxsda kelib chiqadigan turli sohadagi buzilishlarni yanada chuqurroq o'rganish, oldini olish chora – tadbirlarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbir etishdan iboratdir.

Inson xulq-atvorining bu hodisasi taxminan ikki uchun barcha tirik mavjudotlar uchun uning g'ayritabiiy tabiati asrlar davomida insoniyatning dolzarb muammolaridan biridir. Bugungi kunda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash eng ustivor vaifalardan biridir. Ruhiy sog'lom, ma'naviyati yuksak, jismoniy va aqliy yetuk farzandlar yurt kelajagidir.

Hozirgi kunda fan-texnikaning jadal sur'atlar bilan rivojlanishi nafaqat jamiyat hayotiga balki o'sib kelayotgan yosh avlodning ta'lim-tarbiyasiga ham o'z ta'sirini o'tkazmasdan qolmayapti. Buning natijasida o'quvchi yoshlarimizda psixologik tanglik, qiyin vaziyatlar yuzaga kelmoqda.

Albatta bunday tanglik holatlari o'quvchining jismoniy, psixik va aqliy rivojlanishiga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Bu esa depressiya va suitsidal xulq – atvor diagnostikasini qiyinlashtiradi. Ulardagi depressiv holatlarni tushunish uchun o'smir shaxsi shakllanayotgan atrof – muhit katta ahamiyatga egadir. U o'smirning

hayotni idrok qilishi xarakteriga, qadriyatlar tizimi va shaxsiy dunyoqarashiga taʼsir etadi. Insonlarning psixik jihatdan sogʻlom, meʼyorida rivojlanishida, ularni ruhiy inqirozlardan, ogʻriqli kechinmalardan va umidsizlikdan olib chiqishda psixologlarning roli kattadir. Suitsid muammosi psixoterapevtik, diniy va ijtimoiy – falsafiy nuqtai – nazar jihatidan koʻrib chiqilgan.

Oʻz joniga qasd qilish xodisasi diniy ilmlar tomonidan xam oʻrganilgan boʻlib, u barcha dinlarda qoralanadi.

Xususan, Islom dinida bu hodisaga nisbatan salbiy munosabat bildirilib, jumladan, —Hadis toʻplamlarida taʼkidlanishicha: —Bir kishi oʻzini – oʻzi jaroxatlab oʻldirdi, shunda Alloh-Taolo: Bandam mendan ilgari oʻz jonini oʻzi oldi, uni men jannatdan mahrum qildim– deydi. Umumjahon muammolardan biri xisoblangan oʻz joniga qasd qilish xodisasini tadqiq qilishda barcha mamlakatlar qatori respublikamizda ham qator ilmiy izlanishlar olib borilgan boʻlib, ularda Suitsid muammosi, shu jumladan suitsidal xulq – atvorga moyil ichki ishlar xodimlari Suitsidini psixiatrik, psixologik va ijtimoiy jihatdan tahlil qilinadi.

Mavzuning oʻrganilganligi. Suitsidal xulq – atvorga moyil ichki ishlar xodimlari muhim ijtimoiy – psixologik muammolardan biri boʻlib, uni tadqiq qilish va oldini olish jamiyatning maʼnaviy sogʻlomligini taʼminlash bilan chambarchas bogʻliqdir. Bu sohada xorij psixologlaridan A.Ye.Shir (1983) , N.Farberou (1964), Ye.Rigel (1971) ,rus psixologlari A.G.Ambrumova (1973, 1978, 1989) , A.V.Kovalev (1968, 1972), A.Ye.Lichko (1977), L.Ya.Jezlova (1983), Ye.M.Vrono (1988) , V.T.Kondrashchenko (1988) , oʻzbek psixologlaridan M.T.Davletshin (1991) , T.B.Shoumarov (1991) , N.Sogʻinov (1990) , E.Sh.Usmanov (1993) kabi tadqiqotchilar muvaffaqiyatli ilmiy izlanishlarini olib borishdi.

Ular oʻz tadqiqotlarida ichki ishlar xodimlari suitsidning kelib chiqish sabablari va motivlari hamda yosh va psixologik xususiyatlari, fiziologik va psixologik nosogʻlomlik xolatlarida suitsidal xulqning kelib chiqishi, shaxs xususiyatlarining Suitsidga taʼsiri va affektiv xolatlarida suitsidal urinishning sodir etilishi kabilarni yoritishga harakat qilganlar.

Yu.B.Popov, U. Bille-Brahe, E.Shneydmanlarning fikricha, oʻzini halok etuvchi xulq-atvorning asosida ong ostidagi oʻlimga intilish emas, balki hayotiy muammolardan ketishga intilish yotib, bu baʼzi gʻarblik tadqiqotchilar fikricha, Suitsidal xulq-atvorning asosi hisoblanadi. Hayotiy zoʻriqish (stress)lar, ayniqsa, yosh kishilarda, Suitsidal xulq-atvor xavfi tarkibiga kiritilgan. Suitsidentlarning 90% Suitsid oldidan bittadan koʻp stressorlarning taʼsirini his qilishgan.

Ilmiy – tadqiqot guruhi tomonidan va professor M.G.Davletshin tahriri ostida chop etilgan —Oʻzbekiston sobiq SSRda oʻzbek ayollarining oʻzini yondirishining ijtimoiy psixologik sabablarini oʻrganish nomli ilmiy metodik tavsiyanoma Oʻzbekistonda oʻz joniga qasd qilish ijtimoiy – psixologik jihatdan tadqiq qilishga bagʻishlangan dastlabki yirik asarlardan biri boʻldi. Asarda mualliflar tomonidan oʻzbek xotin – qizlarining oʻzi – oʻziga oʻt qoʻyish sabablarini koʻrsatish bilan bir qatorda ichki ishlar xodimlarida suitsidal xulqning kelib chikish sabablari, yosh xususiyatlari va kattalar suitsidan farqi va oʻziga xosligi xaqidagi qimmatli fikr va muloxazalarini ilgari suradilar. Jumladan, mualliflar fikriga koʻra yosh inqirozi maʼlum bir yoshga toʻgʻri kelib, Suitsidal xulqning kelib chiqishiga bu xususiyat aloxida oʻrin tutadi. Shuningdek, tanglik xolatlarida ichki ishlar xodimlarida ijtimoiy psixologik moslashishning izdan chiqishiga sabab boʻlib, ruxiy jaroxatlanish xolatlarini keltirib chiqaradi. Ruhiy jaroxatlanish esa Suitsidal xulqning kelib chiqishida eng asosiy sabablardan biri boʻlib hisoblanadi.

Ruhiy tanglik xolatida suitsidal xulq – atvorga moyil ichki ishlar xodimlarida xam xuddi kattalar singari oʻzining —Men obraziga nisbatan boʻlgan munosabati izdan chiqib, muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, natijada nizoli vaziyatga barxam berishning toʻgʻri yoʻli oʻrniga notoʻgʻri, qaltis va Suitsid yoʻlini tanlaydilar. Shunday qilib psixologik inqiroz, tashqi sharoitlar tomonidan kelib chiqadigan xavf taʼsiri ostida keladigan (inson psixikasiga), emosional turgʻunlikning ichki buzilishi sifatida koʻriladi.

A.G.Ambramovanning taʼkidlashicha, psixologik inqiroz individning zaruriy ehtiyojlaridan frustrasiya keltirib chiqaradi va frustrasiyaga nisbatan oʻziga xos shaxsiy reaksiya beradi. Ushbu muallifning koʻrsatishicha, «suiqasdga moyillik kelajakni konstruktiv rejalashtirishning birdaniga tushib ketishi bilan (yaʼni umidsizlik darajasi bilan) belgilanadi. [1]

E.Dyurkgeymning (Dyurkgeym,1994) oʻz joniga qasd qilishning ijtimoiy nazariyasiga muvofiq, Suitsidal fikrlar avvalo shaxsning ichki shaxsiy aloqalarining uzilishi, oʻzi taalluqli boʻlgan ijtimoiy guruxdan begonalashuvi oqibatida paydo boʻladi.

Individual psixologiya asoschisi A.Adler fikricha, odam boʻlish, avvalo, oʻzining nomukammalligini his etishdir. Hayot anglanmasligi mumkin boʻlgan maqsadga intilishdan iborat, biroq u individning barcha harakatlarini yoʻnaltiradi va yashash uslubini shakllantiradi. Nomukammallik hissi ilk bolalik davrida paydo boʻladi va turli yetishmovchiliklar bilan ogʻirlashadigan jismoniy va psixologik zaiflikka asoslanadi.

Amerikalik psixoanalitik Garri Stek Salliven Suitsidni o‘zining shaxslararo muloqat nazariyasi nuqtai nazaridan talqin etgan. Individning o‘ziga – o‘zi beradigan bahosi o‘zgalarning unga bo‘lgan munosabatidan kelib chiqadi deb izohlagan. [2] Bu sohada o‘zbek psixolog olimlaridan A.Ye.Shir (1983), N.Farberou (1964), Ye.Rigel (1971), A.G.Ambrumova (1973, 1978, 1989), A.V.Kovalev (1968, 1972), A.Ye.Lichko (1977), L.Ya.Jezlova (1983), Ye.M.Vrono (1988), V.T.Kondrashchenko (1988), M.T.Davletshin (1991), T.B.Shoumarov (1991), N.Sog‘inov (1990), E.Sh.Usmanov (1993) kabi tadqiqotchilar muvaffaqiyatli ilmiy izlanishlarini olib borishgan.

Tadqiqot ob‘ekti va qo‘llanilgan metodlar. Shaxs suitsidga moyilligi psixokorreksiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, depressiv holatlarni oldini olishga yordam beruvchi psixologik usullar haqida ma‘lumotlarini to‘plash, ularni chuqur o‘rganib tahlil qilish, ulardan o‘quvchilarning shaxs bo‘lib shakllanishida ongiga, ma‘naviyatiga ta‘siri masalalarini tizimli tahlil qilish tadqiqotni nazariy jihatdan ahamiyatini asoslaydi.

1. Shaxs suitsidga moyilligi psixokorreksiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o‘rganish maqsadida individual suhbatlar uyushtiriladi..

2. Yoshlarda suitsid xavfining prognostik jadvali.(A.N. Volkov).

3. V.A.Jmurovning depressiya darajasini aniqlash metodikasi. [3]

Shaxs suitsidga moyilligi psixokorreksiyasining ijtimoiypsixologik xususiyatlarini ta‘lim jarayonida diagnostika qilish hamda psixokorreksiyasini amalga oshirishdan olingan natijalar va unda ilgari surilgan g‘oyalar asosida depressiv holatlarning olini olishga yordam beradigan psixologik mashg‘ulotlar psixodiagnostika, psixokorreksiya, ontogenez psixologiyasi va pedagogik psixologiya soxalarini ilmiy xamda amaliy materiallar bilan boyitishga xizmat qiladi.

Olingan natijalar ularning tahlili. Psixoanaliz maktabining izdoshlaridan amerikalik olim K.Menninger Suitsidning chuqur motivlarini tadqiq etib, Z.Freydning bu boradagi tasavvurlarini rivojlantiradi. U suitsidal xulq – atvorni uchta tarkibiy qismlarini ajratdi. Uning fikriga ko‘ra, o‘z joniga qasd qilish uchun quydagilar zarur: o‘ldirish xohishi – o‘z joniga qasd qiluvchi ko‘pincha infantil shaxs bo‘lib, o‘z xohishlarini amalga oshirish yo‘lidagi to‘siq va qiyinchiliklardan g‘azabga keladi; o‘ldirilish istagi – agar qotillik agressiyaning oxirgi shakli bo‘lsa, suitsid o‘zida tobelikning yuqori darajasini ko‘rsatadi: odam axloqiy me‘yorlarni buzilish oqibatidagi vijdon azobi va qiyinchiliklarni ko‘tara olmaydi, shuning uchun ham aybini yuvishni faqatgina o‘z hayotini tugatishda ko‘radi; o‘lish istagi – u o‘z hayotini asosiz xavfga soluvchi odamlar, shuningdek, o‘lim tana va ruhiy azoblardan qutqaruvchi yagona dori deb hisoblovchi bemorlar orasida keng tarqalgan.

Shunday qilib, K. Menninger tomonidan tavsiflangan odamdagi uchala xohish birdaniga paydo bo‘lsa, Suitsid oldini olib bo‘lmaydigan haqiqatga (voqeyilikka) aylanadi. Ushbu istaklarning vaqt bo‘ylab tarqalishi autoagressiv xulq – atvorning yengil ko‘rinishda namoyon bo‘lishi bilan shartlanadi. G.K.Yung o‘z joniga qasd qilish muammosiga to‘xtalib, Suitsidning sababi sifatida, odamning ma‘naviy qayta tirilishga ongli intilishini ko‘rsatib o‘tgan. Ushbu intilish turli ko‘rinishlarni qabul qiluvchi jamoaviy ongsizlik arxetiplarining dolzarblashuvi bilan asoslangan.

- □metempsioz (ruxlarning ko‘chishi) bunda odam hayoti tanaga turli hosliklarni gavdalandirish orqali cho‘ziladi.

- □yangi shaklga kirish, shaxsning uzluksizligini saqlab qolishni va inson tanasida yangitdan tug‘ilishni nazarda tutadi.

- □inson hayotining o‘limdan so‘ng «nozik tana» deb ataladigan holatida qayta yaralish – tiklanish.

- □individual hayot doirasi o‘ladigan mavjudoddan o‘lmaydiganga aylanishi bilan birgalikdagi qayta tirilish.

U bolalik davridayoq atrofda dushmanlikni his etish bilan boshlanadi. Xavotirlikdan tashqari, odam asabiy vaziyatda yolg‘izlik, ojizlik, tobelik va dushmanlikni his etadi. Ushbu fenomenlar Suitsidal xulq – atvorning asosi bo‘lib chiqishi mumkin (masalan, katta odamdagi chuqur nomukammallik hissi va ideal «Men» obrazi yoki ijtimoiy standartlarga nomuvofiqligi bilan birgalikdagi bolalarcha tobeligi).

Dushmanlik nizoda dolzarblashadi, deb xisoblagan K.Xorni. U suitsidal xulq – atvor shakliga kirmasligi ham mumkin, biroq nafrat ijirg‘anish yoki global rad etish ko‘rinishlarida namoyon bo‘lishi mumkin. Agar tashqi qiyinchiliklar odamning egosentrik ustanovkalari yoki illyuziyalari bilan uyg‘unlashsa, ular kuchayadi. Bunda o‘ziga va o‘zgalarga bo‘lgan nafrat va dushmanlik shunchalik kuchli bo‘lishi mumkinki, o‘zining o‘limi qasosning jozibali usuli bo‘lib chiqadi. Bir qator xollarda xohishga ko‘ra o‘lim o‘z «Men»nini tasdiqlashning yagona usuli bo‘lib chiqadi. Taqdirga tan berish, ya‘ni bunda autodestruktivlik ustunlik qiluvchi moyillik bo‘lib chiqishini, K.Xorni, o‘zini – o‘zi o‘ldirishning latent (yashirish) shakli sifatida ko‘rgan.

Suitsidal xulq – atvorningning kelib chiqishida xavotirlanish va boshqa emosional kechinmalarning roli haqida gumanistik psixologiya namoyondalari tomonidan ham ta’kidlab o‘tilgan (K.Rodjers va boshqalar)

Rollo uchun xavotir nafaqat belgi (simptom) edi, balki turmushning ekzistensial ko‘rinishi va inson hayotidagi muhim konstruktiv kuch hamdir. Olim uni «borliq va yo‘qlik uchrashuvini» kechirish va «erkinlik va odamning real borligi paradoksi» deb hisoblagan.

Karl Rodjersning ta’kidlashicha, hayotning asosiy yo‘nalishi (g‘oyasi) atrof muhit va boshqa odamlar bilan o‘zaro munosabatlarda shakllanuvchi, «Men»ning dolzarblashuvi, saqlanishi va kuchayishidan iborat. Agar «Men»ning tuzilishi rigid bo‘lsa (qotib qolgan), shaxs hayotiga xavf sifatida qabul qilinuvchi, unga muvofiq kelmaydigan real tajriba buziladi yoki rad etiladi.

Odam uni tan olmasa, go‘yoki qamoqqa qamaydi. Bunda istalmagan tajriba «Men»dan uzoqlashadi, voqyelik bilan aloqa yo‘qotiladi. Shu tariqa «Men» boshida o‘zining tajribasiga ishonmay oxir oqibatda o‘ziga ishonchni butunlay yo‘qotadi. Bu esa butunlay yolg‘izlikni anglashga olib keladi. O‘ziga ishonch yo‘qoladi, hayotga nafrat va ijirg‘anish paydo bo‘ladi, o‘lim ideallashtiriladi, bunday holat Suitsidal moyilliklarni keltirib chiqaradi. [4]

Yu.B.Popov, U. Bille-Brahe, E.Shneydmanlarning fikricha, o‘zini halok etuvchi xulq-atvorning asosida ong ostidagi o‘limga intilish emas, balki hayotiy muammolardan ketishga intilish yotib, bu ba‘zi g‘arblik tadqiqotchilar fikricha, Suitsidal xulq-atvorning asosi hisoblanadi. Hayotiy zo‘riqish (stress)lar, ayniqsa, yosh kishilarda, Suitsidal xulq-atvor xavfi tarkibiga kiritilgan. Suitsidentlarning 90% Suitsid oldidan bittadan ko‘p stressorlarning ta‘sirini his qilishgan.

Bunda Suitsid bilan nisbatan chambarchas bog‘langan stressorlarning uch guruhi aniqlangan:

1. Shaxslararo muammolar (nizolar, ayriqlik, xo‘rlanish). O‘z joniga qasd qilishni sodir etish uchun jiddiy va yetakchi motivni psixik shikastlanish tashkil etib, 92%da qaramaqarshi jins vakillari bilan munosabatlarda belgilangan, vaziyatlarning 72% Suitsidentlarning ahamiyatli munosabatlari tizimining asosini tashkil etuvchi shaxsiy-intim munosabatlar va nizoli vaziyatlarga tegishli bo‘lgan.

2. Iqtisodiy muammolar. O‘z joniga qasd qilish chastotasi yuqori daromadli kishilardan ko‘ra, kam daromadli kishilarda 1,6 barobar ortiqdir.

3. Somatik kasalliklar, infeksiyalar va nospesifik tana shikoyatlari (charchoqlik, uyquning buzilganligi va zo‘riqish hissi). Tadqiqotlarga ko‘ra, Suitsidal xulq-atvor bog‘liq bo‘lgan muhim omillardan biri bu yosh ko‘rsatkichi bo‘lib, suitsidal xavfli davr sifatida yoshlik va keksayish payti hisoblanadi.

Suhbat jarayonida shaxsga birinchi psixologik yordam ko‘rsatishning

Quyidagicha tasniflaydi.

Profilaktik suhbat quydagilarni qamrab olishi zarur.

Boshlang‘ich bosqich – suhbatdosh bilan emosional aloqa o‘rnatish, —qayg‘uruvchi hamkorl o‘zaro munosabati.

Suhbatdoshni sabr va hamdardlik bilan tinglash, biror narsaga qarshi bo‘lsangiz ham tanqid qilmaslik. Natijada siz sezgir, ishonso bo‘ladigan inson sifatida qabul qilinasis.

