ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 2(2),2026

www.buxdu.uz

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

***

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

***

Address:

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

The journal is published 4 times a year

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

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

***

Jurnal O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2013-yil 26-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.

***

Tahririyat manzili:

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

Jurnal 1 yilda 4 marta chiqadi.

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

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

***

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

***

Адрес:

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

Журнал выходит 4 раза в год.

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

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL * НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

2-son 2026-yil. * Выпуск 2. 2026 год.

TAHRIR HAY'ATI – РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

BOSH MUHARRIR – ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
BAROTOV SH. R.
Psixologiya fanlari doktori, professor.
Xalqaro Psixologiya Fanlari Akademiyasining haqiqiy a'zosi (akademigi)
Действительный член (академик) Международной Академии психологических наук
MAS'UL KOTIB – ОТВ. СЕКРЕТАРЬ

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

XAMIDOV O.X.
Buxoro davlat universiteti rektori,
iqtisodiyot fanlari doktori, professor
SHOUMAROV G'.B.
Psixologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasining haqiqiy a'zosi
UMAROV B.M.
Psixologiya fanlari doktori, professor
KOZLOV V.V. (Rossiya)
Psixologiya fanlari doktori, professor
MALI'X S.B. (Rossiya)
Psixologiya fanlari doktori, professor
KOROBEYNIKOV I.A. (Rossiya)
Psixologiya fanlari doktori, professor
KARIMOVA V.M.
Psixologiya fanlari doktori, professor
SAFOYEV N.S.
Psixologiya fanlari doktori, professor
BEKMURODOV M.B.
Sotsiologiya fanlari doktori, professor
KADIROV U.D.
Psixologiya fanlari doktori, professor
JABBOROV A.M.
Psixologiya fanlari doktori, professor
OLIMOV Sh.Sh.
Pedagogika fanlari doktori, professor
JUMAYEV R.G'.
Siyosiy fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
NISHONOVA Z.T.
Psixologiya fanlari doktori, professor
NAZAROV A.M. Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
IBODULLAYEV Z.R.
Tibbiyot fanlari doktori, professor
BEGMATOV A.S.
Falsafa fanlari doktori, professor
HUSEYNOVA A.A.
Falsafa fanlari doktori, professor
MUXAMEDOVA D.G.
Psixologiya fanlari doktori, professor
RUXIYEVA X.A.
Psixologiya fanlari nomzodi, professor
BAROTOVA D.SH.
Psixologiya fanlari doktori, dotsent
AKRAMOV V.R.
Tibbiyot fanlari doktori, dotsent
ZARIPOV G.T.
Texnika fanlari nomzodi, dotsent.
OSTONOV Sh.Sh.
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
RUSTAMOV Sh.Sh.
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
TILAVOV M.H.
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

MUHARRIRLAR – РЕДАКТОРЫ:
Usmanova M.N. – psixol.fan.nom., professor
Muxtorov E.M. – psixol.fan.nom., dotsent
Raxmatova M.M. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Abuzalova M.K. - filologiya fanlari doktori, professor
Sobirova D.A. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

TEXNIK MUHARRIRLAR – TEX. РЕДАКТОРЫ:
Shirinova M.Sh., filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC JOURNAL

Issue 2: 2026

EDITORIAL BOARD:

EDITOR-IN-CHIEF: BAROTOV SH. R.
Doctor of Psychology, professor, the member (academician) of International Academy of Psychological Sciences

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

XAMIDOV O.X.
Doctor of Economic Sciences, Professor,
The rector of Bukhara State University
SHOUMAROV G.B.
Doctor of Psychology, Professor, Full member of the Academy of Sciences of the Republic of Uzbekistan
UMAROV B.M.
Doctor of Psychology, Professor
The assistant of the editor-in-chief
KOZLOV V.V. (Russia)
Doctor of Psychology, Professor
MALIKH S.B. (Russia)
Doctor of Psychology, Professor
KOROBEYNIKOV I.A. (Russia)
Doctor of Psychology, Professor
KARIMOVA V.M.
Doctor of Psychology, Professor
SAFOEV N.S.
Doctor of Psychology, Professor
BEKMURODOV M.B.
Doctor of Sociology, Professor
KADIROV U.D.
Doctor of Psychology, Professor
JABBOROV A.M.
Doctor of Psychology, Professor
OLIMOV Sh.Sh.
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
JUMAEV R.G.
PhD in Political Sciences, Docent
NISHONOVA Z.T.
Doctor of Psychology, Professor
NAZAROV A.M.
Doctor of Psychology, Professor
IBODULLAEV Z.R.
Doctor of Medical Sciences, Professor
BEGMATOV A.S.
Doctor of Philosophy, Professor
HUSEYNOVA A.A.
Doctor of Philosophy, Professor
MUXAMEDOVA D.G.
Doctor of Psychology, Professor
RUXIYEVA X.A.
Candidate of Psychology, Professor
BAROTOVA D.SH.
Doctor of Psychology, Docent
AKRAMOV V.R.
Doctor of Medical Sciences, Docent
ZARIPOV G.T.
Candidate of technical sciences, Docent
OSTONOV Sh.Sh.
PhD of Psychology, Docent
RUSTAMOV Sh.Sh.
PhD of Psychology, Docent
TILAVOV M.H.
PhD of Psychology

EDITORS:
Usmanova M.N. – Candidate of Psychology, Professor
Mukhtorov E.M. – Candidate of Psychology, Docent
Raxmatova M.M. – Doctor of Philosophy in Philological Sciences (PhD), Docent
Abuzalova M.K. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Sobirova D.A. Doctor of Psychology, Professor

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

УДК 1(094).052.7

Жураева Вазира Фарходовна,
базовый докторант Термезского
государственного педагогического института, психолог
jurayevavazira@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0002-3467-1489

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА, ПОДВЕРЖЕННЫХ ВЛИЯНИЮ БОЛЬШИНСТВА

Аннотация. *В статье подробно рассматриваются социально-психологические особенности личности студентов первого курса, находящихся под влиянием большинства в условиях новой образовательной среды. Особое внимание уделяется процессу первичной адаптации к вузу, который сопровождается изменением привычных моделей поведения, усилением потребности в социальной интеграции и поиском устойчивых межличностных связей. Раскрывается содержание конформности как одной из ключевых форм группового влияния, проявляющейся в склонности индивида изменять собственные установки, мнения и поведение под воздействием мнения группы. Подчёркивается, что конформное поведение в студенческой среде может выполнять как адаптивную функцию (способствуя включению в коллектив и снижению тревожности), так и дезадаптивную (снижая уровень самостоятельности мышления и критической оценки информации).*

Ключевые слова: *семья, семейные модели поведения, конформность, конформное поведение, учащиеся, учебный процесс, образовательная среда.*

KO‘PCHILIK TA’SIRIGA BERILUVCHAN BIRINCHI BOSQICH TALABALARI SHAXSINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. *Maqolada yangi ta’lim muhiti sharoitida ko‘pchilik ta’siriga tushib qolgan birinchi bosqich talabalari shaxsining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari batafsil ko‘rib chiqiladi. Oliy o‘quv yurtiga dastlabki moslashish jarayoniga alohida e’tibor qaratilgan bo‘lib, bu jarayon odatiy xulq-atvor modellarining o‘zgarishi, ijtimoiy integratsiyaga bo‘lgan ehtiyojning ortishi hamda barqaror shaxslararo aloqalarni izlash bilan birga kechadi. Guruh fikri ta’sirida shaxsning o‘z munosabati, qarashlari va xulq-atvorini o‘zgartirishga moyilligida namoyon bo‘ladigan konformlikning guruh ta’sirining asosiy shakllaridan biri sifatidagi mazmuni ochib berilgan. Talabalar muhitidagi konform xulq-atvor ham adaptiv (jamoaga qo‘shilish va xavotirni kamaytirishga yordam berish), ham dezadaptiv (mustaqil fikrlash va axborotni tanqidiy baholash darajasini pasaytirish) vazifani bajarishi mumkinligi ta’kidlanadi.*

Kalit so‘zlar: *oila, oilaviy xulq-atvor modellari, konformlik, konform xulq, talabalar, o‘quv jarayoni, ta’lim muhiti.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF FIRST-YEAR STUDENTS SUSCEPTIBLE TO THE INFLUENCE OF THE MAJORITY

Abstract. *The article examines in detail the socio-psychological characteristics of first-year students who are influenced by the majority within a new educational environment. Particular attention is given to the process of initial adaptation to university life, which is accompanied by changes in habitual behavioral patterns, an increased need for social integration, and a search for stable interpersonal connections. The concept of conformity is explored as a key form of group influence, manifesting in an individual's tendency to alter their own attitudes, opinions, and behavior under the pressure of group opinion. It is emphasized that conformist behavior in a student environment can serve both an adaptive function (by facilitating inclusion into a group and reducing anxiety) and a maladaptive one (by diminishing independent thinking and the critical evaluation of information).*

Keywords: *family, family behavioral models, conformity, conformist behavior, students, educational process, educational environment.*

Введение. В современных условиях трансформации образовательной среды проблема подверженности личности влиянию группового большинства приобретает особую научную значимость. В социальной психологии данный феномен традиционно осмысляется через категорию

конформности, под которой понимается изменение установок, суждений или поведения индивида под воздействием реального либо воображаемого давления группы. Классические исследования С. Аша, М. Дойча и Г. Джерарда показали, что конформное поведение возникает в ситуации расхождения между собственной позицией субъекта и мнением большинства, когда индивид, осознанно или неосознанно, отказывается от автономного суждения в пользу групповой нормы[6]. Несмотря на значительный корпус исследований, посвящённых конформности, социально-психологические особенности личности студентов первого курса, особенно в контексте их адаптации к вузовской среде, остаются недостаточно изученными.

Студенты первого курса представляют собой особую социально-психологическую группу, находящуюся на этапе интенсивной адаптации к новым условиям обучения, общения и самореализации. Переход от школьной среды к университетской сопровождается разрушением прежних референтных связей, изменением социального статуса, расширением круга межличностных взаимодействий и возникновением ситуации неопределённости. Именно в этот период усиливается потребность в социальном принятии, одобрении и включённости в новую группу, что объективно создаёт предпосылки для повышения подверженности влиянию большинства[8]. Для первокурсников мнение учебной группы нередко становится значимым ориентиром в построении моделей поведения, выборе способов реагирования и формировании представлений о допустимом и одобряемом.

Анализ литературы. С теоретической точки зрения подверженность влиянию большинства может быть объяснена несколькими взаимодополняющими подходами. Согласно теории социального сравнения Л. Фестингера, в условиях дефицита объективных критериев оценки индивид стремится соотнести собственное мнение с мнением других, особенно если речь идёт о новой и неопределённой социальной ситуации. Для первокурсников такая неопределённость является естественной характеристикой первых месяцев обучения в вузе. Теория реактивного сопротивления Дж. Брема, напротив, позволяет рассматривать низкую подверженность влиянию большинства как проявление стремления сохранить личностную автономию и свободу выбора. В свою очередь, концепция референтной группы Г. Хаймена и Р. Мертона подчёркивает, что сила группового влияния определяется не столько численностью большинства, сколько субъективной значимостью группы для индивида[6]. Именно поэтому академическая группа, становясь для первокурсника новой референтной средой, способна оказывать особенно выраженное нормативное и информационное воздействие.

В структуре подверженности влиянию большинства у студентов первого курса можно выделить когнитивный, аффективно-личностный и поведенческо-коммуникативный компоненты. Когнитивный компонент выражается в склонности студента воспринимать мнение группы как более достоверное, компетентное и социально оправданное, чем собственное суждение. В ситуации неопределённости первокурсник может переоценивать валидность коллективного решения, полагая, что большинство в силу численности и социальной уверенности ошибаться не может. Это сопровождается сужением перспективы планирования, когда краткосрочная цель социального одобрения начинает доминировать над долгосрочной задачей развития личностной автономии и критического мышления[7]. Кроме того, у таких студентов нередко наблюдается повышенная терпимость к внутреннему противоречию между собственным мнением и мнением группы, что снижает психологический барьер перед уступкой большинству.

Аффективно-личностный компонент подверженности влиянию большинства связан, прежде всего, с уровнем тревожности, самооценкой и локусом контроля. Для студентов, склонных к конформному поведению, характерна повышенная ситуативная тревожность, обусловленная страхом быть отвергнутыми, непонятыми или осуждёнными в новой социальной среде. Тревога в данном случае становится важным психологическим механизмом уступчивости: чем выше эмоциональное напряжение, тем сильнее стремление избежать конфликта с группой и тем вероятнее согласие с мнением большинства. Существенную роль играет и нестабильная самооценка, при которой образ собственного «Я» зависит преимущественно от внешней обратной связи. В такой ситуации одобрение группы становится главным источником внутренней уверенности, а несогласие с большинством воспринимается как риск утраты социальной поддержки. Наряду с этим значимым фактором выступает экстернальный локус контроля, предполагающий убеждённость личности в том, что важные жизненные события определяются внешними обстоятельствами, другими людьми или случайностью. Подобная установка облегчает психологическую передачу ответственности группе и усиливает готовность следовать за большинством.

Поведенческо-коммуникативный компонент проявляется в типичных формах социального взаимодействия первокурсников, подверженных влиянию большинства. Наиболее распространённым

паттерном выступает публичная уступчивость, при которой студент внешне соглашается с групповой позицией, даже если внутренне сохраняет иное мнение. Это классическая форма конформного реагирования, описанная в экспериментах С. Аша [2]. Для таких студентов характерна стратегия социальной аффилиации, ориентированная на минимизацию риска отвержения и сохранение благоприятных отношений в группе. В коммуникативном плане это выражается в избегании открытого несогласия, сглаживании противоречий, преждевременном согласии с лидером мнений и снижении инициативности в групповых обсуждениях. Даже при наличии объективных оснований для альтернативной точки зрения высококонформные студенты могут воздерживаться от её выражения, предпочитая безопасную позицию согласия.

Особого внимания заслуживает различие между внешней, или публичной, и внутренней, или личностной, конформностью. В первом случае студент подчиняется мнению большинства преимущественно на уровне внешнего поведения, стремясь сохранить принятие со стороны группы. Во втором случае происходит интериоризация групповых норм, когда позиция большинства начинает восприниматься как собственная. Данное различие имеет принципиальное значение для анализа личности первокурсника, поскольку внешняя уступчивость может быть ситуативной стратегией адаптации, тогда как внутренняя конформность свидетельствует о более глубокой зависимости от группового мнения. Предположительно, студенты с внутренней конформностью отличаются более выраженной потребностью в социальной поддержке, менее устойчивым самоотношением и слабее сформированной системой личностных ценностей.[1]

Методы исследования. В выборку вошли студенты первого курса направления подготовки «Психология» (бакалавриат) очной формы обучения. Общая численность выборки составила 50 человек, из них 42 женщины и 8 мужчин, что в целом отражает половую структуру психологических факультетов российских вузов. Возраст испытуемых варьировал от 17 до 19 лет, средний возраст составил 18,1 года.

Критериями включения в исследование выступили наличие информированного согласия на участие, отсутствие психиатрического диагноза в анамнезе, а также полное заполнение всех бланков методик. Исследование проводилось в групповом формате на третьей неделе второго семестра, то есть после завершения первичного этапа адаптации к вузу, но до окончательной стабилизации внутригрупповой структуры.

В качестве основного психодиагностического инструментария использовался опросник «Исследование внушаемости личности» в адаптации В. В. Знакова. Выбор данной методики обусловлен её диагностическими возможностями в изучении внушаемости как многокомпонентного свойства личности. Опросник позволяет дифференцировать внушаемость в межличностном общении, внушаемость в условиях группового давления, а также критичность как противоположный полюс внушаемости. Методика включает 23 утверждения с альтернативным форматом ответов «да/нет», что делает её удобной для группового применения.

Обработка результатов осуществлялась по ключу с переводом сырых баллов в стены. В соответствии с интерпретационной схемой значения от 1 до 3 стенов трактовались как низкий уровень внушаемости, от 4 до 7 -как средний, или нормативный, уровень, от 8 до 10 - как высокий уровень внушаемости, свидетельствующий о выраженной подверженности влиянию большинства. Дополнительно рассчитывался коэффициент конформности как соотношение выраженности межличностной и групповой внушаемости к уровню критичности.

С целью уточнения социально-психологического контекста использовалась краткая анкета, включавшая вопросы о социально-демографических характеристиках и субъективной оценке частоты изменения собственного мнения под влиянием группы. Для этого применялась пятибалльная шкала Лайкерта.

Исследование проводилось в учебное время на семинарском занятии по общей психологии. Всем участникам гарантировались анонимность, конфиденциальность обработки данных и право отказаться от участия на любом этапе. Инструкция подчёркивала отсутствие правильных и неправильных ответов, что позволяло снизить влияние социальной желательности. Среднее время заполнения методик составило 12–15 минут. После завершения обследования было проведено краткое обсуждение феномена внушаемости без раскрытия индивидуальных результатов.

Результаты исследования. Анализ полученных данных показал, что большинство студентов первого курса демонстрируют средний, нормативный уровень внушаемости. Так, низкий уровень внушаемости был выявлен у 24% испытуемых, средний - у 56%, высокий - у 20%. Таким образом, каждый пятый первокурсник характеризуется выраженной подверженностью влиянию большинства. Среднее значение по шкале группового давления составило 5,3 балла, что соответствует

нормативному диапазону и свидетельствует об отсутствии крайних проявлений внушаемости в выборке в целом. Вместе с тем наличие значительной доли студентов с высоким уровнем внушаемости указывает на необходимость более пристального внимания к данной подгруппе как потенциально уязвимой в условиях группового давления

Сравнительный анализ половых различий позволил установить статистически значимые различия между юношами и девушками. У студенток показатели внушаемости оказались выше, чем у студентов мужского пола. Данный результат позволяет предположить, что девушки в большей степени ориентированы на групповое мнение и социальное одобрение, чем юноши. Вместе с тем с учётом существенной диспропорции полов в выборке данное различие требует осторожной интерпретации и последующей проверки на более сбалансированной выборке

Корреляционный анализ выявил ряд статистически значимых связей. Установлена положительная связь между выраженностью внушаемости и субъективной оценкой частоты изменения мнения под влиянием группы: студенты, набравшие более высокие баллы по шкале группового давления, чаще признавали, что склонны менять свою точку зрения под влиянием однокурсников. Также выявлена отрицательная корреляция между возрастом и уровнем внушаемости: с увеличением возраста в пределах исследуемого диапазона наблюдалось некоторое снижение подверженности групповому влиянию. Кроме того, высокая внушаемость сочеталась со снижением критичности, что подтверждает внутреннюю согласованность диагностируемого конструкта и свидетельствует о конструктной валидности используемой методики. При этом не было обнаружено статистически значимой связи между итоговыми показателями и порядком заполнения бланков, что позволяет исключить влияние утомления на результаты исследования

Кластерный анализ позволил выделить три типологические группы студентов первого курса. Первая группа была обозначена как «автономные критичные». Для её представителей характерны низкие показатели подверженности групповому давлению и высокий уровень критичности. Такие студенты, как правило, сохраняют самостоятельность суждений, способны аргументированно отстаивать собственную позицию и не испытывают выраженного дискомфорта в ситуации несогласия с большинством.

Вторую группу составили «адаптивные конформисты». Эта категория оказалась наиболее многочисленной. Её представители демонстрируют средние показатели по шкалам внушаемости и критичности. Они склонны ситуативно соотносить своё мнение с позицией группы, особенно в вопросах, не имеющих для них принципиального значения, однако при наличии внутренней убеждённости способны сохранять собственную точку зрения. Данная группа может рассматриваться как наиболее адаптивная с точки зрения баланса между социальной гибкостью и личностной автономией.

Третью группу составили «внушаемые зависимые». Для этих студентов характерны высокие показатели подверженности групповому давлению и низкий уровень критичности. Они демонстрируют выраженную ориентацию на внешнюю оценку, склонность избегать несогласия, а также готовность менять суждения даже при недостаточной аргументированности мнения большинства. Именно эта группа в наибольшей степени нуждается в психолого-педагогическом сопровождении, поскольку повышенная зависимость от группового мнения может затруднять формирование личностной автономии, критического мышления и устойчивой учебной позиции. Примечательно, что количественно данная группа совпала с категорией студентов, показавших высокий уровень внушаемости при первичном распределении, что свидетельствует об устойчивости выявленного феномена

Качественный анализ открытых ответов также подтвердил выявленные количественные тенденции. У студентов с высоким уровнем внушаемости наиболее часто встречались ответы, связанные со стремлением избежать конфликта, сохранить хорошие отношения с группой и доверием к мнению большинства как заведомо более правильному. Напротив, у студентов с низкой внушаемостью преобладали ответы, отражающие опору на собственные аргументы и относительную независимость от внешнего мнения. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что высокая подверженность влиянию большинства у первокурсников обусловлена не только особенностями когнитивной оценки ситуации, но и выраженной потребностью в социальном принятии и избегании межличностного напряжения

Обсуждение результатов. Проведённое исследование показало, что для большинства студентов первого курса характерен средний, нормативный уровень внушаемости, обеспечивающий адаптивное согласование собственной позиции с групповыми ожиданиями. Вместе с тем у 20% испытуемых выявлен высокий уровень подверженности влиянию большинства, что позволяет

рассматривать данную подгруппу как зону повышенного внимания в контексте социально-психологической адаптации к обучению в вузе.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что подверженность влиянию большинства у первокурсников связана с рядом личностных и социально-психологических характеристик, включая уровень критичности, возрастные различия, особенности самоотношения и выраженность ориентации на внешнюю оценку. Выделенные типологические группы подтверждают неоднородность студенческой среды и необходимость дифференцированного подхода к организации психолого-педагогической поддержки.

В практическом плане результаты исследования позволяют обосновать необходимость разработки специальных программ, направленных на развитие критического мышления, личностной автономии, навыков аргументированного отстаивания собственной позиции и устойчивости к некритичному следованию мнению большинства

Заключение. Проведённое исследование позволило уточнить социально-психологические особенности личности студентов первого курса, подверженных влиянию большинства, и показать, что данное явление представляет собой не ситуативную реакцию, а сложный многофакторный феномен, формирующийся на пересечении личностных характеристик и условий первичной адаптации к образовательной среде вуза. Теоретический анализ показал, что подверженность влиянию большинства целесообразно рассматривать в логике социально-психологической категории конформности, включающей когнитивный, аффективно-личностный и поведенческо-коммуникативный компоненты. Для студентов первого курса особую значимость приобретают такие факторы, как социальная неопределённость, потребность в принятии, ориентация на референтную группу и недостаточная устойчивость собственных оценочных критериев, что объективно усиливает вероятность конформных реакций

Результаты эмпирического исследования подтвердили, что в студенческой среде первого курса существует выраженная неоднородность по степени подверженности влиянию большинства. Установлено, что преобладающая часть испытуемых характеризуется средним, нормативным уровнем внушаемости, который может рассматриваться как адаптивная форма согласования собственной позиции с требованиями группы. Вместе с тем выявлена подгруппа студентов с высоким уровнем внушаемости, демонстрирующая выраженную ориентацию на внешнюю оценку, снижение критичности и готовность изменять мнение под давлением большинства. Полученные данные также показали наличие статистически значимых различий по отдельным социально-психологическим параметрам и позволили выделить устойчивые типологические группы, различающиеся по степени автономии, критичности и зависимости от группового мнения

На основании результатов исследования можно сделать вывод о том, что подверженность влиянию большинства у студентов первого курса выступает важным индикатором специфики их социально-психологической адаптации. Высокий уровень внушаемости связан не только с особенностями восприятия группового мнения как более авторитетного, но и с эмоциональной потребностью в одобрении, стремлением избежать межличностного напряжения и недостаточной сформированностью навыков самостоятельного и критического суждения. В этом контексте проблема подверженности влиянию большинства выходит за рамки частной характеристики межличностного поведения и приобретает более широкое значение как фактор, влияющий на личностное становление студента, его коммуникативную позицию и способность к автономному профессиональному развитию

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты могут быть использованы при разработке психолого-педагогических программ сопровождения первокурсников. Особую актуальность приобретают меры, направленные на развитие критического мышления, личностной автономии, устойчивой самооценки, навыков аргументированного отстаивания собственной позиции и конструктивного поведения в ситуации группового давления. Реализация подобных программ будет способствовать не только снижению некритичной подверженности влиянию большинства, но и более успешной адаптации студентов к условиям высшей школы, формированию зрелой субъектной позиции и развитию психологической готовности к ответственному принятию решений.

Таким образом, цель исследования может считаться достигнутой: выявлены и теоретически обоснованы основные социально-психологические особенности личности студентов первого курса, подверженных влиянию большинства, а также определены эмпирически значимые характеристики, позволяющие рассматривать данное явление как существенный фактор их адаптации и личностного развития в условиях вузовского обучения.

Литература:

1. Asch, S. E. Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority / S. E. Asch // Psychological Monographs: General and Applied. -1956. -Vol. 70, no. 9. -P. 1–70.

2. Bond, R. Culture and conformity: A meta-analysis of studies using Asch's line judgment task / R. Bond, P. B. Smith // Psychological Bulletin. -1996. -Vol. 119, no. 1. -P. 111–137.

3. Cialdini, R. B. Social influence: Compliance and conformity / R. B. Cialdini, N. J. Goldstein // Annual Review of Psychology. -2004. -Vol. 55. -P. 591–621.

4. Deutsch, M. A study of normative and informational social influences upon individual judgment / M. Deutsch, H. B. Gerard // The Journal of Abnormal and Social Psychology. -1955. -Vol. 51, no. 3. -P. 629–636.

5. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для вузов / Г. М. Андреева. -5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2019. -363 с.

6. Ильин, В. А. Групповое давление и групповое влияние: конформизм, нонконформизм, личностное самоопределение / В. А. Ильин, М. Ю. Кондратьев // Социальная психология и общество. -2012. -Том 3, № 1. -С. 44–58.

7. Кричевский, Р. Л. Социальная психология малой группы: учебное пособие / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. -2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2018. -382 с.

8. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс; пер. с англ. З. С. Замчук. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. -800 с.

Каримкулова Сурайё Нумонжон кизи,
преподаватель кафедры Психологии
Каршинского государственного университета

РОЛЬ ВИРТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ В ВОЗНИКНОВЕНИИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ПОДРОСТКАМИ

Аннотация. *Тема цифровизации повседневности и связанные с ней конфликтные формы социального взаимодействия приобретает всё большую актуальность. В развития психологической науки проблема взаимоотношений родителей и детей остаётся неизменно острой на протяжении всего времени. Взаимодействие ребёнка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Опыт, как правило, закрепляется, а также формирует определённые модели поведения со сверстниками и другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. В подростковый период происходит формирование качественно новых образований, а также появляются некие элементы взрослости, происходит усиление самосознания в отношениях со взрослыми и товарищами, появляются новые потребности и интересы, начинает активизироваться познавательная деятельность.*

На поведение, интересы и деятельность подростка самое большое влияние оказывает мнение товарищей, что позволяет достигать высокого статуса среди них. Потребность в самоутверждении очень сильна в этом возрасте, что во имя признания товарищами он готов на многое: уступить своим интересам, совершать противоправные поступки. В наше время Интернет стал новым этапом взаимоотношения между людьми.

Это влечёт за собой самые различные негативные последствия в формировании личности подростка. Одним из этих последствий можно назвать формирование Интернет-зависимости в подростковом возрасте. В поисках средств защиты от внешних проблем, подростки часто стремятся уйти от реальности и в большинстве случаях используют для этого сеть Интернет. Эта проблема имеет особую актуальность тогда, когда в семейных отношениях имеются проблемы или реализуются дисгармоничные типы семейного воспитания подростка.

Ключевые слова: *конфликт, стресс, цифровая среда,* гаджеты, *кибербуллинг, троллинг, коммуникация, семья, поведения.*

THE ROLE OF VIRTUAL INFORMATION IN THE EMERGENCE OF CONFLICT SITUATIONS BETWEEN PARENTS AND TEENAGERS

Abstract. *The topic of digitalization of everyday life and related conflict forms of social interaction is becoming increasingly relevant. In the development of psychological science, the problem of the relationship between parents and children remains consistently acute throughout time. A child's interaction with a parent is the first experience of interacting with the outside world. Experience, as a rule, is consolidated, and also forms certain patterns of behavior with peers and other people, which are passed down from generation to generation.*

During adolescence, qualitatively new formations are formed, as well as certain elements of adulthood appear, self-awareness in relationships with adults and friends increases, new needs and interests appear, cognitive activity begins to intensify. The behavior, interests and activities of a teenager are most influenced by the opinion of their friends, which allows them to achieve a high status among them. The need for self-affirmation is very strong at this age, that in the name of recognition by his comrades, he is ready to do a lot: give in to his interests, commit illegal acts. Nowadays, the Internet has become a new stage in the relationship between people.

This entails a variety of negative consequences in the formation of a teenager's personality. One of these consequences can be called the formation of Internet addiction in adolescence. In search of protection from external problems, teenagers often seek to escape from reality and in most cases use the Internet for this purpose. This problem is of particular relevance 3 when there are problems in family relationships or disharmonious types of family upbringing of a teenager are being implemented.

Keywords: *conflict, stress, digital environment, gadgets, cyberbullying, trolling, communication, family, behavior.*

VIRTUAL AXBOROTNING OTA-ONALAR VA O‘SMIRLAR O‘RTASIDAGI NIZOLI VAZIYATLAR YUZAGA KELISHIDAGI ROLI

Annotatsiya. *Kundalik hayotning raqamlashtirilishi mavzusi va u bilan bog‘liq ijtimoiy munosabatlarning nizoli shakllari tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Psixologiya fanining*

rivojlanishida ota-onalar va bolalar o‘rtasidagi munosabatlar muammosi doimo eng muhim masalalardan biri bo‘lib kelgan. Bolaning ota-ona bilan o‘zaro munosabati uning atrof-muhit bilan ilk muloqot tajribasi hisoblanadi. Bu tajriba odatda mustahkamlanadi hamda tengdoshlar va boshqa insonlar bilan munosabatlarda namoyon bo‘ladigan muayyan xulq-atvor modellarini shakllantiradi va ular avloddan avlodga o‘tadi.

O‘smirlik davrida sifat jihatdan yangi xususiyatlar shakllanadi, kattalikka xos ayrim belgilar paydo bo‘ladi, kattalar va tengdoshlar bilan munosabatlarda o‘z-o‘zini anglash kuchayadi, yangi ehtiyoj va qiziqishlar yuzaga keladi, bilish faoliyati faollashadi. O‘smirning xulqi, qiziqishlari va faoliyatiga tengdoshlarining fikri eng katta ta’sir ko‘rsatadi, bu esa ular orasida yuqori mavqega erishishga yordam beradi. Bu yoshda o‘zini tasdiqlash ehtiyoji juda kuchli bo‘lib, tengdoshlari tomonidan tan olinishi uchun u o‘z manfaatlaridan voz kechishi yoki hatto noqonuniy xatti-harakatlarni sodir etishga ham tayyor bo‘lishi mumkin.

Hozirgi kunda Internet insonlar o‘rtasidagi munosabatlarning yangi bosqichiga aylandi. Bu esa o‘smir shaxsining shakllanishida turli salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmoqda. Shunday oqibatlardan biri sifatida o‘smirlik davrida internetga qaramlikning shakllanishini ko‘rsatish mumkin. Tashqi muammolardan himoyalanish vositalarini izlagan o‘smirlar ko‘pincha reallikdan uzoqlashishga intiladi va buning uchun aksariyat hollarda Internet tarmog‘idan foydalanadi. Ayniqsa, oilaviy munosabatlarda muammolar mavjud bo‘lsa yoki o‘smirga nisbatan nomutanosib oilaviy tarbiya usullari qo‘llansa, bu muammo yanada dolzarb tus oladi.

Kalit so‘zlar: *konflikt, stress, raqamli muhit, gadjetlar, kiberbulling, trolling, kommunikatsiya, oila, xulq-atvor.*

Введение. Цифровая среда характеризуется высокой степенью анонимности и доступности информации, что делает её более уязвимой к возникновению конфликтов среди подростков, так как они часто испытывают меньше социальных ограничений в виртуальном пространстве. Основной особенностью процесса предупреждения конфликтов в данной среде является необходимость учитывать специфические характеристики онлайн-коммуникации. Во-первых, скорость распространения информации в сети требует мгновенной реакции на возникающие конфликты, что обуславливает важность оперативного мониторинга онлайн-активности подростков и внедрения алгоритмов, способных выявлять потенциально опасные ситуации. Во-вторых, анонимность пользователей может приводить к эскалации конфликта из-за отсутствия страха перед социальными санкциями. С данной точки зрения важную роль играет воспитательная работа с подростками, направленная на развитие эмпатии и понимания последствий своих действий в цифровом пространстве. В-третьих, многообразие платформ для общения (социальные сети, мессенджеры и форумы) требует от родителей и педагогов знания особенностей каждой из них для эффективного взаимодействия с молодёжью, что позволяет своевременно выявлять и решать конфликты в конкретных контекстах.

Анализ литературных источников. Н.М. Соловьева указывает, что одной из ключевых задач является обучение подростков эффективным навыкам коммуникации, что включает в себя умение слушать собеседника, выражать свои мысли ясно и конструктивно реагировать на критику или несогласие. Г.М. Романовская отмечает, что родители играют важную роль в предупреждении подростковых конфликтов. Совместные усилия школы и семьи должны быть направлены на создание единой стратегии воспитания, которая будет учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка. Цифровая среда является важной частью жизни современных подростков, оказывая значительное влияние на их социальные взаимодействия и эмоциональное развитие. В условиях постоянного доступа к интернету подростки всё чаще сталкиваются с конфликтами именно в этом пространстве.

Содержание понятия «детско-родительские отношения» в психологопедагогической литературе однозначно не определено. Во-первых, понятие детско-родительские отношения представляются как подструктура семейных отношений, которая взаимосвязана, но отношения в ней не неравнозначны: отношения ребёнка к его родителям и так же отношения родителей к своему ребёнку. Во-вторых, эти отношения понимаются как активное взаимодействие родителей и ребёнка, а также их взаимоотношения, которые ярко проявляются в социально-психологических закономерностях межличностных отношений. Можно сказать, что, существует определённое влияние семейного воспитания на формирование личности подростка, так как подросток оценивает себя как взрослого, потому что видит себя глазами взрослого. Факторами, влияющими на формирование особенностей личности подростка, являются особенности родительского отношения к нему: стили воспитания,

позиция родителей по отношению к подростку, отсутствие эмоционального контакта с подростком, жестокого отношения. Далее рассмотрим, что такое аддиктивное поведение. Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путём изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определённых предметах или видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции. По мере изменения жизни людей появляются новые формы зависимого поведения. Сегодня чрезвычайно быстро распространяется компьютерная зависимость.

Существуют различные причины возникновения конфликтов подростков с родителями. Одной из таких причин является некорректное обращение родителей со своими детьми, в частности, такой причиной является авторитарный стиль воспитания.

Несмотря на личностные различия, взаимоотношения подростков и родителей в большинстве случаев складываются довольно гармонично. Когда же возникает конфликт, его причина может корениться также и в любой из пяти указанных ниже областей жизни, это – социальная жизнь и привычки; ответственность; школа; взаимоотношение в семье. Уровень конфликтности также зависит от того, ориентирован ли подросток на сохранение связей с семьей или стремится к личной автономии и независимости.

Когда говорят о трудностях подросткового периода, имеют в виду обострившиеся противоречия между поведением подростка и внешним миром, прежде всего требованиями социального окружения. Но аналогичное обострение противоречий наступает и во внутреннем мире подростка, в его представлении о себе и его понимании себя. И то и другое приводит к острым или тягостным переживаниям.

Методология исследования. Существенное рассогласование между внешними условиями и требованиями, собственными возможностями (способностями, способами поведения) и изменившимися потребностями отражает состояние кризиса. Резкое осложнение взаимоотношений подростка с внешней социальной средой означает, что для него, говоря словами Л. С. Выготского, эта ситуация является социальной ситуацией развития. Главными признаками кризиса Выготский считал наличие конфликтных отношений с окружающими и глубокие эмоциональные переживания. Содержанием подросткового кризиса является самоопределение, поиск эго-идентичность (Э. Эриксон), иными словами, ответы на вопросы: «Кто Я?», «Где кончается Я и начинается не Я?».

Л. А. Регуш выделяет предпочитаемые стратегии поведения среди так называемых конфликтных и не конфликтных подростков, которые приводит в таблице.

Таблица 1.

Предпочитаемые стратегии поведения в конфликте	**Степень распространенности (в%)**	
	конфликтные	неконфликтные
1	2	3
Соперничество	74	22,2
Сотрудничество	10	33,3
Компромисс	4	8,9
Избегание	6	2,2
Приспособление	6	6,6
Сочетание стилей	-	26,6

Рассмотрим психологические предпосылки тех или иных предпочтений в выборе стратегий поведения в конфликте с точки зрения решения актуальных задач личностного развития подростка, а именно, поиска эго-идентичности в условиях новой социальной ситуации развития.

Также хотелось бы отметить, что в последнее время стало известно, что могут собираться реальные команды людей с целью массового «троллинга», например, действий того или иного политического деятеля, общественной организации и т. п. Троллинг принято подразделять на «тонкий» и «толстый». Толстый троллинг можно определить даже невооружённым взглядом, так как проявляется он в прямых оскорблениях, ненормативной лексике и т. д., тонкий же бывает трудно распознать, потому что его проявления не так очевидны, но всё же могут быть выделены, среди них – ложная наивность высказываний и неосведомлённость в теме, о которой идёт речь. Следующая разновидность конфликтной ситуации на территории интернет пространства – это кибербуллинг.

Давая определение этому понятию, стоит исходить из его особенностей, таким образом, кибербуллинг есть преднамеренная травля участников межличностного общения в Сети, с целью нарушения их коммуникации и оказания личного психологического давления на свою жертву, понижения её самооценки, демонстрации неполноценности жертвы и порой доведения её до самоубийства.

Анализ полученных результатов. Молодые люди думают – и не без оснований, - что у них тоже могут возникнуть хорошие идеи, что о многих вещах они знают больше, чем их родители. К тому же, считая себя вполне самостоятельными людьми, они полагают, что также имеют право посмеиваться над положениями и идеями старших. Те же, в свою очередь, реагируют на критику и отказ прислушиваться к их советам с гневом и раздражением. Большинство подростков сообщают о серьёзных эмоциональных трудностях после участия или наблюдения за конфликтами. Это включает тревожность, стрессы и даже депрессивные состояния. Подобные эмоциональные переживания могут иметь долговременные негативные эффекты на психическое здоровье молодых людей. Исследования показывают, что регулярное воздействие на психику через онлайн-конфликты может способствовать развитию хронического стресса и негативно влиять на самооценку и социальные навыки подростков. Поскольку взрослые часто не обсуждают с детьми их переживания в сети, это создаёт вакуум поддержки и понимания. Подростки остаются один на один со своими проблемами, что может усугублять их психологические трудности. Ещё одним важным выводом является то, что стратегия избегания является доминирующей при столкновениях с незнакомыми участниками конфликта в интернете. Подростки предпочитают не вступать в открытое противостояние с незнакомцами, вероятно, из-за неопределённости последствий таких взаимодействий.

Заключение. Данный феномен может свидетельствовать о необходимости развития у подростков навыков агрессивного поведения, которые помогут им более эффективно справляться с возникшими проблемами. Независимо от того, выступают ли они в роли агрессора или жертвы, эмоциональное состояние подростков значительно ухудшается после участия в интернет-конфликтах. Данный аспект особенно важен для понимания того вреда, который могут нанести такие конфликты психическому здоровью молодых людей. Повышенный уровень стресса и тревожности вследствие онлайн-конфликтов свидетельствует о необходимости разработки программ психологической поддержки и профилактики.

Литература:

1. Верещагина, Т. О. Виртуальные конфликты и психология: как предотвратить // Молодёжные исследования. - 2024 - № 4 - С. 28-37.
2. Майорова-Щеглова С. Н. Социальные факторы, влияющие на деструктивность детско-родительских отношений // Вестн. НГГУ. Сер. Социальные науки. 2018. № 4 (52). С. 55–61.
3. Латур Б. Об интеробъективности // Социология вещей: сб. ст. / под ред. В. Вахштайна. М.: ИД «Территория будущего», 2006. С. 169–199.
4. Романовская, Г. М. Роль социальных навыков в предотвращении онлайн-конфликтов // Психология взаимодействия. - 2024 - № 3 - С. 78-87.
5. Соловьева, Н. М. Цифровые технологии и их влияние на конфликтное поведение подростков // Журнал психологии. - 2024 - № 5 - С.223-232.
6. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Роль родителей в повышении безопасности ребенка в интернете: классификация и сопоставительный анализ // Вопр. психологии 2013. № 2. С. 3–14.

Oymatova Dilorom Ruzimurotovna,
Shahrisabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar kafedrasi katta o‘qituvchisi, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Qushmurodova Sevinch Baxrom qizi,
Shahrisabz davlat pedagogika instituti ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo‘nalishi 1- kurs talabasi

EMOTSIONAL INTELLEKT ORQALI OILAVIY MUNOSABATLARNING HAYOTDAN QONIQISHGA TA’SIRI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oilaviy funksionallik va hayotdan qoniqish o‘rtasidagi bog‘liqlik hamda unda emotsional intellektning vositachilik roli ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari oiladagi ijobiy psixologik muhit, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va samarali muloqot shaxsning hayotdan qoniqish darajasini oshirishini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, emotsional intellekt ushbu jarayonda muhim omil bo‘lib, shaxsning emotsiyalarni anglash va boshqarish qobiliyati orqali oilaviy munosabatlarning samaradorligini kuchaytiradi. Natijada, sog‘lom oilaviy muhit va rivojlangan emotsional intellekt shaxs farovonligining muhim shartlari sifatida namoyon bo‘ladi.*

Kalit so‘zlar: *oilaviy funksionallik, hayotdan qoniqish, emotsional intellekt, psixologik muhit, oilaviy munosabatlar, muloqot, shaxs farovonligi, emotsiyalarni boshqarish, mediator omil.*

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ЖИЗНЬЮ ЧЕРЕЗ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Аннотация. *В данной статье научно проанализирована взаимосвязь между семейной функциональностью и удовлетворённостью жизнью, а также медиаторная роль эмоционального интеллекта в данном процессе. Результаты исследования показывают, что позитивная психологическая атмосфера в семье, взаимная поддержка и эффективная коммуникация способствуют повышению уровня удовлетворённости жизнью личности. Вместе с тем эмоциональный интеллект выступает важным фактором, усиливающим эффективность семейных отношений за счёт способности личности понимать и управлять своими эмоциями. В результате здоровая семейная среда и развитый эмоциональный интеллект проявляются как важные условия благополучия личности.*

Ключевые слова: *семейная функциональность, удовлетворённость жизнью, эмоциональный интеллект, психологическая среда, семейные отношения, коммуникация, благополучие личности, управление эмоциями, медиаторный фактор.*

THE IMPACT OF FAMILY RELATIONSHIPS ON LIFE SATISFACTION THROUGH EMOTIONAL INTELLIGENCE

Abstract. *This article analyzes the relationship between family functioning and life satisfaction, as well as the mediating role of emotional intelligence in this process. The research findings indicate that a positive psychological climate in the family, mutual support, and effective communication contribute to increasing an individual’s level of life satisfaction. At the same time, emotional intelligence serves as an important factor that enhances the effectiveness of family relationships through an individual’s ability to understand and manage emotions. As a result, a healthy family environment and well-developed emotional intelligence emerge as essential conditions for individual well-being.*

Keywords: *family functioning, life satisfaction, emotional intelligence, psychological environment, family relationships, communication, individual well-being, emotion regulation, mediating factor.*

Kirish. Hayotdan qoniqish odatda shaxslar o‘z hayotining holatini o‘zlariga xos va noyob mezonlar asosida yaxlit tarzda baholaydigan baholov jarayoni sifatida tushuniladi.

Hayotdan qoniqishning umumiy bahosi subyektiv baxt bilan bog‘liq bo‘lib, uni subyektiv farovonlik va hayot sifati bilan bir qatorda global farovonlikning tarkibiy qismlaridan biri sifatida ko‘rib chiqish mumkin.

Adabiyotlarda ushbu tushunchalar ko‘pincha bir-biriga yaqin yoki o‘zaro mos keluvchi o‘zgaruvchilar sifatida talqin qilinadi, biroq barcha tadqiqotchilar bu yondashuvni to‘liq qabul qilmaydi.

Shunga qaramasdan, so‘nggi tadqiqotlar ushbu tushunchalar o‘rtasida katta darajadagi o‘zaro moslik va ularni bir-birining o‘rnida qo‘llash mumkinligini empirik jihatdan tasdiqlamoqda. Shu sababli, “hayotdan qoniqish” atamasini shaxsning umumiy farovonligi ko‘rsatkichi sifatida asosli ravishda qo‘llash mumkin.

Hozirgi kunda subyektiv farovonlikka ta’sir qiluvchi turli omillarning ahamiyati borasida keng muhokamalar davom etmoqda. “Pastdan yuqoriga” yondashuvga ko‘ra, insonlarning umumiy hayotdan qoniqishi ko‘p jihatdan turli hayotiy hodisalar yoki oila, ish va bo‘sh vaqt kabi aniq sohalarga bog‘liq bo‘ladi.

Ushbu omillar orasida oilaning kelib chiqishi (ota-ona oilasi) hayotdan qoniqishga ta’sir qiluvchi asosiy omillardan biri sifatida ko‘rinadi. Aniqroq aytganda, Nikoh va Oila Tizimining Sirkumpleks (doira) modeli ota-ona rishtalari va shaxsning farovonligi o‘rtasidagi munosabatni tushunish uchun ishonchli nazariy va empirik asosni taklif etadi.

Ushbu modelga ko‘ra, oilaviy faoliyat uchta muhim o‘lchov asosida baholanadi: hamjihatlik, moslashuvchanlik va muloqot. Hamjihatlik oila a’zolarining bir-biriga bo‘lgan emotsional bog‘liqligini bildiradi. Moslashuvchanlik esa oiladagi rahbarlik, nazorat, intizom, kelishuv uslublari va munosabat qoidalaridagi o‘zgarishlar darajasini anglatadi. Muloqot esa hamjihatlik va moslashuvchanlikni tartibga solishga yordam beruvchi omil bo‘lib, u oila a’zolarining bir-birini hurmat va tushunish bilan tinglash hamda o‘z his-tuyg‘ulari va tajribalarini boshqalar bilan bo‘lishish qobiliyatini o‘z ichiga oladi.

Olson hamjihatlikning ikki darajasini (ajralgan va haddan tashqari bog‘langan) hamda moslashuvchanlikning ikki darajasini (qat’iy va tartibsiz) ajratib ko‘rsatadi. Ekstremal yoki muvozanatsiz xulq-atvor bilan tavsiflangan oilalar, ya’ni past darajadagi o‘zaro aloqalar (ajralganlik) yoki haddan tashqari muvofiqlik va mustaqillikning yetishmasligi (ortiqcha bog‘liqlik) mavjud bo‘lgan oilalar disfunksiyaga moyil bo‘ladi. Uzoq muddatda oiladagi ajralganlik ham, ortiqcha birlashuv ham uning funksional jihatdan sog‘lomligining yaxshi ko‘rsatkichi hisoblanmaydi.

Xuddi shuningdek, agar oilaning tuzilishi moslashuvchan bo‘lmasa, ya’ni ota-onalar qat’iy qoidalar va qarorlarni majburan qabul qilsalar (qattiqlik) yoki aksincha, oilada haddan tashqari erkinlik va qoidalarning tez-tez o‘zgarishi (tartibsizlik) kuzatilsa, bunday oila rigid tizim xususiyatlarini namoyon etadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Empirik adabiyotlarda oilaga oid muayyan omillar va farovonlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik tasdiqlangan. Masalan, Suldo va Xyubner hayotdan qoniqishga erishish oilaviy faoliyat bilan kuchli bog‘liqligini ko‘rsatadi. Manzi va hamkasblari yosh italiyaliklar orasida hamjihat oilaviy munosabatlar hayotdan qoniqish bilan ijobiy bog‘liqligini aniqlagan. Kagitcibashi Buyuk Britaniyada o‘tkazilgan tadqiqotida oiladagi haddan tashqari bog‘liqlik farovonlik bilan salbiy korrelyatsiyaga ega ekanligini ko‘rsatgan. Manzi hamda Vandeleur tadqiqotlari kattalar hayotida oiladagi birgalik va yaqinlik shaxsiy farovonlik va qoniqish bilan bog‘liqligini aniqlagan. Olson va hamkorlari esa oila a’zolari o‘rtasidagi emotsional bog‘liqlik va o‘zgarishlarga moslashish qobiliyati keyingi hayotdagi qoniqishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi.

Caron va boshqalar [3] ham ishtirokchi va ota-ona o‘rtasidagi munosabatlar sifati psixologik farovonlikning eng muhim bashorat qiluvchi omillaridan biri ekanligini ta’kidlaydilar. Ushbu natijalarga ko‘ra, ota-onalar bilan barqaror va ishonchli munosabat hayot sifati uchun avlodlar davomida ijobiy ta’sir ko‘rsatadi (19). Shu kontekstda, bizning tadqiqotimizning birinchi maqsadi o‘z oilasi (kelib chiqqan oila) bilan muvozanatli munosabat hayotdan qoniqish bilan ijobiy bog‘liqligini, aksincha, muvozanatsiz munosabat esa hayotdan qoniqish bilan salbiy bog‘liqligini tekshirishdan iborat edi.

Emotsional intellekt hayotdan qoniqishning yana bir muhim jihati bo‘lishi mumkin. Haqiqatan ham, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan shaxslar — u xoh xususiyat, xoh qobiliyat sifatida o‘lchansin — yuqori darajadagi hayotdan qoniqish bildirishi keng tan olingan [5]. Ba’zi boshqa tadqiqotlar emotsional intellekt hedonik va evdemonik farovonlikning muhim bashorat qiluvchisi ekanligini tasdiqlaydi [6].

Sanchez-Alvarez va hamkasblari tomonidan o‘tkazilgan meta-tahlil [7] 25 ta tadqiqot va 8000 dan ortiq ishtirokchi asosida emotsional intellekt va hayotdan qoniqish o‘rtasida sezilarli ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatgan ($r = 0.32$). Emotsional intellekt va hayotdan qoniqish o‘rtasidagi ushbu ijobiy bog‘liqlik emotsional intellektning mohiyati bilan izohlanishi mumkin. U shaxsning o‘zida va boshqalarda emotsional tajribani idrok etish, tushunish, undan foydalanish va uni boshqarish qobiliyatlaridan iborat bo‘lgan ko‘nikmalar tizimi sifatida qaraladi [8]. Shu kontekstda, tadqiqotimizning ikkinchi maqsadi emotsional intellektning hayotdan qoniqish bilan ijobiy bog‘liqligini aniqlashdan iborat edi.

Nihoyat, oilaviy faoliyat va hayotdan qoniqish o‘rtasida bevosita bog‘liqlikni ko‘rsatadigan tadqiqotlardan tashqari, oilaviy faoliyatning hayotdan qoniqishga bilvosita ta’siri ham mavjudligi isbotlangan. Bu ta’sir sog‘lomlashtiruvchi xulq-atvorlar [4], shaxsiy o‘sish [9], romantik bog‘lanish [10], stressga chidamlilik [9], ijobiy tajribalarni qadrlash [11], ijobiy moslashuv strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni idrok etish [10] orqali yuzaga kelishi mumkin.

Garchi oilaviy faoliyat, emotsional intellekt va hayotdan qoniqish o‘rtasidagi bog‘liqlikda emotsional intellektning roli bo‘yicha maxsus tadqiqotlar kam bo‘lsa-da, mavjud adabiyotlar bunday ta’sir bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Ota-onalar bilan munosabatlar butun hayot davomida, hatto kattalik davridan keyin ham farovonlik bilan bog‘liq hisoblanadi.

Muhokama. Manzi va hamkorlari [1] hamjihatlik (cohesion), ya’ni oilaviy bog‘liqlik sifatida tushunilgan holat, italiyalik va ingliz o‘smirlari orasida yuqori hayotdan qoniqish bilan bog‘liqligini aniqlagan. Shunga muvofiq, Vandeleur va hamkasblari [2] oilaviy yaqinlik, birlik hissi va oilaviy aloqalardan qoniqishning yuqori darajasi barcha oila a’zolarida emotsional farovonlikka hissa qo‘shishini ko‘rsatgan.

Boshqa tadqiqotchilar [12] shuni ta’kidlashadiki, shaxs o‘z kelib chiqqan oilasida hamjihatlikni qanchalik kuchli his qilsa, muloqot va oilaviy hayotdan qoniqishni qanchalik yuqori baholasa, u kattalar hayotidagi rollar va mas’uliyatlarni shunchalik ijobiy qabul qiladi.

Yana bir tadqiqotda [13] kattalarning o‘z oilasini retrospektiv baholashi (ifodaning aniqligi, mas’uliyat, hurmat va boshqalarga ochiqlik, ajralishni qabul qilish, his-tuyg‘ular doirasi, kayfiyat, nizolarni hal qilish, empatiya va ishonch) ularning hayotdan qoniqishi bilan o‘rtacha va kuchli bog‘liqlikka ega ekanligi aniqlangan.

Nihoyat, sog‘lom oilaviy faoliyat, affektiv (hissiy) ishtirok [13] hamda har ikki ota-onadan eslab qolingan parvarish [14] hayot davomida bir necha bosqichlarda yuqori farovonlik bilan bog‘liq bo‘lgan. Bunday natijalar Olsonning Sirkumpleks (doira) modeli [15] ni tasdiqlaydi, unga ko‘ra muvozanatli oilaviy muhit kundalik hayot bilan bog‘liq emotsional zo‘riqishlarni yaxshiroq boshqarishga yordam beradi. Aksincha, teskari bog‘liqlik modeli hayotdan qoniqish hissini kamaytiradi.

Ba’zi tadqiqotlarda [1] oilada haddan tashqari bog‘lanish, ya’ni chegaralarning noaniq va zaif bo‘lishi xavotir va depressiv simptomlar bilan bog‘liqligi aniqlangan. Heaven [13] esa oilaga oid irratsional e’tiqodlar past empatiya va boshqalarga nisbatan sezgirlikning pasayishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatgan.

Bundan tashqari, ota-onalarni nazorat qiluvchi (kontrollovchi) sifatida qabul qilish xavotir [14] bilan ijobiy, umumiy hayotdan qoniqish bilan esa barcha yosh bosqichlarida salbiy bog‘liqlikka ega ekanligi aniqlangan [15].

Emotsional intellekt va hayotdan qoniqish o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligi oldingi adabiyotlarni ham tasdiqlaydi. Augusto Landa va boshqalar [16] tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda emotsional intellektning turli komponentlari (emotsiyalar aniqligi va emotsional tiklanish) hayotdan qoniqish dispersiyasining kichik qismini (1%) izohlagan bo‘lsa-da, empirik dalillar tobora ko‘payib bormoqda va ular emotsional intellekti yuqori bo‘lgan shaxslar o‘z emotsiyalarini yaxshiroq boshqarishga moyil ekanligini ko‘rsatadi; bu esa o‘z navbatida yuqori hayotdan qoniqishga olib keladi [17].

Bundan tashqari, emotsional intellekt hayot sifati bilan keng ma’noda bog‘liq bo‘lgan turli natijalar bilan ham aloqadorligi aniqlangan [18]. Masalan, emotsional intellekt o‘qituvchilarda hayot va ishdan qoniqishga hissa qo‘shadi [19] hamda talabalarda hayotdan qoniqishning muhim bashorat qiluvchisi hisoblanadi [20].

Bir tomondan, natijalar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy faoliyatni hamjihat, moslashuvchan, muloqotga boy va to‘laqonli deb baholaydigan shaxslar o‘z emotsiyalarini yaxshiroq qayta ishlashga, ularni farqlashga va ushbu ma’lumotdan o‘z fikrlash hamda harakatlarini yo‘naltirishda foydalanishga moyil bo‘ladilar. Bunday qobiliyat esa yuqori hayotdan qoniqishga olib kelishi mumkin. Blechman [21] ga ko‘ra, moslashuvchan oilaviy faoliyat emotsiyalarning ochiq almashinuvi, ularni tartibga solish va ifodalash orqali namoyon bo‘ladi.

Ota-onalarning emotsional intellekti farzandlarning emotsional intellektini shakllantiruvchi eng kuchli omillardan biri ekanligi aniqlangan [28] hamda shaxsning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi [22]. Bundan tashqari, oilaviy moslashuvchanlik va hamjihatlik yosh kattalarda emotsional intellektni rivojlantirishda muhim omillar sifatida baholangan [23]. Boshqa tadqiqotlarda Alavi va hamkasblari [23] yuqori oilaviy faoliyat darajasi yuqori emotsional intellekt bilan (xususiyat sifatida) ijobiy bog‘liqligini aniqlagan.

Shu sababli, shaxslarning o‘z oilaviy tajribasi asosida emotsiyalarni tartibga solish usullari ularning farovonligi [24], shaxsiy yutuqlari va psixosotsial faoliyatiga [25] katta ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Boshqa tomondan, natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘z kelib chiqqan oilasini ajralgan va tartibsiz deb baholaydigan odamlar emotsiyalarni kamroq moslashuvchan tarzda boshqarishi mumkin, bu esa past hayotdan qoniqishga olib keladi. O‘z oilasini ota-ona bog‘liqligi sust, g‘amxo‘rlik yetishmaydigan yoki haddan tashqari himoyalangan deb qabul qilish emotsional rivojlanishni to‘xtatishi va shaxsiy emotsiyalarni boshqarishning samarasiz usullariga olib kelishi mumkin [26].

Ba’zi tadqiqotlar ota-onalarning psixologik nazorati kabi xulq-atvorlar emotsional intellekt rivojlanishini cheklab, ichki yoki tashqi muammolarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishini ko‘rsatadi. Shu sababli, muvozanatsiz oilaviy faoliyat tajribasi shaxsning o‘ziga nisbatan ijobiy model shakllantirishini va o‘z emotsiyalarini boshqarishini qiyinlashtirishi mumkin. Natijada, past emotsional intellekt pastroq farovonlikka olib keladi.

Natijalar. Oilaviy faoliyatning ham ijobiy, ham salbiy jihatlarining hayotdan qoniqishga ta’siri emotsional intellekt orqali vositachilik qilinadi va bu muhim rivojlanishiy oqibatlarga ega. Kelib chiqqan oila emotsional intellektning muhim boshlang‘ich omili sifatida namoyon bo‘ladi va u butun hayot davomida shaxsning o‘z emotsiyalarini tushunish va boshqarish qobiliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘z navbatida, o‘z emotsiyalarini boshqarish qobiliyati optimal psixologik faoliyat va hayotdan qoniqishni ta’minlashda juda muhim ahamiyatga ega.

Izlanishlarimiz natijalariga ko‘ra, muvozanatli oilaviy faoliyat shakllarini eslash yuqori emotsional intellekt va hayotdan qoniqish bilan bog‘liq bo‘lsa, oiladagi emotsional uzilish, past darajadagi ishtirok, haddan tashqari erkinlik (beparvolik) va qoidalarning tez-tez o‘zgarishi emotsional intellektning past darajasi bilan bog‘liq bo‘lib, bu esa o‘z navbatida hayotdan qoniqishning sezilarli darajada kamayishiga olib keladi.

Shu sababli, kattalar rivojlanishi uchun emotsional intellekt ko‘nikmalarini (o‘z emotsiyalarini tanish, tushunish va ifodalash) rivojlantirishni rag‘batlantirish muhim hisoblanadi. Bu esa shaxsga o‘z oilaviy hayoti bilan bog‘liq yoqimsiz emotsiyalarni boshdan kechirgan taqdirda ham yuqori darajadagi hayotdan qoniqishni his etish imkonini beradi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki [28], hayotdan qoniqish hamda emotsional intellekt hamjihatlik, moslashuvchanlik, muloqot va oilaviy qoniqish bilan ijobiy va ahamiyatli darajada bog‘liq. Hayotdan qoniqish esa haddan tashqari bog‘lanib qolgan, ajralgan va tartibsiz oilaviy faoliyat bilan salbiy va ahamiyatli darajada bog‘liq bo‘lgan. Aksincha, emotsional intellekt faqat tartibsiz va ajralgan oilaviy faoliyat bilan salbiy va ahamiyatli bog‘liqlik ko‘rsatgan. Bundan tashqari, emotsional intellekt oilaviy faoliyatning olti o‘lchami (hamjihatlik, moslashuvchanlik, muloqot, oilaviy qoniqish, ajralganlik va tartibsizlik) hamda hayotdan qoniqish o‘rtasidagi munosabatni qisman vositachilik qilgan.

O‘rganilgan tadqiqot natijalari oilaviy faoliyat va hayotdan qoniqish o‘rtasida emotsional intellekt vositachiligi orqali bilvosita bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy faoliyatni hamjihat, moslashuvchan, muloqotga boy va to‘laqonli deb baholaydigan shaxslar o‘z emotsiyalarini yaxshiroq boshqaradi va hayotdan yuqori darajada qoniqish oladi. Aksincha, oilani ajralgan va tartibsiz deb baholash insonning o‘z hissiyotlarini boshqarish qobiliyatini pasaytirishi mumkin, bu esa o‘z navbatida hayotdan qoniqish darajasining kamayishiga olib keladi.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, oilaviy funksionallik shaxsning hayotdan qoniqish darajasini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Oiladagi o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, ochiq muloqot, emotsional yaqinlik va muammolarni birgalikda hal etish kabi jihatlar nafaqat psixologik barqarorlikni ta’minlaydi, balki individning umumiy farovonligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, emotsional intellekt ushbu jarayonda vositachi (mediator) sifatida muhim rol o‘ynashi aniqlangan.

Xususan, emotsional intellektning rivojlanganligi shaxsga o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish hamda boshqalar bilan samarali emotsional aloqalar o‘rnatish imkonini beradi. Bu esa oilaviy muhitda yuzaga keladigan nizolarni konstruktiv hal qilish, ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va mustahkamlashga xizmat qiladi. Natijada, bunday psixologik iqlim shaxsning hayotdan qoniqish darajasini oshiradi.

Demak, oilaviy munosabatlar sifati va hayotdan qoniqish o‘rtasidagi bog‘liqlik bevosita emas, balki emotsional intellekt orqali bilvosita kuchayishini asoslaydi. Shu bois, oilada sog‘lom psixologik muhitni yaratish bilan bir qatorda, shaxsda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik choralarni keng joriy etish zarur. Bu nafaqat individual farovonlikni oshirish, balki jamiyatda sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Manzi C, Vignoles VL, Regalia C, Scabini E. Cohesion and enmesh- ment revisited: differentiation, identity, and well-being in two European cultures. J Marriage Fam. 2006;68(3):673–689. doi:10. 1111/jomf.2006.68.issue-3

2. Vandeleur CL, Jeanpretre N, Perrez M, Schoebi D. Cohesion, satis- faction with family bonds, and emotional well-being in families with adolescents. J Marriage Fam. 2009;71(5):1205–1219. doi:10.1111/ j.1741-3737.2009.00664.x

3. Caron A, Lafontaine MF, Bureau JF, Levesque C, Johnson SM. Comparisons of close relationships: an evaluation of relationship quality and patterns of attachment to parents, friends, and romantic partners in young adults. Can J Behav Sci. 2012;44(4):245–256. doi:10.1037/ a0028013

4. Ali S, Malik JA. Consistency of prediction across generation: explaining quality of life by family functioning and health-promoting behaviors. Qual Life Res. 2015;24(9):2105–2112. doi:10.1007/s11136-015-0942-6

5. Extremera N, Fernándes-Berrocal P. Perceived emotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the trait meta-mood scale. Pers Individ Differ. 2005; 39(5):937–948. doi:10.1016/j.paid.2005.03.012

6. Mayer J, Roberts R, Barsade SG. Human abilities: emotional intelligence. Annu Rev Psychol. 2008; 59:507–536. doi:10.1146/ annurev.psych.59.103006.093646

7. Sánchez-Álvarez N, Extremera N, Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: a meta-analytic investigation. J Posit Psychol. 2016;11(3):276–285. doi:10.1080/17439760.2015.1058968

8. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR, Sitarenios G. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. Emotion. 2003;3(1):97–105. doi:10.1037/1528-3542.3.1.97

9. Robitschek C, Kashubeck S. A structural model of parental alcohol- ism, family functioning, and psychological health: the mediating effects of hardiness and personal growth orientation. J Couns Psychol. 1999; 46(2):159–172. doi:10.1037/0022-0167.46.2.159

10. Guarnieri S, Smorti M, Tani F. Attachment relationships and life satisfaction during emerging adulthood. Soc Indic Res. 2015; 121 (3):833–847. doi:10.1007/s11205-014-0655-1

11. Cheung YMR, Leung MC, Chiu HT, Kwan LYJ, Yee TSL, Hou WK. Family functioning and psychological outcomes in emerging adult- hood: savoring positive experiences as a mediating mechanism. J Soc Pers Relat. 2019; 36(9):2693–2713. doi:10.1177/0265407518798499

12. Borchet J, Lewandowska-Walter A, Rostowska T. Parentification in late adolescence and selected features of the family system. Health Psychol Rep. 2016; 4(2):116–127. doi:10.5114/hpr.2016.55 921

13. Heaven P, Searight HR, Chastain J, Skitka LJ. The Relationship between perceived family health and personality functioning among Australian adolescents. Am J Fam Ther. 1996; 24(4):358–366. doi:10.1080/01926189608251047

14. Seibel FL, Johnson WB. Parental control, trait anxiety, and satisfac- tion with life in college students. Psychol Rep. 2001;88(2):473–480. doi:10.2466/pr0.2001.88.2.473

15. Stafford M, Kuh DL, Gale CR, Mishra G, Richards M. Parent-child relationships and offspring’ s positive mental wellbeing from adoles- cence to early older age. J Posit Psychol. 2016; 11(3):326–337. doi:10.1080/17439760.2015.1081971

16. Augusto Landa JM, López-Zafra E, de Antoñana M, Pulido M. Perceived emotional intelligence and life satisfaction among univer- sity teachers. Psicothema. 2006; 18:152–157.

17. Sun P, Wang S, Kong F. Core self-evaluation as mediator and moderator of the relationship between emotional intelligence and life satisfaction. Soc Indic Res. 2014; 118(1):173–180. doi:10.1007/ s11205-013-0413-9

18. Austin EJ, Saklofske DH, Egan V. Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. Pers Individ Differ. 2005; 38 (3):547–558. doi:10.1016/j.paid.2004.05.009

19. Ignat AA, Clipa O. Teachers’ satisfaction with life, job satisfaction and their emotional intelligence. Procedia Soc Behav Sci. 2012; 33:498–502. doi:10.1016/j.sbspro.2012.01.171

20. Petrides KV, Pita R, Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. Br J Psychol. 2007; 98:273–289. doi:10.1348/000712606X120618

21. Blechman EA. A new look at emotions and the family: A model of effective family communication. In: Blechman EA, editor. Emotions and the Family: For Better or Worse. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1990:201–224.

22. Chandran A, Nair BP. Family climate as a predictor of emotional intelligence in adolescence. J Indian Acad Appl Psychol. 2015; 41 (1):167–173.

23. Alavi M, Mehrinezhad SA, Amini M, Parthaman Singh MKA. Family functioning and trait emotional intelligence among youth. Health Psychol Open. 2017;4(2):1–5. doi:10.1177/2055102917748461 Dovepress Szcześniak and Tułecka Psychology Research and Behavior Management 2020:13 submit your manuscript | www.dovepress.com DovePress 231 Psychology Research and Behavior Management downloaded from https://www.dovepress.com/by 54.161.69.107 on 23-Jul-2020 For personal use only.1/1

24. Quoidbach J, Berry EV, Hansenne M, Mikolajczak M. Positive emotion regulation and well-being: comparing the impact of eight savor- ing and dampening strategies. Pers Individ Differ. 2010;49 (5):368–373. doi:10.1016/j.pajd.2010.03.048

25. Blandon AY, Calkins SD, Keane SP, O’Brien M. Individual differences in trajectories of emotion regulation process. Dev Psychol. 2008;44(4):1110–1123. doi:10.1037/0012-1649.44.4.1100

26. Lindblad-Goldberg M, Northey WF. Ecosystemic structural family therapy: theoretical and clinical foundations. Contemp Fam Ther. 2013; 35:147–160. doi:10.1007/s10591-012-9224-4

27. Ruzimuratovna Oymatova Dilorom, and Norqulova Nargiza Buronovna. "Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional intellekni rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari." Shokh library 1.1 (2026).

28. Ruzimuratovna O. D., & Buronovna N. N. (2026). Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional intellekni rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari. Shokh library, 1(1).

УДК 159.9:004.9:316.356.2

Разыкова Лола Туйчиевна,
профессор Самаркандского государственного медицинского университета
lolarazikova87@gmail.com

КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ И ПСИХОДИАГНОСТИКА ИХ НАРУШЕНИЙ

Аннотация. *В данной статье рассматриваются когнитивные функции (внимание, память, мышление, речь и исполнительные функции), а также методы их психодиагностики в клинической практике. Анализируются современные психодиагностические методики, нейропсихологические тесты и клинические подходы к оценке. Освещается значение раннего выявления когнитивных нарушений при различных неврологических и психических заболеваниях.*

Ключевые слова: *когнитивные функции, психодиагностика, нейропсихология, деменция, нарушения памяти, внимание, нейродегенеративные, диагностика.*

COGNITIVE FUNCTIONS IN CLINICAL PRACTICE AND PSYCHODIAGNOSTICS OF THEIR DISORDERS

Abstract. *This article discusses cognitive functions (attention, memory, thinking, speech, and executive functions), as well as methods for their psychodiagnostic assessment in clinical practice. It analyzes modern psychodiagnostic techniques, neuropsychological tests, and clinical approaches to evaluation. The importance of early detection of cognitive impairments in various neurological and psychiatric disorders is highlighted.*

Keywords: *cognitive functions, psychodiagnostics, neuropsychology, dementia, memory impairment, attention, neurodegenerative, diagnostics.*

KLINIK AMALIYOTDA KOGNITIV FUNKSIYALAR VA ULARNING BUZILISHLARINI PSIXODIAGNOSTIKASI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada kognitiv funksiyalar (diqqat, xotira, tafakkur, nutq va ijro funksiyalari), shuningdek, ularning klinik amaliyotdagi psixodiagnostika usullari ko‘rib chiqiladi. Zamonaviy psixodiagnostik metodikalar, neyropsixologik testlar va baholashga doir klinik yondashuvlar tahlil qilinadi. Turli nevrologik va ruhiy kasalliklarda kognitiv buzilishlarni erta aniqlashning ahamiyati yoritib beriladi.*

Kalit so‘zlar: *kognitiv funksiyalar, psixodiagnostika, neyropsixologiya, demensiya, xotira buzilishlari, diqqat, neyrodegenerativ, diagnostika.*

Введение. Когнитивные функции представляют собой совокупность высших психических процессов, обеспечивающих восприятие, переработку, хранение и использование информации. К их числу относятся внимание, память, мышление, речь, исполнительные функции, гнозис и праксис. Эти процессы лежат в основе адаптивного поведения человека и определяют его способность к обучению, принятию решений и социальной интеграции. В клинической практике оценка когнитивных функций имеет ключевое значение для диагностики, прогноза и выбора терапевтических стратегий при широком спектре неврологических и психических расстройств.

Актуальность изучения когнитивных нарушений обусловлена не только их высокой распространённостью, но и значительным влиянием на качество жизни пациентов, уровень социальной адаптации и способность к самостоятельному функционированию. В условиях глобального старения населения проблема диагностики и коррекции когнитивных расстройств приобретает особую значимость. По данным современных исследований, увеличение продолжительности жизни сопровождается ростом числа пациентов с когнитивным дефицитом, что создаёт дополнительную нагрузку на системы здравоохранения и социального обеспечения.

Клиническая оценка когнитивных функций требует комплексного подхода, включающего клинико-психопатологический анализ, нейропсихологическое обследование и использование стандартизированных психодиагностических методик. Современная психодиагностика располагает широким спектром инструментов, направленных на выявление как грубых, так и лёгких когнитивных

нарушений. К ним относятся скрининговые шкалы, батареи нейропсихологических тестов и специализированные методики, позволяющие оценить отдельные когнитивные домены.

Нарушения когнитивных функций могут возникать при различных патологических состояниях, включая нейродегенеративные заболевания (например, болезнь Альцгеймера), сосудистые поражения головного мозга, черепно-мозговые травмы, психические расстройства, а также в рамках возрастных изменений. Своевременная и точная психодиагностика таких нарушений позволяет не только выявить характер и степень дефицита, но и дифференцировать различные нозологические формы, что особенно важно на ранних этапах заболевания.

В клинической практике пациенты, обращающиеся с жалобами на когнитивные нарушения, чаще всего отмечают забывчивость, трудности концентрации внимания, снижение умственных способностей, а также усиление утомляемости при интеллектуальной деятельности. Во многих случаях медицинские работники, в частности врач-диагност, подчёркивают, что изменения в перечисленных когнитивных функциях выявляются не столько самим пациентом, сколько на основании наблюдений и жалоб его близких.

Объект исследования и применённые методы. В лечении пациентов с когнитивными нарушениями первостепенное значение имеет диагностика их симптомов. В таких случаях важную роль играют данные о факторах риска когнитивных нарушений, включая пожилой и старческий возраст, наличие заболеваний в семейном анамнезе, сосудистые патологии, сахарный диабет, абдоминальное ожирение, а также особенно сочетание этих факторов между собой.

Современные методы психодиагностики когнитивных функций включают как стандартизированные нейропсихологические тесты, так и клинико-психологическое обследование, направленное на комплексную оценку познавательной деятельности пациента. Использование валидизированных инструментов, таких как шкалы оценки когнитивного статуса, тесты памяти, внимания и исполнительных функций, способствует объективизации клинических данных и повышению точности диагностики.

Объектом исследования в данной научной работе выступают когнитивные функции человека как сложная система психических процессов, обеспечивающих восприятие, переработку, хранение и воспроизведение информации, а также регуляцию поведения в клинических условиях. Особое внимание уделяется таким компонентам, как внимание, память, мышление, речь, исполнительные функции и зрительно-пространственные способности, рассматриваемые в контексте различных неврологических и психических расстройств. В качестве предмета исследования выступают нарушения указанных когнитивных функций, их структура, степень выраженности и динамика в зависимости от нозологической принадлежности и клинической картины заболевания.

В работе применён комплекс методов, включающий клинико-психопатологический анализ, направленный на выявление симптоматики и особенностей течения заболевания, а также экспериментально-психологические методы, позволяющие объективно оценить состояние когнитивных процессов. Используются стандартизированные психодиагностические методики, такие как нейропсихологическое тестирование, шкалы оценки когнитивного статуса и батареи тестов, направленные на диагностику отдельных функций. Дополнительно применяются методы количественного и качественного анализа данных, обеспечивающие интерпретацию полученных результатов с учётом клинического контекста. В ряде случаев используются инструментальные методы, включая нейровизуализацию, для соотнесения когнитивных нарушений с морфофункциональными изменениями головного мозга. Такой интегративный подход обеспечивает всестороннее изучение когнитивных функций и повышает точность психодиагностики их нарушений в клинической практике.

Особое место в диагностике занимает раннее выявление когнитивных нарушений, таких как умеренное когнитивное расстройство, которое рассматривается как промежуточное состояние между нормальным старением и деменцией. Своевременная диагностика позволяет не только прогнозировать дальнейшее течение заболевания, но и разрабатывать индивидуализированные стратегии терапии и реабилитации.

Объект исследования: пациенты с подозрением на когнитивные нарушения различного генеза (нейродегенеративные заболевания, черепно-мозговые травмы, сосудистые поражения мозга, психические расстройства).

Предмет исследования: особенности функционирования когнитивных процессов (память, внимание, мышление, исполнительные функции) и их количественная и качественная оценка в условиях клинической диагностики.

Цель исследования – выявление структуры и выраженности когнитивных нарушений с использованием психодиагностических и нейропсихологических методов для уточнения клинического диагноза и планирования реабилитации.

Методология исследования. В клинической практике применяются два основных подхода: количественный (скрининговый) и качественный (нейропсихологический анализ).

Таблица 1. Основные методы диагностики когнитивных функций

Группа методов	Метод	Оцениваемые функции
Скрининговые	MMSE, MoCA	Общий когнитивный статус
Нейропсихологические тесты	Тест Векслера (WAIS), Лурия-Небраска	Интеллект, память, внимание
Компьютерные методики	CPT, Vienna Test System	Внимание, реакция, рабочая память
Экспериментальные	Stroop-тест, Trail Making Test	Исполнительные функции
Клиническое интервью	Неврологическое и психиатрическое обследование	Поведенческие и анамнестические данные

Основные когнитивные функции и их клиническая значимость

Схема 1. Структура когнитивных функций

Когнитивные функции
- Внимание
- Память
- Речь
- Мышление
- Исполнительные функции
- Восприятие

Психодиагностика нарушений когнитивных функций

Нейропсихологическая диагностика основана на стандартизированных тестах, позволяющих выявить локальные и диффузные нарушения мозговой деятельности.

Она включает:

- оценку доминантных когнитивных дефицитов
- анализ профиля нарушений
- сопоставление с нормами (возраст, образование)
- определение нейропсихологического синдрома

Согласно современным исследованиям, когнитивное тестирование позволяет делать выводы о функциональном состоянии мозга и используется для диагностики деменции, последствий инсульта и ЧМТ.

Пример клинической интерпретации

Таблица 2. Интерпретация когнитивного профиля пациента

Когнитивная функция	Результат тестирования	Клиническая интерпретация
Память	Снижена	Возможные нарушения гиппокампа
Внимание	Умеренно снижено	Диффузное поражение ЦНС
Исполнительные функции	Резко снижены	Лобная дисфункция
Речь	Сохранена	Нет афатических нарушений

Графическая модель когнитивного профиля (пример)

Полученные результаты и их анализ. В последние годы наблюдается активное развитие методов нейропсихологической диагностики, включая внедрение цифровых технологий и нейровизуализации, что расширяет возможности объективной оценки когнитивных функций. Однако, несмотря на значительный прогресс, остаются нерешёнными вопросы стандартизации

диагностических процедур, культурной адаптации тестов и повышения их чувствительности к ранним изменениям.

В аналитических материалах, посвящённых проблемам современной медицины, приводятся данные о деменции как одном из наиболее распространённых когнитивных нарушений. Согласно этим данным, в настоящее время в мире насчитывается около 50 миллионов человек, страдающих деменцией, и ежегодно регистрируется примерно 10 миллионов новых случаев данного заболевания. По мнению специалистов, к 2030 году число пациентов с деменцией удвоится, а к 2050 году утроится и превысит 130 миллионов человек. Лечение и уход за пациентами с деменцией требуют значительных финансовых затрат, при этом сохраняется тенденция к дальнейшему росту числа больных.

Приведённые аналитические данные свидетельствуют о важности диагностики когнитивных функций для разработки эффективных мер по решению данной проблемы. До проведения нашего исследования уже было выполнено множество работ, посвящённых диагностике когнитивных нарушений. В них подробно рассмотрены медицинские и клинические методы диагностики. В частности, описаны нейропсихологические методики, такие как тест Мини-Ког (Mini-Cog), краткая шкала оценки психического статуса (Mini-Mental State Examination, MMSE), Монреальская шкала когнитивной оценки (Montreal Cognitive Assessment, MoCA), опросник IQCODE (Informant Questionnaire on Cognitive Decline in the Elderly), а также шкала повседневной активности (Activity of Daily Living, ADL).

В нашем исследовании основное внимание уделено прикладным аспектам психодиагностических методик оценки когнитивных функций и диагностики их нарушений с учётом указанных шкал и опросников. Классификация методик, используемых для диагностики когнитивных функций, основывалась на структурном анализе данного понятия. В результате была сформирована возможность отбора ряда наиболее эффективных методик для клинической диагностики когнитивных нарушений.

Нарушения памяти могут быть вызваны множеством факторов. Наиболее распространённой причиной являются повседневный психоэмоциональный стресс, повышенная тревожность, а также астенический синдром, возникающий вследствие физического и эмоционального перенапряжения. В то же время выраженное снижение памяти чаще имеет патологическую основу и связано с органическими заболеваниями центральной нервной системы и психическими расстройствами.

Материалы. В исследовании приняли участие 60 пациентов в возрасте от 35 до 70 лет, находившихся на амбулаторном и стационарном лечении. Были выделены три клинические группы:

- группа 1 — пациенты с сосудистой деменцией (n = 20)
- группа 2 — пациенты с шизофренией (n = 20)
- группа 3 — пациенты с депрессивными расстройствами (n = 20)

Использованные методики:

- MMSE (Краткая шкала оценки психического статуса)
- Тест Лурии на запоминание слов
- Тест Струпа (оценка когнитивной гибкости и внимания)
- Методика «Счёт по Крепелину»
- Вербальные ассоциации

Статистическая обработка проводилась с использованием методов описательной статистики и сравнительного анализа.

Результаты исследования

Выявлено выраженное снижение:

- кратковременной памяти (средний балл MMSE — 18,2)
- ориентации во времени и пространстве
- исполнительных функций

Наиболее выраженным дефицитом оказалась способность к обучению новой информации и её воспроизведению.

Отмечены следующие особенности:

- нарушения логического мышления
- снижение когнитивной гибкости
- дефицит внимания

Средний показатель MMSE — 22,5, однако качественный анализ выявил диспропорцию между сохранными и нарушенными функциями.

Обнаружены умеренные когнитивные нарушения:

- снижение концентрации внимания
- замедление психических процессов
- субъективные жалобы на ухудшение памяти

MMSE в среднем — 26,1 (в пределах нормы, но с функциональными жалобами).

Обсуждение результатов. Полученные данные подтверждают, что структура когнитивных нарушений существенно зависит от нозологической формы заболевания.

- При сосудистой деменции ведущим является глобальный когнитивный дефицит с выраженным нарушением памяти и ориентации.
- При шизофрении наблюдается диссоциированное нарушение когнитивных функций, где при относительно сохранной памяти страдает мышление и внимание.
- При депрессии когнитивные нарушения носят функциональный и обратимый характер, связанный преимущественно с нарушением концентрации и замедлением обработки информации.

Анализ современных подходов к психодиагностике когнитивных нарушений показывает, что наиболее информативным является комплексный подход, сочетающий клинико-психологическое обследование, стандартизированные нейропсихологические методики и инструментальные методы оценки. Такой подход позволяет не только выявить наличие когнитивного дефицита, но и определить его структуру, выраженность и динамику.

Заключение. Когнитивные функции представляют собой ключевой компонент психической деятельности человека, обеспечивающий процессы восприятия, переработки, хранения и воспроизведения информации, а также регуляцию поведения и адаптацию к окружающей среде. В клинической практике их оценка имеет первостепенное значение, поскольку нарушения когнитивных процессов являются ранними и диагностически значимыми маркерами широкого спектра неврологических, психиатрических и соматических заболеваний.