Ikkinchi bosqich – inqirozga olib kelgan voqyealarni ketma – ketligini o‘rnatish; imkonsizlik hissini yo‘qotish. Quyidagi usullarini qo‘llash maqsadga muvofiqdir: vaziyatni yagona emasligini anglatish; —yutuqlar bilan qo‘llab – quvvatlashl va boshqalar.

Uchinchi bosqich – inqirozli vaziyatni yengib o‘tish bo‘yicha hamkorlikdagi faoliyat. Bu yerda —rejalashtirishl qo‘llaniladi, ya‘ni shaxsni bo‘lajak xatti – harakatlarini so‘z orqali rasmiylashtirish: —pauza saqlashl – maqsadga yo‘naltirilgan jimlik, bunda shaxsga tashabbus ko‘rsatish imkoniyati beriladi.

Yakunlovchi bosqich – faoliyat rejasini yakuniy ifodlash, shaxsni psixologik qo‘llab – quvvatlash. Quyidgi uslublarni qo‘llash maqsadga muvofiq; —mantiqan dalillashl ; —ishonchni rasional singdirishl.

Psixokorreksion va profilaktik ish uchun shaxsning o‘ziga – o‘zi baho berishi va da‘vogarlik darajasini bilish muhim. Ularning orasidagi farq qancha katta bo‘lsa, shaxsda asab buzilishlari va ijtimoiy moslasha olmaslik xavfi shuncha yuqori bo‘ladi.

Shaxsga birinchi psixologik yordam ko‘rsatish vaqtida quyidagi qoidalarga amal qilish zarur.

•Siz ishonang, siz unga yordam bera olasiz.

•Bunday vaziyatlarda boshiga shunday ish tushgan odamlardan tajriba o‘rganing.

•Sabrli bo‘ling.

Profilaktik suhbat o‘tkazish metodi.

Inqirozli holatni yengib o‘tishda asosiysi shaxs bilan individual profilaktik suhbat o‘tkazishdir. Quydagilarni e‘tiborga olish muhim;

•Suhbatda mijozni faol tinglashga yetarlicha e‘tibor qaratish;

•Faol tinglovchi – bu suhbatdoshning butun diqqati bilan, uni

ayblamasdan tinglovchi odamdir, bu esa unga ichidagini to‘kib – sochish imkonini beradi.

- Faol tinglovchi suhbatdoshning hissiyotlarini to‘liq tushunadi va undan o‘ziga bo‘lgan ishonchni saqlanib qolishiga yordam beradi.

- Faol tinglovchi suhbatdoshini eshitishlariga yordam beradi.

Bundan tashqari, suhbat o‘tkazish jarayonida quydagi tamoyillarga amal qilish zarur:

- Suhbat uchun joy tanlashda muhimi begonalar bo‘lmasligiga e‘tibor qaratish kerak.

- Suhbatni imkon qadar bo‘sh vaqtda tashkil qilish;

- Suhbat jarayonida hych qanday yozma qaydlar qilmaslik va soatga qaramaslik maqsadga muvofiqdir. Suhbatdoshga butun ko‘rinishingiz bilan, siz uchun u bilan suhbatdan boshqa hych narsa muxim emasligini ko‘rsatish.

Inqirozli vaziyatda qolgan shaxslarga ijtimoiy yordam ko‘rsatish maqsadida (oilasi, do‘stlari va yaqinlari bilan birgalikda) muammoni hal etuvchi ijtimoiy psixologik trening, o‘ziga – o‘zi beradigan bahoni ko‘tarish, o‘z shaxsiga nisbatan adekvat munosabat va empatiyani rivojlantirish yuzasidan individual va guruhiiy psixokorreksion mashg‘ulotlar o‘tkazilishi mumkin. Bundan tashqari, muammolarni hal etishning faol strategiyani amaliyotda qo‘llash ko‘nikmasini rivojlantirish, ijtimoiy yordamni qidirishni takomillashtirish zarur. Bunday hollarda qochishning sust strategiyasini korreksiya qilish, o‘zini – o‘zi nazorat qilishni takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

Suidsida moyilligi psixokorreksiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini ta‘lim jarayonida diagnostika qilish hamda psixokorreksiyasini amalga oshirishdan olingan natijalar va unda ilgari surilgan g‘oyalar asosida depressiv holatlarning olini olishga yordam beradigan psixologik mashg‘ulotlar psixodiagnostika, psixokorreksiya, ontogenez psixologiyasi va pedagogik psixologiya soxalarini ilmiy xamda amaliy materiallar bilan boyitishga xizmat qiladi. Shuningdek, shaxs suitsidga moyilligi psixokorreksiyasining ijtimoiypsixologik xususiyatlarini tahlil qilish, depressiv holatlarni oldini olishga yordam beruvchi psixologik usullar haqida ma‘lumotlarini to‘plash, ularni chuqur o‘rganib tahlil qilish, ulardan o‘quvchilarning shaxs bo‘lib shakllanishida ongiga, ma‘naviyatiga ta‘siri masalalarini tizimli tahlil qilishdan olingan ma‘lumotlardan kelajakda psixologiya, pedagogika, ma‘naviyatshunoslik, yosh davrlari psixologiya bilan shug‘ullanuvchi tadqiqotchilar amaliy faoliyatida keng foydalanishlari mumkin.

Xulosa. Xulosa o‘rnida shuni aytishimiz mumkinki XXI asr shaxs va jamiyat, shaxslararo munosabatlar o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sirlar muammosini keskinlashganini ko‘rsatdi. O‘z navbatida, mazkur muammo inson va jamiyat rivojidadagi destruktiv tendensiyalar kuchayishi va yig‘ilishiga turtki bo‘ldi. Ushbu destruksiyalarga javob tariqasida salbiy tusdagi deviasiyalarning turli shakllari vujudga keldi.

Xavfli tomoni shundaki, rivojlangan mamlakatlarda o‘zini o‘zi vayron qilishning eng dahshatli shakli bo‘lgan Suitsidlar to‘lqinining kuchayishidadir. Eng murakkab ijtimoiy hodisa va deviant xulqning asosiy ko‘rinishlaridan bo‘lgan Suitsidal xulq avvalo, sosiolog va psixologlar, shuningdek, tarixchilar, madaniyatshunoslar, faylasuflar tomonidan jiddiy o‘rganilishni taqozo etadi.

Har yili o‘z xohishiga ko‘ra minglab odamlar hayotdan ko‘z yummoqda. O‘z joniga qasd qilish darajasi va miqdori (aholining har 100 mingi hisobidan) jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va axloqiy holatining indikatorini bo‘lib xizmat qiladi.

Yuqorida ta‘kidlaganimizdek, o‘sib kelayotgan yosh, bunyodkor avlod kelajagini har tomonlama takomillashgan va ijtimoiy taraqqiyot talablariga to‘lato‘kis javob bera oluvchi ta‘lim tizimining muvaffaqiyatli tatbiqisiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Ta‘limning muvaffaqiyati esa tashkil etilgan o‘quv faoliyatining har bir o‘quvchi shaxsiga, uning ijtimoiy taraqqiyotiga qo‘shgan hissasi bilan belgilanadi.

Adabiyotlar:

- 1.Абрамова Г.С. Практическая психология. – М.,1000.
2. Harry Stack Sullivan | Biography, Contributions, & Facts | Britannica (англ.).
- 3.В. А. Жмуров. Психопатология. Часть II. Синдромология. Иркутск: ИГУ, 1994
- 4.Карл Роджерс. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы - Counseling and Psychotherapy. Newer Concepts in Practice : 1942. - М. : Эксмо-пресс, 1999. - 464 с. - Пер. с англ. Кондрашова О., Кучкарова Р. Р.. - ISBN 5-04-003515-2.

Chimirov Mirjalil Karim o'g'li,
O'zbekiston Milliy universiteti magistranti
chimirovmirjalil@gmail.com

KROSS-MADANIY MUNOSABATLAR TUSHUNCHASI VA UNING TALABALARDA SHAKLLANISHI

Annotatsiya. Hozirgi globallashuv jarayonlari iqtisodiy tizimlarni, ijtimoiy-madaniy munosabatlarning tuzilishini ham tubdan o'zgartirmoqda. Axborot oqimining tezlashuvi, xalqaro ta'lim muhitining kengayishi, migratsiya jarayonlarining faollashuvi turli madaniyat vakillarining kundalik hayotdagi o'zaro munosabatlarini tabiiy holga aylantirdi. Bunday sharoitda yosh avlodning, talabalarning kross-madaniy kompetensiyasini rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining strategik vazifalaridan biri sifatida qaralmoqda. Mazkur maqolada kross-madaniy munosabatlar tushunchasining ilmiy mazmunini tahlil qilish, uning asosiy komponentlarini aniqlash hamda talabalarda ushbu kompetensiyaning shakllanishini yoritishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: lingvistik, hamkorlik, qadriyatlar tizimi, identifikatsiya, refleksiya, individualizm, tolerantlikka, shaxslararo munosabatlar, noverbal.

ПОНЯТИЕ КРОСС-КУЛЬТУРНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Современные процессы глобализации кардинально изменяют экономические системы и структуру социокультурных отношений. Ускорение информационных потоков, расширение международной образовательной среды и активизация миграционных процессов сделали взаимное взаимодействие представителей различных культур в повседневной жизни естественным явлением. В таких условиях развитие кросс-культурной компетентности молодого поколения и студентов рассматривается как одна из стратегических задач современной системы образования. В данной статье анализируется научное содержание понятия кросс-культурных отношений, определяются его основные компоненты и освещается формирование данной компетентности у студентов.

Ключевые слова: лингвистика, сотрудничество, система ценностей, идентификация, рефлексия, индивидуализм, толерантность, межличностные отношения, невербальное общение.

THE CONCEPT OF CROSS-CULTURAL RELATIONS AND ITS FORMATION IN STUDENTS

Abstract. Contemporary globalization processes are profoundly transforming economic systems and the structure of socio-cultural relations. The acceleration of information flows, the expansion of the international educational environment, and the intensification of migration processes have made the interaction of representatives of different cultures in everyday life a natural phenomenon. In this context, the development of cross-cultural competence among the younger generation and students is considered one of the strategic objectives of modern education systems. This article analyzes the scientific content of the concept of cross-cultural relations, identifies its key components, and highlights the formation of this competence in students.

Keywords: linguistics, cooperation, value system, identification, reflection, individualism, tolerance, interpersonal relations, nonverbal communication.

Kirish. XXI asr globallashuv va madaniyatlararo integratsiya jarayoni jadallashgan davrda “kross-madaniy” munosabatlar atamasi fanlararo tadqiqotlarda muhim tushuncha sifatida qo'llanilmoqda. Zamonaviy jamiyatning barcha qatlamlari turli madaniyat vakillari bilan bevosita muloqotga kirishmoqda. Bunday sharoitda “kross-madaniy munosabatlar” tushunchasi muhim kategoriyalaridan biriga aylandi. Mazkur atama turli etnik, lingvistik, madaniy guruhlariga mansub shaxslar o'rtasidagi o'zaro muloqot, hamkorlik, ta'sir va integratsiya jarayonini anglatadi.

“Kross-madaniy” (inglizcha cross-cultural) atamasi mazmunan ikki yoki undan ortiq madaniyatlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir, muloqot, qiyoslash hamda integratsiya jarayonlarini anglatadi. Ilmiy manbalarda ushbu tushuncha ko'pincha “madaniyatlararo”, “intermadaniy”, “transmadaniy” kabi atamalar bilan yonma-yon qo'llansa-da, “kross-madaniy”ning o'ziga xos semantik va metodologik jihatlari mavjud. “Kross-madaniy” yondashuvning asosiy maqsadi turli madaniy guruh yoki millatlarga mansub shaxslarning dunyoqarashi, ijtimoiy xulqi, qadriyatlar tizimi va kommunikativ xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilishdan

iboratdir. Bu yondashuv madaniyatni shaxsning psixologik rivojlanishi va ijtimoiy identifikatsiyasini belgilovchi asosiy omil sifatida ko'radi. Kross-madaniy tadqiqotlar inson xulq-atvoridagi umumiylik va farqlarni tahlil qilish imkonini beradi.

“Kross-madaniy” atamasining mazmuni faqat farqlarni aniqlash bilan cheklanmaydi. Uning ichki mohiyatida o'zaro muloqot va o'zaro ta'sir jarayonlarini tushuntirish ham muhim o'rin tutadi. Chunki zamonaviy jamiyatda turli millat vakillarining bir makonda yashashi, turli ta'lim muassasalarida birgalikda o'qishi yoki ish jarayonida hamkorlik qilishi madaniyatlararo kompetensiyani zaruratga aylantirmoqda. “Kross-madaniy muloqot” deganda, shaxsning boshqa madaniyat vakillari bilan samarali, konstruktiv va stereotiplardan holi tarzda muloqot qila olish qobiliyati tushuniladi. Kross-madaniy munosabatlar nafaqat tashqi aloqalar ko'rinishidagi muloqot, balki ichki psixologik jarayonlar identifikatsiya, qabul qilish, stereotiplarni yengish va o'zaro tushunish kabi hodisalarni ham o'z ichiga oladi.

Kross-madaniy jarayonlarning psixologik mazmunida tolerantlik, empatiya, madaniyatlararo sezgirlik, refleksiya kabi sifatlar markaziy o'rin egallaydi. Shaxs boshqa madaniyat vakilining qadriyatlariga hurmat bilan yondashganida, o'zining madaniy cheklanishlarini anglaganida yoki umumiy muloqot standartlarini yarata olganida kross-madaniy kompetensiya shakllanadi. Bu kompetensiya esa nafaqat ijtimoiy integratsiyani, balki global jamiyatda muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvni ham ta'minlaydi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Metodologik nuqtai nazardan qaraganda, talabalar kross-madaniy munosabatlarini tadqiq qilish ko'p komponentli yondashuvni talab qiladi. Ilmiy adabiyotlarda kross-madaniy munosabatlar ko'pincha madaniyatlararo kommunikatsiya, madaniyatlararo integratsiya yoki transmadaniy o'zaro ta'sir tushunchalari bilan bog'lanadi. Masalan, E. Hollning “yuqori” va “past” kontekstli madaniyatlari, G. Hofstedening madaniy o'lchamlar modeli, K. Triandisning individualizm–kollektivizm nazariyalari kross-madaniy munosabatlarning psixologik asoslarini tushuntiradi. Ushbu nazariyalarga ko'ra, madaniyatlararo muloqotning samaradorligi madaniy farqlarni anglash darajasi bilan chambarchas bog'liq.

Psixologik nuqtayi nazarda kross-madaniy munosabatlar shaxsning boshqa madaniyat vakillari bilan muloqotda emotsional barqarorlikni saqlashi, moslashuvchanlik ko'rsatishi va stereotiplarni yengib o'tish qobiliyati orqali o'lchanadi. Kross-madaniy munosabatlar murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, shaxsning bilim, ko'nikma, qadriyat, motivatsiya va kommunikativ madaniyatini o'z ichiga oladi.

O'zbek olimi M.K. Salieva Markaziy Osiyo xalqlari madaniyatining shakllanishida ijtimoiy-kommunikatsiyaning o'rnini alohida tadqiq etgan. Uning fikricha, kishilar o'rtasida ilmiy darajada olib borilgan muloqot va munozaralar ularning asar yaratish, ilm qilish kabi madaniy rivojiga sezilarli ta'sir ko'rsatgan[4].

Etnomadaniy munosabatlar kontekstida turli madaniyat vakillari o'rtasidagi hamjihatlik va hamkorlik masalalari alohida ilmiy-ahmiyatga ega. Bunday jarayon mamlakatimizda mavjud etnik madaniyatlarining o'zaro samarali aloqalari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u o'z navbatida jamiyat a'zolarining etnomadaniy muloqotga layoqatli va tayyor subyekt sifatida shakllanishini talab etadi. Zamonaviy ijtimoiy-psixologik moslashuvning eng muhim boshlang'ich vazifalaridan biri etnomadaniy hamkorlikning barcha jihatlarini belgilovchi va tartibga soluvchi etnomadaniy kompetentlikni shakllantirishdir.

Xorijiy va mahalliy psixologik adabiyotlarda madaniyatlararo moslashuvning murakkabligi va ahamiyati ta'kidlangan. Hozirgi vaqtda madaniyatlararo moslashuvi bo'lgan migrant talabalarga psixologik yordam ko'rsatish masalalari, xususan, talabalarga psixologik yordam ko'rsatish mavjud adabiyotlarda yetarlicha yoritilmagan, chunki ular vaqtincha boshqa madaniy muhitda yashayotgan deb hisoblanadi.

Ingliz olimlari M. Bayron va K. Zaratlarga ko'ra, “Sotsiomadaniy bilimlar individning ijtimoiy hamda shaxsiy tajribasi asosida shakllanib, uning olam haqidagi tasavvurlarining poydevorini tashkil etadi. Odamlar boshqa madaniyat vakillari bilan muloqot jarayonida o'zlarini turlicha tutadilar. Milliy-madaniy xususiyatlarni yetarli bilmaslik esa muloqot jarayonida turli nizolar va tushunmovchiliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi” [1].

Rus etnopsixologi L.G.Pochebut madaniyatlararo kommunikativ kompetentlikning rivojlanish psixologik asoslarini shaxsiy sifatlar majmui sifatida baholaydi. U ushbu sifatlarni bir qator omillarga aniqlangan darajadagi tolerantlikka, ishonch va sezgirlik (senzitivlik)ka, shuningdek shaxslararo munosabatlarda ijtimoiy me'yorlarga rioya qilishga moyillikka ajratadi [3].

“Kontekstli muloqot” tushunchasini ilmiy muomalaga birinchi bo'lib E. Xoll 1976 yilda kiritgan. Tadqiqotchining asosiy maqsadi turli madaniyat vakillarining e'tiborini muloqot jarayonining ayrim muhim jihatlariga qaratishdan iborat edi. Uning ta'kidlashicha, turli madaniy muhitlarda verbal va noverbal muloqotning o'zaro nisbati sezilarli darajada farqlanadi. Ba'zi madaniyatlarda og'zaki ifodalar nisbatan kam qo'llanadi. Bunday holatlarda suhbatdoshni anglash uchun uning so'z ohangi, vaziyat (kontekst), imo-ishora va boshqa noverbal signallar yetarli bo'ladi.

Aksincha, boshqa madaniyatlarda kontekstning o‘rini to‘ldirish maqsadida ko‘proq so‘z ishlatiladi. Demak, ayrim madaniyatlarda kontekstning ahamiyati juda yuqori bo‘lsa, boshqalarida u ancha past bo‘lishi mumkin. Shu asosda madaniyatlar ikki turga bo‘linadi: yuqori kontekstli va past kontekstli madaniyatlar.

Yuqori kontekstli madaniyat vakillari odatda qisqartirilgan, ixcham muloqot uslubi ko‘pincha jargon yoki stenografik tilga o‘xshash shakllardan foydalanadilar. Atrofdagilar bu ifodalarni tushunmasligi mumkin, biroq mazkur madaniyat doirasidagi shaxslar bir-birini anglash uchun bir-ikki so‘z yoki oddiy imo-ishora kifoya qiladi. Aksincha, past kontekstli madaniyat vakillari fikrni to‘liq ochib berish uchun ko‘proq so‘z sarflaydilar va ma’lumotni batafsil ifodalashga intiladilar.