Проведённый анализ позволяет заключить, что когнитивные расстройства имеют многоуровневую структуру и могут затрагивать различные домены: внимание, память, мышление, исполнительные функции, речь и праксис. Их выраженность варьирует от лёгких когнитивных нарушений до тяжёлых дементных состояний, существенно влияющих на уровень социальной и профессиональной адаптации пациента.

Психодиагностика когнитивных нарушений занимает центральное место в клинической оценке состояния пациента. Использование стандартизированных нейропсихологических методик позволяет не только выявлять наличие дефицита, но и уточнять его структуру, локализацию и степень выраженности. Комплексный подход, включающий клиническое интервью, нейропсихологическое тестирование и, при необходимости, инструментальные методы исследования, обеспечивает наиболее точную диагностику и способствует выбору оптимальной стратегии лечения и реабилитации.

Особое значение имеет динамическое наблюдение за когнитивными функциями, поскольку оно позволяет оценивать эффективность проводимой терапии и прогнозировать дальнейшее течение заболевания. Ранняя диагностика когнитивных нарушений способствует своевременному вмешательству, замедлению прогрессирования патологического процесса и улучшению качества жизни пациентов.

Особое значение в клинической практике имеет дифференциация первичных и вторичных когнитивных нарушений. Первичные нарушения, как правило, связаны с органическим поражением головного мозга (нейродегенеративные процессы, сосудистые заболевания, травмы), тогда как вторичные могут быть обусловлены депрессией, тревожными расстройствами, хроническим стрессом, интоксикациями или соматическими заболеваниями. Точная диагностика природы когнитивного дефицита определяет выбор дальнейшей терапевтической стратегии.

Психодиагностические инструменты (такие, как тесты на память, внимание, исполнительные функции, речь и зрительно-пространственные способности) позволяют выявлять даже субклинические нарушения, которые не всегда очевидны в повседневной жизни пациента. Это особенно важно в контексте ранней диагностики нейродегенеративных заболеваний, включая различные формы деменции.

Следует отметить, что когнитивные функции обладают значительной пластичностью, особенно на ранних стадиях нарушений. Это открывает возможности для реабилитационных и коррекционных мероприятий, направленных на замедление прогрессирования когнитивного снижения и частичное восстановление утраченных функций. Эффективность таких вмешательств во многом зависит от своевременности диагностики и индивидуализации подхода.

Следовательно, когнитивные функции занимают центральное место в клинической психологии и психиатрии, а их всесторонняя оценка является необходимым условием качественной диагностики и терапии. Дальнейшее развитие психодиагностических методов и их интеграция с нейровизуализационными и биомаркерными технологиями позволит повысить точность диагностики и эффективность клинического вмешательства.

Литература:

1. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. — М.: МГУ, 2003.
2. Хомская Е. Д. Нейропсихология. — М.: Питер, 2010.
3. Lezak M. D., Howieson D. B., Bigler E. D. Neuropsychological Assessment. — Oxford University Press, 2012.
4. Strauss E., Sherman E. M. S., Spreen O. A Compendium of Neuropsychological Tests. — Oxford University Press, 2006.
5. Tranel D. The Human Brain and Cognitive Function. — Elsevier, 2017.
6. Smith G. E., Bondi M. W. Cognitive and Behavioral Neurology. — Cambridge University Press, 2013.
7. Зейгарник Б. В. Патопсихология. — М.: Академия, 2009.
8. Глозман Ж. М. Нейропсихология детского возраста. — М.: Смысл, 2012.
9. Petersen R. C. Mild cognitive impairment. New England Journal of Medicine, 2011.
10. American Psychiatric Association. *DSM-5:* Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. — 2013.
11. L. T. Razykova, I. S. Igamova, F. G. Rakhmatova, Sh. N. Muratova, D. U. Mamadiyarova, and O. O. Kuchkarova, "Effectiveness of Pedagogical Communication in Training Doctors," Science and Education Today, vol. 11, no. 46, pp. 55-57, 2019.
12. L. T. Razykova, I. S. Igamova, and Sh. N. Muratova, "The Role of the Psychological Atmosphere in the Family in the Formation and Development of Personality," Science and Education Today, vol. 11, no. 46, pp. 58-60, 2019.
13. R. L. Tuychievna and F. Z. Tohirova, "Mental Processes and Their Violations," Archive of Conferences, vol. 10, no. 1, pp. 179-182, 2020.
14. R. L. Tuychiyevna, "The Content and Conditions of the Implementation of a Person Centered Approach in the Educational Process," Web of Scientist: International Scientific Research Journal, vol. 3, no. 6, pp. 1220-1224, 2022.

Ashurova Shaxnoza Faxriddin qizi,
Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy Pedagogika universiteti tayanch doktoranti
shaxnoza@gmail.com

ISLOM TA’LIMOTIDA MA’NAVIY-AXLOQIY QADRIYATLAR VA ABU ISO MUHAMMAD AT-TERMIZIYNING PSIXOLOGIK QARASHLARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada Islom ta’limotida ma’naviy-axloqiy qadriyatlarning mazmun-mohiyati hamda ularning inson kamolotidagi o‘rni tahlil qilinadi. Shuningdek, Abu Iso Muhammad at-Termiziyning hadis va ta’limotlarida aks etgan psixologik qarashlar, xususan, inson xulqi, axloqi, ruhiy tarbiyasi, sabr-toqat, halollik, mehr-oqibat kabi fazilatlarning ilmiy-psixologik jihatlari yoritiladi. Maqolada alloma qarashlarining yoshlar ma’naviy tarbiyasidagi ahamiyati hamda zamonaviy psixologiya bilan uyg‘un jihatlari ochib beriladi. Iso Muhammad At-Termiziyning qarashlari shiddat bilan rivojlanib kelayotgan, hozirgi davr uchun bizga, ruhiyatimizga suv va havodek muhum ahamiyat kasb etadi. Uning chuqur bilimga va tajribalarga asolangan ko’nikmalari biz uchun dastur-u amal bo’lib xizmat qilishi kerakligi yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *islom ta’limoti, ma’naviy-axloqiy qadriyatlar, Abu Iso Muhammad at-Termiziy, psixologik qarashlar, axloqiy tarbiya, hadis, komil inson, ma’naviyat, ruhiy kamolot, inson xulqi, yoshlar tarbiyasi, diniy-ma’rifiy meros.*

ДУХОВНО-ЭТИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ В ИСЛАМСКОЙ ДОКТРИНЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗЗРЕНИЯ АБУ ИСЫ МУХАММАДА АТ-ТЕРМИЗИ

Аннотация. *В данной статье анализируются сущность и содержание духовно-нравственных ценностей в учении ислама, а также их роль в духовном совершенствовании человека. Также освещаются психологические воззрения, отражённые в хадисах и учениях Абу Исы Мухаммада ат-Термизи, в частности, научно-психологические аспекты таких качеств, как поведение человека, нравственность, духовное воспитание, терпение, честность, доброта и сострадание. В статье раскрывается значимость взглядов учёного для духовного воспитания молодёжи и их гармоничное сочетание с современной психологией. Взгляды Исы Мухаммада ат-Термизи в нашу стремительно развивающуюся эпоху приобретают для нас и нашей духовности жизненно важную значимость, подобно воде и воздуху. Подчёркивается, что его глубокие знания и основанные на опыте навыки должны служить для нас программой к действию.*

Ключевые слова: *учение ислама, духовно-нравственные ценности, Абу Иса Мухаммад ат-Термизи, психологические воззрения, нравственное воспитание, хадис, совершенный человек, духовность, духовное совершенствование, поведение человека, воспитание молодёжи, религиозно-просветительское наследие.*

SPIRITUAL AND ETHICAL VALUES IN ISLAMIC DOCTRINE AND PSYCHOLOGICAL VIEWS OF ABU ISA MUHAMMAD AT-TERMIZI

Abstract. *This article analyzes the essence of spiritual and moral values in Islamic teachings and their role in human development. It also illuminates the psychological views reflected in the hadiths and teachings of Abu Isa Muhammad at-Termizi, particularly the scientific and psychological aspects of virtues such as human behavior, morality, spiritual cultivation, patience, honesty, and kindness. The article reveals the significance of the scholar's views for the spiritual upbringing of youth and their harmonious aspects with modern psychology. In our rapidly developing modern era, the views of Isa Muhammad at-Termizi are as vital as water and air for us and our psyche. It is emphasized that his insights, based on deep knowledge and experience, should serve as a practical guide for us.*

Keywords: *Islamic teachings, spiritual and moral values, Abu Isa Muhammad at-Termizi, psychological views, moral education, hadith, perfect human, spirituality, spiritual perfection, human behavior, youth education, religious and educational heritage.*

Kirish. Zamonaviy davrda talabalarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasini yuksaltirish, ularda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhini shakllantirish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyoti insonning nafaqat bilim darajasi, balki uning ma’naviy kamoloti, axloqiy madaniyati va ruhiy barkamolligi bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Shu jihatdan Islom ta’limoti azaldan insonni ezgulikka,

halollikka, mehr-oqibatga, sabr-toqat va odob-axloqqa chorlovchi muhim ma’naviy manba sifatida e’tirof etiladi. Islom dinida ma’naviy-axloqiy qadriyatlar inson kamolotining asosiy mezoni sifatida talqin qilinadi. Qur’oni karim va hadislarda insonning ruhiy pokligi, xulq-atvori, jamiyatdagi muomala madaniyati hamda ijtimoiy munosabatlariga katta e’tibor qaratilgan. Ayniqsa, buyuk muhaddis Abu Iso Muhammad at-Termiziyning ilmiy merosi islomiy ma’naviyat va axloq masalalarini yoritishda alohida ahamiyat kasb etadi. Alloma o‘z hadislarida insonning ruhiy holati, sabr, iymon, halollik, odob va mehr-oqibat kabi fazilatlarni chuqur tahlil qilgan. Abu Iso Muhammad at-Termiziy qarashlarida inson psixologiyasi va axloqiy kamolot masalalari o‘zaro uyg‘un holda talqin etiladi. Uning ta’limotida insonning ichki dunyosi, ruhiy tarbiyasi va ijtimoiy xulqi muhim o‘rin egallaydi. Bu esa alloma merosining nafaqat diniy, balki psixologik va pedagogik jihatdan ham muhim ilmiy manba ekanligini ko‘rsatadi. Mazkur tadqiqot ishida Islom ta’limotidagi ma’naviy-axloqiy qadriyatlarning mazmun-mohiyati hamda Abu Iso Muhammad at-Termiziyning psixologik qarashlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, alloma merosining yoshlar ma’naviy tarbiyasi va zamonaviy psixologiya rivojidagi ahamiyati yoritiladi. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi davrda yoshlar ongiga turli xil yot g‘oyalar, axborot xurujlari va ma’naviy tahdidlarning ta’siri kuchayib borayotgan bir paytda, ularni milliy va diniy qadriyatlar asosida tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtayi nazardan, Islom ta’limotidagi ma’naviy-axloqiy qarashlarni o‘rganish hamda Abu Iso Muhammad at-Termiziyning ilmiy merosidan samarali foydalanish yoshlarning ruhiy barqarorligi va axloqiy kamolotini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Bugungi kunda pedagogika, psixologiya va dinshunoslik fanlarida inson ma’naviyati bilan bog‘liq masalalarga alohida e’tibor qaratilmoqda. Chunki insonning ma’naviy barkamolligi uning ruhiy sog‘lomligi, jamiyatdagi ijtimoiy faolligi va hayotga bo‘lgan munosabatini belgilab beradi. Islom ta’limotida esa inson qalbi, niyati, xulqi va muomala madaniyatiga katta e’tibor berilib, komil insonni tarbiyalash asosiy maqsadlardan biri sifatida qaraladi. Abu Iso Muhammad at-Termiziy hadis ilmi rivojiga ulkan hissa qo‘shgan allomalardan biri bo‘lib, uning “Al-Jome’ as-sahih” asari musulmon olamida eng muhim manbalardan biri hisoblanadi. Alloma hadislar orqali insonning axloqiy sifatlari, ruhiy holati, sabr-toqati, boshqalar bilan munosabati va o‘zini tutish madaniyatiga oid muhim fikrlarni bayon qilgan. Ushbu qarashlar bugungi zamonaviy psixologiya tamoyillari bilan hamohang bo‘lib, inson ruhiyatini tarbiyalashda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi..

Tadqiqot obyekti va qo‘llanilgan metodlar: Talabalarda manaviy-axloqiy sifatlari shakllanishida mamlakatimizda O’zbek psixolog olimlardan I.B.Xushbaqov, X.M.Alimov, S.Hasanov, Z.M.Husniddinov, M.Ismoilov, Z.R.Isoqova, X.X.Jabborov, M.Kenjabek, J.Z.Mirzayev, J.O.Omonturdiyev, M.Ye.Pazilova, K.Yu.Qilichyeva, Q.B.Qodirov, A.S.Samiyev, Q.A.Toshmurodova, S.N.Tursunov, U.M.Uvatov, I.S.Usmonov, M.S.Xadjiyeva, M.X.Xolnazarova, M.A.Shaxodjayev, J.O.Cho‘tmatov, Z.Ch.Choriyev A.Qodirova va boshqalar tomonidan tadqiq etilgan. Biz ilmiy ishmizda Mualliflik so’rovnomalari va E.G’oziyevning Barkamol insonni baholash testi o’tkazilib unda shaxs xususiyatlatlarini aniqlash hisoblandi. Qolaversa ,«Abu Iso Muhammad At-Termiziy qarashlari asosida talabalar ma’naviy –axloqiy xususiyatlarini aniqlash» so’rovnomasi ham o’tkazildi.

Barkamol insonni baholash testi (E.G‘G‘oziyev)

№	Fazilatlar nomi	Kuchsiz	O‘rtacha	Kuchli	O‘ta kuchli
1	Iymon e’tiqodlilik	1	2	3	4
2	Sobitqadamlilik	1	2	3	4
3	Hamiyatlilik	1	2	3	4
4	Beg‘arazlik	1	2	3	4
5	Xaqgo‘ylik	1	2	3	4

Olingan natijalar va ularning tahlili. Biz natijalarni qayta ishlash jarayonida tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichlari hisoblanadi va tadqiqot natijalariga ko'ra, o'rganilayotgan guruh uchun ma’naviy – axloqiy sifatlar qaydarajada ekanligini ko’rishimiz mumkin bo’ldi. Aynan Kuchsiz ball 1 ball etib belgilandi, O’rta ball 2 ball etib belgilandi, Kuchli ball 3 ball hisoblandi, O’ta kuchli ball 4 ball etib belgilandi. Talabalda barkamol avlodni baholash testi natijasiga ko’ra har bir shaxs o’zininig ma’naviy axloqiy sifatlarini inobatga olgan holda yondashib javob variantlarini belgilagan. Biz hozirgi davrda aynan islom ta’limotida yoshlarning ma’naviyati va axloqiy sifatlari, qadriyatlari qay darajada ekanligini biz albatta olingan metodikamizning natijalariga qarab xulosa chiqirishimiz mumkin. Natijamiz shuni dalolat beradiki, talabalarda ma’naviy -axloqiy sifatlar sinov guruhi va tajriba guruhlarida o’z-o’zidan turli xil holatda namoyon bo’layabdi. Albatta tajriba guruhi natijalari bilan sinov guruhi natijalari o’rtasidagi farq sezilarli darajada ekanligini ko’rishimiz mumkin. Barkamol insonni baholash testida ishtirok etgan respondentlar soni umumiy 250 nafarni tashkil etdi va metodikamizda yigitlar 125 nafar, qizlar 125 nafarni tshkil etdi va biz

bunda qizlar va yigitlar o’rtasidagi ma’naviy-axloqiy sifatlar qay darajada ekanligni ham bilindi. Iymon e’tiqodlilik yigitlarda qizlarga nisbattan o’rtacha kuchlilik yuqori natija ko’rsatdi qzlarda bo’lsa, o’ta kuchli natija nomoyon etdi.

Sobitqadamlik- shkalasida qizlarda kuchli natija namoyon bo’ldi, yigitlarda bo’lsa o’ta kuchli natija namoyon bo’lgan bu holatdan ko’rinib turubdiki talabalarda yigitlar yuqori natija qayd etishgan.

Hamiyatllik - shkallasida bo’lsa yigitlar va qizlar bir xil natija qayd etganlar. Har bir yosh albatta o’z tengdoshlariga va yaqinlariga o’z hurmatini saqlashi va kattalarga ham hurmatda bo’lishi kerakligini aytishimiz mumkin.

Beg’arazlik –bu shkalada yigitlar qizlarga qaraganda yuqori natija qayd etganlar. Biz bilamizki beg’araz munosabat asosan yig’itlarda qizlarga qaraganda kamroq natija ko’rsatadi.

Haqgo’ylik- ushbu shkalamizda yuqori natija qizlarda nomoyon bo’ldi. Biz bilamozki qizlar asosan tog’ri so’zli bo’lishadu va nohaqliklarga chidamlilik darajasi sust bo’ladi. Shu sababli ham biz aytishimiz mumkinki, haqiqatgo’ylik darajasi qizlarda yuqori natija qayd etgan.

Shuni ham ta’kidlab o’tishimiz kerakki, Imom Termiziy o’z asarlari orqali va hadis ilmiga qo’shgan ulkan hissasi bilan o‘sha davr uchun zarur bo’lgan halolik, to’g’rilik, vijdonlilik xususida qimmatli manbalar qoldirganlar. Xususan, Abu Iso at-Termiziy asarlari hozirda ham o‘z qimmatini yo‘qotgan emas. Uning «Al-Jome as-sahih», «Ash-shamoil an-nabaviyya» kabi asarlarida keltirilgan hadisi shariflar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib insonlarni halol, adolatli, iymon-e’tiqodli, diyonatli, pokiza, mehnatsevar, muruvvatli, rahm-shafqatli, ota-ona, ayollarga nisbatan hurmat-e’tiborli bo‘lishga chorlaydi. Imom At-Termiziy talqinida yuksak ma’naviyatning kaliti - **kamtarlikdir.** U zot keltirgan rivoyatlarda Rasulullohning oddiy odamlar bilan birga o‘tirishi, uy ishlarida yordamlashishi va takabburlikdan uzoq bo‘lgani tasvirlanadi. Bu orqali Termiziy jamiyatda tabaqalanishga emas, balki o‘zaro hurmatga asoslangan axloqiy muhit yaratishni targ‘ib qilgan. Uning qarashlarida har bir ishda **o‘rtacha yo‘lni tutish** (isrof qilmaslik va o‘ta xasis bo‘lmaslik) muhim o‘rin tutadi.

U keltirgan ma’lumotlar insonning ovqatlanishi, uxlashi va so‘zlashi ham ma’lum bir odob doirasida bo‘lishi kerakligini uqtiradi. Iso At-Termiziy asarlari yoshlarda yot g'oyalarga qarshi ma’naviy qalqon hosil qiladi. U keltirgan hadislarda rostgo‘ylik, omonatga xiyonat qilmaslik va va’daga vafo qilish kabi fazilatlar shunchaki nasihat emas, balki hayotiy zarurat sifatida ko’rsatiladi. Bu esa yoshlarni turli axloqiy inqirozlardan himoya qiladi. Imob Termiziy o‘zining ilm yo‘lidagi mashaqqatlari va ustozlariga bo‘lgan cheksiz hurmati bilan yoshlarga namuna bo‘ladi. Uning qarashlariga ko'ra: Ilm faqat ma’lumot olish emas, balki odob bilan ziynatlanishdir. Haqiqiy bilim insonni kibrga emas, balki tavoze’ga (kamtarlikka) yetaklashi kerak. Bugungi axborot almashinuvi tezlashgan davrda Iso At-Termiziyning **“foydasiz so‘zdan tiyilish”** va **“rostgo‘ylik”** haqidagi ta’limotlari yoshlar uchun juda dolzarb. Bu ularni ijtimoiy tarmoqlarda va kundalik hayotda mas’uliyatli muloqot qilishga o‘rgatadi. *Anas Ibn Molik rahimolloh rivoyat qilishlaricha:* Bir kishi Payg’ambarimiz alayhissalom huzurlariga kelib, minishga ulov so’radi. Shunda Rasululloh hazil tariqasida: “Seni tuyaning bolasiga mindirib qo’yaman”, dedilar.

Haligi kishi “U zot tuyaning bolasini bersalar, uni qanday qilib minaman?” deb o’yladi va savol bilan Rasulullohga murojaat qildi. Shunda Payg’ambarimiz: “Axir (minishga yaroqli) tuyalarni ham ona tuya tug’adimi?” deb so’radilar. Aslida u zot ulov so’rab kelgan kishiga minsa bo’ladigan tuya bermoqchi edilar, biroq oldin latif so’zlar bilan hazillashishni lozim topdilar.Bu rivoyatda aytilgan so’zni tafakkur qilishga chaqiriq bor. Chunki minsa bo’ladigan yetuk tuyalarni ham ona tuya tug’adi. Ulov so’rab kelgan kishi Rasululloh sollallohu alayhi va sallam gaplarining mag’zini chaqa olganida “Tuyaning bolasini nima qilaman?” deb ajablanmagan bo’lardi.

Bundan chiqdi, so’zlovchi gapini e’tibor bilan eshitib, keyin unga munosabat bildirish lozim. Aks holda e’tiroz bildiruvchi yoki savol beruvchi uyalib qoladi. Hazillashishdan maqsad kishilar diliga quvonch bag’ishlash, orada do’stona kayfiyat paydo qilish, samimiyatni ifodalash va hokazo. Shuning uchun Nabiy sollallohu alayhi va sallam sahobalar bilan o’rni kelganida haq so’zlarni aytib hazillashganlar.Hazilni tuzga o’xshatish mumkin. Agar ovqatning tuzi kam bo’lsa, bemaza bo’lib qoladi. Agar ko’payib ketsa, sho’r ovqatni yeb bo’lmaydi. Me’yorida solingan tuz taomga maza beradi. Xuddi shunga o’xshab, hazil ham chegaradan chiqmagan holda qilinsa, o’rinli bo’ladi. Umuman hazillashmay, doim qovog’ini solib yoki o’ta jiddiy bo’lib yurish ham, bo’lar-bo’lmasga kulib, bemaza qiliqlar qilish ham yaramaydi. Mo’min kishi har ishda o’rtacha bo’ladi, shariat ko’rsatmalari doirasida ish tutadi.

Xulosa qilib aytganda, Islom ta’limoti inson kamolotini ta’minlashda ma’naviy-axloqiy qadriyatlarga alohida ahamiyat beradi. Ushbu qadriyatlar insonning nafaqat diniy e’tiqodi, balki uning ruhiy dunyosi, xulq-atvori, jamiyatdagi o‘rni va boshqalar bilan bo‘lgan munosabatlarini ham tartibga soladi. Islomda halollik, adolat, sabr, mehr-shafqat, hayo, ota-onaga hurmat, ilmga intilish, insonparvarlik kabi fazilatlar komil insonni shakllantirishning muhim omillari sifatida qaraladi. Shu jihatdan Islom ta’limoti inson ruhiyatini

poklash, uning ichki dunyosini boyitish va jamiyatda sog‘lom ma’naviy muhit yaratishda katta ahamiyat kasb etadi.

Abu Iso Muhammad at-Termiziy o‘zining ilmiy va ma’naviy merosi orqali Islom axloqiy qadriyatlarini keng targ‘ib qilgan allomalardan biridir. Uning hadis ilmidagi xizmatlari nafaqat diniy, balki psixologik va tarbiyaviy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. At-Termiziy hadislarni tanlash va sharhlash jarayonida insonning ruhiy holati, axloqiy kamoloti, niyat pokligi, hissiy boshqaruv va ijtimoiy munosabatlarga katta e’tibor qaratgan.

Bu esa uning qarashlarida psixologik yondashuv mavjud ekanligini ko‘rsatadi. Allomaning fikricha, insonning tashqi xulqi uning ichki ruhiy olami bilan chambarchas bog‘liqdir. Agar inson qalban pok bo‘lsa, uning xatti-harakatlari ham ezgulikka yo‘naltiriladi. Shu sababli At-Termiziy nafsni tarbiyalash, sabr-toqatli bo‘lish, g‘azabni jilovlash, rostgo‘ylik va halollikni insonning eng muhim ma’naviy sifatlari sifatida talqin etadi. Bu qarashlar bugungi zamonaviy psixologiyada ham shaxsning emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ta’minlovchi omillar sifatida e’tirof etiladi.

Tadqiqot davomida shuni ko‘rish mumkinki, At-Termiziy ta’limoti yoshlar tarbiyasida muhim manba hisoblanadi. Ayniqsa, hozirgi globallashuv davrida yoshlarning ongida milliy va diniy qadriyatlarni shakllantirish, ularni turli zararli g‘oyalar va ma’naviy tahdidlardan himoya qilishda ushbu ta’limotning ahamiyati nihoyatda kattadir. Allomaning hadislarida ilgari surilgan mehr-oqibat, insoniylik, bag‘rikenglik, ilmga muhabbat va odob-axloq haqidagi fikrlar yosh avlodni barkamol inson etib tarbiyalashda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, Islom ta’limotidagi ma’naviy-axloqiy qadriyatlar bilan At-Termiziy qarashlari o‘zaro uyg‘un holda inson psixologiyasining ijobiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Ziyovuddun Rahim tarjimasi va sharhi Imom Abu Iso Muhammad At-Termiziy “Shamoili Muhammadiya, 2021-y, 101-b.

2. Халидов Б. Арабские рукописи и арабская рукописная традиция. Москва, 1985, стр. 143

3. Al-mavohib al-naduniya" kitobi, birinchi juz. 2-bet.

4. Ahmadjonov. I Ta’lim muasassi o’qituvchisi https://hidoya.uz/uz/news/1637

5. U. Uvatov O.Jo’raev. Imom Termiziy ma’naviy-ma’rifiy– Toshkent: “Shamsuddinxon Boboxonov” NMIU, 2021. 84-88 b.

6. Nuriddin Itr. Al-Imam Termiziy val muvozanatu bayna Jameihi va baynas sahihayn. – Qohira: Lajnat at-ta’lif vat tarjima van nashr, 1970. – B.20.

7. Uvatov. O. Jo‘rayev Imom Termiziiy Manaviy –ma’rifiy T Shamsuddinxon Boboxonov -2020-yil 38-39-40-50.b

8. Qayumova, G. (2024). Imom Buxoriy va Imom Termiziyning hadis ilmiga qo'shgan hissalarini qiyosiy tahlili. // Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 3(16), 48-49.

9. U. Uvatov O.Jo’raev. Imom Termiziy ma’naviy-ma’rifiy– Toshkent: “Shamsuddinxon Boboxonov”, NMIU, 2021. 15 b

11. Raymberdiyev, a. (2025). Imom Termiziy “Sunan” asarida “Muddassir” surasi tafsiri. // Pedagog, 8(9), 76-82

12. Ibn Xaplikon. Vafoyot al-a'yon, 3-jild, 407-bet.

Dilmurodova Zilola Davron qizi,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
dilmurodovazilola16@gmail.com
ORCID ID: 0009-0008-4068-7560

TEMPERAMENT VA SHAXSIYAT O‘RTASIDAGI O‘ZARO MUNOSABAT MASALASI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada temperament va shaxsiyat tushunchalari o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilinadi. Temperamentning biologik asoslari va shaxsiyatning ijtimoiy-madaniy omillar ta’sirida shakllanishi ko‘rsatilib, turli olimlarning nazariyalari solishtiriladi. Shuningdek, temperamentni shaxsiyatning tug‘ma va barqaror tarkibiy qismi sifatida talqin qilishning ilmiy asoslari yoritiladi.*

Kalit so‘zlar: *temperament, shaxsiyat, individual farqlar, biologik asos, ijtimoiy muhit, psixologik xususiyatlar.*

THE ISSUE OF THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN TEMPERAMENT AND PERSONALITY

Abstract. *This article analyzes the relationship between the concepts of temperament and personality. It highlights the biological foundations of temperament and the formation of personality under the influence of socio-cultural factors, while comparing the theories of various scholars. In addition, the scientific basis for interpreting temperament as an innate and stable component of personality is discussed.*

Keywords: *temperament, personality, individual differences, biological basis, social environment, psychological characteristics.*

ВОПРОС ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ЛИЧНОСТИ

Аннотация. *В данной статье анализируется взаимосвязь между понятиями темперамента и личности. Раскрываются биологические основы темперамента и формирование личности под влиянием социально-культурных факторов, а также сравниваются теории различных учёных. Кроме того, освещаются научные основы интерпретации темперамента как врождённого и устойчивого компонента личности.*

Ключевые слова: *темперамент, личность, индивидуальные различия, биологическая основа, социальная среда, психологические особенности.*

Kirish. Inson psixikasini to‘liq anglash uchun temperament va shaxsiyat tushunchalarini alohida hamda birgalikda o‘rganish zarur. Temperament tug‘ma psixofiziologik xususiyat bo‘lib, asab tizimining ishlashiga bog‘liq, shaxsiyat esa ijtimoiy-madaniy omillar ta’sirida shakllanadi. Zamonaviy psixologiyada bu ikki tushuncha o‘rtasidagi munosabat bo‘yicha yagona fikr mavjud emas, ammo ularning o‘zaro bog‘liqligi shubhasizdir. Temperament va shaxsiyat o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilishdan avval, ularning alohida tushunchalar sifatida ko‘rib chiqish zarur. Temperament – insonning tug‘ma psixofiziologik xususiyati bo‘lib, asab tizimining ishlashiga bog‘liq. U hissiy reaksiyalarining tezligi, kuchi, barqarorligi va faollik darajasini belgilaydi. Temperament biologik asosga ega, baraqaror bo‘lib, vaqt o‘tishi bilan kam o‘zgaradi va insonning tashqi hamda ichki ta’sirlariga qanday tez va kuchli javob berishini belgilaydi. Shaxsiyat esa insonning ijtimoiy-psixologik sifati bo‘lib, individual bo‘lib, individual xatti-harakatlar, qiziqishlar, qadriyatlar, dunyoqarash va o‘z-o‘zini anglash darajasini o‘z ichiga oladi. U asosan tarbiya, muhit, ta’lim va madaniyat ta’siri ostida shakllanadi, o‘zgaruvchan bo‘lib, vaqt o‘tishi va tajriba orttirish bilan rivojlanadi. Shaxsiyat ixtiyoriy boshqaruv ostidagi xatti-harakatlarda namoyon bo‘ladi va insonning “Kimligi”ni, ya’ni qanday fikrlashi, his qilishi, qaror qabul qilishi va munosabatini ifodalaydi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Hozirgi kunda temperament va shaxsiyat munosabati bo‘yicha olimlar o‘rtasida yagona fikr mavjud emas. Bu asosan “Shaxsiyat” tushunchasining o‘zida aniqlik yetishmasligi bilan izohlanadi. Masalan, G.V.Olport (1937) “Shaxsiyat” atamasiga oid 50 ga yaqin turli ta’riflar mavjudligini ta’kidlagan. Temperament va shaxsiyatni ajratib ko‘rish yonoshuvlari tarixan uzoq davom etib keladi. Masalan, qadimiy yunon tabibi Galen temperamentni inson organizmidagi ichki, ya’ni endogen omillarga bog‘liq xulq-atvor xususiyati sifatida qaragan. Boshqa nazariyalar esa inson fe’l-atvoridagi farqlarni tashqi, ya’ni ekzogen omillar – muhit, tarbiya, jamiyat ta’siri bilan izohlashga harakat qilgan. Bunday yondashuvning dastlabki namunalaridan biri miloddan avvalgi IV-III asrlarda yashagan yunon faylasufi Teofrasting “Xarakterlar” asaridir. Unda shaxslar o‘rtasidagi xarakter farqlari asosan tashqi muhit sharoitlariga bog‘liq holda tahlil qilingan.

Temperament tadqiqotlari individual farqlar yondashuviga asoslanadi. Bu yondashuv zamonaviy shaxsiyat tadqiqotlarida ham muhim o‘rin tutadi. Shaxsiyat keng qamrovli tushuncha bo‘lib, “Individning o‘ziga xos muhitga moslashuvini belgilovchi psixofizologik tizimlarning dinamik tashkiloti” sifatida ta’riflanadi. G. V.Olport shaxsiyat odatlar, aniq va umumiy munosabatlar, tuyg‘ular va moyilliklar kirishni ta’kidlab, ularni xususiyatlar orqali ifodalash mumkinligini bildiradi. Bu xususiyatlarga temperament ham kiradi, shuning uchun individual farqlar shaxsiyatning asosiy tarkibiy qismi hisoblandi. Hollandiya psixologiya Viliem K.Hofstee esa shaxsiyat psixologiyasida individual farqlarni o‘rganishga katta ahamiyat bergan olimlardan biridir. U 1991- yilda shaxsiyat psixologiyasini shaxsiyat xususiyatlarini o‘rganish deb ta’riflab, shaxsiyatning asosiy vazifasi individual farqlar orqali xatti- harakatlarni tushuntirish ekanini ta’kidlagan. Agar insonlar o‘rtasidagi farqlarni xususiyatlar, omillar yoki o‘lchovlar orqali tavsiflovchi individual farqlar yondashuvi asosida qarasak, temperamentning shaxsiyat doirasidagi o‘rni mutlaqo asosli ekanlig ko‘rinarli. Ko‘plab olimlar, jumladan G.Olport, Buss va Finn, Diamond, Endlaer, j.P.Guilford, Roback va Strelau temperamentni shaxsiyatning muhim tarkibiy qismi sifatida ko‘rsatganlar.

Fikrimizcha, temperamentni shaxsiyatning bilogik asoslangan va nisbatan barqaror tarkibiy qismi sifatida talqin qilish to‘g‘ri yondashuvdir. Chunki temperamentning tug‘ma xususiyatlari- emotsional reaktivlik, faollik, ijtimoiylik kabi omillar – shaxsning xulq-atvori va ichki dunyosiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli temperamentni shaxsiyat strukturasi doirasida o‘rganish ilmiy jihatdan asosli hisoblandi. Shaxsiyatni xususiyatlar nuqtayi nazaridan tahlil qilganda temperament – shaxsiyatning asosiy, boshlang‘ich xomashyosi hisoblanadi. Ushbu xususiyatlar bolalikdan mavjud bo‘lib, temperament biologik aosga ega bo‘lgan shaxsiyat xususiyatlarini o‘z ichiga oladi, deb ta’kidlaydi Strelau o‘zining “Temperant: A Psychological Perpective” nomli asarida. Shaxsiyat va temperamentga oid adabiyotlarda xususiyatlarga asoslangan yondashuvdan tashqari yana ikki asosiy qarash mavjud. Birinchisi, temperament va shaxsiyat tushunchalarini sinonim sifatida qabul qilish, ikkinchisi esa temperament atamasidan umuman foydalanmaslik va hatto temperamentga oid deb hisoblangan shaxsiyat xususiyatlarini o‘rganishda ham bu atamani ishlatmaslikdir. G.V.Olportning “Personality a psychological interpretation” nomli asarining 53 betida temperamentni shaxsiyat bilan tenglashtirish Britaniya an’anasi ekanini ta’kidlagan. Bu fikr individual farqlar sohasidagi mashhur tadqiqotchilar H.J.Ayzenk va J.A.Grayning qarashlarida yaqqol namoyon bo‘ladi.

Britaniya psixologlari Ayzenk, H,J,Vauning o‘g‘li Ayzenk M.V ning “Personality and individual differences, a natural science approach” nomli kitobida shaxsiyatning ikki asosiy jihati – temperament va intelekt mavjudligini, lekin ko‘pchilik shaxsiyat darsliklarida asosan temperamentga e’tibor qaratilishini ta’kidlaydi. Unga ko‘ra, qadriyatlar, qiziqishlar va munosabatlar shaxsiyat bilan bog‘liq bo‘lsa-da, uning markaziy qismi hisoblanmaydi.

Ayzenk shaxsiyatni ekstraversiya, neyrotizm va psixotizm – uchta asosiy o‘lchov orqali ifodalaydi va ular kontekstga qarab temeparement yoki shaxsiyat omillari sifatida ko‘riladi. Gray ham shunga o‘xshash fikrda bo‘lib, temperament va shaxsiyat atamalarini sinonim sifatida ishlatadi. U “The neuropsychology of temperament” nomli kitobida “Men temeparment va shaxsiyat atamalarini almashtirib ishlataman, ikkalasi ham umumiy intelekt va visual- makonsal yoki og‘zaki qobiliyatlar chiqarib tashlangandan keyingina individual farqlarni anglatadi”- deb yozadi.

Amerikalik psixologlar Buss va Finnlae esa shaxsiyat fazilatlarini tushuntirishda temeperamentdan ancha kengroq tizimli tasnifni taklif qilganlar. Ularning yondashuvi uch mezonga aoslanadi:

1. Xulq-atvorning instrumental, affektiv va kognitiv jihatlari,
2. Ijtimoiy va noijtimoiy xususiyatlar farqi,
3. “Men” (self) va “Boshqalar” (nonoself) bilan bog‘liq fazilatlar farqlanishi.

Ular 32 ta shaxsiyat xususiyatlarini ajratib, faqat uchini temeparmentga tegishli deb hisoblaydi. Shuningdek, shaxsiyat rivoji bosqichma-boshqich murakkablashishini ta’kidlab, 1,5 yoshli bolalar asosan temperament xususiyatlari bilan tavsiflanishini, yosh o‘sishi bilan ayniqsa kognitiv sohada shaxsiyat xususiyatlari kengayishini, 10 yoshga kelib esa kattalarga xos barcha shaxsiyat fazilatlari shjakllanishini ta’kidlaydi. Ushbu yondashuv shaxsiyat tuzilmasining boyligi va temepramentdan ancha keng ekanini ko‘rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Temperament va shaxsiyat tushunchalarini bir-birining o‘rnida ishlatish keraksiz soddalashtirish hisoblanadi va tadqiqotchilar uchun bir qator muammolarni keltirib chiqaradi. Tarixan, Gippokrat-galen tipologiyasidan boshlab temperament doimo biologik asosga ega deb qaraladi. Shuning uchun temperament va shaxsiyetni tenglashtirish shxasiyat faqat biologik omillar bilan belgilanadi degan noto‘g‘ri tasavvurga olib keladi. Bu yondashuv H.J.Ayzenkning biologik asoslangan nazariyasiga mos kelishi mumkin, ammo ko‘plab psixologlar bunga rozi emas. Temperament mexanizmlari va shaxsiyatning ijtimoiy omillar ta’siridagi jihatlarini ajratib tushunish muhimdir. Shu bilan birga, ijtimoiy yo‘nalaishdagi

tadqiqotchilar temperamentni e’tiborga olmasalar, shaxsiyatning biologik asoslari nazarda chetda qoladi. Temperamentni shaxsiyat bilan birlashtirish orqali o‘ziga xos biologik mexanizmlari va ijtimoiy omillar ta’siridagi shaxsiyat xususiyatlarini ajratib olish mumkin emas. Shu sababli, temperament va shaxsiyatni alohida o‘rganish muhimdir [55]. Temperament va shaxsiyat tushunchjalarini sinonim deb qabul qilish noto‘g‘ri tushunmovchiliklarga olib keladi. Masalan, Prior, Crook, Stripp va boshqalar temperament va shaxsiyat munosabatini o‘rganishda Temperament O‘lchovlari So‘rovi (DOTS) va Ayzenkning Shaxsiyat so‘rovi (EPQ)ni ishlatganlar. Biroq EPQ asosan temperamentni o‘lchash uchun ishlatilgan, shuning uchun ular ikki xil temperament o‘lchovini taqqoslagan, bu esa noto‘g‘ri xulosalarga sabab bo‘lgan. Hatto biologik yo‘nalishdagi psixologlar temperament atamasidan ko‘ra, biologik asosli shaxsiyat o‘lchovlarini Afzal ko‘rishadi, ammo bu muammoni hal qilmaydi deb yoziladi Strelauning “Temperament: A psychological Perspective” nomli kitobida.

Shaxsiyat tushunchasi turli nazariy yo‘nalishlarda shakllangan, ko‘pchilik esa temperamentga kam e’tabor beradi yoki hisobga olmaydi. To‘liq inson tabiati tasavvuriga erishish uchun, ayniqsa biologik asosga ega bolalikdagi xulq-atvor xususiyatlarini o‘rganish muhimdir. Psixoanalitik, o‘rganish va ba’zi kognitiv nazariyalar temperamentga kam e’tibor qaratadi. Ba’zi nazariy yo‘nalishdagi tadqiqotchilar temperamentni e’tiboran chetda qaoldiradi yoki uni shaxsiyat tarkibiga kiritmaydi, chunki ular individual farqlar paradigmasiga tayanmaydi. Ushbu paradigm esa temperament va xususiyatga asoslangan shaxsiyat nazariyalarining asosi hisoblanadi. Shuningdek, temeparment va shaxsiyat nazariyalari o‘rtasida boshqa muhim farqlar mavjud bo‘lib, bu tushunmovchiliklar va yagona ilmiy tilning yo‘qligiga olib keladi. Masalan, Strelau (1987) temperament tsuhunchasining shaxsiyat tadqiqotlaridagi o‘rniga e’tibor qaratib, temeparemt va xususiyatlarga asoslanmagan shaxsiyat konstruktorlari o‘rtasidagi farqlarni ko‘rsatadi. Biroq ba’zi mualliflar uning fikrlarini noto‘g‘ri talqin qilgan. Uning tahlili raivojlanish omillari, shakllanish bosqichi, aholining turi, xulq-atvor bilan bog‘liqlik va integratsiyasi kabi jihatlar bilan chegaralangan. Ayrim farqlar individual farqlar yondashuvi doirasida ham dolrazb bo‘lib, temperament shaxsiyatdagi no-temeprament xususiyatlar bilan taqqoslanadi. Temperament va shaxsiyat o‘zaro farqlovchi xususiyatlarga ega bo‘lsa-da, ko‘pincha ularni turli o‘lchovlardagi o‘zgaruvchilar sifatida ko‘rish maqsadga muvofiq. Agar ular bir o ‘lchovda uzoqda joylashsa, turli hodisalar ekanligi aniq bo‘ladi, o‘rtasidagi holatlar esa ularni aniq tasniflashni qiyinlashtiradi.

J.Strelau ta’kidlagandek, temeparament asosan biologik omillarga bog‘liq, tug‘ma xususiyat bo‘lib, chaqaloqlar va hayvonlarga xosdir. U ko‘pincha yoqimsiz xulq bilan bog‘lanib, xulqni boshqarishda muhim rol o‘ynaydi. Shaxsiyat esa ijtimoiy omillar ta’sirida shakllanib, faqat odamlar uchun xos, ko‘proq yoqimli xulq bilan bog‘liq va xulqni integratsiyalashda ro‘l o‘ynadi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Shunday qilib, temperament va shaxsiyat o‘rtasidagi asosiy farqlar ularning rivojlanish manbai, shakllanish davri, qamrovi, xulq bilan bog‘liqligi va boshqarishdagi roli bilan aniqlanadi.

Jan Strealu temperanet va shaxsiyatni ikki alohida tushuncha sifatida ko‘rib, ularni quyidagi jihatlarlar bilan farqlaydi:

1. Rivojlanish omillari- temperament asosan biologik, irsiy va nevrologik tizimlarga bog‘liq, shaxsiyat esa ijtimoiy-madaniy omillar ta’sirida shakllanadi.
2. Shakllanish bosqichlari – temperament tug‘ilishdan boshlab barqaror, shaxsiyat esa hayot davomida o‘zgaradi.
3. Qamrov doirasi – temperament odamlar va hayvonlarga xos, shaxsiyat faqat insonlarga xos ijtimoiy-madaniy xususiyatlarni o‘z ichiga oladi.
4. Xulq-atvor bilan bog‘liqlik – temeparment xulq shakllanishining boshlang‘ich bosqichida ustun, shaxsiyat esa uning mazmuni va maqsadlariga bog‘liq.
5. Xulq-atvorni integratsiyalashdagi rol – temeparment boshqqaruvchi, shaxsiyat esa integratsiyalovchi va moslashuvchi funksiyani bildiradi.

Biologik omillar ham temperamentni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shaxsiyat nazariyalari, xususan, ijtimoiy muhitni asosiy yoki yagona omil sifatida ko‘radi. Ya’ni, bandura Walders hamda Rotter ijtimouy muhitning rolini, Kelly va Epstein esa kognitiv jarayonlarning ta’sirini o‘rganishgan . Biroq, ijtimoiy muhit temperamentning ifodasiga ta’sir qilsada, uning rivojlanishida eng muhim omil hisoblanmaydi. Tomas va Chessning tadqiqotlari ota-ona va oila munosabatlari temperament xususiyuatlarini shakllantirishda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi, ammo temperament nazariyalarida ijtimoiy muhit eng asosiy omil sifatida qaralmaydi. Strelau ham ushbu yondashuvni qo‘llab-quvvatlagan holda, ijtimoiy muhitning temperamentga ko‘rsatadigan ta’sirini bevosita mazmuni orqali emas, balki uning shakily xususiyatlari- stress, ortiqcha stimulyatsiya yoki xavf kabi omillar orqali yuzaga chiqishini ta’kidlaydi. Bu esa yana bir bor temperamentning asosi biologik omillarga borib taqalishini ko‘rsatadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, temperament asosan biologik evolutsiya mahsulidir, shaxsiyat esa ijtimoiy muhit ta’sirida shakllandi, lekin shaxsiyat bilogik asos – tamepramentga tayangan holda rivojlanadi. A.Tomas va Chess hamda ularning shogirdlari olib brogan tadqiqotlar temperament xususiyatlari erta bolalikda shakllanayotganini ko‘rsatadi. Ba’zi psixologlar shaxsiyat, xususan uning xususiyatlari, asosan o‘rganish va ijtimoiylashuv natijasi deb hisoblab, yangi tug‘ilgan chaqaloqda shaxsiyat hali to‘liq shakllanmaganligini ta’kidlaydi. Shaxsiyatning tuzilmalari va mexanizmlari ontogenez jarayonida rivojlanib, keying bosqichlarda shakllandi.

Hatto xususiyatlar yondashuvida ham temperamentga tegishli bo‘lmagan xususiyatlar keying rivojlanish davrlarida paydo bo‘ladi. Buss va Finn ma’lumotlariga ko‘ra, shaxsiyat xusuiyatlari taxminan 10 yoshda to‘liq namoyon bo‘lsa, temeparment xususiyatlari esa chaqaloqlikdan mavjud bo‘ladi. Shaxsiyat tushunchasi asosan insonlarga tegishli (lotincha persona – aktyorni yuzi, maskasi) bo‘lib, u ijtimoiy muhit ta’sirida shakllanadigan psixologik hodisalarni o‘z ichiga oladi. Shu sababli, hayvonlarga nisbatan shaxsiyat atamasi noaniq va ko‘pincha qavs ichida ishlatiladi. Aksincha, temperament tushunchasi insonlar va hayvonlarga nisbatan qo‘llaniladi.

Pavlov va uning shogirdlari hayvonlarda temperamentni birinchi bo‘lib ekspremental o‘rganishgan. Masalan, itlar va sichqonlarda xavotirlik, emotsionallik, ekstraversiya, introversiya hamda stimulyatsiya qidirish kabi individual farqlar temperament doirasida o ‘rganiladi. Diamond ta’kidlagandek, hayvonlarning madaniyatsiz xatti-harakatlarini o‘rganish temperament aoslarini aniqlash va inson hamda boshqa jonivorlarning psixofiziologik xatti-harakatlarini tsushunishda ilmiy ahamiyatga ega. Buss va Plominlarning nazariyalariga ko‘ra, erta rivojlangan temperament xususiyatlari evolutsion merosga ega bo‘lgani uchun, moslashuvchan rol o‘ynaydigan temperament xususiyatlari hayvonlarda ham mavjud deyilgan. Temperament asosan xulq-atvorning formal jihatlari –uslub, intensivlik, energiya darajasi va vaqt komponentlariga taalluqlidir. Shaxsiyat esa, nazariyaga qaramay, xulq-atvor mazmunini, ya’ni insonning o‘ziga, boshqalarga va atrof-muhitga bo‘lgan munosabatlari, motivatsiya va istatklarini qamrab oladi.

Ba’zi xulq-atvor xususiaytlari, masalan, asosiy emotsiyalar – xavotir yoki agressiya – bilogik asosga ega bo‘lib, temperament doirasiga kiradi. Masalan, Grayning xulqni to‘xtatish tizimi (BIS) haqidagi tadqiqotlari xavotir tashqi olamga bo‘lgan biologik aosli munosabat ekanligini ko‘rsatadi. Shuning uchun temperamentga xos adaptiv xususiyatlar uchun fizologik mexanizmlar rivojlangan bo‘lib, ular asosan emotsional xulq-atvorda ifodalandi

Xulosamizcha, zamonaviy psixologik adabiyotlarda temperament va shaxsiyat tushunchalari o‘rtasida to‘liq bir xillik mavjud emas. Ular bir-birlari bilan bog‘liq bo‘lsada, aslida bitta tushuncha emas va bir xil ma’noda qo‘llanmasligi lozim. Temperament shaxsiyatning asosiy, tug‘ma va biologik qismi bo‘lib, odamning xuql-atvoriga asosiy ta’sir ko‘rsatida. Shaxsiyat esa biologik temperament xususiyatlariga ijtimoiy, madaniy va psixologik omillar qo‘shilishi natijasida shakllanadi va rivojlanadi. Shu sababli, temperament va shaxsiyat tushunchalarini bir-birining o‘rnida ishlatish no‘to‘g‘ri bo‘lib, ilmiy tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin.

Temperament va shaxsiyatni alohida hamda birgalikda o‘rganish inson psixikasini yanada anglash imkoni beradi. Temperament va shaxsiyat bir-biriga bog‘liq bo‘lsa-da, ular bir xil tushuncha emas. Temperament biologik asoslangan tug‘ma xususiyatlarni ifodalasa, shaxsiyat ijtimoiy-madaniy omillar ta’sirida shakllanadi va rivojlanadi. Shu sababli, ularni sinonim sifatida ishlatish noto‘g‘ri bo‘lib, ilmiy tushunmovchiliklarga olib keladi. Temperament va shaxsiyatni alohida hamda birgalikda o‘rganish inson psixikasini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Strelau, J. (1998). Temperament: A Psychological Perspective. New York, NY: Plenum Press.
2. Allport, G. W. (1937). Personality: A psychological interpretation. Henry Holt and Company.
3. Hofstee, W. K. B. (1991). Personality psychology as the study of traits. In J. R. Pervin (Ed.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 170–190). Guilford Press.
4. Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). Personality and individual differences: A natural science approach. Plenum Press. Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality. In L. A. Pervin (Ed.), Handbook of Personality: Theory and Research (pp. 165–191). Guilford Press.
5. Thomas, A., & Chess, S. (1977). Temperament and Development. Brunner/M Diamond, S. (1957). Personality and temperament. New York: Harper & Rowazel.
6. Buss, A. H., & Finn, S. E. (1987). Classification of personality traits. // Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 432–444.

7. Pervin, L. A. (1 Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). Temperament: Early developing personality traits. Lawrence Erlbaum Associates.

8. Стреляу, Г. (1987a). Темперамент и личность: Место темперамента в исследованиях личности. // Вопросы психологии, (1), 3–14.996). The science of personality. John Wiley & Sons.

9. Gray, J. A. (1982). The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system. Oxford University Press.

10. Pervin, L. A. (1996). Personality: Theory and research (6th ed.). Wiley.

Djuxonova Noxida Xayotjonovna,
Farg‘ona davlat universiteti Psixologiya kafedrasi dotsenti,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

O‘G‘IL BOLALARNING OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLARINI O‘RGANISHNING EMPIRIK TAHLILI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o’g’il bolalarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik shart-sharoitlarini ilmiy nazariy o`rganish, amaliy jihatdan asoslangan. O’smir o’g’il bolalarni oilaviy hayotga tayyorlash pedagogik-psixologik muammo va ijtimoiy zarurat ekanligini, tarixiy va ilmiy manbalarda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik aspektlari yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *romantizm, filogenez, stereotip, ustanovka, psixomotorika, ruhiy zo‘riqish, hissiy zo‘riqish.*

ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МАЛЬЧИКОВ О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Аннотация. *В данной статье представлены научно-теоретические и практические обоснования социально-психологических условий подготовки юношей к семейной жизни. Подготовка юношей-подростков к семейной жизни рассматривается как педагогико-психологическая проблема и социальная необходимость; в исторических и научных источниках освещаются социально-психологические аспекты подготовки молодёжи к семейной жизни.*

Ключевые слова*: романтизм, филогенез, стереотип, установка, психомоторика, психическое напряжение, эмоциональное напряжение.*

AN EMPIRICAL ANALYSIS OF BOYS' PERCEPTIONS OF FAMILY LIFE

Abstract. *This article presents a scientific-theoretical study and practical justification of the socio-psychological conditions for preparing boys for family life. It establishes that preparing adolescent boys for family life is a pedagogical-psychological issue and a social necessity. Furthermore, it highlights the socio-psychological aspects of preparing youth for family life as illuminated in historical and scientific sources.*

Keywords*: romanticism, phylogenesis, stereotype, set, psychomotor skills, mental stress, emotional stress.*

Kirish. Oila bor ekan, farzand deb atalmish bebaho ne’mat bor. Farzand bor ekan odamzod hamishi ezgu orzu-intilishlar bilan yashaydi”. Bugungi kunda amalga oshirilayotgan barcha ishlarimiz farzandlarimizning baxtu-saodati, ularning yorug’ kelajagi uchun amalga oshirilmoqda. Odobli, bilimdon va aqlli, mehnatsevar, iymon-e’tiqodli farzand nafaqat ota-onaning, balki jamiyatning eng katta boyligidir. Shu jihatdan olganda yoshlarimizni har tomonlama sog’lom va barkamol etib tarbiyalash, hayot abadiyligi, avlodlar davomiyligini ta’minlaydigan ma’naviyat qo’rg’oni bo’lgan oilani mustahkamlash barchamizning insoniy burchimizga aylangan.

Mustaqillik yillarida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda va oilada sog’lom ma’naviy-axloqiy muhitni qaror toptirish yuzasidan zarur shart-sharoitlar yaratildi. Jumladan, “Tibbiy ishlar asosi”, “Balog’at davri” kabi dasturlar bo’yicha olib borilayotgan ishlar e’tiborga molikdir. Har bir shahar va tuman nikohni qayd etish bo’limlari qoshida yoshlarga oila, uning muqaddasligi, farzand tarbiyasi bilan bog’liq masalalar to’g’risida saboq beradigan “Oila dorilfinunlari” tashkil etilgan bo’lib, ularda turmush qurayotgan yigit-qizlar ko’rikdan o’tkazilmoqda. Eng muhimi xalqimiz millat genofondini sog’lomlashtirish g’oyasi bilan yangi asrga kirib keldi. Shaxsning rivojlanishida oilaning roli beqiyos. Jismonan va ma’nan sog’lom farzandlar oilada tarbiyalanadi.

Oilaning mustahkam va barqaror bo’lishi hayot ostonasida turgan yigitlarni oilaviy hayotga tayyorlashga bog’liq. Turmushda yuz beradigan quvonchlar,yutuqlar, kamchilik va nuqsonlar, ziddiyatlar oilada o’z aksini topadi. Shuning uchun oila va oilaviy tarbiya masalalari bugungi kunda davlat siyosati darajasiga ko’tarilgan.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan xolda oila va oilaviy munosabatlar jamiyat rivojlanishida muxim o’rin tutishi va yoshlarni oilaviy xayotga tayyorlash dolzarb muammolardan biri bo’lib kelmoqda.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Psixologik bilimlarni inson tomonidan o‘rganilishi shuning uchun ham muhimki odamlarning bilimdonligi nafaqat tashqi olamda ro‘y berayotgan ob’ektiv hodisalar mohiyatiga aloqador bilimlar majmuiga ega bo‘lish bilan, balki hayotda munosib o‘rin egallash, o‘z ichki imkoniyatlari va salohiyatidan samarali foydalangan holda faoliyatini oqilona tashkil etishning barcha sirlaridan boxabar bo‘lish, o‘ziga va o‘zgalarga ta’sir ko‘rsatishning usul va vositalarini bilish va ulardan o‘z o‘rnida unumli foydalanishni nazarda tutadi.

Kundalik hayotning tobora shiddatli tus olayotgani insonga bo‘layotgan axborot xurujining ko‘pligi, ijtimoiy muammolarning haddan ziyod zidlashuvi natijasida asablarning taranglashishi juda ko‘p insonlarni stress holatiga duchor etmoqda. Shu nuqtayi nazardan bizning tanlagan mavzuimiz o‘smirlik yoshi davridagi o‘ziga xos psixik zo‘riqishlar asosiad stress holatlarning yuzaga kelishi va uni bartaraf etish jihatlarini nazariy va amaliy yoritishga asoslanganligi bilan ahamiyatga egadir.

Jahon psixologiyasi fanida shaxsning kamoloti, uning rivojlanishi to‘g‘risida xilma-xil nazariyalar yaratilgan bo‘lib, tadqiqotchilar inson shaxsini o‘rganishda turlicha pozitsiyada turadilar va muammo mohiyatini yoritishda o‘ziga xos yondashishga egadirlar.

Biogenetik nazariyaning yirik namoyondalaridan biri bo‘lmish amerikalik psixolog S.Xoll psixologik taraqqiyotning bosh qonuni deb “rekapitulyatsiya qonuni”ni (filogenezni qisqacha takrorlashni) hisoblaydi. Uning fikricha, ontogenezdagi individual taraqqiyot filogenezning muhim bosqichlarini takrorlaydi.

Olimning talqiniga binoan, go‘daklik hayvonlarga xos taraqqiyot pallasini qaytarishdan boshqa narsa emas. Bolalik davri esa qadimgi odamlarning asosiy mashg‘uloti bo‘lgan ovchilik va baliqchilik davriga aynan mos keladi.

8-12 yosh oralig‘ida o‘sish davri o‘smiroldi yoshidan iborat bo‘lib, yovvoyilikning oxiri va sivilizatsiyaning boshlanishidagi kamolot cho‘qqisiga hamohangdir. O‘spirinlik esa jinsiy yetilishidan (12-13) boshlanib, to yetuklik davri kirib kelgunga qadar (22-25 yoshgacha) davom etib, u romantizmiga ekvivalentdir. S.Xolning talqiniga qaraganda, bu davrlar “bo‘ron va tazyiqlar”, ichki va tashqi nizolar (konflikt)dan iborat bo‘lib kechishi davomida odamda “individuallik tuyg‘u”si vujudga keladi. Shaxsni rivojlanishining ushbu nazariyasi o‘z davrida bir talay tanqidiy mulohazalar manbai vazifasini o‘tadi, chunki inson zotidagi rivojlanish bosqichlari filogenezni aynan takrorlamaydi va takrorlashi ham mumkin emas.

E.Shpranger “O‘spirinlik davri psixologiyasi” degan asarida qizlarning 13 yoshdan 19 yoshgacha, yigitlarning esa 14 yoshdan 22 yoshgacha kiritishni tavsiya qiladi. Ushbu yosh davrida yuz beradigan asosiy o‘zgarishlar E.Shpranger bo‘yicha:

a) shaxsiy “Men”ni kashf qilish;

b) refleksiyaning o‘sishi;

v) o‘zining individualligini anglash (tushunish) va shaxsiy xususiyatlarini e’tirof qilish;

g) hayotiy ezgu rejalarining paydo bo‘lishi;

d) o‘z shaxsiy turmushini anglagan holda qurish ustanovkasi va boshva holatlar.

Uning fikricha, 14-17 yoshlarda vujudga keladigan inqirozning mohiyati ularga kattalarning bolalarcha munosabatidan qutulish tuyg‘usini tug‘ilishidan iboratdir. 17-21 yoshlarning yana bir xususiyati-o‘zining tengqurlari va jamoatchilik qurshovidan “uzilish inqirozi” va tanholik tuyg‘usining paydo bo‘lishidir. Bu holatni tarixiy shartlanganlik shart-sharoitlar va omillar vujudga keltiradi.

E.Shpranger, K.Byuler, A.Maslou va boshqalar personologik nazariyaning yirik namoyondalari bo‘lib hisoblanadilar.

Sobiq sho‘ro psixologiyasida rivojlanishi muammosi L.S.Vigotskiy, P.P.Blonskiy, S.L.Rubinshteyn, A.N.Leontev, B.G.Ananev, L.I.Bojovich singari yirik psixologlarning asarlarida o‘z aksini topa boshlagan.

Sobiq sho‘ro psixologiyasining yirik namoyondasi, L.S.Vigotskiyning shogirdi L.I.Bojovich shaxs shakllanishini muayyan davrlarga bo‘lishda motivlarga asoslanadi, shuning uchun bu yondashuvni motivatsion deb yuritish mumkin. L.I.Bojovich mulohazasiga binoan, shaxsning shakllanishi ushbu darajalardan iborat:

1. birinchi bosqich-chaqaloqlik-tug‘ilgandan to 1 yoshgacha,
2. ikkinchi bosqich-motivatsion tasavvur - 1 yoshdan 3 yoshgacha,
3. uchinchi bosqich - “Men”ni anglash davri - 3 yoshdan 7 yoshgacha,
4. to‘rtinchi bosqich-ijtimoiy jonzod ekanligini anglash davri - 7 yoshdan 11 yoshgacha,
5. beshinchi bosqich:

a) o‘z-o‘zini anglash davri - 12 yoshdan 14 yoshgacha,

b) o‘z o‘rnini belgilab olish (topish) davri - 15 yoshdan 17 yoshgacha.

Tadqiqot metodologiyasi. Shaxsning o‘zini-o‘zi baholash u hammaning o‘rtasida bildiradigan fikr ham, samimiy ravishda o‘zi haqida nimani o‘ylashi bilan ham belgilanmay, balki muntazam ravishda o‘ziga nisbatan qanday harakat qilishi bilan belgilanadi. Agar inson unga e’tiborsizlik qilishlariga o‘ta hissiyotli

bo‘lsa, agar u zaifliklari namoyon bo‘lishi mumkin bo‘lgan vaziyatlardan qochishga zo‘r berib urinsa, uni ish qobilyatini yomonlashtiradigan darajagacha orzularga berilsa, uning o‘ziga ishonmaslik xususida xulosa chiqarish mumkin. Va aksincha, hatto inson juda kamtar bo‘lib tuyulsa-da, o‘ziga o‘zi ancha yuqori baho berishi to‘g‘risida hukm chiqarish imkonini beradigan mezonlar ham mavjud bo‘lsa, u atrofdagilarni haqoratlamay, o‘z nuqtayi nazariga amal qiladi; agar boshqalar u bilan rozi bo‘lmasalar unchalik xafsalasi pir bo‘lmaydi; u muvaffaqiyatsizlikka uchraganda o‘zini-o‘zi oqlamaydi va umidsizlikka uchramaydi. U boshqa odamlarga hurmat bilan munosabatda bo‘ladi va boshqalardan o‘ziga nisbatan salbiy fikrni kutib o‘tirmasdan va maqtovlarni rad etmay, qo‘lidan kelganicha boshqalarga yordam berishga intiladilar.

Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash muammosi bilan ko’plab va psixolog olimlarimiz ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishgan. Jumladan, Z.F.Mirtursunov, A.Munavvarov, G’.Shoumarov, V.Kariimova, O.Musurmonova, M.Inomova, N.Sog’inov, M.Xolmatova, D.Xoliqov, A.Muxsiyeva va boshqalarning ilmiy – tadqiqot ishlari e’tiborga molik.

Pedagogika fanlari doktori M.Mahmudova “Xalq pedagogikasi va oila tarbiyasi” monografiyasida, ilmiy-tadqiqot ishlarida, maqola va tezislarida talaba-yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik jihatlarini ilmiy va amaliy tomondan asoslab berishga harakat qilgan. Olimaning ta’kidlashicha, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash masalasiga 80-yillarning o’rtalarigacha e’tibor berilmay kelingan, farzandlarni oila va oilaviy hayotga tayyorlash, ayniqsa jinsiy tarbiya borasida suhbatlar o’tkazish ayb sanalib, ular oilaviy hayot, uning ostonasida bu murakkab jarayonga tayyorlanishi “yot” do’stlardan, boshqalardan eshitib, unga o’zini ko’r-ko’rona tarzda tayyorlash edi., yoshlar uchun tavsiyalar, qo’llanmalarning yetarli emasligi ham sabab bo’lganligi, yopirilib kirib kelayotgan, ovropalashib oilaviy hayotga doir axborot vositalari milliy turmush tarzimizga salbiy ta’sir etayotgani, yoshlarimizning bu sohada yot ta’sirlarga berilib ketayotgani ham oz bo’lsa-da namoyon bo’ladi, – deb yozadi.

Psixologiya fanlar doktori G’. Shoumarov o’zining ilmiy-tadqiqot ishlarida o’zbek oilalarining o’ziga xos xususiyatlarini, oiladagi o’zaro nizolarning psixologik asoslarini yoritgan.

Pedagog olima O.Musurmonova o’zining ilmiy-tadqiqot ishlarida oila tarbiyasining milliy g’urur va iftixor darajasiga ko’tarilganligini, O’zbekiston Respublikasi hukumati uning kamolotiga, tinchligi va farovonligiga, haq-huquqlari himoyasiga alohida e’tibor qaratilayotganligi boy materiallar asosida bayon qilingan [49,50,51,52,53]. Olima hukumatimiz olib borayotgan “Sog’lom avlod uchun” siyosatining asosiy maqsadi ham sog’lom ona, sog’lom bola va sog’lom jamiyatni shakllantirish, jamiyatda mavjud barcha institutlarning bu boradagi faolligini, mas’uliyatini va rolini oshirish, maqsad va vazifalarini davr tarbiyasiga mos ravishda kengaytirish hamda uning moddiy va ma’naviy bazasini mustahkamlashdan iborat ekanligiga e’tiborni qaratadi.

Y. V. Shcherbatix stress yoki hissiy zo‘riqishlarning xulq-atvorda namoyon bo‘lishini quyidagi jadval orqali ifodalaydi:

Hissiy zo’riqishning xulq-atvordagi belgilari

Psixomotorikaning buzilishi	Hayot tarzining o’zgarishi	Kasbiy faoliyatning buzlishi	Ijtimoiy vazifalarni bajarishdagi o’zgarish
↓	↓	↓	↓
Mushaklarning xaddan ziyod zo’riqishi, harakat ritmining o’zgarishi	Kun tartibining o’zgarishi, uyquning buzilishi	Mehnat samaradorligining pasayishi, yuqori darajada toliqish	Nizolarning kuchayishi, tajovuzkorlikning ortishi

Olingan natijalar va ularning tahlili. Psixomotorikadagi o‘zgarishlar mushaklarning, ayniqsa, yuz va bo‘yin mushaklarining haddan ziyod zo‘riqishida, qo‘llarning titrashida, nafas olish ritmining buzilishida, ovozning titrashi, sensomotor reaksiyalar tezligining pasayishi, nutq buzilishi va boshqalarda namoyon bo‘ladi. Yu. V. Shcherbatix tomonidan o‘tkazilgan tajribalarda stress va boshqa hissiy zo‘riqishlar insonning yozuviga ham ta’sir ko‘rsatar ekan. Masalan, yomon kayfiyat ta’sirida harflar orasidagi masofa kengayib, harflarning eniga kattalashib ketishiga ta’sir etadi. Yaxshi kayfiyatda esa kishining yozuvi mayda harflar bilan, chiroyli holda yoziladi.

O‘smir o’g’il bolalarning o‘quv faoliyatidagi hissiy zo‘riqishlarini o‘rganish maqsadida o‘smirlar

bilan Yu. V. Shcherbatixning “O‘quv faoliyati bilan bog‘liq stresslarni o‘rganish” testi va S. Kouxen va G. Vilyamsonlarning “Hissiy zo‘riqishlarga chidamlilikni baholash” testi o‘tkazildi. Unda 56 nafar o‘smir o’g’il bolalar ishtirok etishdi. O‘smirlarda hissiy zo‘riqishlarni paydo bo‘lishiga sabab bo‘luvchi muammolar 10 ballik shkala bo‘yicha baholandi va uning natijasi quyidagi jadvalda keltirilgan:

№	Zo‘riqishga sabab bo‘lgan holat va muammolar	Ball
1	Qattiqqo‘l talabchan o‘qituvchi	5,3
2	Katta hajmdagi o‘quv topshiriqlari	5,3
3	Darsliklar yetishmasligi	4,6
4	Zerikarli, tushunarsiz darsliklar	5,2
5	Ota-onadan uzoqdagi hayot	4,6
6	Cheklangan miqdordagi mablag‘dan unumli foydalanish	3,8
7	Kun tartibini to‘g‘ri tashkil qila olmaslik	3,4
8	Noto‘g‘ri ovqatlanish	3,7
9	Boshqa o‘smirlar bilan birga yashash bilan bog‘liq muammolar	3,3
10	Guruhdagi nizolar	4,2
11	O‘qishda bo‘lgan ortiqcha, jiddiy muammolar	3,0
12	O‘qishni, bu kasbni hohlamaslik	2,6
13	Tortinchoqlik, uyatchanlik	3,9
14	Kelajakdan xavotirlanish	4,5
15	Shaxsiy hayotdagi muammolar	4,9

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, o‘smirlar uchun hissiy zo‘riqishlarni keltirib chiqaruvchi sabab sifatida o‘qituvchilarning qattiqqo‘lligi, talabchanligi (5,3 foiz), o‘quv topshiriqlari va hajmining ko‘pligi (5,3 foiz), darsliklar yetishmasligi (5,2 foiz), shaxsiy hayotidagi muammolar (4,9 foiz) va boshqalar ko‘rsatib o‘tilgan.

“O‘quv faoliyatidagi hissiy zo‘riqishlaringiz qanday namoyon bo‘lishini 10 balli shkala bo‘yicha baholang” degan savolga olingan javoblarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari quyidagi jadvalda keltirilgan:

№	Hissiy zo‘riqishlarning namoyon bo‘lish shakllari	Ball
1	O‘zini ojiz, muammolarni yechimini topa olmaydigandek his qilish	3,2
2	Begona fikrlardan qutulish imkoniyatining yo‘qligi	3,5
3	Diqqatning tez chalg‘ishi, to‘planishini qiyinlashuvi	4,7
4	Ta’sirlanuvchanlik, tez xafa bo‘lish	5,3
5	Yomon kayfiyat, tushkunlik	4,4
6	Qo‘rquv, xavotirlik	4,0
7	O‘ziga ishonchning yo‘qolishi, o‘z-o‘ziga bahoning pasayishi	2,8
8	Muntazam vaqt yetishmasligidan shoshilish	3,5
9	Uyquning buzilishi	3,0
10	Muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi	4,6
11	Yurak urishining tezlashishi, yurak sohasida og‘riq	3,0
12	Nafas olishning qiyinlashuvi	1,8

13	Oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi	3,3
14	Mushaklarning zo‘riqishi, titrashi	2,9
15	Bosh og‘rishi	4,4
16	Ish qobiliyatining pasayishi, kuchli toliqish	4,5

Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar o‘rtasida hissiy zo‘riqish diqqatning tez chalg‘ishi, uning biror ob’ekt ustida to‘plashning qiyinligida (4,7), ta’sirlanuvchanlik, tez xafa bo‘lishda (5,3), muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishida (4,6), bosh og‘rishi (4,4), yomon kayfiyat, tushkunlik (4,4), ish qobiliyatining pasayishi (4,5), qo‘rquv va xavotirlik (4,0) shaklida ko‘proq namoyon bo‘ladi. “Zo‘riqishlarni yengib o‘tishda qanday usul va vositalardan foydalanasiz?” degan savolga olingan javoblar tahlili navbatdagi jadvalda aks ettirilgan.

Har bir kishi turli salbiy kechinma va holatlardan chiqib ketishda o‘ziga xos usul va vositalardan foydalanadi. Tadqiqot natijalarining ko‘rsatishicha, ko‘pchilik (24 %) hissiy zo‘riqish paytida toza havoda sayr qilishni ma’qul ko‘radi, ba’zilar o‘ziga yoqqan kishilar yoki do‘stlari bilan muloqot orqali bunday holatdan chiqib ketishga harakat qiladilar (22 %), ayrim o‘smirlar uchun (15 %) uyqu ham zo‘riqishlardan qutulishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. 26 % tekshiriluvchilar esa biz tavsiya etgan usullardan boshqa, o‘ziga xos usul va vositalardan foydalanishlarini ko‘rsatib o‘tishgan.

Xulosa. Psixologik zo‘riqishlarni bartaraf etishning yani ikki yo‘nalishini farqlash mumkin, ya’ni – profilaktik va terapevtik.

Birinchisi, organizmning himoya kuchlarini rivojlantirishga, psixologik zarba beruvchi omilga munosabatni o‘zgartirishga, ijodiy tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan.

Ikkinchisi, paydo bo‘lgan zo‘riqishni zararsizlantirish, uning inson tanasidagi va emotsional sohadagi o‘ziga xos ko‘rinishlariga ta’sir etish.

Albatta, bu ikki yo‘nalish o‘rtasida chegara mavjud emas. Masalan, aynan bir xil autotrening profilaktik va terapevtik maqsadlarda qo‘llanilishi mumkin. Zo‘riqishlar haddan ziyod kuchayib ketganda nafaqat mushaklar relaksatsiyasi yoki jismoniy mashqlar orqali tanaga ta’sir etish kerak, shu bilan birga kishining his-tuyg‘u va fikrlariga ham ta’sir etish zarurati paydo bo‘ladi.

Adabiyotlar:

1. Karimova V. M. «Oilaviy hayot psixologiyasi». Toshkent. 2006 yil, 137 b.
2. Mahmudova M. Yoshlarda oilaviy hayotga doir ko’nikma va malakalarni shakllantirish. Yoshlar ma’naviyati va sog’lom turmush tarzi. Ilmiy to’plam. 102-108-betlar.
3. Voxidov M.V. Umumiy psixologiya. Toshkent 1992 yil. 122 b.
4. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh., Mavlanov M., To‘ychieva S. «Yosh va pedagogik psixologiya» o‘quv metodik qo‘llanma, Toshkent. - 2004 yil. 132-bet.

Eshmuradova Shirin Oybek qizi,
Toshkent davlat tibbiyot universiteti
1-son O‘zbek va xorijiy tillar kafedrasi o‘qituvchisi

TALABA QIZLAR PSIXIK SALOMATLIGI VA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. *Mazkur ilmiy maqolada raqamli muhitning talaba qizlar psixik salomatligiga ko‘rsatadigan ta’siri, shuningdek, deviant xulq-atvor shakllanishining psixologik determinantlari kompleks va tizimli yondashuv asosida o‘rganilgan. Tadqiqotda zamonaviy psixologiya, ijtimoiy psixologiya va medialogiya doirasidagi nazariyalar asos qilib olingan. Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi, identifikatsiya konsepsiyasi, addiktiv xulq modeli va kiberpsixologik yondashuvlar asosida muammo tahlil qilindi. Natijalar talaba qizlar orasida raqamli muhitning noto‘g‘ri foydalanilishi psixik buzilishlar va deviant xulq-atvor xavfini oshirishini ko‘rsatdi.*

Kalit so‘zlar: *raqamli muhit, psixik salomatlik, deviant xulq-atvor, talaba qizlar, ijtimoiy tarmoqlar, identifikatsiya, ijtimoiy taqqoslash, addiktsiya, kiberbulling, psixologik xavf omillari.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК И ФОРМИРОВАНИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. *В данной статье комплексно рассматривается влияние цифровой среды на психическое здоровье студенток, а также психологические детерминанты формирования девиантного поведения. В условиях стремительного развития информационно-коммуникационных технологий усиливается воздействие социальных сетей и интернет-пространства на личностное развитие молодёжи. В исследовании анализируются такие факторы, как социальное сравнение, виртуальная идентификация, интернет-аддикция и кибербуллинг, которые выступают основными детерминантами девиантного поведения. Установлено, что чрезмерное использование цифровых ресурсов способствует снижению самооценки, росту тревожности и развитию депрессивных состояний у студенток. В статье также предложены психолого-педагогические меры профилактики и коррекции негативных последствий цифровой среды.*

Ключевые слова: *цифровая среда, психическое здоровье, девиантное поведение, студентки, социальные сети, интернет-аддикция, кибербуллинг, идентификация.*

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FEMALE STUDENTS’ MENTAL HEALTH AND THE FORMATION OF DEVIANT BEHAVIOR

Abstract. *This article comprehensively examines the impact of the digital environment on the mental health of female students, as well as the psychological determinants of deviant behavior formation. In the context of rapid development of information and communication technologies, the influence of social media and the Internet on youth personality development has significantly increased. The study analyzes key factors such as social comparison, virtual identity, internet addiction, and cyberbullying as major determinants of deviant behavior. The findings indicate that excessive use of digital resources leads to decreased self-esteem, increased anxiety, and depressive symptoms among female students. The article also proposes psychological and pedagogical measures for the prevention and correction of negative effects of the digital environment.*

Keywords: *digital environment, mental health, deviant behavior, female students, social media, internet addiction, cyberbullying, identity.*

Kirish. Hozirgi paytda Respublikamizda raqamli muhit va yoshlar masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Biroq mavjud ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, raqamli muhitning aynan qizlar psixik salomatligi va deviant xulq-atvor shakllanishiga ta’siri yetarli darajada kompleks va tizimli o‘rganilmagan. Ko‘pgina tadqiqotlar umumiy yoshlar yoki o‘smirlar muammolariga qaratilgan bo‘lib, gender xususiyatlari, psixologik determinantlar va milliy kontekstni chuqur tahlil qilish yetishmaydi. Shu bois, raqamli muhit sharoitida qizlar psixik salomatligi va deviant xulq-atvor o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash, ushbu jarayonga ta’sir etuvchi psixologik omillarni ilmiy asosda ochib berish zarurati yuzaga kelmoqda.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, u raqamli muhitning qizlar psixik salomatligiga ta’sirini nafaqat salbiy oqibatlar nuqtayi nazaridan, balki ushbu ta’sirni boshqarish, oldini olish va psixologik himoya mexanizmlarini ishlab chiqish imkoniyatlari orqali tahlil qiladi. Mavzu doirasida aniqlanadigan psixologik determinantlar (emosional beqarorlik, o‘zini baholash darajasi, ijtimoiy taqqoslash, psixologik immunitet, stressga chidamlilik va boshqalar) deviant xulq-atvorni erta bosqichda aniqlash va profilaktika qilish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Bu nisbatan noziklik, ruhiy stress sezgirligi). Bu esa deviant xulq-atvorning shakllanish mexanizmlarini va psixologik determinantlarni chuqur tahlil qilishni talab qiladi. Zamonaviy globallashuv sharoitida raqamli texnologiyalar insoniyat taraqqiyotining ajralmas qismiga aylandi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali insonlar o‘zaro muloqot qilish, bilim olish va o‘zini namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘ldi. Biroq bu jarayon inson psixikasiga yangi turdagi bosim va xavflarni ham olib keldi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Talaba yoshlar, ayniqsa talaba qizlar, ijtimoiy-psixologik jihatdan sezgir qatlam hisoblanadi. Ularning shaxs sifatida shakllanish davrida raqamli muhit kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa o‘z navbatida psixik salomatlikning buzilishi, identifikatsiya inqirozi va deviant xulq-atvor shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Raqamli muhitning yoshlar, shu jumladan, qizlar psixik salomatligiga ta’siri masalasining O‘zbekiston sharoitida ham jadal ilmiy izlanayotganini tasdiqlaydi, ammo aynan raqamli muhit ta’sirida qizlar psixik salomatligining deviant xulq-atvor shakllanishini psixologik determinantlar orqali o‘rganish bo‘yicha yetarlicha kompleks ilmiy tahlil mavjud emas. O’zbek olimlari tomonidan deviant xulq-atvorning psixologik xususiyatlari ko’plab olimlar tomonidan o’rganilgan, jumladan, mamlakatimizdagi so’nggi tadqiqotlar doirasida Z.S.Elov tomonidan deviant xulq-atvor ijtimoiy muammo sifatida o’rganilib, muammoning ilmiy-nazariy asoslari, deviant xulq atvorni o’rganishga doir psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Z.Sh.Saidova tomonidan deviant xulq-atvor kontseptsiyasini ijtimoiy normalar nuqtayi nazaridan tahlil qilingan. Ilmiy ishda internet va virtual dunyo, zamonaviy omillar yoshlarning xulqida normadan chetlanish tendensiyalarini kuchaytirishi aytiladi. F.Saidbekova tomonidan psixologik moslashuv holatlari va deviant xulq-atvor ma’lumotlarini O‘zbekiston sharoitida o‘rganib, past o‘zini baholash va stress chidamsizligi kabi psixologik omillar deviant xulq-atvor rivojlanishida muhim ekanini ko‘rsatgan.

Tadqiqot metodologiyasi va nazariy asoslari. Psixik salomatlik shaxsning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi, kundalik hayotdagi stresslarga bardosh berishi, samarali faoliyat olib borishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi bilan tavsiflanadi. Talaba qizlarning psixik salomatligi ularning akademik muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi hamda kelajakdagi kasbiy va shaxsiy kamolotining muhim omili hisoblanadi. Ruhiy barqarorlikning buzilishi esa depressiya, tashvish, emotsional zo‘riqish va o‘ziga ishonchsizlik kabi salbiy holatlarning yuzaga kelishiga olib keladi. Deviant xulq-atvor esa jamiyatda qabul qilingan ijtimoiy-me’yoriy qoidalardan chetga chiqish holati sifatida izohlanadi. Talaba qizlarda deviant xulq-atvor turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin: akademik mas’uliyatsizlik, agressivlik, ijtimoiy izolyatsiya, zararli odatlarga moyillik, internetga qaramlik yoki axloqiy me’yorlarga zid xatti-harakatlar shular jumlasidandir. Mazkur holatlarning yuzaga kelishida psixologik determinantlar muhim rol o‘ynaydi.

Talaba qizlar psixologik jihatdan sezgir, emotsional reaksiyalarga boy va ijtimoiy baholashga nisbatan yuqori darajada ta’sirchan guruh hisoblanadi. Ularning shaxs sifatida shakllanish jarayoni aynan talabalik davriga to‘g‘ri keladi va bu davrda tashqi ijtimoiy omillar, jumladan raqamli muhitning ta’siri nihoyatda kuchli bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etilayotgan “ideal hayot”, “mukammal tashqi ko‘rinish” va “muvaffaqiyatli shaxs” obrazlari talaba qizlarda o‘zini boshqalar bilan taqqoslash ehtiyojini kuchaytiradi. Bu esa o‘z navbatida o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, ichki norozilik, psixologik diskomfort va depressiv holatlarning yuzaga kelishiga olib keladi. Ijtimoiy taqqoslash fenomeni shaxsning ichki psixologik muvozanatini buzuvchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Talaba qizlar psixik salomatligi va deviant xulq-atvor shakllanishining asosiy psixologik determinantlariga quyidagilar kiradi: shaxsning o‘zini anglash darajasi, o‘z-o‘zini baholash, emotsional barqarorlik, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, qadriyatlar tizimi hamda stressga chidamlilik. Shuningdek, oilaviy muhit, tarbiya uslubi, tengdoshlar ta’siri, ta’lim muassasasidagi psixologik iqlim va ommaviy axborot vositalari ham ushbu jarayonga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, noto‘g‘ri ijtimoiy taqqoslash, perfektsionizm va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv talaba qizlarda ichki ziddiyatlarni kuchaytiradi.