Sotsiomadaniy kompetentlik ijtimoiy kompetentlikning ajralmas qismi bo‘lib, u shaxsdan o‘z madaniyatini va hamkorining madaniyatini bilish asosida muloqot va dialogli munosabatlarni oqilona yo‘lga qo‘yish qobiliyatini talab qiladi. Bu shuningdek, hamkorning ijtimoiy mavqeini hisobga olish, vaqt va makon kontekstida to‘g‘ri yo‘nalish olishi, tilga doir turli normalardan samarali foydalanishi (rasmiiy va norasmiiy uslublar, professional leksika, jargon va boshqa shakllar), shuningdek, xulq-atvordagi madaniyatlararo tafovutlarni oqilona talqin eta olishni anglatadi. Boshqacha qilib aytganda, sotsiomadaniy kompetentlikning asosini quyidagi jihatlar tashkil etadi:

- Sotsiomadaniy muhitga mos tushuvchi belgilarni bilish va ushbu belgilar tizimidan samarali foydalanish;

- Mavjud sotsiomadaniy tizimdagi “qabul qilingan” noverbal muloqot uslublarini bilish va ulardan foydalanish;

- Muloqotdagi hamkorning xulq-atvori va harakatlarining mazmunini tushunish.

Ushbu bilim va qobiliyatlarning mavjudligi shaxsning muloqotdagi kompetentlik darajasini, shuningdek, suhbatdosh bilan o‘zaro aloqadagi xarakterini belgilaydi. O‘z madaniyati va boshqa madaniyatlar haqida kompetent bilimlarning yetishmasligi turli nizolar va kelishmovchiliklarga olib keladi. Shu bois, sotsiomadaniy kompetentlik etnomadaniy kompetentlik bilan chambarchas bog‘liqdir. Ba’zi manbalarda sotsiomadaniy kompetentlik etnomadaniy kompetentlikning sotsiologik yondashuvi sifatida baholanadi. Tabiiyki, sotsiologik yondashuv ma’lum hayotiy vazifalarni samarali hal qilish bilan bog‘liq bo‘lgani sababli, u faqat pragmatik jihatdan xarakterlanadi. Kompetentlik shu tarzda talqin qilinganda, u “vosita” tushunchasining sinonimi sifatida ishlatiladi, ya’ni yuzaga kelgan muammolarni hal qilish vositasi sifatida qaraladi.

Madaniyatlararo sezgirlik shaxsning boshqa madaniyat vakillarining qadriyatlarini, an’analari, odat va xulq-atvorini sezish, tushunish va hurmat qilish qobiliyatidir. Bu xususiyat kross-madaniy muloqotda samarali hamkorlikni ta’minlaydigan asosiy psixologik komponentlardan biridir. Madaniyatlararo sezgirlik shaxsning faqat ma’lumotga ega bo‘lishi emas, u ma’lumotni psixologik jihatdan idrok eta olishini ham anglatadi. Ya’ni talabalar nafaqat boshqa madaniyatlar haqida bilimga ega bo‘lishi, balki ularning qadriyatlarini, odat va ijtimoiy me’yorlarini his qilishi va muloqot jarayonida hisobga olishi lozim.

Talabalar kontekstida madaniyatlararo sezgirlik bir nechta asosiy komponentlar orqali rivojlanadi. Birinchidan, **empatiya** talabaga boshqa madaniyat vakillarining kayfiyati, his-tuyg‘ulari va nuqtai nazarini tushunishga imkon beradi. Empatiya yordamida talaba muloqot jarayonida konflikt va tushunmovchiliklarni kamaytiradi, hamkor bilan samarali hamkorlik qiladi. Ikkinchidan, **hissiy intuitsiya** noverbal signallar, imo-ishoralar va ohanglar orqali suhbatdoshning niyatini va xatti-harakatlarini tezda sezish qobiliyatidir. Bu komponent talabaga muloqotning noverbal jihatlarini hisobga olib, to‘g‘ri reaksiya bildirishga yordam beradi. Uchinchidan, **ijtimoiy idrok** madaniyatlararo kontekstni anglash va turli vaziyatlarda moslashish imkonini beradi.

Kross-madaniy munosabatlar talabalarning global dunyoda faol ishtirok etishi uchun zarur bo‘lgan fundamental kompetensiyadir. Uning shakllanishi bilim berish, shaxsni rivojlantirish, kommunikativ madaniyatni takomillashtirish va ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirish bilan chambarchas bog‘liq.

Natijalar va muhokamalar. O‘tkazilgan empirik tadqiqotda 105 nafar talaba sinaluvchilar ishtirok etdi. Sinaluvchilarning jinsga oid ma’lumotlari 49 nafari o‘g‘il bolalar (47%) , 56 nafar qiz bola (53%) talabalardan iborat.

Sinaluvchilarning jinsga oid ma’lumotlari

1-jadval.

o‘g‘il bolalar	49	47%
qiz bola	56	53%
Jami	105	100 %

Sinaluvchilar hudud bo'yicha Toshkent va Jizzax shahrida tahsil olayotgan talabalar guruhi tanlab olindi. Toshkent shahridagi O'zbekiston Milliy universitetidan 50 nafar, Jizzax davlat pedagogika universitetidan 55 nafar talaba sinaluvchi sifatida ishtirok etdi.

Sinaluvchilarning hududga oid ma'lumotlari

2-jadval.

Toshkent	50	48%
Jizzax	55	52%
Jami	105	100 %

Xulosa. Talabalar kross-madaniy munosabatlari soddaroq muloqot jarayoni emas, balki murakkab ijtimoiy-psixologik tizimdir. Bu tizimda madaniy farqlar, shaxslararo xususiyatlar, guruhlararo munosabatlar, ta'lim muassasasi muhiti va ijtimoiy omillar o'zaro ta'sirda bo'ladi. Talabalar o'rtasida madaniyatlararo kompetensiyani rivojlantirish, stereotiplarni kamaytirish, tolerantlik va ochiqlikni oshirish zamonaviy ta'limning eng muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayon ta'lim tizimida ustuvor vazifa sifatida qaraladi va talabalarning kompleks, raqobatbardosh va madaniyatlararo sezgir shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlashda asosiy vosita hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Byram M., Zarate G. Definitions, Objectives and assessment of socio-cultural competence. – Strasbourg: Conseil de l'Europe. 1994. – 260 p.
2. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. – М.: Аспект пресс. 2004, – 368 с.
3. Почебут Л.Г. Кросс-культурная и этническая психология: Учебное пособие для ВУЗов. — СПб.: Питер. 2012. — 336 с.
4. Saliyeva M.K. “Markaziy Osiyo xalqlari madaniyatining shakllanishida ijtimoiy kommunikatsiyaning o'rni”. Filologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiya. – Toshkent, 2012. – 149 b.
5. Xalilova Sh.T. “Jahon tillarni o'rgatish jarayonida talabalarda axloqiy madaniyatni shakllantirishning pedagogik asoslari”. Pedagogika fanlari doktori darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – Toshkent, 2008. – 301 b.
6. Salomova G.Sh. “Talaba-yoshlarda etnomadaniy kompetentlikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari”. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya. – Buxoro, 2020. 179 b.

*Jurayev Vohidjon Muhammedovich,
Qo‘qon davlat universiteti Psixologiya kafedrasida dotsenti, (PhD)*

SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA’VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchining faoliyat samaradorligida da’vogarlik darajasi ahamiyatini empirik natijalari tahlili hamda sportchilarning da’vogarlik darajasini tadqiq etishga mo’ljallangan metodika natijalari va sportchilarni da’vogarlik darajasi ko’rsatkichlari to’g’risida ma’lumotlar yoritib berilgan. Bundan ko’rinadiki, sport tasodifiy yoki o’z o’zidan amalga oshiriladigan faoliyat natijasi emas, balki sport qonuniyatga va o’zining tamoyillariga tyaanadigan faoliyat hisoblanadi. Shu sababli ham sportchilarning psixologik, jismoniy, taktik, texnik va ma’naviy tayyorgarlik darajasiga e’tibor qaratilishi bejizga emas. Yuqori da’vogarlikka ega sportchilarni faoliyat natijalarida faoliyat qonuniyatlari va shaxsiy tashabbus muhimligi yana bir bora isbotini topmoqda.

Kalit so’zlar: Davogarlik darajasi, Irodaviy sifatlar, empirik ko’rsatkichlar, iroda, emotsional holat, psixik holat.

ANALYSIS OF THE EMPIRICAL RESULTS OF THE IMPORTANCE OF THE LEVEL OF COMPETITION IN THE EFFICIENCY OF AN ATHLETE

Abstract. This article presents the analysis of the empirical results of the importance of the level of competitiveness in the efficiency of an athlete's activity, as well as the results of the methodology designed to study the level of competitiveness of athletes and the indicators of the level of competitiveness of athletes. It can be seen that sport is not the result of random or spontaneous activity, but rather an activity based on laws and its own principles. Therefore, it is not without reason that attention is paid to the level of psychological, physical, tactical, technical and spiritual preparation of athletes. The importance of the laws of activity and personal initiative in the results of the activities of highly competitive athletes is once again proven.

Keywords: Competitiveness level, Volitional qualities, empirical indicators, will, emotional state, mental state.

АНАЛИЗ ЭМПИРИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВАЖНОСТИ УРОВНЯ КОНКУРЕНЦИИ В ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНА

Аннотация. В данной статье представлен анализ эмпирических результатов важности уровня конкурентоспособности в эффективности деятельности спортсмена, а также результаты разработанной методики изучения уровня конкурентоспособности спортсменов и показателей уровня конкурентоспособности спортсменов. Видно, что спорт – это не результат случайной или спонтанной деятельности, а деятельность, основанная на законах и собственных принципах. Поэтому не случайно уделяется внимание уровню психологической, физической, тактической, технической и духовной подготовки спортсменов. Вновь доказана важность законов деятельности и личной инициативы в результатах деятельности высококонкурентных спортсменов.

Ключевые слова: Уровень конкурентоспособности, Волевые качества, эмпирические показатели, воля, эмоциональное состояние, психическое состояние.

Kirish. Har bir sportchining asosiy maqsadi o’zi shug’ug’lanayotgan yo’nalishda yuqori natijalarga erishish va o’zining ijtimoiy e’tirof etilishini ta’minlashga yo’naltirilgan. Tadqiqotning oldingi bobida sportchining faoliyat natijalarida da’vogarligi xususiyatlarini umumiy tavsifini yoritishga alohida e’tibor qaratilgan edi. Mazkur bobda esa sportchining sport sohasida erishgan yutuqlari hamda da’vogarlik darajasini muvaffaqiyatlariga mos tarzda empirik o’rganishiga ko’ra tahlil qilishga e’tibor qaratildi.

Natijada sportchilarning da’vogarlik darajasi tatbiq etilayotgan metodikalarning xususiyatidan kelib chiqib belgilandi.

Asosiy qism. Sportchilarning da’vogarlik darajasini tadqiq etishga mo’ljallangan metodika natijalar sportchining erishgan yutuq ko’rsatkichlari bilan o’zaro qiyosiy baholanishiga erishildi. Buning uchun tadqiqotda ishtirok etgan barcha toifa sportchilar (453 nafar)ning sportdagi natijalari, ya’ni musobaqalardagi muvaffaqiyatga erishgan o’rinlari, o’zini o’zi baholash darajasi, sport sohasi ham inobatga olindi natijada

sportchilarning da’vogarlik darajasi to’rtta darajaga ajratish imkoniyatini berdi. Buning uchun Y.Shvarslander metodikasidan foydalanildi:

1-jadval.

Sportchlar da’vogarlik darajasini toifalash ko’rsatkichlari (Y.Shvarslander metodikasiga ko’ra)

Shkala	Quyi	O’rta	Yuqori	Noadekvat baho
Me’yoriy ko’rsatkichi	3 - 4,99; -1,49 – 0,99	2,49 – 2,99	1,49 – 2,49	5 va undan katta; -1,50 va past
Da’vogarlik darajasi ($\bar{x} \pm \sigma$)	3,44±4,64	2,52±0,18	1,60±0,54	-4,38±4,49
G’ (Fisher mezon)	6,28			
r	0,002**			
Sportchilar ulushi	247	31	129	46

Empirik ko’rsatkichlar ham sportchilarning to’rtta toifaga ajratish imkonini bergan edi:

- da’vogarlik darajasi yuqori (1,60±0,54);
- da’vogarlik darajasi o’rta (2,52±0,18);
- da’vogarlik darajasi past (3,44±4,64);
- da’vogarlik darajasi noadekvat (natijalardagi nomutanosiblik bilan bog’liq; -4,38±4,49).

Shvarslander metodikasiga ko’ra sportchilarning da’vogarlik darajasi toifalari yuqorida keltirilgan me’yoriy ko’rsatkichlar bo’yicha ajratish imkoniyatini berdi. O’z navbatida barcha sportchilarning tadqiqot bo’yicha taqsimoti ham o’ziga xos munosabatni aks ettirdi:

- da’vogarlik darajasi yuqori bo’lganlar 129 nafar (viloyat, respublika va xalqaro musoboqa g’oliblari);
- da’vogarlik darajasi o’rtachalar 31 nafar ;
- da’vogarlik darajasi pastlar 247 nafar:

– da’vogarlik darajasi noadekvat 46 nafarni tashkil etdi. Shu o’rinda 46 nafar ichidan ayrimlarining da’vogarlik darajasi yuqori, ammo sportda erishgan yutuqlar quyi, ayrimlari esa da’vogarlik darajasi quyi, ammo natijalari yuqori ekanligi bilan ajralib turdi.

2-jadval.

Sportchilarning da’vogarlik darajasi ko’rsatkichlari

Shkalalar	Da’voO’rtacha rang				N	r
	Quyi N=247	O’rtacha N=31	Yuqori N=129	Noadevat N=46		
Ichki motiv	223,95	229,57	375,26	254,61	21278	0,008*
Bilish motivi	224,12	241,29	290,67	250,30	25432	0,347
Qochish motivi	340,41	234,56	213,50	265,17	21724	0,012*
Musoboqalashuv motivi	221,03	233,05	454,95	305,52	20135	0,003**
Faoliyatni almashtirish motivi	375,12	314,49	218,67	287,25	20372	0,011*
O’zini e’zozlash motivi	213,12	245,58	378,51	278,84	20447	0,004**
Natijalarning ahamiyatliligi	320,78	334,83	390,99	357,20	21638	0,012*
Topshiriqlarning murakkabligi	227,12	245,90	374,12	267,23	21226	0,010*
Irodaviy quvvat	234,99	250,90	388,64	246,44	20861	0,001**
Natijalarga erishganlik darajasining bahosi	201,71.	331,25	471,32	345,24	21471	0,002**
O’z imkoniyatlarini bahosi	230,96	278,61	370,14	425,12	23241	0,001**
Quvvatni safarbar etadiganlik darajasi	231,83	239,11	389,85	237,46	23756	0,000**
Natijalarni kutilganlik darajasi	213,70	281,14	364,71	287,56	20078	0,004*
Natijalarning qonuniyati	229,03	291,25	321,47	245,88	19348	0,007*
Tashabbuskorlik	209,14	246,13	477,24	267,05	23219	0,000**

Izoh: * $r < 0,05$; ** $r < 0,01$;

Sportchilarning da'vogarlik darajasi toifalari bo'yicha ko'rsatkichlari ularning sport natijalari xususidagi muhim empirik ko'rsatkichlarni aks ettira oldi deyishimiz mumkin.

Sportchlarning da'vogarlik darajasidagi toifalanishga ko'ra ichki motiv (yuqori da'vogarlik darajasi-374,26; o'rta da'vogarlik darajasi-229,57; quyi da'vogarlik darajasi-223,95; da'vogarlikni noadekvat darajasi-254,61 $N=21278$, $r<0,05$) bo'yicha empirik ko'rsatkichlarda yuqori da'vogarlik darajasiga ega sportchilarni natijalari boshqa toifalarlan farq qildi. Ular sport mashg'ulotalrida yuqori ishtiyoq bilan ishtirok etishlari va har bir mashg'ulotdan o'zlari uchun yangilik olishadilar.

Ammo sportchilarning bilish motivatsiyalari bo'yicha ko'rsatkichlari bo'yicha hech qanday tafovut aniqlanmadi. Bundan ko'rinadiki, sportchilar barcha toifasi o'zlari tanlagan sohaga qiziqish bilan kirganliklari kuzatilmogda.

Qochish motivatsiyasi bo'yicha (yuqori da'vogarlik darajasi-213,50; o'rta da'vogarlik darajasi-234,56; quyi da'vogarlik darajasi-340,41; da'vogarlikni noadekvat darajasi-265,17, $N=21724$, $r<0,05$) quyi da'vogarlik darajali sportchilar mag'lubiyatdan qo'rqish, natijalarini past bo'lishi xavotiri ularning tabiatiga xos xususiyat ekan. Da'vogarlikni boshqa darajalariga mansub sportchilarda esa qochish motivatsiyasining quyi holati aniqlandi. Bu holat aynan yuqori, o'rta, va noadekvat da'vogarlik darajasidagi sportchilarda esa bu holat anchagina past. Ular musobaqalarda mag'lubiyatga uchrash, raqibdan chuchish, o'ziga ishonchsizlikdan xolidirlar. Bu esa ularning qochish motivi quyiligini belgilanmogda.

Musobaqalshish har bir sportch faoliyatining asosiy shartdir. Shu bois sportchilarning musobaqalshuv motivlari ularning da'vogarlik darajalarini belgilovchi jihatdandir. Empirik ko'rsatkichlarda (yuqori da'vogarlik darajasi-454,95, o'rta da'vogarlik darajasi-233,05; quyi da'vogarlik darajasi-221,03; da'vogarlikni noadekvat darajasi-305; $N=20135$, $r<0,01$) yuqori bo'lgan sportchilarda musobaqalaguv motivlari yuqoriligi xos ekan. Sportchilar faoliyatida yuqori natijalarga qanchalik ahamiyat berishini ko'rsatmogda. Bir jihati yuqori sport natijalariga erishiga intilayotgan va da'vogarlik darajasi sportchilarning ustunligi shundadir.

Faoliyatni almashtirish motivi bo'yicha sportchi faoliyatidagi barqarorlik -beqarorlikni belgilaydi. Mazkur shkalaga ko'ra sportchilardan (yuqori da'vogarlik darajasi-218,67; o'rta da'vogarlik darajasi-314,49; quyi da'vogarlik darajasi-218,67; da'vogarlikni noadekvat darajasi-287,25, $N=20447$, $r<0,01$) quyi da'vogarlik darajali sportchilar musobaqalardagi mag'lubiyatlar yoki ijobiy natijalarga erishmaslik oqibatida faoliyatni o'zgartirishga zarurat sezar ekanlar. O'z navbatida o'rta da'vogarlik darajaga ega sportchilarda faolyaitda beqarorlik kuzatilmogda.