Raqamli muhitda shakllanadigan virtual identifikatsiya ham talaba qizlar psixikasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Virtual platformalarda yaratilgan “ideal men” obrazi ko‘pincha real shaxsiyat bilan mos kelmaydi. Bu esa shaxsda ichki konflikt, ya’ni real “men” va virtual “men” o‘rtasidagi ziddiyatni yuzaga keltiradi. Natijada identifikatsiya inqirozi kuzatiladi, bu esa psixologik beqarorlik, o‘ziga ishonchsizlik va ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib keladi. Erikson nazariyasiga ko‘ra, yosh davrida identifikatsiya shakllanishi muhim bosqich hisoblanadi va bu jarayonning buzilishi shaxs rivojiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, raqamli muhitning yana bir muhim psixologik jihati bu internet addiktsiyasi, ya’ni virtual muhitga qaramlikning shakllanishidir. Talaba qizlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish holatlari keng tarqalgan bo‘lib, bu jarayon asta-sekin psixologik ehtiyojga aylanadi. Dastlab oddiy qiziqish sifatida boshlangan faoliyat keyinchalik odat, undan so‘ng esa qaramlik darajasiga yetadi. Internet addiktsiyasi shaxsning vaqtni boshqarish qobiliyatini pasaytiradi, real ijtimoiy aloqalarni zaiflashtiradi va psixologik muammolarni yanada chuqurlashtiradi. Ayniqsa, real hayotdagi muammolardan qochish vositasi sifatida virtual muhitdan foydalanish deviant xulq-atvor shakllanishining muhim omiliga aylanadi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Kiberbulling, ya’ni onlayn muhitdagi tahqir, bosim va psixologik zo‘ravonlik ham talaba qizlar psixik salomatligiga jiddiy zarar yetkazuvchi omillardan biridir. Ijtimoiy tarmoqlarda bildiriladigan salbiy fikrlar, tanqidlar va haqoratlar shaxsda kuchli stress, xavotir va qo‘rquv hissini uyg‘otadi. Bunday holatlar uzoq davom etganda, depressiv buzilishlar, ijtimoiy izolyatsiya va hatto avtodestruktiv xatti-harakatlar shakllanishi mumkin. Kiberbullingning xavfliligi shundaki, u doimiy va keng auditoriya oldida sodir bo‘ladi, bu esa psixologik travmaning kuchayishiga olib keladi.

Raqamli muhitning yana bir salbiy jihati bu ijtimoiy izolyatsiyaning kuchayishidir. Virtual muloqot real ijtimoiy aloqalarni asta-sekin siqib chiqaradi, natijada talaba qizlar real hayotdagi munosabatlardan uzoqlasha boshlaydi. Bu esa yolg‘izlik hissining kuchayishiga, emotsional qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligiga va psixik salomatlikning yomonlashuviga olib keladi. Yolg‘izlik esa o‘z navbatida deviant xulq-atvor shakllanishining muhim psixologik determinantlaridan biri hisoblanadi.

Axborot ortiqligi (information overload) ham zamonaviy raqamli muhitning muhim muammolaridan biridir. Doimiy ravishda katta hajmdagi axborotni qabul qilish inson miyasida kognitiv yuklamani oshiradi, diqqatning tarqoqlashuviga va charchoqka olib keladi. Bu esa o‘qish samaradorligining pasayishiga, stress darajasining oshishiga va psixologik diskomfortga sabab bo‘ladi. Talaba qizlar orasida bu holat ko‘pincha o‘quv faoliyatiga nisbatan motivatsiyaning pasayishi bilan namoyon bo‘ladi.

Raqamli muhitning psixologik ta’siri ko‘pincha yashirin xarakterga ega bo‘lib, u asta-sekin shakllanadi va uzoq muddat davomida o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Shu sababli ushbu jarayonni erta bosqichda aniqlash va profilaktika choralarini ko‘rish muhim ahamiyatga ega. Psixologik profilaktika doirasida talaba qizlarda raqamli gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish, ya’ni internetdan foydalanish vaqtini me’yorlash, foydali kontentni tanlash va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish zarur. Shuningdek, psixologik treninglar, maslahatlar va stressni boshqarish texnikalarini o‘rgatish ham muhim ahamiyatga ega.

Ta’lim muassasalari bu borada muhim rol o‘ynaydi. Universitetlarda psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, talabalarga muntazam psixologik yordam ko‘rsatish, media savodxonlikni oshirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish zarur. Bundan tashqari, oila va ijtimoiy muhitning qo‘llab-quvvatlashi ham talaba qizlar psixik salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Ochiq muloqot, ishonchli munosabat va emotsional qo‘llab-quvvatlash psixologik muammolarni kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa. Umuman olganda, raqamli muhit talaba qizlar psixik salomatligiga murakkab va ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu ta’sir natijasida deviant xulq-atvor shakllanishiga olib keluvchi psixologik determinantlar — ijtimoiy taqqoslash, virtual identifikatsiya inqirozi, internet addiktsiyasi, kiberbulling va ijtimoiy izolyatsiya muhim o‘rin tutadi. Mazkur muammoni hal etish uchun kompleks yondashuv, ya’ni psixologik, pedagogik va ijtimoiy choralarni uyg‘unlashtirish zarur. Ayniqsa, zamonaviy yoshlar ongida sog‘lom raqamli madaniyatni shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2019.
3. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2020.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2017.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2017.
6. Белинская Е.П. Интернет и идентичность личности. – Москва, 2018.
7. Реан А.А. Психология личности. – Санкт-Петербург, 2019.
8. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва, 2016.
9. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977.
10. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. – Human Relations, 1954.
11. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: Norton, 1968.
12. Young K.S. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon. – CyberPsychology & Behavior, 2016.
13. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New

Ruzmatova Nigina Shotillo qizi,
O‘zbekiston sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada stressga bardoshlilikni rivojlantirishning nazariy asoslari tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda stress darajasining ortib borishi shaxsning psixologik barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi sababli, ushbu muammoni o‘rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot jarayonida psixologik treninglar orqali stressga chidamlilikni oshirish usullari ko‘rib chiqildi. Xususan, geshtalt yondashuvi, bixevioral va kognitiv metodlar hamda musiqa terapiyasining samaradorligi yoritildi. Trening jarayonida interaktiv usullar, relaksatsiya mashqlari va guruhiy muhokamalardan foydalanishning ahamiyati asoslab berildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan treninglar shaxsning stressga bardoshliligini sezilarli darajada oshiradi.*

Kalit so‘zlar: *stress, stressga bardoshlilik, psixologik trening, geshtalt yondashuvi, bixeviorizm, kognitiv yondashuv, musiqa terapiyasi, relaksatsiya, emotsional barqarorlik, moslashuvchanlik.*

THEORETICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING STRESS RESILIENCE

Abstract. *This article analyzes the theoretical foundations for developing stress resilience. Studying this issue is particularly relevant as the rising level of stress in modern society negatively impacts an individual's psychological stability. The research process examined methods for enhancing stress resilience through psychological training. Specifically, it highlights the effectiveness of the Gestalt approach, behavioral and cognitive methods, and music therapy. The importance of using interactive methods, relaxation exercises, and group discussions during the training process is also substantiated. The research findings indicate that training programs organized with a comprehensive approach significantly increase an individual's stress resilience.*

Keywords: *stress, stress resilience, psychological training, Gestalt approach, behaviorism, cognitive approach, music therapy, relaxation, emotional stability, adaptability.*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. *В данной статье анализируются теоретические основы развития стрессоустойчивости. В современном обществе рост уровня стресса негативно влияет на психологическую стабильность личности, в связи с чем изучение данной проблемы приобретает особую актуальность. В ходе исследования были рассмотрены методы повышения стрессоустойчивости с помощью психологических тренингов. В частности, освещается эффективность гештальт-подхода, бихевиоральных и когнитивных методов, а также музыкотерапии. Обосновывается значимость использования интерактивных методов, релаксационных упражнений и групповых обсуждений в процессе тренинга. Результаты исследования показывают, что тренинги, организованные на основе комплексного подхода, значительно повышают стрессоустойчивость личности.*

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, психологический тренинг, гештальт-подход, бихевиоризм, когнитивный подход, музыкотерапия, релаксация, эмоциональная стабильность, адаптивность.*

Kirish. Shaxsda stressga barqarorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishda turli ijtimoiylashuv institutlarining roli katta bo‘lib, ulardan biri ta’lim tizimi hisoblanadi. Xuddi shuningdek, sport faoliyati va trenerlik jarayoni ham shaxsning psixologik barqarorligini shakllantirishda muhim omillardan biridir. Sport mashg‘ulotlari davomida sportchilar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradilar, balki o‘zlarining psixologik holatini boshqarish, stressli vaziyatlarga moslashish va ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Ayniqsa, trenerning pedagogik va psixologik yondashuvi sportchilarda stressga chidamlilikni shakllantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni, musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik qo‘llab-quvvatlash sportchilarning nafaqat natijalariga, balki ularning shaxs sifatida kamol topishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois sport faoliyatida, xususan trenerlik

amaliyotida sportchilarning stressga barqarorligini rivojlantirish asosiy yo‘nalishlardan biri sifatida qaralishi maqsadga muvofiqdir.

Stressli vaziyatlarda barqarorlik shaxsning ijtimoiy hayotdagi eng muhim ko‘nikmalaridan biri hisoblanadi. Mazkur holat sport faoliyatida ayniqsa dolzarb bo‘lib, sportchilar musobaqa jarayonida, raqobat sharoitida hamda yuqori jismoniy va psixologik yuklama ostida tez-tez stressogen vaziyatlarga duch keladilar. Bunday vaziyatlarda sportchining o‘zini va xulq-atvorini nazorat qila olishi uning individual-psixologik xususiyatlari, xususan xarakterining muhim jihatlaridan biri hisoblanadi.

Shuni ta’kidlash joizki, har qanday murakkab vaziyatlarda o‘zini boshqara oladigan sportchi o‘z hissiyotlarini ham samarali nazorat qila oladi. Bu esa musobaqa natijadorligiga, qaror qabul qilish tezligi va aniqligiga, shuningdek, umumiy sport faoliyati samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, trenerlik jarayonida sportchilarda emotsional o‘zini boshqarish va stressga chidamlilik ko‘nikmalarini shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Material va metodlar. Ushbu tadqiqot nazariy-amaliy yo‘nalishga ega bo‘lib, stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening dasturini ishlab chiqish maqsadida amalga oshirildi. Tadqiqot materiali sifatida stress, stressga bardoshlilik (rezilientlik), koping strategiyalar hamda shaxsning psixologik resurslariga oid ilmiy adabiyotlar, shuningdek, sport va ta’lim psixologiyasi bo‘yicha nazariy manbalar tahlil qilindi.

Tadqiqot metodologiyasi kompleks yondashuvga asoslangan bo‘lib, stressga bardoshlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bir nechta psixologik trening yo‘nalishlarini integratsiya qilishni nazarda tutadi.

Trening dasturini shakllantirishda quyidagi psixologik yondashuvlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb topildi:

Geshtalt yondashuvi ishtirokchilarning “hozir va shu yerda” tamoyili asosida o‘z ichki kechinmalarini anglash, emotsional ogohlikni oshirish hamda shaxsiy tajribani yaxlit idrok etish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Bixevioristik yondashuv asosida stressli vaziyatlarga moslashish, o‘ziga ishonchni oshirish, xavotirni kamaytirish hamda ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimi ishlab chiqiladi. Bu yondashuv xulq-atvorni o‘zgartirish orqali stressga bardoshlilikni oshirishga xizmat qiladi.

Psixodrama metodi rolli o‘yinlar orqali stressli vaziyatlarni modellashtirish imkonini beradi. Bu jarayon ishtirokchilarda emotsional kechinmalarni ifodalash, ichki psixologik zo‘riqishni kamaytirish va katarsis holatiga erishishni ta’minlaydi.

Encounter (uchrashuv guruhlari) yondashuvi ishtirokchilar o‘rtasida ishonch, ochiqlik va emotsional qo‘llab-quvvatlash muhitini shakllantirishga yo‘naltiriladi. Bu esa shaxslararo muloqot va emotsional kompetensiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kognitiv terapiya va **ratsional emotiv terapiya (RET)** elementlari ishtirokchilarning fikrlash tizimini qayta qurishga qaratiladi. Ushbu yondashuvlar irratsional fikrlarni aniqlash, ularni ratsional fikrlar bilan almashtirish hamda stressli vaziyatlarni adekvat talqin qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. A. Ellis va K. Maklarenning qarashlariga ko‘ra, emotsional reaksiyalar tashqi vaziyatlarga emas, balki shaxsning ularni qanday talqin qilishiga bog‘liqdir.

Shuningdek, trening jarayonida **musiqa terapiyasi**dan foydalanish ham ko‘zda tutiladi. Musiqa terapiyasi ishtirokchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, psixologik zo‘riqishni kamaytirish hamda ijobiy ruhiy fonni shakllantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Mazkur metodlarning integratsiyasi stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturining kompleks modelini tashkil etadi. Ushbu model kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlarini birgalikda rivojlantirish orqali shaxsning psixologik barqarorligini oshirishga yo‘naltiriladi.

Natijalar va muhokama. Nazariy adabiyotlar tahlili va ishlab chiqilgan trening modeli shuni ko‘rsatadiki, stressga bardoshlilik ko‘p komponentli psixologik tuzilma bo‘lib, u shaxsning kognitiv baholash tizimi, emotsional boshqaruv ko‘nikmalari hamda xulq-atvor strategiyalari bilan chambarchas bog‘liqdir.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, koping strategiyalar stressli vaziyatlarga moslashishda asosiy psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi. O‘zini adekvat baholash, optimizm, emotsional intellektning yuqoriligi, ichki nazorat lokusi hamda yumor kabi shaxsiy resurslar stressga bardoshlilikni oshiruvchi muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Shu bilan birga, psixologik treninglarning guruhiy shakli individual yondashuvlarga nisbatan samaraliroq bo‘lishi mumkinligi qayd etiladi. Guruhiy jarayonda ishtirokchilar o‘zaro emotsional qo‘llab-quvvatlash, tajriba almashish va ijtimoiy identifikatsiya orqali stressni yengish strategiyalarini tezroq o‘zlashtiradilar.

Taklif etilayotgan kompleks trening modeli geshtalt, bixevioristik, kognitiv, ratsional emotiv terapiya, psixodrama, encounter guruhlari hamda musiqa terapiyasi elementlarini integratsiya qiladi. Bunday integratsiyalashgan yondashuv shaxsning uch asosiy psixologik komponentiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin:

- **Kognitiv komponent** – irratsional fikrlarni aniqlash va ularni ratsional fikrlar bilan almashtirish;
- **Emotsional komponent** – emotsional barqarorlikni oshirish va xavotir darajasini kamaytirish;
- **Xulq-atvor komponenti** – moslashuvchan xulq-atvor strategiyalarini shakllantirish.

Muhokama natijalariga ko‘ra, ayniqsa sport faoliyati kontekstida bunday kompleks yondashuv sportchilarning musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik bosimni yengishiga, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilashiga hamda jamoaviy muhitda samarali ishlashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shuningdek, musiqa terapiyasining qo‘llanilishi emotsional relaksatsiyani kuchaytirib, stress gormonlarini kamaytirish va psixologik tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam berishi ehtimoli yuqori ekanligi ta’kidlanadi.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan trening modeli stressga bardoshlilikni oshirishga qaratilgan kompleks psixologik tizim sifatida nazariy jihatdan asoslangan bo‘lib, uning samaradorligi kelgusida empirik tadqiqotlar orqali tekshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar turli kasb egalari faoliyatida samarali natijalar bergan. Xususan, pedagoglar, tibbiyot xodimlari, harbiylar hamda korporativ tashkilot xodimlari ishtirokida olib borilgan tadqiqotlarda stressni boshqarish, emotsional barqarorlik va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarining rivojlangani qayd etilgan.

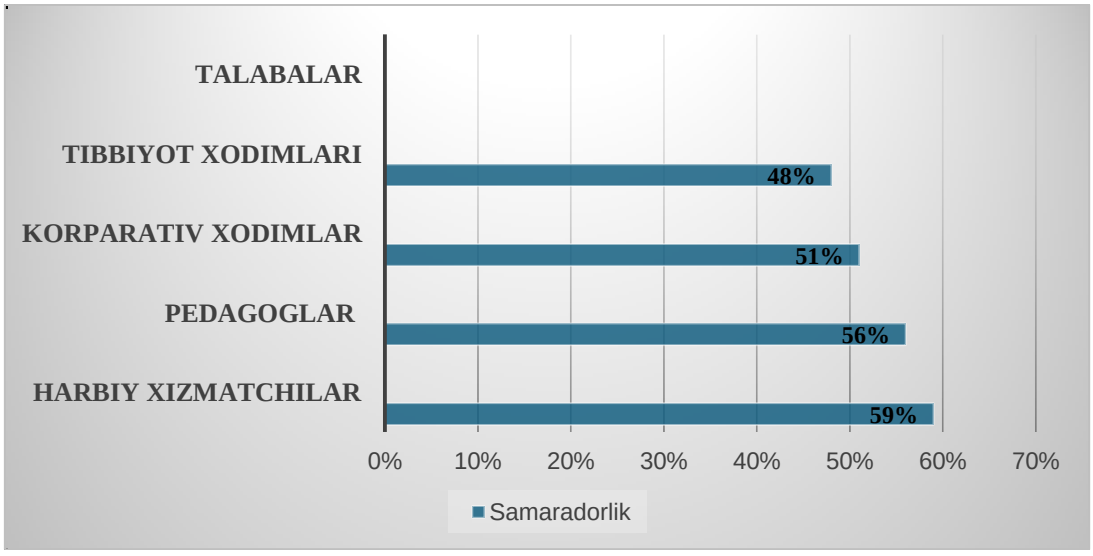
Tahlillarga ko‘ra, kognitiv va xulq-atvor yondashuvlariga asoslangan treninglar stressli vaziyatlarga moslashish imkoniyatlarini kengaytirgan hamda ishtirokchilarning psixologik zo‘riqish darajasini kamaytirgan. Shu bilan birga, guruhiy trening shakllari ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va emotsional almashinuv hisobiga yuqoriroq samaradorlikni namoyon qilgan.

1-jadval.

Turli soha vakillarida stressga bardoshlilik treninglari samaradorligi

Tadqiqot ishtirokchilari	Kuzatilgan psixologik o‘zgarish	Samaradorlik (%)
Pedagoglar	Emotsional barqarorlikning oshishi	56%
Tibbiyot xodimlari	Stress darajasining kamayishi	48%
Korporativ tashkilot xodimlari	O‘zini boshqarish ko‘nikmasining rivojlanishi	51%
Harbiy xizmatchilar	Psixologik moslashuvning yaxshilanishi	59%
Talabalar guruhi	Xavotir darajasining pasayishi	44%

Jadval natijalari turli kasb egalari o‘rtasida o‘tkazilgan psixologik treninglarning stressga bardoshlilikni rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, harbiy xizmatchilar va pedagoglarda emotsional barqarorlik hamda psixologik moslashuv ko‘rsatkichlari yuqori darajada yaxshilangani kuzatilgan. Bu esa stressli faoliyat bilan bog‘liq kasblarda kompleks psixologik treninglarning muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.



1-diagramma. Psixologik treninglarning turli soha vakillaridagi samaradorligi

Diagrammada psixologik treninglarning turli soha vakillarida stressga bardoshlilikni oshirishdagi samaradorligi aks ettirilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, emotsional zo‘riqish yuqori bo‘lgan faoliyat turlarida treninglarning samarasi nisbatan yuqoriroq kuzatiladi. Bu holat stressli sharoitlarda faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun psixologik tayyorgarlikning zarurligini ko‘rsatadi.

Nazariy va amaliy tadqiqotlar tahlili asosida shuni ta’kidlash mumkinki, stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturlari shaxsning emotsional boshqaruv, kognitiv moslashuv va xulq-atvor nazorati kabi muhim psixologik komponentlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, geshtalt yondashuvi, kognitiv terapiya, psixodrama va guruhiy trening elementlarining integratsiyasi stressli vaziyatlarga moslashish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Mazkur natijalar trenerlik faoliyatida ham psixologik trening texnologiyalaridan foydalanish muhimligini ko‘rsatadi. Chunki trenerlar faoliyati ham yuqori emotsional zo‘riqish, mas’uliyat va tezkor qaror qabul qilish bilan bog‘liq bo‘lib, ularda stressga bardoshlilik ko‘nikmalarini rivojlantirish kasbiy samaradorlikni oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Stressga bardoshlilik shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarga moslashish, emotsional barqarorlikni saqlash va samarali xulq-atvorni namoyon etish qobiliyati sifatida zamonaviy psixologiyada muhim ahamiyat kasb etadi. Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stressga bardoshlilik ko‘p komponentli psixologik tuzilma bo‘lib, u kognitiv baholash, emotsional boshqaruv va xulq-atvor strategiyalarining o‘zaro integratsiyasiga asoslanadi.

Turli soha vakillarida o‘tkazilgan tadqiqotlar tahlili psixologik treninglarning stressga bardoshlilikni rivojlantirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar trenerlik faoliyatida ham kompleks psixologik trening dasturlarini qo‘llash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Shu sababli trenerlarda emotsional barqarorlik, o‘zini boshqarish va stressli vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.Shuningdek, adabiyotlar tahlili koping strategiyalar, emotsional intellekt, optimizm va ichki nazorat lokusi kabi shaxsiy resurslar stressga bardoshlilikni oshirishda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Ushbu omillarni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturlari shaxsning psixologik barqarorligini kuchaytirishi mumkin.

Umuman olganda, taklif etilgan trening modeli nazariy jihatdan asoslangan bo‘lib, uning amaliy samaradorligini aniqlash uchun kelgusida empirik tadqiqotlar o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. - СПб.: Питер ком, 2019. - 384 с.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. — Новополоцк: Полоц. гос. унив., 2011. — 388 с.
3. Ismoilova N.Z. Sotsial psixologik trening. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, “Innovatsiya-ziyo”, 2019. - 189 b.
4. Ismoilova N.Z. Psixologik trening asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, “Innovatsiya-ziyo”, 2023. - 293 b.
5. Буравцова Н.В., Дмитриева Н.В. Развитие личностной харизматичности посредством социально-психологического тренинга. // Социосфера. — 2014. № 1. С.180-184.
6. Белова Л.П. Социально-психологический тренинг как средство развития социальной активности личности. - Л.: Наука, 2018. - 112 с.
7. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - М: Смысл, 2018. - 282 с.
8. Тренинг преодоления тревожности и повышения стрессоустойчивости / под. ред. Мягкова И.Ф. - Воронеж, 2008. — 178 с.
9. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия, 2-е издание. - СПБ, 2000. - 122 с.

Tursunbayev Sandjar Bahtiyorovich,
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasisslarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tayanch doktoranti
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-3119-4209

MAKTAB SPORT TRENERLARIDA MOTIVATSIYA DARAJASI VA PROFESSIONAL SAMARADORLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Annotatsiya. *Ushbu maqolada maktab sport trenerlarining motivatsiya darajasi hamda ularning professional samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik masalasi psixologik-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida trenerlarning ichki va tashqi motivatsiyasi, kasbiy faoliyatga munosabati, pedagogik mahorati hamda sport natijadorligiga ta’sir etuvchi omillar o‘rganildi. Shuningdek, motivatsiyaning professional faoliyat samaradorligiga ko‘rsatadigan ijobiy ta’siri ilmiy manbalar asosida yoritildi.*

Kalit so‘zlar: *motivatsiya, professional samaradorlik, sport treneri, pedagogik faoliyat, ichki motivatsiya, kasbiy kompetensiya, sport psixologiyasi, sport ta’limi.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ У ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

Аннотация. *В данной статье анализируется взаимосвязь между уровнем мотивации школьных спортивных тренеров и их профессиональной эффективностью с психолого-педагогической точки зрения. В ходе исследования были изучены внутренняя и внешняя мотивация тренеров, отношение к профессиональной деятельности, педагогическое мастерство и факторы, влияющие на спортивные результаты. Также на основе научных источников раскрыто положительное влияние мотивации на эффективность профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *мотивация, профессиональная эффективность, спортивный тренер, педагогическая деятельность, внутренняя мотивация, профессиональная компетентность, психология спорта, спортивное образование.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION LEVEL AND PROFESSIONAL EFFECTIVENESS OF SCHOOL SPORTS COACHES

Abstract. *This article analyzes the relationship between the motivation level of school sports coaches and their professional effectiveness from a psychological and pedagogical perspective. The study examined coaches’ intrinsic and extrinsic motivation, attitudes toward professional activity, pedagogical skills, and factors influencing sports performance. The positive impact of motivation on professional effectiveness was also highlighted based on scientific literature.*

Keywords: *motivation, professional effectiveness, sports coach, pedagogical activity, intrinsic motivation, professional competence, sports psychology, sports education.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ayniqsa, maktab sportini rivojlantirish, yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularni sportga keng jalb etish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport trenerlarining professional faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi [1]. Shu nuqtayi nazardan, maktab sport trenerlarining kasbiy faoliyat samaradorligini oshiruvchi psixologik omillarni aniqlash dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Sport trenerining professional faoliyati nafaqat sport texnikasini o‘rgatish, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish, ularda g‘alabaga bo‘lgan ishonchni rivojlantirish va motivatsion muhit yaratishni ham o‘z ichiga oladi [2]. Trener faoliyatining samaradorligi esa ko‘p jihatdan uning motivatsion holati bilan bog‘liqdir. Motivatsiya inson faoliyatini harakatga keltiruvchi ichki psixologik mexanizm bo‘lib, shaxsning maqsad sari intilishi, qiziqishi va kasbiy faolligini belgilaydi [3].

Psixologiya fanida motivatsiya masalasi ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. A.Maslou ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida inson faoliyatining asosida ehtiyojlar tizimi yotishini ta’kidlagan bo‘lsa, F.Gersberg motivatsiyani ichki va tashqi omillarga ajratadi [4]. D.MakKlelland esa muvaffaqiyatga erishish motivining professional faoliyat samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini asoslab bergan [5]. Sport

psixologiyasida esa trener motivatsiyasi sportchilar natijadorligining muhim omillaridan biri sifatida qaraladi.

Maktab sport trenerlarida motivatsiya darajasi yuqori bo‘lsa, ular o‘z faoliyatiga mas’uliyat bilan yondashadi, innovatsion metodlardan foydalanadi, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga oladi hamda ta’lim-tarbiya jarayonini samarali tashkil etadi. Aksincha, motivatsiyaning pasayishi kasbiy charchoq, faoliyat samaradorligining kamayishi va sport natijalarining sustlashuviga olib kelishi mumkin [6].

Mazkur maqolaning maqsadi maktab sport trenerlarida motivatsiya darajasi va professional samaradorlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot jarayonida psixologik-pedagogik tahlil, kuzatish, suhbat, anketa va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda umumta’lim maktablarida faoliyat olib borayotgan sport trenerlari ishtirok etdi. Respondentlarning kasbiy faoliyatga munosabati, motivatsion darajasi hamda professional samaradorlik ko‘rsatkichlari o‘rganildi.

Motivatsiyani aniqlashda kasbiy motivatsiya diagnostikasi metodikalaridan foydalanildi. Professional samaradorlik esa quyidagi mezonlar asosida baholandi:

- sportchilarning natijadorligi;
- mashg‘ulotlarning samarali tashkil etilishi;
- trenerning kommunikativ kompetensiyasi;
- innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish darajasi;
- sportchilarning trener faoliyatidan qoniqish ko‘rsatkichi.

Tadqiqot natijalari va tahlili. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yuqori motivatsiyaga ega trenerlar professional faoliyatda yuqori natijalarni namoyon etadi. Ularda sportchilarga individual yondashuv, tashabbuskorlik, tashkilotchilik va pedagogik mahorat yuqori darajada shakllanganligi kuzatildi.

Motivatsiya darajasi past trenerlarda esa quyidagi holatlar aniqlandi:

- kasbiy faoliyatga nisbatan befarqlik;
- innovatsion metodlardan kam foydalanish;
- sportchilar bilan kommunikativ munosabatlarning sustligi;
- sport natijalarining barqaror emasligi.

Tadqiqot davomida trenerlarning ichki motivatsiyasi professional samaradorlikka tashqi motivatsiyaga nisbatan kuchliroq ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Ichki motivatsiyaga ega trenerlar o‘z faoliyatidan ma’naviy qoniqish oladi, sportchilar muvaffaqiyatini shaxsiy yutuq sifatida qabul qiladi hamda kasbiy rivojlanishga intiladi [7].

Sport psixologiyasi bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ham motivatsiya va samaradorlik o‘rtasida ijobiy korrelyatsion bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi [8]. Motivatsiya trenerning emotsional barqarorligini ta’minlaydi, stressga chidamliligini oshiradi va sportchilar bilan samarali muloqot qilishiga yordam beradi.

Quyidagi jadvalda motivatsiya darajasi va professional samaradorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘rsatilgan.

Motivatsiya darajasi	Professional samaradorlik	Pedagogik faollik	Sport natijadorligi	Motivatsiya darajasi
Yuqori	Yuqori	Faol	Barqaror yuqori	Yuqori
O‘rta	O‘rta	Qisman faol	O‘rtacha	O‘rta
Past	Past	Sust	Barqaror emas	Past

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, motivatsiya darajasi ortishi bilan professional samaradorlik ham oshib boradi. Demak, trenerlarning kasbiy motivatsiyasini rivojlantirish sport ta’limi sifatini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Muhokama. Maktab sport trenerlari faoliyati murakkab psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, u yuqori mas’uliyat, emotsional barqarorlik va kasbiy kompetensiyani talab etadi. Trener faoliyatida motivatsiya nafaqat shaxsiy rivojlanish omili, balki sportchilar muvaffaqiyatining ham muhim determinantidir.

Ayniqsa, ichki motivatsiya trenerning kasbiy o‘sishiga kuchli turtki beradi. Ichki motivatsiya mavjud bo‘lgan trenerlar o‘z ustida muntazam ishlaydi, yangi metodlarni o‘rganadi va sportchilarda ham motivatsion muhit yaratishga harakat qiladi [9].

Shuningdek, professional samaradorlikka ijtimoiy-psixologik muhit, moddiy rag‘batlantirish, rahbariyat qo‘llab-quvvatlashi va kasbiy rivojlanish imkoniyatlari ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab sport trenerlari faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik va tashkiliy mexanizmlarni takomillashtirish muhim hisoblanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Maktab sport trenerlarining motivatsiya darajasi ularning professional samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

2. Ichki motivatsiya professional faoliyat samaradorligini oshiruvchi asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi.

3. Yuqori motivatsiyaga ega trenerlarda pedagogik mahorat, tashabbuskorlik va sport natijadorligi yuqori darajada namoyon bo‘ladi.

4. Motivatsiyaning pasayishi kasbiy charchoq va professional samaradorlikning kamayishiga olib keladi.

5. Sport trenerlari faoliyatida psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Tavsiyalar.

- sport trenerlari uchun motivatsion treninglar tashkil etish;
- trenerlarning kasbiy rivojlanish dasturlarini kengaytirish;
- sport ta’limida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish;
- trenerlarni moddiy va ma’naviy rag‘batlantirish tizimini takomillashtirish;
- sport trenerlari faoliyatini muntazam psixologik monitoring qilish.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
2. Karimov F.A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975.
4. Herzberg F. Work and the Nature of Man. – Cleveland: World Publishing, 1966.
5. McClelland D. Human Motivation. – Cambridge University Press, 1987.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2011.
7. Deci E., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985.
8. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
9. Maslow A. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1970.

Xomidova Madina Xusan qizi,
Farg‘ona davlat universiteti magistranti

TALABALARDA MUVAFFAQIYATGA INTILISH VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada zamonaviy talabalarning shaxsiy va kasbiy kamolotida muhim rol o‘ynaydigan ikki yetakchi omil — muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi va emotsional intellekt o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik tadqiq etilgan. Maqolada talabalarning o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va atrofdagilarning emotsiyalarini tushunish qobiliyati ularning akademik hamda hayotiy maqsadlarga erishishdagi intilishlariga qanday ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari yuqori emotsional intellektga ega bo‘lgan talabalarda to‘siqlarni yengib o‘tish va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi kuchliroq bo‘lishini ko‘rsatadi. Shuningdek, maqolada oliy ta’lim jarayonida talabalarning emotsional va motivatsion sohalarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *talabalar, muvaffaqiyatga intilish, emotsional intellekt, motivatsiya, shaxsiy kamolot, akademik muvaffaqiyat, emotsional muvozanat, o‘z-o‘zini boshqarish.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕМЛЕНИЯ К УСПЕХУ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ

Аннотация. *В данной статье исследуется взаимосвязь между двумя ведущими факторами, играющими важную роль в личностном и профессиональном развитии современных студентов — мотивацией стремления к успеху и эмоциональным интеллектом. Анализируется, как способность студентов управлять своими эмоциями и понимать эмоции окружающих влияет на их стремление к достижению академических и жизненных целей. Результаты исследования показывают, что студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают более сильной мотивацией к преодолению препятствий и достижению успеха. Кроме того, в статье разработаны практические рекомендации по развитию эмоциональной и мотивационной сфер студентов в процессе высшего образования.*

Ключевые слова: *студенты, стремление к успеху, эмоциональный интеллект, мотивация, личностное развитие, академический успех, эмоциональный баланс, саморегуляция.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACHIEVEMENT MOTIVATION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG STUDENTS

Abstract. *This article examines the relationship between two leading factors that play a crucial role in the personal and professional development of modern students: achievement motivation and emotional intelligence. The paper analyzes how students' ability to manage their own emotions and understand the emotions of others influences their pursuit of academic and life goals. The research findings indicate that students with higher emotional intelligence possess stronger motivation to overcome obstacles and achieve success. Furthermore, the article provides practical recommendations for developing students' emotional and motivational spheres within the higher education process.*

Keywords: *students, achievement motivation, emotional intelligence, motivation, personal growth, academic success, emotional balance, self-regulation.*

Kirish. Bugungi shiddatli globallashuv va innovatsiyalar asrida har qanday davlatning taraqqiyoti uning intellektual salohiyati hamda yuqori malakali yosh kadrlariga bog‘liq. O‘zbekistonda yangi Uyg‘onish davri — Uchinchi Renessans poydevorini yaratish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylandi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganlaridek “Biz yurtimizda Uchinchi Renessans poydevorini yaratishni strategik vazifa qilib qo‘ydik... Biz ta’lim va tarbiya tizimining barcha bo‘g‘inlarini uyg‘un va uzviy ravishda rivojlantirish orqali yeni davr bunyodkorlarini tarbiyalashimiz zarur."

Ushbu vazifani amalga oshirish oliy ta’lim tizimida tahsil olayotgan talaba-yoshlarning shaxsiy va kasbiy salohiyatini har tomonlama shakllantirishni talab etadi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning akademik va hayotiy yutuqlarida faqatgina yuqori intellekt koeffitsiyenti (IQ) yetarli emas. Bugungi mehnat bozori va ijtimoiy muhit shaxsdan o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, stressga bardoshlilik va jamoada samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatini, ya’ni

emotsional intellektni (EQ) ham talab qilmoqda. Davlatimiz rahbarining yoshlar tarbiyasiga to‘xtalib, "Bizga nafaqat bilimli, balki... har qanday qiyinchilik va sinovlarni iroda bilan yengishga qodir, mustaqil fikrlaydigan yoshlar kerak" degan so‘zlari ham bevosita talabalarda emotsional barqarorlik va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasini uyg‘un rivojlantirish zaruriyatini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Talabalik davri shaxsning ijtimoiy-psixologik jihatdan eng faol shakllanish bosqichidir. Bu davrda talabalarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi va emotsional intellekt o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik qonuniyatlarini o‘rganish alohida dolzarblik kasb etadi. Negaki, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan talabalar to‘siqlarni osonroq yengib o‘tadilar va maqsad sari intilishda yuqori natijalarni namoyon etadilar.

Tadqiqotning maqsadi — talabalarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi va emotsional intellekt ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik xususiyatlarini empirik tahlil qilish hamda ularning shaxsiy kamolotini ta’minlash bo‘yicha ilmiy-psixologik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi va emotsional intellekt muammosi zamonaviy psixologiya fanining eng dolzarb hamda fundamental yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda oliy ta’lim tizimidagi islohotlar va talabalardan talab etilayotgan kompetensiyalar ushbu ikki psixologik fenomenning o‘zaro determinantlik xususiyatlarini chuqur o‘rganishni taqozo etmoqda.

Psixologiya fanida muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi shaxsning faoliyatda yuqori natijalarga erishish, o‘z oldiga qo‘yilgan qiyin vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish va belgilangan sifat standartlaridan o‘zib ketish ehtiyojini ifodalaydi. Ushbu muammoning fundamental asoslari dastlab amerikalik psixolog Genri Marrey tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, u muvaffaqiyatga erishish ehtiyojini shaxsning eng muhim ijtimoiy-psixologik ehtiyojlaridan biri sifatida tasniflagan.

Keyinchalik, Devid Makklelland va Jon Atkinson ushbu konsepsiyani yanada rivojlantirib, uning motivatsion-dinamik modelini yaratdilar. D. Makklelland guruhlar va shaxslarning iqtisodiy hamda ijtimoiy yutuqlari bevosita ularda muvaffaqiyat motivatsiyasining qay darajada shakllanganligiga bog‘liqligini empirik asoslab berdi. J. Atkinson esa ushbu fenomenning ikki qarama-qarshi qutbli tabiatini ko‘rsatib o‘tdi:

1. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi ushbu tendensiyaga ega bo‘lgan talabalar qiyinchiliklardan qo‘rqmaydilar, o‘rtacha darajadagi risklarni qabul qilishga moyil bo‘ladilar hamda muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda ham faollikni susaytirmasdan, maqsad sari intilishda davom etadilar.

2. Muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi mazkur xususiyat ustun bo‘lgan talabalarda esa himoya mexanizmlari kuchli rivojlangan bo‘lib, ular asosan xavfsiz va oson vazifalarni tanlashga yoki mas’uliyatdan qochishga intiladilar. Ularning asosiy maqsadi g‘alaba qozonish emas, balki mag‘lubiyat va tanbehlardan omon qolish hisoblanadi.

Emotsional intellekt tushunchasi an’anaviy intellekt tushunchasiga muqobil va to‘ldiruvchi kontsept sifatida fanga kirib keldi. Dastlabki ilmiy model 1990-yillarda Jon Mayyer va Piter Salovey tomonidan taklif etilgan bo‘lib, ular emotsional intellektni sof kognitiv qobiliyat, ya’ni emotsional ma’lumotlarni qayta ishlash tizimi sifatida ta’riflaganlar. Ularning qobiliyatlar modelida emotsiyalarni idrok etish, ularni fikrlash jarayoniga integratsiya qilish, emotsiyalarning sabablarini tushunish va ularni boshqarish kabi to‘rtta asosiy iyerarxik daraja ajratib ko‘rsatiladi.

Ushbu yo‘nalishni jahon miqyosida ommaviylashtirgan Daniel Goulman o‘zining aralash modelida emotsional intellektni faqat kognitiv jarayon deb cheklamay, uni shaxsning yetakchilik va ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilovchi xarakter xususiyatlari bilan bog‘laydi. D. Goulman modeliga ko‘ra, emotsional intellekt beshta tarkibiy qismdan iborat:

O‘z-o‘zini anglash - shaxsning o‘z ichki holati, his-tuyg‘ulari va ularning faoliyatga ta’sirini aniq tushunishi.

O‘z-o‘zini boshqarish - impulslar, salbiy emotsional holatlar va stressli vaziyatlarni nazorat qila olish qobiliyati.

Ichki motivatsiya - tashqi moddiy rag‘batlardan tashqari, maqsadga erishishning o‘zidan zavqlanish va ichki iroda kuchi.

Empatiya - atrofdagilarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularning holatiga hamdard bo‘la olish.

Ijtimoiy ko‘nikmalar - odamlar bilan munosabatlarni samarali boshqarish va jamoada yetakchilik qilish.

MDH va mahalliy psixologiya maktablarida, xususan, D. Lyusin, E. G‘oziyev va B. Qodirov kabi olimlarning ishlarida emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy va akademik muhitga moslashuvini (adaptatsiyasini) ta’minlovchi eng muhim integral xususiyat ekanligi alohida ta’kidlangan.

Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi akademik yoki hayotiy muvaffaqiyatga erishish uchun faqatgina kognitiv qobiliyatlarning mavjudligi yetarli emas. Talaba o‘z faoliyatida muntazam ravishda turli qiyinchiliklar, imtihon stresslari va ijtimoiy ziddiyatlarga duch keladi. D. Goulman o‘z tadqiqotlarida

ichki motivatsiyani to‘g‘ridan-to‘g‘ri emotsional intellektning tarkibiy qismi sifatida kiritganligi ham bejiz emas. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan talaba o‘zining salbiy emotsional holatlarini (frustratsiya, apatiya, xavotirlanish) tezda jilovlay oladi, olingan salbiy bahoni fojia sifatida emas, balki tajriba sifatida qabul qiladi va o‘z kuchini maqsad sari qayta yo‘naltiradi. Binobarin, emotsional intellekt muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining psixologik "katalizatori" va barqarorlashtiruvchisi vazifasini bajaradi.

Tadqiqotning metodologik asosi va metodologik prinsiplari olingan empirik ma’lumotlarning xolisligi, ishonchliligi va ilmiy jihatdan asoslanganligini ta’minlashga qaratilgan.

Talaba shaxsining emotsional va motivatsion sohalari alohida ajratilgan elementlar sifatida emas, balki bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan yaxlit tizim sifatida o‘rganiladi. Har bir talabaning subyektiv tajribasi, emotsiyalarni boshqarish strategiyalari va shaxsiy maqsadlari tahlil markaziga qo‘yiladi. Talabalardagi muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining o‘zgarishi (kuchayishi yoki susayishi) ularning emotsional intellekt darajasi bilan sabab-oqibat munosabatida ekanligi tekshiriladi.

Tadqiqot obyekti: Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan va ijtimoiy-psixologik rivojlanishning faol bosqichida bo‘lgan talaba-yoshlar hisoblanadi.

Tadqiqot subyekti: Talabalarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining intensivligi va uning emotsional intellekt ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqlik qonuniyatlaridir.

Tadqiqot tanlanmasi: Empirik tadqiqotda jami N = 132 nafar oliy ta’lim muassasalarining 1-4-kurs talabalari ishtirok etdi. Tanlanmani shakllantirishda gender muvozanati (66 nafar yigit va 66 nafar qiz) hamda yosh xususiyatlari (18 yoshdan 23 yoshgacha) qat’iy inobatga olindi.

Tadqiqotda belgilangan gipotezalarni empirik jihatdan tekshirish va o‘zgaruvchilarni miqdoriy o‘lchash maqsadida sinovdan o‘tgan, validlik va ishonchlilik ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan quyidagi standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikadan foydalanildi:

1. A. Reanning "Muvaffaqiyatga intilish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi" testi: Ushbu metodika talaba shaxsidagi yetakchi motivatsion tendensiyani aniqlashga xizmat qiladi va natijalar shaxsning muvaffaqiyatga yo‘naltirilganligi yoki mag‘lubiyatdan qo‘rqish tendensiyasini miqdoriy ifodalaydi.

Pirson (r) chiziqli korrelyatsiya koeffitsiyenti ma’lumotlar normal taqsimlangan bo‘lsa, emotsional intellekt shkalalari ko‘rsatkichlari va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi o‘rtasidagi bog‘liqlikning kuchi hamda yo‘nalishini aniqlash maqsadida qo‘llaniladi.

Styudentning t-kriteriyasi yuqori va past emotsional intellektga ega bo‘lgan talabalar guruhlari o‘rtasida muvaffaqiyat motivatsiyasining o‘rtacha qiymatlaridagi statistik farqlarni baholash va qiyoslash uchun xizmat qiladi.

Natija va muhokama.

1- va 4- kurs talabalari o‘rtasida turli ko‘rsatkichlarni solishtirish uchun t-test (Styudent testi) natijalarini ko‘rsatmoqda. P- qiymat(p) farqning tasodifiy emasligini bildiradi. Agar $p < 0,05$ bo‘lsa guruhlar o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli(ishonchli) hisoblanadi. 1- kurs talabalari 4-kurslarga qaraganda ancha yuqori muvaffaqiyatga intilish darajasi ko‘rsatkichiga ega. Ya’ni talabalar yuqori kursga o‘tgan sari muvaffaqiyatga intilish ko‘rsatkichlari pasayganini ko‘rishimiz mumkin.

Natijalar quyidagi jadvalda o‘z ifodasini topgan.

1- jadval.

	kurs	n	M	Std.Og‘ish	t	p
Muvaffaqiyatga intilish	1-kurs	66	9,29	5,29	1,25	0,21
	4-kurs	66	8,20	4,70		
Muvaffaqiyatga intilish	1-kurs	66	5,50	6,99	1,46	0,15
	4-kurs	66	3,73	6,97		
Muvaffaqiyatga intilish	1-kurs	66	9,97	5,44	2,41*	0,02
	4-kurs	66	7,64	5,67		
Muvaffaqiyatga intilish	1-kurs	66	10,95	6,57	3,48**	0,00
	4-kurs	66	7,32	5,36		
Muvaffaqiyatga intilish	1-kurs	66	10,44	6,04	3,59**	0,00
	4-kurs	66	6,73	5,84		
Jami	1-kurs	66	45,76	24,28	3,20**	0,00
	4-kurs	66	32,64	22,84		
Muvaffaqiyatga	1-kurs	66	19,30	2,82	2,03*	0,05

intilish	4-kurs	66	18,30	2,85		
Muvaffaqiyatsizlikdan qochish	1-kurs	66	16,61	4,11	0,86	0,39
	4-kurs	66	16,03	3,55		
O‘zaro bog‘liqligi	1-kurs	66	11,80	2,22	1,27	0,21
	4-kurs	66	11,33	2,03		
O‘zaro bog‘liqligi	1-kurs	66	19,21	3,70	0,38	0,70
	4-kurs	66	18,98	3,07		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Muvaffaqiyatgag intilish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish darajasi har ikki kursda ham deyarli bir xil M=16,61 va M=16,03. Demak, talabalarning xatoga bo‘lgan munosabati va ehtiyotkorligi yillar davimida keskin o‘zgarmagan. Biroq umumiy ko‘rsatkichlarda esa, 1- kurslarda muvaffaqiyatga intilish yetakchilik qilmoqda.

Xulosa. Talabalarda emotsional intellekt darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, ularda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi ham shanchalik kuchli namoyon bo‘ladi. O‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri anglaydigan va boshqara oladigan talabalar o‘quv jarayonidagi qiyinchiliklar oldida taslim bo‘lmasdan, maqsad sari intiluvchanlik ko‘rsatadilar.

Aksincha, emotsional intellekti past bo‘lgan talabalarda xato qilishdan qo‘rqish va tavakkalchilikdan qochish kabi subyektiv tendensiyalar ustunlik qiladi. Yuqori emotsional intellekt talabalarga imtihon stressi va akademik xavotirlikni muvaffaqiyatli yengib o‘tishda ichki psixologik resurs bo‘lib xizmat qiladi.

O‘quv yillari davomida talabalarning hayotiy va ijtimoiy tajribasi ortishi natijasida, yuqori kurslarda emotsional intellekt va muvaffaqiyat motivatsiyasi o‘rtasidagi tizimli bog‘liqlik yanada barqaror tus oladi. Talabalarning emotsional salohiyatini rivojlantirish ularning nafaqat oliy ta’limda, balki kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham yuqori natijalarga erishishini kafolatlovchi bosh omil hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Sh.M. Mirziyoyev, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Oliy Majlisga murojaatnomasi. 2020-yil 29-dekabr. / “Xalq so‘zi” gazetasi 2020 yil 30 dekabr. –T: 2013.
2. D.Golmen “Emotsional intelligence: why it can matter more than IQ. –New York. 2018.
3. K.Ehlers. Motivation annd werhalten bei studeirenden. –Berlin. 2001.
4. Туника Э.Е. Психодиагностика творческого мышления. Творческий тест. –СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002.
5. S.X. Jalilova, N.A. G‘ayibova . Umumiy psixodiagnostika: o‘quv qo‘llanma. –Toshkent. 2018. 181- 189- bet.
6. Turg‘unov Q. Psixologiya terminlarining ruscha-o‘zbekcha izohli lug‘ati. – Toshkent: O‘qituvchi, 1995. – 195 b.
7. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Наука. 1996.
8. E.G‘. G‘oziyev. Umumiy psixologiya. –Toshkent. 2010.

Yuldasheva Saodat Mamasaxatovna,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti Psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi

TALABA SHAXSNING KASBIY FAOLIYATIDA UCHRAYDIGAN ASOSIY PSIXOLOGIK MUAMMOLAR

Annotatsiya. *Ushbu maqolada talaba shaxsining kasbiy faoliyatida uchraydigan asosiy psixologik muammolar nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida kasb tanlash, kasbiy o‘z-o‘zini aniqlash, kasbiy moslashish hamda kasbiy shakllanish jarayonlarining psixologik xususiyatlari yoritilgan. Shuningdek, talabalarning kasbiy tasavvurlari, motivatsiyasi, qiziqishlari va individual-psixologik imkoniyatlarining kasbiy faoliyat samaradorligiga ta’siri ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *shaxs, kasbiy faoliyat, kasbiy shakllanish, kasbiy o‘z-o‘zini aniqlash, kasb tanlash, kasbiy moslashish, kasbiy motivatsiya, kasbiy yo‘nalganlik, psixologik tayyorgarlik, talaba shaxsi, kasbiy rivojlanish, psixologik muammolar.*

MAIN PSYCHOLOGICAL PROBLEMS ENCOUNTERED IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENT PERSONALITY

Abstract. *This article theoretically and practically analyzes the main psychological problems encountered in the professional activity of student personality. During the research, the psychological characteristics of career choice, professional self-determination, professional adaptation, and professional development processes were highlighted. In addition, the influence of students’ professional perceptions, motivation, interests, and individual psychological capabilities on the effectiveness of professional activity was substantiated based on scientific sources.*

Keywords: *personality, professional activity, professional development, professional self-determination, career choice, professional adaptation, professional motivation, professional orientation, psychological preparedness, student personality, professional growth, psychological problems.*

ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. *В данной статье с теоретической и практической точек зрения анализируются основные психологические проблемы, возникающие в профессиональной деятельности личности студента. В ходе исследования были раскрыты психологические особенности процессов выбора профессии, профессионального самоопределения, профессиональной адаптации и профессионального становления. Также на основе научных источников обосновано влияние профессиональных представлений, мотивации, интересов и индивидуально-психологических возможностей студентов на эффективность профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *личность, профессиональная деятельность, профессиональное становление, профессиональное самоопределение, выбор профессии, профессиональная адаптация, профессиональная мотивация, профессиональная направленность, психологическая подготовленность, личность студента, профессиональное развитие, психологические проблемы.*

Kirish. XXI asrning boshidagi kasb-korlikka doir axborotlar ko‘lamining ortganligi, inson ehtiyojlarining o‘sib borayotganligi, yangi sohalarning paydo bo‘layotganligi, kasb yo‘nalishlarining o‘zgarib borishi va shaxsning hayotga munosabatining o‘zgarayotganligi sifatlari bilan xarakterlanadi.

Shunday ekan, har bir shaxs farovonlikda va yaxshi ta’minlangan sharoitda yashashni istaydi. Shu sababli ham insonlar farovon turmushni ta’minlashga xizmat qiluvchi mehnat faoliyati bilan shug‘ullanishga intiladilar va moddiy boyliklarni o‘zlashtirishga imkon yaratuvchi kasb-hunar sohalari va mutaxassisliklarni egallashga harakat qiladilar. Ba’zi holatlarda ma’lum bir kasbni tanlash va uni egallashda shaxsning imkoniyati etarli bo‘lmaydi. Insonning qiziqishlariga va psixologik imkoniyatlariga to‘g‘ri kelmaydigan kasbning tanlanishi, tabiiyki, uning shaxs sifatida kamol topishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtayi nazardan shaxsning ichki intilish va imkoniyatlariga u tanlagan kasbi bilan shaxsi orasidagi munosabati o‘ta dolzarb masala hisoblanadi. Biz quyida shu masala bo‘yicha psixolog olimlarning qarashlarini, o‘tkazgan tadqiqotlarini tahlil qilamiz.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Ma’lumki, shaxsning kasbiy shakllanishi to‘rt asosiy bosqichdan iborat bo‘lib, ularga quyidagilarni kiritish mumkin: a) kasbiy intilishlarning shakllanishi; b) kasbiy ta’lim; v) kasbiy moslashish; g) shaxsning kasbiy faoliyatda qisman va to‘liq o‘zini-o‘zi bag‘ishlashi. Mazkur bosqichlarga mos holda kasbiy o‘zini o‘zi aniqlash jarayoni ham sodir bo‘ladi. Kasbiy o‘zini o‘zi aniqlash jarayoni psixologik adabiyotlarda etarli darajada chuqur yoritilgan bo‘lib, ayniqsa, psixologlar kasbiy intilishning shakllanishi va kasb tanlash bosqichlariga alohida e’tibor qaratganlar.

Respublikamizda olib borilayotgan ijtimoiy – iqtisodiy islohotlar aholidan yuksak madaniyatni, o‘z kasbining mohir ustasi bo‘lishni talab etadi. Shu nuqtayi nazardan kasbiy faoliyatning ikki xil jihati psixologik va pedagogik jihatlari farqlanadi. Kasbiy faoliyatning psixologik jihatlari xodimlarning kelajakda o‘z burch va majburiyatlarini samarali bajarishlari uchun ularga zarur bo‘lgan psixologik – pedagogik tamoymllar, kategoriyalar va tushunchalarni singdirish hamda kasb madaniyati va etikasi talablariga muvofiq hatti – harakatlarini izohlash, xizmat vazifalarini to‘g‘ri bajarishga o‘rgatish, o‘z kasbiga mehr – muhabbat, insonga hurmat bilan qarashni tarbiyalashda namoyon bo‘ladi.

Kasbiy faoliyatning pedagogik jihatlari esa xodimlar xulqidagi mavjud axloqiy – siyosiy xususiyatlarda aks etib, axloqiy prinsiplar va me’yorlarning shaxs ongida qanday hosil bo‘lishi bilan belgilanadi. Axloqning shakllanishida atrofdagi turli xulq – atvordagi kishilar, shaxsiy tajriba, muayyan tiplar to‘g‘risidagi ma’lumotlar, ommaviy axborot vositalarida yoritilayotgan faktlar katta ahamiyatga ega.

Kasbiy ta’limning muhim vazifalaridan biri kasbiy tayyorgarlik bo‘lib, bunda tayyorgarlik ikki xil ko‘rinishda amalga oshiriladi: mustaqil o‘rganish (qo‘shimcha ta’lim yoki mustaqil ta’lim) va maxsus kasbiy ta’lim muassasalarida ta’lim olish orqali. Kasbiy ta’limning muvaffaqiyatini belgilaydigan muhim psixologik jarayon “ma’lum bir kasbga tayyorgarlik” holati hisoblanadi. Bu holat emotsional va motivatsion tayyorgarlikni ham nazarda tutadi. Kasb tanlash inson hayotidagi muhim bir bosqich hisoblanib, bunda inson hayoti uchun muhim qaror qabul qiladi va u jamiyatda o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqaradi. Bu jarayon inson tomonidan o‘z ichki imkoniyatlari tahlil qilish natijasida ma’lum kasbning talablariga uning imkoniyatlarining mos kelishiga qarab sodir bo‘ladi. Kasb tanlash ma’lum bir kasbni tanlayotgan inson (tanlov subyekti) bilan tanlanayotgan kasb (tanlov ob’ekti) munosabatlarini o‘zida aks ettiruvchi faoliyat нисобланади. Tanlov subyekti va tanlov ob’ekti o‘rtasidagi munosabatlar xarakteristikasini o‘rganish davrimizning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Kasb tanlash qisqa vaqtda hal etiladigan ish bo‘lmasdan, balki qator bosqichlardan iborat jarayondir. Bu bosqichlarning davoimiyligi tashqi omillarga va kasb tanlash subyektining individual xususiyatlariga bog‘liq holda kechadi.

Kasbiy jihatdan o‘z o‘zini aniqlash katta maktab yoshiga kelib inson uchun dolzarb mazmun kasb etadi va bir qancha bosqichlarni o‘z ichiga qamrab oladi. Biz quyida shu bosqichlarga qisqacha to‘xtalib o‘tamiz. Bundan ko‘zlangan maqsad shundaki, biz ko‘rib chiqayotgan mavzuni, ya’ni shaxsning kasb tanlashi, kasbiy shakllanishi va kasbiy faoliyati muammolarini chuqurroq yoritish orqali shaxsni aynan kasbiy o‘z o‘zini aniqlash jarayonini bosqichma bosqich ko‘rib chiqishimiz zarur bo‘ladi. Shunday qilib, kasbiy o‘z o‘zini aniqlash beshta bosqichni o‘z ichiga qamrab oladi:

1. Kasbni ilk tanlash bosqichi. Bu bosqichda bola kasblar olami haqida etarlicha tasavvurga ega bo‘ladi, o‘z ichki imkoniyatlari haqida kam biladi, uning kasbiy intilishi hali sust darajada bo‘ladi. Bu bosqich kichik maktab yoshiga taalluqli bo‘lib, unda kasbning mazmuni va ish sharoitlari haqida bolada savollar tug‘ilmaydi.

2. Kasbiy jihatdan o‘z-o‘zini aniqlash bosqichi katta maktab yoshiga to‘g‘ri keladi (15-17 yoshlar). Bu bosqichda ilk professional intilishlar paydo bo‘ladi va rivojlanadi hamda mehnatning turli xil sohalari ichidan o‘ziga ma’qulini tanlash jarayoni kuzatiladi.

3. Kasbiy ta’lim bosqichida tanlangan kasbni o‘zlashtirish jarayoni sodir bo‘ladi.

4. Kasbiy moslashish bosqichi kasbiy faoliyatning individual uslubining paydo bo‘lishi hamda kishining ishlab chiqarish va ijtimoiy munosabatlar tizimiga bog‘lanishi bilan xarakterlanadi.

5. Mehnatda o‘zini ko‘rsatish bosqichi (qisman yoki butunlay) kasbiy mehnatga taalluqli bo‘lgan talablarning (kutilmalarning) bajarilishi yoki bajarilmasligi bilan bog‘liq holda kechadi.

Shunday qilib, kasbiy jihatdan o‘z o‘zini aniqlash - shaxs kasbiy faoliyatining barcha davrlarini, ya’ni kasbiy intilishning paydo bo‘lishidan tortib to mehnat faoliyatidan butunlay ozod bo‘lgungacha bo‘lgan davrlarni o‘zida mujassamlashtirgan jarayondir. Aytish mumkinki, u insonning butun hayot yo‘lini qamrab oladi. Albatta, bu jarayonning eng muhim bosqichlaridan biri kasb tanlash amalga oshiriladiganbosqichdir. To‘g‘ri tanlangan kasb, bir tomondan, shaxsning ichki imkoniyatlariga mos tushadi va uning insoniy baxti hamda kamolotini belgilaydi, ikkinchi tomondan esa yaxshi kasb egasining samarali mehnati ta’sirida jamiyat rivoji jadallashadi.

Biz shaxsning kasbiy shakllanishida o‘zaro aloqadorlik masalasini tadqiq etar ekanmiz, izlanishlar bugungi kunda o‘zining keskin pallasiga kirganligini e’tirof etishimiz kerak. Chunki ko‘pgina tadqiqotlar mavjudki, ularda kasb tanlash, kasbga yo‘naltirish, kasbiy kamolot, kasbiy faoliyatni boshqarish va kasbiy kamolotning boshqa masalalari tadqiq etiladi va h.z.

Ilmiy manbalarning tahlili shundan dalolat beradiki, kasb tanlash, kasbga yo‘naltirish, kasbiy o‘zlikni anglash va aniqlashga taalluqli umummetodologik va nazariy muammolar borasida qator izlanishlar olib borilgan, bular: L.A.Aza, G.M. Belokrilova, A.E. Golomshtok, V.I. Jukovskaya, Ye.A. Klimov, M.X. Titma, P.A. Shavir, M.G. Davletshin, N.Sh. Shodiev, B.R. Qodirov, E. G‘. G‘oziev va boshqalar[1-14].

Qator tadqiqotlar kasb tanlash, kasbiy faoliyatga yaroqlilik va shaxsning kasbiy o‘zligini anglashi masalalari, kasbiy faoliyatning psixologik talablari va individ faoliyatining psixofiziologik asoslari, kasbiy qiziqishlarning shakllanishini o‘rganishga bag‘ishlangan. Bu yo‘nalishlarda M.X.Titma, Ye.A.Klimov, V.G.Maksimov, A.P.Chernyavchkaya, Y.A.Golomshtok, K.M. Guriyevich, N.D.Levitov va boshqalarning olib borgan tadqiqot ishlarini misol qilib keltirish mumkin [7-10].

Tadqiqot metodologiyasi. O‘spirinlarning kasbiy o‘zlikni anglashi borasidagi holatlari tahlil qilinganda, ularning kasblar to‘g‘risidagi tushunchalarida sayozlik mavjudligi ko‘zga tashlandi. Bundan tashqari, kasbiy o‘zligini anglash bilan ma’lum kasbni tanlash jarayoni o‘rtasida ta’lim-tarbiya muhiti va atrofdagilarning ta’siri omillarini nazardan chetda tutmasligimiz lozim bo‘ladi. Mazkur o‘zaro ta’sir jarayonlaridagi dialektik bog‘liqlikning o‘ziyoq ushbu masalaning naqadar murakkabligidan dalolat beradi. Masalan, birgina kasbiy maslahatni tashkil etishning o‘zining bir qator bosqichlari mavjud:

a) kasbiy ma’lumot bosqichida shaxs o‘zi uchun mehnatni tashkil etish, ishga qabul qilish talablari, turli kasblarni egallashi, ularni tayyorlash bosqichlari va ta’lim olish muddati, mehnat haqi va kasbning istiqboli xususida ma’lumotlar oladi.

b) diagnostik bosqichda shaxsning o‘z tanlagan kasbiga nisbatan qiziqishlari, layoqati, qobiliyati va maqsadlarining mosligi o‘rganiladi;

v) shakllantiruvchi bosqichda kasb tanlagan o‘quvchi yoki shaxsga rahbarlik qilinadi, kasb tanlashdagi og‘ishlarning oldi olinadi va tuzatishlar kiritiladi;

g) tibbiy jihatdan salomatligining kasbga mos kelishini aniqlash va psixologik bosqichda shaxs sifatlarining o‘z tanlagan kasbiga muvofiqligi masalalari muhokama qilinadi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. P.A. Shavirning mulohazalariga ko‘ra, shaxsning kasbiy o‘zligini aniqlashi qobiliyatning bo‘lg‘usi kasbiy talablarga mos kelishi, kasbga yaroqliligi bo‘yicha o‘zini to‘g‘ri baholashi, irodaviy sifatlar saviyasini o‘stirishi, mehnatga muhabbatli bo‘lishi va hayotiy tajriba singari shaxslilik asoslari talab etilar ekan. Kasb muammosini o‘rganish jabhalarining keng ko‘lamdagi o‘z tadqiqot predmetiga egaligi bugunga qadar amalga oshirilgan tadqiqot ishlarida kuzatiladi. Ushbu tadqiqotlarning bir necha yil davomida olib borilganligi va ulardan olingan natijalar ko‘lamining kengligi e’tiborga molikdir. Ularning bugungi kungi izlanishlar yakunlari bilan qiyoslanishi bu boradagi qo‘lga kiritilgan yutuqlarimizni boyitadi. Ammo talabalar kasbiy tasavvurlarining kasbiy shakllanishga va kasbiy faoliyatga muvofiqlashuviga ta’siri masalasi bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, qator tadqiqotlar mavjud bo‘lib, ularda shaxs kasbiy rivojlanishining psixologik jihatlariga asosiy e’tibor qaratilgan. Mazkur masalalarga biz quyida alohida to‘xtalib o‘tamiz[13].

Ularning bugungi kungi izlanishlar yakunlari bilan qiyoslaniyoi bu boradagi qo‘lga kiritilgan yutuqlarimizni boyitadi. Ammo talabalar kasbiy tasavvurlarining kasbiy shakllanishga va kasbiy faoliyatga muvofiqlashuviga ta’siri masalasi bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, qator tadqiqotlar mavjud bo‘lib, ularda shaxs kasbiy rivojlanishining psixologik jihatlariga asosiy e’tibor qaratilgan.

Demak, kasbiy o‘z-o‘zini aniqlash kasb tanlash, kasbiy tayyorgarlik masalalaridan xabardorlik, kasbiy yo‘nalganlik, kasbiy yaroqlilik muhim komponentlarga bo‘linadi. Quyida ularga alohida-alohida qisqacha to‘xtalib o‘tamiz.

Kasbiy yo‘nalganlik inson shaxsi yo‘nalganligining bir ko‘rinishi hisoblanib, bu holat uning chuqur shaxs tuzulmalarigacha kirib boradi. Kasbiy yo‘nalganlik insonning individual-psixologik va individual-tipologik xususiyatlarigacha, uning qadriyatlar tizimiga, steriotiplariga, qobiliyatlari va qiziqishlariga borib taqaladi.

Kasbiy yo‘nalganlik tizimining quyidagi funksiyalarini ajratib ko‘rsatsak bo‘ladi:

Shunday qilib, kasbiy o‘zini-o‘zi aniqlash o‘zida quyidagi psixologik muammolarni mujassamlashtiradi: kasb tanlash, kasbiy yo‘nalganlik, psixologik tayyorgarlik masalalaridan xabardorlik.

Xulosa va tavsiya. Umuman olganda kasb tanlash muammosi bilan bog‘liq barcha jarayonlar quyidagi holatlarda o‘z echimini topishi ko‘zda tutiladi:

1. Kasb tanlash, kasbga o‘zining mosligini aniqlash, kasbiy shakllanish, kasbiy rivojlanish uzluksiz davom etuvchi muammo bo‘lib, davrning o‘zgarishiga qarab unga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning rolini aniqlash zarurdir.

2. Kasb tanlash, kasbga o‘zining mosligini aniqlash, kasbiy shakllanish, kasbiy rivojlanish uzluksiz davom etuvchi muammo bo‘lib, davrning o‘zgarishiga qarab unga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning rolini aniqlash zarurdir.

3. Talabalarning kasb tanlash va kasbiy shakllanishdagi tasavvurlari atrofdagilarning ta’sirida va mustaqil qaror qabul qilish layoqatiga ega emasligi tufayli yuz bermoqda. Natijada kasbiy shakllanish yo‘nalishi bilan kasbiy maqsad o‘rtasida moslik yo‘qolgan.

Adabiyotlar:

1. Avlaev O. U. Gender differences of social intelligence in student development. // Scientific journal "Psychology". 2021. № PaGES 1, 34-41.

2. Абрамова Г.С. Практическая психология. Учебник для студентов вузов. – Изд., 6-е., перераб. и доп..- М.: Академический Проект, 2001.- 480 с.

3. Аза Л.А. Особенности профессионалного самоопределения молодёжи. // Философская и социологическая мысль. - 1989.-№ 6.-С 3-10.

4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. - М., 1977. -287 с.

5. Burkhanov A., Avlaev O., Abdujalilova Sh. Responsibility as a criterion for determining personal maturity / E3S Web of Conferences 2021.

6. Давлетшин М.Г., Захарина М.С. Профессиональная ориентация учащихся. – Ташкент: Укитувчи, 1986.-82 с.

7. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Екатеринбург, 1999.-184 с.

8. Клумов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов. Н.Д., 1996.-382 с.

9. Кондаков И.М., Сухарев А.В. Методологические основания зарубежных теорий профессионалного развития // Вопросы психологии. 1989. №5. С.157-164

10. Кудрявцев Т.В. Исследование психологических особенностей профессионального становления. - М., 1988.-145 с.

11. Стрелков Ю.К. Операционально-смысловые структуры профессионального опыта.- Вест. Московск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1990. № 3.-С. 32-38.

12. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов н/Д: «Фенекс»,

13. Шавир Н.Ш. Психология профессионального самоопределения в ранней юности.-М., 1980-96 с.

14. Ғозиев Э.Ғ., Жабборов А.М. Фаолият ва хулқ-атвор мотивацияси. -Тошкент, Университет, 2003.-167 б.

Kasimova Xulkar Atabayevna,
Ma’mun universiteti Psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD
x.a.kasimova@gmail.com

SHAXS PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TADQIQ ETISHNING ZAMONAVIY YO‘NALISHLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada psixologik farovonlik fenomenining nazariy va konseptual asoslari tahlil qilingan. Tadqiqotda xorij va rus psixologiyasida psixologik farovonlikka oid shakllangan asosiy ilmiy yondashuvlar, uning mazmuni, tarkibiy komponentlari hamda rivojlanish darajalari yoritilgan. Xususan, A. V. Voronina, P. P. Fesenko, T. D. Shevelenkova hamda A. A. Kroniklarning ilmiy qarashlari asosida psixologik farovonlikning strukturaviy, subyektiv va evdemonik jihatlari tahlil etilgan. Shuningdek, psixologik farovonlik insonning o‘zini ro‘yobga chiqarishi, hayotdan qoniqishi, ichki uyg‘unligi va ijobiy faoliyat yuritishi bilan bog‘liq ko‘p komponentli psixologik hodisa sifatida asoslab berilgan. Tadqiqot natijasida psixologik farovonlikning insonning shaxsiy rivojlanishi, psixologik salomatligi va ijtimoiy moslashuvidagi muhim o‘rni ochib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *psixologik farovonlik, psixologik salomatlik, subyektiv farovonlik, hayotdan qoniqish, shaxs rivojlanishi, o‘zini ro‘yobga chiqarish, ichki uyg‘unlik, evdemonik yondashuv, gedonistik yondashuv, psixologik salomatlik darajalari, ijtimoiy moslashuv, psixologik nazariyalar.*

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. *В данной статье проанализированы теоретические и концептуальные основы феномена психологического благополучия. В исследовании освещены основные научные подходы, сформировавшиеся в зарубежной и российской психологии к проблеме психологического благополучия, раскрыты его содержание, структурные компоненты и уровни развития. В частности, на основе научных взглядов А. В. Ворониной, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленковой и А. А. Кроника проанализированы структурные, субъективные и эвдемонические аспекты психологического благополучия. Также психологическое благополучие обосновано как многокомпонентное психологическое явление, связанное с самореализацией личности, удовлетворённостью жизнью, внутренней гармонией и позитивным функционированием. В результате исследования раскрыта важная роль психологического благополучия в личностном развитии человека, его психологическом здоровье и социальной адаптации.*

Ключевые слова: *психологическое благополучие, психологическое здоровье, субъективное благополучие, удовлетворённость жизнью, развитие личности, самореализация, внутренняя гармония, эвдемонический подход, гедонистический подход, уровни психологического здоровья, социальная адаптация, психологические теории.*

MODERN DIRECTIONS IN THE STUDY OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract. *This article analyzes the theoretical and conceptual foundations of the phenomenon of psychological well-being. The study highlights the main scientific approaches to psychological well-being developed in foreign and Russian psychology, as well as its content, structural components, and levels of development. In particular, the structural, subjective, and eudaimonic aspects of psychological well-being are examined based on the scientific views of A. V. Voronina, P. P. Fesenko, T. D. Shevelenkova, and A. A. Kronik. Psychological well-being is also substantiated as a multidimensional psychological phenomenon associated with self-realization, life satisfaction, inner harmony, and positive functioning. The results of the study reveal the significant role of psychological well-being in personal development, psychological health, and social adaptation.*

Keywords: *psychological well-being, psychological health, subjective well-being, life satisfaction, personality development, self-realization, inner harmony, eudaimonic approach, hedonic approach, levels of psychological health, social adaptation, psychological theories.*

Kirish. So‘nggi yillarda insonning ruhiy salomatligi, hayotdan qoniqishi hamda o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi bilan bog‘liq masalalar zamonaviy psixologiya fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ayniqsa, globallashuv, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi va turli stress omillarining ortib borishi insonning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli insonning nafaqat psixik buzilishlari yoki ruhiy muammolarini o‘rganish, balki uning ijobiy rivojlanishi, ichki resurslari va hayotiy farovonligini tadqiq etish dolzarb ilmiy masalaga aylangan.

Mazkur jarayonda “psixologik farovonlik” fenomeni alohida ilmiy qiziqish uyg‘otmoqda. Ushbu tushuncha insonning o‘z hayotidan mamnunligi, ichki uyg‘unligi, shaxsiy o‘sishga intilishi, ijtimoiy moslashuvi hamda o‘z imkoniyatlarini samarali amalga oshira olishi bilan bog‘liq murakkab psixologik hodisa sifatida talqin qilinadi. Biroq hozirgi kungacha psixologik farovonlikning yagona va umumqabul qilingan ilmiy ta’rifi mavjud emas. Turli psixologik maktab va nazariy yo‘nalishlarda ushbu fenomen turlicha izohlanib, uning tarkibiy komponentlari va namoyon bo‘lish shakllari bo‘yicha bir-biridan farqlanuvchi yondashuvlar ilgari surilgan.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Xorij va rus psixologiyasida psixologik farovonlik muammosini tadqiq etish XX asrning oxirlaridan boshlab faol rivojlana boshladi. Ayniqsa, Norman Bradburn, Ed Diener, Carol Ryff, Richard Ryan va Edward Deci kabi olimlarning ilmiy ishlari ushbu fenomenning nazariy asoslarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, A. V. Voronina, P. P. Fesenko, T. D. Shevelenkova hamda A. A. Kronik kabi rus psixologlari tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiyalar psixologik farovonlikning strukturasi, darajalari va rivojlanish omillarini yanada chuqurroq yoritishga xizmat qilgan.

Mazkur maqolaning maqsadi psixologik farovonlik fenomenining zamonaviy nazariy yondashuvlarini tahlil qilish, uning konseptual asoslari hamda tarkibiy komponentlarini yoritishdan iborat. Shuningdek, psixologik farovonlikning insonning ijobiy faoliyat yuritishi, o‘zini ro‘yobga chiqarishi va shaxs sifatida rivojlanishidagi o‘rnini ilmiy jihatdan asoslash ko‘zda tutilgan.

Xorij va rus psixologiyasida insonning psixologik farovonligi va uning to‘laqonli faoliyat yuritishi masalalarini o‘rganish o‘tgan asrning 90-yillaridan boshlangan. Hozirgi kunga qadar ilm-fanda “psixologik farovonlik” tushunchasining yagona va umumqabul qilingan talqini mavjud emas [2]. Biroq ushbu yo‘nalishdagi tadqiqotlarda bir-biriga qarama-qarshi bo‘lgan bir nechta ilmiy tendensiyalarni kuzatish mumkin.

Birinchi tendensiya “psixologik farovonlik” tushunchasini boshqa yaqin mazmundagi tushunchalar bilan integratsiyalashga intilish bilan tavsiflanadi. Bunda ayrim tushunchalar psixologik farovonlik tarkibiga kiritiladi yoki aksincha, psixologik farovonlik kengroq va murakkabroq tushunchaning tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi.

Ikkinchi tendensiya esa “psixologik farovonlik” terminini mazmun jihatdan unga yaqin bo‘lgan boshqa tushunchalardan aniq ajratish va mustaqil ilmiy kategoriya sifatida asoslashga qaratilgan [3].

Strukturaviy-darajaviy yondashuvga tayangan holda, nazariya muallifi insonning psixologik va ruhiy salomatligini psixologik farovonlik rivojlanishining turli darajalari sifatida talqin qiladi. Bunda psixologik farovonlikning o‘zi insonning ichki yaxlitligi, o‘zligini anglash darajasi hamda o‘zi bilan ichki uyg‘unlikka erishganligini aks ettiruvchi holat sifatida qaraladi.

A. V. Voronina tomonidan ishlab chiqilgan psixologik farovonlik modeli inson mavjudligi bir necha darajadagi makonlardan iboratligi haqidagi tasavvurlarga asoslanadi. Ushbu darajalar inson faoliyatining turli shakllari jarayonida shakllanadi:

1. **Biologik daraja** — inson mavjudligining eng quyi darajasi bo‘lib, biologik ehtiyojlar va tabiiy jarayonlar bilan bog‘liq;
2. **Ijtimoiy-pedagogik daraja** — insonning ijtimoiy me’yorlar, qoidalar va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishi bilan tavsiflanadi;
3. **Ijtimoiy-madaniy daraja** — insonning zamonaviy madaniyat doirasida o‘z qadriyatlari va hayotiy ma’nolarini belgilashi, ya’ni qadriyatli-ma’noviy o‘zini aniqlashi bilan bog‘liq;
4. **Ma’naviy-amaliy daraja** — insonning mavjud madaniy me’yorlar chegarasidan chiqib, o‘zining individual-shaxsiy tamoyillari va ichki me’yorlarini faol ravishda shakllantirishi bilan tavsiflanadi. Bu jarayon shaxsning o‘zini anglash va ma’naviy yuksalishga intilishi orqali amalga oshadi.

A. V. Voroninaning fikriga ko‘ra, inson mavjudligining turli darajalarida ichki intensiyalar, ya’ni ongli va ongsiz shakllanuvchi resursli ustanovkalar paydo bo‘ladi. Ushbu ichki yo‘nalishlar asta-sekin insonning psixologik farovonligi iyerarxik darajalarini shakllantiradi. Mazkur darajalar insonning rivojlanishi va tarbiya jarayonida tarkib topadi hamda quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. psixosomatik salomatlik darajasi;

2. ijtimoiy moslashganlik darajasi;
3. ruhiy salomatlik darajasi;
4. psixologik salomatlik darajasi [4].

Olimning ta’kidlashicha, har bir keyingi daraja avvalgisiga tayangan holda shakllanadi va insonning o‘ziga, atrofdagi olamga hamda o‘zining dunyodagi o‘rniga nisbatan yangi qarashlarni yuzaga keltiradi. Bu esa shaxsda hayotiy reja va maqsadlarni amalga oshirish uchun yangi imkoniyatlarning paydo bo‘lishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, bunday rivojlanish jarayoni insonning ijodkorlik va kreativ faolligini namoyon etishiga, xulq-atvorini boshqarishda yanada mustaqil va avtonom bo‘lishiga imkon yaratadi [5].

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur psixologik farovonlik modeli tibbiy psixologiya doirasida ishlab chiqilganligi sababli, unda kasallik va uning psixologik farovonlik tuzilishiga ta’siri markaziy o‘rin egallaydi. Ushbu yondashuvda kasallik inson psixologik farovonligining dastlabki uchta iyerarxik darajasidagi buzilishlarning yig‘indisi sifatida talqin qilinadi. Bunday holatda eng yuqori daraja — psixologik salomatlik darajasi umuman shakllanmaydi.

Agar buzilish faqat bir yoki ikki darajada kuzatilsa, bu holat o‘tish davri yoki “kasallik oldi” holati sifatida baholanadi [4].

Mahalliy psixologiyadagi ikkinchi ilmiy yo‘nalishga P. P. Fesenko va T. D. Shevelenkovaning tadqiqotlarini kiritish mumkin [3]. Ushbu mualliflar Carol Ryff konsepsiyasini psixologik farovonlikning asosiy tarkibiy qismlarini eng muvaffaqiyatli va to‘liq yoritib bergan nazariya sifatida baholaydilar.

Ularning talqiniga ko‘ra, psixologik farovonlik insonning o‘zini va o‘z hayotini ijobiy baholashi bilan bog‘liq bo‘lgan subyektiv baxt hissi hamda hayotdan qoniqishning yaxlit kechinmasini anglatadi.

P. P. Fesenko va T. D. Shevelenkova ta’kidlashicha, insonning o‘z psixologik farovonligini his etishi uning o‘zini, o‘z hayotini va mavjudligini muayyan me’yor, etalon yoki ideal bilan taqqoslashi orqali shakllanadi. Bunda mazkur ideal inson ongida mavjud bo‘ladi va u shaxsning o‘zini baholash mezoni sifatida xizmat qiladi.

Shu asosda olimlar psixologik farovonlikni insonning o‘ziga bo‘lgan munosabatining bir ko‘rinishi sifatida talqin qiladilar. Ularning fikricha, ushbu fenomenni tadqiq etishda nafaqat insonning ichki kechinmalari va hissiy holati, balki uning ongida shakllangan subyektiv ideal va ichki etalon xususiyatlari ham ҳисобга olinishi zarur.

Mazkur yondashuvdan kelib chiqib, mualliflar “aktual” va “ideal” psixologik farovonlik tushunchalarini ajratib ko‘rsatadilar.

- **Aktual psixologik farovonlik** — insonning o‘ziga, hayotdagi o‘z o‘rniga va shaxs faoliyatining asosiy sohalaridagi o‘zini ro‘yobga chiqarish darajasiga nisbatan subyektiv munosabatini ifodalaydi. Ya’ni bu insonning o‘z rivojlanishi va shakllanishidan qanchalik qoniqqanligini aks ettiradi.
- **Ideal psixologik farovonlik** esa shaxs faoliyatining potensial imkoniyatlarini hamda insonning ijobiy psixologik rivojlanish komponentlarini amalga oshirishga qay darajada yo‘naltirilganligini ifodalaydi [1].

Olingan natijalar va ularning tahlili. Psixologik farovonlik fenomenining mahalliy ilm-fandagi tadqiqotlari haqida so‘z yuritganda, A. A. Kronikning ilmiy ishlari alohida ahamiyat kasb etadi [6]. Mualliflar asosiy e’tiborni baxtga erishish shartlari va omillarini tahlil qilishga qaratgan bo‘lib, ular baxt tushunchasini psixologik farovonlik bilan chambarchas bog‘laydilar. Ushbu yondashuvda baxt insonning o‘zini ro‘yobga chiqarishi asosida hayotning mazmun va to‘liqligini his etish shakli sifatida talqin qilinadi.

A. A. Kronik psixologik farovonlikka erishishning to‘rtta asosiy yo‘lini ajratib ko‘rsatadi. Olim ularni insonning o‘z motivatsiyasini boshqarishga qaratilgan psixologik o‘zini-o‘zi tartibga solish usullari sifatida izohlaydi. Bunda inson yoki tashqi olamning ahamiyatini kuchaytirishga, yoki o‘z imkoniyatlarini rivojlantirishga intiladi.