O'zini e'zozlash motivi shkalasi bo'yicha yuqori da'vogarlik darajasiga ega sportchilar boshqalardan farqli ko'rsatkich aks etdi ($378,51$; $N=20447$, $r<0,01$). Ular bir xil faoliyat turidan tobora qiyin maqsadlarni belgilash istagida ifodalanar ekan. Empirik qiymatlar yangi va yuqori faoliyat natijalariga erishishga e'tibor qaratishlarini anglatmogda. Bundan ko'rinadiki, yuqoridagi omillar sportchilarning faoliyatini yuqori natijalarga erishishida rag'batlantiruvchi kuch hisoblanadi. ($378,51$; $N=20447$, $r<0,01$).

Shuningdek, metodikaning xususiyatiga ko'ra, navbatdagi 7 va 11-shkalalar sportchilarning anchagina qiyin maqsadlarga erishishni tavsifdlvchi faoliyat komponentlarini ifodalaydi. Bu komponentlar mazmunini ifodalovchi omillar quyijagichadir:

Natijalarining ahamiyatlilik shkalasi bo'yicha sportchilardan yuqori ($390,99$) va noadekvat ($357,20$; $N=21638$, $r<0,05$) da'vogarlik darajalilar ijobiy qiymatlarga ega bo'ldi. Ushbu da'vogarlik darajasiga ega sportchilar o'z oldilariga yuqori maqsad qo'yadilar va o'z navbatida bu maqsadlarning individual ahamiyat kuchayib borardi.

Topshiriqlarning murakkablik shkalasi bo'yicha keltirilgan ko'rsatkichlarda ham yuqori da'vogarlik darajali sportchilarda natijalar ($390,99$, $N=21226$, $r<0,05$). Bu qiymat da'vogarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar murakkab vazifalarni bajarishda ham o'zlariga kuch topa olganliklar sababli ham ijobiy natijalarni qo'lga kiritishlariga sabab bo'lar ekan.

Irodaviy quvvat sportch natijalarg ta'sir ko'rsatuvchi shaxslik omillaridan ekanligini kundalik kuzatishlar ham tasdiqlanadi. Bu yo'nalishda ham da'vogarolik darajasi yuqori bo'lgan sportchilarning ko'rsatkichlari ustunlikka ega ($388,64$; $N=20861$, $r<0,01$). Sport yuklamalari qanchalik kuchaygan sari irodaviy zo'r berish ortib borardi. Sport yuklamalarni ortib borishi hisobida ixtiyoriy o'zini tartibga solishga e'tiborni ko'proq qaratarkanlar.

Yuqori da'vogarlik darajasiga ega sportchilar natijalarga shaxsiy imkoniyatlarini namoyon etish orqali erishgan ekanlar ($471,32$; $N=21471$, $r<0,01$). Demak, shaxsiy imkoniyatlarini to'g'ri baholay oladigan va ularni to'g'ri taqsimlaydiganlar yuksak natijalariga erishishlarini tasdiqlamogda. Bu holat o'z imkoniyatlarini bahosi shkalasi orqali ham tasdiqlandi ($370,14$; va $425,12$, $N=23241$, $r<0,01$). Bu shkalada yuqori va noadekvat da'vogarolik darajasiga ega sportchilarda kuzatildi. Ayrim hollarda noadekvat da'vogarlik darajali sportchilar ham o'z imkoniyatlarini ba'zan yuqori baholashga moyillik kuzatilmogda. Bu esa ularning sport natijalaridagi

yuqori ko'rsatkichlar bilan bog'liqdir. Aks hollarda natijaviylik pasaysa o'z imkoniyatlari quyi baholashga xayrixoh bo'larkanlar.

Sportchilarning da'vogarlik darajalari bo'yicha navbatdagi ustuvor komponentlarga 12 va 13-shkalalar kirali. Ushbu shkalalar faoliyat maqsadlariga erishish uchun quvvatni safarbar etish va faoliyat natijalarining kutilganlik darajasidan iborat. Bu sportchi faoliyatini prognozlash bahosi hisoblanadi. Bu yo'nalishlarda ham da'vogarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilarning (389,85 va N=23756, $r<0,01$; 364,71 va N=20078, $r<0,01$) yutuqli jihatlari o'zining faoliyatidan kutilayotgan natijalarni bashoratlash qobiliyati bilan belgilanmoqda. Bundan ko'rinadiki, yuqori sport natijalariga erishayotgan sportchilar faoliyat natijalarini oldindan prognozlashlari ham foyda berar ekan.

Xulosa. Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, sport bu mahorat maktabi hisoblanadi. Sport turlariga ko'ra uning sir-asrorini egallash yuksak natijalarga olib keladi. Mahoratli sportchilarning natijalari ularning mahoratining o'sib borishi va o'z sohasini ijodkori sifatida baholanadi. Shu sababli ham metodikaning 14- va 15 shkalalari sportchining faoliyatiga muvofiqligini belgilovchi komponentlar hisoblanadi. Ushbu komponentlarning mohiyati va empirik ko'rsatkichlari quyidagicha kuzatildi: ushbu komponentlar bo'yicha ham yuqori da'vogarlik darajasiga ega sportchilar (321,47 va N=19348, $r<0,01$; 477,24 va N=23219, $r<0,01$) yuqori motivlarni ko'rsata oldidar. Ular natijalarning qonuniyatiga doimiy ravishda sportchi oldiga qo'ygan maqsadga erishishlari uchun shaxsiy imkoniyatlarini tushunishni xarakterlamogda. Ular o'z oldilariga qo'ygan vazifalarni bajarishda topqirlik va tashabbuskordirlar. Bundan ko'rinadiki, sport tasodifiy yoki o'z o'zidan amalga oshiriladigan faoliyat natijasi emas, balki sport qonuniyatga va o'zining tamoyillariga tyaanadigan faoliyat hisoblanadi. Shu sababli ham sportchilarning psixologik, jismoniy, taktik, texnik va ma'naviy tayyorgarlik darajasiga e'tibor qaratilishi bejizga emas. Yuqori da'vogarlikka ega sportchilarni faoliyat natijalarida faoliyat qonuniyatlari va shaxsiy tashabbus muhimligi yana bir bora isbotini topmoqda.

Adabiyotlar:

1. Гербачевский В.К. Исследование уровня притязаний в связи с индивидуально-типическими характеристиками эмоциональности и интеллекта: автореф. канд. психол. наук. Л., 1970.
2. Гербачевский, В.К. Исследование уровня притязаний в связи с индивидуально-типическими характеристиками эмоциональности и интеллекта: автореф. дис. ...канд. психолог. наук / Гербачевский Владимир Константинович.-Л., 1970. - 16 с.
3. Глоточкин А.Д., Каширин В.П. Социально-психологические аспекты самоутверждения личности в коллективе // Психологический журнал. 1982. Т. 3, № 3. С. 67-77.
4. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. – Тошкент: “Ўзбекистон Файласуфлари миллий жамияти” нашриёти, 2010.- 542 б.
5. Гошек, В. Уровень притязаний и его роль в психологической подготовке спортсмена / В. Гошек // Теория и практика физической культуры.-1972. - № 1. - С. 36-42.
6. Дудьев В. П. Особенности произвольной двигательной деятельности детей с общим недоразвитием речи // Дефектология. 1995. 4. С. 43-50
7. Елисеев О.П. Локус контроля // Практикум по психологии личности. - СПб.: Питер, 2003. - С. 413 - 417.
8. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon, and Kimsanov Oybek. "Formation of a healthy lifestyle in student youth." International journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.04 (2023): 118-121.
9. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "Basics of adjusting physical exercises for the age of students when introducing a healthy lifestyle to students in the general secondary education system." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

*Keldiyorova Dilnavoz Chori qizi,
Shahrisabz davlat pedagogika insituti 2- bosqich magistranti
keldiyorovadilnavoz125@gmail.com*

AYOLLAR VA ERKAKLARNING MULOQOT JARAYONIDA HISSIYOT VA EMPATIYANING GENDERGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixogeometrik test asosida hissiyot va empatiyaning genderga bog‘liq psixologik taffovutlari o‘rganildi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, doira shaklini tanlagan Qizlar yuqori empatiya va hissiy sezgirlikka ega. Uchburchak shaklni afzal ko‘rgan o‘g‘il bolalar esa hissiy cheklovlar bilan, rasionallikni ustuvor deb bilganlar. Natijalar muloqot uslublarida genderga bog‘liq xatti-harakatlar mavjudligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: psixogeometrik test, empatiya, hissiyot, gender, muloqot uslublari, polilog, monolog, ekstroversiya, introversiya,

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ И ЭМПАТИИ НА ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Аннотация. В статье рассматривается влияние гендера на эмпатию и эмоции с использованием психогеомерического теста. Исследование показало, что женщины чаще выбирают форму круга, что связано с высокой эмпатией и эмоциональной чувствительностью. Мужчины склонны выбирать треугольник, демонстрируя рациональный и менее эмоциональный стиль общения. Результаты подчеркивают существование гендерных различий в межличностной коммуникации.

Ключевые слова: психогеомерический тест, эмпатия, эмоции, гендер, стили общения, полилог, монолог, экстраверсия, интроверсия

THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF EMOTIONS AND EMPATHY ON GENDER IN THE COMMUNICATION PROCESS OF WOMEN AND MEN

Abstract. This article explores the psychological differences in empathy and emotions based on gender, using the psychogeometric test. The study revealed that girls frequently identified with the circle shape, indicating higher empathy and emotional sensitivity. Boys preferred the triangle shape, reflecting a more rational and emotionally restrained communication style. The results highlight the presence of gender-based behavior patterns in interpersonal communication.

Keywords: psychogeometric test, empathy, emotion, gender, communication styles, polilog, monolog, ekstroversion, introversion.

Kirish. Shaxslararo muloqotda empatiya va hissiyotlar insonlar o‘rtasidagi psixologik yaqinlikni ta‘minlovchi asosiy omillardandir. Shaxslararo muloqot shunchaki axborot almashinuvu bo‘lib qolmasdan, shaxslarning ijtimoiy mavqei, hissiy ifodasi va psixologik xususiyatlarini ham ifodalaydi. Muloqot uslublari shaxsning psixologik tuzilishi bilan chambarchas bog‘liq. Biz bilamizki, insonda ikki xil muloqot uslubi mavjud: verbal va noverbal. Hozirgi globallashayotgan zamonda muloqot jarayoniga gender rollarning ta‘siri tobora kuchayib bormoqda. Erkaklar va ayollarning shaxsiy fikrlarini ifolashda empatiya, hissiyot va fikrlashning ta‘siriga kirishishda ham ijtimoiy, ham psixologik farqlar tafavvut qilinmoqda. Har bir insonning o‘ziga xos muloqot uslublari mavjud. Ushbu tadqiqotda empatiya va hissiy yondashuvlarning genderga bog‘liqligi psixogeometrik test asosida o‘rganiladi. Mazkur test (Susan Dellinger tomonidan ishlab chiqilgan) shaxsiyatni geometrik shakllar orqali tavsiflab, individual kommunikatsiya uslublarini aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqot obykti: Toshkent shahar, Uchtepa tumani, 62-maktabning 7-8 sinf o‘quvchilari.

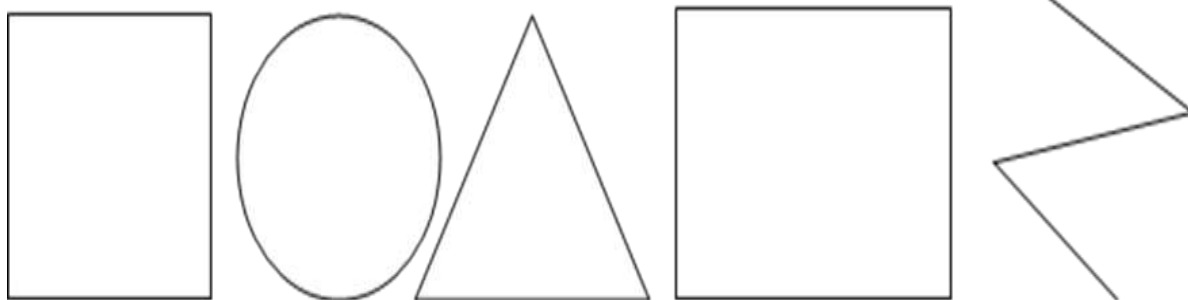
Metodologiya. Tadqiqotda 80 nafar ishtirokchi (40 ta qiz, 40 ta o‘g‘il bola 13-16 yosh oralig‘ida) jalb qilindi. Har bir ishtirokchi psixogeometrik testdan o‘tkazildi, ya‘ni ularga Susan Dellingerning psixogeometrik testi taklif qilindi. Bunda ishtirokchilar besh geometrik shakldan o‘z shaxsiyatlariga eng yaqinini tanlashdi. Test natijalari asosida ularning muloqot uslubi va empatik qobiliyatlari o‘rganildi. Shu bilan birga, yarim tuzilgan suhbatlar orqali hissiy ifoda darajalari baholandi.

Doira – iliqlik, empatiya, muloqotga ochiqlik

Kvadrat – tartib, barqarorlik, izchillik

Uchburchak – liderlik, maqsadlilik, qat‘iyat

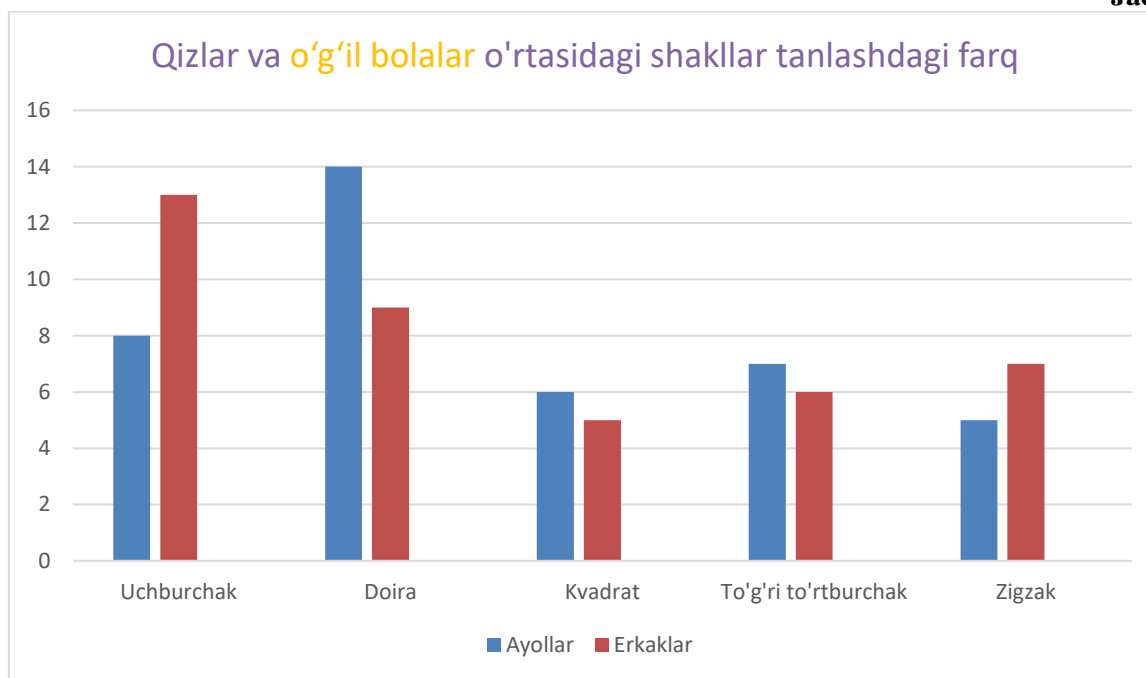
Zigzag – ijodkorlik, intuitivlik
 To‘rtburchak – o‘zgaruvchanlik, ikkilanish



Natijalar. Natijalar SSPS dasturida X kvadrat mezoni yordamida natijalar tahlil qilindi.
Psixogeometrik test (Qizlar va o‘g‘il bolalarning muloqot ko‘nikmalarini aniqlash) 1-jadval

Jinsi	Uchburchak	Doira	Kvadrat	To‘g‘ri to‘rtburchak	Zigzak	Jami:
Ayollar	8	14	6	7	5	40
Erkaklar	13	9	5	6	7	40
Jami:	21	23	11	13	12	80

Jadval-2



Uchburchak shaklini tanlaganlar orasida o‘g‘il bolalar ustun bo‘lib, ular qat’iyatli, natijaga yo‘naltirilgan va hissiy ifodani cheklagan muloqot uslubini ko‘rsatdi. Bu asosan o‘g‘il bolalarning oiladagi mavqei bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin, chunki uchburchak liderlik belgisi ham hisoblanadi. Bu shaklni tanlagan ishtirokchilar maqsadlari nima ekanligini aniq biladilar va juda qat’iyatli insonlar hisoblanadi. Aynan o‘smirlikda o‘g‘il bolalar orasida bu shaklni ko‘p tanlaganligiga asosiy sabablardan bir, “men” o‘smirlik davrida kuchayib ketishi bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shuningdek, bu turdagi insonlar o‘zlarining xatolarini juda qiyinchilik bilan tan oladilar, o‘zleri xohlagan narsani ko‘rishga harakat qiladilar. Ammo o‘zlarining maqsadlari yo‘lida har qanday mashaqqatga bardoshli bo‘lishadi va muvaffaqiyatli harakat qiladilar. Bunday insonlar hayotda rahbar, boshqaruvchi beznesmen kabi kasblarni tanlashadi. Ammo oradagi farq 50% ni tashkil qilmaganligi sababli ishonchli farq mavjud emas.

Doira shaklini tanlaganlar orasida qizlar o‘g‘il bolalarga nisbatan ko‘proq bo‘lib, ularda yuqori empatiya va hissiy sezgirlik kuzatildi. Bu guruh muloqotda iliqlik va tinglashga moyilligi bilan ajralib turdi. Ishonch bilan aytishimiz mumkinki, doira shaklini tanlagan insonlarda shaxslararo munosabat ularning asosiy qadriyatlaridan biri hisoblanadi. Ular ochiqko‘ngil, insonlarga nisbatan empatiyaga moyil bo‘lishadi. Asosan

bunday insonlar ishxonada ham, oilada ham asosiy jiplashtirib turuvchi shaxs hisoblanadi va har qanday vaziyatda ham jamoasi uchun jon kurashadilar. Boshqa insonlarga qaraganda doira shaklini tanlagan ishtirokchilar eng yaxshi tinglovchi ham hisoblanadi. Konfilkt va nizoli vaziyatlarga aralashish bunday shaxslar uchun ancha mushkul ish hisoblanadi. Ammo oradagi farq 50% ni tashkil qilmaganligi sababli ishonchli farq mavjud emas.