1. **Olam foydaliligini maksimal darajada oshirish tamoyili (gedonistik yo‘l).** Mazkur o‘zini-o‘zi boshqarish usulida inson o‘z ehtiyojlarini qondirish uchun eng foydali deb hisoblangan obyekt va hodisalarga intiladi. Foydalilik subyektiv xarakterga ega bo‘lib, u insonning yoqimli emotsional holati orqali namoyon bo‘ladi. Shu sababli ushbu yo‘l turli darajadagi ijobiy hissiy kechinmalarni izlash bilan ham bog‘liqdir.
2. **Ehtiyojlarni minimallashtirish tamoyili (asketik yo‘l).** Mazkur o‘zini-o‘zi boshqarish usuli insonning o‘z ehtiyojlari, istaklari va ichki talablarining kuchi hamda ahamiyatini kamaytirishga intilishi bilan tavsiflanadi. Bunday yondashuvda inson moddiy yoki hissiy ehtiyojlarga haddan tashqari bog‘lanmaslik orqali ichki barqarorlikka erishishga harakat qiladi.
3. **Murakkablikni minimallashtirish tamoyili (mushohadaviy yo‘l).** Bu holatda inson o‘z hayotini, atrofdagi olamni hamda faoliyat maqsadlarini soddalashtirishga intiladi. Odatda bunday xulq-atvor

inson oldiga qo‘yilgan maqsad uning imkoniyatlariga nisbatan haddan tashqari yuqori bo‘lganda yoki mavjud sharoitda unga erishish qiyin bo‘lgan vaziyatlarda kuzatiladi.

4. **Imkoniyatlarni maksimal rivojlantirish tamoyili (faoliyatga yo‘naltirilgan yo‘l).** Mazkur tamoyil insonning o‘zini rivojlantirish, o‘z ustida ishlash hamda jismoniy va ma’naviy jihatdan takomillashishga bo‘lgan intilishini anglatadi.

A. A. Kronikning fikriga ko‘ra, insonning baxtga erishishning yuqorida ko‘rsatilgan yo‘llaridan biriga moyilligi unda muayyan evdemonik ustanovkalarni shakllantiradi. Ushbu ustanovkalar o‘zini-o‘zi boshqarish usullariga mos ravishda gedonistik, asketik, mushohadaviy va faoliyatga yo‘naltirilgan shakllarda namoyon bo‘ladi. Aynan shu ustanovkalar insonning o‘zini qanday yo‘l bilan, qaysi psixologik mexanizmlar yordamida va nimaga tayangan holda ro‘yobga chiqarishga intilishini tushuntirib beradi.

Xulosa. Shunday qilib, psixologik farovonlikka oid turli yondashuvlarni umumlashtirib aytganda, uni insonning ijobiy faoliyat yuritish darajasi, o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarishi hamda shaxs sifatida rivojlanishini tavsiflovchi ko‘p komponentli fenomen sifatida talqin qilish mumkin. Ushbu holat, odatda, ijobiy emotsiyalarning ustunligi, shaxsning ichki uyg‘unlik hissi, baxtni his etishi, hayotdan va o‘z yutuqlaridan qoniqishi orqali namoyon bo‘ladi .

Adabiyotlar:

1. Шевеленкова Т.Д. Исследование личностного способа существования человека в современном мире (опыт гуманистического направления в зарубежной психологии) // Психология личности в условиях социальных изменений. М.: Институт психологии РАН, 1993. С. 21-37.

2. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор сновных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. М.:Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. Вып. 46. С.35-48.

3. Бучацкая, М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2006. 25 с.

4. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Томск, 2002. 24 с.

5. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. №3. С. 142-145.

6. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики, и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003. 306 с.

7. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989.

Mo‘minova Ra‘no Raximberdi qizi,
Farg‘ona davlat universiteti 2-kurs magistranti

OILAVIY AJRIMLAR MOTIVLARINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TAHLILI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda eng dolzarb muammolardan biriga aylangan oilaviy ajrimlar va ularni keltirib chiqaruvchi motivlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda yosh oilalarning inqirozli davrlari, er-xotin munosabatlaridagi psixologik moslashuv muammolari, shaxslararo nizolar, iqtisodiy qiyinchiliklar va tashqi ijtimoiy omillarning ajrimlar dinamikasiga ta’siri ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada oilaviy ajrimlarning oldini olish, er-xotin o‘rtasidagi emotsional aloqalarni mustahkamlash va nizoli vaziyatlarni barqarorlashtirishga qaratilgan ijtimoiy-psixologik tavsiyalar hamda korreksion chora-tadbirlar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *oila, ajrim, ajrim motivlari, ijtimoiy-psixologik tahlil, shaxslararo nizolar, er-xotin munosabatlari, psixologik moslashuv, oilaviy inqiroz, qadriyatlar tizimi.*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МОТИВОВ СЕМЕЙНЫХ РАЗВОДОВ

Аннотация. *В данной статье научно анализируются социально-психологические особенности семейных разводов и мотивов, приводящих к ним, что стало одной из самых актуальных проблем в современном обществе. В исследовании рассматриваются кризисные периоды молодых семей, проблемы психологической адаптации в супружеских отношениях, межличностные конфликты, экономические трудности и влияние внешних социальных факторов на динамику разводов. Также в статье разработаны социально-психологические рекомендации и коррекционные меры, направленные на предотвращение семейных разводов, укрепление эмоциональных связей между супругами и стабилизацию конфликтных ситуаций.*

Ключевые слова: *семья, развод, мотивы развода, социально-психологический анализ, межличностные конфликты, супружеские отношения, психологическая адаптация, семейный кризис, система ценностей.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE MOTIVES FOR FAMILY DIVORCE

Abstract. *This article provides a scientific analysis of the socio-psychological characteristics of family divorces and the underlying motives, which have become one of the most pressing issues in modern society. The study examines the crisis periods of young families, problems of psychological adaptation in marital relations, interpersonal conflicts, economic difficulties, and the influence of external social factors on divorce dynamics. Furthermore, the paper develops socio-psychological recommendations and correctional measures aimed at preventing family divorces, strengthening emotional bonds between spouses, and stabilizing conflict situations.*

Keywords: *family, divorce, motives of divorce, socio-psychological analysis, interpersonal conflicts, marital relations, psychological adaptation, family crisis, value system.*

Kirish. Zamonaviy dunyoda kechayotgan transformatsion jarayonlar, globallashuv va madaniy universallashuv tendensiyalari jamiyatning fundamental asosi bo‘lgan oila institutining ichki strukturaviy va funksional xususiyatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Oila faqatgina biologik yoki iqtisodiy birlik bo‘lmay, balki shaxsning ijtimoiylashuvi, emotsional barqarorligi va ruhiy salomatligini ta’minlovchi birlamchi ijtimoiy-psixologik muhitdir. Biroq, so‘nggi yillarda dunyo miqyosida, xususan, O‘zbekiston demografik manzarasida ham oilaviy ajrimlar ko‘rsatkichining barqaror ravishda ortib borayotgani ushbu muammoni ijtimoiy-psixologik determinantlar (belgilovchi omillar) prizmasi orqali chuqur va tizimli tahlil qilishni taqozo etmoqda. Oila inqirozi va uning parchalanishi nafaqat ikki shaxs o‘rtasidagi nikoh munosabatlarining tugashi, balki jamiyatning ijtimoiy integratsiyasiga, qadriyatlar tizimi barqarorligiga va kelajak avlodning psixologik rivojlanishiga rahna soluvchi destruktiv hodisadir.

Ilmiy adabiyotlar va amaliy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy ajrimlarni keltirib chiqaruvchi motivlar ko‘p qirrali bo‘lib, ularni faqatgina iqtisodiy yetishmovchilik, moddiy-maishiy muammolar yoki huquqiy omillar bilan izohlash fundamental xato hisoblanadi. Moddiy omillar ko‘pincha tashqi, yuzaki sabablar bo‘lib xizmat qilsa, ajrim qarorining shakllanishidagi tub determinantlar chuqur ijtimoiy-psixologik xarakterga egadir. Bular sirasiga er-xotinning shaxslararo munosabatlardagi psixologik moslashuvchanligi

(inkompatibillik), rolli kutilmalar va real hayot o‘rtasidagi kognitiv disbalans, oilaviy qadriyatlar tizimidagi nomutanosiblik, emotsional intellektning pastligi hamda destruktiv nizolarni boshqarish strategiyalarining shakllanmaganligini kiritish mumkin.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Psixologik tadqiqotlarda oila barqarorligi muammosi G. Shoumarov, V. Karimova, F. Akramova kabi mahalliy olimlar, shuningdek, tizimli oilaviy yondashuv vakillari (S. Minuxin, V. Satir, E. Eydemiller) tomonidan o‘rganilgan bo‘lsa-da, bugungi axborotlashgan jamiyat voqeligi ushbu motivlarning o‘zgarishiga (transformatsiyasiga) olib keldi. Zamonaviy oilalarda "fabbing" (muloqot paytida smartfonga chalg‘ish), ijtimoiy tarmoqlar orqali yuzaga keladigan virtual va emotsional xiyonat turlari, shuningdek, shaxsiy makon va individualizmga bo‘lgan ehtiyojning ortishi kabi yangi ijtimoiy-psixologik triggerlar paydo bo‘lmoqda. Bu esa ajrim motivlarini bugungi kun kontekstida qayta ko‘rib chiqish zaruratini tug‘diradi.

Ajrim — bu bir lahzada qabul qilinadigan qaror emas, balki ma’lum bir bosqichlardan iborat bo‘lgan uzoq muddatli psixologik differensiallashuv (begonalashuv) jarayonining yakuniy natijasidir. Ushbu jarayonning har bir bosqichida er-xotinning ichki motivatsiyasi, subyektiv qoniqarsizlik hissi va emotsional reaksiyalari o‘zgarib boradi.

Ushbu maqolaning maqsadi – zamonaviy oilalarda ajrimlarni keltirib chiqaruvchi yetakchi ijtimoiy-psixologik motivlar iyerarxiyasini aniqlash, ularning kelib chiqish mexanizmlari va nikoh barqarorligiga ta’sirini empirik va nazariy jihatdan ochib berish hamda oilaviy inqirozlarni profilaktika qilishga qaratilgan amaliy psixologik tavsiyalarni shakllantirishdan iborat.

Zamonaviy kognitiv va tizimli psixologiya yondashuvlari prizmasidan qaraganda, oilaviy ajrim fenomeni qisqa muddatli affektiv reaksiyalarning tasodifiy mahsuli bo‘lmay, aksincha, nikoh munosabatlarining uzoq davr mobaynida bosqichma-bosqich destruktiv deformatsiyaga uchrashi, tizimli inqirozlarning chuqurlashishi hamda er-xotin o‘rtasidagi emotsional-kognitiv aloqalarning muttasil ravishda begonalashib borishi bilan tavsiflanadigan murakkab va ko‘p faktorli ijtimoiy-psixologik jarayondir. Ilmiy tadqiqotlar doirasida ajrim motivi tushunchasi shaxsning turmush o‘rtog‘i bilan munosabatlar tizimidan subyektiv ravishda mutlaqo qoniqmasligi, ichki psixologik ehtiyojlarining qondirilmay qolishi natijasida yuzaga keladigan va nikoh rishtalarini huquqiy hamda real jihatdan tugatishga yo‘naltirilgan ongli internal (ichki) intilishlar iyerarxiyasi sifatida talqin etiladi.

Empirik ma’lumotlarning differensial tahlili shuni ko‘rsatadiki, bugungi kun voqeligida oilaviy ajrimlarni keltirib chiqaruvchi yetakchi motivatsion determinantlarni o‘zaro funksional bog‘liqlikda bo‘lgan uchta yirik tizimli guruhga klassifikatsiya qilish ilmiy jihatdan maqsadga muvofiq hisoblanadi:

Er-xotinning xarakterologik va tipologik xususiyatlaridagi fundamental nomutanosiblik, affektiv muloqot va emotsional intellekt darajasining pastligi sababli yuzaga keladigan psixologik inkompatibillik (moslasha olmaslik) hamda bir-birini subyektiv idrok etish adaptatsiyasining shakllanmaganligi.

Ijtimoiy-iqtisodiy beqarorliklar, moddiy-maishiy qiyinchiliklar, doimiy avtonom yashash maydonining mavjud emasligi tufayli yuzaga keladigan frustratsion holatlar hamda zamonaviy ayollarning iqtisodiy jihatdan mustaqillikka erishishi (emansipatsiya) natijasida erkak kishiga bo‘lgan an’anaviy-ijtimoiy ehtiyojning funksional pasayishi.

Gender rollari va kutilmalar tizimidagi disbalans, uchinchi shaxslarning (asosan mikromuhitdagi yaqin qarindoshlar va ota-onalarning) yosh oilaning ichki suveren chegaralariga destruktiv tarzda aralashuvi hamda axborotlashgan makondagi virtual xiyonat va emotsional begonalashuv omillari.

Tadqiqot metodologiyasi. Nikoh munosabatlarining ichki barqarorligi va barqoror ijtimoiy-psixologik muvozanatini ta’minlovchi fundamental mezonlardan biri — bu er va xotinning oilaviy hayot tizimidagi rolli kutilmalari hamda o‘zaro majburiyatlarni anglash darajasining kognitiv jihatdan muvofiqligidir. Har bir individual shaxs nikoh ittifoqiga qadam qo‘yishdan avval, o‘zi voyaga yetgan ota-ona oilasining sotsio-madaniy andozalari asosida ong osti darajasida shakllangan "ideal er" yoki "ideal xotin" modelining ijtimoiy ssenariysini va rolli kutilmalar matritsasini subyektiv tarzda olib kiradi.

Agar er va xotinning oilaviy majburiyatlarni taqsimlash, iqtisodiy yetakchilik (dominantlik) maqomini belgilash, farzandlar tarbiyasi strategiyasi hamda kundalik ro‘zg‘or yuritish me’yorlari borasidagi funksional rollari bir-biriga mos kelmasa, oilaviy tizim ichida shaxsiy qadriyatlar to‘qnashuvi — kognitiv dissonans va chuqur psixologik inqiroz yuzaga keladi.

Masalan, patriarxal-an’anaviy oila modelini va erkak kishining mutloq hukmronligini kutgan er bilan egalitar (teng huquqli, demokratik) munosabatlarga va shaxsiy sotsial rivojlanishga intilgan xotin o‘rtasidagi qarashlar nomutanosibligi uzoq muddatli frustratsiyani keltirib chiqaradi hamda yakunda ushbu psixologik ziddiyat ajrim qarorining shakllanishiga asosiy intellektual va emotsional impuls bo‘lib xizmat qiladi.

Nizoli vaziyatlar va fikrlar xilma-xilligi har qanday dinamik oilaviy tizimning tabiiy hamda qonuniy rivojlanish bosqichi hisoblansa-da, ushbu konfliktlarni bartaraf etishda er-xotin tomonidan qo‘llaniladigan

verbal va noverbal muloqot strategiyalari munosabatlarning konstruktiv yoki destruktiv xarakter kasb etishini belgilab beradi. Konstruktiv nizo strategiyalarida er-xotin asosiy diqqat-e’tiborini mavjud muammoning optimal va o‘zaro manfaatli yechimini topishga yo‘naltirsa, destruktiv konfliktlar dinamikasida muloqot obyekti muammoning o‘zidan bevosita suhbatdoshning shaxsiyatiga ko‘chadi, bu esa surunkali haqoratlar, bir-birini kamsitish va emotsional bostirish orqali munosabatlarni qayta tiklab bo‘lmaydigan darajada parchalanishiga olib keladi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Bugungi shiddat bilan axborotlashayotgan sotsiumda oilaviy o‘zaro munosabatlarni ich-ichidan yemiruvchi va "psixologik ajrashish" jarayonini tezlashtiruvchi yangi zamonaviy trigger — fabbing (phabbing) fenomeni, ya’ni real jonli muloqot jarayonida smartfon va ijtimoiy tarmoqlarga chalg‘ish hamda turmush o‘rtog‘iga nisbatan e’tiborsizlik ko‘rsatish holati yuzaga keldi. Ushbu raqamli autizatsiya (odamoviylik) holati turmush o‘rtog‘ida subyektiv ravishda o‘zining qadrsiz ekanligi, e’tibordan chetda qolganligi va emotsional yakkalanib qolganligi haqidagi tasavvurlarni shakllantirib, oila a’zolari o‘rtasidagi psixologik yaqinlik va affektiv bog‘liqlik iplarini uzadi, bu esa keyinchalik rasmiy ajrim institutiga murojaat qilish motivini qonuniyatli ravishda yuzaga keltiradi.

O‘zbekiston ijtimoiy-madaniy va mental-psixologik muhitida oilaviy ajrim motivlarini tizimli tahlil qilish jarayonida, jamiyatda mavjud bo‘lgan kollektivistik normalar, qadriyatlar tizimi va oilaviy klan munosabatlarining ta’sir doirasini ilmiy jihatdan chetlab o‘tish mutlaqo imkonsizdir. G‘arb sotsiumidan farqli o‘laroq, bizning jamiyatimizda yosh oila ko‘p hollarda to‘liq avtonom va mustaqil ijtimoiy-psixologik mikrotizim sifatida emas, balki kattaroq oilaviy iyerarxiyaning (ota-onalar, qaynota-qaynona va urug‘-aymoq tizimining) uzviy hamda bog‘liq qismi sifatida faoliyat yuritishga majbur bo‘ladi.

Kattalar va yaqin qarindoshlarning yosh er-xotin o‘rtasidagi shaxsiy-emotsional hudud va psixologik chegaralarni qo‘pol ravishda buzib, ularning ichki ishlariga destruktiv tarzda intervensiya (aralashuv) qilishi ko‘p hollarda yosh oilada boshqarib bo‘lmaydigan shaxslararo nizolarning kelib chiqishiga bosh sabab bo‘ladi. Yosh er yoki xotinning o‘z ota-onasi munosabatlaridan individual darajada ajralib chiqa olmaganligi, ya’ni psixologik separatsiyaning (mustaqillashishning) muvaffaqiyatli sodir bo‘lmaganligi, ularning o‘z shaxsiy oilaviy sub-tizimini tashqi aralashuvlardan himoya qilishdagi ojizligi o‘zbek oilalaridagi ajrim motivlari iyerarxiyasida yetakchi va barqaror o‘rinlardan birini egallashini empirik tadqiqotlar ham to‘liq tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy jamiyat rivojlanishining bugungi bosqichida oilaviy ajrimlar fenomenini va ularni keltirib chiqaruvchi ichki motivatsion determinantlarni ijtimoiy-psixologik jihatdan tizimli tadqiq etish shuni ko‘rsatadiki, nikoh munosabatlarining parchalanishi individual shaxslarning shunchaki maishiy ziddiyatlari mahsuli bo‘lmay, aksincha, uzoq muddatli kognitiv nomutanosibliklar, emotsional begonalashuv hamda er-xotinning o‘zaro moslashuv (adaptatsiya) mexanizmlari inqirozining qonuniyatli yakuniy natijasidir. Ushbu jarayonda har qanday iqtisodiy-moddiy qiyinchiliklar yoki tashqi sotsial muammolar mustaqil ravishda ajrim qarorini shakllantira olmaydi, balki ular er-xotin shaxsiyatidagi xarakterologik inkompatibillik (moslasha olmaslik), oilaviy rolli kutilmalar disbalansi hamda affektiv (emotsional) intellektning yetishmasligi kabi tub mikropsixologik omillar bilan to‘qnashgandagina destruktiv kuch kasb etib, ajrim motivlari iyerarxiyasida yetakchi o‘ringa ko‘tariladi.

Ushbu ilmiy tadqiqot davomida aniqlangan fundamental qonuniyatlar va empirik tahlillar asosida quyidagi konseptual xulosalarni umumlashtirish ilmiy jihatdan maqsadga muvofiq hisoblanadi:

Birinchidan, nikoh rishtalarining ichki barqarorligi ko‘p jihatdan er va xotinning oilaviy hayotga qadar shakllangan subyektiv ijtimoiy ssenariylari hamda gender rollari borasidagi kutilmalarining muvofiqligiga bevosita bog‘liq bo‘lib, patriarxal-an’anaviy qarashlarga ega bo‘lgan turmush o‘rtoq bilan egalitar-demokratik munosabatlarga intiluvchi sherik o‘rtasidagi funksional ziddiyatlar surunkali frustratsiyani va tizimli kognitiv dissonansni keltirib chiqaruvchi bosh ichki motivator sifatida namoyon bo‘ladi.

Ikkinchidan, shiddatli axborotlashuv va raqamlashtirish davri oilaviy munosabatlar strukturasiga fabbing (muloqot paytida smartfonga chalg‘ish) va virtual makondagi emotsional xiyonat kabi yangi destruktiv triggerlarni olib kirdiki, buning oqibatida real hayotdagi jonli va samimiy kommunikatsiya o‘rnini raqamli autizatsiya (odamoviylik) va chuqur psixologik vakuum egallab, er-xotin o‘rtasidagi an’anaviy affektiv bog‘liqlik iplarini ich-ichidan uzish orqali "psixologik ajrashish" jarayonini jadallashtirmoqda.

Uchinchidan, respublikamizning o‘ziga xos kollektivistik mental-psixologik muhitida yosh oilalarning ichki suveren chegaralari yetarli darajada himoyalanmaganligi, ya’ni yosh er-xotinda ota-onalar oilasidan psixologik separatsiyalashish (mustaqillashish) jarayonining to‘liq yakuniga yetmaganligi oqibatida uchinchi shaxslarning (asosan qaynota-qaynona va yaqin qarindoshlarning) oila mikromuhitiga destruktiv tarzda intervensiya (aralashuv) qilishi ajrim motivlarining shakllanishida barqaror va spesifik sotsio-madaniy omil bo‘lib xizmat qilmoqda.

Oila institutining barqarorligini ta’minlash va ajrimlar ko‘rsatkichining ortishiga qarshi samarali kurashish strategiyasi faqatgina ma’muriy-huquqiy tartibga solish yoki moddiy rag‘batlantirish choralarini qo‘llash bilan cheklanib qolmasdan, balki nikohga qadam qo‘yayotgan yoshlarning emotsional kompetensiyasini oshirish, ularni oilaviy hayotga psixologik jihatdan tayyorlash hamda nizolarni konstruktiv hal qilish ko‘nikmalarini (konfliktologik madaniyatni) shakllantirishga qaratilgan kompleks va uzluksiz ijtimoiy-psixologik profilaktika hamda korreksiya xizmati tizimini davlat miqyosida joriy etishni fundamental zaruriyatga aylantiradi.

Adabiyotlar:

1. S.X. Jalilova, N.A. G’ayibova “Umumiy psixodiagnostika” o‘quv qo‘llanma. - Toshkent-2018 181-189- bet

2. Turg’unov Q. Psixologiya terminlarining ruscha-o‘zbekcha izohli lug’ati. – Toshkent: O‘qituvchi, 1995. – 195 b.

3. V. Karimova, O. Xayitov. Shaxsning ijtimoiylashuv masalasi. T.: 2007

4. Мельникова Н.А. Шпаргалка по социальной психологии: ответы на экзаменационные билеты. — М.: Аллель. 2000

5. V. Karimova. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. T.: 2009.

6. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – 2 изд., испр, и перераб. – СПб.: Питер, 2007. – 512с.

7. Нестерова О.В. Педагогическая психология в схемах, таблицах и опорных конспектах: учеб.пособие для вузов. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 112с.

8. Маркова А.К. Психология профессионализма М.: Наука 1996.

9. Курбатов В.И. Искусство управлять обўением, Ростов на Дону, Феникс,1997.

10. Алтунина И.Р. Социальная психология: учебник для вузов / И.Р. Алтунина; под редакцией Р. С. Немова. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2023.

Raximova Nodira Baxodirjon qizi,
Andijon davlat universiteti Psixologiya va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

KASBIY PEDAGOGIK TAFAKKUR SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada kasbiy pedagogik tafakkurning shakllanishi va rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Pedagogik tafakkurning mazmuni, uning kasbiy faoliyatdagi ahamiyati hamda pedagog shaxsining individual-psixologik xususiyatlari bilan bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, motivatsiya, refleksiya, ijodiy fikrlash, kommunikativ kompetensiya va emotsional barqarorlik kabi omillarning pedagogik tafakkur rivojidagi o‘rni ochib beriladi. Maqolada zamonaviy ta’lim jarayonida pedagogning kasbiy tafakkurini rivojlantirishning samarali usullari va psixologik mexanizmlari yuzasidan xulosalar keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *kasbiy pedagogik tafakkur, pedagog shaxsi, psixologik omillar, refleksiya, motivatsiya, ijodiy fikrlash, kommunikativ kompetensiya, emotsional barqarorlik, ta’lim jarayoni, kasbiy rivojlanish.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Аннотация. *В данной статье представлен научно-теоретический анализ психологических факторов, влияющих на формирование и развитие профессионального педагогического мышления. Подчёркивается содержание педагогического мышления, его важность в профессиональной деятельности и связь с индивидуальными психологическими характеристиками педагогической личности. Также раскрывается роль таких факторов, как мотивация, рефлексия, творческое мышление, коммуникативная компетентность и эмоциональная устойчивость в развитии педагогического мышления. В статье представлены выводы об эффективных методах и психологических механизмах развития профессионального мышления учителя в современном образовательном процессе.*

Ключевые слова: *профессиональное педагогическое мышление, педагогическая личность, психологические факторы, рефлексия, мотивация, творческое мышление, коммуникативная компетентность, эмоциональная устойчивость, образовательный процесс, профессиональное развитие.*

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL PEDAGOGICAL THINKING

Abstract. *This article provides a scientific and theoretical analysis of the psychological factors influencing the formation and development of professional pedagogical thinking. The content of pedagogical thinking, its importance in professional activity and its connection with the individual psychological characteristics of the pedagogical personality are highlighted. The role of factors such as motivation, reflection, creative thinking, communicative competence and emotional stability in the development of pedagogical thinking is also revealed. The article presents conclusions on effective methods and psychological mechanisms for developing a teacher's professional thinking in the modern educational process.*

Keywords: *professional pedagogical thinking, pedagogical personality, psychological factors, reflection, motivation, creative thinking, communicative competence, emotional stability, educational process, professional development.*

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya jarayonida ta’lim tizimiga qo‘yilayotgan talablar tobora ortib bormoqda. Jamiyat taraqqiyoti, innovatsion yondashuvlarning keng joriy etilishi hamda ta’lim sifatini oshirish zarurati pedagog shaxsiga nisbatan yangi kompetensiyalarni talab etadi. Ayniqsa, pedagogning kasbiy faoliyatida mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarni samarali hal etish, ijodiy yondashuvni namoyon qilish va ta’lim jarayonini psixologik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtayi nazardan kasbiy pedagogik tafakkurning shakllanishi va rivojlanishi masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kasbiy pedagogik tafakkur — bu pedagogning ta’lim-tarbiya jarayonini chuqur anglash, pedagogik vaziyatlarni tahlil qilish, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali qarorlar qabul qilish qobiliyatini ifodalovchi murakkab psixologik jarayondir. Ushbu tafakkur turi pedagogning bilim, ko‘nikma va kasbiy tajribasi bilan bir qatorda uning psixologik xususiyatlari, motivatsiyasi, refleksiv qobiliyati hamda kommunikativ madaniyati bilan chambarchas bog‘liqdir.

Pedagogik tafakkurning rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganish ta’lim samaradorligini oshirish, pedagoglarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish hamda zamonaviy pedagog kadrlarni tayyorlashda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Chunki pedagogning psixologik tayyorgarligi va tafakkur darajasi uning kasbiy faoliyat sifati, o‘quvchilar bilan munosabati va ta’lim natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Mazkur maqolada kasbiy pedagogik tafakkurning mohiyati, uning shakllanish bosqichlari hamda rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagogik faoliyatda refleksiya, motivatsiya, emotsional barqarorlik va ijodiy fikrlashning o‘rni yoritilib, ushbu jarayonni takomillashtirishga oid ilmiy xulosalar bayon etiladi.

Mazkur tadqiqotda kasbiy pedagogik tafakkurning shakllanishi va rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganishda kompleks yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida pedagogika, psixologiya va kasbiy ta’lim sohasiga oid ilmiy manbalar nazariy jihatdan tahlil qilindi hamda mavzuga doir ilmiy qarashlar umumlashtirildi.

Tadqiqotning metodologik asosini shaxs faoliyati nazariyasi, tafakkur va motivatsiya konsepsiyalari, refleksiv yondashuv hamda pedagogik kompetentlikka oid ilmiy qarashlar tashkil etdi. Mavzuni yoritishda analiz va sintez, qiyosiy tahlil, kuzatish, suhbat va pedagogik diagnostika metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, pedagoglarning kasbiy faoliyati jarayonidagi psixologik holatlar, fikrlash jarayonlari va kommunikativ qobiliyatlarini o‘rganishga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqot davomida kasbiy pedagogik tafakkurning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar sifatida motivatsiya, refleksiya, emotsional barqarorlik, ijodiy fikrlash hamda kommunikativ kompetensiyalar tahlil qilindi. Ushbu omillarning pedagog faoliyatidagi namoyon bo‘lish darajasi va ularning ta’lim samaradorligiga ta’siri ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Bundan tashqari, zamonaviy ta’lim muhitida pedagogik tafakkurni rivojlantirishga xizmat qiluvchi innovatsion pedagogik texnologiyalar va psixologik yondashuvlarning samaradorligi ham o‘rganildi. Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda tizimli va mantiqiy yondashuv asosida xulosalar shakllantirildi.

Muammoni o’rgangan olimlardan mamlakatimiz pedagog, psixolog olimlaridan B.R.Adizov, Sh.T.Boltaeva, M.G.Davletshin, X.I.Ibragimov V.M.Karimova, SH.Q.Mardonov, O.Musurmonova, D.D.Muradova, Z.T.Nishonova, Yo.R. Najmiddinova, U.Nishonaliev, R.I.Sunatova, O.Xasanboeva, N.X.Xolyigitova, N.X.Yunusova, R.D.Shodiev, G‘.B.Shoumarov, K.Sh.Shaydullayeva, E.G‘.G‘oziev va boshqalar o‘z ilmiy izlanishlarida o‘qituvchilarda kasbiy tafakkurni shakllantirish va rivojlantirishning pedagogik hamda psixologik xususiyatlarini keng qamrovda o‘rganganlar. Ular tadqiqotlarida kasbiy tafakkurni rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta’lim jarayonini, o‘quvchi shaxsining ijodiy faoliyatini tashkil etish masalalarini, shuningdek, o‘qituvchilarning ijodiy faoliyatida o‘zini anglash va “Men” konsepsiyasining shakllanishi, shaxsning kasbiy tafakkuri bilan uning aqliy salohiyati, bilish faoliyati hamda mustaqil fikrlash jarayoni o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tahlil qilganlar.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari pedagog, psixolog tadqiqotchilaridan O.A.Abdullina, I.S.Averina, D.B.Bogoyavlenskaya, A.V.Brushlinskiy, S. I. Gilmanshina, A.Z.Zak, V. P. Zinchenko, V.A. Kruteskiy, Yu.N.Kulyutkin, M.M.Kashapov, N.D.Levitov, A.M.Matyushkin, G.D.Chistyakova A.V. Petrovskiy, B.M.Teplov, A.A.Rean va boshqalarning tadqiqotlarida o‘qituvchilarning kasbiy tafakkurini rivojlantirishning ayrim pedagogik-psixologik xususiyatlari ilmiy tadqiq qilingan.

Xorij tadqiqotchilaridan S.A.Dj.Bruner, R.Vagner, J.Gilford, R.S.Lazarus, P.Lindsey, Dj.Kelli, D.Krech, U.Naysser, D.Norman, T.Nyukom Ch.Osgud, J.Piage, M.Rozenberg, Dj. Rotter, E.R.Torrance, P.Tannenbaum, R.Sternberg, J.Shih, L.C Huffman, F.Xayder, L.Festinger va boshqalar tomonidan o‘qituvchilarda kasbiy tafakkurni shakllantirish omillari, va ularning pedagogik-psixologik xususiyatlari o‘rganilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Pedagogik tafakkur — bu o‘qituvchi ongida pedagogik voqelikning turli shakl va ko‘rinishlarini umumlashtirilgan hamda bilvosita aks ettiruvchi murakkab intellektual jarayon hisoblanadi. Ushbu tafakkur turi shaxsning doimiy ravishda yuzaga keladigan pedagogik muammolar va qarama-qarshiliklarni tahlil qilish, ularga ilmiy asosda yondashish hamda samarali hal etish qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Pedagogik voqelik — bu hodisalarni idrok etish, tushunish, tahlil qilish, taqqoslash, modellashtirish va bashorat qilish kabi aqliy jarayonlarni o‘z ichiga oluvchi murakkab tizimdir. U ta’lim-tarbiyaviy

jarayonlarda, shuningdek, pedagogik vaziyat va munosabatlarda o‘qituvchining tafakkur darajasi va sifatini belgilovchi muhim ko‘rsatkich sifatida namoyon bo‘ladi.

Pedagogik tafakkurning obyekti — bu o‘qituvchi, o‘quvchi hamda boshqa shaxslarning rivojlanishiga qaratilgan faoliyati, ularning o‘zaro aloqalari va shaxslararo munosabatlaridir. An’anaviy pedagogik tafakkur ko‘proq mexanik, chiziqli, soddalashtirilgan va monologik xarakterga ega bo‘lib, u hokimiyatning yuqori darajalariga yo‘naltirilgan boshqaruv tamoyillariga tayangan holda kechadi.

Zamonaviy (yangi) pedagogik tafakkur esa o‘z mohiyatiga ko‘ra moslashuvchan, dinamik, tanqidiy fikrlashga asoslangan va o‘z-o‘zini rivojlantirishga qodir tafakkur jarayonidir. U o‘qituvchining ochiq fikrlilik, refleksiv yondashuv va kasbiy o‘zini anglash qobiliyatlari bilan tavsiflanadi.

Pedagogik tafakkur — bu o‘qituvchi faoliyatining nazariy va amaliy jihatlarini o‘zida mujassam etuvchi murakkab aqliy jarayon bo‘lib, uning natijasida pedagogik o‘zaro ta’sir va munosabatlar tizimi namoyon bo‘ladi. U o‘qituvchi rivojlanishining nazariy qonuniyatlarini tahlil qilish, umumlashtirish hamda pedagogik muammolarni hal etish imkonini beradi. Pedagogik tafakkur o‘quvchilarning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash, shaxs rivojlanishini bashorat qilish, pedagogik jarayonning maqsadlarini belgilash, shuningdek, amaliy faoliyatning rejalari va loyihalarini ishlab chiqishga yo‘naltirilgan. Shuningdek, pedagogik tafakkur o‘qituvchiga pedagogik g‘oyalarni real ta’limiy vaziyatlarda qo‘llash, ma’lum hodisalarda ularning umumiy pedagogik mohiyatini anglash va ularni samarali tarzda tatbiq etish imkonini beradi. Shu tariqa, pedagogik tafakkur o‘qituvchining kasbiy faoliyati, tahliliy fikrlashi, ijodiy yondashuvi hamda refleksiv qobiliyatlari bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi. Bunda pedagogik-amaliy tafakkur assotsiativ tafakkur qobiliyati, ma’lumotni yetkazish qobiliyati, intellektual operatsiyalarni bajarish tezligi, hissiyotlarning tafakkur jarayonlariga kiritilishi, tafakkurning mantiqiyligi ayniqsa muhimdir.

Shuningdek, pedagogik tafakkurni o‘qituvchining o‘z faoliyatini tushunish va anglash darajasi nuqtai nazaridan ham baholash mumkin. Pedagogik tafakkur maqsadini belgilash markazida talaba shaxsiyati, uni takomillashtirish masalasi yotadi. Bu jarayonda o‘quv materiallari, ta’lim jarayonini tashkil etish shakl va usullari o‘qituvchi tomonidan pedagogik vosita sifatida talqin etiladi. Natijada o‘qituvchi ta’lim oluvchilarning shaxsiy va intellektual rivojlanishini ta’minlashga yo‘naltirilgan yagona pedagogik strategiyani ishlab chiqish va amalga oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. O‘rta darajadagi pedagogik tafakkurda pedagogik maqsadning tomonlaridan birigina ustunlik qiladi. Bu orqali o‘quv vazifalari ya’ni, bilim, ko‘nikma, malakalarni shakllantirish ta’minlanadi. Natijada o‘quv materialini o‘zlashtirish yoki o‘qituvchining o‘zi tomonidan kasbiy harakatlarni bajarish ("mustahkamlash", "assimilyatsiyani tekshirish" va boshqalar) yoki tadbirlarni o‘tkazish amalga oshiriladi. Bu ishning muvaffaqiyatini baholash usullarini to‘g‘ri tanlash, tashkiliy shakllarni ishlab chiqish, darsni to‘g‘ri tahlil qilish qobiliyati va boshqalar ta’minlashi mumkin. Pedagogik tafakkurning past darajasi esa faoliyat markaziga aniq empirik-texnik va boshqa harakatlar orqali namoyon bo‘ladi. Bunda o‘qituvchi ko‘pincha o‘quv jarayonlarining tashqi bajarilishiga e’tibor qaratilib, maqsadlar talabaning shaxsiga yo‘naltirilmaydi va amalga oshirilgan o‘quv tadbirlari bir martalik, muayyan vazifani bajarish bilan cheklanadi.

Tafakkur psixologiyasi sohasida pedagogik vaziyatlarda qaror qabul qilish jarayonining mexanizmlari, reja tuzishning psixologik asoslari hamda ijodiy faoliyatning o‘ziga xos jihatlari haqida muhim ilmiy ma’lumotlar yig‘ilgan (D. B.Bogoyavlenskaya, A. B. Brushlinskiy, V. P. Zinchenko, S. N. Kulyutkin, V. N.Dushkin, Ya. A. Ponomarev, S. L. Rubinshteyn, I. N. Semenov, O. K. Tixomirov, M.G. Yaroshevskiy va boshqalar) [1]. Shu bilan birga, psixologiyada mutaxassisning kasbiy tafakkurini shakllantirish bo‘yicha kompleks tadqiqotlarni tashkil etishning zarur nazariy shartlari mavjuddir.

Kasbiy faoliyatning psixologik mexanizmlari va pedagogik tafakkur muammosini ochib berishga katta hissa qo‘shgan (D. N. Zavalishina, E. A. Klimov, T. V. Kudryavsev, A. M. Matyushkin, V. A. Molyako, B. M. Teplov, E. A. Faraponova, V. D. Shadrikov, I. S. Yakimanskaya va boshqalar), ta’lim faoliyatida ishlab chiqilgan tafakkur turlarining batafsil tavsiflarini bergan (P. Ya. Galperin, V.V. Davidov, A. K. Markova, A. I. Podolskiy, Z. A. Reshetova, V. V. Rubsov, N. F. Talizina, D. B. Elkonin va boshqalar) tadqiqotchilarni alohida qayd etish mumkin [2].

Rus psixologiyasida tafakkurning umumiy psixologik nazariyasi asoslari S.L.Rubinshteyn tomonidan ishlab chiqilgan. Muallif inson tafakkurining o‘ziga xos jihatlarini shunday ta’riflaydiki, fikrlovchi shaxs faqat bevosita, hissiy tarzda idrok etilgan haqiqat bilan emas, balki so‘z orqali ifodalangan, ijtimoiy tajriba asosida shakllangan bilimlar tizimi hamda insoniy muloqot bilan o‘zaro aloqasi orqali namoyon bo‘ladi[3]. L.Rubinshteyn va uning izdoshlari tomonidan ishlab chiqilgan ushbu nazariyaning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, ruhiy mavjudotning mohiyati — uning jarayon yoki faoliyat sifatida mavjudligidadir.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tahliliy natijalarga ko’ra tadqiqotimizda Pedagogik vaziyatni anglash usuliga tayanib, hal etilayotgan muammoli vaziyatda muammolarni aniqlashning ikki asosiy darajasini farqlash mumkin:

- vaziyatli muammolar va vaziyatdan tashqari (mustaqil) muammolar. Bunda birinchi
- daraja hal qilinayotgan pedagogik vaziyatda vaziyat muammosining o‘rganilishi
- bilan tavsiflanadi. Ushbu darajadagi yechimni amalga oshirish o‘qituvchining
- pedagogik faoliyatini qayta tiklash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

1-jadval.

Respondentlarda pedagogik tafakkur darajasi namoyon bo‘lishining korrelyatsiya ko‘rsatkichlari

№	Mezonlar	1	2	3	4
1	Vaziyatlilik asosidagi ifodalanish darajasi	1	0,433**	0,234	0,316*
2	Yaqqol ifodalanganlik asosidagi vaziyatlilik darajasi		1	-0,271	0,697**
3	Tez-tez uchraydigan vaziyatlilik darajasi			1	0,543**
4	Vaziyatdan tashqari ifodalanadigan vaziyatlilik darajasi				1

Yuqoridagi holatlar respondentlarda “Vaziyatlilik asosidagi ifodalanish darajasi” va “Tez-tez uchraydigan vaziyatlilik darajasi” shkalalari yuqori, “Tez-tez uchraydigan vaziyatlilik darajasi” nisbatan pastroq darajada ifodalanganligini ko‘rsatadi. Navbatdagi tahlilimiz bo‘lajak o‘qituvchilarda pedagogik tafakkurning turli darajalarini o‘rganishga bag‘ishlandi. Statistik natijalardan ma’lum bo‘lishicha,respondentlarda VT bo‘yicha dominantlik shkalasi bo‘yicha 2-daraja 19,2%ga, VT bo‘yicha ustunlik darajasi 3-daraja (23,4%)ga, VBBT bo‘yicha dominantlik darajasida esa 3-darajali tafakkurga 14,6% to‘g‘ri keldi. Pedagogik tafakkurning rivojlanganlik bo‘yicha ustuvorlik 3-darajada (19,4%) namoyon bo‘ldi.

Respondentlarda kommunikativ pedagogik qobiliyatlarning namoyon bo‘lish darajasi bo‘yicha korrelyatsiya ko‘rsatgichlari asosan respondentlarda pedagogik tafakkur darajalari ifodalanishining UMann-Uitni kriteriyasi bo‘yicha korrelyatsion ko‘rsatgichiga ko‘ra VBBT bo‘yicha dominantlik ko‘rsatgichi pedagogik tafakkurning 3-darajasi (temp.=0,860) yuqoriligi kuzatildi. Bu shundan dalolat beradiki, bo‘lajak o‘qituvchilar pedagogik faoliyatdagi vaziyatli holatlarga bog‘liq bo‘lgan holatlardagina pedagogik muammolarga yechim topishga harakat qiladilar.

Xulosa. Quyidagi xulosalarni umumlashtirilgan, ilmiy uslubda qayta tahrirlangan shaklda keltirish mumkin:

Vaziyatdan mustaqil muammolilik darajasi — o‘qituvchining nafaqat aqliy faoliyatini faollashtiradi, balki uning shaxsiy rivojlanishiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bu jarayon, avvalo, o‘qituvchining hissiy sohasi va o‘zini anglash qobiliyatini rivojlantiradi. Natijada shaxsiy pozitsiyalar va e’tiqodlar shakllanadi hamda o‘qituvchi o‘z faoliyatini takomillashtirishga undaladi. Shuningdek, o‘qituvchining noma’lumlikni aniqlay bilish qobiliyati unga o‘quvchi shaxsining rivojlanish jarayonini chuqurroq idrok etish imkonini beradi.

Tafakkurning vaziyatdan tashqari darajasi o‘qituvchiga pedagogik jarayon bilan bog‘liq murakkab muammoli vaziyatlarni anglash va hal qilish imkoniyatini yaratadi. Bunday o‘qituvchilarning kasbiy tafakkuri strategik yo‘nalishga ega bo‘lgan yuqori darajadagi tafakkur sifatida tavsiflanadi.

Tabiiy fanlar yo‘nalishi talabalari orasida “yaqqol ifodalanganlik asosidagi vaziyatlilik darajasi” ustunlik qilmoqda. Bu esa shuni ko‘rsatadiki, ularda muammoli pedagogik vaziyatlarni hal etishda “vaziyatlilik asosidagi ifodalanish darajasi”, “tez-tez uchraydigan vaziyatlilik darajasi” va “vaziyatdan tashqari ifodalanadigan vaziyatlilik darajasi” yetarlicha rivojlanmagan.

Adabiyotlar:

1. Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. М.: Издательство "Институт практической психологии"; Воронеж: НПО "Модек", 1996. 392 с.

2. Климов Е.А. Психология профессионала. М., 1996.

3. Рубинштейн СЛ. Принцип детерминизма и психологиcheская теория мышления // Психологическая наука в СССР. - Т. 1. М.: 1959. С. 315 - 357.

4. Выготский Л.С. Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 2005. – 352 с.

5. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития личности. – М.: Академия, 2013. – 240 с.

Yunusova Go‘zal Sultonovna,
Farg‘ona davlat universiteti Pedagogika, psixologiya va san’atshunoslik fakulteti
Psixologiya kafedrasi dotsenti
Siddiqova Gulshanoy Sobirjon qizi,
Farg‘ona davlat universiteti Pedagogika, psixologiya va san’atshunoslik fakulteti
Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs talabasi

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA AGRESSIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING UMUMIY OMILLARI

Annotatsiya. *Maqolada kichik maktab yoshidagi (7–11 yosh) bolalarda agressiv xulq-atvor shakllanishining ko‘pomilli mexanizmlari nazariy-tahliliy nuqtayi nazardan o‘rganilgan. A. Buss, L. Berkowitz va A. Banduraning klassik nazariyalari qiyosiy tahlil qilingan. Agressiyaning omillari to‘rt guruhga ajratilgan: biologik-neyrofiziologik, oilaviy, maktab muhiti va raqamli axborot muhiti. Agressiyaning gender o‘ziga xosliklari ko‘rib chiqilgan: o‘g‘il bolalarda jismoniy, qiz bolalarda relyatsion shakl ustunligi qayd etilgan. Yakunida jazoga emas, balki Incredible Years, SEL dasturlari va emotsional intellektni rivojlantirishga asoslangan kompleks profilaktika va korreksiya modeli taklif qilingan.*

Kalit so‘zlar: *agressiv xulq-atvor, kichik maktab yoshi, relyatsion agressiya, frustratsiya-agressiya gipotezasi, ijtimoiy o‘rganish nazariyasi, 7 yosh inqirozi, tarbiya uslublari, emotsional intellekt, SEL dasturi, profilaktika va korreksiya.*

ОБЩИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. *В статье с теоретико-аналитической точки зрения изучены многофакторные механизмы формирования агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста (7–11 лет). Проведён сравнительный анализ классических теорий А. Басса, Л. Берковица и А. Бандуры. Факторы агрессии разделены на четыре группы: биолого-нейрофизиологические, семейные, школьной среды и цифровой информационной среды. Рассмотрены гендерные особенности агрессии: у мальчиков преобладает физическая форма, у девочек – реляционная. В заключение предложена комплексная модель профилактики и коррекции, основанная не на наказании, а на программах Incredible Years, SEL и развитии эмоционального интеллекта.*

Ключевые слова: *агрессивное поведение, младший школьный возраст, реляционная агрессия, фрустрационно-агрессивная гипотеза, теория социального научения, кризис 7 лет, стили воспитания, эмоциональный интеллект, программа SEL, профилактика и коррекция.*

GENERAL FACTORS IN THE FORMATION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. *The article examines, from a theoretical-analytical perspective, the multifactorial mechanisms underlying the formation of aggressive behavior in primary school-age children (7–11 years). A comparative analysis of the classical theories of A. Buss, L. Berkowitz, and A. Bandura is presented. The factors contributing to aggression are grouped into four categories: biological-neurophysiological, familial, school environment, and the digital information environment. Gender-specific features of aggression are discussed: physical forms predominate among boys, while relational forms predominate among girls. In conclusion, the article proposes a comprehensive prevention and correction model based not on punishment, but on the Incredible Years and SEL programs and the development of emotional intelligence.*

Keywords: *aggressive behavior, primary school age, relational aggression, frustration-aggression hypothesis, social learning theory, age-seven crisis, parenting styles, emotional intelligence, SEL program, prevention and correction.*

Kirish. Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan ta’lim islohotlari doirasida sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash ustuvor vazifa etib belgilangan. Prezident huzuridagi Statistika agentligi ma’lumotlariga ko‘ra, 2024/2025-o‘quv yili boshiga umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan o‘quvchilar soni qariyb 6,78 mln nafarni tashkil etgan, shundan 2,5 mln nafardan ortig‘i kichik maktab yoshi (1–4-sinflar) o‘quvchilaridir. Faqat 2025/2026-o‘quv yilida 726 ming nafardan ortiq bola ilk

bor maktab ostonasiga qadam qo‘ydi — bu raqamlar ushbu yosh guruhidagi bolalarning ruhiy va ijtimoiy moslashuvi masalasi qanchalik dolzarbligini ko‘rsatadi [20].

Demografik o‘sish natijasida sinflardagi o‘quvchilar sonining ortishi (ayniqsa, Toshkent shahri, Samarqand va Farg‘ona viloyatlarida) pedagog va psixologlardan har bir bolaning individual-psixologik xususiyatlariga, xususan, ularda uchraydigan agressiv xulq-atvor formalariga yanada sinchkovlik bilan yondashishni talab etadi. Shu nuqtayi nazardan, kichik maktab yoshidagi o‘g‘il va qiz bolalarda agressiyaning shakllanish omillarini o‘rganish va ularni korreksiyalash usullarini ishlab chiqish zamonaviy pedagogika va psixologiya fanining kechiktirib bo‘lmas vazifalaridan biridir.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. *Agressiv xulq-atvorning ilmiy ta’rifi va nazariy asoslari.* Zamonaviy psixologiyada agressiya tushunchasi A. Bussning klassik ta’rifiga muvofiq, *“boshqa tirik mavjudotga zarar yetkazishga qaratilgan har qanday xulq-atvor”* sifatida talqin qilinadi [9]. Agressiyani assertivlik (o‘z huquqlarini himoya qilish) yoki oddiy ziddiyatdan farqlash muhim: agressiyaning markaziy belgisi — zarar yetkazishga qaratilgan niyat.

Agressiv xulq-atvorni tushuntirishda asosan uchta nazariy yondashuv qo‘llaniladi. Birinchidan, L.Berkowitzning *frustratsiya-agressiya gipotezasi* — maqsadga erishishga to‘sqinlik bo‘lganida hosil bo‘ladigan ichki bosim agressiv reaksiyaning ehtimolini oshirishini ta’kidlaydi [8]. Ikkinchidan, A.Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasi — bola agressiv xulqni atrofdagi modellarni (ota-onalar, tengdoshlar, media qahramonlari) kuzatish va taqlid qilish orqali o‘rganishini ko‘rsatadi. Uchinchidan, neyrobiologik yondashuv — agressiyani miya tuzilmalarining yetilishi va gormonal jarayonlarning natijasi sifatida ko‘rib chiqadi.[6]

Ushbu uch yondashuv bir-birini istisno qilmaydi, balki to‘ldiradi. Agressiv xulq-atvor — bu nafaqat jismoniy kuch ishlatish, balki bolaning ruhiy holatidagi himoya reaksiyasi yoki ehtiyojlarining qondirilmasligiga bo‘lgan javobidir. Ushbu yoshdagi bolalarda tajovuzkorlik tasodifan paydo bo‘lmaydi; u uzoq davom etgan ichki yoki tashqi ta’sirlarning natijasidir.

Biologik va neyrofiziologik omillar. Inson tanasidagi neyrokimyoviy jarayonlar emotsiyalarni boshqarishda muhim rol o‘ynaydi. An’anaviy ravishda testosteronning agressiya bilan bog‘liqligi qayd etiladi, biroq zamonaviy tadqiqotlar bu munosabat chiziqli emasligini ko‘rsatadi: J. Archerning meta-tahlili testosteron darajasi va agressiv xulq-atvor o‘rtasidagi korrelyatsiya zaif va kontekstga (ayniqsa, ijtimoiy raqobat va status uchun kurash sharoitiga) bog‘liq ekanligini isbotlaydi [13]. Serotonin yetishmasligi esa, aksincha, jizzakilik va impulsiv agressiyaga moyillikni oshiradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda agressiv reaksiyalarning chastotasini tushuntirishda asab tizimining yetilmaganligi markaziy ahamiyat kasb etadi. B.J. Casey va hamkasblarining tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, miyaning prefrontal korteksi (mantiqiy nazorat va impulslarni jilovlash markazi) o‘smirlik davrining oxirigacha to‘liq yetilmaydi, holbuki amigdala (hissiyotlar markazi) ancha erta faollashadi [10]. Bu disbalans bolaning his-tuyg‘ulariga “mantiqiy tormoz” qo‘ya olmasligini tushuntiradi.

Temperament omili ham e’tibordan chetda qolmasligi kerak. Xolerik tipdagi bolalar tug‘ma impulsivlik va serjahllikka moyil bo‘lib, har qanday muvaffaqiyatsizlikka tez agressiv reaksiya bildirishlari mumkin. Bu kasallik emas, balki asab tizimi xususiyatidir va pedagogik yondashuvni individuallashtirishni talab qiladi.

Charchoq va uyqu yetishmasligi alohida ahamiyatga ega: kichik maktab yoshidagi bolalarning kun tartibi buzilishi, darslar, to‘garaklar va uy vazifalari yukining haddan oshishi asabiy taranglikka va “portlash” reaksiyalariga (baqirish, jismoniy harakatlar) olib keladi. Uyqu paytida asab tizimi tiklanadi, uyqu yetishmasa, miya axborotni qayta ishlashga qiynaladi, natijada bola injiq, asabiy va diqqatsiz bo‘lib qoladi.

Agressiv xulq-atvordagi gender farqlari. O‘g‘il bolalarda agressiya ko‘proq ochiq jismoniy shaklda (urishish, turtish, narsalarni sindirish), qiz bolalarda esa relyatsion (munosabatlarga oid) shaklda namoyon bo‘ladi. N. Crick va J. Grotpeterning klassik tadqiqoti relyatsion agressiya tushunchasini ilmiy muomalaga kiritdi — bu g‘iybat tarqatish, guruhdan chetlashtirish, do‘stlik munosabatlarini manipulyatsiya qilish kabi shakllarda namoyon bo‘ladi [11]. N. Card va hamkasblarining 148 ta tadqiqotni qamrab olgan meta-tahlili ushbu farqlarni tasdiqlaydi, biroq muhim ogohlantirish bilan: gender ichidagi tafovutlar gender o‘rtasidagi tafovutlardan kattaroq, shuning uchun stereotiplashtirishdan saqlanish kerak[12].

O‘g‘il bolalardagi jismoniy agressiyaning ortishini faqat gormonal omillar bilan tushuntirib bo‘lmaydi. Madaniy normalar (“o‘g‘il bola yig‘lamaydi”) ularning his-tuyg‘ularini so‘z bilan ifodalashlarini cheklaydi va natijada to‘plangan stress jismoniy harakat orqali tashqariga chiqadi. Qiz bolalarda til boyligi erta rivojlanganligi sababli, ular so‘zdan “qurol” sifatida foydalanishga moyildirlar: ko‘zini olaytirish, masxarali kulish, sirlarni oshkor qilish — bularning barchasi og‘zaki bo‘lmagan, ammo kuchli agressiv signallar qatoriga kiradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Pedagogik nuqtayi nazardan bu farq muhim: o‘qituvchilar ko‘pincha o‘g‘il bolalarning jismoniy janjalini darhol payqaydilar, biroq qiz bolalar o‘rtasidagi relyatsion agressiyani “sezilmas” deb qarab, jiddiy psixologik zararni e’tibordan chetda qoldirishlari mumkin.

Oilaviy muhit va tarbiya uslublari. Oila — bolaning xulq-atvor modeli shakllanadigan asosiy maskan. A. Bandura ko‘rsatganidek, bola agressiv xulq-atvorni avvalo ota-onalar va yaqin atrofdagi modellarni kuzatish orqali o‘zlashtiradi [5]. D. Baumrind tarbiyaning to‘rt asosiy uslubini ajratadi: avtoritar, avtoritetli (demokratik), liberal va loqayd [6]. Tadqiqotlar avtoritar va loqayd uslublar bilan tarbiyalangan bolalarda agressiv xulq-atvor ehtimoli sezilarli darajada yuqoriligini ko‘rsatadi.

Giperopeka (haddan ortiq g‘amxo‘rlik). Bolaning har bir qadamini nazorat qilish, barcha qarorlarni uning o‘rniga qabul qilish — bularning barchasi bolada ichki norozilik va “portlash” istagini uyg‘otadi. Bola o‘zining “men” ligini himoya qilish uchun jismoniy yoki verbal agressiyadan foydalana boshlaydi va natijada tashqarida (maktab yoki ko‘chada) haddan tashqari qaysar va boshqarib bo‘lmaydigan bo‘lib qoladi, chunki u uyda yo‘qotgan erkinligini boshqalar ustidan hukmronlik qilish orqali qoplashga harakat qiladi.

Gipopeka (e’tiborsizlik). Bola o‘ziga e’tibor tortishning eng oson yo‘li sifatida agressiyadan foydalanadi. Agar bola faqat shumlik qilganida yoki kimnidir urganida ota-onasining “diqqat markaziga” tushsa, uning miyasida “agressiya = e’tibor” formulasi mustahkamlanadi. U uchun ota-onasining tanqid qilishi butunlay e’tiborsiz qolishidan ko‘ra afzalroq tuyuladi. Bunday bolalar ko‘pincha “provokator” bo‘lib yetishadi.

Oiladagi zo‘ravonlik. Ota-ona muammolarni baqiriq yoki kuch bilan hal qilsa, bola buni yagona to‘g‘ri yechim deb qabul qiladi. Bandura ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, jazoning og‘irligi emas, balki uning modeli ahamiyatlidir: agressiv jazolanayotgan bola agressiv hal qilish ko‘nikmasini o‘zlashtiradi.

Maktabga moslashish muammolari va 7 yosh inqirozi. L.S. Vygotskiyning konsepsiyasiga ko‘ra, 7 yosh bola hayotidagi tub burilish davri — “7 yosh inqirozi”[2]. D.B. Elkonin uni “o‘yin” faoliyatidan “o‘qish” faoliyatiga o‘tish nuqtayi nazaridan tahlil qiladi: kichik maktab yoshida o‘quv faoliyati yetakchi faoliyatga aylanadi [3]. Bu o‘tish kuchli psixologik zo‘riqishni keltirib chiqaradi: yangi rol (o‘quvchi), yangi rejim, yangi muvaffaqiyatsizlik me’zonlari (baholar).

Olingan natijalar va ularning tahlili. Agar bola darslarni o‘zlashtirishda ortda qolsa, unda muvaffaqiyatsizlik qo‘rquvi, o‘ziga nisbatan ishonchsizlik va atrofdagilarga nisbatan dushmanlik tuyg‘ulari uyg‘onadi. Frustratsiya-agressiya gipotezasiga muvofiq, bu ichki bosim tashqariga agressiya shaklida chiqadi.

Tengdoshlar bilan nizolar va jamoada o‘z o‘rnini topa olmaslik bolani himoya pozitsiyasiga o‘tkazadi. Bu ikki xil ko‘rinishda namoyon bo‘ladi:

Passiv himoya: bola o‘ta uyatchan, kamgap bo‘lib qoladi, odamlardan qochadi, gavjum joylarni yoqtirmaydi va ko‘proq yolg‘iz qolishni xohlaydi. Bu “tashqi tomondan tinch” ko‘rinish ham xavfli, chunki ichki agressiya o‘ziga qaratilishi (autoagressiya) mumkin.

Aktiv himoya: bola kamsitilishlariga yo‘l qo‘ymaydi, boshqalarga nisbatan qo‘pol muomalada bo‘ladi, janjal chiqaradi, “men ham bir kishi” pozitsiyasini doimo isbotlashga harakat qiladi.

Axborot muhiti va raqamli ta’sirlar. Zamonaviy dunyoda gadjetlar va internet bola hayotining ajralmas qismiga aylangan. Shafqatsiz kompyuter o‘yinlari va zo‘ravonlik sahnalari bo‘lgan kontentning ta’siri masalasi keng muhokama qilinmoqda, biroq ushbu masaladagi ilmiy konsensus dastlab tasavvur qilinganidan ancha murakkab.

Amerika Psixologlar Assotsiatsiyasining 2020-yildagi rasmiy bayonotiga ko‘ra, shafqatsiz video o‘yinlar va kichik darajadagi agressiv reaksiyalar (g‘azab, dushmanlik tuyg‘ulari) o‘rtasida bog‘liqlik mavjud, biroq og‘ir zo‘ravonlik bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri sababiy aloqa empirik tarzda tasdiqlanmagan. C.J. Fergusonning meta-tahlili ham ta’sir hajmi ilgari ommabop ravishda taxmin qilinganidan sezilarli darajada kichikligini ko‘rsatadi[18].

Shu bilan birga, nazoratsiz va yoshga mos kelmaydigan kontentning kichik maktab yoshidagi bolaga ta’siri haqida ehtiyot bo‘lish asoslidir. Asosiy xavf — sof “o‘yindan keyingi agressiya” emas, balki: (a) ekran vaqtining ortib ketishi natijasida jismoniy faollik, real muloqot va uyqu vaqtining qisqarishi; (b) zo‘ravonlikni oddiy hodisaga aylantirib qabul qilish (desensitizatsiya); (c) muammolarni hal qilishning yagona modeli sifatida kuch ishlatishni o‘zlashtirish. Shuning uchun mas’uliyatli pozitsiya — taqiq emas, balki ota-ona tomonidan ongli vositachilik (co-viewing) va vaqt chegaralarini belgilash.

Profilaktika va korreksiya yo‘llari. Olib borilgan tahlil shuni ko‘rsatadiki, kichik maktab yoshidagi agressiv xulq-atvorni faqat jazo orqali bartaraf etish samarasizdir. Aksincha, dalillarga asoslangan kompleks yondashuv talab etiladi.

Ota-onalar uchun tavsiyalar. Birinchidan, bola bilan kunlik ishonchli muloqot uchun maxsus vaqt (10–15 daqiqa, telefonsiz va televizorsiz) ajratish. Ikkinchidan, jismoniy jazodan to‘liq voz kechish va

o‘rniga “tabiiy oqibatlar” va “mantiqiy oqibatlar” usullarini qo‘llash. Uchinchidan, bolaning his-tuyg‘ularini nomlashga o‘rgatish (“sen hozir g‘azablandingmi yoki xafa bo‘ldingmi?”) — bu D. Goleman tomonidan tasvirlangan emotsional intellektning asosiy ko‘nikmasi [. To‘rtinchidan, oilada o‘zaro hurmatga asoslangan muomala modelini ko‘rsatish — bola so‘zlardan emas, balki harakatlardan o‘rganadi.

O‘qituvchilar uchun tavsiyalar. Sinfda do‘stona muhit yaratish, bolaning kichik yutuqlarini ham rag‘batlantirish, bolalarni rotatsion guruhlarda ishlatish (har bir o‘quvchi turli sheriklar bilan ishlash imkoniyatiga ega bo‘lishi uchun) — bularning barchasi relyatsion agressiya darajasini kamaytirishga yordam beradi. C. Webster-Stratton tomonidan ishlab chiqilgan *Incredible Years* dasturi 3–8 yosh oralig‘idagi bolalarda xulq-atvor muammolarini korreksiyalashda samaradorligi empirik tarzda isbotlangan [16].

Maktab psixologlari uchun tavsiyalar. Sinflarda SEL (Social and Emotional Learning) dasturlari elementlarini joriy etish. J.A. Durlak va hamkasblarining 213 tadqiqotni qamrab olgan meta-tahlili ko‘rsatishicha, SEL dasturlari nafaqat agressiv xulq-atvorni kamaytiradi, balki o‘quv yutuqlarini ham o‘rtacha 11 foiz punktiga oshiradi [15]. Bundan tashqari, individual diagnostika (Bass-Darki, Spilberger so‘rovnomalari moslashtirilgan versiyalari) va guruhli treninglar (“g‘azab boshqaruvi”, “muammolarni hal qilish ko‘nikmalari”) muhimdir.

Bolaning o‘zi uchun. To‘plangan energiyani konstruktiv yo‘nalishga burish: sport seksiyalari (jang san’atlari bu yerda istisno emas, balki samarali vosita — qoidalar va o‘z-o‘zini nazorat o‘rgatiladi), ijodiy to‘garaklar (rasm, musiqa), tabiat bilan muloqot. Nafas olish texnikalari (“4-7-8 nafas”, “qornidan nafas olish”) ham 8–9 yoshdan boshlab bolalarga muvaffaqiyatli o‘rgatiladi.

Olib borilgan tahlil va statistik ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u faqatgina bolaning xarakteriga bog‘liq emas. O‘zbekistonda kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar sonining 2,5 mln nafardan ortiqligi va demografik o‘sish sur’atlarining yuqoriligi ushbu muammoga tizimli yondashishni taqozo etmoqda.

Tadqiqot natijasida quyidagi yakuniy xulosalarga kelindi:

Birinchidan, agressiya — bu majmuaviy hodisa: biologik (asab tizimining yetilmaganligi, gormonal va neyrokimyoviy omillar), oilaviy (tarbiya uslublari, oilaviy munosabatlar), maktab muhiti (adaptatsiya qiyinchiliklari, tengdoshlar bilan munosabatlar) va axborot muhitining birgalikdagi mahsuli.

Ikkinchidan, 7–11 yosh oralig‘idagi o‘tish davrida bolaning “o‘yin” dan “o‘qish” faoliyatiga o‘tishi kuchli psixologik zo‘riqishni keltirib chiqaradi. Bu zo‘riqish o‘z vaqtida ijobiy tomonga yo‘naltirilmasa, tashqi muhitga nisbatan tajovuzkorlik shaklida namoyon bo‘ladi.

Uchinchidan, agressiya o‘g‘il bolalarda ko‘proq jismoniy harakatlar, qiz bolalarda esa relyatsion (g‘iybat, chetlashtirish) shaklida kuzatiladi, bu esa pedagoglardan differensial yondashuvni talab qiladi. Shu bilan birga, stereotiplardan saqlanish va har bir bolani individual ko‘rib chiqish muhimdir.

To‘rtinchidan, muammoni bartaraf etishda faqatgina jazo usullari samara bermaydi. Aksincha, bola bilan ishonchli muloqot o‘rnatish, uning emotsional intellektini rivojlantirish, dalillarga asoslangan dasturlar (Incredible Years, SEL) va ota-ona–maktab–psixolog uchligining mustahkam hamkorligi asosiy yechim hisoblanadi.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, kichik maktab yoshidagi agressiya bolaning “men yomonman” degan xabari emas, balki uning yordamga muhtojligidan dalolat beruvchi signaldir. O‘qituvchi va ota-onalarning ushbu signalni to‘g‘ri o‘qiy bilishi jamiyatda sog‘lom ijtimoiy muhit barpo etishning poydevoridir.

Adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: «Universitet», 2010. — 488 b.

2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. — Москва: Педагогика, 1984. — 432 с.

3. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. — Москва: Педагогика, 1989. — 560 с.

4. Beron R., Richardson D. Agressiya. — Sankt-Peterburg: Piter, 2001. — 352 s.

5. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973. — 390 p.

6. Bandura A. Social Learning Theory. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. — 247 p.

7. Baumrind D. Current patterns of parental authority // Developmental Psychology Monographs. — 1971. — Vol. 4 (1, Pt.2). — P. 1–103.

8. Berkowitz L. Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation // Psychological Bulletin. — 1989. — Vol. 106(1). — P. 59–73.

9. Buss A.H. The Psychology of Aggression. — New York: John Wiley & Sons, 1961. — 307 p.

10. Casey B.J., Jones R.M., Hare T.A. The adolescent brain // Annals of the New York Academy of Sciences. — 2008. — Vol. 1124(1). — P. 111–126.

11. Crick N.R., Grotpeter J.K. Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment // Child Development. — 1995. — Vol. 66(3). — P. 710–722.

12. Card N.A., Stucky B.D., Sawalani G.M., Little T.D. Direct and indirect aggression during childhood and adolescence: A meta-analytic review // Child Development. — 2008. — Vol. 79(5). — P. 1185–1229.

13. Archer J. Testosterone and human aggression: An evaluation of the challenge hypothesis // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. — 2006. — Vol. 30(3). — P. 319–345.

14. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. — New York: Bantam Books, 1995. — 352 p.

15. Durlak J.A., Weissberg R.P., Dymnicki A.B., Taylor R.D., Schellinger K.B. The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions // Child Development. — 2011. — Vol. 82(1). — P. 405–432.

16. Webster-Stratton C., Reid M.J. The Incredible Years parents, teachers, and children training series // Evidence-Based Psychotherapies for Children and Adolescents. — New York: Guilford, 2003. — P. 224–240.

17. American Psychological Association. Resolution on Violent Video Games. — Washington, DC: APA, 2020.

18. Ferguson C.J. Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences // Perspectives on Psychological Science. — 2015. — Vol. 10(5). — P. 646–666.

19. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Statistika agentligi. Ta’lim sohasidagi statistik ma’lumotlar. — stat.uz, 2025.

20. Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. 2025/2026-o‘quv yili yakunlari. — Toshkent, 2025.

Babajanov Maqsadbek Ulug‘bekovich,
Ma’mun universiteti Psixologiya kafedrasi dotsenti. v.b., ps.f.f.d. (PhD)

MEHNAT JAMOALARIDA KASBIY CHARCHASH VA ISH MOTIVATSIYASI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Annotatsiya. *Tadqiqotda 140 nafar respondent ishtirokida kasbiy charchash va motivatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilindi. Natijalar emotsional charchash va depersonalizatsiyaning amotivatsiya (motivatsiyasizlik) bilan kuchli musbat korrelyatsiyasini (r=0.478 va r=0.545) ko‘rsatdi. Erkak respondentlarda hamda 36–55 yoshli mutaxassislarda motivatsiyasizlik darajasi statistik jihatdan yuqori ekanligi aniqlandi. Maqolada emotsional charchashni kamaytirish uchun xodimlarda avtonomiyani qo‘llab-quvvatlash va psixologik kapitalni rivojlantirish zarurligi ilmiy asoslab berilgan*

Kalit so‘zlar: *kasbiy charchash, emotsional charchash, amotivatsiya, depersonalizatsiya, avtonomiya, psixologik kapital, jinsiy tafovutlar, yosh xususiyatlari.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ И ТРУДОВОЙ МОТИВАЦИЕЙ В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

Аннотация. *В исследовании с участием 140 респондентов проанализирована взаимосвязь между профессиональным выгоранием и мотивацией. Результаты показали сильную положительную корреляцию эмоционального истощения и деперсонализации с амотивацией (отсутствием мотивации) (r=0,478 и r=0,545). Установлено, что уровень амотивации статистически выше у респондентов-мужчин и специалистов в возрасте 36–55 лет. В статье научно обоснована необходимость поддержки автономии и развития психологического капитала сотрудников для снижения профессионального выгорания.*

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, амотивация, деперсонализация, автономия, психологический капитал, гендерные различия, возрастные особенности.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL BURNOUT AND WORK MOTIVATION IN WORK TEAMS

Abstract. *The study, involving 140 respondents, analyzed the relationship between professional burnout and motivation. The results showed a strong positive correlation between emotional exhaustion and depersonalization with amotivation (lack of motivation) (r=0.478 and r=0.545). It was found that the level of amotivation is statistically higher among male respondents and specialists aged 36–55. The article provides a scientific basis for the need to support autonomy and develop the psychological capital of employees to reduce professional burnout.*

Keywords: *professional burnout, emotional exhaustion, amotivation, depersonalization, autonomy, psychological capital, gender differences, age characteristics.*

Kirish. Kasbiy charchash sindromi bugungi kunda shunchaki individual toliqish emas, balki tashkiliy muhitning tizimli inqirozi sifatida baholanmoqda. Beata Mankovska ta’kidlaganidek, «Kasbiy charchash hozirgi vaqtda kasbiy faol shaxslar uchun eng katta tahdidlardan biridir» [7. 83-bet]. Ilmiy adabiyotlarga ko‘ra, kasbiy charchash mutaxassisning o‘z kasbiy identifikatsiyasini yo‘qotishi va jamiyatga foyda keltirish qobiliyatining pasayishi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa «odam-odam» tizimida ishlovchi xodimlar o‘rtasida emotsional depletatsiya darajasi kadrlar almashinuvi niyatining asosiy drayveriga aylangan. Zongliang Ven va uning hammualliflari olib borgan izlanishlar charchash va ishdan qoniqish o‘rtasidagi teskari bog‘liqlikni isbotlab, kadrlar oqimi xavfini matematik modellashtirib berdi [11]. Demak, administrativ yuklamaning ortishi mutaxassisning o‘quvchi yoki mijoz bilan jonli muloqotini cheklab, kasbiy «so‘nish»ni shakllantiradi. Bizning fikrimizga ko‘ra, rahbar tomonidan avtonomiya va ijtimoiy resurslarning qo‘llab-quvvatlanishi xodimni charchashdan asraydigan asosiy qalqon vazifasini o‘taydi.

Adabiyotlar tahlili. Kasbiy charchash fenomenini tushunishda Natalya Vodopyanova va Elena Starchenkova tomonidan ishlab chiqilgan diagnostik modellar Rossiya va MDH psixologiya maktabi uchun alohida ahamiyatga ega. Mualliflar ta’kidlaganidek, «Charchash sindromi — bu uzoq muddatli kasbiy

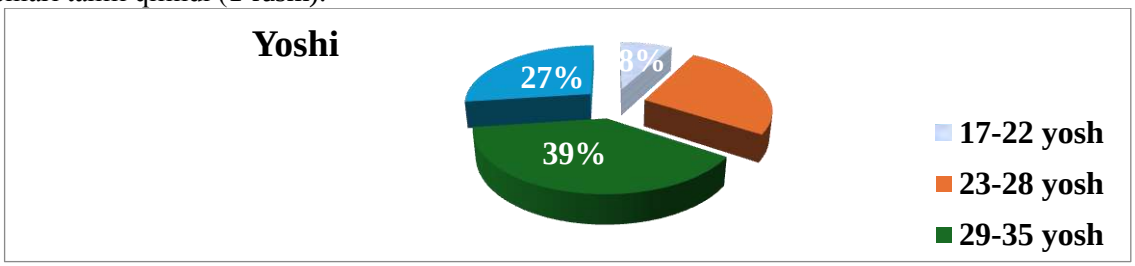
stressning natijasidir» [14. 45-bet]. Bizning fikrimizga ko‘ra, ushbu jarayon uchta asosiy komponent: emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy muvaffaqiyat hisining pasayishi orqali namoyon bo‘lib, xodimning psixologik resurslarini muntazam ravishda kemirib boradi. Arnold Bakker va Evangelia Demerouti taklif etgan «Ish talablari-resurslari» (JD-R) modeli doirasida charchash ish yuklamasining haddan tashqari ortishi va resurslarning yetishmasligi natijasida yuzaga keladi [2]. Bizningcha, resurslar bu nafaqat moddiy rag‘bat, balki tashkilotdagi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va xodimning o‘z ishiga bo‘lgan subyektiv qiziqishidir.

O‘z-o‘zini anglash nazariyasi (SDT) motivatsiyaning sifatini charchashga qarshi kurashda hal qiluvchi omil deb biladi. Martin Xagger va Kaylin MakAnalli Star ta’kidlashicha, «Avtonom motivatsiya xodimlarning moslashuvchanligini oshiradi va charchashni kamaytiradi» [3. 221-bet]. Demak, xodim o‘z ishida qanchalik mustaqil bo‘lsa, uning «so‘nish» darajasi shunchalik past bo‘ladi. Xayjing Luo yozishicha, ishdan qoniqish va motivatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik charchashning oldini olishda moderatorlik vazifasini o‘taydi [6]. Bizning fikrimizcha, ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan xodimlar tashqi stressorlarga nisbatan chidamliroq bo‘ladilar. Shu bilan birga, Oktay Koch va boshqalar ta’kidlaganidek, toksik rahbarlik muhitida ichki motivatsiya xodim uchun «himoya qalqoni» vazifasini o‘tashi mumkin [4]. Marchello Nonnis va uning hammualliflari fikricha esa, ish faoliyati shaxsning o‘zligining bir qismiga aylangandagina kasbiy barqarorlikka erishiladi [8]. Shunday qilib, xodimda psixologik kapitalni rivojlantirish orqali emotsional so‘nishga qarshi ichki immunitet yaratish lozim [12].

Metodologiya. Ushbu tadqiqotda mehnat jamoalarida kasbiy charchash va motivatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish maqsadida 140 nafar respondent (104 nafar ayol va 36 nafar erkak) ishtirok etdi. Tadqiqotga Xorazm viloyatidagi turli korxona va tashkilotlarda faoliyat yuritayotgan xodimlar jalb qilindi. Respondentlar ixtiyoriy ravishda tadqiqotda ishtirok etishga rozilik bildirdilar. Tadqiqotda o‘zgaruvchilarni o‘lchash uchun bir qator standartlashtirilgan metodikalardan foydalanildi. Jumladan, charchash darajasini aniqlashda Maslachning «Kasbiy charchash so‘rovnomasi» (MBI) ning Natalya Vodopyanova tomonidan moslashtirilgan versiyasidan foydalanildi [14]. Motivatsiya ko‘rsatkichlarini baholashda Yasuhiro Kotera va uning hammualliflari tomonidan ishlab chiqilgan «Ishdagi ichki va tashqi motivatsiya shkalasi» (SWEIMS) qo‘llanildi [5]. Bizning fikrimizga ko‘ra, ushbu metodikalar majmuasi xodimlarning ham emotsional holatini, ham ichki drayverlarini kompleks baholash imkonini berdi.

Ma’lumotlarni statistik tahlil qilishda noparametrik statistik mezonlar — Mann-Uitni (U) va Kruskal-Uollis (H) mezonlaridan foydalanildi. Masatoshi Sato va uning hamkasblari ta’kidlaganidek, miqdoriy va sifat tahlillarini birlashtirish muammoning ildizini ochib berishga xizmat qiladi [9]. Kristofer Slemp va uning hammualliflari metodologiyasiga ko‘ra, rahbar tomonidan avtonomiyaning qo‘llab-quvvatlanishi metatahliliy darajada charchashni kamaytiruvchi omil sifatida tasdiqlangan [10]. Bizning fikrimizga ko‘ra, ushbu kompleks metodologik yondashuv olingan natijalarning ilmiy asoslanganligini ta’minlaydi.

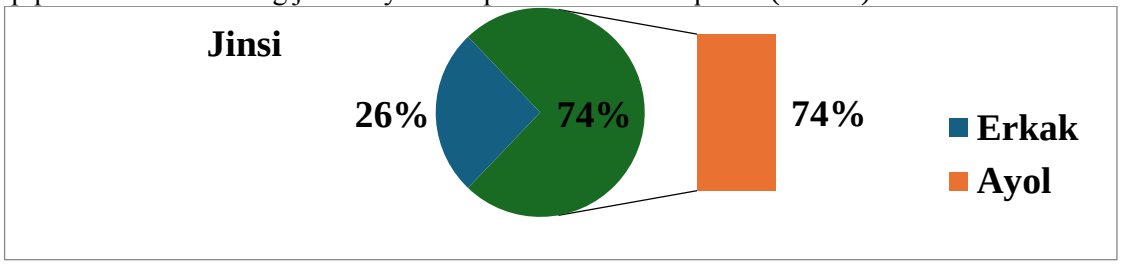
Natijalar tahlili. Tadqiqot ishtirokchilarining yosh tarkibini aniqlash maqsadida ularning yosh ko‘rsatkichlari tahlil qilindi (1-rasm).



1-rasm. Mehnat jamoasining yoshi bo‘yicha ma’lumotlari (n=140)

Respondentlarning asosiy qismini 29–35 yosh guruhi tashkil etdi (n=54). 23–28 va 36–55 yoshdagilar esa deyarli bir xil natija ko‘rsatdi. Eng kam qatnashganlar 17–22 yoshdagilar bo‘ldi, ular 11 nafar chiqdi.

Tadqiqot ishtirokchilarining jins bo‘yicha taqsimlanishi tahlil qilindi (2-rasm).



2-rasm. Mehnat jamoasining jins bo‘yicha ma’lumotlari (n=140)

Tadqiqotda qatnashgan 140 nafar respondentning 104 nafari ayollar bo‘ldi. Erkaklar esa 36 nafarni tashkil etdi. Ko‘rinib turibdiki, bu tanlanmada ayollar soni ancha ko‘proq chiqqan. Shu sababli respondentlar tarkibida ham ayollar ustunligi seziladi.

Tadqiqotda mehnat jamoalari xodimlarining emotsional charchash va ish motivatsiyasi ko‘rsatkichlari bo‘yicha taqsimlanish xususiyatlarini aniqlash maqsadida assimmetriya hamda ekstsess ko‘rsatkichlari tahlil qilindi (1-jadval). Natijalarga ko‘ra, psixoemotsional charchash ko‘rsatkichi o‘rtacha 18.96 ni tashkil etgan bo‘lib, natijalarda tarqoqlik nisbatan yuqoriroq kuzatildi.

1-jadval

Mehnat jamoalarida emotsional charchash va ish motivatsiyasi ko‘rsatkichlarining metodikalari bo‘yicha assimmetriya va ekstess ko‘rsatkichlari (N=140)

Shkalalar	Minimum	Maksimum	O‘rtacha arifmetik qiymat	O‘rtacha standart og‘ish	Assimmetriya	Ekstess
Psixoemotsional charchash	0.00	48.00	18.9643	10.51919	0.807	0.395
Depersonalizatsiya	0.00	46.00	15.3214	13.22700	0.720	-0.810
Shaxsiy yutuqlarning pasayishi	0.00	46.00	29.7857	10.29268	-0.832	0.433
Ichki motivatsiya	0.00	65.00	7.7143	8.92639	4.575	25.339
Integratsiyalashgan regulyatsiya	0.00	65.00	5.9464	6.39236	5.982	52.511
Identifikatsiyalangan regulyatsiya	0.00	19.00	6.1679	3.66571	1.213	3.264
Introyeksiyalangan regulyatsiya	0.00	17.00	5.8143	3.59573	0.918	1.983
Tashqi regulyatsiya	0.00	19.00	5.8214	3.95618	0.954	1.504
Amotivatsiya	0.00	18.00	4.1071	4.13651	1.417	1.453

Depersonalizatsiya shkalasida ham o‘rtacha qiymat 15.32 bo‘lib, standart og‘ishning yuqoriligi respondentlar orasida farqlar mavjudligini ko‘rsatadi. Shaxsiy yutuqlarning pasayishi ko‘rsatkichi esa 29.78 bilan boshqa ayrim shkalarga qaraganda yuqoriroq chiqdi.

Motivatsion ko‘rsatkichlar ichida ichki motivatsiya va integratsiyalashgan regulyatsiyada assimmetriya hamda ekstsess qiymatlari juda yuqori kuzatildi. Bu esa ayrim respondentlarda juda past yoki juda yuqori natijalar mavjudligini anglatadi. Mazkur holat avvalgi tadqiqotlarda ham qayd etilgan bo‘lib, stress va motivatsiya ko‘rsatkichlarining namoyon bo‘lish darajasi respondentlarning individual psixologik xususiyatlari hamda shaxsiy resurslariga bog‘liq ravishda farqlanishi ta’kidlangan [1]. Identifikatsiyalangan, tashqi va introyeksiyalangan regulyatsiya ko‘rsatkichlarida esa natijalar nisbatan barqarorroq taqsimlangan.

Amotivatsiya ko‘rsatkichi o‘rtacha 4.10 ni tashkil qilgan bo‘lib, respondentlarning aksariyatida motivatsiyasizlik darajasi yuqori emasligi kuzatildi. Umuman olganda, natijalarda ayrim shkalalar bo‘yicha tarqoqlik va assimmetriyaning yuqoriligi respondentlar orasidagi individual farqlar sezilarli ekanligini ko‘rsatadi. Olingan natijalar avvalgi tadqiqotlar xulosalarini tasdiqlaydi. Mazkur tadqiqotlarga ko‘ra, psixologik ko‘rsatkichlarning ifodalanish darajasi ko‘p jihatdan respondentlarning individual xususiyatlari bilan bog‘liqdir [13].

2-jadval.

Mehnat jamoalarida emotsional charchash va ichki motivatsiya ko‘rsatkichlarining jinslar kesimidagi qiyosiy tahlili (Mann–Uitni U mezoni asosida, n=140)

Shkalalar	Jinsi	N	O‘rtacha rang	Ranglar summasi	U	p
Psixoemotsional charchash	Erkak	36	80.51	2898.50	1511.500	0.085
	Ayol	104	67.03	6971.50		
Depersonalizatsiya	Erkak	36	77.33	2784.00	1626.000	0.240
	Ayol	104	68.13	7086.00		
Shaxsiy yutuqlarning pasayishi	Erkak	36	71.32	2567.50	1842.500	0.888
	Ayol	104	70.22	7302.50		
Ichki motivatsiya	Erkak	36	75.10	2703.50	1706.500	0.425
	Ayol	104	68.91	7166.50		

Mehnat jamoalarida emotsional charchash va ichki motivatsiya ko‘rsatkichlari jins kesimida Mann–Uitni U mezoni asosida tahlil qilindi (2-jadval).

Natijalarga ko‘ra, ayrim shkalalarda erkak respondentlarning o‘rtacha ranglari ayollarga nisbatan biroz yuqoriroq chiqdi. Biroq psixoemotsional charchash (U=1511.500; p≥0.05), depersonalizatsiya (U=1626.000; p≥0.05), shaxsiy yutuqlarning pasayishi (U=1842.500; p≥0.05) hamda ichki motivatsiya (U=1706.500; p≥0.05) ko‘rsatkichlari bo‘yicha statistik jihatdan ishonchli tafovut aniqlanmadi.

Ish motivatsiyasi ko‘rsatkichlarining jinslar bo‘yicha farqlari Mann–Uitni U mezoni yordamida tahlil qilindi (3-jadval).

3-jadval.

Mehnat jamoalarida ish motivatsiyasi ko‘rsatkichlarining jinslar kesimidagi qiyosiy tahlili (Mann–Uitni U mezoni asosida, n=140)

Shkalalar	Jinsi	N	O‘rtacha rang	Ranglar summasi	U	p
Integratsiyalashgan regulyatsiya	Erkak	36	74.35	2676.50	1733.500	0.507
	Ayol	104	69.17	7193.50		
Identifikatsiyalangan regulyatsiya	Erkak	36	75.74	2726.50	1683.500	0.365
	Ayol	104	68.69	7143.50		
Introyeksiyalangan regulyatsiya	Erkak	36	85.25	3069.00	1341.000	**0.010****
	Ayol	104	65.39	6801.00		
Tashqi regulyatsiya	Erkak	36	82.06	2954.00	1456.000	**0.046***
	Ayol	104	66.50	6916.00		
Amotivatsiya	Erkak	36	87.40	3146.50	1263.500	**0.003****
	Ayol	104	64.65	6723.50		

Izoh:**p≤0,01; *p≤0,05

Integratsiyalashgan regulyatsiya hamda identifikatsiyalangan regulyatsiya ko‘rsatkichlari bo‘yicha erkak respondentlarning o‘rtacha ranglari ayollarga nisbatan biroz yuqoriroq chiqdi. Biroq statistik jihatdan ishonchli tafovut aniqlanmadi (p≥0.05).

Shu bilan birga, introyeksiyalangan regulyatsiya bo‘yicha erkak respondentlarning o‘rtacha rangi (85.25) ayollarnikidan (65.39) yuqori bo‘lib, guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq kuzatildi (U=1341.000; p≤0.01). Tashqi regulyatsiya ko‘rsatkichida ham erkak respondentlar natijasi yuqoriroq chiqib, ishonchli tafovut aniqlandi (U=1456.000; p≤0.05).

Amotivatsiya shkalasida ham erkak respondentlarning o‘rtacha rangi (87.40) ayollarga nisbatan (64.65) sezilarli darajada yuqori bo‘ldi va statistik jihatdan ahamiyatli farq qayd etildi (U=1263.500; p≤0.01).

4-jadval.

Mehnat jamoalarida emotsional charchash va ichki motivatsiya ko‘rsatkichlarining yosh kesimidagi qiyosiy tahlili (Kruskal–Uollis mezoni asosida, n=140)

Shkalalar	Yoshi	N	O‘rtacha rang	H	p
Psixoemotsional charchash	17-22 yosh	11	72.82	2.767	0.429
	23-28 yosh	37	66.03		
	29-35 yosh	54	66.82		
	36-55 yosh	38	79.41		
Depersonalizatsiya	17-22 yosh	11	73.41	1.007	0.800
	23-28 yosh	37	75.68		
	29-35 yosh	54	67.63		
	36-55 yosh	38	68.70		
Shaxsiy yutuqlarning pasayishi	17-22 yosh	11	80.55	1.971	0.579
	23-28 yosh	37	75.35		
	29-35 yosh	54	68.96		
	36-55 yosh	38	65.05		
Ichki motivatsiya	17-22 yosh	11	99.91	6.567	0.087
	23-28 yosh	37	68.47		
	29-35 yosh	54	69.11		
	36-55 yosh	38	65.93		

Ko‘rsatkichlarning yosh guruhlari kesimidagi farqlari Kruskal–Uollis mezoni yordamida tahlil qilindi (4-jadval).

Natijalarga ko‘ra, psixoemotsional charchash ko‘rsatkichi 36–55 yosh guruhida nisbatan yuqoriroq kuzatildi. Depersonalizatsiya bo‘yicha esa 23–28 yosh respondentlarning o‘rtacha rangi yuqoriroq chiqdi. Shaxsiy yutuqlarning pasayishi hamda ichki motivatsiya ko‘rsatkichlarida 17–22 yosh guruhi boshqa yosh guruhlariga qaraganda yuqoriroq natija ko‘rsatdi.

Biroq psixoemotsional charchash (H=2.767; p≥0.05), depersonalizatsiya (H=1.007; p≥0.05), shaxsiy yutuqlarning pasayishi (H=1.971; p≥0.05) hamda ichki motivatsiya (H=6.567; p≥0.05) ko‘rsatkichlari bo‘yicha yosh guruhlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli tafovut aniqlanmadi.

Ish motivatsiyasi ko‘rsatkichlarining yosh kesimidagi farqlari Kruskal–Uollis mezoni yordamida tahlil qilindi (5-jadval).

5-jadval

Mehnat jamoalarida ish motivatsiyasi ko‘rsatkichlarining yosh kesimidagi qiyosiy tahlili (Kruskal–Uollis mezoni asosida, n=140)

Shkalalar	Yoshi	N	O‘rtacha rang	H	p
Integratsiyalashgan regulyatsiya	17-22 yosh	11	99.32	11.119	**0.011***
	23-28 yosh	37	72.68		
	29-35 yosh	54	58.81		
	36-55 yosh	38	76.64		
Identifikatsiyalangan regulyatsiya	17-22 yosh	11	74.73	9.812	**0.020***
	23-28 yosh	37	73.72		
	29-35 yosh	54	57.98		
	36-55 yosh	38	83.93		
Introyeksiyalangan regulyatsiya	17-22 yosh	11	78.73	1.692	0.639
	23-28 yosh	37	73.38		
	29-35 yosh	54	65.27		
	36-55 yosh	38	72.75		
Tashqi regulyatsiya	17-22 yosh	11	91.91	5.502	0.139
	23-28 yosh	37	69.72		
	29-35 yosh	54	63.12		
	36-55 yosh	38	75.55		
Amotivatsiya	17-22 yosh	11	75.23	8.334	**0.040***
	23-28 yosh	37	68.95		
	29-35 yosh	54	60.62		
	36-55 yosh	38	84.68		

Izoh: *p≤0,05

Natijalarda integratsiyalashgan regulyatsiya va identifikatsiyalangan regulyatsiya bo‘yicha yosh guruhlari orasida farq kuzatildi (p≤0.05). Bu yoshga qarab ishga bo‘lgan qiziqish va motivatsiya bir xil qolmasligini bildiradi. 17–22 yoshdagilarda motivatsion ko‘rsatkichlar balandroq chiqdi.

Amotivatsiya natijasida esa 36–55 yosh guruhi yuqoriroq ko‘rsatkich berdi (H=8.334; p≤0.05). Bu yoshda ishdagi charchoq yoki qiziqishning pasayishi ko‘proq uchrashi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Qolgan ko‘rsatkichlarda esa sezilarli farq chiqmagan (p≥0.05).

Emotsional charchash va ish motivatsiyasi ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi statistik bog‘liqlik Spirmen mezoni asosida tahlil qilindi (6-jadval).

Natijalarga ko‘ra, psixoemotsional charchash ko‘rsatkichi integratsiyalashgan regulyatsiya, identifikatsiyalangan regulyatsiya hamda tashqi regulyatsiya bilan kuchsiz musbat bog‘liqlik ko‘rsatdi. Ayniqsa, amotivatsiya bilan bog‘liqlik nisbatan yuqoriroq chiqdi (r=0.478; p≤0.01). Bu emotsional charchash ortishi bilan ishga qiziqish va motivatsiyaning pasayishi ham kuchayishini ko‘rsatadi.

Depersonalizatsiya barcha motivatsion ko‘rsatkichlar bilan musbat va statistik jihatdan ahamiyatli bog‘langan. Eng yuqori bog‘liqlik amotivatsiya bilan kuzatildi (r=0.545; p≤0.01). Bu holat depersonalizatsiya kuchaygan sari ish faoliyatiga nisbatan befarqlik va motivatsiyasizlik ham ortib borishini bildiradi.

6-jadval.

Mehnat jamoalarida emotsional charchash va ish motivatsiyasi ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik (Spirmen mezoni asosida, n=140)

Shkalalar	Integratsiyalashgan regulyatsiya	Identifikatsiyalangan regulyatsiya	Introyeksiyalangan regulyatsiya	Tashqi regulyatsiya	Amotivatsiya
Psixoemotsional charchash	0.190(*)	0.215(*)	0.000	0.200(*)	0.478(**)
Depersonalizatsiya	0.289(**)	0.329(**)	0.228(**)	0.341(**)	0.545(**)
Shaxsiy yutuqlarning pasayishi	-0.071	0.134	0.014	0.043	-0.061
Ichki motivatsiya	0.389(**)	0.280(**)	0.268(**)	0.377(**)	0.318(**)

Izoh:**p≤0,01; *p≤0,05

Shaxsiy yutuqlarning pasayishi ko‘rsatkichi bilan motivatsion omillar orasida esa sezilarli bog‘liqlik aniqlanmadi (p≥0.05). Bu natija mazkur ko‘rsatkich boshqa motivatsion omillarga nisbatan mustaqilroq namoyon bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Ichki motivatsiya ko‘rsatkichi barcha motivatsion regulyatsiya turlari bilan musbat bog‘langan. Bu holat respondentlarda ichki va tashqi motivatsiya manbalari bir vaqtning o‘zida mavjud bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, integratsiyalashgan regulyatsiya (r=0.389; p≤0.01) va tashqi regulyatsiya (r=0.377; p≤0.01) bilan bog‘liqlik nisbatan yuqoriroq chiqdi. Bu esa ichki motivatsiya kuchaygan sari faoliyatga bo‘lgan umumiy rag‘bat ham ortishini anglatadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari kasbiy charchash va ish motivatsiyasi o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Xususan, emotsional charchash va amotivatsiya o‘rtasida musbat bog‘liqlik (r=0.478; p≤0.01), depersonalizatsiya va amotivatsiya o‘rtasida esa nisbatan kuchliroq bog‘liqlik (r=0.545; p≤0.01) aniqlandi. Ushbu natijalar kasbiy so‘nish kuchaygan sari xodimlarning faoliyatga bo‘lgan qiziqishi va motivatsion resurslari pasayib borishini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar Xagger va MakEnalli Star [3] tomonidan ilgari surilgan «O‘z-o‘zini anglash» nazariyasi qoidalari bilan mos keladi. Mazkur nazariyaga ko‘ra, avtonom motivatsiyaning pasayishi psixologik farovonlik va kasbiy samaradorlikning susayishi bilan bog‘liqdir. Shuningdek, Bakker va Demerouti [2] tomonidan ishlab chiqilgan «Ish talablari–resurslari» (JD-R) modeliga muvofiq, ish resurslarining yetishmasligi va kasbiy talablarning ortishi charchashning kuchayishiga olib keladi. Tadqiqot natijalari ham motivatsion resurslarning zaiflashuvi kasbiy charchash ko‘rsatkichlarining ortishi bilan bog‘liq ekanligini tasdiqladi.

Jins va yosh bo‘yicha tahlillar erkak respondentlarda tashqi regulyatsiya hamda amotivatsiya ko‘rsatkichlari ayollarga nisbatan yuqoriroq ekanligini ko‘rsatdi. Bundan tashqari, 36–55 yosh guruhida amotivatsiya darajasi boshqa yosh guruhlariga nisbatan sezilarli ravishda yuqoriroq kuzatildi (H=8.334; p≤0.05). Ushbu natijalar uzoq muddatli kasbiy faoliyat davomida motivatsion resurslarning kamayishi va kasbiy charchash xavfining ortishi mumkinligini ko‘rsatadi. Shu sababli xodimlarda avtonom motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash, psixologik kapitalni rivojlantirish hamda ish resurslarini kuchaytirishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar kasbiy charchashning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotning ayrim cheklovlari mavjud bo‘lib, xususan, yosh guruhlari bo‘yicha respondentlar sonining teng taqsimlanmaganligi natijalarni umumlashtirishda ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Xulosa. Tadqiqotning asosiy ilmiy natijasi sifatida depersonalizatsiya va amotivatsiya o‘rtasida kuchli musbat bog‘liqlik aniqlanganligini alohida ta’kidlash lozim. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, emotsional charchash ortishi ishga nisbatan befarqlik va motivatsiyasizlik bilan bog‘liq ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, erkak xodimlarda amotivatsiya va tashqi regulyatsiya ko‘rsatkichlari yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Depersonalizatsiya jarayoni kuchaygan sari xodimlarning o‘z vazifalariga va mijozlarga nisbatan sovuqqonligi ortib, kasbiy so‘nish jadallashadi.

Kelajakda xodimlarni asrash uchun ularga ko‘proq ish mustaqilligi berish, tashqi nazorat bosimini kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshiruvchi choralarni ko‘rish zarur. Tajribali xodimlarning mehnatini munosib e’tirof etish, ularni ma’naviy qo‘llab-quvvatlash va ish yuklamasini adolatli taqsimlash tizimdagi kadrlar oqimini kamaytirish va umumiy barqarorlikni ta’minlashning asosiy yo‘lidir.

Adabiyotlar:

1. Babajanov M.U. Talabalarda chet tilini o‘rganishda diqqat resurslari, stress va motivatsiya o‘rtasidagi psixologik o‘zaro ta’sir // Zamonaviy dunyoda amaliy fanlar: muammolar va yechimlar: Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Toshkent: Innovative Academy, 2025. – DOI: 10.5281/zenodo.18015342.

2. Bakker A. B., Demerouti E. Job Demands–Resources Theory: Ten Years Later // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2023. – Vol. 10. – P. 25–53.

3. Hagger M. S., McAnally Star K. Self-Determination Theory and Workplace Outcomes: A Meta-Analysis // Stress and Health. – 2026. – Vol. 42(1). – e70151. – DOI: 10.1002/smi.70151.

4. Koch O., Bozkurt S., Tashdemir D. D., Gunsel A. The moderating role of intrinsic motivation on the relationship between toxic leadership and emotional exhaustion // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Article 1047834.

5. Kotera Y. et al. Short Work Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale: A Psychometric Re-Evaluation of SWEIMS in a Hybrid Working Sample // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19(21). – Article 13864.

6. Luo H. The Relationships between Burnout, Motivation and Job Satisfaction: A Job Demands-Resources Perspective // Proceedings of the 2nd International Conference on Public Relations and Media Communication (PRMC 2025). – Scitepress, 2025. – P. 675–681. – DOI: 10.5220/0014001300004916.

7. Mankovska B. Burnout phenomenon still unresolved. The current state in theory and implications for public interest // Frontiers in Organizational Psychology. – 2025. – Vol. 3. – Article 1549253.

8. Nonnis M., Agus M., Corona F., Aru N., Urban A., Cortese C. G. The role of fulfilment and disillusion in the relationship between burnout and career satisfaction in Italian healthcare workers // Sustainability. – 2024. – Vol. 16(2). – Article 893. – DOI: 10.3390/su16020893.

9. Sato M., Fernandes Castillo F., Oyanedel J. C. Teacher Motivation and Burnout of EFL Teachers: Do Demotivators Really Demotivate Them? // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Article 891452.

10. Slemp K. R., Kern M. L., Patrick K. J., Ryan R. M. Leader Autonomy Support in the Workplace: A Meta- Analytic Review // Motivation and Emotion. – 2018. – Vol. 42. – P. 706–724.

11. Wen Z., Qin Y., Ni Y., Wang Y., Xu K., Zhu Y. Burnout and turnover intention in primary public health workers: the mediating role of job satisfaction // Frontiers in Public Health. – 2026. – Vol. 13. – Article 1708432. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1708432.

12. Orgambídez A., Borrego Y., Cantero-Sánchez F. J., León-Pérez J. M. Relationship between psychological capital and nursing burnout: A systematic review and meta-analysis // International Nursing Review. – 2025. – Vol. 72(3). – e13072. – DOI: 10.1111/inr.13072.

13. Бабаджанов М. У. Анализ взаимосвязи переключаемости внимания и скорости восприятия у подростков в контексте нейрокогнитивного развития и индивидуальных различий // Вестник интегративной психологии. – 2026. – Вып. 40. – С. 75–81.

14. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.

Ismatullayeva Nargiza Ixmatulla qizi,
Navoiy davlat universiteti Psixologiya yo‘nalishi magistranti

MOTIVATSIYA MUAMMOSI ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA VA TA’LIM JARAYONIDA

Annotatsiya. *Ushbu maqolada motivatsiya muammosi zamonaviy psixologiya fanining fundamental yo‘nalishi sifatida tahlil etiladi. Motivatsiyaning mohiyati, tuzilishi, ichki va tashqi shakllari, shuningdek, o‘quv faoliyatidagi roli ko‘rib chiqilgan. Adabiyotlar tahlili asosida motivatsiyaning shaxs rivojlanishi va ta’lim samaradorligiga ta’siri ochib berilgan. Tadqiqot natijalari motivatsiyani shakllantirishda pedagogik muhitning muhimligini tasdiqlaydi.*

Kalit so‘zlar: *motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, o‘quv motivatsiyasi, shaxs faoliyati, ehtiyojlar.*

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. *В статье анализируется проблема мотивации как фундаментальное направление современной психологии. Рассматриваются сущность, структура, внутренние и внешние формы мотивации, а также её роль в учебной деятельности. На основе анализа литературы раскрывается влияние мотивации на развитие личности и эффективность обучения. Результаты исследования подтверждают важность педагогической среды в формировании мотивации.*

Ключевые слова: *мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, учебная мотивация, деятельность личности, потребности.*

THE PROBLEM OF MOTIVATION IN MODERN PSYCHOLOGY AND THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. *This article analyzes the problem of motivation as a fundamental direction of modern psychology. The essence, structure, internal and external forms of motivation, as well as its role in educational activities are examined. Based on the literature analysis, the influence of motivation on personality development and learning effectiveness is revealed. The research results confirm the importance of the pedagogical environment in the formation of motivation.*

Keywords: *motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, learning motivation, personality activity, needs.*

Kirish. Motivatsiya muammosi zamonaviy psixologiya fanining fundamental va ko‘p qirrali tadqiqot yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Inson faoliyatining mazmun-mohiyati, yo‘nalganligi hamda samaradorligini tushuntirishda motivatsiya kategoriyasi markaziy o‘rin egallaydi. Har qanday ongli faoliyatning negizida uni yuzaga keltiruvchi va muayyan maqsad sari yo‘naltiruvchi ichki psixik kuchlar tizimi mujassamdir [1.320-b].

Motivatsiya — bu inson (yoki hayvon) xatti-harakatini boshlash, yo‘naltirish, davom ettirish yoki to‘xtatishga undovchi ichki va tashqi kuchlar majmui. Lotincha “movere” (harakatga keltirish) so‘zidan olingan bo‘lib, psixologiyada markaziy tushunchalardan biri hisoblanadi. Inson xulq-atvorining boshlanishi, yo‘nalishi va faolligini tushuntiradigan psixologik sabablar to‘plamidir. U shaxsning barcha asosiy tarkibiy shakllarini qamrab oladi. Motivatsiya muammosining murakkabligi uning mohiyatini, tabiatini va tadqiq usullarining xilma-xilligini belgilaydi.

Motivatsiyaning asosiy xususiyatlari

- Ichki motivatsiya — faoliyatning o‘zi qiziqarli, zavqli yoki ma’no beradigan bo‘lgani uchun bajariladi (masalan, o‘qishni o‘zi yoqtirgani uchun o‘qish).
- Tashqi motivatsiya — tashqi mukofot (baho, pul, maqtov) yoki jazodan qochish uchun bajariladi.

Motivatsiya jarayon sifatida ko‘riladi: u maqsadni belgilaydi, energiya beradi va xulqni saqlab qoladi. Psixologlar uni “maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni boshlab beruvchi va qo‘llab-quvvatlovchi impuls” deb ta’riflaydilar.

Asosiy nazariyalar

1. Abraham Maslouning ehtiyojlar iyerarxiyasi (1943) — Fiziologik ehtiyojlardan (ovqat, uyqu) boshlab o‘zini-o‘zi ro‘yobga chiqarishgacha (self-actualization) bosqichlar mavjud. Pastki ehtiyojlar qondirilmasa, yuqorilari motivatsiya bermaydi.
2. Self-Determination Theory (SDT) — Edvard Deci va Richard Ryan (1980-yillardan) — Eng nufuzli zamonaviy nazariyalardan biri. Insonning uchta asosiy psixologik ehtiyoji bor:
   - Autonomy (avtonomiya) — o‘z tanlovi bilan harakat qilish.
   - Competence (kompetentsiya) — o‘zini qobiliyatli his qilish.
   - Relatedness (bog‘lanish) — boshqalar bilan ijobiy munosabat. Bu ehtiyojlar qondirilsa, ichki motivatsiya kuchayadi va farovonlik oshadi.
3. Boshqa muhim nazariyalar:
   - Frederick Herzbergning ikki faktor nazariyasi.
   - Kutish-Qiymat nazariyasi.
   - Muvaffaqiyat maqsadlari nazariyasi.
   - O‘ziga ishonch nazariyasi (Albert Bandura).Ta’lim sohasidagi o‘rni va ahamiyati

Ta’limda motivatsiya — o‘quv jarayonining markaziy harakatlantiruvchi kuchi. U o‘quvchilarning faolligini, sa’y-harakatini, chidamliligini va natijalarini belgilaydi. Motivatsiyasi past o‘quvchilar o‘qishni tashlab ketish xavfi yuqori, chuqur o‘rganmaydi va past baho oladi.

Asosiy ahamiyati

- O‘quv faolligini oshiradi — Motivatsiyali o‘quvchilar ko‘proq vaqt sarflaydi, qiyin vazifalardan qochmaydi.
- Chuqur o‘rganishni ta’minlaydi — Ichki motivatsiya bilimlarni uzoq muddat saqlashga yordam beradi.
- Akademik muvaffaqiyatni bashorat qiladi — Motivatsiya intellektdan keyin ikkinchi muhim omil. Meta-tahlillar shuni ko‘rsatadiki, motivatsion omillar akademik natijalarning 10–20% gacha farqini tushuntiradi.
- O‘z-o‘zini boshqarishni (self-regulation) rivojlantiradi — Maqsad qo‘yish, monitoring va refleksiyani kuchaytiradi.
- Emotsional farovonlikni oshiradi — Motivatsiya past bo‘lsa, tashvish, depressiya va burnout kuzatiladi.

Ta’limda qo‘llaniladigan nazariyalar va amaliyot

- SDT ta’limda — O‘qituvchilar avtonomiyani qo‘llab-quvvatlasa (tanlov berish, izoh berish), o‘quvchilarning ichki motivatsiyasi oshadi. Bu o‘quv natijalarini yaxshilaydi va sinfdan chiqib ketishni kamaytiradi.
- Expectancy-Value — O‘quvchilarga vazifaning foydasi va muvaffaqiyat ehtimolini ko‘rsatish kerak.
- Growth Mindset (Carol Dweck) — “Aqlli bo‘lish mumkin” degan fikr motivatsiyani oshiradi.

Motivatsiya — ta’limning “yoqilg‘isi”. U nafaqat bilim olishni, balki shaxsiy rivojlanish, mustaqillik va hayotiy muvaffaqiyatni ta’minlaydi. Zamonaviy tadqiqotlar (SDT, Expectancy-Value va boshqalar) shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilar va ota-onalar tomonidan yaratilgan qo‘llab-quvvatlovchi muhit motivatsiyani sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Motivatsiya muammosi zamonaviy psixologiya fanining fundamental va ko‘p qirrali tadqiqot yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Inson faoliyatining mazmun-mohiyati, yo‘nalganligi hamda samaradorligini tushuntirishda motivatsiya kategoriyasi markaziy o‘rin egallaydi. Zero, har qanday ongli faoliyatning negizida uni yuzaga keltiruvchi va muayyan maqsad sari yo‘naltiruvchi ichki psixik kuchlar tizimi mujassamdir. Shu bois motivatsiya psixologiya fanining muhim predmetlaridan biri sifatida shakllanib, shaxs faoliyatining determinatsiyasini izohlovchi asosiy tushunchalardan biri hisoblanadi (E.G‘oziyev, Umumiy psixologiya, 2002).

Motivatsiya - bu inson xulq-atvorining boshlanishi, yo‘nalishi va faolligini tushuntiradigan psixologik sabablar to‘plami. Motivatsiya shaxsning barcha asosiy tarkibiy shakllarini qamrab oladi, jumladan: yo‘nalganlik, xarakter, emotsiya, qobiliyat, faoliyat, psixik jarayonlar. Motivatsiya muammosining murakkabligi va ko‘p qirraliligi uning mohiyatini, tabiatini, tuzilishini tushunish hamda uni tadqiq qilish usullari (S.L.Rubinshteyn, V.G.Aseev, A.N.Leontiev, A. Maslou, X.Xekkauzen va boshqalar) ko’pligini belgilaydi. [K.O. Medjikova -ilmiy tadqiqot obyekti sifatida motivatsiya]

Psixologik adabiyotlarda motivatsiya tushunchasi turli yondashuvlar asosida talqin etilgan bo‘lib, umumiy ma’noda u shaxs faoliyatini faollashtiruvchi, yo‘naltiruvchi va tartibga soluvchi ichki hamda tashqi omillar majmui sifatida izohlanadi. Mazkur omillar tizimi insonning xatti-harakatlarini muayyan maqsad sari safarbar etib, faoliyatning barqarorligini hamda natijadorligini ta’minlaydi. Demak, motivatsiya nafaqat

faoliyatning boshlanishini, balki uning davomiyligini va yakuniy samaradorligini belgilovchi muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi (M.G. Davletshin, Umumiy psixologiya, 2012). Motivatsiya fenomenining mohiyatini chuqur anglash uchun “motiv” kategoriyasining mazmunini aniqlash muhimdir. Motiv shaxsni faoliyatga undovchi ichki turtki, ehtiyojlarning subyektiv ifodasi yoki maqsadga yo‘naltirilgan xatti-harakatlarning sababiy asosi sifatida talqin etiladi. Motivlar tizimi shaxsning ehtiyojlari, qiziqishlari, qadriyat yo‘nalishlari hamda ijtimoiy tajribasi bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi. Shu ma’noda motivatsiya shaxsning ichki dunyosini aks ettiruvchi murakkab psixologik tuzilma sifatida namoyon bo‘ladi (A.N. Leontyev,Faoliyat.Ong.Shaxs, 1975). Faoliyat nazariyasi doirasida motivatsiya muammosi alohida o‘rganilib, unda motiv faoliyatning markaziy tarkibiy qismi sifatida talqin etiladi. A.N. Leontyev konsepsiyasiga ko‘ra, ehtiyojlar bevosita faoliyatni emas, balki motivlarni yuzaga keltiradi, motivlar esa o‘z navbatida faoliyatni shakllantiradi va yo‘naltiradi. Ushbu jarayon insonning psixik rivojlanishi va shaxs sifatida kamol topishida muhim rol o‘ynaydi (A.N. Leontyev,Faoliyat.Ong.Shaxs, 1975).

Tadqiqot metodologiyasi. Motivatsiya tushunchasining ilmiy talqini. Psixologik adabiyotlarda motivatsiya ichki va tashqi omillar majmui sifatida tushuniladi. Bu insonning harakatlarini boshlab beruvchi, yo‘naltiruvchi va saqlab turuvchi psixologik jarayon bo‘lib, ehtiyojlar, qiziqishlar, maqsadlar va tashqi rag‘batlarning uyg‘unligidan kelib chiqadi. Motivatsiya faqat bitta omil emas, balki ichki (intrinsic) va tashqi (extrinsic) kuchlarning murakkab o‘zaro ta’siri natijasidir.

Motivatsiyaning asosiy tushunchasi. Psixologiyada **motivatsiya** — bu shaxsni ma’lum bir harakatga undovchi ichki va tashqi omillar yig‘indisi. U xatti-harakatni boshlash, davom ettirish yoki to‘xtatish sababini belgilaydi. Motivlar esa motivatsiyaning asosiy tarkibiy qismlari bo‘lib, ehtiyojlarning yuqori shakli sifatida namoyon bo‘ladi (S.L. Rubinshteyn va boshqalar). Motivatsiya biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning ta’sirida shakllanadi.

Ichki motivatsiya. **Ichki motivatsiya** insonning o‘z ichidan kelib chiqadi. Bu faoliyatni o‘zi uchun, qiziqish, zavq yoki shaxsiy qoniqish uchun bajarishdir. Masalan, kitob o‘qish yoki sport bilan shug‘ullanish shunchaki yoqqani uchun bo‘ladi.

- Asosiy xususiyatlari: Qiziqish, o‘z-o‘zini rivojlantirish istagi, avtonomiya (o‘z tanlovi), kompetentsiya (muvaffaqiyat hissi) va bog‘lanish (boshqalar bilan munosabat).
- Self-Determination Theory (SDT) — Edward Deci va Richard Ryan nazariyasiga ko‘ra, ichki motivatsiya uchun uchta asosiy ehtiyoj qondirilishi kerak: avtonomiya, kompetentsiya va bog‘lanish. Bu ehtiyojlar qondirilsa, motivatsiya uzoq muddatli va barqaror bo‘ladi.

Ichki motivatsiya yuqori samaradorlik, ijodkorlik va psixologik farovonlikka olib keladi, chunki harakat tashqi mukofotga bog‘liq emas.

Tashqi motivatsiya. Tashqi motivatsiya tashqi omillardan (mukofot, jazo, ijtimoiy bosim, pul va boshqalar) kelib chiqadi. Masalan, ish haqi olish uchun ishlash yoki imtihonlardan o‘tish uchun o‘qish.

- Turlari (SDT bo‘yicha): Tashqi regulyatsiya (to‘g‘ridan-to‘g‘ri mukofot/jazo), introjektsiya (ichki bosim, masalan, aybdorlik hissi), identifikatsiya (shaxsiy qadriyatlar bilan bog‘lanishi) va integratsiya (tashqi maqsad ichki qadriyatga aylanishi).
- Tashqi motivatsiya qisqa muddatli vazifalarda samarali bo‘lishi mumkin, ammo haddan tashqari ko‘p bo‘lsa, ichki motivatsiyani susaytirishi mumkin (overjustification effect).

Ichki motivatsiya — faoliyat jarayonidan qoniqish olish. Tashqi motivatsiya — rag‘bat va mukofot orqali yuzaga keladi (R.S. Nemov, 2003).

Mashhur nazariyalar:

- Abraham Maslowning ehtiyojlar iyerarxiyasi: Motivatsiya pastki (fiziologik, xavfsizlik) ehtiyojlardan yuqori (hurmat, o‘zini-o‘zi anglash) darajalarga o‘tish orqali rivojlanadi. Ichki motivatsiya yuqori darajalarda kuchayadi.
- Frederick Herzbergning ikki faktor nazariyasi (ish joyida): Motivatorlar (ishning o‘zi, muvaffaqiyat, tan olish — ichki) va gigiyena faktorlar (ish haqi, sharoitlar — tashqi). Gigiyena omillari yetarli bo‘lmasa, norozilik paydo bo‘ladi, ammo ular motivatsiyani oshirmaydi.
- SDT eng zamonaviy va empirik jihatdan tasdiqlangan nazariyalardan biri bo‘lib, ichki va tashqi motivatsiyalarni spektr sifatida ko‘rib chiqadi.

Ichki va tashqi omillarning o‘zaro ta’siri. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya har doim ichki va tashqi omillar majmuidir. Tashqi rag‘batlar (mukofotlar) ichki qiziqishni kuchaytirishi yoki susaytirishi mumkin. Masalan, o‘quvchiga faqat baho uchun o‘qitish ichki motivatsiyani pasaytiradi, ammo o‘qitish jarayonini qiziqarli qilish (avtonomiya berish) ichki motivatsiyani oshiradi.

O‘zbek psixologik adabiyotlarida ham motivatsiya ichki (o‘z qiziqishlari, ehtiyojlari) va tashqi (mukofotlar, ijtimoiy ta’sir) omillar sifatida ta’riflanadi. Ichki motivatsiya uzoq muddatli muvaffaqiyat uchun muhimroq hisoblanadi.

Amaliy ahamiyati. Motivatsiyani tushunish ta’lim, ish va shaxsiy rivojlanishda muhim. Ichki motivatsiyani kuchaytirish uchun avtonomiyani berish, kompetentsiyani rivojlantirish va ijtimoiy bog‘lanishni ta’minlash tavsiya etiladi. Tashqi omillarni esa ichki qadriyatlar bilan uyg‘unlashtirish samaraliroq natija beradi.

Shunday qilib, motivatsiya — bu statik holat emas, balki dinamik jarayon bo‘lib, ichki va tashqi omillarning doimiy o‘zaro ta’sirida shakllanadi. Psixologik tadqiqotlar (SDT, Maslow, Herzberg) bu majmuaning muvozanatini saqlash muvaffaqiyat va farovonlikning kaliti ekanligini isbotlaydi.

Psixologik adabiyotlarda motivatsiya ichki va tashqi omillar majmui sifatida izohlanadi. U faoliyatni faollashtiradi, yo‘naltiradi va tartibga soladi [3.320-b].

2. Motiv va motivatsiya Motiv — shaxsni faoliyatga undovchi ichki turtki. A.N. Leontyevga ko‘ra, ehtiyojlar motivlarni yuzaga keltiradi, motivlar esa faoliyatni shakllantiradi [2.450-b].

1-jadval.

Leontyev bo‘yicha faoliyatning iyerarxik tuzilishi

Daraja	Psixologik birlik	Tavsif
Faoliyat	**Motiv**	Nima uchun amalga oshiriladi?
Harakat	**Maqsad**	Qanday natijaga erishiladi?
Operatsiya	**Sharoit**	Qanday usul va vositalar bilan amalga oshiriladi?

A.N. Leontyev bo‘yicha motivning asosiy ta’rifi quyidagicha: **Motiv** — bu ehtiyojni qondiruvchi narsa yoki ob'ekt (moddiy yoki ideal). Motiv faoliyatning “nima uchun”ligini belgilovchi asosiy kuch hisoblanadi.

Leontyev nazariyasida asosiy tushunchalar:

Ehtiyoj — insonning ichki muvozanati buzilishi, zarurat holati. Ehtiyoj o‘zi yo‘nalishsiz energiya beradi, lekin faoliyatni boshlamaydi. Masalan: ochlik — bu ehtiyoj.

Motiv esa ehtiyojning aniq bir ob'ektga aylanishi natijasida paydo bo‘ladi. Ehtiyoj + mos ob'ekt = Motiv. Masalan: ochlik + non yoki ovqat = ovqatlanish motivi. Shuning uchun Leontyev motivni “ehtiyojning predmeti” deb ataydi.

Faoliyat — motiv tomonidan boshqariladigan butun jarayon. Har bir faoliyatning o‘z motivi bo‘ladi. Ba’zida bir faoliyat bir nechta motivlarga ega bo‘lishi mumkin (buni polimotivatsiya deb ataladi).

Maqsad — faoliyatning ongli va aniq natijasi. Motiv “nima uchun?” degan savolga javob bersa, maqsad “qanday natijaga erishiladi?” degan savolga javob beradi.

Muhim farq: Motiv ko‘pincha ongli bo‘lmaydi (inson uni har doim ham to‘liq anglamaydi). Maqsad esa har doim ongli bo‘ladi.

Leontyev bo‘yicha faoliyatning iyerarxik tuzilishi

- Faoliyat — Motiv bilan boshqariladi (Nima uchun qilaman?)
- Harakat — Maqsad bilan boshqariladi (Qanday natijaga erishaman?)
- Operatsiya — Sharoit va vositalar bilan amalga oshiriladi (Qanday usullar bilan qilaman?)

Misol: Talaba imtihon uchun o‘qiydi.

- Motiv — bilim olish, yaxshi baho olish yoki ota-onasini xursand qilish bo‘lishi mumkin.
- Maqsad — ma’lum bir mavzuni o‘rganib chiqish.
- Operatsiya — kitob o‘qish, yozib olish, takrorlash.

Agar motiv faqat “baho olish” bo‘lsa, o‘qish sirtqi bo‘lib qoladi. Agar motiv “haqiqiy bilim olish” bo‘lsa, o‘qish chuqur va samarali bo‘ladi.

Motivning asosiy funksiyalari (Leontyev bo‘yicha)

1. Rag‘batlantiruvchi funksiya — faoliyatni boshlaydi va uni davom ettiradi.
2. Yo‘naltiruvchi funksiya — faoliyatni muayyan ob'ektga yo‘naltiradi.
3. Ma’no beruvchi funksiya — harakatlarga shaxsiy ma’no beradi. Bir xil harakat turli motivlarda turli ma’noga ega bo‘ladi.

3. O‘quv motivatsiyasi O‘quv motivatsiyasi talabaning o‘quv faoliyatiga bo‘lgan ongli munosabati, bilimlarni egallashga intilishi hamda maqsadga erishish yo‘lidagi qat’iyatini belgilovchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Agar talaba o‘z faoliyatining mazmunini anglab, undan ichki qoniqish hosil qilsa, uning motivatsiyasi barqaror va yuqori darajada bo‘ladi. Aksincha, motivatsiyaning sustligi o‘quv faoliyatiga befarqlik va past natijalarga olib kelishi mumkin [4.450-c].

Motivatsiyaning rivojlanishida ijtimoiy muhit, ayniqsa, ta’lim muhiti muhim rol o‘ynaydi. Oila, pedagogik jamoa va jamiyatdagi ijtimoiy qadriyatlar tizimi shaxs motivatsiyasining shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Qo‘llab-quvvatlovchi va rag‘batlantiruvchi pedagogik muhit talabalarning ichki motivatsiyasini kuchaytirishda muhim omil sifatida xizmat qiladi [3.320-b].

Tahlil va natijalar.

2-jadval.

Motivatsiya turlarining ta’siri (adabiyotlar tahlili asosida)

Motivatsiya turi	Asosiy xususiyatlar	Ta’siri (o‘quv faoliyatiga)	Manba
Ichki (Intrinsic)	Jarayondan qoniqish, o‘zini rivojlantirish	Yuqori barqarorlik, chuqur o‘zlashtirish	R.S. Nemov (2003)
Tashqi (Extrinsic)	Rag‘bat, mukofot, bosim	Qisqa muddatli faollik, tez pasayish	A.N. Leontyev (1975)
Ijtimoiy	Oilaviy muhit, pedagogik qo‘llab-quvvatlash	Motivatsiyani mustahkamlash	D.B. Elkonin (1989)
Individual	Shaxsiy qiziqishlar va qadriyatlar	Har xil natijalar (individual farqlar)	E. G‘oziyev (2002)

3-jadval.

Motivatsiyaning shakllanish omillari

Omil	Ta’sir darajasi	Misol
Ehtiyojlar tizimi	Yuqori	Yangi motivlar paydo bo‘lishi
Ijtimoiy muhit	Yuqori	Oila va maktab muhiti
Individual xususiyatlar	O‘rtacha	Qiziqish va qobiliyatlar
Pedagogik yondashuv	Yuqori	Rag‘batlantirish va qiyinchiliklar

Xulosa. Motivatsiya psixologiya fanining muhim predmeti sifatida shaxs faoliyatining ichki mexanizmlarini ochib beradi. Uni chuqur o‘rganish inson xulq-atvori va rivojlanish qonuniyatlarini anglashga yordam beradi. Ta’lim tizimida o‘quv motivatsiyasini shakllantirish talabalarning muvaffaqiyatli o‘qishini ta’minlaydi.

Amaliy tavsiyalar:

- Pedagogik muhitni rag‘batlantiruvchi qilish;
- Ichki motivatsiyani kuchaytirish uchun “kerakli qiyinchiliklar” yaratish;
- Talabalar bilan individual ishlash.

Adabiyotlar:

1. G‘oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2002. 320-b.
2. Leontyev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. – M., 1975. 450-b.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – 2012. 320-b.
4. Немов Р.С. Психология. – 2003. 450-с.
5. Эльконин Д.Б. Психология развития. – 1989.

Jumayeva Mexribo Abduvoxitovna,
Buxoro davlat universiteti Pedagogika kafedrasi dotsenti
m.a.jumayeva@buxdu.uz

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA LOYIHALASH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Kompetensiyaviy yondashuv asosida loyihalash kompetensiyasining mohiyati, uning tarkibiy komponentlari hamda bo‘lajak pedagoglarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, loyihaviy faoliyatning motivatsion, kognitiv, kommunikativ va refleksiv jihatlari ilmiy-nazariy asosda ochib berilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish ularning kasbiy faoliyatga tayyorgarligi, mustaqil fikrlashi, ijodiy yondashuvi va innovatsion salohiyatini oshirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *loyihalash kompetensiyasi, kompetentlik, bo‘lajak o‘qituvchi, pedagogik-psixologik xususiyatlar, kompetensiyaviy yondashuv, kasbiy tayyorgarlik, innovatsion faoliyat.*

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТИРОВОЧНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация. *В данной статье проанализированы педагогико-психологические особенности развития проектировочных компетенций будущих учителей. Освещены сущность проектировочной компетенции, её структурные компоненты и роль в совершенствовании профессиональной подготовки будущих педагогов. Научно обоснованы мотивационные, когнитивные, коммуникативные и рефлексивные аспекты проектной деятельности. Результаты исследования показывают, что развитие проектировочных компетенций способствует формированию профессиональной готовности, самостоятельного мышления, творческого подхода и инновационного потенциала будущих учителей.*

Ключевые слова: *проектировочная компетенция, компетентность, будущий учитель, педагогико-психологические особенности, компетентностный подход, профессиональная подготовка.*

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF DEVELOPING DESIGN COMPETENCIES IN FUTURE TEACHERS

Abstract. *This article analyzes the pedagogical and psychological aspects of developing project design competencies in prospective teachers. Based on a competency-based approach, the essence of project design competence, its structural components, and its role in enhancing the professional training of future educators are elucidated. Furthermore, the motivational, cognitive, communicative, and reflexive aspects of project-based activity are explored on a scientific and theoretical basis. According to the research findings, developing project design competencies in prospective teachers serves to increase their professional readiness, independent thinking, creative approach, and innovative potential.*

Keywords: *project design competence, competency, prospective teacher, pedagogical and psychological aspects, competency-based approach, professional training, innovative activity.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, pedagog kadrlarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish hamda ularni zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan samarali foydalanishga o‘rgatish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jahon ta’lim makonida yuz berayotgan integratsion jarayonlar, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi va mehnat bozori talablarining o‘zgarib borishi pedagoglardan yuqori darajadagi kasbiy kompetentlikni talab etmoqda. Shu bois oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish, ularning kasbiy faoliyatga tayyorgarligini oshirish hamda innovatsion fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ilmiy-pedagogik vazifa sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Mamlakatimizda ta’lim tizimini rivojlantirishga qaratilgan islohotlar doirasida pedagog kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, ta’lim jarayoniga ilg‘or pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish, bo‘lajak mutaxassislarning mustaqil fikrlash va

ijodiy faoliyat yuritish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bu esa bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish masalasining dolzarbligini yanada oshiradi.

Oliy ta’lim muassasalari oldida turgan muhim vazifalardan biri bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishdir. Chunki zamonaviy pedagog nafaqat bilim beruvchi, balki ta’lim jarayonini samarali loyihalashtira oladigan, innovatsion faoliyatni tashkil etuvchi, ta’lim sifatini nazorat qiluvchi va ta’lim natijalarini oldindan prognoz qila oladigan mutaxassis bo‘lishi zarur. Pedagogik faoliyatning samaradorligi ko‘p jihatdan o‘qituvchining ta’lim jarayonini ilmiy asosda loyihalashtirish, mavjud muammolarni tahlil qilish va ularning maqbul yechimlarini ishlab chiqish qobiliyatiga bog‘liq.

Ta’lim jarayonini loyihalashtirish pedagogning o‘quv faoliyatini puxta rejalashtirish, ta’lim maqsadlarini aniq belgilash, o‘quv mazmunini tanlash, samarali metod va vositalarni qo‘llash hamda kutilayotgan natijalarni oldindan bashorat qilish kabi murakkab jarayonlarni o‘z ichiga oladi. Loyihalash faoliyati o‘qituvchidan pedagogik, metodik, psixologik va axborot texnologiyalariga oid bilimlarni integratsiyalashgan holda qo‘llashni talab qiladi. Shu jihatdan loyihalash kompetensiyasi bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligining muhim tarkibiy qismi sifatida e’tirof etiladi.

Pedagogik-psixologik nuqtayi nazardan loyihalash kompetensiyasi shaxsning kasbiy faoliyatga tayyorligi, ijodiy tafakkuri, refleksiv qobiliyati, muammoli vaziyatlarni tahlil qila olishi va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalari bilan chambarchas bog‘liqdir. Mazkur kompetensiyaning rivojlanishi bo‘lajak o‘qituvchilarda o‘z kasbiy faoliyatiga nisbatan mas’uliyat hissini shakllantiradi, pedagogik jarayonni samarali tashkil etish imkoniyatlarini kengaytiradi hamda ularning innovatsion faoliyatga tayyorlik darajasini oshiradi.

Shu munosabat bilan bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan o‘rganish, uning nazariy asoslarini takomillashtirish hamda amaliy mexanizmlarini ishlab chiqish zamonaviy pedagogika fanining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Kompetensiyaviy yondashuvning nazariy asoslari A.V. Xutorskoy, I.A. Zimnyaya, V.A. Slastenin, E.F. Zeer, V.V. Serikov kabi olimlarning ilmiy ishlarida yoritilgan. Mazkur tadqiqotlarda kompetensiya va kompetentlik tushunchalarining mazmun-mohiyati, kasbiy kompetentlikni shakllantirish omillari hamda ta’lim jarayonida kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish masalalari ilmiy asoslangan.

Xususan, A.V. Xutorskoy kompetensiyani shaxsning muayyan faoliyatni samarali amalga oshirishga imkon beruvchi bilim, ko‘nikma, malaka va tajribalar integratsiyasi sifatida talqin etadi. V.V. Serikov esa kompetentlikni shaxsning amaliy faoliyatda namoyon bo‘ladigan individual sifatlari va kasbiy tayyorgarligining natijasi sifatida baholaydi. Ushbu yondashuvlar bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy shakllanishida loyihalash kompetensiyasining muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi.

Mahalliy olimlardan N.A. Muslimov, U.I. Inoyatov, Q.T. Olimov, Sh.Sh. Sharipov, A. Xodjaboyev, R.H. Djurayev va boshqalar tomonidan pedagogik kompetentlik, innovatsion faoliyat hamda bo‘lajak pedagoglarni kasbiy tayyorlash masalalari o‘rganilgan. Ularning tadqiqotlarida pedagogik faoliyatni samarali tashkil etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash va talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatini rivojlantirishning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan.

Loyihalash kompetensiyasini rivojlantirish bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mazkur masala asosan texnik ta’lim, kasbiy ta’lim va muhandislik yo‘nalishlari misolida tadqiq etilgan. Biroq bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari, ayniqsa, kompetensiyaviy yondashuv asosida takomillashtirish masalalari yetarli darajada o‘rganilmagan. Shu jihatdan mazkur tadqiqot ushbu muammoning nazariy va amaliy yechimlarini aniqlashga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaviy, faoliyatli va tizimli yondashuvlar tashkil etadi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv bo‘lajak o‘qituvchilarning individual xususiyatlari, ehtiyojlari va qobiliyatlarini hisobga olishni nazarda tutsa, kompetensiyaviy yondashuv ta’lim natijasini amaliy faoliyatda namoyon bo‘ladigan kompetensiyalar orqali baholashga asoslanadi. Faoliyatli yondashuv talabalarning loyihaviy faoliyat jarayonidagi amaliy ishtirokini ta’minlashga xizmat qiladi, tizimli yondashuv esa loyihalash kompetensiyasini o‘zaro bog‘liq komponentlar majmui sifatida o‘rganish imkonini beradi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy bilishning nazariy va empirik metodlaridan foydalanildi. Nazariy metodlar sifatida pedagogik, psixologik va metodik adabiyotlarni o‘rganish, tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish hamda tizimlashtirish metodlari qo‘llanildi. Empirik metodlar sifatida pedagogik kuzatish, suhbat, anketa

so‘rovi, diagnostik testlar va tajriba-sinov ishlari tashkil etildi. Olingan natijalarni qayta ishlash va tahlil qilishda matematik-statistik metodlardan foydalanildi.

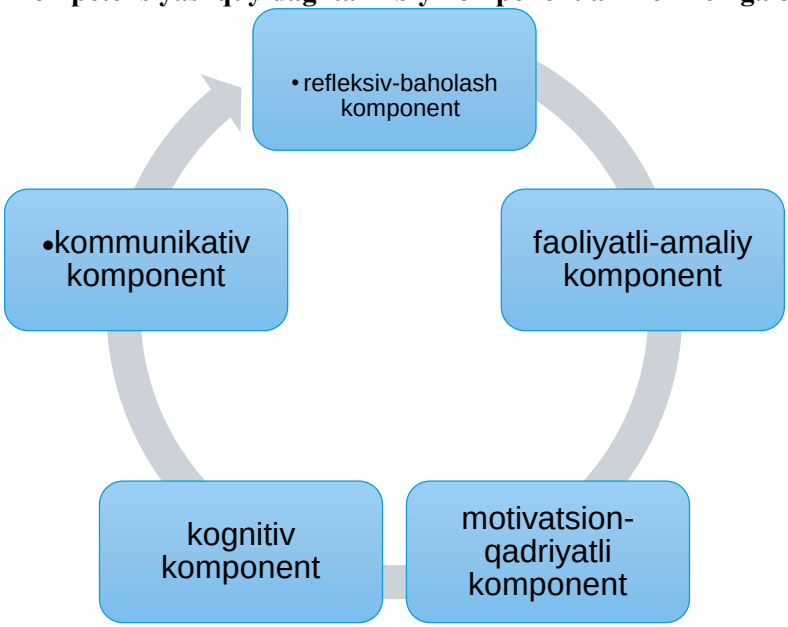
Mazkur metodologik yondashuvlar va tadqiqot metodlari bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning shakllanganlik darajasini baholash hamda rivojlantirishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish imkonini berdi.

Natijalar va muhokama.

Loyihalash kompetensiyasining pedagogik mohiyati

Kompetensiya shaxsning ma’lum faoliyat turini samarali bajarishga imkon beruvchi bilim, ko‘nikma va malakalar majmuasidir. Loyihalash kompetensiyasi esa pedagogik faoliyatni rejalashtirish, tashkil etish va natijalarini baholashga oid bilim, ko‘nikma va tajribalarni qamrab oladi. U pedagogning kasbiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etib, ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Loyihalash kompetensiyasi quyidagi tarkibiy komponentlarni o‘z ichiga oladi.



Loyihalash kompetensiyalarining psixologik xususiyatlari

Bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish, avvalo, ularning psixologik tayyorgarligi bilan bog‘liq. Psixologik nuqtayi nazardan loyihaviy faoliyat quyidagi sifatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi:

Motivatsion xususiyatlar

Loyihaviy faoliyat talabalarda kasbiy o‘zini rivojlantirishga ehtiyoj, mustaqil ta’lim olishga intilish hamda ijodiy faoliyatga qiziqishni shakllantiradi. Natijada ularda kasbiy motivatsiya kuchayadi va pedagogik faoliyatga nisbatan ijobiy munosabat yuzaga keladi.

Kognitiv xususiyatlar

Loyihalash jarayonida talabalar muammolarni tahlil qilish, axborotlarni qayta ishlash, mantiqiy fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Bu esa ularning intellektual salohiyatini oshiradi.

Kommunikativ xususiyatlar

Loyihaviy faoliyat jamoada ishlash, hamkorlik qilish, o‘z fikrini asoslab bera olish va muloqot madaniyatini rivojlantirish imkonini yaratadi. Natijada bo‘lajak pedagoglarning kommunikativ kompetentligi shakllanadi.

Refleksiv xususiyatlar

Talabalar o‘z faoliyati natijalarini tahlil qilish, kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha refleksiv ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar. Bu esa ularning kasbiy o‘sishini ta’minlaydi.

Loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik shartlari

Bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini samarali rivojlantirish uchun quyidagi pedagogik shart-sharoitlarni yaratish zarur:

- *kompetensiyaviy yondashuv asosida ta’limni tashkil etish;*
- *loyihaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanish;*
- *axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini ta’lim jarayoniga integratsiyalash;*
- *talabalarning mustaqil va tadqiqotchilik faoliyatini rag‘batlantirish;*

- *refleksiya va o‘z-o‘zini baholash mexanizmlarini joriy etish;*
- *innovatsion pedagogik metodlardan foydalanish.*

O‘tkazilgan ilmiy tahlillar loyihaviy faoliyat asosida tashkil etilgan ta’lim jarayoni bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi va pedagogik kompetentligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi.

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish zamonaviy pedagogik ta’limning muhim vazifalaridan biridir. Loyihalash kompetensiyasi pedagogning kasbiy faoliyatini samarali tashkil etish, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash va ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari loyihaviy faoliyatning motivatsion, kognitiv, kommunikativ va refleksiv komponentlari bo‘lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishida muhim o‘rin tutishini ko‘rsatdi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida loyihaviy ta’lim texnologiyalarini keng joriy etish hamda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodik tizimlarni takomillashtirish zarur.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son Farmoni. “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”.
2. Muslimov N.A. Kasb ta’limi o‘qituvchilarini kasbiy shakllantirishning nazariy-metodik asoslari. – Toshkent: Fan, 2007. – 315 b.
3. Inoyatov U.I., Muslimov N.A., Ro‘ziqulov H.J. va boshqalar. Pedagogika: nolingvistik oliy ta’lim muassasalari uchun darslik. – Toshkent: TDPU, 2012. – 323 b.
4. Sharipov Sh.S. Pedagogik innovatika asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 168 b.
5. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. – Москва, 2003. – № 2. – С. 58–64.
6. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. – Москва: Логос, 1999. – 272 с.
7. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования. – Москва: Академия, 2013. – 416 с.
8. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. – Москва, 2003. – № 5. – С. 34–42.
9. Djurayev R.X., Tolipov O‘.Q. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2019. – 320 b.

Tolibov Elchin G‘ulomjon o‘g‘li,
Perfect university Gumanitar fanlar kafedrasi o‘qituvchisi
https://orcid.org/0009-0008-7683-7890

PANIK BUZILISHINING EPIDEMIOLOGIK TENDENSIYALARI, KLINIK KO‘RINISH XUSUSIYATLARI VA DIFFERENSIAL TASHXISLASH QIYINCHILIKLARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada panik buzilishining zamonaviy epidemiologik tendensiyalari, yoshga doir o'zgarishlari va tarqalish ko'rsatkichlari tahlil qilinadi. Buzilishning murakkab klinik manzarasi, xususan, somatik (yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin) va kognitiv simptomlarning o'zaro aralash namoyon bo’lishi yoritilgan. Differensial diagnostika jarayonidagi asosiy qiyinchiliklar miokard infarkti, tireotoksikoz va bronxial astma kabi patologiyalar bilan qiyosiy tahlil orqali ochib berilgan. Bemorlarda shakllanadigan makonga bog'liq patologik qo'rquv va qochish xulq-atvorini (agorafoibiya) yengishda an'anaviy psixoterapiya usullarining cheklovlari ko'rsatilib, muammoni hal qilishda virtual reallik (VR) texnologiyalariga asoslangan ekspozitsion terapiyaning yuqori samaradorligi va kelgusidagi istiqbollari ilmiy asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *panik buzilishi, panik ataka, epidemiologiya, differensial diagnostika, kutish xavotiri, agorafoibiya, qochish xulq-atvori, virtual reallik (VR) terapiyasi, ekspozitsion terapiya.*

EPIDEMIOLOGICAL TRENDS OF PANIC DISORDER, CLINICAL FEATURES, AND CHALLENGES OF DIFFERENTIAL DIAGNOSIS

Abstract. *This article analyzes the modern epidemiological trends, age-related shifts, and prevalence rates of panic disorder. The complex clinical presentation of the disease, specifically the interplay of somatic (cardiovascular, respiratory, endocrine) and cognitive symptoms, is highlighted. The main difficulties in the differential diagnosis process are revealed through a comparative analysis with pathologies such as myocardial infarction, thyrotoxicosis, and bronchial asthma. By pointing out the limitations of traditional psychotherapy methods in overcoming the space-related pathological fear and avoidance behavior (agoraphobia) formed in patients, the high effectiveness and future prospects of exposure therapy based on virtual reality (VR) technologies are scientifically justified.*

Keywords: *panic disorder, panic attack, epidemiology, differential diagnosis, anticipatory anxiety, agoraphobia, avoidance behavior, virtual reality (VR) therapy, exposure therapy.*

ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ ПАНИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА, ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОЙ КАРТИНЫ И ТРУДНОСТИ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ

Аннотация. *В данной статье анализируются современные эпидемиологические тенденции панического расстройства, возрастные особенности его развития и показатели распространённости. Освещается сложная клиническая картина расстройства, в частности сочетанное проявление соматических (сердечно-сосудистых, респираторных, эндокринных) и когнитивных симптомов. Основные трудности дифференциальной диагностики раскрываются посредством сравнительного анализа с такими заболеваниями, как инфаркт миокарда, тиреотоксикоз и бронхиальная астма. Показаны ограничения традиционных психотерапевтических методов в преодолении патологического страха, связанного с определёнными местами, и избегающего поведения (агорафобии), формирующихся у пациентов. Научно обоснованы высокая эффективность и перспективность экспозиционной терапии на основе технологий виртуальной реальности (VR) как инновационного подхода к решению данной проблемы.*

Ключевые слова: *паническое расстройство, паническая атака, эпидемиология, дифференциальная диагностика, тревога ожидания, агорафобия, избегающее поведение, терапия виртуальной реальностью (VR), экспозиционная терапия.*

Kirish. Zamonaviy sharoitda, global axborot oqimi, surunkali stress omillari va pandemiyadan keyingi oqibatlarning ortib borishi fonida, xavotir guruhiga kiruvchi kasalliklar, xususan, panik buzilishi klinik psixologiya hamda tibbiyotning eng dolzarb muammolaridan biriga aylanib ulgurdi. Jahon sog'liqni saqlash

tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, panik buzilishi mehnatga layoqatli aholi orasida tobora keng tarqalib, nafaqat insonning ruhiy salomatligiga, balki uning ijtimoiy faoliyatiga ham jiddiy putur yetkazmoqda.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Ushbu patologiyaning jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy ta’siri, eng avvalo, uning murakkab klinik manzarasi va differensial tashxislashdagi qiyinchiliklar bilan bevosita bog'liqdir. Panik xurujlari ko'pincha o'tkir somatik simptomlar — taxikardiya, havo yetishmasligi hissi, ko'krak qafasidagi og'riqlar va hushdan ketish oldi holatlari bilan namoyon bo'ladi. Shu sababli, bemorlar o'zlaridagi muammoning ruhiy ildizini anglamagan holda, dastlab psixolog yoki psixiatrga emas, balki tez tibbiy yordam xizmatlariga, kardiolog, nevrolog va endokrinologlarga murojaat qilishadi.

Natijada sog'liqni saqlash tizimida o'ziga xos "aylanma eshik" (revolving door) fenomeni yuzaga keladi: aniq somatik kasalligi bo'lmagan bemorlar oylab, ba'zan yillab qayta-qayta qimmatbaho tibbiy tekshiruvlardan (MRT, EKG, turli tahlillar) o'tadilar va asossiz dori-darmonlar qabul qiladilar. Bu esa tibbiyot muassasalariga ortiqcha yuklama berib, davlat va bemor byudjetiga ulkan moliyaviy zarar yetkazadi.

Ikkinchi tomondan, panik buzilishi insonning mehnatga layoqatsizligini keltirib chiqaruvchi kuchli omildir. Xurujning takrorlanishidan paydo bo'ladigan doimiy qo'rquv ko'p hollarda agorafoibiyaning shakllanishiga olib keladi. Bemor o'ziga yordam ko'rsatilishi qiyin bo'lgan vaziyatlardan — jamoat transportidan foydalanishdan, keng maydonlardan yoki odamlar gavjum ish joylaridan qochishni (qochish xulq-atvori) boshlaydi. Asta-sekin chuqurlashib boruvchi bu ijtimoiy izolyatsiya bemorning ish o'rnini yo'qotishiga, oilaviy munosabatlarning buzilishiga va shu bilan birga jamiyat uchun muhim bo'lgan iqtisodiy va intellektual resurslarning boy berilishiga sabab bo'ladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, panik buzilishining klinik xususiyatlarini aniq farqlash, differensial tashxislash algoritmlarini takomillashtirish va an'anaviy davolash usullarining cheklovlarini yengib o'tish uchun maqsadli ekspozitsion terapiyalarni (shu jumladan, virtual reallik texnologiyalariga asoslangan xavfsiz modellashtirilgan muhitlarni) amaliyotga keng joriy etish orqali ushbu ijtimoiy-iqtisodiy yukni yengillashtirish — bugungi psixologiya fanining kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan sanaladi.

Panik buzilishining zamonaviy epidemiologik tendensiyalari

Zamonaviy psixiatrik va psixologik epidemiologiya ma'lumotlariga ko'ra, xavotir spektridagi buzilishlar orasida panik buzilishi o'zining tarqalish dinamikasi va og'ir kechishi bilan ajralib turadi. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasining so'nggi ma'lumotlariga (DSM-5-TR, 2022) asoslansak, panik buzilishining aholi o'rtasidagi hayot davomidagi tarqalish ko'rsatkichi o'rtacha 2-3% ni tashkil etadi. Biroq, birlamchi tibbiy-sanitariya yordami bo'g'iniga turli somatik shikoyatlar bilan murojaat qiluvchi bemorlar orasida bu ko'rsatkich 10% dan 30% gacha yetishi kuzatiladi (Kessler va boshq.).

So'nggi o'n yillikdagi, xususan, COVID-19 pandemiyasidan keyingi tadqiqotlar panik buzilishining epidemiologik manzarasida uchta muhim o'zgarishni ko'rsatmoqda:

1. Yoshga doir tafovut (Yosharish): Ilgari kasallikning boshlanishi asosan 20-24 yoshlarga to'g'ri kelgan bo'lsa, bugungi kunda o'smirlik davrining oxiri (17-19 yosh) va balog'atga yetishning ilk bosqichlarida xurujlarning uchrash chastotasi sezilarli darajada oshgan.
2. Jinsiy tafovutning barqarorligi: Kasallik ayollarda erkaklarga nisbatan 2-3 barobar ko'proq uchraydi. Bunga ham neyrobiologik (gormonal fonning o'zgaruvchanligi), ham ijtimoiy-psixologik omillar, jumladan, jamiyatdagi gender rollari bilan bog'liq ijtimoiy bosimlar va stressorlar sabab bo'lishi ilmiy adabiyotlarda keng e'tirof etiladi.
3. Komorbidlikning ortishi: Panik buzilishi sof holatda tobora kam uchramoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, panik buzilishi bilan og'rigan bemorlarning 50-60% idan ortig'ida qo'shimcha ravishda depressiv buzilish, umumiy xavotir buzilishi yoki turli xil o'ziga xos fobiyalar kuzatilmoqda.

Klinik manzaradagi o'zgarishlar va patopsixologik mexanizmlar

Panik buzilishining zamonaviy klinik manzarasi faqatgina o'tkir qisqa muddatli xurujlar (panik atakalar) bilan cheklanmaydi. Patologiyaning asosiy xavfi — bu bitta xurujdan keyin shakllanadigan va insonning xulq-atvorini butunlay o'zgartirib yuboradigan murakkab kognitiv va bixevioral tizimdir.

Xalqaro kasalliklar tasnifi (XKT-10) mezonlariga muvofiq, vahima xuruji — bu to'satdan boshlanadigan, bir necha daqiqa ichida o'zining eng yuqori cho'qqisiga chiqadigan va kuchli qattiq qo'rquv bilan kechadigan holatdir. Klinik jihatdan u kognitiv va somatik simptomlarning birlashib kelishi sifatida namoyon bo'ladi:

- Fiziologik belgilar: ifodalangan taxikardiya, nafas qisishi (giperventilyatsiya sindromi), ko'krak qafasidagi bosim, terlash, tremor (titroq) va oshqozon-ichak traktidagi diskomfort.
- Kognitiv va affektiv belgilar: derealizatsiya (atrof-muhitning o'zgarib qolgandek tuyulishi), depersonalizatsiya (o'z tanasini his qilmaslik), nazoratni yo'qotishdan, aqlldan ozishdan yoki to'satdan o'lib qolishdan kuchli qo'rqish.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Klinik manzaradagi eng muhim patopsixologik o'zgarish: Zamonaviy klinik amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, kasallikning og'irligini xurujning o'zi emas, balki xurujlar oralig'idagi "kutish xavotiri" (anticipatory anxiety) va shakllanadigan qochish xulq-atvori (avoidance behavior) belgilab bermoqda.

Bemor o'zining ilk xurujini ma'lum bir makon yoki vaziyat bilan (masalan, tiqilinch metro, yopiq lift, keng maydon yoki tirbandlikdagi avtomobil) ongsiz ravishda bog'laydi. P.J. Langning bioaxborot nazariyasi (Bioinformational theory) va klassik shartli reflekslar qonuniyatiga ko'ra, neytral bo'lgan muhit endi bemor miyasida xavf signali sifatida muhrlanadi.

Natijada agorafoibiya yuzaga keladi. Bemor o'zini noqulay his qilishi mumkin bo'lgan, xuruj boshlanganda yordam kelishi qiyin deb o'ylagan barcha hududlardan o'zini olib qochishni boshlaydi. Aynan shu makonga oid qochish xulq-atvori kasallikning surunkali tus olishiga va bemorning ijtimoiy dezadaptatsiyasiga (izolyatsiyasiga) olib keluvchi asosiy omildir. Shu sababli, zamonaviy psixoterapiyada diqqat markazi faqatgina somatik belgilarni yo'qotishga emas, balki bemorni o'zi qo'rqqan vaziyatlar va makonlar bilan yuzlashtirishga qaratilishi talab etiladi.

Panik buzilishini somatik patologiyalardan farqlash va differensial tashxislash qiyinchiliklari

Panik buzilishining klinik amaliyotdagi eng murakkab jihati uning o'tkir somatik kasalliklarni, xususan, hayot uchun xavfli bo'lgan holatlarni aniq taqlid qila olishidadir. Bemor xuruj vaqtida his qiladigan kardiologik, respirator va nevrologik belgilar shunchalik kuchli va haqqoniy bo'ladiki, bu nafaqat bemorni, balki tajribasiz shifokorlarni ham chalg'itib qo'yishi mumkin. Differensial diagnostika jarayoni asosan "istisno qilish" (diagnosis of exclusion) tamoyiliga asoslanadi, ya'ni psixologik tashxis qo'yishdan oldin barcha ehtimoliy organik patologiyalar inkor etilishi shart. Bu jarayonda eng ko'p adashtiriladigan kasalliklar guruhiga kardiologik, endokrinologik va respirator tizim buzilishlari kiradi.

Kardiologik patologiyalar, xususan, o'tkir miokard infarkti va yurak aritmiyalari vahima xuruji bilan eng ko'p adashtiriladigan holatlardir. Bemorlar ko'krak qafasidagi kuchli og'riq, sanchiq, chap qo'lga uzatiladigan og'riq va yurak urib ketishidan shikoyat qiladilar. Biroq, kardiologik og'riq ko'pincha ezuvchi, qisuvchi xarakterga ega bo'lib, jismoniy zo'riqish fonida kuchaysa, vahima xurujidagi og'riq ko'proq sanchuvchi, nuqtali xarakterga ega va kuchli emotsional stress yoki hatto tinch holatda ham to'satdan paydo bo'ladi. Eng asosiy farqlovchi mezon — obyektiv tekshiruv natijalaridir: vahima xurujida EKG, troponin testlari va exokardiografiya natijalari odatda me'yorda bo'ladi yoki faqatgina ikkilamchi sinusli taxikardiyani ko'rsatadi.

Endokrin tizim kasalliklari, ayniqsa gipertireoz (tireotoksikoz) va feoxromotsitoma ham panik buzilishiga o'xshash manzarani berishi bilan ajralib turadi. Qalqonsimon bez gormonlarining ortiqcha ishlab chiqarilishi natijasida bemorda doimiy yurak o'ynashi, terlash, qizib ketish, asabiylik va qo'llarda tremor kuzatiladi. Vahima xurujidan farqli o'laroq, tireotoksikozda bu belgilar epizodik emas, balki surunkali davom etadi hamda tana vaznining keskin kamayishi bilan kechadi. Feoxromotsitoma (buyrak usti bezi o'smasi) xurujlari ham qonga adrenalinning ko'p miqdorda otilishi hisobiga xuddi panik atakadek kechadi, biroq bunda arterial qon bosimining o'ta xavfli darajada ko'tarilishi (gipertonik kriz) ro'y beradi. Qondagi TSH, T3, T4 gormonlari va siydikda katexolaminlar miqdorini tekshirish orqali bu endokrin patologiyalarni panik buzilishidan aniq farqlab olish mumkin.

Nafas olish va nevrologik tizim patologiyalari ham differensial diagnostikada alohida e'tibor talab qiladi. Vahima xurujidagi asosiy belgilardan biri — giperventilyatsiya sindromi (havo yetishmasligi, tez-tez va sayoz nafas olish) ko'pincha bronxial astma yoki o'pka arteriyasi tromboemboliyasi (O'ATE) kabi o'tkir respirator holatlar bilan adashtiriladi. Bronxial astmada bemor nafas chiqarishga qiynaladi (ekspirator xansirash) va o'pkada xirillashlar eshitiladi, vahima xurujida esa bemor asosan to'liq nafas ololmayotganidan shikoyat qiladi, ammo spirometriya va qondagi kislorod saturatsiyasi (SpO_2) normal darajada saqlanib qoladi. Nevrologik nuqtayi nazardan esa, bosh aylanishi, derealizatsiya va vestibulyar buzilishlar temporal bo'lak tutqanoqlari (epilepsiya) yoki qon aylanishining tranzitor buzilishlari bilan differensiyatsiya qilinishi, buning uchun EEG (elektroensefalografiya) va bosh miya MRT tekshiruvlari o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Organik patologiyalar to'liq istisno qilingach, differensial diagnostika o'z nihoyasiga yetadi va bemor rasman klinik psixolog nazoratiga o'tishi kerak bo'ladi. Afsuski, amaliyotda ko'plab bemorlar tibbiy tekshiruvlar natijasida "sog'lom" deb topilsa-da, bunga ishonmaydilar va ularda kuchli ipoxondrik xavotir shakllanib, shifokorma-shifokor yurishda davom etadilar. Aynan shu nuqtada, tashxis tasdiqlangandan so'ng, panik buzilishining asosiy ushlab turuvchi omili bo'lgan kognitiv xatolar va makonga bog'liq qochish xulq-atvori bilan ishlash o'ta muhim. Bemor o'zi qo'rqqan vaziyatlar bilan qayta yuzlashishi kerak, ammo bu jarayonda virtual reallik texnologiyalariga asoslangan ekspozitsion terapiya eng istiqbolli, xavfsiz va boshqariladigan yechim sifatida maydonga chiqadi. Virtual reallik muhiti orqali bemorni sun'iy stressor

makonlarga (masalan, virtual metro yoki lift) tushirish va uning xavotirini bosqichma-bosqich so'ndirish somatik kasalliklari inkor etilgan bemorlarning real ijtimoiy hayotga tezroq va ishonch bilan qaytishini ta'minlaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, panik buzilishi o'zining keng tarqalish ko'lami, yosharib borayotgani va jamiyatga solayotgan og'ir ijtimoiy-iqtisodiy yuki bilan zamonaviy sog'liqni saqlash tizimining eng o'tkir muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu patologiyaning yurak-qon tomir, endokrin va nafas olish tizimi kasalliklariga xos bo'lgan o'tkir somatik belgilar (taxikardiya, giperventilyatsiya, qon bosimining o'ynashi) bilan namoyon bo'lishi differensial tashxislash jarayonini keskin murakkablashtirib, bemorlarning oylab, ba'zan yillab noto'g'ri tibbiy tekshiruvlar girdobida qolib ketishiga, oqibatda esa ularda "kutish xavotiri" va keng ko'lamli qochish xulq-atvori (agorafoibiya) shakllanishiga olib keladi.

Organik kasalliklar to'liq istisno qilingandan so'ng, bemorlarda aynan makon va vaziyatlarga nisbatan shakllangan ushbu patologik qo'rquvni yengishda an'anaviy psixoterapiya usullari doim ham kutilgan samarani bermasligi mumkin, chunki terapiya xonasida turib real stressor vaziyatlarni (masalan, tiqilinch metro yoki balandlikni) xavfsiz va ishonchli modellashtirish deyarli imkonsizdir.

Aynan shu cheklovlar panik buzilishini davolashda mutlaqo yangicha, yuqori texnologik yondashuvlarni talab etadi va bu borada virtual reallik asosidagi ekspozitsiya terapiyasi eng istiqbolli, ilmiy jihatdan asoslangan yechim sifatida maydonga chiqadi; ushbu innovatsion metod bemorlarga o'zlari qo'rqqan muhit bilan to'liq nazorat qilinadigan, vizual va kognitiv jihatdan reallikka maksimal yaqinlashtirilgan xavfsiz sharoitda yuzlashish imkonini berish orqali, noto'g'ri himoya reflekslarini kamaytirishga va insonning faol ijtimoiy hayotga tezroq qaytishiga xizmat qiladigan kelajak psixoterapiyasining hal qiluvchi vositasidir.

Adabiyotlar:

1. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

2. World Health Organization. (2019). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). https://icd.who.int/

3. Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry (11th ed.). Wolters Kluwer. (Izoh: Psixiatriya va differensial diagnostika bo'yicha eng nufuzli darslik).

4. Kessler, R. C., Chiu, W. T., Jin, R., Ruscio, A. M., Shear, K., & Walters, E. E. (2006). The epidemiology of panic attacks, panic disorder, and agoraphobia in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 63(4), 415–424. https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.4.415

5. Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. Psychophysiology, 16(6), 495–512. https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x (Izoh: Kognitiv xatolar va makonga bog'liq qo'rquvni tushuntiruvchi bioaxborot nazariyasi asosi).

6. Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. Dialogues in Clinical Neuroscience, 19(2), 93–107. https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow

7. Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Asmundson, G. J. G., Carlbring, P., & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Anxiety Disorders, 61, 27–36. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003

8. Meyerbröker, K., & Emmelkamp, P. M. G. (2010). Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: A systematic review of process-and-outcome studies. Depression and Anxiety, 27(10), 933–944. https://doi.org/10.1002/da.20734

9. Maples-Keller, J. L., Bunnell, B. E., Kim, S. J., & Rothbaum, B. O. (2017). The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. Harvard Review of Psychiatry, 25(3), 103–113. https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000138

10. Botella, C., García-Palacios, A., Villa, H., Baños, R. M., Quero, S., Alcañiz, M., & Riva, G. (2007). Virtual reality exposure in the treatment of panic disorder and agoraphobia: A controlled study. Clinical Psychology & Psychotherapy, 14(3), 164–175. https://doi.org/10.1002/cpp.524

Багдасарова Диана Левоновна,
ведущий научный сотрудник Учебно-научного центра психологии
Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРАВНЕНИЯ ВНЕШНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ЕГО СВЯЗЬ С САМООЦЕНКОЙ И ТЕЛЕСНЫМ ОБРАЗОМ У СТУДЕНТОК

Аннотация. *В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи склонности к сравнению внешности с самооценкой и показателями телесного образа у студенток узбекских вузов (n = 110). Применялись шкала сравнения физической внешности PACS-R, опросник образа тела BIS (7 субшкал) и методика самооценки Дембо–Рубинштейн в модификации Прихожан. Статистический анализ включал проверку нормальности (критерий Шапиро–Уилка) и корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена). Выявлена умеренная отрицательная корреляция сравнения внешности с самооценкой (ρ = −0,409, p < 0,001), а также система связей с субшкалами BIS: снижение принятия тела, тактильного комфорта и защиты тела, нарастание враждебности к телу. Результаты интерпретируются в рамках теории социального сравнения Фестингера и теории объективизации Фредриксон–Робертс. Обсуждаются импликации для психопрофилактической работы в образовательной среде.*

Ключевые слова: *социальные сети, сравнение внешности, самооценка, телесный образ, студентки, PACS-R, BIS, корреляционный анализ, Узбекистан, теория объективизации.*

AN EMPIRICAL STUDY OF APPEARANCE COMPARISON ON SOCIAL MEDIA AND ITS RELATIONSHIP WITH SELF-ESTEEM AND BODY IMAGE AMONG FEMALE STUDENTS

Abstract. *The article presents findings of an empirical study examining the relationship between appearance comparison tendency and self-esteem and body image in female university students in Uzbekistan (n = 110). The Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R), Body Image Scale (BIS, 7 subscales), and Dembo–Rubinstein self-esteem procedure (Prikhozhan modification) were employed. Statistical analysis included normality testing (Shapiro–Wilk) and Spearman rank-order correlations. A moderate negative correlation between appearance comparison and self-esteem was found (ρ = −.409, p < .001), alongside a structured pattern of associations with BIS subscales: reduced body acceptance, tactile comfort and body protection, and increased body hostility. Findings are interpreted within Festinger's social comparison theory and Fredrickson–Roberts objectification theory, with implications for preventive psychological work in educational settings.*

Keywords: *social media, appearance comparison, self-esteem, body image, female students, PACS-R, BIS, correlation analysis, Uzbekistan, objectification theory.*

IJTIMOIY TARMOQLARDA TASHQI KO‘RINISHNI TAQQOSLASH VA UNING TALABA QIZLARDA O‘ZINI BAHOLASH HAMDA TANA OBRAZIGA BOG‘LIQLIGINI EMPIRIK TADQIQ ETISH

Annotatsiya. *Maqolada O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalari talaba qizlari (n = 110) misolida tashqi ko‘rinishni taqqoslashga moyillikning o‘z-o‘zini baholash va tana obrazi ko‘rsatkichlari bilan o‘zaro bog‘liqligiga doir empirik tadqiqot natijalari taqdim etilgan. Tadqiqotda Jismoniy tashqi ko‘rinishni taqqoslash shkalasi (PACS-R), Tana obrazi so‘rovnomasi (BIS, 7 ta kichik shkala) hamda A.M. Prixojan tomonidan modifikatsiya qilingan Dembo–Rubinshteyn metodikasi qo‘llanilgan. Statistik tahlil me’yoriylikni tekshirish (Shapiro–Uilk mezoni) va korrelyatsion tahlilni (Spirmenning ranli korrelyatsiya koeffitsiyenti) o‘z ichiga olgan. Natijada tashqi ko‘rinishni taqqoslash va o‘z-o‘zini baholash o‘rtasida o‘rtacha darajadagi teskari korrelyatsiya (ρ = −0,409, p < 0,001) mavjudligi, shuningdek, uning BIS kichik shkalalari bilan aloqadorlik tizimi, xususan: tanani qabul qilish, taktil komfort va tanani himoya qilishning pasayishi hamda tanaga nisbatan adovatning kuchayishi aniqlandi. Olingan natijalar L. Festingerning ijtimoiy taqqoslash va B.L. Fredrikson hamda T.A. Robertsning obyektivatsiya nazariyalari doirasida tahlil qilingan. Shuningdek, ta’lim muhitidagi psixoprofilaktik ishlar uchun amaliy tavsiyalar muhokama etilgan.*

Kalit so‘zlar: *ijtimoiy tarmoqlar, tashqi ko‘rinishni taqqoslash, o‘z-o‘zini baholash, tana obrazi, talaba qizlar, PACS-R, BIS, korrelyatsion tahlil, O‘zbekiston, obyektivatsiya nazariyasi.*

Введение. Стремительное распространение визуально ориентированных социальных сетей – Instagram, TikTok, Pinterest – породило качественно новую среду для формирования самовосприятия молодёжи. Пользователи ежедневно сталкиваются с потоком тщательно отфильтрованных

изображений, задающих эталоны внешности, которые в подавляющем большинстве случаев недостижимы в реальной жизни. Особую уязвимость в этом контексте демонстрируют молодые женщины: многочисленные исследования фиксируют устойчивую связь между интенсивностью просмотра идеализированных образов и снижением удовлетворённости собственной внешностью, самооценки и качества телесного образа[4].

Вместе с тем абсолютное большинство исследований в данной области опирается на западноевропейские и североамериканские выборки, тогда как специфика влияния социальных сетей на самовосприятие студенток в незападном культурном контексте остаётся малоизученной. Узбекистан представляет в этом отношении особый интерес: традиционная культура предъявляет к женской внешности высокие нормативные требования, а охват молодёжи платформами Instagram и TikTok за последние пять лет приобрёл массовый характер. Таким образом, исследование механизмов влияния сравнения внешности на психологическое благополучие узбекских студенток является актуальным как в научном, так и в прикладном отношении.

Цель настоящей статьи – установить характер и силу корреляционных связей между склонностью к сравнению физической внешности (по данным шкалы PACS-R) и показателями самооценки и телесного образа (методики Дембо-Рубинштейн в модификации Прихожан и BIS) в группе студенток узбекских вузов.