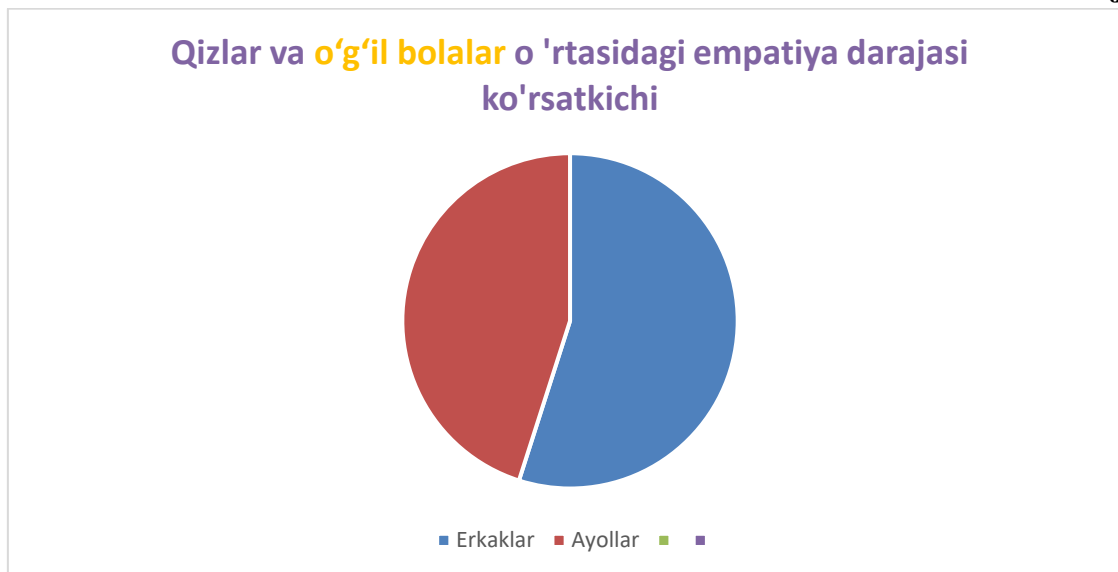
Kvadrat shaklini tanlashda jinsdagi farqlar deyarli kuzatilmadi. Bu shaklni tanlagan insonlar hayotda mehnatsevar, tirishqoq, biror ish qilish jarayonida tinim bilmaydigan insonlar hisoblanadi. Bunday insonlar kelajakda o'z ishining ustasi bo'ladilar. Bu shaklni tanlagan shaxslar o'zgarimas tartibni va hamma rejalarni vaqtida bajarishni yaxshi ko'radilar. Qizlar va o'g'il bolalar o'rtasidagi farq deyarli bir xilligini inobatga olib, ishonchli farq mavjud emas degan xulosaga kelishimiz mumkin.

To'g'ri to'rtburchak odatda shaxsning vaqtinchalik shakli hisoblanadi. Gender jihatdan oladigan bo'lsak, qizlar va o'g'il bolalarning bu shakla tanlovida sezilarli farq mavjud emas. Chunki bu shaklga xos psixologik jarayonlar deyarli ayollar va erkaklarga deyarli bir xil jarayondir. Har bir insonning davrida vaqtinchalik vaziyatlar mavjuddir. Bunday insonlar eng asosiy omillardan biri sinchkovlik va sezgirlikdir.

Zigzag shaklini tanlaganlar har ikki jinsda ham deyarli bir xilda uchradi, ular ijodiy, o'zgacha fikrlaydigan, ammo hissiy muvozanatda qiyinchiliklarga ega shaxslar hisoblanadi. Shuningdek, zigzag shakli asosan miya yarim sharlari bilan ham bog'liq jarayon hisoblanadi. Miyaning o'ng yarim shar qismi yaxshi rivojlangan shaxslarda, tananing chap tomon qismi yaxshi ishlaydi. Shuning uchun bu shaklni tanlaganlar orasida chapaqaylar ko'proq hisoblanadi. Bu o'g'il bolalar ham, qizlarda ham diyarli bir xil taqsimlangan. Ammo oradagi farq 50% ni tashkil qilmaganligi sababli ishonchli farq mavjud emas.

Shuningdek, Mark H. Davis tomonidan ishlab chiqilgan “Interpersonal Reactivity Index (IRI)” testining adaptatsiyalangan shakli bo'yicha empatiya darajasini aniqlash maqsadida tadqiqot o'tkazildi va 80 nafar sinaluvchi (40 nafar o'g'il bolalar, 40 nafar qizlar) ishtirok etdi. Qizlar orasida empatiya o'rtacha 4.6 (5 ballik shkalada yuqori empatiya), o'g'il bolalarda esa 3.9 (o'rtacha empatiya) ballni tashkil etdi. Chunki, qizlarda o'g'il bolalarga qaraganda emotsiyaga beriluvchan va alturistik harakterga ega bo'lishadi. Ammo o'rtadagi farq 50% dan oshmaganligi sababli ishonch darajasida deb ayta olmaymiz.

Jadval-3



Muhokama. Psixogeometrik test natijalari genderga bog'liq muloqot uslublarini yaqqol ko'rsatdi. Doira shakli hissiyot va empatiya bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu shaklni tanlaganlar ko'proq qizlar bo'ldi, chunki ayollar keng va turli mavzularda subatlashishni yoqtiradilar. Shuningdek, qizlar ko'p hollarda dialog muloqotdan ko'ra, polilog muloqotni afzal ko'rishadi. Bunda tarbiya, ijtimoiy kutilmalar va biologik omillar ta'siri seziladi. Uchburchak shakl esa ratsionallik va rahbarlik fazilatlarini bilan bog'liq bo'lib, odatda hissiy ifodani ikkinchi o'ringa qo'yadigan yondashuvni aks ettirdi. Zigzag esa muloqotda kreativlikni bildiradi, ammo empatiya darajasi doira shakliga qaraganda past bo'ladi. O'smir yoshdagi yoshlar uchun muloqot madaniyatini o'rgatib borish uchun ularga psixologik va pedagogik adabiyotlarni o'qitib boorish, fikrlash darajasini o'stirish, ayniqsa tanqidiy fikrlashni rivojlantirish muloqot ko'nikmalarini yaxshi shakllanishiga yordam beradi.

Xulosa. Psixogeometrik test asosida aniqlangan natijalar shuni ko'rsatdiki, gender muloqot uslublari empatiya darajasida muhim rol o'ynaydi. Garchi shaxslararo muloqotda gender jihatdan o'g'il bolalar va qizlar o'tasida muloqot uslublari, muloqot ko'nikmalari, va empatiya bildirish, hissiy jarayonlar o'rtasida o'ziga

xosliklar mavjud bo‘lsada, ammo muloqotga jinsdan ham ko‘proq ijtimoiy muhit asosiy omil sanaladi. Chunki inson xoh ayol, xoh erkak bo‘lsin, u ijtimoiy muhit ta’sirida shakllanib boradi. Bunga qo‘shimcha tarzda, insonning psixologik temprament xususiyatlari va ekstroversiya, introversiya jaroyonlari ham bunga ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu test muloqotdagi psixologik farqlarni aniqlash va shaxslararo munosabatlarni yaxshilashda foydali vosita sifatida xizmat qilishi mumkin. Kelgusida testni boshqa madaniy kontekstlarda ham tadbiq etish zarur.

Adabiyotlar:

1. Baron-Cohen, S. (2002). *The Essential Difference: Male and Female Brains and the Truth About Autism*. Basic Books.
2. Dellinger, S. (1996). *Psychogeometrics: How to Use Personal Geometry to Succeed in Business and in Life*. Fireside.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
4. Hall, J. A. (2006). “Gender Differences in Nonverbal Communication.” *The SAGE Handbook of Nonverbal Communication*.
5. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press.
6. Karimova, Z. T. (2019). *Psixologik muloqot va uning shakllari*. Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi.
7. Mamajonova, N. R. (2021). *Shaxslararo munosabatlar psixologiyasi*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
8. Nurmatov, A. (2020). *Hissiy intellekt va ijtimoiy moslashuv psixologiyasi*. Toshkent: Iqtisod-Moliya nashriyoti.
9. Jo‘rayev, R. (2018). *Gender psixologiyasi asoslari*. Buxoro: BuxDU nashriyoti.
10. Qodirova, M. M. (2022). *Yoshlar bilan ishlashda empatiyaning psixologik asoslari*. Toshkent: Yangi asr avlodi.

*Najmiddinova Muxayyohon SHaxobiddin qizi,
University of business and science
Pedagogika va psixologiya kafedrası o`qtuvchisi
muhayyonajmiddinova72@gmail.com*

TALABALARDA ADEKVAT QAROR QABUL QILISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya. Maqola talabalarda adekvat qaror qabul qilishning ijtimoiy-psixologik jihatlarini ilmiy tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqot davomida talabalar orasida qaror qabul qilish jarayoniga ta’sir etuvchi asosiy omillar — psixologik madaniyat, shaxsiy motivatsiya, stressga chidamlilik, ijtimoiy muhit, tengdoshlar ta’siri va guruh normativlari o‘rganildi. Empirik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, psixologik madaniyat va stressni boshqarish darajasi yuqori bo‘lgan talabalar qaror qabul qilishda yanada ongli, tizimli va samarali yondashadilar. Shu bilan birga, ijtimoiy ta’sir va conformizm darajasi qarorlar mustaqilligini cheklashi, ba’zi hollarda guruh normativlariga mos keladigan qarorlar qabul qilinishiga olib kelishi mumkinligi aniqlangan. Tadqiqot natijalari pedagogik va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish, talabalarda psixologik va ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirish, shuningdek, shaxsiy qaror qabul qilish malakasini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: talaba, qaror qabul qilish, psixologik madaniyat, stress, motivatsiya, ijtimoiy muhit, psixologik barqarorlik, pedagogik qo‘llab-quvvatlash.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДЕКВАТНОГО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена изучению социально-психологических аспектов адекватного принятия решений студентами. В исследовании проанализированы основные факторы, влияющие на процесс принятия решений у студентов, такие как психологическая культура, личная мотивация, стрессоустойчивость, социальная среда, влияние сверстников и нормы группы. Эмпирический анализ показал, что студенты с высоким уровнем психологической культуры и способностью управлять стрессом принимают решения более осознанно, системно и эффективно. В то же время высокий уровень социального давления и конформизма может ограничивать самостоятельность решений, приводя к следованию групповым нормам. Результаты исследования подчеркивают важность внедрения педагогических и психологических систем поддержки, направленных на повышение психологической и социальной адаптации студентов, развитие навыков самостоятельного принятия решений и формирование устойчивости к стрессу.

Ключевые слова: студент, принятие решений, психологическая культура, стресс, мотивация, социальная среда, психологическая устойчивость, педагогическая поддержка.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ADEQUATE DECISION-MAKING AMONG STUDENTS

Abstract. The article is devoted to the study of the socio-psychological aspects of adequate decision-making among students. The research analyzed the main factors affecting the decision-making process, including psychological culture, personal motivation, stress resilience, social environment, peer influence, and group norms. Empirical analysis showed that students with a high level of psychological culture and effective stress management make more conscious, systematic, and efficient decisions. At the same time, a high level of social pressure and conformity can limit the independence of decisions, leading to choices aligned with group norms. The results emphasize the importance of implementing pedagogical and psychological support systems aimed at enhancing students’ psychological and social adaptation, developing independent decision-making skills, and fostering resilience to stress. These findings provide a basis for practical recommendations in higher education institutions to improve students’ personal competencies and adaptive abilities.

Keywords: student, decision-making, psychological culture, stress, motivation, social environment, psychological resilience, pedagogical support.

Kirish. Shaxsning ijtimoiy — psixologik moslashuvi va muvaffaqiyatli hayot yo‘lini belgilovchi muhim omillardan biri — adekvat, ongli va ijtimoiy jihatdan maqbul qaror qabul qilish qobiliyatidir. Xususan, oliy

ta'lim muassasalaridagi talabalar uchun qaror qabul qilish jarayoni nafaqat akademik faoliyat, balki ijtimoiy moslashuv, kelajak kasb tanlovi, shaxsiy va guruh ichidagi munosabatlar hamda hayotiy strategiyalar bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli, talabalar orasida qaror qabul qilish jarayonining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish nafaqat psixologik, balki pedagogik va ijtimoiy ahamiyatga ega muammo hisoblanadi.

Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida qaror qabul qilish qobiliyati keng tarqalgan — lekin ko'p hollarda ushbu jarayon individual xususiyatlar, ijtimoiy bosimlar, guruh normativlari va motivatsion holatlarga bog'liq tendentsiyalarni namoyon qiladi. Masalan, bir tadqiqotda 533 talabadan iborat namuna tahlil qilingan — unda qaror qabul qilish va shaxsiy xususiyatlar orasida sezilarli bog'liqlik topilgan: “qaror qabul qilish qobiliyati past bo'lgan talabalar ko'pincha o'z imkoniyatlari, iqtidorlari va kasb-yo'nalish tanlashda noaniqlik va ishonchsizlik holatlariga duch keladi.

Bundan tashqari, real hayotiy qarorlarni kuzatgan uzun muddatli tadqiqotlar ham mavjud. Masalan, birinchi kurs talabalarida 14 oy davomida bir necha turdagi qarorlar (kurslar tanlash, ixtisoslik tanlash, yozgi rejalari, turar joyini belgilash va boshqa) bo'yicha Q&A jarayoni tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalar o'rtacha darajada moslik bilan qarorlar qabul qilgan — ular qaror qabul qilish mezonlari va variantlarini takroriy holatlarda ham ko'p hollarda bir xil ushlab qolishgan.

Shu bilan birga, ijtimoiy ta'minot, guruhdagi normativ bosim, tengdoshlarning fikri yoki ijtimoiy muhit qaror jarayoniga sezilarli ta'sir qilishi mumkinligi xolis tadqiqotlarda ham qayd etilgan. Masalan, bir tadqiqotda conformizm va ijtimoiy ta'sir talabalar — ayniqsa kasb tanlash qarorlarida — qaror qabul qilish sifati va mustaqilligiga salbiy ta'sir ko'rsatgani aniqlangan.

Shu nuqtai nazardan, adabiyotlarda mavjud bo'lgan psixologik va ijtimoiy omillar, shuningdek statistik ma'lumotlar asosida — “Talabalarda adekvat qaror qabul qilish” muammosi chuqur va ko'p o'lchovli tahlilni talab qiladi. Ushbu maqola mazkur muammoni ijtimoiy-psixologik jihatdan sistematik ravishda yoritish, asosiy omillarni aniqlash hamda metodologik yo'lni taklif etishga qaratilgan.

Maqolaning asosiy maqsadi — talabalar orasida qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir etuvchi ijtimoiy va psixologik omillarni aniqlash, ularning adekvatlik darajasini baholash va psixopedagogik tavsiyalar ishlab chiqish. Buning uchun adabiyot tahlili, empirik tadqiqotlar natijalari hamda metodologik yondashuvlar asosida sistemali tahlil yuritiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. So'nggi yillarda qaror qabul qilish jarayoni kognitiv psixologiya, ijtimoiy psixologiya va boshqaruv psixologiyasi nuqtai nazaridan keng o'rganilmoqda[9]. Xususan, qaror qabul qilish uslublari (rational/ratsional, intuitive/intu-itiv, dependent, avoidant, spontaneous/impulsiv) differensial tarzda tahlil qilingan, va ularning talabalar ruhiy holati, stressga chidamlilik va akademik yuklama bilan bog'liqligi aniqlangan[10]. Ijtimoiy ta'sir va conformizm (ijtimoiy norma va tengdoshlar guruhining ta'siri) ham talabalar qaror qabul qilish jarayonida muhim omil sanaladi. Misol uchun, bir tadqiqotda conformizm darajasi yuqori bo'lgan talabalar kasb tanlash qarorida mustaqil emas, balki guruh fikriga ko'proq tayangani aniqlangan.

Bundan tashqari, ijtimoiy ta'sir, tengdosh bosimi va guruh normativlari ham qaror jarayoniga sezilarli ta'sir etuvchi omillar sifatida ko'riladi. Masalan, bir xalqaro tadqiqotda, ijtimoiy taqqoslash va referent guruh hajmi qaror qabul qilishdagi risklilik darajasini oshirishi aniqlangan: katta referent guruhda talabalar “ijtimoiy yo'qotish” holatida riskli qaror qabul qilishga moyil bo'lgan. Biroq, adabiyotlarda O'zbekiston sharoitidagi talabalar orasida sistematik psixologik tadqiqotlar yetarli emasligi, shuningdek, ijtimoiy-psixologik va kontekstual omillar (oilaviy, mintaqaviy, madaniy) tahlili kamligi ko'p muhokama qilinadi. Shu bois, global tadqiqotlar natijalarini mahalliy kontekstga moslashtirish va empirik ma'lumotlar bilan to'ldirish zarur.

Ushbu maqola uchun adabiyotlar tahlili va mavjud empirik tadqiqotlar metaanalizi asosida strukturaviy yondashuv tanlandi. Empirik ma'lumotlardan foydalangan tadqiqotlar nafaqat talabalar orasida qaror qabul qilish uslublari va ijtimoiy ta'sir omillarini o'rganibgina qolmay, balki qaror qabul qilish sifati, stress, motivatsiya va moslashuvchanlik bilan bog'liq korrelyatsiyalarni ham ko'rsatgan. Masalan, bir tadqiqotda 533 talaba tahlil qilingan va qaror qabul qilish qobiliyati bilan shaxsiy xususiyatlar o'rtasida sezilarli bog'liqlik aniqlangan[2].

Metod sifatida kross-studiyalar, so'rovnomalar va standart instrumentlar (qaror qabul qilish uslublarni baholash uchun orientir sifatida) qo'llanilgan. Statistik tahlil va model tuzishda korrelyatsion va regressional analizlar ishlatilgan, psixologik tahlil uchun esa SPSS dasturiy muhiti tavsiya etilgan[3].

Natijalar tahlili. Quyidagi jadval talabalarda qaror qabul qilish uslublari va ularni shakllantiruvchi ijtimoiy psixologik omillar foizlarini ko'rsatadi:

Qaror qabul qilish uslubi	Talabalar foizi (%)	Ijtimoiy ta'sir darajasi (1–5)	Stressga chidamlilik (1–5)
Rational (ratsional)	32	2	5
Intuitive (intu itiv)	24	3	4
Dependent	18	4	3
Avoidant (chetlanuvchi)	15	4	2
Spontaneous (impulsiv)	11	5	2

Natijalar shuni ko'rsatadiki, **ratsional qaror qabul qiluvchi talabalar** stressga chidamlilik va psixologik barqarorlik jihatidan yuqori ko'rsatkichlarga ega. Dependent va impulsiv uslubdagi talabalar esa ijtimoiy ta'sirga ko'proq bog'liq bo'lib, qaror qabul qilish mustaqilligi past.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, talabalarda qaror qabul qilish jarayoni bir qator psixologik va ijtimoiy omillarga bog'liq^[1]. Ratsional uslub bilan qaror qabul qiluvchi talabalar stressga chidamlilik va psixologik barqarorlik jihatidan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsa, impulsiv yoki dependent uslubdagi talabalar ijtimoiy ta'sirga ko'proq bog'liq va qaror mustaqilligi past. Bu natija, xususan, conformizm va tengdoshlarning qarorlarga ta'siri bilan bog'liq ekanligi boshqa tadqiqotlar bilan ham tasdiqlangan^[2].

Shuningdek, guruh o'lchami va referent guruh taqqoslashlari qaror qabul qilishdagi risklilik darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi^[2]. Katta guruhlar bilan solishtirishda talabalar ko'proq impulsiv yoki stereotipik qarorlar qabul qilmoqda. Bu esa yangi mintaqaga ko'chish, do'st guruh tanlovi yoki kasb tanlash kabi hayotiy vaziyatlarda qaror qabul qilishni murakkablashtiradi.

Mahalliy kontekstga kelsak, O'zbekiston sharoitida talabalarda qaror qabul qilish jarayoni yetarlicha o'rganilmagan. Shu bois, global tadqiqot natijalarini mahalliy kontekstga moslashtirish va empirik ma'lumotlar bilan to'ldirish zarur^[1]. Bu yondashuv talabalarda qaror qabul qilish malakasini rivojlantirish va psixopedagogik tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi.

Natijalar tahlili. Adabiyotlar tahlili va mavjud empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida qaror qabul qilish jarayoni bir qator ijtimoiy va psixologik omillarga bog'liq bo'lib, asosiy natijalar quyidagilardan iborat:

- Talabalar orasida qaror qabul qilish uslublari (ratsional, intuitiv, dependent, avoidant, spontan) sezilarli darajada farqlanadi. Ratsional uslub bilan tanlov qiladigan talabalar psixologik barqarorlik va stressga chidamlilik bo'yicha yuqori natijalar ko'rsatgan, bu esa ularning qaror qabul qilish sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi^[1].

- Ijtimoiy ta'sir va tengdosh guruhlarining conformistik bosimi talabalar qarorlarining mustaqilligini pasaytiradi. Natijada, talabalar to'g'ri va ijtimoiy maqbul qarorlar o'rniga guruh normativlariga mos qarorlar qabul qilishga moyil bo'ladi.^[1]

- Guruh o'lchami va referent guruh bilan taqqoslash sharoiti qarorlarning risklilik darajasiga sezilarli ta'sir qiladi. Xususan, katta guruhda talabalar ko'proq riskli, impulsiv va stereotipik tanlovlarga moyil bo'ladi^[5].

- Global adabiyotdagi tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, mahalliy kontekst (madaniy, ijtimoiy, iqtisodiy) omillari va O'zbekiston talabalari uchun xos sharoitlar yetarlicha o'rganilmagan. Bu esa mahalliy psixopedagogik va ijtimoiy strategiyalarni ishlab chiqishda muhim bo'lgan bo'shliqni ko'rsatadi^[2].

Shuningdek, mavjud adabiyotlar va tadqiqotlar shuni ta'kidlaydiki, qaror qabul qilish statik holat emas, balki dinamik jarayon bo'lib, talabalar sharoit, psixologik va ijtimoiy holatga mos ravishda o'z qaror uslubini o'zgartirishi va moslashtirishi mumkin^[1].

Xulosa va tavsiyalar. Talabalarda adekvat qaror qabul qilish murakkab, ko'p omilli psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qaror qabul qilish individual psixologik xususiyatlar (kognitiv uslub, stressga chidamlilik, o'zini boshqarish, motivatsiya), ijtimoiy ta'sir (tengdosh bosimi, conformizm, guruh normativlari) va guruh strukturasi (referens guruh hajmi, taqqoslash sharoiti) bog'liq. Ratsional va ongli qaror qabul qilishni rivojlantirish talabalar orasida psixologik barqarorlik va moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ijtimoiy ta'sir va guruh bosimi qaror qabul qilishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi aniqlangan.

Guruh strukturasi xususiyatlari, shaxsiy va ijtimoiy moslashuvchanlik, shuningdek, madaniy va mahalliy kontekst ham qaror qabul jarayonida muhim rol o'ynaydi. Qaror qabul qilish jarayoni statik emas, u shaxsning psixologik holati, motivatsiyasi, guruh ta'siri va ijtimoiy omillarga mos ravishda o'zgaradi. Shu sababli, empirik tadqiqotlar va mahalliy kontekstni hisobga olgan yondashuvlar talabalar orasida qaror qabul qilish malakasini rivojlantirish va ijtimoiy psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Xulosadan kelib chiqib quyidagi tavsiyalarni berish mumkin.

Talabalarda ratsional va ongli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan treninglar va psixopedagogik mashg‘ulotlar tashkil etilsin. Stressni boshqarish, muammolarni hal qilish qobiliyati va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun individual va guruh ishlari joriy etilsin. Ijtimoiy ta‘sir va conformizmni kamaytirishga qaratilgan psixopedagogik strategiyalar ishlab chiqilsin, jumladan, tengdosh bosimini tahlil qilish va unga qarshi mustaqil qarorlar qabul qilish ko‘nikmasi shakllantirilsin. Guruh strukturasi, referens guruh hajmini va ijtimoiy o‘zaro taqqoslash omillarini hisobga olgan holda konsalting va trening dasturlari ishlab chiqilsin. Mahalliy va madaniy kontekstni hisobga olgan empirik tadqiqotlar olib borilsin, bu esa qaror qabul qilish sifatini oshirish va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratishda asos bo‘lsin. Qaror qabul qilish jarayonini doimiy ravishda kuzatish va baholash uchun ko‘p o‘lchovli va vaqt o‘tkazuvchan tadqiqot metodlari qo‘llansin. Talabalar orasida shaxsiy va ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirishga qaratilgan kompleks strategiyalar ishlab chiqilsin, jumladan, psixologik maslahat, guruh ishlari

Adabiyotlar:

1. Usubjonova M.O., Halimova M.V. (2023). – Talabalar orasida psixologik madaniyat va uning qaror qabul qilishga ta‘siri haqida keltirilgan qismda ishlatilgan.
2. Wang D., Zhu L., Maguire P., Liu Y. (2016). – Ijtimoiy taqqoslash va referent guruhning qaror qabul qilishga ta‘siri bo‘yicha empirik natijalar keltirilgan qismda ishlatilgan.
3. The Influence of Social Comparison and Peer Group Size on Risky Decision-Making — Wang D., Zhu L., Maguire P., Liu Y., Pang K., Li Z., Hu Y. (2016). *Frontiers in Psychology*.
4. .Qayumov Baxtiyor. (2024). The correlation relationship of the development of creativity in adolescents with achievement motivation. *Next Scientists Conferences, 1(01)*, 24–27. Retrieved from <https://nextscientists.com/index.php/science-conf/article/view/261>
5. Vygotskiy, L.S. (1983). *Psixologiya nazariyasi va rivojlanish qonuniyatlari*. Moskva: Pedagogika nashriyoti

*To‘ychiyeva Shoyista Jumaboyevna,
“University of Business and Science” oliy ta’lim muassasasi
Pedagogika va psixologiya kafedrasi kata oqituvchisi
tuychiyevashoyista@gmail.com*

PSIXOLOGIK KORREKSIYA VA UNUNG MAZMUNI

Annotatsiya. Ushbu maqolada, psixologik korreksiya va unung mazmuni, xususiyatlaroi, shart-sharoitlari to‘g‘risida fikrlar bildirilgan va korreksiyaning muhimlik darajasi, mexanizmlari, psixologiya sohasidagi o‘rni borasida fikr yuritilgan. Psixokorreksion usul va vositalar muhokama qilinadi.. Uning asosiy tarkibiy faoliyatdagi omillari tavsiflanadi. Xulosa va tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: psixologiya, psixokorreksiya, diagnostik mezon, maqsadlilik, tizimlilik, psixologik havfsizlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ЕЁ СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация. В статье представлены взгляды на содержание, особенности и условия психологической коррекции, её развитие, а также рассматриваются значение коррекции, её механизмы и роль в психологии. Рассматриваются методы и средства психокоррекционной терапии. Описываются её основные структурные факторы. Даны выводы и рекомендации

Ключевые слова: психология, психокоррекция, диагностические критерии, целенаправленность, системность, психологическая безопасность.

PSYCHOLOGICAL CORRECTION AND ITS CONTENT

Abstract. This article presents opinions on the content, characteristics, and conditions of psychological correction and its development, and discusses the importance of correction, its mechanisms, and its role in the field of psychology. Psychocorrectional methods and tools are discussed. Its main structural factors are described. Conclusions and recommendations are given

Keywords: psychology, psychocorrection, diagnostic criteria, tselenapravlennost, system, psychological safety.

Kirish. Bugungi kunda jamiyatimizda psixologiya sohasining o‘ziga hos qiyofasi shakillandiki, aholi o‘rtasida psixologik madaniyatning shakillanib borayotganligi fikrimiz na‘munasidir. Prezidentimiz tomonida 20025 yilning 30 yanvarida qa‘bul qilingan PF-16 sonli Farmonining qa‘bul qilinishi va unda “O‘zbekiston – 2030” strategiyasining bir qismi sifatida ta‘lim jarayonida ishtirok etuvchi shaxslar uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish vazifasining qo‘yilganligi ham qaysidir ma‘noda psixologiya sohasida psixokorreksion faoliyat turini dolzarbligini izohlab beradi. Zamonaviy psixologiya sohalarning muammolaridan biri har tomonlama barkamol shaxslarni tarbiyalash va jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga ko‘maklashish, malakalarini rivojlantirish hisoblanadi. Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda albatta, psixologik treningni o‘ziga xos o‘rni mavjud bo‘lib, hozirda mutaxassislar fanning imkoniyatlaridan keng foydalanib kelmoqdalar desak, mubolag‘a bo‘lmaydi. Natijada, shaxslararo munosabatlar orasida muloqot uslubining o‘zgarishi, muayyan kasbiy sohalardagi bilim, ko‘nikma va malakalarning ortishi, rahbar, menejer, tadbirkor, kadrlar menejeri, psixolog, murabbiyning faoliyati kabilarda, ayniqsa, shiddatli sharoitlarda juda murakkab faoliyat turlarida yoshlarning peshqadamligi fanning asl mohiyatini tahlil qilishga imkoniyat yaratadi.

Shuningdek, bugungi globallashuv davri shaxslarida muloqotga bo‘lgan (ishlab chiqarish, ta‘lim-tarbiya jarayoni, oilaviy munosabatlar, emotsional sferaning barqarorligini ta‘minlash kabilarda) ehtiyojlarning kundan- kunga oshib borishi, ular o‘rtasida yuzaga keladigan turli nizoli vaziyatlarni bartaraf etish jarayonida albatta psixologik treninglarning imkoniyatlarini kengligi ham hech kimga sir emas.

Psixokorreksiya-bu shaxsning psixologik rivojlanishidagi qiyinchiliklarni kamaytirish, xulq-atvor, emotsional holat va fikrlashdagi noqulay jihatlarni to‘g‘rilashga qaratilgan psixologik ta‘sirlar majmuidir. U asosan **sog‘lom (klinik kasalliksiz) shaxslar** bilan ishlashga qaratiladi. Psixokorreksiyaning maqsadi asosan shaxsning psixologik salomatligini mustahkamlash, xulq-atvordagi noadekvat reaksiyalarni yumshatish, emotsional holatni barqarorlashtirish, muloqot, motivatsiya, diqqat, o‘zini boshqarish kabi jarayonlarni rivojlantirish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilasdan iborat. Yuqoridagi ma‘nolardan kelib chiqib aytish mumkinki, psixokorreksiya va uning mazmunini yoritish, amaliyotga to‘g‘ri va va muvaffaqiyatli qo‘llay olish

bugungi kun psixologiyasida o‘z dolzarlik mazmuniga ega. Xususan, bu turli ijtimoiy faoliyat sohaslariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo‘lib, bunda shaxs yoki yaxlit guruhning ijtimoiy sohasidagi bilimdonlik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus psixologik yondashuvlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya’ni u shaxsni ijtimoiy-individual psixologik jihatdan oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Jumladan:

- bo‘lajak mutaxassislarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash;
- rahbar kadrlarni samarali boshqarish usullariga o‘rgatish;
- ta’lim-tarbiya maskanlarida o‘zaro hamkorlik faoliyatini rivojlantirish;
- ijtimoiy muhitdagi barcha shaxslararo munosabatlarda psixologik madaniyatni kompetentligini oshirish;

-ijtimoiy shaxslararo muloqot jarayonida yuzaga kelishi kutiladigan emotsional zo‘riqishlarni oldini olish va mavjudlarini barqarorlashtirish va hakovolar.

Psixokorreksiya insonlarda mavjud bo‘lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasidir. Shuningdek, psixokorreksion yondashuv, shaxsni rejalashtirilgan faolligini, kasbiy bilimlarini oshiruvchi, ko‘nikmalarini yaxshilashga yo‘naltirilgan, yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi ustanovkalar modifikatsiyasi va jamoaning ijtimoiy xulq-atvorini korreksiyalash uchun zarurdir.

Ijtimoiy psixologik korreksion usullari esa quyidagicha masalalardan iborat bo‘lishi kuzatilindi:

- Ma’lum psixologik bilimlarni egallash.
- O‘zini va boshqalarni adekvat baholash va bir - birini to‘g‘ri va to‘liq tushunilishi.
- Shaxsni xarakter xususiyatlarida uchraydigan nuqsonlarini tuzatish, ularni diagnostika qilish va faoliyat jarayonida salbiy ta’sir etuvchi to‘siqlarni bartaraf qilish.
- Shaxslararo munosabatlarning individual usullarini o‘rganish va ularni samarali qo‘llash.

Yana shunisi bilan xarakterliki, korreksiya davomida qatnashuvchini undagi xususiyatlarining o‘zgarishi tabiiy bo‘lishiga qiziqtirish va kerak bo‘lsa shaxs xususiyatlarini ijobiy tomonga majburan o‘zgartirish orqali ularni shaxs sifatida shakllantirishga imkon beradi.

Shuni ham ta’kidlash joizki, korreksion mashg‘ulotlari kishilarning muammolarini hal qilishi bilan bir qatirda shu muammolarning asosini tahlil qila olish uchun lozim bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni shakllantirish imkoniyatlarini ham yaratib beradi. Demak, psixokorreksiya shaxsda mavjud bo‘lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil korreksion yondashuv usullari, mashqlari orqali o‘tkaziladigan mashg‘ulot turi hisoblanib, uning tub mohiyati – kishilarni o‘zini va o‘zgalarni bilish, tushinish, insoniy munosabatlarga o‘rgatishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. XXI asrda kishilarning eng tabiiy bolgan psixologik korreksiyaga ehtiyoji, uning sirlaridan xabardor bo‘lish va o‘zgalarga samarali ta’sir etishga bolgan intilishi yanada oshdi.

Birinchidan, axborotlashgan jamiyatga o‘tganligimiz tufayli axborotlarning ko‘pligi aynan inson manfaatiga aloqador ma’lumotlarni saralash, u bilan to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni taqozo etadi. Bu o‘z navbatida psixologik muammolar bilan to‘qnashun jarayonini oshishiga va korreksion munosabatlarga bo‘lgan ehtiyojning oshishiga olib keldi.

Ikkinchidan, turli kasb faoliyat sohasida ishlayotgan odamlar guruhining ko‘payishi, ular o‘rtasida munosabatlar va aloqaning dolzarbligi axborotlar tig‘iz sharoitida oddiygina muloqotni emas, balki professional, bilimdonlik asosidagi korreksion muloqotni talab etadi.

Uchinchidan, hozirda shaxslarni ruhiy salomatligini saqlash maqsadida hissiy – emotsional zo‘riqishlarni oldini olish va bartaraf etishni rivojlantirish kabilar dolzarb masalalardandir. 2019-2025 yillarda O‘zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish to‘g‘risidagi konsepsiyning qabul qilinishi va uni amalga oshirish maqsadida barcha ta’lim - tarbiya muassasalari, korxonalar va tashkilotlar, oila institutlari, hamda mahalla uyushmalarida aholini ruhiy zo‘riqishlarini bartaraf etish, natijada aholining salomatligini, ish unumdorligini oshirish keng targ‘ib qilinmoqda. Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda psixologik korreksiyaning o‘z orni va ahamiyati katta.

Korreksion yondashuv guruhlarida psixologik-madaniy obro‘li bo‘lishni rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik korreksion ishlarning faol usuli, ya’ni guruh-guruh bo‘lib munozara, bahs, rolli o‘yin va boshqa o‘yinlarni o‘tkazishga qaratiladi. Shuningdek, hozirgi davrda ijtimoiy psixologiyaning dolzarbligi va uning jamiyatdagi sodir bo‘layotgan barcha jarayonlarga aloqadorligi uning tadbqiqiy sohalari doirasini ham kengaytirdi. Psixologik korreksiya avvalo shaxs yoki guruhni samarali muloqot malakalariga o‘rgatish va ulardagi komminaktiv bilimdonlikni oshirish usullarini va ularni amaliyotga tadbqiq etish chora tadbirlarini ishlab chiqadi. Inson o‘z hayotida shaxsiy tajriba, ijtimoiy malaka va ko‘nikmalarni ortirib borishi jarayonida hosil bo‘ladigan, bevosita shakllanadigan ijtimoiy bilimdonlik yoki kommunikativ sovdxonlikdan farqli psixologik korreksiya fanida ushbu jarayonlarni maqsadli shakllantirish, shaxs va yaxlit guruh faoliyatiga

talluqli ijtimoiy fazilatlarini zudlik bilan shakllantirish uchun qo'llaniladigan uslublar majmui mavjud.

O'quvch-yoshlarni har tomonlama barkamol shaxs etib tarbiyalashda psixolog shaxsi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda psixokorreksiyaning o'rni beqiyos. Ushbu o'rinda ushbu soha bo'yicha izlanish olib borgan olimlar faoliyatiga to'xtalib o'tsak. **Lev Vigotskiy** “rivojlantiruvchi ta'lim va korreksion psixologiyaning nazariy asoschisi sifatida “yaqin rivojlanish zonasi” konsepsiyasi psixokorreksiya metodlari bo'yicha izlanishlar olib borgan bo'lsa, **Aleksandr Luriya** neyropsixologik korreksiya asoschisi sifatida miyaning funktsional tizimlari va psixik jarayonlarni tiklash metodlarini ishlab chiqqan. **A. A. Bodalev** esa muloqot psixologiyasi va shaxslararo munosabatlar korreksiyasi bo'yicha ko'p izlanishlar qilgan. **V. S. Muxina** bolalar va o'smirlar psixokorreksiyasi bo'yicha ilmiy ishlar qilgan. **B. V. Zeigarnik** “Zigarnik effekti” va travmadan keyingi korreksiya bo'yicha izlanishlar olib borgan. **O'zbekiston olimlaridan X. Xolmatov** O'zbek psixologiyasida korreksion metodlarga oid tadqiqotlar olib borib, O'zbekistonda psixokorreksiya sohasini rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shganlar. Bindan tashqari ustoz **M. G'. Davletshin** rivojlantiruvchi psixologiya, o'quvchilar bilan korreksion faoliyat bo'yicha ishlaganlar. **G'. B. Shoumarov ustoz** esa “O'smirlar bilan korreksion ishlash”: metodikasini ishlab chiqqanlar. **Sh. R. Baratov**. Pedagogik psixologiya va amaliy korreksiya bo'yicha bir qator maqolalar muallifi. hisoblanadilar.