Теоретические основы. Концептуальным фундаментом настоящего исследования служат два теоретических направления. Первое – теория социального сравнения Л. Фестингера, согласно которой люди склонны оценивать свои способности и качества через сопоставление с другими. В контексте социальных сетей преобладающим является восходящее сравнение – сопоставление с объектами, воспринимаемыми как превосходящие по привлекательности, что систематически снижает субъективную оценку собственной внешности [9].

Второе направление – теория объективизации Б. Фредриксон и Т.-А. Робертс [5]. Согласно данной теории, женщины в значительно большей мере, чем мужчины, интернализируют внешний оценивающий взгляд, что порождает самообъективацию – склонность воспринимать собственное тело, прежде всего, как объект наблюдения и оценки. Самообъективация, в свою очередь, нарушает целостное телесное самовосприятие: снижает принятие тела, усиливает телесную враждебность и тревогу по поводу внешности, что, в конечном счёте, транслируется на общую самооценку личности.

Применительно к исследуемой теме обе теории предсказывают, что у девушек, склонных к интенсивному сравнению внешности с идеализированными образами в социальных сетях, будет наблюдаться снижение самооценки и нарушение показателей телесного образа – предположение, которое проверяется в эмпирической части данной работы.

Материалы и методы.

Выборка. В исследовании приняли участие 110 студенток 1–3 курсов высших учебных заведений г. Ташкента. Средний возраст составил 19,4 ± 1,7 года. Участие было добровольным и анонимным.

Методики. Применялись следующие психодиагностические инструменты.

1. Шкала сравнения физической внешности PACS-R [7] – измеряет склонность к сравнению собственной внешности с внешностью других людей. Более высокий балл соответствует более выраженной склонности к сравнению.

2. Опросник образа тела BIS (Body Image Scale) – многомерная методика, включающая семь субшкал: Забота о теле, Принятие себя, Защита тела, Враждебность к телу, Склонность к риску, Тактильный комфорт, Контроль дистанции. В настоящей статье анализируются субшкалы, значимо коррелирующие с PACS-R.

3. Методика исследования самооценки и уровня притязаний Дембо–Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан – шкальный метод, позволяющий оценить уровень самооценки (от 0 до 100 единиц). Показатель 45–74 соответствует реалистичной самооценке, ≥75 – завышенной тенденции.

Статистический анализ. Нормальность распределения проверялась критерием Шапиро–Уилка. Поскольку большинство переменных не соответствовали условию нормальности ($p < 0,05$), для корреляционного анализа применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена (ρ). Уровень значимости $\alpha = 0,05$. Сила связи оценивалась по шкале Коэна (1988): слабая — $|\rho| = 0,10–0,29$; умеренная — 0,30–0,49; сильная — ≥ 0,50. Расчёты выполнялись в IBM SPSS Statistics 26.

Результаты. Среднее значение по шкале PACS-R в группе девушек составило M = 8,80 (SD = 3,21), что соответствует умеренному уровню склонности к сравнению внешности. Средний балл самооценки по методике Дембо-Рубинштейн – M = 76,34 (SD = 12,8), что формально попадает в

диапазон завышенной тенденции, однако типично для студенческой выборки и согласуется с нормативными данными методики для данного возраста.

Корреляционный анализ выявил богатую и структурированную систему взаимосвязей между показателями сравнения внешности, самооценки и телесного образа. Все значимые коэффициенты ранговой корреляции Спирмена представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Значимые коэффициенты ранговой корреляции Спирмена в группе студенток (n = 110)

Пара переменных	ρ	p	Характер связи
PACS-R × Самооценка (Дембо–Рубинштейн)	−0,409	< 0,001	Обратная, умеренная
PACS-R × Принятие себя (BIS)	−0,312	< 0,001	Обратная, умеренная
PACS-R × Враждебность к телу (BIS)	+0,361	< 0,001	Прямая, умеренная
PACS-R × Тактильный комфорт (BIS)	−0,306	0,001	Обратная, умеренная
PACS-R × Защита тела (BIS)	−0,268	0,005	Обратная, слабая
PACS-R × Контроль дистанции (BIS)	+0,296	0,002	Прямая, слабая
Самооценка × Принятие себя (BIS)	+0,452	< 0,001	Прямая, умеренная
Самооценка × Забота о теле (BIS)	+0,411	< 0,001	Прямая, умеренная
Самооценка × Защита тела (BIS)	+0,409	< 0,001	Прямая, умеренная
Самооценка × Враждебность к телу (BIS)	−0,338	< 0,001	Обратная, умеренная
Самооценка × Уровень притязаний	+0,462	< 0,001	Прямая, умеренная
Принятие себя × Враждебность к телу	−0,749	< 0,001	Обратная, сильная
Принятие себя × Забота о теле	+0,622	< 0,001	Прямая, сильная

Примечание. Сила связи по Коэну (1988): слабая — |ρ| = 0,10–0,29; умеренная — 0,30–0,49; сильная — ≥ 0,50.

Центральным результатом является умеренная отрицательная корреляция между склонностью к сравнению внешности (PACS-R) и самооценкой: ρ = −0,409, p < 0,001. Связь является статистически высоко значимой и воспроизводится при использовании коэффициента Пирсона (r = −0,514, p < 0,001), что свидетельствует о её устойчивости. Таким образом, чем активнее студентка сравнивает свою внешность с другими, тем ниже её общая самооценка.

Не менее значимой является система связей PACS-R с субшкалами BIS. Выявлены отрицательные умеренные корреляции с принятием себя (ρ = −0,312, p < 0,001), тактильным комфортом (ρ = −0,306, p = 0,001) и защитой тела (ρ = −0,268, p = 0,005). Положительные связи умеренной и слабой силы обнаружены с враждебностью к телу (ρ = +0,361, p < 0,001) и контролем дистанции (ρ = +0,296, p = 0,002). Совокупно эти результаты указывают на то, что склонность к сравнению внешности сопровождается не только снижением общей самооценки, но и нарушением целостного телесного самовосприятия.

Самооценка, в свою очередь, оказывается тесно интегрированной в широкую сеть телесных переменных. Значимые положительные корреляции зафиксированы с принятием себя (ρ = +0,452), заботой о теле (ρ = +0,411), защитой тела (ρ = +0,409) и уровнем притязаний (ρ = +0,462); отрицательная умеренная — с враждебностью к телу (ρ = −0,338). Принятие тела и враждебность к телу, в свою очередь, образуют наиболее сильную корреляционную связь во всей матрице (ρ = −0,749, p < 0,001), что отражает их статус биполярных полюсов одного конструкта.

Полученные данные в целом подтверждают теоретические предсказания обоих концептуальных направлений, положенных в основу исследования. Обнаруженная отрицательная корреляция PACS-R с самооценкой (ρ = −0,409) согласуется с центральным положением теории социального сравнения Фестингера: сопоставление с воспринимаемыми как превосходящими объектами – идеализированными образами в социальных сетях – снижает субъективную оценку собственных качеств. Механизм этого процесса предположительно состоит в следующем: регулярно наблюдая визуально отредактированные образы, студентки производят восходящее сравнение, результатом которого становится ощущение несоответствия нормативным стандартам красоты.

С позиций теории объективизации [5] особенно значима структура связей PACS-R с субшкалами BIS. Снижение принятия тела, тактильного комфорта и защиты тела при нарастании враждебности к телу – это именно тот комплекс нарушений, который предсказывается теорией как следствие интернализации объективирующего взгляда. Когда внешность становится предметом постоянного сравнения и оценки, тело перестаёт восприниматься как живая субъектная реальность и превращается в объект контроля, критики и неудовлетворённости.

Вместе с тем ряд результатов требует культурно-специфической интерпретации. Средний балл самооценки в выборке (M = 76,34) формально попадает в диапазон высоких значений, что типично для студенческих выборок Центральной Азии и может отражать культурно-обусловленную тенденцию к социально одобряемым ответам в отношении самооценки. Тем не менее, обнаруженные корреляции свидетельствуют о том, что даже внутри этого диапазона индивидуальные различия в склонности к сравнению внешности оказывают значимое влияние на уровень самооценки.

Примечательно, что связь PACS-R с самооценкой у студенток узбекской выборки по силе сопоставима с результатами западных исследований: в метаанализе Фейнголд и более поздних работах по социальным сетям [3] типичные коэффициенты корреляции сравнения внешности с самооценкой у женщин составляют от −0,30 до −0,50. Это означает, что, несмотря на культурную специфику, базовый психологический механизм – снижение самооценки через восходящее сравнение – функционирует в узбекской студенческой среде с той же силой, что и в западных выборках.

Заключение. Проведённое исследование позволяет сформулировать следующие основные выводы. Во-первых, в группе студенток узбекских вузов склонность к сравнению физической внешности с идеализированными образами в социальных сетях значимо и умеренно ($\rho = -0{,}409$) связана со снижением самооценки. Во-вторых, данная склонность сопровождается нарушением целостного телесного образа: снижением принятия тела, тактильного комфорта и защиты тела, нарастанием враждебности к телу. В-третьих, самооценка тесно интегрирована в сеть телесных переменных, занимая в ней центральное место.

Полученные данные имеют прикладное значение для психологической службы высших учебных заведений Узбекистана. Выявленные взаимосвязи указывают на целесообразность разработки профилактических программ, направленных на формирование у студенток навыков критического медиапотребления, снижение интенсивности восходящего сравнения в социальных сетях и укрепление позитивного телесного образа как основы психологического благополучия.

Ограничения исследования включают: поперечный дизайн (не позволяющий установить причинно-следственные отношения), выборочную доступность (студентки ташкентских вузов) и самоотчётный характер методик. Перспективным направлением является лонгитюдное изучение динамики изучаемых переменных, а также включение экспериментальных процедур, позволяющих верифицировать причинную роль сравнения внешности в снижении самооценки.

Литература:

1. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D.Addictive use of social media, narcissism, and self-esteem // Addictive Behaviors. — 2017. — Vol. 64. — P. 287–293.

2. Festinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations. — 1954. — Vol. 7, № 2. — P. 117–140.

3. Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood // Body Image. — 2015. — Vol. 13. — P. 38–45.

4. Fardouly J., Vartanian L.R. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns // Body Image. — 2015. — Vol. 12. — P. 82–88.

5. Fredrickson B.L., Roberts T.-A. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks // Psychology of Women Quarterly. — 1997. — Vol. 21, № 2. — P. 173–206.

6. Kuss D.J., Griffiths M.D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2017. — Vol. 14, № 3. — P. 311.

7. Thompson J.K., Heinberg L.J., Tantleff S. The Physical Appearance Comparison Scale (PACS) // The Behavior Therapist. — 1991. — Vol. 14. — P. 174.

8. Tiggemann M., Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls // International Journal of Eating Disorders. — 2013. — Vol. 46, № 6. — P. 630–633.

9. Vogel E.A., Rose J.P., Roberts L.R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-evaluation // Psychology of Popular Media Culture. — 2014. — Vol. 3, № 4. — P. 206–222.

10. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. — 1998. — Vol. 1, № 3. — P. 237–244

Ishtayev Javlon Mavlonboyevich,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori,
pedagogika fanlari doktori (DSc)
ishtayevjavlon@gmail.com

SPORTCHILARNING MUSOBAQA SAMARADORLIGIGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOFIZIOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sportchilarning musobaqa samaradorligiga ta’sir etuvchi psixofiziologik mexanizmlar ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Sport faoliyatida yuqori natijaga erishish nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik, balki sportchining markaziy nerv tizimi funksional holati, sensor-motor reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, emotsional o‘zini-o‘zi boshqarish, stressga bardoshlilik, funksional zo‘riqish va portlash qobiliyati bilan ham belgilanadi. Maqolada sportchilarning psixofiziologik holatini baholashda “Psixotest”, “Multipsixometr” va “SPORK” moslamalaridan foydalanishning ilmiy-amaliy ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, sportchilarning individual psixofiziologik pasportini shakllantirish, musobaqaoldi holatini monitoring qilish va sport natijadorligini prognozlash bo‘yicha tavsiyalar beriladi.*

Kalit so‘zlar: *sportchi, psixofiziologik mexanizm, sensor-motor reaksiya, diqqat barqarorligi, emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, funksional holat.*

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. *В данной статье психофизиологические механизмы, влияющие на соревновательную эффективность спортсменов, анализируются с научно-теоретической и практической точек зрения. Достижение высоких результатов в спортивной деятельности определяется не только физической, технической и тактической подготовленностью, но и функциональным состоянием центральной нервной системы спортсмена, скоростью сенсомоторной реакции, устойчивостью внимания, эмоциональной саморегуляцией, стрессоустойчивостью, функциональным напряжением и взрывной способностью. В статье раскрывается научно-практическое значение использования «Психотеста», «Мультипсихометра» и устройства «SPORK» при оценке психофизиологического состояния спортсменов. Также представлены рекомендации по формированию индивидуального психофизиологического паспорта спортсменов, мониторингу предстартового состояния и прогнозированию спортивной результативности.*

Ключевые слова: *спортсмен, психофизиологический механизм, сенсомоторная реакция, устойчивость внимания, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, функциональное состояние.*

PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS AFFECTING ATHLETES’ COMPETITIVE PERFORMANCE

Abstract. *This article analyzes the psychophysiological mechanisms influencing athletes’ competitive performance from scientific-theoretical and practical perspectives. Achieving high results in sport is determined not only by physical, technical and tactical preparedness, but also by the functional state of the athlete’s central nervous system, sensorimotor reaction speed, attention stability, emotional self-regulation, stress resistance, functional tension and explosive ability. The article highlights the scientific and practical significance of using “Psychotest”, “Multipsychometer” and the “SPORK” device in assessing athletes’ psychophysiological state. Recommendations are also provided for developing an individual psychophysiological passport for athletes, monitoring pre-competitive state and predicting sport performance.*

Keywords: *athlete, psychophysiological mechanism, sensorimotor reaction, attention stability, emotional stability, stress resistance, functional state.*

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish murakkab va ko‘p omilli jarayon hisoblanadi. Sportchining musobaqadagi muvaffaqiyati faqat jismoniy kuch, texnik-taktik mahorat yoki sport tajribasi bilan cheklanmaydi. Musobaqa jarayonida sportchi kuchli emotsional bosim, vaqt tanqisligi, raqib qarshiligi, hakam qarorlari, murabbiy kutishi, muxlislar ta’siri hamda natija uchun yuqori mas’uliyat sharoitida harakat

qiladi. Bunday vaziyatlarda sportchining psixik va fiziologik jarayonlari o‘zaro uyg‘unlashgan holda namoyon bo‘ladi.

Sport faoliyatida psixofiziologik mexanizmlar sportchining tashqi signallarni qabul qilishi, vaziyatni baholashi, diqqatni jamlashi, emotsional holatini boshqarishi, tezkor qaror qabul qilishi va harakatni aniq bajarishini ta’minlovchi ichki boshqaruv tizimi sifatida qaraladi. Ayniqsa, musobaqa sharoitida sportchining sensor-motor reaksiyasi, diqqat barqarorligi, stressga bardoshliligi, emotsional nazorati va funksional tayyorgarligi sport natijadorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli sportchilarda musobaqa samaradorligiga ta’sir etuvchi psixofiziologik mexanizmlarni o‘rganish sport psixologiyasi, psixofiziologiya, sport pedagogikasi hamda sport amaliyoti uchun dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.. [3,4,5,10]

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Sport psixologiyasi va psixofiziologiya sohasidagi tadqiqotlarda sportchining natijadorligi jismoniy, psixologik va fiziologik omillarning integratsiyalashgan natijasi sifatida talqin etiladi. E.P. Ilyin sport faoliyatida markaziy nerv tizimi, emotsional holat, reaksiya tezligi va harakat boshqaruvi sport natijasining muhim psixofiziologik shartlari ekanligini ta’kidlaydi. A.V. Rodionov esa sportchilarda musobaqaoldi holati, stressga bardoshlilik, motivatsiya va psixik tayyorgarlik sport samaradorligini belgilovchi omillar sifatida namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi. [7,8,9].

R.S. Weinberg va D. Gould sport psixologiyasida motivatsiya, stress, xavotir, diqqat, emotsional nazorat va psixologik tayyorgarlik texnikalarini sport natijadorligini oshirishning muhim mexanizmlari sifatida izohlaydi. V.N. Platonov sport tayyorgarligi tizimida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikning birgalikda rivojlantirilishi zarurligini asoslaydi. [4,5,6].

So‘nggi yillarda sportchilarning psixofiziologik holatini baholashda kompyuterlashtirilgan test tizimlari, apparat-dasturiy komplekslar va instrumental baholash vositalaridan foydalanish kengayib bormoqda. Jumladan, “Psixotest” sportchilarning psixologik holatini, “Multipsixometr” sensor-motor va kognitiv ko‘rsatkichlarini, “SPORK” esa portlash qobiliyati va tezkor-kuch imkoniyatlarini baholashda amaliy ahamiyat kasb etadi. [1,2,3].

Maqolaning maqsadi — sportchilarning musobaqa samaradorligiga ta’sir etuvchi psixofiziologik mexanizmlarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning sport natijadorligidagi o‘rnini asoslash hamda “Psixotest”, “Multipsixometr” va “SPORK” moslamalari asosida sportchilarning musobaqaga tayyorlik holatini baholash imkoniyatlarini yoritishdan iborat.

Maqolada quyidagi metodlardan foydalanildi: Nazariy tahlil metodi — sport psixologiyasi, psixofiziologiya, sport pedagogikasi va sport tayyorgarligi nazariyasiga oid ilmiy manbalar tahlil qilindi. Taqqoslash metodi — psixologik, fiziologik va psixofiziologik omillarning musobaqa samaradorligiga ta’siri qiyosiy o‘rganildi. Tizimlashtirish metodi — sportchilarning musobaqa faoliyatida namoyon bo‘ladigan asosiy psixofiziologik ko‘rsatkichlar guruhlarga ajratildi. Diagnostik yondashuv — sportchilarning psixologik va psixofiziologik holatini baholashda “Psixotest”, “Multipsixometr” va “SPORK” moslamalaridan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilindi. Matematik-statistik yondashuv — empirik natijalarni tahlil qilishda o‘rtacha qiymat, foizli tahlil, qiyosiy tahlil, korrelyatsion bog‘liqlik va grafik tasvirlash usullari qo‘llanishi mumkinligi asoslandi.

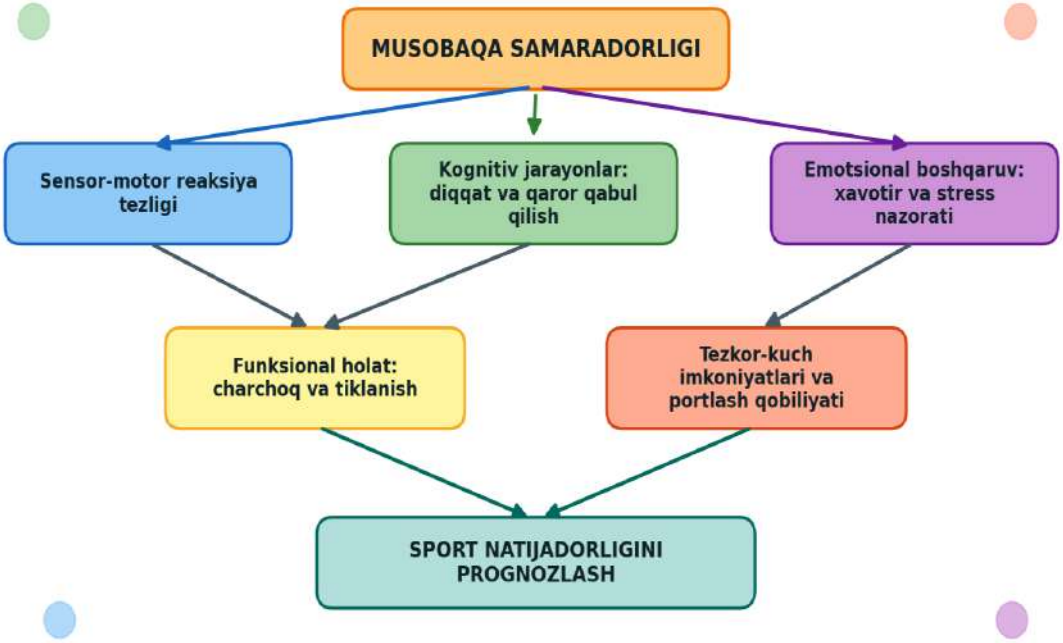
Olingan natijalar va ularning tahlili. Sportchilarning musobaqa samaradorligiga ta’sir etuvchi psixofiziologik mexanizmlar bir nechta asosiy guruhlarga ajratiladi. Ular sensor-motor, kognitiv, emotsional, funksional va tezkor-kuch komponentlarini o‘z ichiga oladi.

1-jadval.

Sportchilarning musobaqa samaradorligiga ta’sir etuvchi asosiy psixofiziologik mexanizmlar

№	Psixofiziologik mexanizm	Mazmuni	Musobaqa samaradorligiga ta’siri
1	Sensor-motor reaksiya	Tashqi signalga tez va aniq javob qaytarish	Tez qaror qabul qilish, vaziyatga mos harakat qilishni ta’minlaydi
2	Diqqat barqarorligi	E’tiborni muhim obyekt va vazifada ushlab turish	Xatolarni kamaytiradi, vaziyatni nazorat qilishni kuchaytiradi
3	Emotsional barqarorlik	Xavotir, hayajon va zo‘riqishni boshqarish	Musobaqa bosimida o‘zini nazorat qilishga yordam beradi
4	Stressga bardoshlilik	Qiyin vaziyatlarda psixik barqarorlikni saqlash	Raqobat, bosim va noaniqlik sharoitida samarali harakatni ta’minlaydi
5	Funksional holat	Charchoq, tiklanish va nerv tizimi faolligi	Ish qobiliyati, koordinatsiya va chidamlilikka ta’sir qiladi
6	Portlash qobiliyati	Qisqa vaqt ichida maksimal kuch namoyon qilish	Start, sakrash, zarba, tez yo‘nalish o‘zgartirishda muhim

Jadvaldan ko‘rinadiki, musobaqa samaradorligi faqat bitta omil bilan emas, balki o‘zaro bog‘liq bo‘lgan psixofiziologik ko‘rsatkichlar tizimi orqali shakllanadi. Masalan, sportchining portlash qobiliyati yuqori bo‘lsa-yu, diqqat barqarorligi past yoki xavotir darajasi yuqori bo‘lsa, u musobaqada o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila olmaydi. Shuning uchun sportchilarning holatini kompleks baholash zarur.



1-rasm. Musobaqa samaradorligini belgilovchi psixofiziologik mexanizmlar modeli

Ushbu model sportchining musobaqa samaradorligi bir nechta psixofiziologik tizimlarning uyg‘un ishlashi natijasida yuzaga kelishini ko‘rsatadi. Bunda sensor-motor reaksiya sportchining tezkor javob harakatini, kognitiv jarayonlar vaziyatni anglash va qaror qabul qilishni, emotsional boshqaruv esa musobaqa bosimida barqarorlikni ta’minlaydi.

Diagnostik vositalarning amaliy ahamiyati

Sportchilarning musobaqa samaradorligini baholashda “Psixotest”, “Multipsixometr” va “SPORK” moslamalaridan kompleks foydalanish maqsadga muvofiq.

2-jadval.

Psixotest, Multipsixometr va SPORK moslamalarining diagnostik imkoniyatlari

Diagnostik vosita	Baholanadigan ko‘rsatkichlar	Amaliy ahamiyati
Psixotest	Emotsional holat, xavotir, motivatsiya, diqqat, o‘ziga ishonch	Musobaqaoldi psixologik holatni aniqlaydi
Multipsixometr	Sensor-motor reaksiya, diqqat barqarorligi, funksional holat, charchoq	Psixofiziologik tayyorgarlik darajasini baholaydi
SPORK	Portlash qobiliyati, tezkor-kuch imkoniyati, harakatga tayyorgarlik	Musobaqadagi tezkor harakatlar samaradorligini prognozlaydi

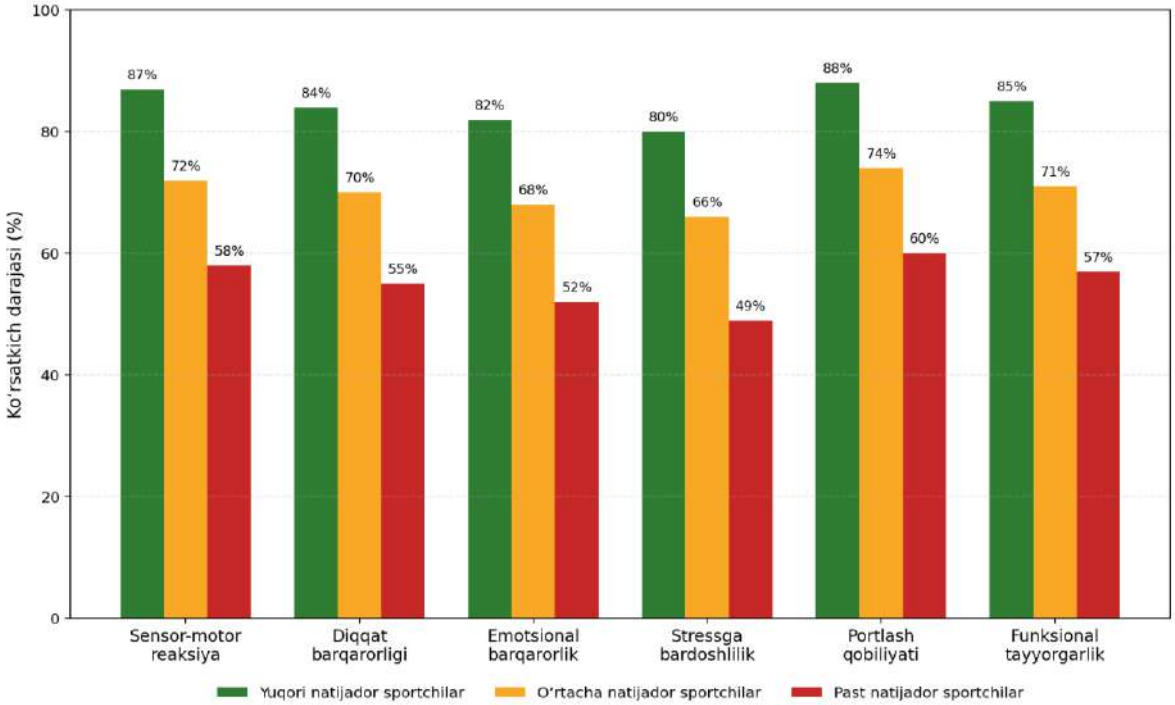
Mazkur vositalar orqali sportchining individual imkoniyatlarini aniqlash, kuchli va zaif tomonlarini belgilash, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda musobaqaoldi tayyorgarlikni optimallashtirish mumkin.

3-jadval.

Sportchilarda psixofiziologik ko‘rsatkichlarning musobaqa samaradorligi bilan bog‘liqligi bo‘yicha namunaviy tahlil

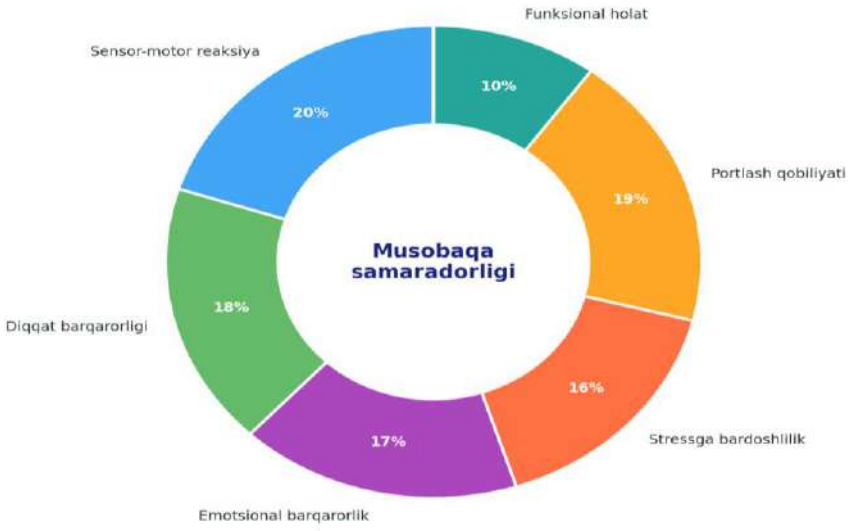
Ko‘rsatkichlar	Yuqori natijador sportchilar	O‘rtacha natijador sportchilar	Past natijador sportchilar
Sensor-motor reaksiya tezligi	87%	72%	58%
Diqqat barqarorligi	84%	70%	55%
Emotsional barqarorlik	82%	68%	52%
Stressga bardoshlilik	80%	66%	49%
Portlash qobiliyati	88%	74%	60%
Funksional tayyorgarlik	85%	71%	57%

3-jadvalda sportchilarning psixofiziologik ko‘rsatkichlari musobaqa natijadorligi darajalariga ko‘ra qiyosiy tahlil qilingan. Jadvaldan ko‘rinadiki, yuqori natijador sportchilarda sensor-motor reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, portlash qobiliyati va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nisbatan yuqori darajada namoyon bo‘lgan. Bu holat sportchining musobaqa jarayonida tez qaror qabul qilishi, vaziyatga moslashishi va harakatlarni aniq bajarishida psixofiziologik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. O‘rtacha va past natijador sportchilarda mazkur ko‘rsatkichlarning pasayishi musobaqa samaradorligiga salbiy ta’sir etuvchi omillar mavjudligini anglatadi. Ayniqsa, diqqat beqarorligi, stressga chidamlilikning pastligi va funksional charchoq sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois ushbu jadval sportchilarning musobaqaoldi holatini baholash, individual tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish va sport natijadorligini prognozlashda muhim diagnostik asos bo‘lib xizmat qiladi.



2-rasm. Sportchilarning psixofiziologik ko‘rsatkichlari bo‘yicha namunaviy grafik

Grafikdan ko‘rinadiki, yuqori natijador sportchilarda sensor-motor reaksiya, diqqat barqarorligi, stressga bardoshlilik, portlash qobiliyati va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yuqoriroq namoyon bo‘ladi. Bu holat musobaqa samaradorligida psixofiziologik tayyorgarlikning muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi.



3-rasm. Musobaqa samaradorligiga ta’sir etuvchi psixofiziologik omillarning shartli ulushi

Ushbu diagramma sportchilarning musobaqa samaradorligiga ta’sir etuvchi omillarni shartli nisbatlarda ifodalaydi. Unda sensor-motor reaksiya, portlash qobiliyati va diqqat barqarorligi eng muhim omillar qatorida ko‘rsatilgan. Biroq real tadqiqotda ushbu ulushlar sport turi, yosh, malaka darajasi va musobaqa sharoitiga qarab farqlanishi mumkin.

Natijalar muhokamasi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning musobaqa samaradorligi murakkab psixofiziologik tizim asosida shakllanadi. Sensor-motor reaksiya sportchining tashqi signallarga tez javob qaytarishini ta’minlasa, diqqat barqarorligi vaziyatni to‘g‘ri baholash va texnik harakatlarni aniq bajarishga xizmat qiladi. Emotsional barqarorlik va stressga bardoshlilik esa sportchining musobaqa bosimi sharoitida o‘zini nazorat qilishiga imkon beradi.

Portlash qobiliyati va tezkor-kuch imkoniyatlari ham musobaqa samaradorligining muhim omillaridan hisoblanadi. Ayniqsa, futbol, boks, kurash, tennis, voleybol, basketbol va yengil atletika kabi sport turlarida qisqa vaqt ichida maksimal kuch namoyon qilish sportchining ustunligini ta’minlaydi. Shu bilan birga, portlash qobiliyati faqat mushak kuchi bilan emas, balki nerv-mushak koordinatsiyasi, reaksiya tezligi, motivatsiya va psixik safarbarlik bilan ham bog‘liq.

“Psixotest”, “Multipsixometr” va “SPORK” moslamalaridan kompleks foydalanish sportchilarning musobaqaga tayyorlik holatini chuqurroq baholash imkonini beradi. Bunday yondashuv asosida sportchining individual psixofiziologik pasportini shakllantirish mumkin. Ushbu pasport sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirish, psixologik tayyorgarlik dasturini tuzish va sport natijadorligini prognozlashga xizmat qiladi.

4-jadval.

Sportchilarning individual psixofiziologik pasporti uchun namunaviy ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar guruhi	Baholanadigan jihatlar	Diagnostik vosita	Amaliy qo‘llanishi
Psixologik holat	Xavotir, motivatsiya, o‘ziga ishonch	Psixotest	Musobaqaoldi ruhiy tayyorgarlikni belgilash
Kognitiv jarayonlar	Diqqat, qaror qabul qilish, xotira	Psixotest, Multipsixometr	Texnik-taktik xatolarni kamaytirish
Sensor-motor jarayonlar	Reaksiya tezligi, signalga javob	Multipsixometr	Tezkor harakatlarni rivojlantirish
Funksional holat	Charchoq, tiklanish, zo‘riqish	Multipsixometr	Yuklamani individuallashtirish
Tezkor-kuch holati	Portlash qobiliyati, harakatga tayyorgarlik	SPORK	Musobaqa natijasini prognozlash
Korreksion yo‘nalish	Stressni boshqarish, relaksatsiya, diqqat mashqlari	Psixologik trening	Musobaqa samaradorligini oshirish

4-jadvalda sportchilarning individual psixofiziologik pasportini shakllantirishda baholanishi lozim bo‘lgan asosiy ko‘rsatkichlar tizimlashtirilgan. Jadvaldan ko‘rinadiki, sportchining musobaqa samaradorligi psixologik holat, kognitiv jarayonlar, sensor-motor reaksiya, funksional tayyorgarlik va tezkor-kuch imkoniyatlarining o‘zaro uyg‘unligi bilan belgilanadi. “Psixotest”, “Multipsixometr” va “SPORK” moslamalaridan kompleks foydalanish sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkonini beradi. Ayniqsa, diqqat barqarorligi, reaksiya tezligi, charchoq darajasi va portlash qobiliyati musobaqaoldi tayyorgarlikni individuallashtirishda muhim diagnostik mezon hisoblanadi. Ushbu jadval sport psixologi va murabbiy uchun sportchining joriy holatini baholash, mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirish hamda musobaqa natijadorligini prognozlashda amaliy ahamiyatga ega. Shu bois individual psixofiziologik pasport sportchilar bilan olib boriladigan psixologik va psixofiziologik monitoringning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

Xulosalar. Sportchilarning musobaqa samaradorligi markaziy nerv tizimi funksional holati, sensor-motor reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, emotsional boshqaruv, stressga bardoshlilik, funksional tayyorgarlik va portlash qobiliyatining o‘zaro uyg‘unlashgan ta’siri orqali shakllanadi.

Musobaqa sharoitida yuqori natijaga erishish uchun sportchi nafaqat jismoniy va texnik jihatdan, balki psixofiziologik jihatdan ham optimal holatda bo‘lishi zarur. Shu bois sportchilarning musobaqaoldi holatini muntazam baholash, psixofiziologik monitoring olib borish va individual psixofiziologik pasport shakllantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

“Psixotest”, “Multipsixometr” va “SPORK” moslamalari sportchilarning psixologik, psixofiziologik va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini kompleks baholashda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu vositalar asosida olingan natijalar murabbiy, sport psixologi va sportchi uchun musobaqaga tayyorgarlik jarayonini

individuallashtirish, charchoqni nazorat qilish, stressni kamaytirish, diqqatni rivojlantirish va natijadorlikni oshirish imkonini beradi.

Amaliy tavsiyalar. Sportchilarning musobaqaoldi psixofiziologik holatini muntazam ravishda “Psixotest”, “Multipsixometr” va “SPORK” moslamalari asosida baholab borish tavsiya etiladi.

Har bir sportchi uchun individual psixofiziologik pasport shakllantirish maqsadga muvofiq.

Murabbiylar mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning charchoq darajasi, diqqat barqarorligi va funksional holatidan kelib chiqib rejalashtirishi lozim.

Sportchilarda musobaqaoldi xavotirini kamaytirish uchun nafas mashqlari, relaksatsiya, vizualizatsiya va ijobiy ichki nutq texnikalaridan foydalanish zarur.

Portlash qobiliyati va tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda SPORK natijalarini psixologik ko‘rsatkichlar bilan uyg‘un tahlil qilish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. Egamberdiyeva B., Ishtayev J., Korobeynikov G., Khasanov O., Gapparov Z., Xursanova R., & Juraev I. (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world's youngest grandmasters.

2. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. // International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.

3. Ishtayev J., Gapparov Z., Ishtayeva R. Issues of forming the psychological passport of athletes. International journal of artificial intelligence. ISSN: 2692-5206, Impact Factor: 12, 23. // American Academic publishers, volume 05, issue 09,2025. P-1305-1308.

4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания и спорта. — Санкт-Петербург: Питер, 2008.

5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. — Москва: Академия, 2010.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015.

7. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Champaign: Human Kinetics, 2019.

8. Cox R.H. Sport Psychology: Concepts and Applications. — New York: McGraw-Hill, 2012.

9. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. — Омск: СибГУФК, 2014.

10. Коробейников Г.В. Психофизиологические особенности спортсменов высокой квалификации. — Киев, 2016.

11. Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 2002.

Latipova Chinnigul Nasriddinovna,
Buxoro davlat universiteti doktoranti
https://orcid.org/0009-0007-3851-7581

VIRTUAL MUHIT VA O‘SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada virtual muhitning o‘smirlik davridagi shaxs psixologik rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilingan. Virtual makonning ijtimoiylashuv, axborot almashish va shaxsiy identifikatsiya jarayonlaridagi roli yoritilgan. O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari — mustaqillikka intilish, ijtimoiy munosabatlarga ehtiyoj, hissiy beqarorlik — virtual muhit sharoitida yangi shakllarga ega bo‘layotgani ko‘rsatib o‘tilgan. Maqolada statistik ma’lumotlar asosida ijobiy va salbiy ta’sirlar ajratilgan: ijodiylik va texnologik savodxonlikning oshishi ijobiy omillar sifatida, diqqatning tarqoqligi, stress va real muloqot ko‘nikmalarining susayishi esa salbiy omillar sifatida tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari virtual muhitdan oqilona foydalanish va raqamli gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish zarurligini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *virtual muhit, o‘smirlik davri, psixologik xususiyatlar, ijtimoiylashuv, diqqat, kreativlik, raqamli gigiyena.*

ВИРТУАЛЬНАЯ СРЕДА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. *В статье анализируется влияние виртуальной среды на личностный опыт в подростковом возрасте. Подчёркивается роль виртуального пространства в процессах социализации, обмена информацией и личностной идентификации. Показано, что типичные для подросткового возраста тенденции – стремление к независимости, неуверенность в социальных связях, эмоциональная нестабильность – приобретают новые формы в виртуальной среде. В статье на основе статистических данных анализируются эффекты производства и восстановления: творческая и технологическая грамотность выделяются как усвоение творчества, в то время как отвлечение, стресс и ослабление видимости реального общения анализируются в оздоровительном ключе. Облегчается использование Интернета и ресурсов виртуальной поддержки.*

Ключевые слова*: виртуальная среда, подростковый возраст, психологические особенности, социализация, внимание, креативность, цифровая гигиена.*

VIRTUAL ENVIRONMENT AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENCE

Abstract. *This article analyzes the impact of the virtual environment on personal experience in adolescence. The role of virtual creation in the processes of adaptation, information exchange and personal identification is highlighted. The typical ways of adolescence - the desire for independence, attitude to social relationships, emotional instability - are shown to have taken on new forms in the virtual environment. Based on additional statistical data, the following developmental and regenerative effects were identified: the adoption of creative and technological literacy, and the dispersion of attention, stress and weakening of the ability to communicate in real life are analyzed in a healthy way. The Internet provides access to virtual and network resources.*

Keywords: *virtual environment, adolescence, psychological characteristics, socialization, attention, creativity, digital hygiene.*

Kirish. Hozirgi globallashuv davrda, zamonaviy raqamli texnologiyalar jamiyat hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib borgan. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va mobil ilovalar o‘smirlarning kundalik faoliyatida markaziy o‘rin egallaydi. Bugungi kunda virtual muhit nafaqat axborot almashish vositasi, balki ijtimoiylashuv, o‘zini anglash va shaxsiy rivojlanish jarayonlarining ham muhim maydoniga aylangan.

Virtual muhit deganda axborot texnologiyalari orqali shakllantirilgan, real dunyodan mustaqil ravishda faoliyat yuritadigan sun’iy aloqa va muloqot muhiti tushuniladi.Virtual muhit — bu insonning real makondan tashqarida, raqamli texnologiyalar vositasida muloqot qilish, axborot olish va shaxsiy faoliyatini amalga oshirish imkonini beruvchi interaktiv axborot fazosidir. Uning asosiy ko‘rinishlariga ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, Telegram, TikTok, Facebook va boshqalar), onlayn o‘yinlar, forumlar, bloglar, veb-saytlar va metavers platformalar ekanligi hech birimizga sir emas. Virtual muhitning asosiy xususiyatlari — anonimlik, yuqori tezlikda axborot almashinuvi, doimiy kirish imkoniyati va shaxsiy “onlayn imij”ni yaratish imkoniyatidir.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Hozirgi globallashuv zamon sharoitida, an'anaviy faoliyat shakllari texnologiya vositachiligida, o'smirlarning tajribaga bo'lgan ehtiyoji ko'pincha virtual muhitda paydo bo'ladi. Virtual maydon o'smirlarga "bir narsani sinab ko'rish" uchun keng imkoniyatlarni taqdim etadi. Xususan, u bir nechta raqamli tasvirlarni - kiber-identifikatsiyalarni yaratishga imkon beradi - ularga kerakli xususiyatlarni beradi va o'zaro ta'sir va aloqa maqsadlariga qarab ularni o'zgartiradi

Virtual muhit aynan shu psixologik jarayonlarga faol ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarga o‘zlarini ifoda etish, shaxsiy qiziqishlarini namoyish qilish, yangicha ijtimoiy tajribalar o‘tkazish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu muhit emotsional beqarorlikni kuchaytiruvchi omillarni ham o‘z ichiga oladi: boshqalarning idealizatsiya qilingan hayot tarzini ko‘rish, “layklar” va izohlar orqali baholanishga bog‘lanib qolish, kiberbulling (onlayn tajovuz) holatlari, doimiy raqobat hissi va ijtimoiy solishtirish mexanizmlari shular jumlasidandir.

O‘smirlik davri odatda 11–18 yosh oralig‘ini qamrab oladi va bu bosqich shaxsning psixologik yetilishida murakkab, ko‘p qirrali hamda ziddiyatlarga boy jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Aynan shu davrda shaxsning “Men” konsepsiyasi faol shakllanadi, mustaqillikka bo‘lgan intilish kuchayadi, emotsional sezgirlik ortadi va turli ijtimoiy rollar sinovdan o‘tkaziladi. E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida bu bosqich “identifikatsiya va rol chalkashuvi” inqirozi bilan tavsiflanadi. O‘smirlar jamiyatda o‘z o‘rinlarini topish, tengdoshlari tomonidan qabul qilinish va shaxsiy chegaralarini aniqlashga intiladilar.

O‘smirlik jarayonida bola bir vaqtning o‘zida ikki asosiy vazifani hal qiladi. Shaxsiy darajada — o‘zini o‘zi anglash, shaxsiy yaxlitlik va individuallikni shakllantirish muammosi; ijtimoiy darajada esa — ijtimoiy munosabatlar tizimiga faol kirish va yangi rollarni egallash jarayoni kechadi. G‘arb psixologiyasida bu jarayonlar shaxsni konstruksiya qilish (E. Erikson) va “o‘z-o‘zini tushunish” modelini shakllantirish (R. Berns, U. Jeyms, K. Rojers) nuqtayi nazaridan izohlanadi. Rus ilmiy an’analarida esa bu masala, asosan, o‘zini anglash (L.S. Vygotskiy, D.B. Elkonin, T.V. Dragunova) va subyektivlik (K.A. Abulxanova-Slavskaya) rivojlanish jarayoni sifatida talqin etiladi. Ijtimoiy muammolar esa sotsializatsiya jarayoni bilan bog‘liq bo‘lib, bu bosqichda o‘smir yangi ijtimoiy rollarni o‘zlashtiradi.

Bu ikki jarayon ko‘pincha alohida tahlil qilinsa-da, aslida ular bir-biri bilan uzviy bog‘liq. K.N. Polivanova (2000) ta’kidlaganidek, o‘smirlikda bu ikki vazifa maxsus “sinov maydoni”ni talab qiladi, bu esa shaxsiylikni shakllantirish va ijtimoiy tizimda o‘z o‘rnini topish imkonini beradi. G.A. Tsukerman (1995)ning fikricha, o‘smirlarning o‘zini idrok etishdagi “noaniqlik zonalari” ularning ijtimoiy-psixologik tajriba o‘tkazish ehtiyojini kuchaytiradi — bu jarayonda ular bir vaqtning o‘zida ham psixologik, ham ijtimoiy tajribalar bilan shug‘ullanishadi.

Zamonaviy globallashuv sharoitida texnologiyalar vositachiligida an’anaviy faoliyat shakllari o‘zgarib bormoqda. O‘smirlarning tajriba o‘tkazish ehtiyoji tobora ko‘proq **virtual muhit** orqali ro‘yobga chiqmoqda. Virtual maydon o‘smirlarga yangi ijtimoiy rollarni sinab ko‘rish, bir nechta raqamli identifikatsiyalarni yaratish va ularni turli kommunikativ vaziyatlarga moslashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga, virtual muhit psixologik rivojlanishga nafaqat imkoniyat, balki xavf omillarini ham olib kiradi: ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning idealizatsiya qilingan hayot tarzini kuzatish, “layklar” va izohlarga haddan tashqari bog‘lanish, onlayn tajovuz (kiberbulling), doimiy raqobat muhiti va ijtimoiy solishtirish mexanizmlari emotsional beqarorlikni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu ilmiy maqolada men asosan so`rovnoma (anketa) - O‘quvchilarning internetdan foydalanish chastotasi, maqsadi, vaqti haqidagi yopiq va ochiq savollar, “Virtual muhitga bog‘liqlik”ni aniqlovchi Likert shkalasi (1–5 oralig‘ida baholash), **Misol savol:**

- “Siz kuniga necha soat ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o‘tkazasiz?”
- “Internet sizning kayfiyatingizga qanday ta’sir qiladi?” (ijobiy / salbiy / befarq), kuzatuv, Suhbat (intervyu) metodi -O‘smirlar bilan individual yoki guruhli suhbatlar orqali ularning virtual muhitga bo‘lgan shaxsiy munosabatlarini chuqurroq o‘rganish metodikalaridan foydalandim.

So`rovnoma natijalari shuni ko‘rsatadiki, virtual muhitda ko‘p vaqt o‘tkazuvchi o‘smirlar o‘z-o‘zini baholashda keskin tebranishlar, emotsional charchoq, yolg‘izlik hissi va tashvish darajalarining ortishini ko‘proq boshdan kechiradilar. Shu bilan birga, maqsadli, konstruktiv va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi kontentdan foydalanayotgan o‘smirlar hissiy jihatdan barqarorroq bo‘lishadi.

Internet muhiti bilan o'zaro munosabat yosh avlodning o'z-o'zini anglashini shakllantiradi va ularga boshqalar va atrofdagi dunyo bilan qanday munosabatda bo'lishni o'rgatadi.

O'smirlar yangi axborot texnologiyalari va qurilmalaridan foydalanishni oson o'rganadilar, mobil aloqa, internet va real dunyoni birlashtirgan "gibrid" bo'shliqlarni o'zlashtiradilar, ko'pincha ular bir vaqtning o'zida onlayn va ijtimoiy va ijtimoiy muhitda ekanligini anglamaydilar. Bolalar va o'smirlar axborot muhitini kattalarga qaraganda tezroq o'zlashtiradilar va unga osonroq moslashadilar. Biroq axborot muhitining o'smirlarning shaxsiy rivojlanishi va o'zini o'zi anglashiga ta'siri munozarali .

Virtual muhitdagi muloqot bugungi kunda psixologiya fanida hali to‘liq izoh topmagan, yangi turdagi psixologik hodisalar bilan birga kechmoqda. Bunday holat, ayniqsa, kompyuter vositasida olib boriladigan kommunikatsiyaning shaxsga ko‘rsatadigan ta’siri va uning chegaralarini ilmiy jihatdan chuqur tahlil qilish zarurligini yuzaga chiqaradi. Shu nuqtayi nazardan, o‘smirlar o‘rtasida onlayn muloqotning ijobiy va salbiy jihatlarini ko‘rib chiqish muhimdir.

Onlayn muloqotning ijobiy tomonlari. Onlayn muloqot o‘smirlarga ko‘plab ijtimoiy-psixologik imkoniyatlarni taqdim etadi. Eng avvalo, bu — ularning muloqotga bo‘lgan tabiiy ehtiyojini qondiradi va ijtimoiy aloqalar doirasini kengaytiradi. Virtual platformalarda ular tengdoshlari bilan faol muloqot olib boradi, shu orqali ijtimoiylashuv jarayonlari rivojlanadi. Onlayn muhit ijtimoiy tajriba orttirish, virtual kommunikatsiya ko‘nikmalarini shakllantirish va mustaqil axborot izlash hamda uni tahlil qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, internet makoni o‘zini ifoda etish, qiziqishlarini namoyon qilish, shaxsiy manfaatlarni amalga oshirish, turli muloqot guruhlariga qo‘shilish va bahs-munozaralarda ishtirok etish orqali ijtimoiy kompetensiyani shakllantirish imkonini beradi. O‘smirlar bu jarayonda o‘z shaxsiyligini sinab ko‘rish, yangi rollarni bajarish va avatar, emoji hamda boshqa raqamli ifoda vositalari orqali turli hissiy holatlarni namoyish qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Onlayn muloqotning salbiy tomonlari. Shu bilan birga, virtual muloqot ayrim xavf va cheklovlarni ham o‘z ichiga oladi. O‘smirlar internet orqali ommaviy axborot vositalari, o‘yinlar va turli virtual dunyolar bilan faol muloqotda bo‘ladilar. Bu jarayonda ular ko‘pincha o‘z yoshiga mos bo‘lmagan mazmun va belgilarni tanqidsiz qabul qilishlari mumkin. Eng ko‘p uchraydigan xavflardan biri — erotik va pornografik materiallarga, shuningdek, jinoyatchilik, o‘z joniga qasd qilish yoki boshqa og‘ishgan xatti-harakatlarni targ‘ib qiluvchi saytlar bilan to‘qnashishdir.

Bundan tashqari, o‘smirlar guruh qadriyatlariga so‘zsiz ergashish natijasida o‘z shaxsiyligini yo‘qotish xavfi ostida qolishlari mumkin. Virtual muloqot jarayonida noto‘g‘ri tushunish, salbiy hissiy tajriba orttirish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Ba’zan bu holatlar depersonalizatsiya, o‘zligini yashirish yoki o‘zgartirish orqali qo‘rquv va ishonchsizlikni saqlab qolishga olib keladi. Natijada, real hayotdagi muloqot ko‘nikmalari susayishi mumkin.

Virtual muloqotga haddan tashqari berilib ketish internetga qaramlikni shakllantiradi, shaxsiy va ijtimoiy identifikatsiya jarayonida buzilishlarga olib keladi hamda “mifologik” tasavvurlar shakllanishiga sabab bo‘ladi. Shuningdek, uzoq vaqt onlayn bo‘lish ko‘rish qobiliyatining pasayishi, tayanch-harakat tizimi buzilishi, uyquning buzilishi, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari kabi jismoniy muammolarni keltirib chiqaradi.

Psixologik jihatdan esa vaqtni to‘g‘ri boshqarishda qiyinchilik, hissiy zo‘riqishning ortishi, ijtimoiy izolyatsiya, tajovuzkorlik, tashvish, tushkunlik, impulsivlik, o‘zini past baholash, umidsizlik, yolg‘izlik, negativlik va javobgarlikdan qochish kabi holatlar ko‘payadi. Ayrim hollarda bu holatlar o‘z joniga qasd qilish tendensiyalarini ham kuchaytirishi mumkin.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Bugungi kunda internetning ijobiy va salbiy jihatlari, shuningdek, uning jamiyat va alohida shaxslar hayotiga ko‘rsatadigan ta’siri haqida turli ilmiy qarashlar va bahslar mavjud. Internet va axborot texnologiyalarining inson hamda ijtimoiy tuzilmaga ko‘rsatadigan psixologik va ijtimoiy ta’siri hali ham ko‘plab savollarni ochiq qoldiradi va chuqurroq tadqiqotlarni talab qiladi.

O‘smirlik davrida keng ko‘lamli muloqotga bo‘lgan ehtiyoj ayniqsa ortib boradi. Bunga ko‘plab omillar sabab bo‘lmoqda — real hayot sharoitida bu ehtiyojni to‘liq qondirish imkoniyati har doim ham mavjud emas. Virtual makonda esa muloqot chegaralari amalda yo‘q, bu esa o‘smirlarning ijtimoiy aloqalar doirasini keskin kengaytiradi va ko‘pincha uni cheksiz ko‘rinishga olib keladi.

Zamonaviy yoshlar ijtimoiy tarmoqlarni faol qo‘llaydilar — ular bir necha soat davomida hamfikrlar, sinfdoshlar yoki qiziqarli shaxslarni izlashga bag‘ishlashadi. Ko‘pchilik o‘smirlar forumlar, messenjerlar (masalan, ICQ, Skype) yoki tanishuv platformalari orqali yangi aloqa o‘rnatadi. Internetning eng muhim afzalliklaridan biri — u geografik masofalardan qat’i nazar, butun dunyo bo‘ylab odamlar bilan erkin muloqot qilish imkonini beradi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi, avvalo, o‘smirlar o‘rtasida virtual muloqot shakllarining jadal ommalashuvida yaqqol ko‘zga tashlanadi. Onlayn kommunikatsiya vositalari ijtimoiy aloqalarni kengaytirib, ayrim hollarda real, yuzma-yuz muloqotning o‘rnini egallay boshlagan. Bugungi kunda ko‘plab o‘smirlar chuqur, samimiy suhbatlarni ko‘proq onlayn makonda olib borishadi, yuzma-yuz muloqot esa tobora kamayib bormoqda.

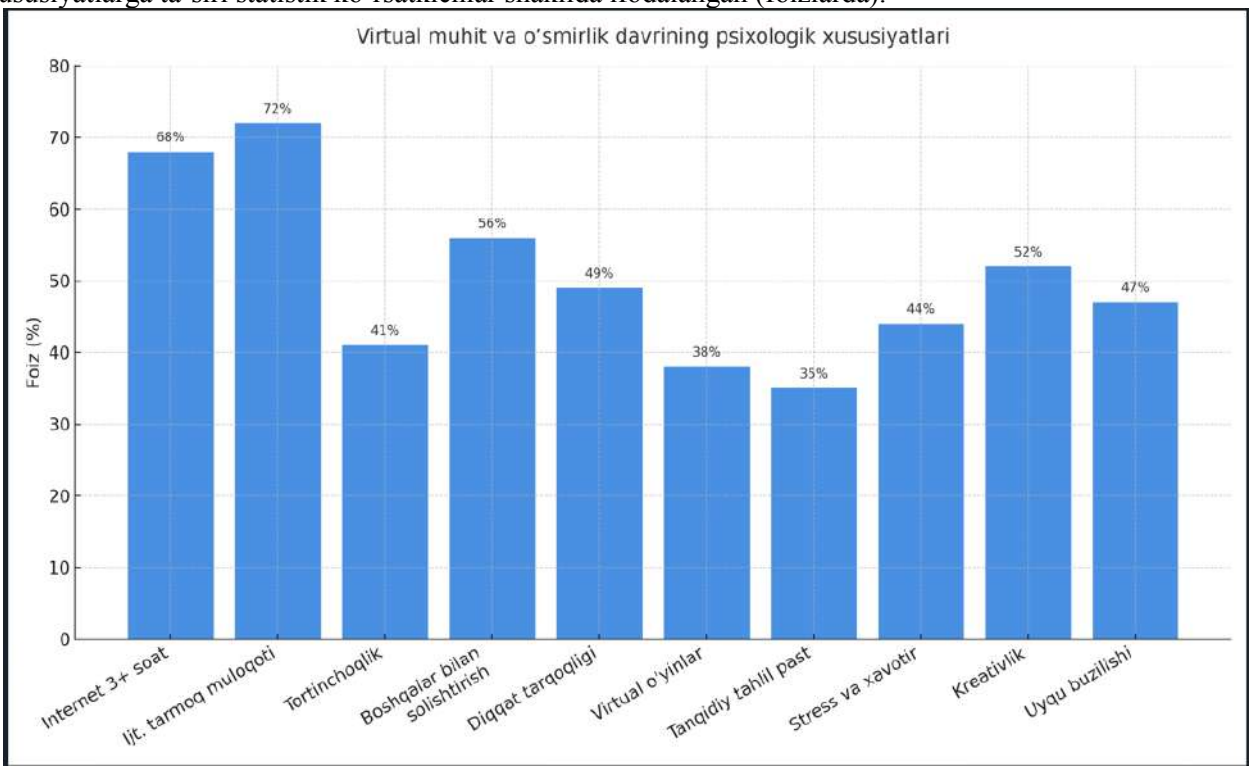
Shu bilan birga, shuni unutmaslik kerakki, virtual muloqot hech qachon shaxslararo jonli, bevosita muloqotni to‘liq almashtira olmaydi. Chunki muloqot bu faqatgina gapirish va tinglash jarayoni emas — u

o‘zaro his qilish, emotsional bog‘lanish va sezish elementlarini ham o‘z ichiga oladi. Yuzma-yuz aloqa esa bu jihatdan doimo ustun bo‘lib qoladi

Onlayn aloqa (virtual aloqa) - bu aloqa usuli bo'lib, unda odamlar o'rtasidagi aloqa tarmoqqa ulangan kompyuter orqali amalga oshiriladi va barcha o'zaro ta'sirlar virtual haqiqat makonida amalga oshiriladi.

Onlayn muloqot og'zaki bo'lmagan muloqot nuqtayi nazaridan zaiflashdi. Shunga qaramay, odamlar ushbu komponentning yo'qolishini qoplashga intilishadi va matnning ma'nosini oshirish va his-tuyg'ularni etkazishning boshqa usullarini topishadi. Odatda, his-tuyg'ularni ifodalash uchun foydalanuvchilar ma'lum bir tartibda maxsus shrift, tagiga chizish va tinish belgilaridan foydalanishni afzal ko'radilar.

Jadvalda o‘smirlarning virtual muhitdan foydalanish odatlari va bu omillarning psixologik xususiyatlarga ta’siri statistik ko‘rsatkichlar shaklida ifodalangan (foizlarda).



Muhokama. So‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, qatnashchilarning deyarli uchdan ikki qismi har kuni internet tarmoqlarida uch soatdan ortiq vaqtini o‘tkazadi.. Bu ularning psixologik holati, xulqi va ijtimoiy faoliyatida sezilarli o‘zgarishlarga olib kelishi mumkinligini ko‘rsatadi.Virtual muhit o‘smirlarning ijtimoiylashuvi, psixik rivojlanishi va hissiy holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijobiy jihatlar qatorida ijodkorlik, axborotga erkin kirish, texnologik savodxonlik bor. Salbiy jihatlar sifatida esa — real muloqot ko‘nikmalarining pasayishi, diqqatning tarqoqligi, ruhiy bosimning oshishi va uyqu buzilishi ko‘zga tashlanadi.

Xulosa va tavsiyalar. Shunday ekan, tan olish kerakki, o‘smirlar va yoshlarning virtual voqelikka bo‘lgan ishtiyoqini bir qolipga tushirib bo‘lmaydi. Texnologik rivojlanish tezligidan qat'i nazar, bizning tadqiqot rolimiz o'zgarishsiz qolmoqda. Ushbu holatlarga duch kelganimizda, biz kibermakonda mavzuga nima bo'layotganiga ayniqsa sezgir bo'lishimiz kerak. Virtual hayot bizga ichki nizolarni hal qilishga yordam beradimi yoki aksincha, bu yechimlarni izlashdan voz kechishni qulayroq qiladimi? Virtual makon ichki va tashqi haqiqat o'rtasida xavfsiz ko'prik bo'ladimi? Yoki bu to'qnashuvdan ishonchli boshpana bo'lib qoladimi? O'smir bilan ushbu savollarni o'rganib chiqsak, biz ularga va ularning ota-onalariga nafaqat bu qiziqishning mohiyatini tushunishga, balki uning psixikaning rivojlanishiga va yosh shaxsning ehtiyojlariga qanday integratsiyalashganligini tushunishimiz mumkin.

Virtual muhit o‘smirlar uchun nafaqat axborot olish, balki o‘zini namoyon qilish, tengdoshlari bilan muloqot qilishning muhim vositasiga aylangan. Shu bilan birga, nazoratsiz va me’yordan ortiq foydalanish salbiy psixologik oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ota-onalar, o‘qituvchilar va psixologlar tomonidan media savodxonlikni oshirish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar zarur.

Adabiyotlar:

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Аспект Пресс, 2018. – 363 с.
2. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 398 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. – Москва: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
4. Эльконин Д. Б. Психология развития: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Москва: Академия, 2007. – 144 с.
5. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Цифровая социализация российских подростков. – Москва: Фонд Развития Интернет, 2020. – 304 с.
6. Livingstone S. Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities. – Cambridge: Polity Press, 2009. – 256 p.
7. Valkenburg P. M., Piotrowski J. T. Plugged In: How Media Attract and Affect Youth. – New Haven; London: Yale University Press, 2017. – 344 p.
8. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood. – New York: Atria Books, 2017. – 352 p.
9. American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. – Washington, DC: American Psychological Association, 2023.
10. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. – Geneva: World Health Organization, 2019. – 33 p.

Amirova Go‘zal Baxodirovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

STRESS HOLATIDAGI XOTIN-QIZLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning zamonaviy psixologik-pedagogik mexanizmlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda xotin-qizlarda stressning yuzaga kelish omillari, uning shaxsning psixologik salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, psixologik maslahat, psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixoprofilaktika, psixologik treninglar, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi, art-terapiya, relaksatsiya usullari hamda pedagogik qo‘llab-quvvatlashning samarali mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari stress holatidagi xotin-qizlarga kompleks psixologik yordam ko‘rsatish tizimini takomillashtirish, ularning emotsional barqarorligini oshirish, stressga chidamlilik kompetensiyalarini rivojlantirish hamda psixologik farovonligini ta’minlash bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *stress, xotin-qizlar, psixologik yordam, psixologik-pedagogik mexanizmlar, psixologik salomatlik, stressga chidamlilik, psixologik maslahat, psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixoprofilaktika, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, art-terapiya, relaksatsiya, emotsional barqarorlik, psixologik trening.*

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ, НАХОДЯЩИМСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА

Аннотация. *В данной статье рассматриваются современные психолого-педагогические механизмы оказания психологической помощи женщинам, находящимся в состоянии стресса. Проанализированы основные причины возникновения стресса, его влияние на психологическое здоровье, социальную адаптацию и качество жизни женщин. Особое внимание уделено современным методам психологической помощи, включая психологическое консультирование, психодиагностику, психокоррекцию, психопрофилактику, психологические тренинги, когнитивно-поведенческий подход, арт-терапию, методы релаксации и педагогическую поддержку. Полученные результаты позволяют предложить научно обоснованные рекомендации по совершенствованию системы комплексной психологической помощи, развитию стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и психологического благополучия женщин.*

Ключевые слова: *стресс, женщины, психологическая помощь, психолого-педагогические механизмы, психологическое здоровье, стрессоустойчивость, психологическое консультирование, психодиагностика, психокоррекция, психопрофилактика, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, релаксация, эмоциональная устойчивость, психологический тренинг.*

MODERN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL MECHANISMS FOR PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO WOMEN EXPERIENCING STRESS

Abstract. *This article examines modern psychological and pedagogical mechanisms for providing psychological support to women experiencing stress. The study analyzes the major causes of stress and its impact on psychological well-being, social adaptation, and quality of life. Particular attention is given to contemporary intervention strategies, including psychological counseling, psychological assessment, psychocorrection, preventive psychological services, psychological training programs, cognitive behavioral approaches, art therapy, relaxation techniques, and pedagogical support. The findings contribute to improving comprehensive psychological assistance systems, enhancing emotional resilience, developing stress-coping competencies, and promoting the psychological well-being of women. The proposed recommendations may serve as a scientific and practical basis for strengthening psychological support services in educational, family, and community settings.*

Key words: *stress, women, psychological support, psychological and pedagogical mechanisms, psychological well-being, resilience, psychological counseling, psychological assessment, psychocorrection, psychological prevention, cognitive behavioral therapy, art therapy, relaxation techniques, emotional stability, psychological training.*

Kirish. Bugungi globallashuv, urbanizatsiya, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, iqtisodiy va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi sharoitida inson ruhiy salomatligini muhofaza qilish dolzarb masalalardan biriga aylandi. Ayniqsa, xotin-qizlar turli ijtimoiy, oilaviy, iqtisodiy va

kasbiy omillar ta’sirida stress holatiga ko‘proq duch keladigan ijtimoiy qatlamlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot sharoitida ayolning bir vaqtning o‘zida oila, farzand tarbiyasi, kasbiy faoliyat hamda jamiyatdagi ijtimoiy vazifalarni bajarishi uning psixoemotsional zo‘riqishini kuchaytiradi. Natijada surunkali stress, emotsional charchoq, xavotir, depressiv holatlar va psixosomatik kasalliklarning rivojlanish xavfi ortadi.[3]

Stress inson organizmining tashqi va ichki ta’sirlarga moslashuv reaksiyasi bo‘lib, u ma’lum darajada himoya mexanizmi vazifasini bajaradi. Biroq stress uzoq davom etganda yoki kuchli salbiy omillar ta’sirida yuzaga kelganda shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi, mehnat unumdorligi va hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, xotin-qizlarda stressning uzoq davom etishi oilaviy munosabatlar, farzand tarbiyasi, kasbiy faoliyat va shaxslararo muloqot samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli stress holatlarini erta aniqlash, ularning psixologik sabablarini tahlil qilish hamda ilmiy asoslangan psixologik-pedagogik yordam mexanizmlarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.[1]

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida xotin-qizlarning huquq va manfaatlarini himoya qilish, ularning ijtimoiy faolligini oshirish hamda psixologik salomatligini mustahkamlashga qaratilgan davlat siyosati izchil amalga oshirilmoqda. Bu borada xotin-qizlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, oilalarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, psixologik xizmatlar sifatini oshirish va stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bunday islohotlar psixologik yordam ko‘rsatishning ilmiy asoslangan, innovatsion va amaliy samaradorligi yuqori bo‘lgan mexanizmlarini ishlab chiqish zaruratini yanada kuchaytirmoqda.

Zamonaviy psixologik-pedagogik yondashuvlarda stressni bartaraf etish faqat psixologik maslahat bilan cheklanmaydi. Bugungi kunda psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixoprofilaktika, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, art-terapiya, relaksatsiya texnologiyalari, mindfulness amaliyotlari, psixoedukatsiya, ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish hamda psixologik treninglar kompleks tarzda qo‘llanilmoqda. Ushbu mexanizmlar xotin-qizlarning stressga chidamliligini oshirish, emotsional intellektini rivojlantirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish va psixologik farovonligini ta’minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.[2]

Mazkur maqolaning maqsadi stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning zamonaviy psixologik-pedagogik mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning nazariy asoslarini yoritish hamda amaliyotda qo‘llanilayotgan samarali metod va texnologiyalarni tizimli ravishda baholashdan iborat. Shuningdek, stressni kamaytirish, psixologik salomatlikni mustahkamlash va xotin-qizlarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ham tadqiqotning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Keyingi bo‘limlarda mavzuning o‘rganilganlik darajasi, tadqiqot metodologiyasi, tahlil natijalari hamda amaliy tavsiyalar batafsil yoritiladi.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi. Stress muammosi psixologiya, pedagogika, tibbiyot va sotsiologiya fanlari kesishmasida o‘rganiladigan dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, xotin-qizlarning psixologik salomatligi, stressga chidamliligi va ularga psixologik yordam ko‘rsatish mexanizmlarini takomillashtirish masalalari so‘nggi yillarda xalqaro ilmiy tadqiqotlarning ustuvor yo‘nalishiga aylangan. Turli ilmiy maktablar vakillari stressning kelib chiqish sabablari, uning psixofiziologik mexanizmlari, shaxs rivojlanishiga ta'siri hamda uni bartaraf etishning samarali usullarini turli nuqtai nazardan tadqiq etganlar.

Stress nazariyasining ilmiy asoslari kanadalik olim Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, u stressni organizmning har qanday tashqi yoki ichki ta’sirga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Olim tomonidan ishlab chiqilgan Umumiy moslashuv sindromi (General Adaptation Syndrome) konsepsiyasi stressning rivojlanish bosqichlari va organizmning moslashuv imkoniyatlarini ilmiy asosda tushuntirib berdi. Mazkur nazariya keyingi tadqiqotlar uchun fundamental metodologik asos bo‘lib xizmat qilmoqda.[7]

Keyinchalik Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash nazariyasida stress insonning tashqi vaziyatni qanday baholashi va mavjud resurslari bilan uni yengib o‘tish imkoniyatlarini idrok etishiga bog‘liq psixologik jarayon sifatida talqin qilindi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, stressning darajasi voqeaning o‘ziga emas, balki shaxsning uni subyektiv qabul qilishi hamda qo‘llaydigan coping-strategiyalariga bevosita bog‘liqdir. Bugungi kunda mazkur nazariya psixologik maslahat va psixokorreksion ishlarning asosiy metodologik yo‘nalishlaridan biri sifatida keng qo‘llanilmoqda.[11]

Stressni psixologik jihatdan boshqarish masalalarida Albert Banduraning o‘z-o‘ziga ishonch (self-efficacy) nazariyasi, Aaron Beckning kognitiv terapiyasi hamda Martin Seligmanning pozitiv psixologiya konsepsiyasi muhim ilmiy ahamiyatga ega. Ushbu nazariyalar shaxsning ijobiy fikrlashini rivojlantirish,

salbiy avtomatik fikrlarni qayta qurish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va psixologik farovonlikni ta’minlash orqali stressni kamaytirish mumkinligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.[8]

Rossiyalik olimlar L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, B.G. Ananyev va A.G. Asmolovlarning ilmiy ishlari shaxs rivojlanishi, faoliyat nazariyasi hamda psixologik moslashuv jarayonlarini tushuntirishda muhim manba hisoblanadi. Ularning tadqiqotlarida shaxsning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’siri, psixik rivojlanish qonuniyatlari va emotsional holatlarni boshqarish mexanizmlariga alohida e’tibor qaratilgan.[6]

O‘zbekistonlik olimlar tomonidan ham xotin-qizlar psixologiyasi, oilaviy munosabatlar, shaxsning psixologik salomatligi hamda psixologik xizmatni takomillashtirish masalalari bo‘yicha qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, G'.B. Shoumarov, V.M. Karimova, M.G. Davletshin, E.G'. G‘oziyev, B.R. Qodirov, R.I. Sunnatova va boshqa olimlarning ilmiy ishlari shaxs psixologiyasi, oila psixologiyasi, ijtimoiy-psixologik moslashuv hamda psixologik xizmatning nazariy va amaliy jihatlarini yoritishda muhim ilmiy manba bo‘lib xizmat qiladi. Ularning tadqiqotlarida oiladagi psixologik muhit, emotsional barqarorlik, stress omillari va psixologik yordam ko‘rsatishning ilmiy asoslari keng yoritilgan.[4]

Shu bilan birga, so‘nggi yillarda xorijiy ilmiy adabiyotlarda xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT), mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), art-terapiya, psixoedukatsiya, guruhiy psixologik treninglar, raqamli psixologik maslahat platformalari va onlayn psixologik yordam xizmatlarining samaradorligi bo‘yicha ko‘plab empirik tadqiqotlar e'lon qilinmoqda. Mazkur yondashuvlar stress darajasini pasaytirish, psixologik moslashuvni kuchaytirish hamda psixologik farovonlikni oshirishda yuqori natijadorlikni ko‘rsatmoqda.

Mavjud ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, stress muammosi keng o‘rganilgan bo‘lsa-da, aynan stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning zamonaviy psixologik-pedagogik mexanizmlarini kompleks ravishda ishlab chiqish, ularni O‘zbekistonning ijtimoiy-madaniy sharoitiga moslashtirish hamda innovatsion psixologik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish masalalari hali yetarli darajada tadqiq etilmagan. Mazkur maqola aynan ushbu ilmiy bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan bo‘lib, zamonaviy psixologik va pedagogik yondashuvlarni integratsiyalash asosida stress holatidagi xotin-qizlarga samarali psixologik yordam ko‘rsatish mexanizmlarini ilmiy asoslashni maqsad qiladi.[5]

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning zamonaviy psixologik-pedagogik mexanizmlarini ilmiy asosda tahlil qilishga qaratilgan bo‘lib, tadqiqot jarayonida tizimli, kompleks va integrativ metodologik yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo‘naltirilgan ta'lim konsepsiyasi, biopsixososial yondashuv, kognitiv-xulq-atvor nazariyasi, pozitiv psixologiya, stress va coping nazariyalari hamda zamonaviy psixologik xizmat tamoyillari tashkil etdi. Mazkur yondashuvlar stressning kelib chiqish sabablari, uning psixologik oqibatlari va samarali psixologik yordam mexanizmlarini kompleks ravishda o‘rganish imkonini berdi.

Tadqiqotning nazariy bazasini stress nazariyasi asoschisi H. Selye, stressni kognitiv baholash va coping strategiyalari bo‘yicha R. Lazarus hamda S. Folkman, kognitiv terapiya bo‘yicha A. Beck, o‘z-o‘ziga ishonch nazariyasi bo‘yicha A. Bandura, pozitiv psixologiya yo‘nalishi bo‘yicha M. Seligman, shuningdek, O‘zbekiston psixologiya maktabi vakillari G'.B. Shoumarov, V.M. Karimova, M.G. Davletshin, E.G'. G‘oziyev, B.R. Qodirov va R.I. Sunnatovalarning ilmiy ishlari tashkil etdi. Ushbu olimlarning ilmiy qarashlari asosida stressni boshqarish, psixologik moslashuv va psixologik yordamning samarali mexanizmlari tahlil qilindi.

Nazariy manbalarni tahlil qilish bilan bir qatorda, xalqaro ilmiy bazalarda (Scopus, Web of Science, Google Scholar va boshqa ilmiy platformalarda) chop etilgan zamonaviy maqolalar ham o‘rganildi. Bu esa mavzuning xalqaro tajribasini tahlil qilish, zamonaviy psixologik texnologiyalarni aniqlash va ularni milliy amaliyotga moslashtirish imkonini berdi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar

№	Tadqiqot metodi	Qo‘llanish maqsadi
1	Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish	Stress va psixologik yordam bo‘yicha nazariy qarashlarni tizimlashtirish
2	Qiyosiy tahlil	Mahalliy va xorijiy tajribalarni taqqoslash
3	Tizimli tahlil	Psixologik-pedagogik mexanizmlarning o‘zaro bog‘liqligini aniqlash
4	Analiz va sintez	Olingan ilmiy ma'lumotlarni umumlashtirish va ilmiy xulosalar chiqarish
5	Kuzatish va umumlashtirish	Psixologik yordam amaliyotidagi mavjud tajribalarni baholash
6	Mantiqiy tahlil	Zamonaviy psixologik yordam modelini ilmiy asoslash

Tadqiqot metodologiyasining muhim jihatlaridan biri psixologik va pedagogik yondashuvlarning o‘zaro integratsiyasiga asoslanganidir. Bunda stressni faqat psixologik muammo sifatida emas, balki shaxsning ijtimoiy muhiti, oilaviy munosabatlari, ta'lim jarayoni, kasbiy faoliyati va individual psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog‘liq murakkab hodisa sifatida baholash tamoyiliga amal qilindi.

Shuningdek, tadqiqotda zamonaviy psixologik yordamning ilmiy asoslangan tamoyillari – individuallashtirish, maxfiylik, tizimlilik, uzluksizlik, profilaktik yo‘nalganlik, empatik yondashuv va multidissiplinar hamkorlik tamoyillari asos qilib olindi. Bu tamoyillar stress holatidagi xotin-qizlarga samarali psixologik yordam ko‘rsatish, ularning emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlashda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Natijada qo‘llanilgan metodologik yondashuvlar stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning zamonaviy psixologik-pedagogik mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslash, ularning samaradorligini baholash hamda amaliyotga joriy etish bo‘yicha ilmiy xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Nazariy manbalar, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar hamda psixologik xizmat amaliyoti tahlili shuni ko‘rsatdiki, stress holatidagi xotin-qizlarga samarali psixologik yordam ko‘rsatish faqat bitta metod yoki texnologiya bilan cheklanmaydi. Yuqori natijadorlikka erishish uchun psixologik, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarning o‘zaro integratsiyasiga asoslangan kompleks mexanizmlarni qo‘llash zarur. Tadqiqot davomida stressni kamaytirish va psixologik farovonlikni ta’minlashga xizmat qiluvchi bir qator zamonaviy psixologik-pedagogik mexanizmlar tizimlashtirildi.

1. Psixologik diagnostika – samarali yordamning boshlang‘ich bosqichi

Stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatish avvalo ularning psixoemotsional holatini chuqur diagnostika qilishdan boshlanishi lozim. Diagnostika orqali stress darajasi, xavotir, depressiv holatlar, emotsional zo‘riqish, o‘z-o‘zini baholash darajasi hamda stressni yengib o‘tish strategiyalari aniqlanadi. Olingan natijalar asosida individual psixologik yordam dasturi ishlab chiqiladi.

Psixologik diagnostika jarayonida standartlashtirilgan psixologik testlar, kuzatish, suhbat, anketa va psixologik intervyu metodlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Mazkur yondashuv psixologik yordamning aniqligi va samaradorligini oshiradi hamda ortiqcha yoki samarasiz psixokorreksion usullarni qo‘llashning oldini oladi.

2. Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi stressni kamaytirishning samarali vositasi sifatida

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy psixologik amaliyotda eng samarali usullardan biri kognitiv-xulq-atvor yondashuvi hisoblanadi. Ushbu yondashuvning asosiy maqsadi stressni kuchaytiruvchi salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash, ularni konstruktiv fikrlash bilan almashtirish va shaxsda sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Stress holatidagi ko‘plab xotin-qizlarda "men bunga qodir emasman", "hamma narsa muvaffaqiyatsiz tugaydi", "hech kim meni tushunmaydi" kabi irratsional fikrlar kuzatiladi. Psixolog bilan olib boriladigan tizimli mashg‘ulotlar davomida bunday salbiy kognitiv sxemalar bosqichma-bosqich qayta shakllantiriladi. Natijada shaxsning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va muammolarni konstruktiv hal qilish qobiliyati sezilarli darajada rivojlanadi.

3. Psixologik treninglarning stressga chidamlilikni rivojlantirishdagi o‘rni

Tadqiqot natijalari psixologik treninglar stressga chidamlilikni rivojlantirishning eng samarali pedagogik vositalaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish, emotsiyalarni boshqarish, konfliktlarni konstruktiv hal etish, vaqtni boshqarish va relaksatsiya mashqlariga asoslangan treninglar yuqori samaradorlikka ega.

Treninglar jarayonida ishtirokchilar nafaqat nazariy bilimlarga ega bo‘ladilar, balki real hayotiy vaziyatlarni modellashtirish orqali amaliy ko‘nikmalarni ham shakllantiradilar. Bu esa olingan bilimlarning kundalik hayotga muvaffaqiyatli transfer qilinishini ta'minlaydi.

4. Psixoedukatsiya va pedagogik qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati

Stressni kamaytirishda psixoedukatsiya muhim o‘rin tutadi. Psixoedukatsiya orqali xotin-qizlarga stressning tabiati, uning organizm va psixikaga ta'siri, stress belgilarini erta aniqlash hamda ularni boshqarish usullari haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar beriladi.

Pedagogik qo‘llab-quvvatlash esa psixologik xizmatning uzluksizligini ta'minlaydi. Ayniqsa, ta'lim muassasalari, mahalla, oila va mehnat jamoalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish hamda psixologik savodxonlikni oshirish stress profilaktikasining muhim omili hisoblanadi.

Ushbu mexanizmlarning kompleks qo‘llanilishi stress holatidagi xotin-qizlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorligini oshirish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va hayot sifatini yuksaltirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik xizmatning zamonaviy modeli individual

yondashuv, ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish va psixologik-pedagogik hamkorlikni yo‘lga qo‘yishni talab etadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatish zamonaviy jamiyatning muhim ijtimoiy va ilmiy-amaliy vazifalaridan biri ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Globallashuv, ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, oilaviy mas’uliyatning ortishi, kasbiy faoliyatdagi psixoemotsional yuklamalar hamda axborot oqimining keskin ko‘payishi xotin-qizlarda stress holatlarining uchrash chastotasini oshirmoqda. Mazkur omillar ularning psixologik salomatligi, ijtimoiy faolligi, oilaviy munosabatlari va kasbiy samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois stressni erta aniqlash, uning salbiy oqibatlarini kamaytirish va ilmiy asoslangan psixologik yordam tizimini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot davomida stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning nazariy asoslari, psixologik-pedagogik mexanizmlari va zamonaviy texnologiyalari tizimli ravishda tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, psixologik diagnostika, psixologik maslahat, psixokorreksiya, psixoedukatsiya, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi, mindfulness amaliyotlari, art-terapiya, relaksatsiya usullari hamda psixologik treninglarning kompleks qo‘llanilishi stress darajasini pasaytirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va stressga chidamlilikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikni ta’minlaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari psixologik yordam samaradorligi faqat psixolog faoliyati bilan emas, balki pedagoglar, shifokorlar, ijtimoiy xodimlar, oila va mahalla institutlarining o‘zaro hamkorligi bilan ham bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Multidissiplinar yondashuv asosida tashkil etilgan psixologik xizmat tizimi xotin-qizlarning individual ehtiyojlarini chuqurroq aniqlash, ularga mos psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish va psixologik qo‘llab-quvvatlashning uzluksizligini ta’minlash imkonini beradi.