Tadqiqot metodologiyasi. Ijtimoiy psixologik korreksiya vositasida ishlab chiqarish samaradorligini oshirish, ishlab chiqarishning boshqaruvchilari - menedjerlar tayyorlash ijtimoiy ta'minot, pedogogika, tibbiyot sohalariga mutaxassislar tayorlash AQSH, Germaniya, Boltiq bo'yi respublikalari, Sankt – Peterburg, Moskva, Kiyev kabi qator sanoati yirik shaharlarda keng tarqalgan. Ayniqsa, sanoat korxonalarida ishlovchi amaliyotchi psixologlarning asosiy quroli va ish yo'nalishi ham psixologik korreksiya vositasida ishlab chiqarish muammolarini hal qilish bo'lib, hozirgacha to'plangan tajribalar bu ishning ta'sirchanligini isbotlaydi. Bizning mustaqil davlatimizda ham bu borada bir qator ishlar qilinmoqdaki, bunga psixologik korreksiya ishlarining kundun-kunga yo'lga qo'yilayotgani, yirik ishlab chiqarish korxonalari, ta'lim, huquqiy, meditsina va shu kabi ijtimoiy sohaning barcha jabhalarida amaliyotchi psixologlarning faoliyat ko'rsatayotganliklarini misol qilishimiz mumkin. Ushbu maqolada, psixologik korreksiya va unung mazmuni, xususiyatlari, shart-sharoitlari to'g'risida fikrlar bildirilgan va korreksiyaning muhimlik darajasi, mexanizmlari, psixologiya sohasidagi o'rni *borasida fikr yuritilgan*. mezonlari tahlil qilindi va mezonlar bilan solishtirildi. Turli ta'limotlar bo'yicha yondashuvlar o'rganildi.

Ohngan natijalar, tahlillar va qarashlar. **Psixokorreksiya**-bu shaxsning psixik jarayonlari, xulqi yoki emotsional holatidagi muammolarni **yumshatish, o'zgartirish yoki rivojlantirish**ga qaratilgan psixologik aralashuvlar tizimi. Psixokorreksiyaning mazmuni quyidagilarni qamrab oladi: psixik jarayonlarni tartibga solish, emotsional holatni barqarorlashtirish, xulq va odatlarni tuzatish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, shaxsiy o'sish va moslashuvni kuchaytirishdan iborat. Psixokorreksiya xususiyatlariga quyidagilar kiradi. Yo'naltirilganlik, tizimlilik, faollik, individual va tashxisga asoslangan, rivojlantiruvchi tabiat, emotsional qo'llab-quvvatlovchi muhit va davomiylik va muntazamlik. Yuqoridagi mazmuni amalda qo'llash uchun, psixokorreksiyaning xususiyatlarini namayon qilish uchun albatta shart-sharoit zarur. Psixokorreksiyaning shart-sharoitlari quyidagi mazmunga ega. Diagnostik tayyorgarlik, psixologik xavfsizlik, emotsional qo'llov, to'g'ri metodlar tanlovi(kognitiv korreksiya, o'yin texnikalari, art-terapiya, relaksatsiya, psixogimnastika), muloqot muhitining qulayligi, shaxsga mos yondashuv, ota-ona yoki o'qituvchilar bilan hamkorlik, baholash va monitoring. Quyida **psixokorreksiya mezonlari** eng aniq, ilmiy va amaliy jihatdan tuzilgan holda beriladi. Bu mezonlar psixokorreksiyaning sifatini, samaradorligini va boshqariluvchanligini belgilaydi. Psixokorreksiyada “mezonlar” -bu korreksiya jarayonining qanday tashkil etilishi va natijaning qanday baholanishini belgilovchi asosiy talablar va ko'rsatkichlar majmuasidir. Quyida psixologik adabiyotlarda keng qo'llaniladigan 8 ta asosiy mezon keltiriladi:

Diagnostik mezon-korreksiya faqat **aniq diagnostika** asosida olib boriladi. **Bu nimani anglatadi?** Muammo manbasi aniqlanadi, shaxsning psixik jarayonlari baholanadi, individual korreksiya reja tuziladi.

Maqsadlilik mezon-psixokorreksiya aniq va o'lchab bo'ladigan maqsadlarga ega bo'lishi kerak. **Maqsadlar quyidagicha bo'lishi shart:** real; aniq (diqqatni 20% oshirish, xavotirni kamaytirish); vaqt bilan chegaralangan; shaxsning yoshiga mos.

Ilmiy asoslanganlik mezon. Korreksiyada qo'llaniladigan metodlar **psixologiya fani bilan tasdiqlangan** bo'lishi zarur. **Ilmiy asoslangan metodlar:** kognitiv-behavioral texnikalar; Luriya neyropsixologik mashqlari; o'yinli korreksiya (Elkonin); art-terapiya; relaksatsion metodlar

Tizimlilik mezon Psixokorreksiya muntazam, ketma-ket va bosqichma-bosqich olib boriladi. **Tizimlilik shuni anglatadi:** har bir mashg'ulot oldingisini mustahkamlaydi; mashg'ulotlar rejali; korreksiya diagnostika → reja → mashg'ulot → natija sxemasida ishlaydi

Individual yondashuv mezon Har bir shaxsning: yoshi, qiziqishi, psixotipi, rivojlanish darajasi, muammoning og'irligi inobatga olinadi. **Bir xil muammo-bir xil usul degani emas. Faollik va ishtirok**

mezoni Mijoz yoki bola **faol ishtirokchi** bo‘lishi shart. mashg‘ulotlar interaktiv; o‘yin, trening, mashqlar ko‘p; passiv tinglash emas, faol bajarish bo‘ladi.

Psixologik xavfsizlik mezoni. Korreksiya samarali bo‘lishi uchun shaxs o‘zini quyidagicha his qilishi kerak: erkin xavfsiz baholanmayotgan qabul qilinayotgan tushunilayotgan

Samaradorlik mezoni-*Korreksiya natijalari **muntazam baholanadi**. Bu mezon quyidagicha tekshiriladi: dastlabki va yakuniy diagnostika solishtiriladi; xavotir, agressiya, g‘amginlik darajalari kamayganmi? diqqat va xotira yaxshilangami? muloqot ko‘nikmalari o‘sganmi?

1-jadval.

Psixokorreksiyaning yordamchi mezonlari	Yoshga moslik mezoni	Psixokorreksiyada har-bir ontogenetik davrning yosh xususiyatlari bo‘lib, u korreksiya jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.
	Etik me‘yorlarga amal qilish mezoni	Millatning etnopsixologik xususiyatlarini aks ettirib, millat tomonidan ishlab chiqilgan ahloqiy meyorlarning. Psixologik asoslarini o‘z ichiga oladi.
	Maxfiylik mezoni	Psixologning kasbiy talabi bo‘lib, har-bir mijoz muamolari mahfiylik xususiyatini aks ettiradi.
	Hamkorlik mezoni (oila, o‘qituvchi bilan) va motivatsiya mezon	Psixokorreksiyada hamkorlik mezoni ota-ona, o‘qituvchi. Ijtimoiy institutlarning vakillari bilan hamkorlikda ish olib borishni nazarda tutadi.

Psixokorreksiyaning amaliy ahamiyati shundaki, u shaxsning real hayotdagi qiyinchiliklarini yengillashtiradi, xulq-atvoridagi salbiy o‘zgarishlarni kamaytiradi va psixologik muvozanatni tiklashga yordam beradi. Korreksion jarayon insonning stressga chidamliligini oshiradi, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Amaliy jihatdan psixokorreksiya maktab, oilaviy munosabatlar, ish o‘rni, sog‘liq, muloqot va tarbiya jarayonida yuzaga keladigan psixologik muammolarni hal qilishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. U bolalarda diqqat, xotira, tafakkur, emotsional barqarorlikni rivojlantirsa, kattalarda stress, xavotir, agressiya, konfliktlarni boshqarishda ijobiy natija beradi.

Xulosa. Psixologik korreksiya- bu shaxsning ruhiy holati, xulqi va emotsional jarayonlaridagi muammolarni aniqlab, ularni maqsadli psixologik ta’sirlar orqali o‘zgartirish, rivojlantirish va barqarorlashtirishga qaratilgan tizimli jarayondir. Uning mazmuni, avvalo, shaxsning mavjud psixologik muammolarini aniqlash, sabablarini tushuntirish va ularni bartaraf etishga xizmat qiluvchi psixologik usullarni qo‘llashdan iborat. Psixokorreksiya jarayonida shaxsning hissiy, ijtimoiy, kognitiv va xulqiy tomonlari bilan kompleks ishlanadi. Bu jarayon nafaqat muammoni bartaraf etishni, balki qayta takrorlanishining oldini olishni, shuningdek, shaxsning ichki resurslarini faollashtirishni ham ko‘zda tutadi. Korreksion faoliyatning mazmuni diagnostika, maqsad qo‘yish, mos metodlarni tanlash, o‘yin, mashq, art-terapiya, kognitiv va xulqiy texnikalarni qo‘llash orqali amalga oshiriladi. Psixologik korreksiya bolaning yoki kattalarning psixologik farovonligini rivojlantirishda, o‘z-o‘zini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda, stress, qo‘rquv, agressiya, diqqat buzilishlari kabi holatlarni yengillashtirishda yuqori samaradorlik ko‘rsatadi. Xulosa qilib aytganda, psixokorreksiya-shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlash, moslashuvchan xulqni shakllantirish va ijobiy rivojlanish uchun zarur bo‘lgan ilmiy-amaliy jarayondir. Shu bois psixokorreksiya psixologik xizmatlarning ajralmas qismi bo‘lib, insonning ruhiy farovonligini oshirish, sog‘lom munosabatlarni shakllantirish va ijtimoiy hayotda samarali faoliyat yuritishida muhim amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 1-maydagi PQ-4290-son “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni qo‘llab quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
2. Vygotsky, L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press. (1978). 65 s
3. Slavin, R.E. Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice. Allyn & Bacon. (1995).78 s
4. <https://scientific-jl.org/obr/article/view/1342>

Жураев Воҳиджон Мухаммедович,
Қўқон ДУ Психология кафедраси доценти, (PhD)

СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация. Ушбу мақолада спортчиларни фаолият самарадорлигини оширишда ва спортда ютуққа эришишда даъвогарлик даражаси ва иродавий сифатлари ўртасидаги боғлиқлик ва статистик тафовутлар тўғрисида маълумотлар келтирилган. Спортчиларнинг даъвогарлик даражаси билан масъулиятлик ва тиришқоқлик сифатлари бошқа сифатларга нисбатан устуворликка эга экан. Бу эса уларнинг спорт соҳасидаги ютуқларини таъминлашга хизмат қилувчи муҳим иродавий сифатлар ҳисобланади.

Калим сўзлар: Давогарлик даражаси, мотивация, психологик омил, шахс иродавий сифатлари, ўз-ўзини баҳолаш, корреляция.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье представлены данные о взаимосвязи и статистических различиях между уровнем амбиций и силы воли в повышении спортивных результатов и достижении успехов в спорте. Уровень самоотдачи спортсменов, наряду с такими качествами, как ответственность и настойчивость, имеет первостепенное значение по сравнению с другими качествами. Это важные качества силы воли, которые обеспечивают их успехи в спорте.

Ключевые слова: уровень заинтересованности, мотивация, психологический фактор, личностные качества воли, самооценка, корреляция.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT LEVEL AND VOCATIONAL QUALITIES OF ATHLETES

Abstract. This article presents data on the relationship and statistical differences between the level of ambition and willpower in improving the performance of athletes and achieving success in sports. The level of commitment of athletes, along with their qualities of responsibility and perseverance, takes precedence over other qualities. These are important willpower qualities that serve to ensure their achievements in the field of sports.

Key words: Level of concern, motivation, psychological factor, personal will qualities, self-evaluation, correlation.

Кириш. Спорчиларнинг натижаларига шахслилик детерминантлари таъсири масаласи узок йиллардан бери психологик тадқиқотларда эътибор қаратилиб келинмоқда. Бу эса спортчилар шахсини тарбиялаш орқали спорт натижаларини юқори бўлишини таъминлашга қаратилишини талаб этади. Шу боис спорт натижаларига шахснинг даъвогарлик даражаси, мотивацияси, ўзини ўзи баҳолаш сингари уларнинг иродавий сифатларининг ахамияти масаласи алоҳида тадқиқот йўналиши ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Тадқиқотнинг мақсади спортчиларнинг даъвогарлик даражаси билан иродавий сифатлари ўртасидаги боғлиқликни ёритишдан иборат.

Методология. Спортчиларнинг ютуқларига эришишига сабаб бўлувчи психологик омилларни аниқлаш тадқиқотчиларнинг диққат марказидаги муаммолардан саналади. Оқибатда тадқиқотчилар томонидан даъвогарлик даражасини замонавий психологиядаги ўрганилганлик ҳолати, спортчининг фаолият мотивацияларини спорт турларига кўра, даъвогарлик даражаси билан ўзига берадиган баҳоси ўртасидаги алоқадорлик, иродавий сифатларни тадқиқ этилган. Л.В.Бороздина даъвогарлик даражасини мумтоз ва замонавий тадқиқотлари таҳлилини [1], Ж.Г.Гаранина, Д. А Чернусь эса спортчиларнинг эмоциоанал-иродавий сифатларининг хусусиятларини [2], Н.В.Прохорова эса ўсмирларнинг ўзини ўзи билан даъвогарлик даражасининг психологик хусусиятлари [3], К.Р.Сидоров эса замонавий психологияда даъвогарлик даражаси ғоясини тадқиқ этилганлиги [4], А.В.Шаболтас ўспирин спортчиларнинг спортда юқори ютуқларига эришишида мотивларининг таъсири [5] доирасида изланишлар олиб борилган.

Методлар. Тадқиқотда спортчиларнинг даъвогарлик даражаси билан иродавий сифатлари ўртасидаги алоқадорлик масаласини тадқиқ этишда иккита методикадан фойдаланилди. Биринчиси Й.

Шварцландернинг шахснинг мақсадга эришишдаги даъвогарлик даражасини ўрганишга мўлжалланган “Мотор синов” методикаси ва М.В.Чумаковнинг «Шахснинг иродавий сифатлари» деган тести (саволномаси)нинг Э.Ғ.Ғозиев томонидан модификация қилинган вариантдан фойдаланилди. Мазкур тадқиқот натижаларининг нопараметрик хусусиятига эгаллиги сабабли тафовутли кўрсаткичлар Крассел — Уоллис мезонига таяниб, аниқланди.

Тадқиқот объекти. Тадқиқот объектини спорт мактабининг 317 нафар ўқувчиларидан иборат контентгент ташкил этди.

Тадқиқот натижалари таҳлили. Тадқиқотнинг умумий натижаларига кўра дастлабки босқичда Й.Шварцландер методикаси орқали спортчиларнинг даъвогарлик даражаси аниқланди. Сўнгра уларнинг иродавий сифатлари М.В.Чумаковнинг «Шахснинг иродавий сифатлари» деган тести ёрдами ўрганилди (1-жадвал).

Спортчиларнинг даъвогарлик даражасини тадқиқ этилиши уларнинг бешта тоифага мансублигини ажратиш имкониятини берди: даъвогарлик даражаси ҳақиқатдан анча йироқ; даъвогарлик даражаси юкори; даъвогарлик даражаси ўртача (ички меъёрдаги чегара); даъвогарлик даражасининг куйи даражаси; даъвогарлик даражасининг ҳаққонийликдан анча паст даражаси. Даъвогарлик даражаси спортчиларнинг иродавий сифатлари қайси бири айна дамдаги фаолияти учун устуворликка эгаллиги учун хизмат қилди.

Спортчиларнинг иродавий сифатларини ўрганишда методиканинг асосий баҳолаш шкалаларига таянилади. Спортчиларнинг иродавий сифатлари куйидагича кўриниш олди: масъулиятлилик (масъулиятли, илтифотли, масъулиятсиз, ишончсиз, палапартиш); ташаббускорлик (етакчи, ишбилармон, кучли ташаббусли, ғайратли, обрўли, узокни кўрувчанлик, бефаол, беташаббус, дангаса, ғайратсиз); қатъиятлилик (жасорат, дадил, ишончли, қатъий, жасоратсиз, ишончсиз, иккиланувчи, шубҳаланувчи); мустақиллик (мустақил, эркисизлик, номустақиллик, бошқарилувчи, итоаткор); сабр-тоқатлик (сабр-тоқатли, чидамлик, ақлли, эҳтиёткор, сабрсиз, ўзини-ўзи бошқарувчи); тиришқоқлик (тиришқоқ, жанговор, шижоатли, чидамли, қувватсиз, шижоатсиз, беқувват, бетиришқоқ); ғайратлик (фаол, ғайратли, серғайрат, беқувват, ланж, некбинлик, турғунлик); зийраклик (хушёрлик, хушёр, ихчам, йиғноқ); собитқадамлик (собитқадам, қатъиятли, тиришқоқ, шиддатли).

1-жадвал.

Спортчиларнинг даъвогарлик даражаси билан иродавий сифатларининг кўрсаткичлари (N=317)

Шкалалар	Даъвогарлик даражаси ҳақиқатдан анча йироқ (N=25)	Даъвогарлик даражаси юкори (N=31)	Даъвогарлик даражаси ўртача (ички меъёрдаги чегара), (N=111)	Даъвогарлик даражасининг куйи даражаси, (N=125)	Даъвогарлик даражасининг ҳаққонийликдан анча паст даражаси, (N=27)	U	p
Даъвогарлик даражаси	195,00	191,50	145,46	53,95	12,00	148,18	0,000*
Масъулиятлилик	160,35	188,00	100,85	99,00	91,95	11,77	0,019*
Ташаббускорлик	152,50	104,08	101,15	95,54	90,25	1,543	0,819
Қатъиятлилик	119,50	132,42	98,66	96,01	104,75	2,605	0,625
Мустақиллик	171,50	100,75	94,49	102,10	46,00	4,551	0,337
Матонат	55,50	137,25	101,55	94,50	74,50	4,628	0,328
Тиришқоқлик	121,42	196,00	144,17	95,12	97,00	8,353	0,016*
Ғайратлилик	30,50	98,42	99,60	99,59	30,50	4,558	0,335
Зийраклик	140,50	62,50	105,69	94,97	55,00	6,169	0,187
Собитқадамлик	155,50	90,67	88,81	106,52	105,00	6,016	0,189

Изоҳ: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Споричларнинг даъвогарлик даражасига кўра иродавий сифатларининг намоён бўлиш хусусиятлари юзасидан олиб борилган тадқиқотлар натижаси куйидаги илмий натижаларни ифодалаш имконини тақдим этди. Спортчиларнинг даъвогарлик даражасининг беш тоифаси бир биридан фарқ қилиши статистик мезонга кўра сўз тафовутланиши кузатилди. Даъвогарлик даражаси юкори (195,00)

бўлган номзодларнинг даъвогарлик даражаси ҳаққонийликдан анча паст бўлгандарга (12,00) нисбатан тафовутланиши кескин тафовутланиши ҳамда меъёрдаги даъвогарлик даражаси ўртача бўлганлар тоифаси анча юқори кўламни ташкил этганлиги кузатилди (145,46). Ўз навбатида даъвогарлик даражаси юқори (191,50) бўлганга нисбатан даъвогарлик даражаси қуйи даражада бўлганлар анча кўп учраши мумкинлиги кузатилди. Бу ҳолатлар статистик жиҳатдан тафовутланиши кузатилди ($U=148,18$; $p\leq 0,01$). Ушбу эмпирик натижалар спорчиларнинг ютуқларга эришишида даъвогарлик даражаси юқори ва паст бўлишининг ўрни муҳим эканлигини тасдиқламоқда. Спортчиларнинг даъвогарлик даражаси юқори бўлиши муҳимдир, аммо кўпчилик спортчиларда даъвогарлик даражаси меъёрда ва паст эканлиги кузатилиши билан аҳамиятга эга.

Спортчиларнинг тоифасига кўра иродавий сифатларидаги энг фарқли жиҳатлар икки ҳолатда кузатилди. Спорчиларнинг даъвогарлик даражасига кўра тоифаларида масъулиятлилик сифатида фарқ кузатилди. Спортчилардаги масъулиятлилик (188,00) уларнинг спортч натижаларига эришиши учун муҳимлиги кузатилмоқда ($U=11,77$; $p\leq 0,05$). Бу ҳолат спортчидаги даъвогарлик даражаси билан масъулиятлилик ўртасидаги боғлиқлик мавжуд дея олиш мумкин. Бу эса спортчиларнинг ўзига юклатилган вазифаларни вақтида бажариши, амалга ошираётган ишларининг батартиб ва изчиллигини таъминлашга хизмат қилар экан.

Иккинчи муҳим иродавий сифат тарзда тиришқоқлик ўрин олди (196,00; $U=8,353$; $p\leq 0,05$). Спортчиларнинг тиришқоқлиги уларнинг жанговорлик, шижоатлилик, чидамлилигини белгилаши мумкин экан. Акс ҳолда улар қувватсиз, шижоатсиз бўлиб қолишлари мумкиндир.

Спортчиларнинг даъвогарлик даражаси тоифаларида иродавий сифатлари ўртасида бошқа тафовутлар аниқланмади. Спортчиларнинг иродавий сифатлари билан даъвогарлик даражаси ўртасидаги корреляция ҳам аниқланди (2-жадвал).

Спортчиларнинг даъвогарлик даражаси билан иродавий сифатларидаги корреляцияли боғланиш юқоридаги ўрта ранг қийматлари бўйича олинган эмпирик кўрсаткичлар ҳолатини тасдиқлади. Спортчиларда даъвогарлик даражасининг юқори бўлиши ҳисобида масъулиятлилик даражаси ҳам ўсибориши мумкин экан ($r=0,278$; $p\leq 0,01$). Даъвогарлик даражаси билан масъулиятлилик ўртасидаги ижобий боғланиш спортчиларни ўз вазифаларига ҳозиржавоб, ўз вақтида бажариш, вазифаларни сидқидилдан бажариши ва ялқовликка йўл қўймасликлари билан белгиланар экан.

2-жадвал.

Спортчиларнинг даъвогарлик даражаси билан иродавий сифатлари ўртасидаги корреляция (Ч.Спирмен корреляция усули бўйича)

Шкалалар	Иродавий сифатлар								
	Масъулиятлилик	Ташаббускорлик	Қатъиятлилик	Мустақиллик	Мағона	Тиришқоқлик	Ғайратлилик	Зийраклик	Собитқадамлик
Даъвогарлик даражаси	0,278**	0,070	0,123	0,121	0,137	0,217**	0,051	0,088	-0,047

Изоҳ: **- $p\leq 0,01$.

Спортчилардаги даъвогарлик даражаси билан тиришқоқлик сифати уларда жанговорликни ошириши, юклатилган спорт юктамаларини бажаришда шижоатли бўлишига олиб келар экан. Бу ҳолат спортчиларнинг иродавий сифатлари билан ижобий боғлиқликни акс эттирди ($r=0,217$; $p\leq 0,01$). Спортчилардаги даъвогарлик даражасини қанчалик юқори бўлишида масъулиятлилик ва тиришқоқлик сифатлари белгиловчи рол ўйнамоқда.

Хулосалар.

1. Спортчиларнинг даъвогарлик даражаси билан иродавий сифатлари спорт натижаларига таъсир кўрсатувчи мантқиқий боғлиқликка эга.

2. Спортчилар даъвогарлик даражасининг юқори бўлган тоифалилар ўзида масъулиятлилик ва тиришқоқлик сифатлари билан бошқа тоифа спортчиларидан фарқ қилар экан.

3. Спортчиларнинг даъвогарлик даражаси билан масъулиятлилик ва тиришқоқлик сифатлари бошқа сифатларга нисбатан устуворликка эга экан. Бу эса уларнинг спорт соҳасидаги ютуқларини таъминлашга хизмат қилувчи муҳим иродавий сифатлар ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Бороздина Л.В. Уровень притязаний: классические и современные исследования. М.: Акрополь, 2011. 322 с.
2. Гаранина Ж. Г., Чернусь Д. А. Особенности эмоционально-волевых качеств спортсменов//Users/Psixologiya/Downloads/osobennosti-emotsionalno-volevyh-kachestv-sportsmenov.pdf -С.1-5.
3. Прохорова Н.В. Психологические особенности самооценки и уровня притязаний подростков// Международный научно-исследовательский журнал. 2017.№8-2(62).С.118-120.
4. Сидоров К.Р. Концепт «уровень притязаний» в современной психологии // Вестник Удмуртского университета. 2014. №2. С.40-50.
5. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 21 с.
6. Nasirovna M. R. (2022). The role of psychological diagnosis in clinical practice. Conferencea, 4-6.
7. Мелибаева Р. Н. (2022). Клиник амалиётда когнитив функциялар ва уларнинг бузилишлари психодиагностикаси. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 928-932.
8. Narmetova Y., Melibayeva, R., Akhmedova, M., Askarova, N., & Nurmatov, A. (2022). Psychodiagnostics attitude of the psychosomatic patients' disease.
9. Мелибаева Р., & Абдиназарова, И. (2020). Тиббий психодиагностика: муаммо, мулоҳаза ва ечимлар.
10. Melibaeva, R. N. (2021). Status and Prospects of Medical Psycho-Diagnostics in Uzbekistan. International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 8(12), 555-565.
11. Muhammedovich, Juraev Voxidjon. "The role of reaction in the formation of competition motivation in athletes." *International journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.10 (2022): 28-29.*
12. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.*
13. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.*

№		bet
		стр
		page
1	<i>Гапанович-Кайдалов Николай Владимирович, Гапанович-Кайдалова Екатерина Викторовна</i>	3
	Развитие soft skills у обучающихся социэкономического профиля	
	Sotsionomik yo‘nalish talabalarida soft skills ko‘nikmalarni rivojlantirish Development of soft skills in socio-economic students	
2	<i>Barotov Shuxrat Sharifovich</i>	9
	Bojxona xodimlarida kasbiy kompetentlikni rivojlantiruvchi psixologik omillar va ularning determinantlari	
	Психологические факторы, развивающие профессиональную компетентность сотрудников таможенной службы, и их детерминанты Psychological factors developing professional competence in customs officers and their determinants	
3	<i>Barotov Xumoyin Sharifovich</i>	14
	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy kompetentlikni takomillashtirishning psixologik va pedagogik asoslari	
	Психологические и педагогические основы совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры Psychological and pedagogical foundations for improving the professional competence of physical education teachers	
4	<i>Abdujobborova Rayhona Adhamjon qizi</i>	19
	Konfliktlarni hal qilishning psixologik mexanizmlarini o‘qitish: muzokaralar treningi	
	Тренинг психологических механизмов разрешения конфликтов: тренинг переговоров Training psychological mechanisms of conflict resolution: negotiation training	
5	<i>Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon qizi</i>	23
	Talabalar qaror qabul qilishida emotsional kreativlikning empirik o‘rganilishi	
	Empirical study of emotional creativity in students' decision making Эмпирическое исследование эмоциональной креативности в принятии решений студентами	
6	<i>Abduraxmonova Zuhra Abduraxmon qizi</i>	28
	Sanogen xulq-atvor shakllanishida ijtimoiy omillarning ta’siri xorij olimlari ilmiy-nazariy talqinida	
	Влияние социальных факторов на формирование саногенного поведения в научно-теоретической интерпретации зарубежных ученых The influence of social factors on the formation of sanogenic behavior in the scientific and theoretical interpretation of foreign scientists	
7	<i>Abdusamatova Shahlo Saidmurotovna</i>	32
	Ijtimoiy-kognitiv operatsiya tolerantlik namoyon bo‘lishidagi o‘rni Роль социально-когнитивных операций в проявлении толерантности	

	The role of social-cognitive operation in the demonstration of tolerance	
8	Ahmedova Nasiba Achilovna	36
	O‘smir yoshidagi o‘quvchilar agressivligini o‘rganishning psixologik usullar	
	Психологические методы изучения агрессивности у студентов-подростков	
	Psychological methods of studying aggressiveness in adolescent students	
9	Atadjonova Dinora Ulug‘bekovna	41
	O‘quvchilarda o‘zlashtirmovchilik sabablarini o‘rganishning metodik vositalar tasnifi	
	Классификация методических средств изучения причин неуспеваемости учащихся	
	Classification of methodological tools for studying the causes of underachievement among students	
10	Atamuratova Juldiz Murat qizi	45
	Zayif eshituvchi bolalarni reabilitatsiya jarayonida ota-ona ishtiroking ahamiyati va oilaviy adaptatsiyasi	
	Значение участия родителей и семейной адаптации в процессе реабилитации детей с нарушениями слуха	
	The importance of parental participation and family adaptation in the rehabilitation process of hearing-impaired children	
11	Axrorov Voris Yunusovich	49
	Oliy ta‘lim muhiti va psixologik barqarorlik – talabalar psixologik salomatligiga ta‘sir etuvchi omillar sifatida	
	Среда высшего образования и психологическая стабильность как факторы, влияющие на психологическое здоровье студентов	
	Higher educational environment and psychological stability as factors affecting students' psychological health	
12	Bazarov Sardor Kenjaboy o'g'li	56
	Bo‘lajak o‘qituvchilarni kasby pedagogik faolyatga psixologik tayyorgarligining asosiy komponentlari	
	Основные компоненты психологической готовности будущих учителей к профессиональной педагогической деятельности	
	Main components of psychological preparation of future teachers for professional pedagogical activity	
13	Bobonazarova Diyora Alisherovna	60
	Rahbar ayollarning menejerlik faoliyatida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ijtimoiy va psixologik muammolarni bartaraf etish chora-tadbirlari	
	Measures to eliminate social and psychological problems that may arise in the managerial activities of women leaders	
	Меры по устранению социальных и психологических проблем, которые могут возникнуть в управленческой деятельности женщин-руководителей	
14	Dilshodova Madinabonu Rustam qizi	64
	Bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda psixologik va ijtimoiy omillarning ahamiyati	
	Значение психологических и социальных факторов в улучшении качества жизни пациентов	

	The importance of psychological and social factors in improving the quality of life of patients	
15	<i>Eshmuradova Shoxsanam Shuhrat qizi</i>	68
	Shaxs identifikatsiyasining yoshlar ijtimoiylashuviga ta'sirining psixologik xususiyatlari	
	Психологические особенности влияния личностной идентификации на социализацию молодежи	
	Psychological features of the influence of personal identification on the socialization of youth	
16	<i>Fatullayeva Sitora Ilhom qizi</i>	72
	Texnik oliy ta'limda bo'lajak muhandislarning innovatsion tafakkurini rivojlantirishning psixo-pedagogik omillari	
	Психолого-педагогические факторы развития инновационного мышления будущих инженеров в техническом вузе	
	Psycho-pedagogical factors of developing innovative thinking of future engineers in technical higher education	
17	<i>Fayziyeva Gulzoda Ulugbekovna</i>	76
	Axborot-psixologik xavfsizlik: nazariy asoslar, muammolar va yechimlar	
	Информационно-психологическая безопасность: теоретические основы, проблемы и решения	
	Information and psychological security: theoretical foundations, problems and solutions	
18	<i>G'aniyeva Xalimaxon Axmadxonovna</i>	81
	O'smirlarda stress omillarini aniqlash va uni bartaraf etishning ijtimoiy - psixologik asoslari	
	Социально-психологические основы выявления и устранения факторов стресса у подростков	
	Social and psychological basis for identifying stress factors in adolescents and their elimination	
19	<i>Ibragimov Xasanboy Abdusalomovich</i>	88
	Jamoaviy sport turlarida shaxslararo munosabatlarning samaradorlikka ta'siri	
	The impact of interpersonal relationships on performance in team sports	
	Влияние межличностных отношений на эффективность в командных видах спорта	
20	<i>Ibragimova Zilola Xurmatbek qizi</i>	92
	Psixologik xizmatning kasbiy zo'riqishni oldini olishdagi o'rni	
	Роль психологических служб в профилактике профессионального напряжения	
	The role of psychological services in preventing occupational stress	
21	<i>Ikromov Oybek Ibrogimovich</i>	96
	Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda xotirani shakllantirishning psixologik jihatlarini	
	Психологические аспекты формирования памяти в современных психологических исследованиях	
	Psychological aspects of memory formation in contemporary psychological research	
	<i>Imonova Maftuna Baxtiyor qizi, Nuriddinova Moxinur Nuriddinovna</i>	101

22	O'smir shaxsning shakllanishida oiladagi abyuziv munosabatning psixologik ta'siri	
	Психологическое влияние абьюзивных семейных отношений на формирование личности подростка	
	The psychological impact of abusive family relationships on the formation of adolescent personality	
23	<i>Jumanova Nasiba Sherbayevna</i>	106
	Maktabgacha yoshdagi bolalar bilish faoliyatini shakllantirishga psixologik yondashuv	
	Психологический подход к формированию познавательной деятельности детей дошкольного возраста	
24	<i>Kamolova Shirinoy Usarovna</i>	110
	Muammoli oilalarga psixologik xizmat olib borishning ijobiy ahamiyati	
	Положительное значение оказания психологических услуг проблемным семьям	
25	<i>Mamatova Nafisaxon Ro 'ziboyevna</i>	116
	Yoshlarning oilaviy munosabatlarga ustanovkasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	
	Socio-psychological characteristics of the intruction in family relations of young people	
26	<i>Mirashirova Nargiza Anvarovna</i>	122
	Shaxsning kasbiy shakllanishda psixologik yetuklikga intilishi va o'z-o'zini yuzaga chiqarishning ilmiy tahlili	
	Научный анализ способностей личности к психологической зрелости и самораскрытию в профессиональном становлении	
27	<i>Mominova Xijran Eldar qizi</i>	127
	Maktabgacha yosh davridagi bolalarning ijtimoiy muloqot ko'nikmalariga raqamli muhitning psixologik ta'siri	
	The psychological impact of the digital environment on preschool children's social communication skills	
28	<i>Norbutayev Samandar Abdubakirovich</i>	131
	"Psixologik stress" va "emotsional (hissiy) stress" tushunchalari o'rtasidagi bog'liqlik	
	Соотношение понятий "психологический стресс" и "эмоциональный (чувствительный) стресс"	
29	<i>Normuminova Dilafro'z Erkinovna</i>	136
	Xavotir va agressiya shaxs ijtimoiy-psixologik xususiyati sifatida	

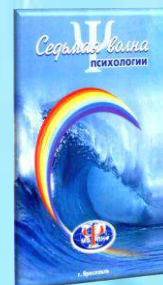
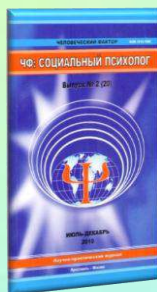
	Тревога и агрессия как социально-психологическая характеристика личности	
	Anxiety and aggression as socio-psychological characteristics of personality	
30	<i>Nurqulova Gavhar Ergashevna</i>	140
	Kichik maktab o'quvchilari kognitiv faoliyatini boshqarish	
	Управление познавательной деятельностью младших школьников	
	Management of cognitive activity of junior schoolchildren	
31	<i>Yusupov Faxriddin Islomiddinovich, Muzaffarova Gulnoza Shamsiddin qizi, Abdimurodova Sabrina Bahodir qizi,</i>	145
	Oilaviy munosabatlarning inson psixologiyasiga ta'siri	
	Влияние семейных отношений на психологию человека	
	The impact of family relationships on human psychology	
32	<i>Axtamova Ferangiz G'ayrat qizi</i>	149
	O'smirlikdagi impulsivlik va frustratsiya tolerantligi pastligining delinkvent xulq shakllanishiga ta'siri	
	Влияние импульсивности и низкой толерантности к фрустрации в подростковом возрасте на формирование делинквентного поведения	
	The impulsiveness and low frustration tolerance in adolescence on the formation of delinquent behavior	
33	<i>Baratov Nasriddin Karshibayevich</i>	155
	Inqirozli vaziyatlarda shaxsga psixologik yordam ko'rsatishning o'ziga xosligi	
	Особенности оказания психологической помощи личности в кризисных ситуациях	
	Characteristics of providing psychological assistance to a person in crisis situations	
34	<i>Chimirov Mirjalil Karim o'g'li</i>	160
	Kross-madaniy munosabatlar tushunchasi va uning talabalarda shakllanishi	
	Понятие кросс-культурных отношений и его формирование у студентов	
	The concept of cross-cultural relations and its formation in students	
35	<i>Jurayev Vohidjon Muhammedovich</i>	164
	Sportchining faoliyat samaradorligida da'vogarlik darajasi ahamiyatini empirik natijalari tahlili	
	Analysis of the empirical results of the importance of the level of competition in the efficiency of an athlete	
	Анализ эмпирических результатов важности уровня конкуренции в эффективности спортсмена	
36	<i>Keldiyorova Dilnavoz Chori qizi</i>	168
	Ayollar va erkaklarning muloqot jarayonida hissiyot va empatiyaning genderga psixologik ta'siri	
	Психологическое влияние эмоций и эмпатии на гендерный аспект в процессе общения женщин и мужчин	
	The psychological impact of emotions and empathy on gender in the communication process of women and men	
37	<i>Najmiddinova Muxayyohon Shaxobiddin qizi</i>	172
	Talabalarda adekvat qaror qabul qilishning ijtimoiy psixologik jihatlari	

	Социально психологические аспекты адекватного принятия решений у студентов	
	Socio-psychological aspects of adequate decision-making among students	
38	<i>Toʻuchiyeva Shoyista Jumaboyevna</i>	176
	Psixologik korreksiya va unung mazmuni	
	Психологическая коррекция и её содержание	
	Psychological correction and its content	
39	<i>Жураев Вохиджон Мухаммедович</i>	180
	Спорчиларнинг даъвогарлик даражаси ва продавий сифатларининг психологик хусусиятлари	
	Психологические характеристики уровня развития и профессиональных качеств спортсменов	
	Psychological characteristics of the development level and vocational qualities of athletes	



Bizning yangilangan saytimizga tashrif buyuring
BUXDU.UZ

Saytimizda maqolalarni o'qishingiz va ularni elektron nusxasini yuklab olishingiz mumkin



<p>PSIXOLOGIYA ilmiy jurnal 4-son (64) Buxoro – 2025. 152 b.</p> <p>PSIXOLOGIYA научный журнал. Выпуск 4. (64) Бухара – 2025. – 152 с.</p>	<p>Jurnal O'zbekiston psixologlarining BuxDU muassisligidagi nashri hisoblanadi.</p> <p>Jurnalning nashr sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>OBUNA INDEKSI 3062</p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Bosishga ruxsat etildi</p> <p>Qog'oz bichimi 60x84, 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shatrlı bosma tabo`i - 28 Buyurtma №123. Adadi – 50 Bahosi kelishilgan narxda. “BUKHARAHAMD PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro sh. Buxoriy ko'chasi, 190-uy.</p>
--	--	---

*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



9 772181 529113 11