Maqolada ishlab chiqilgan zamonaviy psixologik-pedagogik model stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning diagnostika, rejalashtirish, psixokorreksiya, rivojlantirish va monitoring bosqichlarini yagona tizimga birlashtirishi bilan ahamiyatlidir. Mazkur model psixologik xizmat sifatini oshirish, stressni boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish hamda psixologik salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladigan ilmiy-amaliy mexanizm sifatida tavsiya etiladi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning zamonaviy psixologik va pedagogik yondashuvlarini yagona integratsiyalashgan tizim sifatida asoslash, ularning o‘zaro bog‘liqligini ochib berish hamda amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha kompleks tavsiyalar ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi. Taklif etilgan yondashuvlar psixologik xizmat markazlari, oliy ta’lim muassasalari, umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlari, sog‘liqni saqlash muassasalari, mahalla tizimi hamda xotin-qizlar bilan ishlovchi tashkilotlar faoliyatida foydalanish uchun ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kelgusida ushbu yo‘nalishda turli yosh va ijtimoiy guruhlardagi xotin-qizlarning stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan innovatsion psixologik dasturlarni ishlab chiqish, sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalar asosida masofaviy psixologik yordam tizimlarini takomillashtirish, shuningdek, psixologik xizmat samaradorligini baholashning yangi mezonlarini ishlab chiqishga qaratilgan empirik tadqiqotlarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-martdagi PF-81-son “Oila va xotin-qizlar bilan ishlash, mahalla va nuroniylarni qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 7-martdagi PF-87-son “Oila va xotin-qizlarni tizimli qo‘llab-quvvatlashga doir ishlarni yanada jadallashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrdagi O‘RQ-562 “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
4. “Psixiatriya yordami to‘g‘risida”gi O‘RQ-690-son O‘zbekiston Respublikasining Qonuni”, 12.05.2021.
5. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2020.
6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur, 2021.
7. G‘oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020.
8. Davletshin M.G. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
9. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2022.
10. Sunnatova R.I. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2021.
11. Selye, H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer.
13. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York.
14. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York.
15. Seligman, M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York.

Niyazova Nilufar Farxadovna,
Ma’mun universiteti Psixologiya, tibbiyot va sport kafedrasi dotsenti v.b.,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

BEMORLARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA’MINLASHDA STRESSNI BOSHQARISH STRATEGIYALARINING SAMARADORLIGI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Onkologik kasallik tashxisi bemorlarda kuchli psixologik stress, xavotir, depressiv holatlar va emotsional zo‘riqishni yuzaga keltirishi, bu esa ularning ruhiy salomatligi, davolanish jarayoni va hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi asoslab berilgan. Tadqiqotda stressni boshqarishning zamonaviy strategiyalari, jumladan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish dasturlari, relaksatsiya texnikalari, psixoedukatsiya, emotsional regulyatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hamda psixologik maslahat xizmatlarining imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, mazkur strategiyalarning bemorlarda psixologik farovonlikni mustahkamlash, stressga chidamlilikni rivojlantirish, xavotir va depressiv simptomlarni kamaytirish, davolanishga sodiqlikni oshirish hamda hayot sifatini yaxshilashdagi samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari stressni boshqarish strategiyalarini onkologik yordam tizimiga kompleks ravishda integratsiya qilish bemorlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, reabilitatsiya samaradorligini oshirish va ularning umumiy farovonligini ta’minlashga xizmat qilishini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *onkologik bemorlar, psixologik farovonlik, stressni boshqarish, stressga chidamlilik, psixologik yordam, psixoonkologiya, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, mindfulness, relaksatsiya, psixoedukatsiya, emotsional regulyatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik maslahat, hayot sifati, reabilitatsiya.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРАТЕГИЙ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПАЦИЕНТОВ

Аннотация. *В данной статье представлен научно-теоретический и практический анализ эффективности стратегий управления стрессом в обеспечении психологического благополучия онкологических пациентов. Обосновано, что диагноз онкологического заболевания вызывает выраженный психологический стресс, тревожность, депрессивные состояния и эмоциональное напряжение, оказывающие негативное влияние на психическое здоровье, процесс лечения и качество жизни пациентов. В исследовании рассмотрены современные стратегии управления стрессом, включая когнитивно-поведенческую терапию, программы снижения стресса на основе mindfulness, техники релаксации, психообразование, эмоциональную регуляцию, социальную поддержку и психологическое консультирование. Особое внимание уделено эффективности данных подходов в укреплении психологического благополучия, повышении стрессоустойчивости, снижении тревожности и депрессивной симптоматики, повышении приверженности лечению и улучшении качества жизни пациентов. Результаты исследования подтверждают, что комплексная интеграция стратегий управления стрессом в систему онкологической помощи способствует укреплению психического здоровья, повышению эффективности реабилитации и улучшению общего благополучия онкологических пациентов.*

Ключевые слова: *онкологические пациенты, психологическое благополучие, управление стрессом, стрессоустойчивость, психологическая помощь, психоонкология, когнитивно-поведенческая терапия, mindfulness, релаксация, психообразование, эмоциональная регуляция, социальная поддержка, психологическое консультирование, качество жизни, реабилитация.*

THE EFFECTIVENESS OF STRESS MANAGEMENT STRATEGIES IN ENSURING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PATIENTS

Abstract. *This article presents a scientific and practical analysis of the effectiveness of stress management strategies in promoting the psychological well-being of oncology patients. A cancer diagnosis often leads to intense psychological stress, anxiety, depressive symptoms, and emotional distress, all of which may negatively affect mental health, treatment adherence, rehabilitation, and overall quality of life. The study examines contemporary stress management strategies, including cognitive behavioral therapy, mindfulness-based stress reduction, relaxation techniques, psychoeducation, emotional regulation, social support interventions, and professional psychological counseling. Particular attention is given to the*

effectiveness of these interventions in enhancing psychological well-being, strengthening resilience to stress, reducing anxiety and depressive symptoms, improving adherence to medical treatment, and increasing overall quality of life. The findings indicate that integrating evidence-based stress management strategies into comprehensive oncology care significantly contributes to better psychological health, more effective rehabilitation, and improved patient-centered outcomes. The study highlights the importance of multidisciplinary psychosocial interventions in supporting the long-term psychological well-being of individuals living with cancer.

Key words: *oncology patients, psychological well-being, stress management, stress resilience, psychological support, psycho-oncology, cognitive behavioral therapy, mindfulness, relaxation techniques, psychoeducation, emotional regulation, social support, psychological counseling, quality of life, rehabilitation.*

Kirish. So‘nggi yillarda onkologik kasalliklarning dunyo bo‘yicha tarqalish sur’atining ortib borishi sog‘liqni saqlash tizimida nafaqat kasallikni erta aniqlash va davolash, balki bemorlarning ruhiy salomatligini saqlash hamda psixologik farovonligini ta’minlash masalalariga ham alohida e’tibor qaratishni taqozo etmoqda. Onkologik kasallik tashxisi inson hayotidagi eng kuchli stress omillaridan biri hisoblanib, u bemorlarda qo‘rquv, xavotir, depressiya, noaniqlik hissi, kelajakdan umidsizlik, emotsional zo‘riqish va ijtimoiy moslashuvning buzilishi kabi murakkab psixologik holatlarni yuzaga keltiradi. Mazkur psixologik reaksiyalar bemorlarning nafaqat ruhiy salomatligiga, balki davolanish samaradorligi, reabilitatsiya jarayoni, ijtimoiy faolligi va umumiy hayot sifatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligini ilmiy jihatdan o‘rganish zamonaviy psixoonkologiyaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va yetakchi xalqaro onkologik markazlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar saraton tashxisi qo‘yilgan bemorlarning katta qismida psixologik distress, xavotir va depressiv simptomlar kuzatilishini ko‘rsatmoqda. Psixologik distressning uzoq davom etishi immun tizimi faoliyatining pasayishi, davolanishga sodiqlikning susayishi, reabilitatsiya jarayonining sekinlashishi hamda bemorlarning hayot sifatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Shu bois zamonaviy onkologiyada kasallikni davolash faqat biologik yoki farmakologik yondashuvlar bilan cheklanib qolmay, balki psixologik, ijtimoiy va emotsional omillarni ham qamrab oluvchi biopsixosotsial model asosida tashkil etilmoqda.[1]

Stressni boshqarish strategiyalari bemorlarning stress omillariga moslashish qobiliyatini rivojlantirish, salbiy emotsional reaksiyalarni nazorat qilish va psixologik farovonlikni saqlashga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan psixologik intervensiyalar majmuasidir. Zamonaviy psixoonkologik amaliyotda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT), mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish dasturlari (MBSR), relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari, psixoedukatsiya, emotsional regulyatsiya treninglari, qo‘llab-quvvatlovchi psixoterapiya, oilaviy konsultatsiyalar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash dasturlari eng samarali strategiyalar sifatida e’tirof etilmoqda. Mazkur yondashuvlar bemorlarda stress gormonlari ta’sirini kamaytirish, ruhiy muvozanatni tiklash, emotsional barqarorlikni kuchaytirish hamda hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalar va telepsixologik xizmatlarning rivojlanishi stressni boshqarish strategiyalarining imkoniyatlarini yanada kengaytirdi. Mobil ilovalar, onlayn psixologik treninglar, virtual qo‘llab-quvvatlash guruhlari va sun’iy intellekt elementlariga asoslangan psixologik monitoring tizimlari bemorlarga istalgan vaqt va hududdan psixologik yordam olish imkonini bermoqda. Ayniqsa, uzoq muddatli davolanishni boshdan kechirayotgan yoki tibbiy muassasalarga muntazam tashrif buyurish imkoniyati cheklangan bemorlar uchun masofaviy psixologik xizmatlar stressni boshqarishning samarali vositasi sifatida namoyon bo‘lmoqda.[2]

Ilmiy adabiyotlarda psixologik farovonlik shaxsning ruhiy muvozanati, hayotdan qoniqishi, ijobiy emotsional holati, maqsadga yo‘naltirilganligi, ijtimoiy munosabatlari va o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish darajasini ifodalovchi murakkab psixologik kategoriya sifatida talqin etiladi. Onkologik bemorlarda psixologik farovonlikning yuqori darajada bo‘lishi davolanish jarayoniga faol munosabatni shakllantiradi, stressga chidamlilikni oshiradi, emotsional inqirozlarni yengillashtiradi hamda reabilitatsiya samaradorligini sezilarli ravishda yaxshilaydi. Shu nuqtai nazardan stressni boshqarish strategiyalarining psixologik farovonlikka ko‘rsatadigan ta’sirini kompleks o‘rganish nazariy va amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublikasida sog‘liqni saqlash tizimini modernizatsiya qilish, aholining ruhiy salomatligini mustahkamlash va onkologik yordam sifatini oshirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar psixologik xizmatlarni rivojlantirish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Biroq onkologik bemorlarda stressni boshqarishning ilmiy asoslangan psixologik dasturlarini ishlab chiqish, ularni milliy sog‘liqni saqlash tizimiga moslashtirish va samaradorligini empirik jihatdan baholash bo‘yicha tadqiqotlar

hali yetarli darajada emas. Mazkur holat ushbu mavzuning ilmiy dolzarbligi va amaliy ahamiyatini belgilaydi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning psixoemotsional holat, davolanishga sodiqlik va hayot sifatiga ta’sirini baholash hamda psixologik yordam tizimini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot natijalari klinik psixologlar, onkologlar, psixoterapevtlar va sog‘liqni saqlash tizimi mutaxassislari faoliyatida stressni boshqarishning zamonaviy strategiyalaridan samarali foydalanish, bemorlarning psixologik farovonligini mustahkamlash va kompleks psixoonkologik yordam sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligi masalasi psixoonkologiya, sog‘liq psixologiyasi, klinik psixologiya va psixosomatik tibbiyotning eng dolzarb ilmiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda olib borilgan xalqaro ilmiy tadqiqotlar saraton tashxisi qo‘yilgan bemorlarning psixologik salomatligini mustahkamlashda stressni boshqarishning ilmiy asoslangan usullarini qo‘llash davolash samaradorligi, reabilitatsiya jarayoni va bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatmoqda. Shu sababli zamonaviy psixoonkologiyada stressni boshqarish strategiyalarining nazariy asoslari va amaliy imkoniyatlarini chuqur o‘rganishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Psixoonkologiya fanining asoschilaridan biri Jimmie C. Holland onkologik bemorlarda psixologik distressni davolash jarayonining "oltinchi hayotiy ko‘rsatkichi" sifatida baholash zarurligini ilmiy asoslagan.[6] Uning tadqiqotlarida psixologik stress, xavotir va depressiv holatlar bemorlarning davolanishga sodiqligini pasaytirishi, ijtimoiy moslashuvini murakkablashtirishi va hayot sifatini yomonlashtirishi ta’kidlanadi. Holland psixologik distressni erta aniqlash, muntazam psixologik skrining o‘tkazish hamda individual psixologik yordam dasturlarini joriy etishni zamonaviy onkologik yordamning ajralmas qismi sifatida tavsiya etadi.

Stressni boshqarishning nazariy asoslari Richard S. Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress va koping nazariyasi bilan chambarchas bog‘liq. Mazkur nazariyaga ko‘ra, stress insonning tashqi vaziyatni qanday baholashi va unga qanday javob qaytarishiga bog‘liq bo‘lib, samarali koping strategiyalari psixologik farovonlikni saqlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.[7] Olimlarning fikricha, muammoga yo‘naltirilgan koping, emotsiyalarni boshqarish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish onkologik bemorlarda stressning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytiradi. Hozirgi kunda psixologik intervensiyalarning aksariyati aynan ushbu nazariy konsepsiyaga asoslanadi.

Aaron T. Beck tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) onkologik bemorlarda stressni boshqarishning eng samarali psixologik strategiyalaridan biri sifatida e’tirof etiladi.[5] Beckning ilmiy qarashlariga ko‘ra, kasallik haqidagi salbiy avtomatik fikrlar, irratsional e’tiqodlar va pessimist kognitiv sxemalar xavotir hamda depressiyaning kuchayishiga sabab bo‘ladi. CBT ushbu salbiy fikrlarni aniqlash, ularni konstruktiv fikrlash bilan almashtirish va bemorlarning stressga chidamliligini oshirish imkonini beradi. Ko‘plab klinik tadqiqotlar CBT dasturlarining psixologik farovonlikni yaxshilashdagi yuqori samaradorligini tasdiqlagan.

Stressni boshqarishda Jon Kabat-Zinn tomonidan ishlab chiqilgan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dasturi alohida ilmiy ahamiyatga ega. Mazkur yondashuv ongli e’tibor, meditatsiya, nafas olish mashqlari va relaksatsiya texnikalari orqali bemorlarda emotsional zo‘riqishni kamaytirish, stressga chidamlilikni rivojlantirish hamda psixologik farovonlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Xalqaro randomizatsiyalangan klinik tadqiqotlar mindfulness dasturlarining onkologik bemorlarda uyqu sifatini yaxshilashi, xavotir va depressiv simptomlarni kamaytirishi hamda umumiy hayot sifatini oshirishini isbotlagan.[6]

Martin E. P. Seligman tomonidan ishlab chiqilgan ijobiy psixologiya nazariyasi ham onkologik bemorlarning psixologik farovonligini tushuntirishda muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Seligman insonning kuchli tomonlari, optimizm, umid, minnatdorlik va hayot mazmunini anglash kabi psixologik resurslarni rivojlantirish stressni yengib o‘tishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlaydi. Ushbu yondashuv asosida ishlab chiqilgan psixologik dasturlar bemorlarning ijobiy emotsiyalarini kuchaytirish, motivatsiyasini oshirish va psixologik moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi.[5]

So‘nggi yillarda psixoedukatsiya, qo‘llab-quvvatlovchi psixoterapiya, oilaviy psixologik maslahat, guruhiy treninglar, telepsixologik maslahatlar hamda raqamli stressni boshqarish dasturlari bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar ham ularning yuqori samaradorligini ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, telepsixologik xizmatlar va mobil ilovalar yordamida amalga oshiriladigan stressni boshqarish dasturlari bemorlarga doimiy psixologik yordam olish, relaksatsiya mashqlarini bajarish va emotsional holatini mustaqil nazorat qilish

imkonini bermoqda. Raqamli texnologiyalar psixologik yordamning ommabopligini oshirish bilan birga, individual ehtiyojlarga moslashtirilgan intervensiyalarni amalga oshirish imkonini ham yaratmoqda.[8]

Mahalliy ilmiy tadqiqotlarda ham sog‘liq psixologiyasi, klinik psixologiya va tibbiyot psixologiyasida stressni boshqarish, emotsional barqarorlik va psixologik farovonlikni rivojlantirish masalalari keng yoritilgan. O‘zbekistonlik olimlar shaxsning stressga chidamliligi, psixologik moslashuvi, emotsional regulyatsiyasi va psixologik maslahat xizmatlarini takomillashtirish bo‘yicha muhim ilmiy xulosalarni ilgari surganlar. Biroq onkologik bemorlarda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligini kompleks ravishda o‘rganish, ularni xalqaro tajribalar bilan uyg‘unlashtirish va milliy psixoonkologik amaliyotga moslashtirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar hali yetarli darajada emas.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalari biologik davolash usullarini samarali to‘ldiruvchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, mindfulness dasturlari, psixoedukatsiya, relaksatsiya mashqlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va telepsixologik xizmatlar psixologik distressni kamaytirish, stressga chidamlilikni oshirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash hamda hayot sifatini yaxshilashda yuqori samaradorlikka ega. Shu bilan birga, O‘zbekiston sharoitida mazkur strategiyalarni ilmiy asosda moslashtirish, ularning amaliy natijadorligini empirik baholash va onkologik muassasalarda kompleks psixologik yordam tizimiga integratsiya qilish ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligini o‘rganish kompleks, tizimli va multidissiplinar metodologik yondashuvni talab qiladi. Mazkur tadqiqot metodologiyasi psixoonkologiya, klinik psixologiya, sog‘liq psixologiyasi, psixoterapiya va xulq-atvor fanlarining zamonaviy ilmiy konsepsiyalariga tayangan holda ishlab chiqildi. Tadqiqot davomida stressni boshqarish strategiyalarining bemorlarning psixologik farovonligi, emotsional barqarorligi, davolanishga sodiqligi va hayot sifatiga ko‘rsatadigan ta’siri nazariy hamda amaliy jihatdan kompleks tahlil qilindi.

Tadqiqotning asosiy metodologik negizini J. C. Holland tomonidan ishlab chiqilgan psixoonkologik yondashuv tashkil etdi. Ushbu konsepsiyaga ko‘ra, onkologik bemorlarda psixologik distressni muntazam baholash, psixologik yordamni davolash jarayoniga integratsiya qilish va bemorning psixologik ehtiyojlariga individual yondashish davolashning ajralmas qismi hisoblanadi. Mazkur yondashuv asosida stressni boshqarish strategiyalarining bemorlarning ruhiy salomatligiga ta’siri baholandi.

Ikkinchi metodologik asos sifatida Richard S. Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress va koping nazariyasi tanlandi. Ushbu nazariya stressni shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir natijasi sifatida talqin qiladi hamda stressni boshqarishda konstruktiv koping strategiyalarining muhimligini asoslaydi. Tadqiqotda muammoga yo‘naltirilgan koping, emotsional regulyatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning psixologik farovonlikni shakllantirishdagi roli mazkur nazariya asosida tahlil qilindi.

Shuningdek, Aaron T. Beck tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) metodologik yondashuvi qo‘llanildi. Ushbu yondashuv salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash, ularni konstruktiv kognitiv sxemalar bilan almashtirish va stressga nisbatan moslashuvchan munosabatni shakllantirish imkonini beradi. Tadqiqotda CBT strategiyalarining xavotir va depressiv simptomlarni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish hamda psixologik farovonlikni rivojlantirishdagi samaradorligi metodologik asos sifatida qabul qilindi.

Metodologik asoslardan yana biri Jon Kabat-Zinn tomonidan ishlab chiqilgan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) konsepsiyasi bo‘ldi. Ushbu yondashuv bemorlarda ongli e’tibor, relaksatsiya va o‘z emotsiyalarini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish orqali stressni kamaytirish va psixologik farovonlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Tadqiqotda mindfulness dasturlarining onkologik bemorlarning psixologik moslashuvi va hayot sifatiga ta’siri tahlil qilindi.

Bundan tashqari, Martin E. P. Seligmanning ijobiy psixologiya nazariyasi metodologik asoslardan biri sifatida qo‘llanildi. Ushbu nazariya optimizm, umid, psixologik rezilyentlik, minnatdorlik va hayot mazmunini anglash kabi ijobiy psixologik resurslarni rivojlantirish orqali stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkinligini ilmiy asoslaydi. Tadqiqotda ijobiy psixologik intervensiyalarning onkologik bemorlar farovonligiga ta’siri mazkur yondashuv asosida baholandi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy bilishning nazariy metodlari – tizimli tahlil, qiyosiy tahlil, ilmiy umumlashtirish, sintez, induksiya va deduksiya usullaridan foydalanildi. Xalqaro ilmiy maqolalar, monografiyalar, klinik tavsiyalar, psixoonkologik tadqiqotlar va sog‘liq psixologiyasi bo‘yicha zamonaviy manbalar chuqur o‘rganilib, ularning natijalari o‘zaro taqqoslandi. Stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligi ilmiy dalillar asosida tahlil qilinib, ularning afzalliklari va amaliy qo‘llash imkoniyatlari baholandi.

Empirik tadqiqotlarda qo‘llanishi mumkin bo‘lgan metodlar sifatida psixologik kuzatuv, standartlashtirilgan psixodiagnostik testlar, yarim tuzilgan intervyu, anketa so‘rovlari va hayot sifati ko‘rsatkichlarini baholash metodlari tanlandi. Bemorlarning psixologik farovonligi, stress darajasi, xavotir, depressiya, rezilyentlik va emotsional barqarorligini baholash uchun xalqaro amaliyotda keng qo‘llaniladigan valid psixologik metodikalardan foydalanish nazarda tutildi. Olingan natijalarni statistik qayta ishlashda tavsifiy statistika, korrelyatsion tahlil, Student t-testi va dispersion tahlil usullaridan foydalanish rejalashtirildi.

1-jadval.

Onkologik bemorlarda stressni boshqarish strategiyalarini o‘rganishning metodologik asoslari

Tadqiqot yo‘nalishi	Asosiy olimlar	Metodologik mazmuni	Amaliy ahamiyati
Psixoonkologik yondashuv	J. C. Holland	Psixologik yordamni davolash jarayoniga integratsiya qilish	Psixologik distressni kamaytirish
Stress va koping nazariyasi	R. Lazarus, S. Folkman	Stressni baholash va konstruktiv koping strategiyalarini rivojlantirish	Stressga moslashuvni kuchaytirish
Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT)	A. T. Beck	Salbiy fikrlarni konstruktiv fikrlash bilan almashtirish	Xavotir va depressiyani kamaytirish
Mindfulness (MBSR)	J. Kabat-Zinn	Ongli e’tibor va relaksatsiya usullarini rivojlantirish	Emotsional barqarorlik va psixologik farovonlikni oshirish
Ijobiy psixologiya	M. E. P. Seligman	Optimizm va psixologik resurslarni rivojlantirish	Psixologik rezilyentlikni mustahkamlash
Psixodiagnostik va statistik metodlar	Zamonaviy klinik psixologiya tadqiqotchilari	Psixologik holatni baholash va natijalarni statistik tahlil qilish	Ilmiy xulosalarning ishonchliligini ta’minlash

Mazkur metodologik yondashuv onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligini kompleks baholash imkonini berdi. Psixoonkologiya, sog‘liq psixologiyasi va zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlarning integratsiyasi stressni boshqarishning ilmiy asoslangan modelini shakllantirishga xizmat qildi. Shuningdek, tanlangan metodologiya tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash, stressni boshqarish strategiyalarining amaliy samaradorligini baholash hamda onkologik yordam tizimida ularni qo‘llash bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun mustahkam nazariy asos vazifasini bajaradi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tadqiqot davomida onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligi kompleks tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, psixologik stress onkologik kasallikning deyarli barcha bosqichlarida uchraydigan asosiy psixologik muammolardan biri bo‘lib, uning o‘z vaqtida boshqarilishi bemorlarning ruhiy salomatligi, davolanish samaradorligi va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Stressni boshqarishga qaratilgan zamonaviy psixologik intervensiyalar bemorlarning emotsional zo‘riqishini kamaytirish, psixologik moslashuvini kuchaytirish va uzoq muddatli psixologik farovonligini ta’minlashda muhim vosita ekanligi aniqlandi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) stressni boshqarishning eng samarali psixologik strategiyalaridan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv bemorlarda kasallik bilan bog‘liq salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlash usullari bilan almashtirish orqali xavotir hamda depressiv simptomlarning kamayishiga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, CBT elementlaridan foydalangan bemorlarda emotsional barqarorlik yuqori, davolanishga nisbatan motivatsiya kuchli hamda psixologik farovonlik darajasi sezilarli ravishda yaxshilangan.

Mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish dasturlari (MBSR) ham yuqori samaradorlikni namoyon etdi. Ongli e’tibor mashqlari, meditatsiya, relaksatsiya va nafas olish texnikalaridan muntazam foydalanish bemorlarda stress gormonlari ta’sirini kamaytirishi, emotsional zo‘riqishni yengillashtirishi hamda ruhiy muvozanatni tiklashga yordam berishi kuzatildi. Bundan tashqari, mindfulness mashg‘ulotlari uyqu sifatining yaxshilanishi, psixologik xotirjamlikning ortishi va hayotdan qoniqish darajasining oshishi bilan ham bog‘liq ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari psixoedukatsiya stressni boshqarishning muhim tarkibiy qismi ekanligini ham tasdiqladi. Kasallikning kechishi, davolash usullari, psixologik reaksiyalar va stressni yengish mexanizmlari haqida ilmiy asoslangan ma’lumotlarga ega bo‘lgan bemorlarda noaniqlik hissi va qo‘rquv darajasi ancha

past bo‘ldi. Psixoedukatsiya bemorlarning davolash jarayoniga ongli munosabatini shakllantirib, shifokor tavsiyalariga rioya qilish darajasini oshirdi hamda psixologik moslashuvni yengillashtirdi.

Ijtimoiy va oilaviy qo‘llab-quvvatlash tadqiqot davomida psixologik farovonlikni ta’minlovchi eng muhim tashqi omillardan biri sifatida namoyon bo‘ldi. Oila a’zolarining emotsional yordami, yaqinlarning qo‘llab-quvvatlashi va tibbiyot xodimlarining empatik munosabati bemorlarda xavfsizlik hissini kuchaytirib, stress darajasining pasayishiga xizmat qildi. Aksincha, ijtimoiy izolyatsiya, oilaviy nizolar va emotsional befarqlik stressning kuchayishi hamda psixologik farovonlikning pasayishiga olib keluvchi xavf omillari sifatida aniqlandi.

So‘nggi yillarda rivojlanayotgan telepsixologiya va raqamli stressni boshqarish texnologiyalari ham tadqiqotda yuqori amaliy ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi. Onlayn psixologik maslahatlar, mobil ilovalar va virtual qo‘llab-quvvatlash platformalari bemorlarga psixologik yordamdan uzluksiz foydalanish imkonini yaratmoqda. Ayniqsa, uzoq hududlarda yashovchi yoki jismoniy imkoniyatlari cheklangan bemorlar uchun ushbu texnologiyalar stressni boshqarishda samarali vosita sifatida namoyon bo‘ldi. Shu bilan birga, sun’iy intellekt elementlariga asoslangan psixologik monitoring tizimlari stress belgilarini erta aniqlash va individual tavsiyalar ishlab chiqishda istiqbolli yo‘nalish sifatida baholandi.

Tadqiqot davomida psixologik rezilyentlik va stressga chidamlilik o‘rtasida kuchli ijobiy bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi. Rezilyentlik darajasi yuqori bo‘lgan bemorlar kasallik bilan bog‘liq qiyinchiliklarni samaraliroq yengib o‘tgan, salbiy emotsiyalarni boshqarishda faol strategiyalardan foydalangan va davolanish jarayoniga nisbatan optimistik munosabatni saqlab qolgan. Bu esa psixologik farovonlikni shakllantirishda rezilyentlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus treninglarni amaliyotga joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.

2-jadval.

Onkologik bemorlarda stressni boshqarish strategiyalarining psixologik farovonlikka ta’siri

Stressni boshqarish strategiyasi	Asosiy yo‘nalishi	Psixologik farovonlikka ta’siri
Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT)	Salbiy fikrlarni o‘zgartirish	Xavotir va depressiyani kamaytiradi
Mindfulness (MBSR)	Ongli e’tibor va relaksatsiya	Emotsional barqarorlikni oshiradi
Psixoedukatsiya	Kasallik haqida ilmiy ma’lumot berish	Noaniqlik va qo‘rquvni kamaytiradi
Relaksatsiya mashqlari	Mushak va emotsional bo‘shashish	Stressni kamaytiradi va uyquni yaxshilaydi
Emotsional regulyatsiya treninglari	Hissiyotlarni boshqarish	Ruhiy muvozanatni mustahkamlaydi
Oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash	Emotsional va ijtimoiy yordam	Psixologik farovonlikni oshiradi
Telepsixologik maslahatlar	Masofaviy psixologik yordam	Psixologik xizmatlarning uzluksizligini ta’minlaydi
Psixologik rezilyentlikni rivojlantirish	Stressga chidamlilikni oshirish	Hayot sifati va moslashuvni yaxshilaydi

Olingan natijalar J. C. Holland, R. S. Lazarus, S. Folkman, A. T. Beck, J. Kabat-Zinn, M. E. P. Seligman, L. E. Carlson va boshqa olimlarning ilmiy xulosalari bilan uyg‘unlik kasb etadi. Ularning tadqiqotlarida stressni boshqarish strategiyalari onkologik bemorlarda psixologik distressni kamaytirish, psixologik farovonlikni mustahkamlash, davolanish samaradorligini oshirish va hayot sifatini yaxshilashning muhim omili sifatida e’tirof etilgan. Mazkur tadqiqot natijalari ushbu ilmiy qarashlarning O‘zbekiston sog‘liqni saqlash tizimi sharoitida ham amaliy ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarini davolash jarayoniga tizimli ravishda integratsiya qilish, psixologik rezilyentlikni rivojlantirish, mindfulness va CBT dasturlarini keng joriy etish, telepsixologik xizmatlarni rivojlantirish, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish hamda multidissiplinar psixoonkologik yondashuvni takomillashtirish zarurligini ko‘rsatdi. Ushbu strategiyalar bemorlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, reabilitatsiya samaradorligini oshirish va ularning uzoq muddatli hayot sifatini yaxshilashning muhim ilmiy-amaliy asosini tashkil etadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, onkologik bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalari zamonaviy psixoonkologiyaning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, saraton tashxisi bilan bog‘liq kuchli psixologik stress bemorlarning

emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi, davolanishga munosabati va umumiy hayot sifatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli stressni o‘z vaqtida aniqlash va uni ilmiy asoslangan psixologik intervensiyalar orqali boshqarish bemorlarning psixologik salomatligini saqlash hamda davolash samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Tadqiqot davomida kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT), mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish dasturlari (MBSR), relaksatsiya texnikalari, psixoedukatsiya, emotsional regulyatsiya treninglari, ijtimoiy va oilaviy qo‘llab-quvvatlash, shuningdek, telepsixologik maslahat xizmatlari onkologik bemorlarning psixologik farovonligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Mazkur strategiyalar bemorlarda xavotir va depressiv simptomlarni kamaytirish, stressga chidamlilikni kuchaytirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash, davolanishga sodiqlikni oshirish hamda hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari psixologik farovonlikni ta’minlash faqat individual psixologik yordam bilan cheklanmasdan, multidissiplinar yondashuv asosida amalga oshirilishi zarurligini ko‘rsatdi. Onkolog, klinik psixolog, psixoterapevt, hamshira, reabilitolog va ijtimoiy xodimlarning o‘zaro hamkorligi bemorlarga kompleks biopsixosotsial yordam ko‘rsatish imkonini beradi. Ayniqsa, oila a’zolarining faol ishtiroki va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining mustahkamligi bemorlarning stressni yengish qobiliyatini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Raqamli texnologiyalar va telepsixologik xizmatlarning rivojlanishi stressni boshqarish strategiyalarining imkoniyatlarini yanada kengaytirmoqda. Mobil ilovalar, onlayn psixologik platformalar va sun’iy intellekt asosidagi psixologik monitoring tizimlari psixologik yordamning uzluksizligini ta’minlash, stress belgilarini erta aniqlash va individual psixologik tavsiyalar ishlab chiqishda katta istiqbolga ega. Biroq ushbu texnologiyalar mutaxassis tomonidan ko‘rsatiladigan professional psixologik yordamni to‘liq almashtirmasdan, uni qo‘llab-quvvatlovchi innovatsion vosita sifatida qo‘llanishi maqsadga muvofiqdir.

Mazkur tadqiqot natijalari onkologik bemorlarda stressni boshqarish strategiyalarini sog‘liqni saqlash tizimiga tizimli ravishda integratsiya qilish, psixologik skrining dasturlarini keng joriy etish, psixologik rezilyentlikni rivojlantirishga qaratilgan treninglarni tashkil etish hamda telepsixologik xizmatlar imkoniyatlarini kengaytirish zarurligini ko‘rsatdi. Ushbu yondashuvlar bemorlarning psixologik farovonligini mustahkamlash, reabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshirish va ularning uzoq muddatli hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kelgusidagi ilmiy tadqiqotlarda turli yosh guruhlariga mansub onkologik bemorlarda stressni boshqarish strategiyalarining uzoq muddatli samaradorligini empirik jihatdan baholash, sun’iy intellekt va raqamli psixologik texnologiyalarning psixoonkologik amaliyotdagi imkoniyatlarini chuqur o‘rganish hamda O‘zbekiston sharoitiga mos milliy psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishdagi izlanishlar psixoonkologik xizmatlar sifatini oshirish, bemorlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va insonparvar sog‘liqni saqlash tizimini rivojlantirishga muhim ilmiy-amaliy hissa qo‘shadi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 7-dekabrdagi PF–5590-son “O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar to‘g‘risida”dagi Farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Fuqarolar sog‘lig‘ini saqlash to‘g‘risida”gi O‘RQ–265-I-son Qonuni.

3. Holland J. C., Breitbart W. S., Jacobsen P. B., Lederberg M. S., Loscalzo M. J., McCorkle R. Psycho-Oncology. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2015.

4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing. (Mazkur nazariya bo‘yicha zamonaviy nashrlardan foydalanilgan.)

5. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2021.

6. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Revised Edition. New York: Bantam Books, 2013.

7. Carlson L. E., Speca M. Mindfulness-Based Cancer Recovery: A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment and Reclaim Your Life. 2nd ed. Oakland: New Harbinger Publications, 2021.

8. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Atria Books, 2011.

9. Greer J. A., Applebaum A. J., Jacobsen J. C., et al. Understanding and Addressing the Role of Coping in Cancer Care // CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2020. Vol. 70(5). P. 329–344.

10.National Comprehensive Cancer Network (NCCN). NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology: Distress Management. Version 2024.

Axmedov Farxod Furqatovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

RAQAMLI MAKONDA VOYAGA YETMAGANLARNING PSIXOLOGIK XAVFSIZLIGINI TA’MINLASHNING INNOVATSION MEXANIZMLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlashning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalarning bolalar va o‘smirlar psixik rivojlanishiga ko‘rsatayotgan ijobiy hamda salbiy ta’sirlari ilmiy nuqtai nazardan yoritiladi. Kiberbulling, internet qaramligi, destruktiv axborot oqimlari, manipulyativ media kontent va sun’iy intellekt asosidagi raqamli muhitning psixologik xavflari tizimli ravishda baholanadi. Shuningdek, media savodxonlikni rivojlantirish, ota-onalar va pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini oshirish, sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish, psixologik monitoring tizimlarini joriy etish hamda ta’lim muassasalari, oila va davlat institutlari hamkorligini kuchaytirishga asoslangan innovatsion mexanizmlar taklif etiladi. Tadqiqot natijalari voyaga yetmaganlarning raqamli makondagi psixologik barqarorligini ta’minlash, ularning axborot xurujlariga nisbatan psixologik immunitetini shakllantirish va xavfsiz raqamli muhitni rivojlantirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *raqamli makon, psixologik xavfsizlik, voyaga yetmaganlar, kiberbulling, internet qaramligi, media savodxonlik, sun’iy intellekt, raqamli kompetensiya, psixologik monitoring, axborot xavfsizligi, psixologik immunitet, innovatsion mexanizmlar.*

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Аннотация. *В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы обеспечения психологической безопасности несовершеннолетних в цифровом пространстве. С научной точки зрения анализируется влияние цифровых технологий на психическое развитие детей и подростков, раскрываются как их положительные возможности, так и потенциальные риски. Особое внимание уделяется психологическим угрозам, связанным с кибербуллингом, интернет-зависимостью, деструктивными информационными потоками, манипулятивным медиаконтентом и цифровой средой, основанной на технологиях искусственного интеллекта. Предлагаются инновационные механизмы обеспечения психологической безопасности, включающие развитие медиаграмотности, повышение цифровых компетенций родителей и педагогов, внедрение систем психологического мониторинга, использование технологий искусственного интеллекта, а также укрепление взаимодействия образовательных учреждений, семьи и государственных институтов. Полученные результаты направлены на формирование психологической устойчивости несовершеннолетних в цифровой среде, развитие их психологического иммунитета к информационным угрозам и совершенствование безопасной цифровой образовательной среды.*

Ключевые слова: *цифровое пространство, психологическая безопасность, несовершеннолетние, кибербуллинг, интернет-зависимость, медиаграмотность, искусственный интеллект, цифровые компетенции, психологический мониторинг, информационная безопасность, психологический иммунитет, инновационные механизмы.*

INNOVATIVE MECHANISMS FOR ENSURING THE PSYCHOLOGICAL SAFETY OF MINORS IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

Abstract. *This article examines the theoretical and practical foundations of ensuring the psychological safety of minors in the digital environment. It provides a scientific analysis of both the positive and negative impacts of digital technologies on the psychological development of children and adolescents. Particular attention is paid to psychological risks associated with cyberbullying, internet addiction, destructive information flows, manipulative media content, and artificial intelligence-driven digital environments. The study proposes innovative mechanisms for strengthening psychological safety through the development of media literacy, enhancement of digital competencies among parents and educators, implementation of psychological monitoring systems, application of artificial intelligence technologies, and reinforcement of cooperation among educational institutions, families, and public organizations. The findings contribute to*

improving the psychological resilience of minors, strengthening their psychological immunity against digital threats, and promoting a safe and sustainable digital environment.

Key words: *digital environment, psychological safety, minors, cyberbullying, internet addiction, media literacy, artificial intelligence, digital competence, psychological monitoring, information security, psychological immunity, innovative mechanisms.*

Kirish. XXI asrda raqamli texnologiyalar jamiyat taraqqiyotining ajralmas omiliga aylanib, inson hayotining barcha sohalariga, xususan, ta’lim, tarbiya va ijtimoiy munosabatlar tizimiga chuqur kirib bormoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar, sun’iy intellekt, virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalarining jadal rivojlanishi voyaga yetmaganlar uchun bilim olish, muloqot qilish va shaxsiy rivojlanishning yangi imkoniyatlarini yaratmoqda. Shu bilan birga, ushbu imkoniyatlar bilan bir qatorda kiberbulling, internet qaramligi, raqamli manipulyatsiya, zararli axborotlarning keng tarqalishi, shaxsiy ma’lumotlarning noqonuniy yig‘ilishi, virtual zo‘ravonlik va psixologik bosim kabi yangi xavf-xatarlar ham yuzaga kelmoqda. Natijada voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlash bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biriga aylandi.

Raqamli makonda bolalar va o‘smirlarning faol ishtiroki ularning shaxs sifatida shakllanishiga, emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi, kognitiv rivojlanishi hamda axloqiy qadriyatlar tizimiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik jihatdan yetarli darajada himoyalanmagan voyaga yetmaganlar manipulyativ axborotlar, tajovuzkor media kontent, soxta identifikatsiya, internet firibgarligi va kiberjinoyatchilikning turli ko‘rinishlariga nisbatan zaif hisoblanadi. Ayniqsa, algoritmlar orqali tavsiya etiladigan kontent, sun’iy intellekt asosidagi kommunikatsiya vositalari hamda ijtimoiy tarmoqlarda yuzaga kelayotgan yangi psixologik ta’sir mexanizmlari mazkur muammoning murakkabligini yanada oshirmoqda.[1]

So‘nggi yillarda dunyo miqyosida bolalar va o‘smirlarning raqamli makondagi huquqlari hamda psixologik farovonligini ta’minlash bo‘yicha kompleks yondashuvlarni ishlab chiqishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Raqamli transformatsiya sharoitida psixologik xavfsizlik endilikda faqat individual himoya masalasi emas, balki ta’lim tizimi, oila, davlat boshqaruvi, axborot xavfsizligi va sog‘liqni saqlash sohalarini qamrab oluvchi ko‘p darajali ijtimoiy-psixologik tizim sifatida qaralmoqda. Shu bois innovatsion pedagogik texnologiyalar, media savodxonlik, psixologik profilaktika, sun’iy intellekt imkoniyatlari hamda raqamli monitoring vositalarini yagona tizim asosida qo‘llash ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublikasida ham raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish, axborot makonida shaxs manfaatlarini himoya qilish, ta’lim tizimini raqamlashtirish hamda yoshlarni zararli axborotlardan asrash bo‘yicha izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Mazkur islohotlar doirasida raqamli texnologiyalardan xavfsiz foydalanish madaniyatini shakllantirish, media va axborot savodxonligini rivojlantirish, ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish hamda ota-onalarning raqamli kompetensiyalarini oshirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilanmoqda. Biroq raqamli muhitning yuqori sur’atlarda o‘zgarib borishi mavjud himoya mexanizmlarini muntazam takomillashtirib borishni, ilmiy asoslangan innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etadi.[2]

Mazkur tadqiqotning maqsadi raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlashning nazariy asoslarini tahlil qilish, zamonaviy psixologik tahdidlarni tizimli baholash hamda innovatsion mexanizmlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

– raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligiga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash;

– kiberbulling, internet qaramligi, manipulyativ media kontent va boshqa psixologik xavflarning xususiyatlarini ilmiy tahlil qilish;

– mahalliy va xorijiy ilmiy yondashuvlarni qiyosiy o‘rganish;

– media savodxonlik, sun’iy intellekt, psixologik monitoring hamda institutsional hamkorlikka asoslangan innovatsion mexanizmlarni ishlab chiqish;

– voyaga yetmaganlarning raqamli psixologik xavfsizligini ta’minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti sifatida raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlash jarayoni tanlandi.

Tadqiqot predmeti esa raqamli muhitda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillar, innovatsion mexanizmlar va ularning samaradorligini belgilovchi psixologik qonuniyatlardan iborat.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, unda voyaga yetmaganlarning raqamli makondagi psixologik xavfsizligini ta’minlashning diagnostik, preventiv, texnologik, psixologik va institutsional

komponentlardan iborat integrallashgan innovatsion modeli taklif etiladi. Mazkur model sun’iy intellekt texnologiyalari, media savodxonlik, psixologik monitoring, ota-ona va pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish hamda davlat–ta’lim–oila hamkorligini yagona tizimda uyg‘unlashtirishga asoslanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Voyaga yetmaganlarning raqamli makondagi psixologik xavfsizligi so‘nggi o‘n yilliklarda jahon psixologiyasi, pedagogikasi, kiberpsixologiya va media tadqiqotlarining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida bolalar va o‘smirlarning internetdan foydalanish ko‘lami kengayib, ularning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiylashuvi va ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi yangi omillar yuzaga keldi. Shu sababli mazkur muammo ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan turli ilmiy yondashuvlar asosida o‘rganilgan.

Xorijiy tadqiqotchilar orasida Sonia Livingstone va Alicia Blum-Ross bolalarning raqamli muhitdagi imkoniyatlari hamda xavflari o‘rtasidagi muvozanatni tahlil qilib, psixologik xavfsizlikni ta’minlash faqat texnik cheklovlar bilan emas, balki media savodxonlik, oilaviy muloqot va bolalarning mustaqil tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali amalga oshirilishi lozimligini asoslaydilar. Ularning fikricha, bolalarni raqamli makondan butunlay cheklash emas, balki xavfsiz va ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish eng samarali yondashuv hisoblanadi.[6]

John Palfrey va Urs Gasser raqamli avlod (digital natives) konsepsiyasini rivojlantirib, internet muhitida voyaga yetmaganlarning shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilish, raqamli identifikatsiya va axborot xavfsizligini ta’minlash masalalariga alohida e’tibor qaratganlar. Ularning ilmiy qarashlariga ko‘ra, psixologik xavfsizlik shaxsiy ma’lumotlar daxlsizligi, axborot madaniyati va raqamli huquqlar bilan chambarchas bog‘liq.

Larry D. Rosen raqamli texnologiyalarning psixologik ta’sirini chuqur o‘rganib, internet va mobil qurilmalardan ortiqcha foydalanish diqqatning susayishi, emotsional beqarorlik, tashvish darajasining oshishi hamda internet qaramligining shakllanishiga olib kelishini ilmiy asoslagan. Olimning tadqiqotlari raqamli muhitda psixologik profilaktika tadbirlarini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.[5]

Kimberly S. Young internet qaramligi fenomenini psixologik nuqtai nazardan izohlab, voyaga yetmaganlarda ushbu holatning yuzaga kelishiga individual, oilaviy va ijtimoiy omillar kompleks ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. U internet qaramligini erta diagnostika qilish va psixologik korreksiya dasturlarini ishlab chiqish muhimligini asoslaydi.

Sameer Hinduja va Justin W. Patchin tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda kiberbullingning bolalar ruhiy salomatligiga salbiy ta’siri, jumladan depressiya, ijtimoiy izolyatsiya, xavotir, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va suitsidal fikrlarning paydo bo‘lish xavfi ilmiy jihatdan asoslangan. Olimlar ta’lim muassasalari, ota-onalar va psixologlarning hamkorligiga asoslangan kompleks profilaktik dasturlarni taklif etadilar.[7]

Media savodxonlik masalalari bo‘yicha Renee Hobbs raqamli axborotlarni tanqidiy baholash, manipulyativ media kontentni ajratib olish hamda axborot bilan ongli ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish voyaga yetmaganlarning psixologik barqarorligini mustahkamlovchi asosiy omillardan biri ekanligini ta’kidlaydi.

Sun’iy intellektning ta’lim va psixologik xavfsizlikdagi o‘rni bo‘yicha Wayne Holmes, Maya Bialik va Charles Fadel tomonidan ilgari surilgan ilmiy qarashlarda sun’iy intellekt texnologiyalaridan psixologik monitoring, individual ta’lim trayektoriyalarini shakllantirish va xavf omillarini erta aniqlash vositasi sifatida foydalanish istiqbollari yoritilgan. Shu bilan birga, ular algoritmik xolislik, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va axloqiy me’yorlarga rioya etish zarurligini ham alohida qayd etadilar.[9]

Mahalliy ilmiy adabiyotlarda ham yoshlarning axborot xavfsizligi, ma’naviy immuniteti va media madaniyatini shakllantirish masalalariga e’tibor qaratilgan. O‘zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda globallashuv sharoitida yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish, media va axborot savodxonligini rivojlantirish, ta’lim tizimida psixologik xizmatni takomillashtirish hamda oilaning tarbiyaviy rolini kuchaytirish masalalari keng yoritilgan. Biroq ushbu tadqiqotlarning aksariyatida sun’iy intellekt, raqamli monitoring tizimlari, adaptiv psixologik diagnostika va innovatsion raqamli himoya mexanizmlarining kompleks modeli yetarli darajada ishlab chiqilmagan.[8]

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mavjud ilmiy ishlarda kiberbulling, internet qaramligi, media savodxonlik va axborot xavfsizligi alohida yo‘nalishlarda keng tadqiq etilgan bo‘lsa-da, ularni yagona integrallashgan psixologik xavfsizlik tizimi doirasida o‘zaro bog‘liq holda o‘rganish masalasi hali ham yetarlicha yoritilmagan. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalarini psixologik diagnostika, xavflarni prognozlash va individual profilaktika dasturlariga integratsiya qilish bo‘yicha ilmiy asoslangan konseptual yondashuvlar cheklangan.

Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotning o‘ziga xos jihati voyaga yetmaganlarning raqamli makondagi psixologik xavfsizligini ta’minlashning integrallashgan innovatsion modelini ishlab chiqishga qaratilganidir. Ushbu model psixologik diagnostika, media savodxonlik, sun’iy intellekt texnologiyalari, psixologik monitoring, raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish hamda oila, ta’lim muassasalari va davlat institutlari hamkorligini yagona tizimda uyg‘unlashtirish orqali mavjud ilmiy bo‘shliqni to‘ldirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning metodologik asosini zamonaviy psixologiya, kiberpsixologiya, media psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi hamda ta’lim psixologiyasi yo‘nalishlarida olib borilgan ilmiy izlanishlar tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida voyaga yetmaganlarning raqamli makondagi psixologik xavfsizligini tizimli yondashuv asosida o‘rganish maqsadida mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari qiyosiy tahlil qilindi.

Raqamli muhitda bolalar xavfsizligini o‘rganishda Sonia Livingstone tomonidan ishlab chiqilgan bolalarning onlayn imkoniyatlari va xavflari konsepsiyasi metodologik asos sifatida qabul qilindi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, raqamli texnologiyalar bir vaqtning o‘zida rivojlanish imkoniyatlarini ham, psixologik xavflarni ham yuzaga keltiradi. Shu sababli xavfsizlikni ta’minlash taqiqlash emas, balki ongli foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali amalga oshirilishi lozim.

Kiberpsixologik xavflarni tahlil qilishda Kimberly S. Youngning internet qaramligi nazariyasi hamda Larry D. Rosenning raqamli texnologiyalarning psixik rivojlanishga ta’siri bo‘yicha ilmiy qarashlari asos qilib olindi. Ushbu nazariyalar internetdan ortiqcha foydalanishning emotsional barqarorlik, diqqat, xotira va ijtimoiy moslashuvga ta’sirini ilmiy asosda baholash imkonini beradi.

Kiberbullingning psixologik oqibatlarini o‘rganishda Sameer Hinduja va Justin W. Patchin tomonidan ishlab chiqilgan ilmiy yondashuvlardan foydalanildi. Ularning konsepsiyasi kiberbullingni individual muammo emas, balki oila, maktab va jamiyat hamkorligini talab qiladigan kompleks ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida baholashga imkon yaratadi.[8]

Media savodxonlikning psixologik xavfsizlikdagi o‘rni Renee Hobbsning media literacy konsepsiyasi asosida tahlil qilindi. Mazkur yondashuv raqamli axborotlarni tanqidiy baholash, manipulyativ kontentni aniqlash hamda axborot bilan ongli ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishning ilmiy asoslarini belgilaydi.[5]

Sun’iy intellekt texnologiyalarining psixologik xavfsizlikni ta’minlashdagi imkoniyatlarini baholashda Wayne Holmes, Maya Bialik va Charles Fadel tomonidan ilgari surilgan ta’limda sun’iy intellektdan foydalanish konsepsiyalari metodologik asos vazifasini bajardi. Ushbu yondashuvlar sun’iy intellekt yordamida psixologik monitoring, xavf omillarini erta aniqlash va individual profilaktika choralarini ishlab chiqish imkoniyatlarini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Tadqiqotda tizimli yondashuv, kompleks tahlil va integratsion metodologiya tamoyillari ustuvor ahamiyat kasb etdi. Voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligi shaxsiy, oilaviy, pedagogik, ijtimoiy va texnologik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanuvchi murakkab tizim sifatida talqin qilindi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

1-jadval.

Metod	Qo‘llanilish maqsadi	Kutilayotgan ilmiy natija
Ilmiy adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish	Mahalliy va xorijiy ilmiy manbalarni o‘rganish	Mavzuning nazariy asoslarini aniqlash
Tizimli tahlil	Psixologik xavfsizlikka ta’sir etuvchi omillarni o‘zaro bog‘liqlikda baholash	Integrallashgan ilmiy modelni ishlab chiqish
Analiz va sintez	Turli ilmiy yondashuvlarni umumlashtirish	Innovatsion mexanizmlarni shakllantirish
Taqqoslash metodi	Xorijiy va milliy tajribalarni qiyoslash	Eng samarali amaliy yondashuvlarni aniqlash
Modellashtirish	Psixologik xavfsizlikning innovatsion modelini yaratish	Mualliflik konseptual modeli ishlab chiqish
Mantiqiy tahlil	Tadqiqot natijalarini ilmiy izohlash	Ilmiy xulosalar va tavsiyalarni asoslash

Mazkur metodlar o‘zaro uyg‘un holda qo‘llanilishi natijasida raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlashga ta’sir etuvchi omillar kompleks tahlil qilindi. Ayniqsa, modellashtirish metodidan foydalanish orqali diagnostik, preventiv, texnologik, psixologik va institutsional komponentlarni o‘zida mujassamlashtirgan integrallashgan innovatsion modelni ishlab chiqish imkoniyati yaratildi.

Tadqiqotning metodologik yondashuvi ilmiy xolislik, tizimlilik, komplekslik va dalillarga asoslanganlik tamoyillariga tayandi. Bu esa olingan natijalarning ishonchliligi, ilmiy asoslanganligi hamda amaliyotga tatbiq etish imkoniyatini ta’minlaydi.

Tahlil va natijalar. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi voyaga yetmaganlarning ta’lim olishi, muloqot qilishi va shaxsiy rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar yaratgan bo‘lsa-da, ushbu jarayon yangi psixologik xavflarning ham paydo bo‘lishiga sabab bo‘lmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli makondagi psixologik xavfsizlikni faqat texnik himoya vositalari orqali ta’minlash yetarli emas. Ushbu jarayon psixologik, pedagogik, texnologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro integratsiyasiga asoslangan kompleks yondashuvni talab qiladi.

O‘tkazilgan nazariy tahlillar asosida aniqlandiki, voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligiga ta’sir etuvchi omillarni beshta asosiy guruhga ajratish mumkin.

2-jadval.

Raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligiga ta’sir etuvchi asosiy xavf omillari

Xavf omili	Psixologik ta’siri	Ehtimoliy oqibatlari
Kiberbulling	Emotsional zo‘riqish, qo‘rquv, xavotir	Depressiya, ijtimoiy yakkalanish, o‘ziga ishonchning pasayishi
Internet qaramligi	O‘zini nazorat qilishning susayishi	Diqqatning pasayishi, o‘quv motivatsiyasining kamayishi
Manipulyativ media kontent	Tanqidiy fikrlashning zaiflashuvi	Noto‘g‘ri qadriyatlarning shakllanishi
Zararli axborot oqimlari	Psixologik stress va emotsional beqarorlik	Tajovuzkorlik, qo‘rquv va xavotirning ortishi
Shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligining buzilishi	Ishonchsizlik va psixologik noqulaylik	Kiberfiribgarlik va psixologik travma

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, raqamli makondagi psixologik xavflar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning har biri bolaning ruhiy salomatligi va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ularni alohida emas, balki yagona profilaktik tizim doirasida boshqarish maqsadga muvofiqdir.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, psixologik xavfsizlikning samaradorligi uchta muhim omilga bog‘liq:

shaxsning raqamli kompetensiyasi;

oila va ta’lim muassasasining hamkorligi;

zamonaviy raqamli texnologiyalar asosidagi monitoring tizimlari.

Mavjud ilmiy ishlarda ushbu omillar alohida o‘rganilgan bo‘lsa-da, ularni yagona konseptual modelga birlashtirish masalasi yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shu bois mazkur tadqiqot doirasida muallif tomonidan integrallashgan innovatsion model ishlab chiqildi.

3-jadval.

Voyaga yetmaganlarning raqamli makondagi psixologik xavfsizligini ta’minlashning innovatsion integrallashgan modeli

Komponent	Asosiy mazmuni	Kutilayotgan natija
Diagnostik	Psixologik skrining, AI yordamida xavflarni erta aniqlash	Psixologik xavflarni barvaqt aniqlash
Preventiv	Media savodxonlik, raqamli madaniyat, profilaktik treninglar	Psixologik immunitetning shakllanishi
Psixologik	Individual va guruhiy maslahatlar, onlayn psixologik yordam	Emotsional barqarorlikning ortishi
Texnologik	Ota-ona nazorati, kontent filtrlari, xavfsizlik platformalari	Raqamli xavflarning kamayishi
Institutsional	Oila–maktab–psixolog–IT mutaxassislari–davlat hamkorligi	Barqaror psixologik xavfsizlik tizimi

Taklif etilgan modelning muhim jihati shundaki, unda psixologik xavfsizlik ko‘p bosqichli va uzluksiz jarayon sifatida talqin qilinadi. Har bir komponent mustaqil faoliyat yuritish bilan birga, boshqa komponentlar bilan o‘zaro integratsiyalashgan holda ishlaydi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida raqamli makonda psixologik xavfsizlikni ta’minlashning innovatsion mexanizmlari tizimlashtirildi.

4-jadval.

Raqamli makonda psixologik xavfsizlikni ta’minlashning innovatsion mexanizmlari

Mexanizm	Mazmuni	Amaliy samarasi
Sun’iy intellekt asosidagi monitoring	Xavfli xatti-harakatlarni avtomatik aniqlash	Erta ogohlantirish tizimi yaratiladi
Adaptiv media savodxonlik dasturlari	Yosh xususiyatlariga mos treninglar	Tanqidiy fikrlash rivojlanadi
Raqamli psixologik konsultatsiyalar	Onlayn psixologik yordam platformalari	Psixologik qo‘llab-quvvatlash kuchayadi
Ota-onalar uchun raqamli kompetensiya kurslari	Raqamli nazorat va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish	Oilaviy profilaktika samaradorligi oshadi
Ta’lim muassasalarida psixologik monitoring	Doimiy diagnostika va xavf tahlili	Muammolarni erta bartaraf etish imkoniyati kengayadi

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion mexanizmlar alohida qo‘llanilganda ma’lum natija bersa-da, ularning yagona tizim sifatida integratsiyalashuvi psixologik xavfsizlikni ta’minlash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, sun’iy intellekt asosidagi monitoring, media savodxonlikni rivojlantirish, psixologik maslahat xizmatlari va ota-onalar hamda pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini oshirish o‘zaro uyg‘unlashganda xavf omillarini erta aniqlash va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish imkoniyati kengayadi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlashning integrallashgan innovatsion modeli mavjud amaliy yondashuvlarga nisbatan kompleksroq va samaraliroq ekanligini ko‘rsatadi. Mazkur model ta’lim muassasalari, psixologik xizmatlar, ota-onalar hamda davlat organlari faoliyatiga joriy etilishi orqali bolalar va o‘smirlarning raqamli muhitdagi psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qilishi mumkin.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, voyaga yetmaganlarning raqamli makondagi psixologik xavfsizligini ta’minlash ko‘p omilli va tizimli yondashuvni talab qiladigan murakkab jarayondir. Raqamli texnologiyalar bolalar va o‘smirlarning intellektual rivojlanishi, axborot olish imkoniyatlari va kommunikativ kompetensiyalarini kengaytirish bilan birga, ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan yangi xavf omillarini ham yuzaga keltirmoqda. Shu sababli psixologik xavfsizlikni ta’minlash masalasini faqat texnologik yoki pedagogik nuqtai nazardan emas, balki psixologik, ijtimoiy, huquqiy va axborot xavfsizligi yondashuvlarini o‘zaro integratsiyalashgan holda ko‘rib chiqish zarur.

Tadqiqot davomida olingan natijalar Sonia Livingstone tomonidan ilgari surilgan bolalarning raqamli muhitdagi imkoniyat va xavflari o‘rtasidagi muvozanat konsepsiyasini tasdiqlaydi. Livingstone raqamli makondan foydalanishni cheklash emas, balki bolalarda xavfsiz va mas’uliyatli foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimligini ta’kidlagan. Mazkur tadqiqotda ham media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va raqamli madaniyatni rivojlantirish psixologik xavfsizlikning asosiy shartlaridan biri sifatida e’tirof etildi. Biroq ushbu tadqiqotning o‘ziga xos jihati shundaki, media savodxonlik psixologik monitoring, sun’iy intellekt texnologiyalari va institutsional hamkorlik bilan uyg‘unlashtirilgan yagona tizim tarkibida ko‘rib chiqildi.

Internet qaramligi bo‘yicha Kimberly S. Young hamda Larry D. Rosen tomonidan ishlab chiqilgan ilmiy qarashlar tadqiqot natijalari bilan uyg‘unlik kasb etadi. Ularning tadqiqotlarida internetdan nazoratsiz foydalanishning emotsional beqarorlik, diqqatning susayishi va ijtimoiy moslashuvga salbiy ta’siri asoslab berilgan. Mazkur tadqiqotda esa ushbu muammoning oldini olishda psixologik diagnostika, ota-onalar bilan hamkorlik, raqamli odatlar monitoringi va profilaktik treninglarni yagona tizim asosida qo‘llash samaraliroq ekani ilmiy jihatdan asoslandi.

Kiberbulling masalalari bo‘yicha Sameer Hinduja va Justin W. Patchin tomonidan taklif etilgan profilaktik yondashuvlar ham tadqiqot natijalari bilan mos keladi. Ular ta’lim muassasalari, oila va psixologlarning hamkorligini asosiy omil sifatida ko‘rsatgan bo‘lsalar, mazkur tadqiqot ushbu hamkorlik doirasini yanada kengaytirib, unga sun’iy intellekt asosidagi monitoring tizimlari, raqamli platforma operatorlari va davlat institutlarini ham integratsiyalash zarurligini asoslaydi. Natijada profilaktika faqat muammoga javob qaytarish emas, balki xavfni oldindan prognozlash va erta aralashuv tamoyiliga asoslangan uzluksiz tizimga aylanishi mumkin.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning aksariyatida psixologik xavfsizlikning alohida komponentlari – media savodxonlik, internet qaramligi, kiberbulling yoki axborot xavfsizligi mustaqil yo‘nalish sifatida o‘rganilgan. Biroq ular o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ifodalovchi konseptual

model yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi aynan diagnostik, preventiv, psixologik, texnologik va institutsional komponentlarni yagona integrallashgan model doirasida birlashtirishidadir.

Taklif etilgan modelning yana bir muhim afzalligi uning moslashuvchanligidir. Model maktabgacha ta’lim tashkilotlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari, akademik litsey va professional ta’lim muassasalari sharoitida qo‘llanishi mumkin. Shu bilan birga, model turli yosh guruhlari, raqamli kompetensiya darajalari va psixologik ehtiyojlardan kelib chiqib moslashtirilishi mumkin. Bu esa uning amaliy ahamiyatini oshiradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari ota-onalar, pedagoglar va amaliyotchi psixologlarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish psixologik xavfsizlikni ta’minlashning muhim sharti ekanligini ko‘rsatdi. Agar voyaga yetmaganlar xavfsiz raqamli xulq-atvor qoidalariga o‘rgatilsa, ota-onalar samarali raqamli nazorat va muloqot ko‘nikmalariga ega bo‘lsa hamda ta’lim muassasalarida muntazam psixologik monitoring yo‘lga qo‘yilsa, kiberxavflarning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Biroq tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Mazkur ish asosan nazariy tahlil va konseptual modellashtirishga tayanganligi sababli taklif etilgan innovatsion modelning samaradorligi keng ko‘lamli empirik tadqiqotlar orqali sinovdan o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Kelgusida turli hududlar, yosh guruhlari va ta’lim muassasalari kesimida eksperimental tadqiqotlar o‘tkazish, sun’iy intellekt asosidagi psixologik monitoring platformalarini yaratish hamda ularning samaradorligini statistik usullar yordamida baholash ushbu yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlarning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Umuman olganda, olib borilgan muhokamalar shuni tasdiqlaydiki, raqamli transformatsiya sharoitida voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlash faqat mavjud profilaktik choralarni takomillashtirish bilan cheklanmasligi, balki zamonaviy texnologiyalar, ilmiy asoslangan psixologik yondashuvlar va barcha manfaatdor subyektlarning uzviy hamkorligiga tayangan innovatsion boshqaruv mexanizmlarini joriy etishni talab etadi. Aynan shunday kompleks yondashuv raqamli makonda bolalar va o‘smirlarning psixologik farovonligini ta’minlashning eng istiqbolli yo‘nalishi sifatida baholanishi mumkin.

Xulosa va amaliy tavsiyalar. Mazkur tadqiqotda raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlashning nazariy asoslari, zamonaviy psixologik tahdidlar hamda ularni bartaraf etishga xizmat qiluvchi innovatsion mexanizmlar kompleks tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy xulosalarga kelindi.

Birinchidan, raqamli makon voyaga yetmaganlarning intellektual, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning ruhiy salomatligi va psixologik barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan yangi xavf omillarini ham yuzaga keltirmoqda. Kiberbulling, internet qaramligi, manipulyativ media kontent, dezinformatsiya, shaxsiy ma’lumotlar daxlsizligining buzilishi hamda sun’iy intellekt asosidagi axborot tizimlari bilan bog‘liq xavflar ushbu tahdidlarning asosiy ko‘rinishlarini tashkil etadi.

Ikkinchidan, psixologik xavfsizlikni ta’minlash faqat texnik himoya vositalarini joriy etish bilan cheklanmaydi. Mazkur jarayon shaxsning psixologik tayyorgarligi, media va axborot savodxonligi, raqamli kompetensiyasi, oiladagi sog‘lom muloqot muhiti hamda ta’lim muassasalarining profilaktik faoliyati bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan ko‘p bosqichli tizimni talab etadi.

Uchinchidan, xorijiy va mahalliy ilmiy manbalar tahlili mavjud tadqiqotlarda psixologik xavfsizlikning alohida jihatlari keng o‘rganilganini ko‘rsatdi. Biroq diagnostika, profilaktika, psixologik qo‘llab-quvvatlash, raqamli texnologiyalar va institutsional hamkorlikni yagona konseptual model doirasida birlashtiruvchi ilmiy yondashuvlar yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

To‘rtinchidan, mazkur tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan voyaga yetmaganlarning raqamli makondagi psixologik xavfsizligini ta’minlashning integrallashgan innovatsion modeli diagnostik, preventiv, psixologik, texnologik va institutsional komponentlarni yagona tizimda uyg‘unlashtirishi bilan ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu model xavf omillarini erta aniqlash, psixologik profilaktikani kuchaytirish va barcha manfaatdor subyektlar faoliyatini muvofiqlashtirish imkonini beradi.

Beshinchidan, sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish psixologik monitoringni avtomatlashtirish, xavfli xatti-harakatlarni erta aniqlash, individual profilaktika dasturlarini shakllantirish va psixologik xizmatlar samaradorligini oshirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Bunda shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, algoritmik xolislik va axloqiy tamoyillarga qat’iy rioya etish zarur.

Oltinchidan, voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlashda ota-onalar, pedagoglar, amaliyotchi psixologlar, axborot texnologiyalari mutaxassislari va davlat organlarining uzviy hamkorligi hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Mazkur hamkorlikning institutsional asosda yo‘lga qo‘yilishi profilaktik ishlarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Yettinchidan, tadqiqot natijalari raqamli muhitda psixologik xavfsizlikni ta’minlashning barqaror modeli media savodxonlikni rivojlantirish, raqamli madaniyatni shakllantirish, psixologik xizmatlarni

modernizatsiya qilish va innovatsion texnologiyalarni amaliyotga joriy etish bilan chambarchas bog‘liqligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmon.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ–637-son. 2020-yil 23-sentabr.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ–139-son. (Yangi tahrirdagi amaldagi nashri).
4. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-iyuldagi O‘RQ–547-son “Shaxsga doir ma’lumotlar to‘g‘risida”gi Qonuni.
5. Abduqodirov A.A. Ta’limni axborotlashtirish nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
6. Muslimov N.A., Usmonboyeva M.H., Sayfurov D.M. Innovatsion ta’lim texnologiyalari. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.
7. Ishmuhamedov R.J., Abduqodirov A.A. Ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
8. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning nazariy va amaliy asoslari. – Toshkent, 2018.
9. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur, 2021.
10. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Qayta ishlangan nashr. – Toshkent, 2020.
11. Livingstone, S., & Blum-Ross, A. Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives. Oxford University Press, 2020.
12. Livingstone, S. Children: A Special Case for Privacy? Intermedia, 2019.
13. Hinduja, S., & Patchin, J. W. Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response. Cyberbullying Research Center, 2024.
14. Hinduja, S., & Patchin, J. W. Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. 2nd ed. Sage Publications, 2015.

Jabborov Abror Kaxramonovich,
Kattaqo‘rg‘on davlat pedagogika instituti
Sport klubi rais o‘rinbosari-menejeri

OLIY TA’LIM TALABALARI KASBIY IDENTIFIKATSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK REZILENTLIK VA KOPING XULQ-ATVORINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oliy ta’lim talabalari kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirishda psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorining o‘zaro bog‘liqligi nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilingan. Kasbiy identifikatsiya talabaning o‘z kasbiga nisbatan ongli munosabatini shakllantirish, professional qadriyatlarni o‘zlashtirish va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarligini belgilovchi muhim psixologik omil sifatida yoritilgan. Tadqiqotda psixologik rezilentlikning stressli vaziyatlarda moslashuvchanlikni ta’minlashdagi roli hamda konstruktiv koping xulq-atvorining kasbiy motivatsiya, emotsional barqarorlik, o‘z-o‘zini boshqarish va professional o‘zini anglashga ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Shuningdek, rezilentlik va adaptiv koping strategiyalarining o‘zaro integratsiyasi talabalarning kasbiy identifikatsiyasini mustahkamlovchi psixologik mexanizm sifatida asoslab berildi. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, kasbiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlovchi trening dasturlarini ishlab chiqish hamda talabalarning psixologik farovonligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.*

Kalit so‘zlar: *kasbiy identifikatsiya, psixologik rezilentlik, koping xulq-atvori, oliy ta’lim, talaba shaxsi, kasbiy rivojlanish, psixologik moslashuv, stress, emotsional barqarorlik, kasbiy motivatsiya.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. *В данной статье представлен теоретический и практический анализ взаимосвязи психологической резилентности и копинг-поведения в развитии профессиональной идентификации студентов высших учебных заведений. Профессиональная идентификация рассматривается как важный психологический фактор, определяющий формирование осознанного отношения студента к своей профессии, усвоение профессиональных ценностей и готовность к будущей профессиональной деятельности. В исследовании на основе научных источников анализируется роль психологической резилентности в обеспечении адаптивности в стрессовых ситуациях, а также влияние конструктивного копинг-поведения на профессиональную мотивацию, эмоциональную стабильность, саморегуляцию и профессиональное самосознание. Кроме того, обосновывается, что взаимная интеграция резилентности и адаптивных копинг-стратегий является психологическим механизмом, укрепляющим профессиональную идентификацию студентов. Результаты исследования могут послужить совершенствованию деятельности психологической службы в высших учебных заведениях, разработке тренинговых программ для поддержки профессионального развития, а также повышению психологического благополучия студентов.*

Ключевые слова: *профессиональная идентификация, психологическая резилентность, копинг-поведение, высшее образование, личность студента, профессиональное развитие, психологическая адаптация, стресс, эмоциональная стабильность, профессиональная мотивация.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND COPING BEHAVIOR IN THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL IDENTITY AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

Abstract. *This article provides a theoretical and practical analysis of the relationship between psychological resilience and coping behavior in the development of professional identity among higher education students. Professional identity is highlighted as a crucial psychological factor that determines the formation of a student's conscious attitude toward their profession, the assimilation of professional values, and their readiness for future professional activity. Based on scientific literature, the study analyzes the role of psychological resilience in ensuring adaptability in stressful situations, as well as the impact of constructive coping behavior on professional motivation, emotional stability, self-regulation, and professional self-awareness. Furthermore, the integration of resilience and adaptive coping strategies is substantiated as a psychological mechanism that strengthens students' professional identity. The findings of*

this research can contribute to improving psychological services in higher education institutions, developing training programs to support professional development, and enhancing the psychological well-being of students.

Keywords: *professional identity, psychological resilience, coping behavior, higher education, student personality, professional development, psychological adaptation, stress, emotional stability, professional motivation.*

Kirish. Globallashuv, raqamli iqtisodiyot va innovatsion rivojlanish sharoitida oliy ta’lim tizimi oldida raqobatbardosh, kasbiy jihatdan yetuk hamda psixologik barqaror mutaxassislarni tayyorlash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Mehnat bozorida yuz berayotgan jadal o‘zgarishlar, yangi kasblarning paydo bo‘lishi, raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektning ta’lim hamda ishlab chiqarish jarayonlariga keng tatbiq etilishi talabalardan nafaqat yuqori darajadagi kasbiy kompetensiyalarni, balki o‘zgaruvchan sharoitlarga moslasha olish, murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish va psixologik barqarorlikni saqlash kabi muhim shaxsiy sifatlarni ham talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, oliy ta’lim talabalari kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirishda psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorining o‘zaro bog‘liqligini ilmiy jihatdan o‘rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kasbiy identifikatsiya shaxsning o‘zini muayyan kasb egasi sifatida anglash, kasbiy qadriyatlarni qabul qilish, professional rollarni ichkilashtirish hamda kelajakdagi faoliyatiga nisbatan barqaror motivatsiyani shakllantirish jarayonidir. Talabalik davri ushbu jarayonning eng muhim bosqichi bo‘lib, aynan shu davrda kasbiy qiziqishlar, kasbiy qadriyatlar, kasbiy maqsadlar va professional o‘zini anglash tizimli ravishda rivojlanadi. Kasbiy identifikatsiyaning yetarli darajada shakllanishi talabaning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi, kasbiy tanlovda ishonchlilikni kuchaytiradi hamda kelajakdagi mehnat faoliyatida muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Biroq oliy ta’lim jarayoni talabalardan katta intellektual, emotsional va ijtimoiy resurslarni talab qiladi. O‘quv yuklamasining ortishi, akademik nazoratlar, mustaqil ta’lim, kasbiy amaliyot, ijtimoiy moslashuv va kelajakdagi ish faoliyatiga oid noaniqliklar ko‘plab talabalarda psixologik zo‘riqish va stressni yuzaga keltiradi. Mazkur omillarni muvaffaqiyatli boshqarish esa, avvalo, shaxsning psixologik rezilentligi va konstruktiv koping xulq-atvoriga bog‘liqdir.

Psixologik rezilentlik shaxsning qiyinchiliklar, stressli vaziyatlar va inqirozli holatlardan so‘ng o‘z psixologik muvozanatini tiklay olish, yangi sharoitlarga moslashish hamda rivojlanishda davom etish qobiliyatini ifodalaydi. Rezilent shaxslar murakkab vaziyatlarni shaxsiy rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi, mavjud resurslarini safarbar etadi va muammolarni hal etishda faol pozitsiyani egallaydi. Shu sababli rezilentlik bugungi kunda shaxsning psixologik salomatligi, kasbiy rivojlanishi va hayot sifatini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida e’tirof etilmoqda.

Koping xulq-atvori esa shaxsning stressli vaziyatlarni baholash, ularga moslashish va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan ongli psixologik hamda xulqiy harakatlari majmuasini anglatadi. Zamonaviy tadqiqotlarda muammoga yo‘naltirilgan, emotsiyalarni boshqarishga yo‘naltirilgan va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga asoslangan koping xulq-atvori konstruktiv strategiyalar sifatida baholanadi. Aynan ushbu strategiyalar talabalarda kasbiy motivatsiya, akademik muvaffaqiyat, emotsional barqarorlik va professional o‘zini anglashning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda ilmiy adabiyotlarda psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorining o‘zaro bog‘liqligi alohida tadqiqot yo‘nalishi sifatida shakllanmoqda. Tadqiqotchilar rezilentlikni shaxsning ichki psixologik resursi, koping xulq-atvorini esa ushbu resurslarning amaliy namoyon bo‘lish shakli sifatida izohlaydilar. Rezilentlik darajasi yuqori bo‘lgan talabalar stressli vaziyatlarda ko‘proq adaptiv koping strategiyalarini qo‘llaydi, bu esa ularning kasbiy identifikatsiyasi, akademik faolligi va kelajakdagi professional faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Raqamli transformatsiya sharoitida mazkur masalaning dolzarbligi yanada ortmoqda. Masofaviy ta’lim, raqamli platformalar, sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish, axborot oqimining ortishi va mehnat bozoridagi yuqori raqobat talabalarning psixologik moslashuviga yangi talablarni qo‘ymoqda. Natijada rezilentlikni rivojlantirish va konstruktiv koping xulq-atvorini shakllantirish kasbiy identifikatsiyani mustahkamlovchi strategik omillardan biriga aylanmoqda.

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorining o‘zaro ta’sirini kasbiy identifikatsiya rivojlanishining yagona psixologik tizimi sifatida tahlil qilishda namoyon bo‘ladi. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, talabalarning kasbiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, psixoprofilaktik dasturlarni ishlab chiqish hamda psixologik treninglarning samaradorligini oshirish uchun nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi – oliy ta’lim talabalari kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirishda psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorining o‘zaro bog‘liqligini nazariy hamda empirik jihatdan tahlil qilish, ularning kasbiy rivojlanishga ta’sir etuvchi psixologik mexanizmlarini aniqlash.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili va nazariy asoslar. Oliy ta’lim talabalari kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirish muammosi zamonaviy psixologiya, pedagogika va kasbiy ta’lim nazariyasining eng dolzarb ilmiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Raqamli transformatsiya, globallashuv va mehnat bozoridagi tarkibiy o‘zgarishlar mutaxassislardan nafaqat chuqur kasbiy bilim va ko‘nikmalarni, balki yuqori darajadagi psixologik moslashuvchanlik, emotsional barqarorlik va murakkab vaziyatlarda samarali faoliyat yuritish kompetensiyalarini ham talab qilmoqda. Shu bois kasbiy identifikatsiya, psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorini o‘zaro bog‘liq psixologik konstruktlar sifatida tadqiq etish ilmiy hamda amaliy jihatdan alohida ahamiyat kasb etadi.[5]

Kasbiy identifikatsiya shaxsning o‘zini muayyan kasb vakili sifatida anglashini, professional qadriyatlarni qabul qilishini, kasbiy rollarni ichkilashtirishini va kasbiy faoliyatni shaxsiy hayotiy maqsadlari bilan uyg‘unlashtirishini ifodalaydi. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarda kasbiy identifikatsiya faqat kasb tanlash natijasi emas, balki butun ta’lim jarayoni davomida rivojlanadigan uzluksiz psixologik jarayon sifatida baholanadi. Ayniqsa, talabalik davrida kasbiy o‘zini anglash, kasbiy motivatsiya va professional istiqbol haqidagi tasavvurlar faol shakllanadi. Ushbu davrda shaxsning ichki psixologik resurslari yetarli darajada rivojlangan bo‘lsa, kasbiy identifikatsiya ham barqaror va izchil rivojlanadi.[15]

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kasbiy identifikatsiyaning shakllanishiga kognitiv, motivatsion, emotsional va ijtimoiy omillar birgalikda ta’sir ko‘rsatadi. Kognitiv omillar kasb haqidagi bilimlar va professional tasavvurlarni, motivatsion omillar kasbiy maqsad va ehtiyojlarni, emotsional omillar kasbga nisbatan hissiy munosabatni, ijtimoiy omillar esa ta’lim muhiti, oila, tengdoshlar va pedagoglarning ta’sirini o‘z ichiga oladi. Biroq zamonaviy tadqiqotlar ushbu omillarni bog‘lovchi ichki psixologik mexanizmlar sifatida rezilentlik va koping xulq-atvorining alohida ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatmoqda.

Psixologik rezilentlik zamonaviy psixologiyada shaxsning qiyinchiliklar, stress va noaniqlik sharoitida o‘z funksional holatini saqlab qolishi, salbiy omillarga moslashishi va rivojlanishda davom etish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Rezilentlik tug‘ma sifat emas, balki ta’lim, ijtimoiy tajriba va psixologik treninglar orqali rivojlantiriladigan dinamik psixologik resurs hisoblanadi. Talabalik davrida rezilentlikning rivojlanganligi akademik muvaffaqiyat, kasbiy motivatsiya, emotsional farovonlik va ijtimoiy moslashuv bilan bevosita bog‘liqdir.[13]

Zamonaviy ilmiy manbalarda rezilentlikning tarkibiy qismlari sifatida emotsional barqarorlik, optimizm, refleksiya, o‘z-o‘zini boshqarish, maqsadlilik, moslashuvchan tafakkur va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan samarali foydalanish ko‘nikmalari ajratib ko‘rsatiladi. Mazkur komponentlarning uyg‘un rivojlanishi talabalarning kasbiy shakllanish jarayonida uchraydigan psixologik to‘siqlarni muvaffaqiyatli yengib o‘tishiga yordam beradi.

Koping xulq-atvori esa stressli vaziyatlarni baholash va ularga javob qaytarishning psixologik hamda xulqiy usullari majmuasi hisoblanadi. Psixologiyada koping xulq-atvori adaptiv va maladaptiv shakllarga ajratiladi. Adaptiv koping strategiyalari muammoga yo‘naltirilgan yechimlarni izlash, vaziyatni rejalashtirish, ijtimoiy yordamdan foydalanish va emotsiyalarni konstruktiv boshqarishga asoslanadi. Maladaptiv koping esa muammodan qochish, inkor etish, passiv kutish yoki salbiy hissiyotlarni nazoratsiz ifodalash bilan tavsiflanadi. Tadqiqotlar adaptiv koping strategiyalaridan foydalanuvchi talabalarda kasbiy identifikatsiya, akademik faollik va psixologik farovonlik ko‘rsatkichlari yuqoriroq bo‘lishini tasdiqlaydi.[12]

Ilmiy manbalar tahlili rezilentlik va koping xulq-atvori o‘rtasida kuchli funksional bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Rezilentlik shaxsning ichki psixologik salohiyatini ifodalasa, koping xulq-atvori ushbu salohiyatning amaliy faoliyatdagi namoyon bo‘lish shaklidir. Rezilentlik darajasi yuqori bo‘lgan talabalar murakkab vaziyatlarni tahdid emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida baholaydi va muammolarni hal etishda faol strategiyalarni tanlaydi. Natijada ular kasbiy faoliyatga nisbatan ijobiy munosabatni saqlab qoladi, professional maqsadlarini aniq belgilaydi hamda o‘z kasbiy salohiyatiga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.[9]

Kasbiy identifikatsiyaning rivojlanishida rezilentlik va koping xulq-atvori bir-birini to‘ldiruvchi psixologik mexanizmlar sifatida faoliyat ko‘rsatadi. Rezilentlik shaxsning ichki barqarorligini ta’minlasa, koping xulq-atvori tashqi muhit bilan samarali o‘zaro ta’sirni tashkil etadi. Aynan ushbu integratsiyalashgan mexanizm talabaning akademik stressni boshqarish, kasbiy motivatsiyani saqlab qolish, professional o‘zini anglashni rivojlantirish va kasbiy identifikatsiyani mustahkamlashiga xizmat qiladi.[5]

So‘nggi yillarda sun’iy intellekt texnologiyalari, raqamli ta’lim platformalari va virtual o‘quv muhiti talabalarning kasbiy rivojlanishiga yangi imkoniyatlar yaratish bilan birga, ularda raqamli stress, axborot

yuklamasi va kasbiy noaniqlik kabi yangi psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Shu sababli rezilentlikni rivojlantirish va adaptiv koping xulq-atvorini shakllantirish zamonaviy oliy ta’limning ustuvor vazifalaridan biri sifatida qaralmoqda. Psixologik treninglar, refleksiv mashg‘ulotlar, mentorlik tizimi, psixologik konsultatsiyalar hamda stressni boshqarishga qaratilgan innovatsion dasturlar talabalarning kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirishda samarali vositalar bo‘lib xizmat qilishi mumkin.[6]

Nazariy tahlillar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, kasbiy identifikatsiyaning rivojlanishi psixologik rezilentlik va konstruktiv koping xulq-atvorining uyg‘unlashgan holda namoyon bo‘lishi bilan bevosita bog‘liqdir. Ushbu uch psixologik konstrukt o‘zaro integratsiyalashgan tizimni tashkil etib, talabaning professional rivojlanishi, psixologik farovonligi va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatining muhim omili hisoblanadi. Shu bois oliy ta’lim tizimida rezilentlik va konstruktiv koping ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik dasturlarni joriy etish kasbiy identifikatsiyani mustahkamlashning samarali mexanizmlaridan biri sifatida e’tirof etilishi lozim.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot oliy ta’lim talabalari kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirishda psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorining o‘zaro bog‘liqligini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda zamonaviy psixologiya fanining tizimli, shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaviy, faoliyatli hamda integrativ yondashuvlari metodologik asos sifatida tanlandi. Tadqiqotning metodologik konsepsiyasi shaxs rivojlanishining uzluksizligi, psixologik resurslarning o‘zaro integratsiyasi va kasbiy shakllanish jarayonining ko‘p omilliligiga asoslanadi.

Tadqiqotning nazariy asoslarini ishlab chiqishda kasbiy identifikatsiya, psixologik rezilentlik, koping xulq-atvori, psixologik moslashuv, emotsional intellekt va kasbiy motivatsiyaga oid ilmiy manbalar tizimli ravishda tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlarni qiyosiy o‘rganish orqali mazkur psixologik konstruktlarning o‘zaro bog‘liqligi hamda ularning kasbiy rivojlanishdagi o‘rni konseptual jihatdan asoslandi.

Metodologik yondashuvning asosiy tamoyillari sifatida obyektivlik, tizimlilik, komplekslik, ilmiylik, validlik va ishonchlilik tamoyillari qabul qilindi. Ushbu tamoyillar tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligi hamda amaliy ahamiyatini ta’minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning nazariy-metodologik asosini tashkil etgan olimlar

Olim	Tadqiqot yo‘nalishi	Mazkur tadqiqotdagi ahamiyati
Erik Erikson	Identifikatsiya nazariyasi	Kasbiy identifikatsiyaning rivojlanish bosqichlarini tushuntirish
James Marcia	Identifikatsiya statuslari	Talabalarda kasbiy identifikatsiya darajalarini tahlil qilish
Richard Lazarus	Stress va koping nazariyasi	Koping xulq-atvorining psixologik mexanizmlarini asoslash
Susan Folkman	Koping strategiyalari	Adaptiv va maladaptiv koping turlarini izohlash
Ann Masten	Psixologik rezilentlik	Rezilentlikning himoya omillari va rivojlanish mexanizmlarini tahlil qilish
Martin Seligman	Pozitiv psixologiya	Psixologik farovonlik va optimizmning kasbiy rivojlanishdagi rolini yoritish
Albert Bandura	Self-efficacy nazariyasi	Kasbiy ishonch va o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarini tushuntirish
Donald Super	Kasbiy rivojlanish nazariyasi	Kasbiy shakllanish bosqichlarini asoslash
Mark Savickas	Career Construction Theory	Zamonaviy kasbiy identifikatsiya modelini izohlash
O‘zbekiston psixolog olimlari	Kasbiy psixologiya va shaxs rivojlanishi	Milliy oliy ta’lim tizimi sharoitida psixologik omillarni tahlil qilish

Nazariy manbalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, kasbiy identifikatsiyaning rivojlanishida rezilentlik va koping xulq-atvori mustaqil omillar emas, balki o‘zaro bog‘liq psixologik resurslar tizimi sifatida namoyon bo‘ladi. Rezilentlik shaxsning ichki psixologik salohiyatini ifodalasa, koping xulq-atvori ushbu salohiyatning real hayotdagi amaliy ko‘rinishini aks ettiradi. Aynan shu integratsiya kasbiy rivojlanishning samaradorligini belgilaydi.

Empirik tadqiqotni tashkil etishda psixologik diagnostika metodlaridan foydalanish nazarda tutiladi. Kasbiy identifikatsiya darajasini aniqlash, rezilentlik ko‘rsatkichlarini baholash hamda koping xulq-atvorining ustun strategiyalarini o‘rganish uchun xalqaro amaliyotda keng qo‘llaniladigan standartlashtirilgan metodikalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Tadqiqot bosqichi	Qo‘llanilgan metod	Maqsadi
Nazariy bosqich	Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish	Muammoning nazariy asoslarini aniqlash
Analitik bosqich	Qiyosiy va tizimli tahlil	Xorijiy va mahalliy ilmiy yondashuvlarni taqqoslash
Empirik bosqich	Psixologik testlar va so‘rovnomalar	Kasbiy identifikatsiya, rezilentlik va koping xulq-atvorini aniqlash
Statistik bosqich	Deskriptiv statistika, korrelyatsion va regressiya tahlili	O‘zgaruvchilar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash
Yakuniy bosqich	Psixologik interpretatsiya	Natijalarni ilmiy izohlash va tavsiyalar ishlab chiqish

Tadqiqot metodlari. Empirik tadqiqot uchun respondentlar sifatida turli yo‘nalishlarda tahsil olayotgan 18–25 yoshdagi oliy ta’lim talabalari tanlanishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Tanlanma hajmi statistik ishonchlilikni ta’minlash maqsadida kamida 250–300 nafar talabani qamrab olishi tavsiya etiladi. Ishtirokchilarni tanlashda jins, ta’lim bosqichi, mutaxassislik yo‘nalishi va akademik kurs kabi omillarning mutanosibligi e’tiborga olinadi.

Olingan ma’lumotlarni qayta ishlashda SPSS Statistics, Jamovi yoki R statistik dasturlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqot gipotezalarini tekshirishda Pearson korrelyatsiya koeffitsienti, ko‘p omilli regressiya tahlili, Student t-testi va ANOVA usullaridan foydalanish natijalarning statistik ishonchliligini ta’minlaydi.

Shunday qilib, tanlangan metodologik yondashuvlar psixologik rezilentlik, koping xulq-atvori va kasbiy identifikatsiya o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni kompleks ravishda o‘rganish imkonini beradi. Mazkur metodologiya nazariy tahlilni empirik dalillar bilan uyg‘unlashtirish orqali oliy ta’lim talabalari kasbiy rivojlanishining psixologik mexanizmlarini chuqur yoritishga xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot oliy ta’lim talabalari kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirishda psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorining o‘zaro bog‘liqligini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ularning kasbiy rivojlanishdagi o‘rnini aniqlashga qaratildi. O‘tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, kasbiy identifikatsiya shaxsning professional shakllanishini belgilovchi muhim psixologik konstrukt bo‘lib, uning muvaffaqiyatli rivojlanishi talabaning psixologik resurslari, xususan rezilentlik darajasi va qo‘llaydigan koping xulq-atvori bilan uzviy bog‘liqdir.

Nazariy tahlillar asosida aniqlandiki, psixologik rezilentlik talabaning stressli vaziyatlarga moslashishi, salbiy emotsional ta’sirlarni boshqarishi, qiyinchiliklardan keyin psixologik muvozanatini tiklashi hamda kasbiy rivojlanish yo‘lida qat’iyat bilan harakat qilishini ta’minlaydigan muhim ichki resurs hisoblanadi. Rezilentlik darajasi yuqori bo‘lgan talabalar kasbiy faoliyat bilan bog‘liq noaniqliklarni konstruktiv qabul qiladi, yangi vaziyatlarga tez moslashadi va professional maqsadlariga erishishda yuqori faollikni namoyon etadi.

Shuningdek, koping xulq-atvori kasbiy identifikatsiyani shakllantirish jarayonida rezilentlikning amaliy ifodasi sifatida namoyon bo‘lishi asoslandi. Muammoga yo‘naltirilgan hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga asoslangan adaptiv koping strategiyalari talabalarning kasbiy motivatsiyasini kuchaytirishi, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishi, emotsional barqarorligini mustahkamlashi va professional o‘zini anglash darajasini oshirishi bilan tavsiflanadi. Aksincha, qochish, inkor etish va passiv moslashuvga asoslangan maladaptiv koping xulq-atvori kasbiy noaniqlik, akademik stress va professional rivojlanish sur’atining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot natijalari psixologik rezilentlik va konstruktiv koping xulq-atvori o‘rtasida o‘zaro mustahkamlovchi bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Rezilentlikning rivojlanganligi talabalarning adaptiv koping strategiyalaridan foydalanish ehtimolini oshiradi, konstruktiv koping esa o‘z navbatida rezilentlikni yanada mustahkamlaydi. Ushbu ikki psixologik resursning uyg‘un rivojlanishi kasbiy identifikatsiyaning barqaror shakllanishiga, kasbiy motivatsiyaning ortishiga va talabaning kelajakdagi professional faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabatning qaror topishiga xizmat qiladi.

Raqamli transformatsiya va mehnat bozoridagi o‘zgarishlar sharoitida psixologik rezilentlik hamda adaptiv koping xulq-atvorini rivojlantirish oliy ta’lim tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi zarur. Ta’lim jarayoniga psixologik treninglar, stressni boshqarish dasturlari, refleksiv mashg‘ulotlar, mentorlik tizimi va individual psixologik konsultatsiyalarni keng joriy etish talabalarning kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirish samaradorligini oshiradi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ–637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi PF–5847-son “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.
4. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur, 2018.
5. Nishonova Z.T. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2022.
6. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
7. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2020.
8. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Kasbiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2021.
9. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
10. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 2012.
11. Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017.
12. Savickas, M. L. Career Construction Theory and Practice. In: Career Development and Counseling. 3rd ed. Hoboken: Wiley, 2019.
13. Lent, R. W., & Brown, S. D. Social Cognitive Career Theory at 25: Progress in Studying the Domain Satisfaction and Career Self-Management Models. Journal of Career Assessment, 2020, 28(4), 563–578.
14. Hirschi, A. The Career Resources Model: An Integrative Framework for Career Counsellors. British Journal of Guidance & Counselling, 2018, 46(2), 221–233.
15. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014.

Marupov Xusan Akramovich,
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

O‘SMIRLARDA O‘ZINI-O‘ZI IDORA QILISH MEXANIZMLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXODIAGNOSTIK VA PSIXOKORREKSION ASOSLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada o‘smirlik davrida shaxsning o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini shakllantirishning psixologik xususiyatlari, ularni aniqlashning psixodiagnostik imkoniyatlari hamda rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixokorreksion yondashuvlar tahlil qilinadi. O‘smirlik davri inson ontogenezining murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, unda emotsional holatlarni boshqarish, xulq-atvorni nazorat qilish, mustaqil qaror qabul qilish va maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni tashkil etish kabi o‘zini-o‘zi boshqarish komponentlari faol shakllanadi. Tadqiqotda o‘zini-o‘zi idora qilish jarayonining kognitiv, emotsional-irodaviy va motivatsion jihatlari yoritilib, zamonaviy psixodiagnostik metodlar yordamida ushbu mexanizmlarni baholash mezonlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, o‘smirlarda refleksiya, o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish, stress holatlariga moslashuvchan munosabat bildirish va ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixokorreksion mashg‘ulotlarning samaradorligi asoslab beriladi.*

Kalit so‘zlar: *o‘smirlik davri, o‘zini-o‘zi idora qilish, psixodiagnostika, psixokorreksiya, emotsional boshqaruv, refleksiya, iroda, o‘zini nazorat qilish, shaxsiy rivojlanish, psixologik trening.*

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ И ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МЕХАНИЗМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. *В статье рассматриваются психологические особенности развития механизмов саморегуляции у подростков, а также психодиагностические и психокоррекционные основы их формирования. Подростковый возраст является важным этапом становления личности, в котором активно развиваются способности к управлению эмоциональными состояниями, контролю поведения, самостоятельному принятию решений и организации целенаправленной деятельности. В исследовании раскрываются когнитивные, эмоционально-волевые и мотивационные компоненты саморегуляции личности, анализируются современные методы психологической диагностики данных процессов. Особое внимание уделяется психокоррекционным технологиям, направленным на развитие рефлексии, навыков самоконтроля, эмоциональной устойчивости и способности подростков конструктивно взаимодействовать с окружающей социальной средой.*

Ключевые слова: *подростковый возраст, саморегуляция, психодиагностика, психокоррекция, эмоциональный контроль, рефлексия, волевые качества, самоконтроль, личностное развитие, психологический тренинг.*

PSYCHODIAGNOSTIC AND PSYCHOCORRECTIONAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING SELF-REGULATION MECHANISMS IN ADOLESCENTS

Abstract. *This article examines the psychological characteristics of developing self-regulation mechanisms among adolescents and analyzes the psychodiagnostic and psychocorrectional foundations of this process. Adolescence represents a critical period of personality formation, during which emotional regulation, behavioral control, independent decision-making, and purposeful activity become actively developed. The study highlights the cognitive, emotional-volitional, and motivational components of self-regulation and explores modern psychological assessment approaches for identifying the level of adolescents’ self-management abilities. Particular attention is paid to psychocorrectional strategies aimed at improving reflection, self-control skills, emotional stability, and adaptive behavior in social situations. The article emphasizes the importance of systematic psychological interventions in supporting adolescents’ personal development and enhancing their ability to consciously regulate their thoughts, emotions, and actions.*

Key words: *adolescence, self-regulation, psychodiagnostics, psychocorrection, emotional regulation, reflection, self-control, willpower, personality development, psychological training.*

Kirish. Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti shaxsning nafaqat intellektual salohiyati, balki uning o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara olish, murakkab hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va emotsional holatini nazorat qilish qobiliyatiga ham yuqori talablarni qo‘ymoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida

shakllanadigan o‘zini-o‘zi idora qilish qobiliyatlari shaxsning keyingi rivojlanish bosqichlarida ijtimoiy moslashuvchanligi, mustaqilligi va psixologik barqarorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri bo‘lib, unda biologik yetilish jarayonlari, ijtimoiy mavqening o‘zgarishi hamda shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi kuzatiladi. Mazkur davrda o‘smirlarda mustaqil fikrlash, o‘z imkoniyatlarini baholash, tengdoshlari bilan munosabatlarni tartibga solish va o‘z xulq-atvorini nazorat qilish ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarining rivojlanganlik darajasi o‘smir shaxsining psixologik yetukligi va ijtimoiy faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy ko‘rsatkichlardan biri sifatida namoyon bo‘ladi [1].

Psixologik adabiyotlarda o‘zini-o‘zi idora qilish shaxsning ichki psixologik jarayonlarini boshqarish, maqsadlarni belgilash, faoliyat natijalarini nazorat qilish va zarur hollarda xulq-atvorini o‘zgartirish imkonini beruvchi murakkab tizim sifatida izohlanadi. Ushbu jarayon kognitiv baholash, motivatsion yo‘nalish, emotsional boshqaruv va irodaviy nazorat kabi o‘zaro bog‘liq komponentlardan tashkil topadi [2].

O‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarining yetarlicha shakllanmaganligi impulsiv xatti-harakatlar, emotsional beqarorlik, stress holatlariga nisbatan past chidamlilik, ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar va o‘quv faoliyatidagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois mazkur jarayonni erta aniqlash va rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan psixodiagnostik hamda psixokorreksion yondashuvlardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Psixodiagnostik yondashuv o‘smirlarning o‘zini boshqarish darajasini aniqlash, individual psixologik xususiyatlarini baholash va rivojlanishdagi qiyinchiliklarning sabablarini ochib berishga xizmat qiladi. Bunda shaxsning o‘z-o‘zini baholashi, refleksiv qobiliyatlari, emotsional nazorati va irodaviy sifatlarini o‘rganishga yo‘naltirilgan metodikalardan foydalaniladi. Olingan diagnostik natijalar asosida tashkil etilgan psixokorreksion dasturlar esa o‘smirlarda o‘z xatti-harakatlarini anglash, hissiy reaksiyalarni boshqarish va konstruktiv xulq strategiyalarini shakllantirish imkonini beradi [3].

Mazkur muammoning ilmiy ahamiyati shundaki, o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirish nafaqat individual psixologik rivojlanish, balki ta’lim jarayonining samaradorligi, ijtimoiy moslashuv va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarlik jarayonlari bilan ham bevosita bog‘liqdir. Shu nuqtayi nazardan, o‘smirlarning o‘zini boshqarish imkoniyatlarini kompleks psixologik o‘rganish va rivojlantirish zamonaviy psixologiyaning muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Adabiyotlar tahlili va muammoning ilmiy o‘rganilganlik darajasi. O‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirish masalasi zamonaviy psixologiya fanida shaxs rivojlanishi, o‘zini anglash, emotsional boshqaruv va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganib kelinmoqda. Ushbu muammo turli ilmiy maktablar vakillari tomonidan turlicha yondashuvlar asosida tahlil qilingan bo‘lib, tadqiqotchilar o‘zini-o‘zi idora qilishni shaxsning faoliyatini ongli ravishda boshqarish, ichki imkoniyatlarini safarbar etish va tashqi muhit talablariga mos ravishda xulq-atvorini tartibga solish qobiliyati sifatida izohlaydilar.

Rus psixologiya maktabi vakillari shaxsning o‘zini boshqarish jarayonini faoliyat va ongning rivojlanishi bilan bog‘liq murakkab psixologik tizim sifatida ko‘rib chiqadilar. Jumladan, L.S. Vigotskiy shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhit va ichki psixologik jarayonlarning o‘zaro ta’siriga alohida e’tibor qaratib, insonning yuqori psixik funksiyalari ijtimoiy tajribani o‘zlashtirish jarayonida shakllanishini ta’kidlagan [4]. Ushbu yondashuvga ko‘ra, o‘smirlarning o‘zini-o‘zi idora qilish qobiliyati ham tashqi nazorat shakllarining asta-sekin ichki boshqaruv mexanizmlariga aylanishi asosida rivojlanadi.

A.N. Leontyev faoliyat nazariyasi doirasida shaxs xulq-atvorining boshqarilishi motivlar, maqsadlar va faoliyat natijalarini anglash jarayoni bilan bog‘liqligini asoslab bergan. Uning fikricha, shaxsning ongli faoliyati rivojlangan sari inson o‘z harakatlarini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash imkoniyatiga ega bo‘ladi [5]. Mazkur nazariy qarashlar o‘smirlik davrida o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarining shakllanishini tushuntirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

O‘zini-o‘zi boshqarish muammosini maxsus tadqiq qilgan V.I. Morosanova shaxsiy o‘zini-o‘zi boshqarishni maqsadlarni ongli ravishda shakllantirish, faoliyat jarayonini rejalashtirish, natijalarni baholash va zarur holatlarda xulq-atvor strategiyalarini o‘zgartirish qobiliyati sifatida talqin qiladi [6]. Tadqiqotchining fikricha, o‘zini-o‘zi idora qilish insonning ichki resurslarini boshqarish imkonini beruvchi tizimli jarayon bo‘lib, uning rivojlanganlik darajasi shaxsning mustaqilligi va psixologik yetukligi bilan belgilanadi.

Xorijiy psixologiyada ham o‘zini-o‘zi idora qilish masalasi keng tadqiq etilgan. A. Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-kognitiv nazariyada inson xulq-atvorining boshqarilishi o‘z-o‘ziga ishonch, kutilayotgan natijalarni baholash va shaxsiy nazorat mexanizmlari bilan izohlanadi. Olimning fikricha, inson o‘z faoliyatini kuzatish, baholash va tuzatish orqali shaxsiy rivojlanishini boshqarishi mumkin [7]. Ushbu

nazariya o‘smirlarda o‘zini nazorat qilish va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

D. Goleman emotsional intellekt konsepsiyasida o‘zini boshqarish qobiliyatini shaxsning hissiy holatlarini anglash va ularni samarali tartibga solish jarayoni sifatida ko‘rsatadi. Uning ta’kidlashicha, emotsiyalarni boshqarish qobiliyati insonning ijtimoiy munosabatlari, stressga chidamliligi va muammoli vaziyatlarda moslashuvchan xulq ko‘rsatishiga yordam beradi [8]. Bu fikrlar o‘smirlarda emotsional o‘zini boshqarish mexanizmlarini rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Mahalliy psixologik tadqiqotlarda ham shaxsning o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuv va ma’naviy-axloqiy rivojlanish jarayonlari keng o‘rganilgan. O‘zbekistonlik olimlar shaxs shakllanishida ijtimoiy muhit, tarbiya jarayoni va milliy qadriyatlarning o‘rniga alohida e’tibor qaratganlar. Ayniqsa, yoshlarning mustaqil fikrlashi, mas’uliyat hissi va irodaviy sifatlarini rivojlantirish masalalari pedagogik-psixologik tadqiqotlarning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [9].

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘zini-o‘zi idora qilish ko‘p komponentli psixologik tuzilma bo‘lib, uning tarkibida kognitiv (o‘z faoliyatini anglash va tahlil qilish), emotsional (hissiy holatlarni boshqarish), motivatsion (maqsadga yo‘nalganlik) hamda irodaviy (xulq-atvorni nazorat qilish) omillar o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Shu sababli o‘smirlarda ushbu mexanizmlarni rivojlantirishda faqat diagnostik baholash bilan cheklanib qolmasdan, balki maxsus psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish ham muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Umuman olganda, mavjud tadqiqotlar o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish jarayonining nazariy asoslari yetarlicha yoritilganini ko‘rsatadi. Biroq zamonaviy ijtimoiy sharoitlarda o‘smirlarning emotsional yuklamalari, axborot muhiti ta’siri va ijtimoiy munosabatlaridagi o‘zgarishlar ushbu mexanizmlarni yangi psixodiagnostik mezonlar asosida o‘rganish hamda samarali psixokorreksion texnologiyalarni ishlab chiqishni talab etmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarining shakllanish darajasini aniqlash, uning psixologik omillarini o‘rganish hamda rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixokorreksion yondashuvlarning samaradorligini baholash maqsadida tashkil etildi. Tadqiqot metodologik jihatdan shaxsning o‘zini boshqarish jarayonini faoliyat, ong va shaxsiy rivojlanish birligi asosida tushuntiruvchi nazariy yondashuvlarga tayandi.

Tadqiqot jarayonida L.S. Vigotskiyning yuqori psixik funksiyalarning ijtimoiy shakllanishi haqidagi nazariy qarashlari, A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasi, V.I. Morosanovaning shaxsiy o‘zini-o‘zi boshqarish konsepsiyasi hamda A. Banduraning o‘z-o‘ziga ishonch va shaxsiy nazorat mexanizmlariga oid ilmiy qarashlari metodologik asos sifatida o‘rganildi [4; 5; 6; 7]. Ushbu nazariyalar asosida o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish jarayoni quyidagi asosiy tarkibiy qismlar orqali baholandi:

- **kognitiv komponent** - o‘z imkoniyatlarini anglash, xatti-harakatlarini tahlil qilish va vaziyatlarni baholash qobiliyati;
- **emotsional komponent** - hissiy holatlarni boshqarish, stressli vaziyatlarda barqarorlikni saqlash qobiliyati;
- **irodaviy komponent** - maqsadga erishishda qat’iyatlilik, o‘z xulqini nazorat qila olish va impulslarni boshqarish imkoniyati;
- **motivatsion komponent** - faoliyatni ongli rejalashtirish va shaxsiy maqsadlarga yo‘nalganlik darajasi.

Tadqiqotda miqdoriy va sifat tahlili usullaridan foydalanildi. Empirik ma’lumotlarni olish uchun psixodiagnostik metodlar majmuasi tanlandi. Jumladan, o‘smirlarning o‘zini-o‘zi boshqarish xususiyatlarini aniqlashda V.I. Morosanova tomonidan ishlab chiqilgan **“O‘zini-o‘zi boshqarish uslubi” (SSU) metodikasi**, emotsional holatlarni baholashda Ch.D. Spielbergerning **“Xavotirlanish darajasini aniqlash metodikasi”**, o‘z-o‘zini baholash xususiyatlarini o‘rganishda T.V. Dembo va S.Ya. Rubinshteyn metodikasidan foydalanildi [6; 10].

Tadqiqotda jami **84 nafar o‘smir** ishtirok etdi. Respondentlar umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining 7–9-sinf o‘quvchilaridan tashkil topgan bo‘lib, ularning yosh chegarasi 13–15 yoshni tashkil etdi. Tadqiqot ishtirokchilari ixtiyoriylik tamoyili asosida jalb qilindi. Olingan natijalar statistik qayta ishlash uchun **SPSS dasturi** yordamida tahlil qilindi.

Tadqiqot bosqichlari quyidagi ketma-ketlikda amalga oshirildi:

1. **Diagnostik bosqich** - o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish darajasi, emotsional nazorat va irodaviy sifatlarning mavjud holatini aniqlash;
2. **Tahliliy bosqich** - olingan natijalarni statistik jihatdan qayta ishlash, guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash;

3. **Psixokorreksion bosqich** - o‘zini boshqarish, refleksiya, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan trening mashg‘ulotlarini tashkil etish;

4. **Nazorat bosqichi** - psixokorreksion ishlar samaradorligini qayta diagnostika orqali baholash.

Tadqiqotda foydalanilgan asosiy metodikalar va ularning yo‘nalishi quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

O‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini o‘rganishda foydalanilgan psixodiagnostik metodikalar

№	Psixodiagnostik metodika	Muallif	Aniqlanadigan jihatlar
1	“O‘zini-o‘zi boshqarish uslubi” metodikasi	V.I. Morosanova	Maqsad qo‘yish, rejalashtirish, nazorat va xulqni tartibga solish darajasi
2	Xavotirlanish darajasini aniqlash metodikasi	Ch.D. Spielberger	Emotsional barqarorlik va xavotir holatlari
3	O‘z-o‘zini baholash metodikasi	T.V. Dembo, S.Ya. Rubinshteyn	Shaxsiy baholash va refleksiya xususiyatlari
4	Psixologik kuzatuv va suhbat metodi	Amaliy psixologiya yondashuvlari	Xulq-atvor namoyon bo‘lishi va ijtimoiy moslashuv

Tadqiqot natijalarini umumlashtirish jarayonida o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish darajasi uchta mezon asosida baholandi: **yuqori daraja**, **o‘rta daraja** va **past daraja**. Bunda o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, emotsiyalarni boshqarish, maqsadlarni belgilash va qaror qabul qilish qobiliyatlari asosiy ko‘rsatkichlar sifatida qabul qilindi.

Shuningdek, psixokorreksion ishlar davomida kognitiv-xulqiy yondashuv elementlari, refleksiv mashqlar, emotsiyalarni boshqarish texnikalari, kommunikativ treninglar va vaziyatli mashqlar qo‘llanildi. Mazkur usullar o‘smirlarda ichki nazorat mexanizmlarini kuchaytirish, o‘z imkoniyatlarini adekvat baholash va ijtimoiy vaziyatlarda samarali xulq strategiyalarini shakllantirishga qaratildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tadqiqotning empirik bosqichida o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarining shakllanganlik darajasi, uning tarkibiy komponentlari hamda psixologik rivojlanish xususiyatlari o‘rganildi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘smirlik davrida o‘zini boshqarish qobiliyati bir xil darajada shakllanmaydi, balki shaxsning individual tajribasi, oilaviy tarbiya muhiti, ta’lim jarayonidagi faol ishtiroki va ijtimoiy munosabatlari ta’sirida rivojlanib boradi.

Diagnostik tadqiqot natijalarini qayta ishlash jarayonida respondentlarning o‘zini-o‘zi idora qilish ko‘rsatkichlari uchta asosiy darajaga ajratildi: yuqori, o‘rta va past daraja. Bunda o‘smirlarning maqsad qo‘yish qobiliyati, xulq-atvorini nazorat qilish, emotsional reaksiyalarini boshqarish va qaror qabul qilishdagi mustaqilligi asosiy mezon sifatida belgilandi.

2-jadval.

O‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish darajasining umumiy ko‘rsatkichlari (n=84)

O‘zini-o‘zi idora qilish darajasi	Respondentlar soni	Foiz (%)
Yuqori daraja	18	21,4
O‘rta daraja	46	54,8
Past daraja	20	23,8
Jami	84	100

Jadval ma’lumotlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, tadqiqotda ishtirok etgan o‘smirlarning aksariyatida (54,8 %) o‘zini-o‘zi idora qilish ko‘nikmalari o‘rta darajada shakllangan. Bu holat mazkur yosh davrida o‘smirlar o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishga intilayotganligi, biroq ayrim vaziyatlarda tashqi ta’sirlarga yuqori darajada bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Respondentlarning 21,4 foizida o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari yuqori darajada namoyon bo‘ldi. Ushbu guruhdagi o‘smirlar o‘z faoliyatini oldindan rejalashtirish, yuzaga kelgan muammolarni mustaqil hal qilish, hissiy holatlarini boshqarish va maqsad sari izchil harakat qilish qobiliyatlari bilan ajralib turdi. Ularning xulq-atvorida mas’uliyatlilik, refleksiya va ichki nazorat mexanizmlarining rivojlanganligi kuzatildi.

Past darajadagi ko‘rsatkichlar 23,8 foiz respondentlarda qayd etildi. Ushbu o‘smirlarda impulsiv qarorlar qabul qilish, emotsional holatlarni boshqarishda qiyinchiliklar, tanqidiy vaziyatlarda o‘zini nazorat qilishning sustligi hamda tashqi baholarga yuqori darajada ehtiyoj mavjudligi aniqlandi. Mazkur holat o‘smirlik davrida psixologik qo‘llab-quvvatlash va korreksion ishlarni tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

O‘zini-o‘zi idora qilishning alohida komponentlari bo‘yicha o‘tkazilgan tahlil natijalari quyidagicha ifodalandi.

3-jadval.

O‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish komponentlarining rivojlanish ko‘rsatkichlari

Komponentlar	Yuqori daraja (%)	O‘rta daraja (%)	Past daraja (%)
Maqsadni belgilash va rejalashtirish	26,2	52,4	21,4
Emotsional nazorat	19,0	50,0	31,0
Xulq-atvorni nazorat qilish	23,8	57,1	19,1
Refleksiya va o‘zini baholash	28,6	48,8	22,6

Natijalardan ko‘rinadiki, o‘smirlarda eng rivojlangan komponent xulq-atvorni nazorat qilish (57,1 %) bo‘lib, bu ta’lim-tarbiya jarayonida shakllangan ijtimoiy me’yorlarning ta’siri bilan izohlanadi. Shu bilan birga, emotsional nazorat komponentida past ko‘rsatkichlarning nisbatan yuqoriligi (31,0 %) o‘smirlarning hissiy holatlarni boshqarish jarayonida ma’lum qiyinchiliklarga duch kelishini ko‘rsatmoqda.

Tadqiqot davomida olingan natijalar statistik jihatdan ham tahlil qilindi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash maqsadida Student t-mezoni va korrelyatsion tahlil usullaridan foydalanildi. Statistik hisob-kitoblar o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish darajasi bilan emotsional barqarorlik hamda o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlari o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi.

4-jadval.

O‘zini-o‘zi idora qilish va psixologik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik (Pearson korrelyatsiyasi)

Ko‘rsatkichlar	r koeffitsiyenti	Ahamiyatlilik darajasi
O‘zini-o‘zi idora qilish – emotsional barqarorlik	0,46	p<0,05
O‘zini-o‘zi idora qilish – o‘z-o‘zini baholash	0,52	p<0,01
O‘zini-o‘zi idora qilish – refleksiya	0,49	p<0,05

Korrelyatsion tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘zini-o‘zi idora qilish qobiliyati rivojlangan o‘smirlarda emotsional barqarorlik, adekvat o‘z-o‘zini baholash va refleksiv qobiliyatlar ham yuqoriroq darajada shakllangan bo‘ladi. Bu holat shaxsning ichki boshqaruv tizimi rivojlangan sari uning tashqi muhitga moslashuvi va ijtimoiy faoliyat samaradorligi ortishini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar V.I. Morosanovaning o‘zini-o‘zi boshqarish konsepsiyasidagi shaxs faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash mexanizmlari haqidagi qarashlari bilan uyg‘unlashadi [6]. Shuningdek, A. Banduraning shaxsiy nazorat va o‘z-o‘ziga ishonch omillari haqidagi nazariy yondashuvi ham tadqiqot natijalarini izohlashda muhim ahamiyat kasb etadi [7].

Tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirish jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi. Bunda faqat individual psixologik xususiyatlarni aniqlash emas, balki emotsional boshqaruv, refleksiya va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan tizimli psixokorreksion ishlarni amalga oshirish zarur.

Psixokorreksion dastur va o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirish texnologiyalari. O‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirish jarayoni faqatgina mavjud psixologik xususiyatlarni aniqlash bilan cheklanib qolmasdan, balki aniqlangan muammolarni bartaraf etishga qaratilgan maqsadli psixokorreksion faoliyatni ham talab etadi. Chunki o‘smirlik davrida shakllanayotgan o‘zini boshqarish qobiliyatlari tashqi ijtimoiy ta’sirlar, shaxsiy tajriba va psixologik qo‘llab-quvvatlash vositasida sezilarli darajada takomillashishi mumkin.

Psixokorreksion ishlarning asosiy maqsadi o‘smirlarda o‘z xatti-harakatlarini anglash, emotsional holatlarini nazorat qilish, muammoli vaziyatlarda konstruktiv qaror qabul qilish va ichki imkoniyatlaridan samarali foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat. Ushbu jarayonda kognitiv, emotsional va xulqiy yo‘nalishlarni birlashtirgan kompleks yondashuv samarali hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari asosida o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion dastur ishlab chiqildi. Dastur quyidagi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oldi:

1. O‘zini anglash va refleksiyani rivojlantirish yo‘nalishi

Mazkur yo‘nalishning asosiy vazifasi o‘smirlarda o‘z shaxsiy xususiyatlarini anglash, kuchli va zaif tomonlarini baholash hamda o‘z faoliyatiga tanqidiy yondashish qobiliyatini shakllantirishdan iborat. Ushbu

maqsadda “Men qandayman?”, “Mening kuchli tomonlarim”, “Kelajakdagi maqsadlarim” kabi refleksiv mashqlar qo‘llanildi.

Refleksiya rivojlangan o‘smirlar o‘z xatti-harakatlari sabablarini chuqurroq tahlil qilish, xatolaridan xulosa chiqarish va kelgusidagi faoliyatini ongli ravishda rejalashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shu sababli refleksiv qobiliyatlar o‘zini-o‘zi idora qilish tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi [6].

2. Emotsional boshqaruvni rivojlantirish yo‘nalishi

O‘smirlik davrida hissiy reaksiyalarning kuchli namoyon bo‘lishi kuzatiladi. Shu sababli psixokorreksion mashg‘ulotlarda emotsiyalarni anglash, ularni nazorat qilish va salbiy hissiy holatlarga konstruktiv munosabat bildirish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratildi.

Mazkur yo‘nalishda:

- nafas olish va relaksatsion mashqlar;
- emotsional holatlarni tahlil qilish texnikalari;
- stressli vaziyatlarni modellashtirish;
- ijobiy fikrlash strategiyalari

kabi usullardan foydalanildi.

Emotsional boshqaruvning rivojlanishi o‘smirga o‘z hissiyotlarini bostirish emas, balki ularni anglash va ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda ifodalash imkonini beradi. Bu esa psixologik barqarorlikni ta’minlashda muhim omil hisoblanadi [8].

3. Maqsad qo‘yish va motivatsion boshqaruvni shakllantirish yo‘nalishi

O‘zini-o‘zi idora qilishning muhim ko‘rsatkichlaridan biri shaxsning aniq maqsad belgilay olishi va unga erishish jarayonini nazorat qila olishidir. Shu sababli psixokorreksion mashg‘ulotlarda o‘smirlarga qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash, faoliyat rejasini tuzish hamda natijalarni baholash usullari o‘rgatildi.

Ushbu jarayonda “Maqsadlar xaritasi”, “Kelajak obrazi”, “Muvaffaqiyat qadamlari” kabi mashqlar orqali o‘smirlarning ichki motivatsiyasini kuchaytirishga erishildi.

4. Xulq-atvorni nazorat qilish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish yo‘nalishi

O‘smirlarda impulsiv xatti-harakatlarni kamaytirish, sabr-toqatlilikni oshirish va qaror qabul qilish jarayonini takomillashtirish uchun xulqiy mashqlar tashkil etildi. Ushbu mashg‘ulotlarda turli hayotiy vaziyatlar tahlil qilinib, muqobil xulq strategiyalarini ishlab chiqish amalga oshirildi.

Irodaviy sifatlarni rivojlantirish jarayonida o‘smirlarga o‘z oldiga qo‘yilgan vazifalarni bosqichma-bosqich bajarish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish va o‘z faoliyatini nazorat qilish ko‘nikmalari shakllantirildi.

5-jadval.

O‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion dastur tuzilishi

Mashg‘ulot yo‘nalishi	Asosiy maqsad	Qo‘llanilgan metodlar
O‘zini anglash va refleksiya	Shaxsiy xususiyatlarni anglashni rivojlantirish	Refleksiv mashqlar, psixologik suhbat
Emotsional boshqaruv	Hissiy holatlarni nazorat qilishni shakllantirish	Relaksatsiya, emotsiyalar tahlili
Maqsad qo‘yish	Faoliyatni rejalashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirish	Maqsadlar xaritasi, motivatsion mashqlar
Irodaviy boshqaruv	O‘z xulqini nazorat qilishni kuchaytirish	Vaziyatli topshiriqlar, trening mashqlari

Psixokorreksion dasturning samaradorligini baholash maqsadida dasturdan oldingi va keyingi diagnostik natijalar taqqoslandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tizimli psixologik mashg‘ulotlardan so‘ng o‘smirlarning o‘zini-o‘zi idora qilish ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, emotsional nazorat, refleksiya va maqsadga yo‘naltirilganlik komponentlarida sezilarli rivojlanish qayd etildi.

Mazkur natijalar o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirishda psixodiagnostika va psixokorreksiyaning uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi. Ya’ni, diagnostika orqali aniqlangan individual psixologik xususiyatlar asosida tashkil etilgan korreksion ishlar shaxsning ichki boshqaruv imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa. O‘tkazilgan nazariy va empirik tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarining shakllanishi shaxsiy rivojlanishning muhim psixologik ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayon o‘smirning o‘z xatti-harakatlarini anglash, emotsional holatlarini boshqarish, maqsadlarni belgilash va ijtimoiy vaziyatlarga mos ravishda samarali harakat qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tadqiqot davomida o‘zini-o‘zi idora qilish tizimi kognitiv, emotsional, motivatsion va irodaviy komponentlarning o‘zaro bog‘liq majmuasi sifatida namoyon bo‘lishi aniqlandi. Ushbu komponentlarning rivojlanganlik darajasi o‘smirning psixologik barqarorligi, mustaqil qaror qabul qilishi va atrof-muhit bilan konstruktiv munosabat o‘rnatish qobiliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Empirik natijalar tahlili o‘smirlarning aksariyatida o‘zini-o‘zi idora qilish ko‘nikmalari o‘rta darajada shakllanganligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, ayrim respondentlarda emotsional nazorat, stressli vaziyatlarda o‘zini boshqarish va xulq-atvorni ongli ravishda tartibga solish sohalarida qiyinchiliklar mavjudligi aniqlandi. Bu esa o‘smirlar bilan olib boriladigan psixologik faoliyatda diagnostik va korreksion yondashuvlarni uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan psixokorreksion dastur o‘smirlarda refleksiya, emotsional boshqaruv, maqsadga yo‘naltirilganlik va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi. Psixologik treninglar, vaziyatli mashqlar va refleksiv topshiriqlar orqali o‘smirlarning o‘z imkoniyatlarini anglash, xatti-harakatlarini nazorat qilish hamda muammoli vaziyatlarga moslashuvchan munosabat bildirish qobiliyatlarini takomillashtirish mumkinligi asoslandi.

Shuningdek, o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirish faqat individual psixologik xususiyatlar bilan cheklanmay, balki oila, ta’lim muhiti va ijtimoiy munosabatlarning sifatiga ham bog‘liq ekanligi namoyon bo‘ldi. Shu sababli ushbu yo‘nalishdagi psixologik xizmat faoliyati kompleks xarakterga ega bo‘lishi, ya’ni diagnostika, profilaktika va korreksion ishlarni yagona tizim sifatida tashkil etishi lozim.

Umuman olganda, o‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirish ularning shaxsiy yetukligi, psixologik moslashuvi va kelajakdagi ijtimoiy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omildir. Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy izlanishlar va amaliy psixologik dasturlar o‘smirlarning ichki imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish, mustaqil va mas’uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga samarali yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi Farmoni. - Toshkent, 2022.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. - Toshkent: O‘zbekiston, 2021. - 464 b.
3. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 432 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - Москва: Смысл, 2017. - 352 с.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. - Москва: Наука, 2017. - 519 с.
6. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. - New York: W.H. Freeman and Company, 2016. - 604 p.
7. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. - London: Bloomsbury Publishing, 2018. - 352 p.
8. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. - Москва: Институт психологии РАН, 2016. - 424 с.
9. Спилбергер Ч.Д. Тревога и тревожность. - Москва: Педагогика, 2018. - 256 с.
10. Нишанова З.Т., Алимова Г.К. Психологик хизмат: назария ва амалиёт. - Тошкент: Фан ва технологиялар, 2020. - 240 б.
11. Давлетшин М.Г., Дўстмуҳамедова Ш.А. Ёш даврлари ва педагогик психология. - Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2019. - 312 б.
12. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. - Москва: Владос, 2018. - 688 с.
13. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 416 с.
14. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. - 940 с.
15. Zimmerman B.J. Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective // Handbook of Self-Regulation. - New York: Academic Press, 2018. - P. 13–39.
16. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. - New York: Guilford Press, 2017. - 756 p.
17. Baumeister R.F., Vohs K.D. Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. - New York: Guilford Press, 2016. - 592 p.

Meliyev Soxibidavron Xasanovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

TALABA-YOSHLARDA ADDIKTIV XULQ-ATVORNING GENDER VA YOSHGA OID XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada talaba-yoshlarda uchraydigan addiktiv xulq-atvorning gender va yoshga oid psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy hamda empirik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda addiktiv xulq-atvorning shakllanishiga ta'sir etuvchi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar kompleks yondashuv asosida o'rganilgan. Shuningdek, erkak va ayol talabalarda addiktiv xulq-atvor namoyon bo'lishidagi farqlar hamda turli yosh bosqichlarida ushbu xulqning rivojlanish dinamikasi yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gender xususiyatlari, emotsional boshqaruv darajasi, stressga bardoshlilik, shaxsning individual-psixologik sifatlari va ijtimoiy muhit addiktiv xulq-atvorning shakllanishida muhim omillar hisoblanadi. Olingan ilmiy natijalar oliy ta'lim muassasalarida psixoprofilaktik dasturlarni ishlab chiqish, psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish hamda talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.*

Kalit so'zlar: *addiktiv xulq-atvor, talaba-yoshlar, gender xususiyatlari, yosh xususiyatlari, psixologik omillar, emotsional regulyatsiya, stressga bardoshlilik, psixologik profilaktika, xulq-atvor psixologiyasi, oliy ta'lim.*

ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. *В данной статье рассматриваются гендерные и возрастные особенности аддиктивного поведения студентов на основе теоретического и эмпирического анализа. Исследование направлено на выявление биологических, психологических и социальных факторов, влияющих на формирование аддиктивного поведения в студенческой среде. Особое внимание уделено сравнительному анализу проявлений аддиктивного поведения у юношей и девушек, а также возрастным различиям в его развитии. Полученные результаты свидетельствуют о том, что половые особенности, уровень эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость, индивидуально-психологические качества личности и социальное окружение оказывают существенное влияние на развитие аддиктивного поведения. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов при разработке профилактических программ, совершенствовании деятельности психологических служб высших учебных заведений и формировании здорового образа жизни среди студенческой молодёжи.*

Ключевые слова: *аддиктивное поведение, студенты, гендерные особенности, возрастные особенности, психологические факторы, эмоциональная регуляция, стрессоустойчивость, психологическая профилактика, психология поведения, высшее образование.*

GENDER AND AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF ADDICTIVE BEHAVIOR AMONG STUDENT YOUTH

Abstract. *This article examines the gender- and age-related characteristics of addictive behavior among university students through theoretical and empirical analysis. The study explores the biological, psychological, and social factors that contribute to the development of addictive behavior using a comprehensive psychological approach. Particular attention is given to gender differences in the manifestation of addictive behavior and age-related variations in its development during the period of emerging adulthood. The findings indicate that gender characteristics, emotional regulation, stress resilience, individual psychological traits, and the social environment significantly influence the formation and progression of addictive behavior among students. The results may serve as a scientific basis for developing preventive psychological interventions, improving university counseling services, and promoting healthy lifestyle practices within the student population.*

Key words: *addictive behavior, university students, gender differences, age characteristics, psychological factors, emotional regulation, stress resilience, psychological prevention, behavioral psychology, higher education.*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda talaba-yoshlarning psixologik salomatligini ta'minlash dolzarb ilmiy va amaliy muammolardan biri hisoblanadi. Global axborot makonining kengayishi, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning kundalik hayotga chuqur kirib borishi, ta'lim jarayonidagi yuqori talablar hamda shaxslararo munosabatlarning o'zgarishi yoshlar psixikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitlarda ayrim talabalar stress, emotsional zo'riqish, xavotir va psixologik noqulayliklarni konstruktiv usullar orqali emas, balki turli addiktiv xulq-atvor shakllari orqali bartaraf etishga intiladilar. Shu sababli addiktiv xulq-atvorning shakllanish mexanizmlari, uning individual va ijtimoiy omillari hamda profilaktikasi psixologiya fanining ustuvor tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda [1; 2].

Psixologiyada "addiktiv xulq-atvor" tushunchasi shaxsning psixoemotsional holatini sun'iy ravishda o'zgartirish yoki salbiy kechinmalardan vaqtinchalik qochish maqsadida muayyan modda yoki faoliyatga haddan tashqari bog'lanib qolishi bilan tavsiflanadi. Bugungi kunda addiksiya faqat alkogol, tamaki yoki psixoaktiv moddalarga qaramlik bilangina chegaralanmay, internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, mobil qurilmalar, qimor, xarid qilish, ovqatlanish hamda boshqa xulqiy qaramliklarni ham o'z ichiga oluvchi keng qamrovli psixologik hodisa sifatida qaralmoqda [3; 4].

Talabalik davri inson ontogenezidagi eng mas'uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, mazkur davr kasbiy identifikatsiya, mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy qadriyatlar tizimining shakllanishi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, ushbu yosh davri yuqori psixoemotsional yuklama, akademik bosim, kelajak kasbi yuzasidan noaniqlik, moliyaviy qiyinchiliklar va yangi ijtimoiy muhitga moslashish zarurati sababli psixologik xavf omillariga ham boy hisoblanadi. Aynan ushbu omillar ayrim talabalarda destruktiv xulq shakllarining, jumladan addiktiv moyilliklarning rivojlanish ehtimolini oshiradi [5].

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar addiktiv xulq-atvorning namoyon bo'lishi jins va yosh omillariga bevosita bog'liqligini ko'rsatmoqda. Gender xususiyatlari biologik farqlar bilan bir qatorda, jamiyat tomonidan shakllantiriladigan gender rollari, emotsiyalarni ifodalash usullari, stressni boshqarish strategiyalari va ijtimoiy kutishlar orqali ham namoyon bo'ladi. Erkak talabalar ko'proq tavakkalchilikka moyil bo'lishi, impulsiv qarorlar qabul qilishi va tashqi xavfli faoliyatlar orqali emotsional zo'riqishni kamaytirishga intilishi kuzatilsa, ayol talabalarda internet, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional ovqatlanish yoki hissiy bog'liqlik kabi xulqiy addiksiyalar nisbatan ko'proq uchrashi qayd etilgan. Biroq bu tafovutlar mutlaq emas, balki individual psixologik xususiyatlar va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi [6; 7].

Yosh omili ham addiktiv xulq-atvor rivojlanishida muhim determinantlardan biri hisoblanadi. Birinchi bosqich talabalari yangi ta'lim muhiti va mustaqil hayotga moslashish jarayonida yuqori darajadagi psixologik bosimni boshdan kechiradilar. Yuqori kurslarda esa kasbiy faoliyat, mehnat bozoriga kirish, oilaviy rejalashtirish va kelajak mas'uliyatlari bilan bog'liq stress omillari kuchayadi. Shu sababli addiktiv xulq-atvorning mazmuni va namoyon bo'lish shakllari yosh o'sishi bilan o'zgarib boradi hamda turli psixologik mexanizmlar orqali yuzaga chiqadi [8].

Addiktiv xulq-atvorning rivojlanishida emotsional intellekt, o'z-o'zini boshqarish, frustratsiyaga chidamlilik, rezilentlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, oilaviy munosabatlar sifati va shaxsning motivatsion sohasi alohida o'rin egallaydi. Mazkur omillar yetarli darajada rivojlanmagan holatlarda talaba shaxsida salbiy hissiy holatlardan qochishga yo'naltirilgan kompensator mexanizmlar faollashadi va ular asta-sekin barqaror addiktiv xulq-atvor shakllariga aylanishi mumkin. Shu bois addiksiyani faqat tibbiy muammo sifatida emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladigan kompleks hodisa sifatida o'rganish ilmiy jihatdan muhimdir [2; 4; 9].

Mamlakatimizda yoshlar salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish hamda psixologik xizmat samaradorligini oshirishga qaratilgan islohotlar amalga oshirilayotgan bo'lsa-da, oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida addiktiv xulq-atvorning gender va yoshga oid psixologik xususiyatlarini kompleks o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada emas. Ayniqsa, zamonaviy raqamli addiksiyalar, internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish hamda ularning gender va yosh omillari bilan bog'liqligini aniqlash bugungi kun psixologiyasi oldidagi muhim ilmiy vazifalardan biri bo'lib qolmoqda [10].

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, unda talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorning gender va yoshga oid psixologik xususiyatlari tizimli ravishda tahlil qilinadi, ushbu hodisaga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar aniqlanadi hamda oliy ta'lim muassasalarida psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarni takomillashtirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun nazariy asos yaratiladi. Tadqiqot natijalari talabalarning psixologik farovonligini mustahkamlash, xavf guruhiga kiruvchi yoshlarni erta aniqlash va ularda sog'lom xulq-atvor strategiyalarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-amaliy ishlanmalarni boyitishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvor muammosi zamonaviy psixologiyada shaxs rivojlanishi, deviant xulq shakllari va psixologik salomatlik masalalari bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, addiktiv xulq-atvor faqatgina muayyan modda yoki faoliyatga bog‘lanish holati sifatida emas, balki shaxsning ichki psixologik ehtiyojlari, emotsional holati va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan bog‘liq ko‘p omilli hodisa sifatida qaralmoqda [1].

Addiktiv xulq-atvor tushunchasining ilmiy asoslari xorijiy psixologiya maktablarida XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keng o‘rganila boshlagan. Amerikalik tadqiqotchi K. Young internetga qaramlik fenomenini o‘rgangan olimlardan biri bo‘lib, uning tadqiqotlarida raqamli texnologiyalardan nazoratsiz foydalanish shaxsning ijtimoiy faoliyati, hissiy holati va kundalik xulqiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi asoslab berilgan [2]. Olimning fikricha, zamonaviy axborot muhitida paydo bo‘layotgan yangi turdagi qaramliklar an’anaviy addiksiyalar kabi psixologik ehtiyojlarni qondirish vositasiga aylanishi mumkin.

V. D. Mendelevich addiktiv xulq-atvorni shaxsning real hayotiy muammolarni konstruktiv hal qilish o‘rniga, sun’iy ravishda o‘zgartirilgan psixologik holatga erishishga intilishi bilan izohlaydi. Tadqiqotchining konsepsiyasiga ko‘ra, addiktiv xulq shakllanishida shaxsning emotsional beqarorligi, frustratsiyaga chidamlilikning pastligi, o‘zini nazorat qilish qobiliyatining yetarli rivojlanmaganligi va muammoli vaziyatlardan qochish strategiyalari muhim rol o‘ynaydi [3].

Psixologik adabiyotlarda addiktiv xulq-atvorning shakllanishida shaxsning individual-tipologik xususiyatlariga ham alohida e’tibor qaratiladi. A. E. Lichko deviant va destruktiv xulq shakllarini o‘rganar ekan, o‘smirlik va yoshlik davrida xarakter aksentuatsiyalari, hissiy ta’sirchanlik va ijtimoiy ta’sirlarga yuqori sezuvchanlik ayrim xulqiy buzilishlarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkinligini ta’kidlaydi [4]. Mazkur yondashuv talabalik davrida addiktiv moyilliklarning paydo bo‘lish mexanizmlarini tushunishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Addiktiv xulq-atvorning gender jihatlari bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda erkaklar va ayollar o‘rtasidagi farqlar biologik omillar bilan bir qatorda, ijtimoiy tarbiya, gender rollari va stressni yengish strategiyalari bilan bog‘liqligi ko‘rsatib berilgan. Ayrim tadqiqotchilar erkaklarda tashqi yo‘nalgan, impulsiv va xavfga moyil xulq shakllari ko‘proq kuzatilishini, ayollarda esa emotsional bog‘liqlik, internet faoliyati va ichki kechinmalar bilan bog‘liq qaramlik shakllari ko‘proq uchrashini qayd etadilar [5]. Biroq zamonaviy tadqiqotlar gender tafovutlarini qat’iy biologik farq sifatida emas, balki shaxsiy tajriba va ijtimoiy muhit bilan shakllanuvchi murakkab psixologik hodisa sifatida izohlaydi.

Yosh omilining addiktiv xulq-atvorga ta’siri masalasi ham ko‘plab ilmiy izlanishlarda o‘z aksini topgan. E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, yoshlik davri shaxsiy identifikatsiya, mustaqillik va ijtimoiy rolni shakllantirish bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning o‘zligini anglash jarayonidagi qiyinchiliklar, kelajak istiqbollari bilan bog‘liq noaniqlik va ijtimoiy bosimlar salbiy moslashuv shakllarining yuzaga kelish xavfini oshirishi mumkin [6].

Mahalliy psixologik tadqiqotlarda ham yoshlarning xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligi masalalariga katta e’tibor qaratilgan. O‘zbekistonlik olimlarning ilmiy ishlarida shaxs rivojlanishida milliy qadriyatlar, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy muhit va tarbiyaviy omillarning ahamiyati alohida ta’kidlanadi. Ushbu tadqiqotlar yoshlar orasida yuzaga keluvchi xulqiy muammolarni faqat individual xususiyatlar bilan emas, balki shaxs yashayotgan ijtimoiy-madaniy muhit bilan bog‘liq holda o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi [7].

Raqamli transformatsiya sharoitida addiktiv xulq-atvorning yangi ko‘rinishlari shakllanmoqda. Xususan, smartfonlardan ortiqcha foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik va virtual muloqotga haddan tashqari ehtiyoj yoshlar psixologiyasida yangi tadqiqot yo‘nalishlarini yuzaga keltirdi. M. Griffiths tomonidan ishlab chiqilgan xulqiy addiksiya konsepsiyasida ayrim faoliyat turlari ham moddalarga bog‘liqlik kabi psixologik qaramlik mexanizmlarini yuzaga keltirishi mumkinligi ko‘rsatib berilgan [8].

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, addiktiv xulq-atvorning kelib chiqishi va rivojlanishini tushuntirishda yagona omilga asoslangan yondashuv yetarli emas. Mazkur hodisa shaxsning psixologik xususiyatlari, emotsional boshqaruv qobiliyati, stressga munosabati, gender omillari, yosh davri xususiyatlari hamda ijtimoiy muhit ta’sirining murakkab o‘zaro aloqasi natijasida shakllanadi. Shu sababli talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorni o‘rganishda kompleks psixologik yondashuvdan foydalanish ilmiy jihatdan eng samarali yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Mavjud ilmiy manbalarni umumlashtirish asosida shuni ta’kidlash mumkinki, bugungi kunda talabalarda addiktiv xulq-atvorning gender va yosh xususiyatlarini aniqlash, uning psixologik mexanizmlarini chuqur tahlil qilish hamda profilaktik dasturlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorning gender va yoshga oid xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda kompleks psixologik yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot metodologik jihatdan shaxs xulq-atvorining shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’sirini o‘rganuvchi zamonaviy biopsixosotsial konsepsiyalarga asoslandi. Addiktiv xulq-atvor muammosini tadqiq etishda xorijiy psixologlardan C. G. Jung, A. E. Lichko, V. D. Mendelevich, E. P. Ilyin, K. Young hamda mahalliy tadqiqotchilarning shaxs xulqi, yosh psixologiyasi va deviant xulq-atvor masalalariga oid ilmiy qarashlari nazariy asos sifatida o‘rganildi [1; 3; 5].

Tadqiqot jarayonida addiktiv xulq-atvorni aniqlashda shaxsning qaramlikka moyilligi, emotsional holati, stressga munosabati va o‘zini boshqarish xususiyatlari asosiy psixologik mezonlar sifatida belgilandi. Mazkur mezonlar asosida talabalarning individual-psixologik xususiyatlari hamda gender va yosh guruhlari o‘rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

Tadqiqotda miqdoriy tadqiqot dizaynidan foydalanildi. Empirik ma’lumotlarni yig‘ish uchun psixodiagnostik metodlar majmuasi qo‘llanildi. Tadqiqot ishtirokchilari oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgan 18–24 yosh oralig‘idagi 86 nafar talabalardan tashkil topdi. Respondentlar jins va yosh ko‘rsatkichlari bo‘yicha guruhlarga ajratildi. Ushbu tanlov talabalik davrida shaxsiy mustaqillik, ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorlik jarayonlari faol kechishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot ishtirokchilarining umumiy tavsifi quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Tadqiqot ishtirokchilarining demografik tavsifi (n=86)

Ko‘rsatkichlar	Guruhlar	Respondentlar soni	Foiz (%)
Jins	Erkak talabalar	42	48,8
	Ayol talabalar	44	51,2
Yosh	18–20 yosh	46	53,5
	21–24 yosh	40	46,5
Kurs	1–2-kurs talabalari	45	52,3
	3–4-kurs talabalari	41	47,7

Tadqiqotda quyidagi psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi:

1. **Addiktiv moyillikni aniqlash metodikasi (V. D. Mendelevich yondashuvi asosida)** – respondentlarda qaramlikka moyillik, xulqiy nazoratning pasayishi va destruktiv xatti-harakatlarga moyillik darajasini aniqlash imkonini berdi [5].
2. **K. Youngning Internetga qaramlik diagnostikasi testi** – zamonaviy raqamli muhitda shakllanuvchi internetga bog‘liqlik darajasi va undan foydalanish xususiyatlarini baholash uchun qo‘llanildi [6].
3. **Stressga chidamlilik va emotsional boshqaruvni baholash metodikasi** – talabalarning murakkab hayotiy vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini nazorat qilish qobiliyati hamda psixologik barqarorlik darajasini aniqlashga xizmat qildi [7].
4. **Demografik so‘rovnoma** – respondentlarning jinsi, yoshi, kursi va ijtimoiy-demografik ko‘rsatkichlari haqidagi ma’lumotlarni yig‘ish uchun ishlab chiqildi.

Olingan natijalar matematik-statistik qayta ishlashdan o‘tkazildi. Ma’lumotlarni tahlil qilish jarayonida **IBM SPSS Statistics** dasturidan foydalanildi. Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda deskriptiv statistika, Student t-mezoni, korrelyatsion tahlil hamda guruhlararo farqlarni aniqlash usullaridan foydalanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p \leq 0,05$ mezoni asosida baholandi.

Gender guruhlari bo‘yicha addiktiv xulq-atvor ko‘rsatkichlarining taqqoslanishi quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

2-jadval.

Talabalarda addiktiv moyillik ko‘rsatkichlarining gender farqlari (n=86)

Ko‘rsatkichlar	Erkak talabalar (n=42)	Ayol talabalar (n=44)	t	p
Umumiy addiktiv moyillik	24,6±4,2	21,8±3,9	2,14	0,03
Internetga qaramlik darajasi	26,3±5,1	28,7±5,4	-1,96	0,05
Emotsional nazorat pasayishi	23,9±4,7	21,4±4,1	2,01	0,04
Stressga chidamlilik	19,8±3,6	21,9±3,8	-2,08	0,04

Jadval natijalari shuni ko‘rsatadiki, erkak talabalarda umumiy addiktiv moyillik va emotsional nazorat bilan bog‘liq qiyinchiliklar nisbatan yuqori namoyon bo‘lgan. Ayol talabalarda esa internet va raqamli faoliyat bilan bog‘liq qaramlik ko‘rsatkichlari biroz yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Ushbu farqlar genderga xos psixologik strategiyalar, stressni yengish usullari va ijtimoiy tajriba bilan izohlanishi mumkin.

Yosh guruhlari bo‘yicha tahlil natijalari esa yosh ulg‘ayishi bilan addiktiv xulq-atvor shakllarining mazmunida o‘zgarishlar yuz berishini ko‘rsatdi. Kichik yoshdagi talabalar orasida raqamli texnologiyalarga bog‘liqlik yuqoriroq bo‘lsa, katta yoshdagi talabalarda akademik va ijtimoiy stresslar bilan bog‘liq addiktiv reaksiyalar ko‘proq uchradi.

Shunday qilib, tanlangan metodologik yondashuv talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorning gender va yosh xususiyatlarini kompleks tahlil qilish, uning psixologik determinantlarini aniqlash hamda profilaktik chora-tadbirlarni ilmiy asoslash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorning shakllanishida gender va yosh omillarining muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Empirik tadqiqot jarayonida olingan ma’lumotlar statistik tahlil qilinib, respondentlarning addiktiv moyilligi, internetga bog‘liqlik darajasi, emotsional nazorat xususiyatlari hamda stressga chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqliklar aniqlandi.

Tadqiqot natijalarining dastlabki tahlili shuni ko‘rsatdiki, talabalarda addiktiv xulq-atvorning namoyon bo‘lish darajasi bir xil emas. Ayrim respondentlarda qaramlikka moyillik past darajada kuzatilgan bo‘lsa, ayrim talabalarda stressli vaziyatlardan qochish, salbiy emotsional holatlarni kamaytirish yoki psixologik qulaylikka erishish vositasi sifatida turli addiktiv faoliyatlarga murojaat qilish tendensiyasi aniqlandi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, addiktiv xulq-atvor ko‘pincha shaxsning ichki psixologik ehtiyojlari va tashqi ijtimoiy ta’sirlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Talabalik davrida mustaqil hayotga moslashish, akademik talablarning ortishi va kelajak kasbiy faoliyatiga oid xavotirlar psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin. Agar shaxsda stressni konstruktiv boshqarish ko‘nikmalari yetarli rivojlanmagan bo‘lsa, u holda vaqtinchalik yengillik beruvchi xulq shakllariga murojaat qilish ehtimoli oshadi [3; 6].

Gender guruhlari bo‘yicha olingan natijalar erkak va ayol talabalar orasida ayrim psixologik ko‘rsatkichlarda farqlar mavjudligini ko‘rsatdi.

3-jadval.

Talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvor ko‘rsatkichlarining gender farqlari (n=86)

Ko‘rsatkichlar	Erkak talabalar (n=42)	Ayol talabalar (n=44)	Farq darajasi
Addiktiv moyillik umumiy ko‘rsatkichi	24,6	21,8	Erkaklarda yuqori
Internet va raqamli faoliyatga bog‘liqlik	26,3	28,7	Ayollarda yuqori
Emotsional nazorat qiyinchiliklari	23,9	21,4	Erkaklarda yuqori
Stressga chidamlilik	19,8	21,9	Ayollarda yuqori

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinadiki, erkak talabalar orasida umumiy addiktiv moyillik hamda emotsional impulslarni boshqarish bilan bog‘liq qiyinchiliklar yuqoriroq namoyon bo‘lgan. Bu holat erkaklarda tashqi faollik, tavakkalchilikka moyillik va stressni faol xatti-harakatlar orqali kamaytirishga intilish xususiyatlari bilan izohlanishi mumkin. Ayol talabalarda esa internet va virtual muloqot bilan bog‘liq qaramlik ko‘rsatkichlari nisbatan yuqori bo‘lib, bu holat emotsional qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan ehtiyoj va ijtimoiy munosabatlarning raqamli shakllarga ko‘chishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin [5].

Tadqiqot davomida yosh ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham muayyan farqlar aniqlandi. 18–20 yoshdagi talabalar va 21–24 yoshdagi talabalar natijalari qiyosiy tahlil qilindi.

4-jadval.

Yosh guruhlari bo‘yicha addiktiv xulq-atvor ko‘rsatkichlari (n=86)

Ko‘rsatkichlar	18–20 yosh (n=46)	21–24 yosh (n=40)	p
Internetga qaramlik	29,1±5,3	25,7±4,8	0,04
Addiktiv moyillik	23,7±4,5	22,5±4,1	0,05
Stressga chidamlilik	20,1±3,7	22,3±3,9	0,03
O‘zini nazorat qilish darajasi	21,4±4,0	23,8±4,2	0,04

Natijalar yosh ortishi bilan ayrim psixologik koʻrsatkichlarda ijobiy oʻzgarishlar yuz berishini koʻrsatdi. Katta yoshdagi talabalar hayotiy tajriba, mustaqil qaror qabul qilish va stressli vaziyatlarni boshqarish koʻnikmalarining rivojlanishi hisobiga oʻzini nazorat qilish va stressga chidamlilik boʻyicha yuqoriroq natijalarni namoyon etdilar. Shu bilan birga, kichik yoshdagi talabalar orasida internet va raqamli texnologiyalarga bogʻliqlik koʻrsatkichlari yuqoriroq boʻldi. Bu holat yangi ijtimoiy muhitga moslashish jarayonida virtual faoliyatning kompensator vosita sifatida qoʻllanishi bilan bogʻliq boʻlishi mumkin [2].

Korrelyatsion tahlil natijalari addiktiv moyillik va psixologik barqarorlik koʻrsatkichlari oʻrtasida sezilarli bogʻliqlik mavjudligini koʻrsatdi.

5-jadval.

Asosiy psixologik koʻrsatkichlar oʻrtasidagi korrelyatsion bogʻliqlik

Koʻrsatkichlar	Addiktiv moyillik	Stressga chidamlilik	Emotsional nazorat
Addiktiv moyillik	1	-0,42*	0,46*
Stressga chidamlilik	-0,42*	1	-0,38*
Emotsional nazorat	0,46*	-0,38*	1

- $p \leq 0,05$

Tahlil natijalariga koʻra, addiktiv moyillik va stressga chidamlilik oʻrtasida manfiy bogʻliqlik mavjud. Ya’ni stressni samarali boshqara oladigan talabalar orasida addiktiv xulq shakllanish ehtimoli pastroq ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, emotsional nazoratning pasayishi addiktiv moyillikning ortishi bilan bogʻliq ekanligi kuzatildi.

Olingan natijalar avvalgi ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi. Xususan, K. Young, V. D. Mendelevich va M. Griffiths tadqiqotlarida ham addiktiv xulq-atvorning asosiy psixologik mexanizmlari sifatida emotsional qochish, oʻzini nazorat qilishdagi qiyinchiliklar va psixologik kompensatsiya jarayonlari koʻrsatilgan [2; 3; 8].

Tadqiqot natijalarini umumlashtirib aytganda, talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorning shakllanishi koʻp omilli psixologik jarayon boʻlib, unda gender xususiyatlari, yosh davri, emotsional boshqaruv, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv darajasi muhim rol oʻynaydi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida addiktiv xulqning oldini olishga qaratilgan ishlar faqat axborot berish bilan cheklanmasdan, balki talabalarning psixologik barqarorligini oshirish, stressni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish va sogʻlom xulq strategiyalarini shakllantirishga yoʻnaltirilishi lozim.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari asosida talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorning shakllanishi murakkab psixologik jarayon boʻlib, uning rivojlanishida gender, yosh, individual-psixologik hamda ijtimoiy omillar oʻzaro bogʻliq holda namoyon boʻlishi aniqlandi. Tadqiqot davomida addiktiv xulq-atvorni faqatgina muayyan zararli odat yoki faoliyatga bogʻlanish sifatida emas, balki shaxsning stressli vaziyatlarga moslashuvi, emotsional holatlarni boshqarishi va ijtimoiy muhit bilan munosabatlari bilan bogʻliq koʻp qirrali psixologik hodisa sifatida baholash zarurligi asoslandi.

Empirik tahlil natijalari shuni koʻrsatdiki, talabalarda addiktiv moyillik darajasi individual xususiyatlarga qarab farqlanadi. Erkak talabalarda umumiy addiktiv moyillik va emotsional nazorat bilan bogʻliq qiyinchiliklar yuqoriroq namoyon boʻlsa, ayol talabalarda raqamli texnologiyalar va virtual muloqot bilan bogʻliq qaramlik shakllariga moyillik nisbatan kuchliroq ekanligi kuzatildi. Ushbu tafovutlar shaxsning stressni yengish usullari, ijtimoiy tajribasi va emotsional ehtiyojlari bilan izohlanadi.

Yosh xususiyatlari tahlili natijasida kichik yoshdagi talabalar orasida internet va raqamli faoliyatga bogʻliqlik koʻrsatkichlari yuqoriroq ekanligi, katta yoshdagi talabalarda esa oʻzini boshqarish, stressga chidamlilik va muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal qilish koʻnikmalari yaxshiroq shakllanganligi aniqlandi. Bu holat talabalik davrida psixologik yetuklik va ijtimoiy tajribaning rivojlanishi addiktiv xulq-atvorning oldini olishda muhim omil ekanligini koʻrsatadi.

Tadqiqot natijalari addiktiv moyillikning yuqori darajasi emotsional nazoratning pasayishi va stressga chidamlilikning sustligi bilan bogʻliq ekanligini koʻrsatdi. Shu sababli talabalarda addiktiv xulqning profilaktikasida faqatgina zararli odatlarning salbiy oqibatlarini tushuntirish bilan cheklanmasdan, balki shaxsning psixologik barqarorligini oshirish, emotsiyalarni boshqarish, stressni yengish va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tizimini rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlashga yoʻnaltirilgan dasturlarni ishlab chiqishda gender va yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur. Har bir guruh uchun individual ehtiyojlarga mos psixoprofilaktik tadbirlarni tashkil etish, xavf guruhiga kiruvchi talabalarni erta

aniqlash hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish addiktiv xulq-atvorning oldini olish samaradorligini oshiradi.

Umuman olganda, talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorning gender va yoshga oid xususiyatlarini o‘rganish yoshlarning psixologik farovonligini ta’minlash, sog‘lom hayot strategiyalarini shakllantirish va oliy ta’lim muhitida samarali psixologik xizmat tizimini rivojlantirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining yoshlar ma’naviy-axloqiy tarbiyasi, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va psixologik qo‘llab-quvvatlashga oid qarorlari. – Toshkent, 2021.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2021. – 464 b.
3. Mendelevich V.D. Psixologiya deviantnogo povedeniya. – Moskva: MEDpress-inform, 2018. – 432 s.
4. Young K.S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Vol. 1, No. 3. – P. 237–244.
5. Griffiths M.D. A Components Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework // Journal of Substance Use. – 2005. – Vol. 10, No. 4. – P. 191–197.
6. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1994. – 336 p.
7. Lichko A.E. Psixopatii i aktsentuatsii xaraktera u podrostkov. – Sankt-Peterburg: Rech, 2010. – 256 s.
8. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2017. – Vol. 14, No. 3. – P. 311.
9. Ko C.H., Yen J.Y. Internet Addiction: Research and Clinical Perspectives // World Psychiatry. – 2014. – Vol. 13, No. 3. – P. 279–280.
10. Brand M., Young K.S., Laier C. Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings // Frontiers in Human Neuroscience. – 2014. – Vol. 8. – Article 375.
11. Братусь Б.С. Аномалии личности. – Москва: Мысль, 2015. – 304 с.
12. Ильин Е.П. Психология риска. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 320 с.
13. Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V. Psychology: Core Concepts. – Boston: Pearson, 2017. – 720 p.
14. World Health Organization. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11). – Geneva: WHO, 2022.
15. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). – Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022.
16. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 320 с.

Nisolmuxammatova Namunaxon Inomjon qizi,
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

O‘QUVCHILARDA MEDIASAVODXONLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI VA TANQIDIY FIKRLASH KOMPETENSIYASINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada o‘quvchilarda mediasavodxonlikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillar hamda ularning tanqidiy fikrlash kompetensiyasi bilan o‘zaro bog‘liqligi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda mediasavodxonlik shaxsning axborotni izlash, tanlash, tahlil qilish, baholash va undan ongli foydalanish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Shuningdek, tanqidiy fikrlash kompetensiyasining axborotning ishonchliligini aniqlash, manipulyativ ta’sirlarni anglash va mustaqil qaror qabul qilishdagi ahamiyati yoritilgan. Maqolada mediasavodxonlikning rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik determinantlar, jumladan, kognitiv faollik, refleksiv tafakkur, motivatsiya, metakognitiv nazorat va axborot madaniyatining o‘rni ochib berilgan. Tadqiqot natijalari o‘quvchilarda mediasavodxonlik darajasi oshgani sari tanqidiy fikrlash kompetensiyasi ham rivojlanishini ko‘rsatadi. Olingan ilmiy xulosalar umumiy o‘rta ta’lim tizimida mediasavodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik dasturlarni takomillashtirish uchun nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *mediasavodxonlik, tanqidiy fikrlash, psixologik determinantlar, axborot xavfsizligi, media ta’lim, kognitiv rivojlanish, refleksiya, metakognitiv strategiyalar, axborotni baholash, raqamli kompetensiya.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ МЕДИАГРАМОТНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ И ВЗАИМОСВЯЗЬ С КОМПЕТЕНЦИЕЙ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Аннотация. *В статье рассматриваются психологические факторы, влияющие на развитие медиаграмотности школьников, а также их взаимосвязь с компетенцией критического мышления. Медиаграмотность интерпретируется как способность личности осуществлять поиск, отбор, анализ, оценку и осознанное использование информации. Особое внимание уделяется роли критического мышления в распознавании достоверности информации, выявлении манипулятивного контента и принятии самостоятельных решений. Проанализированы психологические детерминанты развития медиаграмотности, включая когнитивную активность, рефлексивное мышление, учебную мотивацию, метакогнитивный контроль и информационную культуру. Отмечается, что повышение уровня медиаграмотности способствует развитию компетенции критического мышления у школьников. Полученные результаты могут служить научной основой для совершенствования психолого-педагогических программ, направленных на формирование медиаграмотности в системе общего среднего образования.*

Ключевые слова: *медиаграмотность, критическое мышление, психологические детерминанты, информационная безопасность, медиаобразование, когнитивное развитие, рефлексия, метакогнитивные стратегии, оценка информации, цифровая компетентность.*

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF DEVELOPING MEDIA LITERACY IN SCHOOL STUDENTS AND ITS RELATIONSHIP WITH CRITICAL THINKING COMPETENCE

Abstract. *This article examines the psychological factors influencing the development of media literacy among school students and analyzes their relationship with critical thinking competence. Media literacy is conceptualized as an individual's ability to search for, select, analyze, evaluate, and consciously use information. The study highlights the importance of critical thinking in assessing information credibility, recognizing manipulative media content, and making independent decisions. Particular attention is paid to psychological determinants such as cognitive activity, reflective thinking, learning motivation, metacognitive regulation, and information culture. The findings indicate that higher levels of media literacy are positively associated with stronger critical thinking competence among students. The results provide theoretical and practical foundations for improving psychological and pedagogical programs aimed at fostering media literacy within the general secondary education system.*

Key words: *media literacy, critical thinking, psychological determinants, information security, media education, cognitive development, reflection, metacognitive strategies, information evaluation, digital competence.*

Kirish. XXI asrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi jamiyatning barcha sohalarida, xususan, ta’lim tizimida ham tub o‘zgarishlarni yuzaga keltirdi. Raqamli texnologiyalar, internet platformalari va ijtimoiy tarmoqlarning keng ommalashuvi natijasida o‘quvchilar har kuni ulkan hajmdagi axborot oqimi bilan to‘qnash kelmoqda. Bunday sharoitda axborotni tanlash, tahlil qilish, baholash hamda undan ongli va xavfsiz foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta’limning ustuvor vazifalaridan biriga aylandi [1; 2].

So‘nggi yillarda dunyo miqyosida mediasavodxonlik faqat texnologik ko‘nikmalar yig‘indisi sifatida emas, balki shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarini birlashtiruvchi murakkab psixologik hodisa sifatida talqin etilmoqda [3]. Mediasavodxon shaxs axborot manbalarining ishonchliligini baholay oladi, manipulyativ xabarlarni aniqlaydi, yolg‘on axborot va dezinformatsiyani farqlaydi hamda media mahsulotlarini tanqidiy tahlil qilish orqali mustaqil xulosa chiqarishga qodir bo‘ladi [4].

Raqamli makonda axborot oqimining keskin ortishi bilan bir qatorda feyk xabarlar, manipulyativ kontent, kiberbulling, axborot bosimi va psixologik manipulyatsiyalar ham ko‘paymoqda. Ayniqsa, o‘smirlik va ilk o‘spirinlik davridagi o‘quvchilar psixik rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari sababli bunday salbiy ta’sirlarga nisbatan ko‘proq sezgir hisoblanadi [5]. Shu bois mediasavodxonlikni rivojlantirish faqat axborot bilan ishlashni o‘rgatish emas, balki shaxsning psixologik barqarorligini, mustaqil fikrlashini va ongli qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish bilan ham uzviy bog‘liqdir [6].

Psixologiya fanida tanqidiy fikrlash insonning mantiqiy tahlil qilish, dalillarni taqqoslash, muammolarni turli nuqtayi nazardan baholash va asoslangan xulosalar chiqarish qobiliyati sifatida izohlanadi [7]. Tanqidiy fikrlash rivojlangan o‘quvchi axborotning mazmunini yuzaki qabul qilmaydi, balki uning manbasi, maqsadi, ishonchliligi va ehtimoliy ta’sirini chuqur tahlil qiladi. Natijada media makonida uchraydigan manipulyativ axborotlarga nisbatan psixologik immunitet shakllanadi [8].

Ilmiy adabiyotlarda mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash o‘rtasida o‘zaro mustahkam bog‘liqlik mavjudligi qayd etilgan bo‘lsa-da, mazkur bog‘liqlikni belgilovchi psixologik determinantlarning kompleks tahliliga bag‘ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada emas [9]. Xususan, o‘quvchilarning motivatsiyasi, refleksiv tafakkuri, metakognitiv nazorati, kognitiv moslashuvchanligi, axborotga nisbatan tanqidiy munosabati va media tajribasining mediasavodxonlikka ta’siri hali ham dolzarb ilmiy muammo bo‘lib qolmoqda [10].

Ta’lim jarayonida mediasavodxonlikni rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar ham mazkur yo‘nalishning strategik ahamiyatini yanada kuchaytirmoqda. Zamonaviy ta’lim konsepsiyalari o‘quvchilarda axborotni tanqidiy baholash, mustaqil fikrlash, raqamli madaniyat va axborot xavfsizligi ko‘nikmalarini kompleks rivojlantirishni nazarda tutadi [2; 11]. Bunday kompetensiyalar nafaqat ta’lim sifati, balki shaxsning ijtimoiy moslashuvi, fuqarolik mas’uliyati va axborot makonidagi xavfsiz faoliyati uchun ham muhim omil hisoblanadi [12].

Shu nuqtayi nazardan mazkur tadqiqotning dolzarbligi o‘quvchilarda mediasavodxonlikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash, ularning tanqidiy fikrlash kompetensiyasi bilan o‘zaro bog‘liqligini ilmiy asosda tahlil qilish hamda ta’lim amaliyotida qo‘llash mumkin bo‘lgan psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish zaruratidan kelib chiqadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi o‘quvchilarda mediasavodxonlikni rivojlantirishning asosiy psixologik determinantlarini aniqlash hamda ularning tanqidiy fikrlash kompetensiyasi bilan o‘zaro bog‘liqligini empirik va nazariy jihatdan asoslashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash muammosi so‘nggi yillarda pedagogika, psixologiya hamda media kommunikatsiya sohalarida eng dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biriga aylandi. Raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi natijasida axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi hamda sun’iy intellekt vositalari yordamida yaratilayotgan media mahsulotlarining ko‘payishi mediasavodxonlikni zamonaviy shaxs kompetensiyasining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qarash zaruratini yuzaga keltirdi [2; 3].

Mediasavodxonlik tushunchasining ilmiy asoslari dastlab media ta’lim konsepsiyasi doirasida shakllangan. D. Buckingham mediasavodxonlikni shaxsning media xabarlarini tanqidiy tahlil qilish, ularning yaratilish maqsadini anglash, auditoriyaga ko‘rsatadigan ta’sirini baholash va media mahsulotlarini mustaqil yaratish kompetensiyasi sifatida tavsiflaydi [13]. Olimning ta’kidlashicha, mediasavodxonlik texnik ko‘nikmalar bilan cheklanmaydi, balki kognitiv, ijtimoiy va psixologik kompetensiyalarni ham o‘z ichiga oladi.

R. Hobbs mediasavodxonlikni beshta asosiy kompetensiya orqali izohlaydi: axborotga kirish, uni tahlil qilish, baholash, media mazmunini yaratish va ijtimoiy muloqotda samarali qo‘llash [14]. Muallifning fikricha, ushbu kompetensiyalar o‘quvchilarda tanqidiy fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish hamda axborot manipulyatsiyasiga qarshi psixologik barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

W. J. Potter mediasavodxonlikni axborotni qayta ishlashning kognitiv modeli asosida tushuntirib, media bilan ishlash samaradorligi shaxsning bilimlar bazasi, individual tajribasi va axborotni tanlash strategiyalariga bog‘liqligini ta’kidlaydi [15]. Uning konsepsiyasiga ko‘ra, mediasavodxonlikning rivojlanishi e’tibor, xotira, tafakkur va refleksiya kabi psixik jarayonlarning takomillashuvi bilan chambarchas bog‘liq.

S. Livingstone bolalar va o‘smirlarning raqamli muhitdagi faoliyatini o‘rganar ekan, mediasavodxonlikni faqat xavflardan himoyalanish vositasi emas, balki raqamli fuqarolikni shakllantirish omili sifatida baholaydi [16]. Uning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, mediasavodxonlik darajasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar internetdagi axborotning ishonchliligini aniqroq baholaydi, manipulyativ kontentni tezroq aniqlaydi va kiberxavflarga nisbatan ehtiyotkorroq munosabat bildiradi.

UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan **Media and Information Literacy (MIL)** konsepsiyasida mediasavodxonlik demokratik jamiyatning muhim kompetensiyalaridan biri sifatida e’tirof etilgan. Ushbu konsepsiyada axborotni izlash, tahlil qilish, tanqidiy baholash, media etikasi va axborot xavfsizligi yagona integrallashgan kompetensiya sifatida qaraladi [3]. Mazkur yondashuv bugungi kunda ko‘plab davlatlarning ta’lim standartlariga integratsiya qilinmoqda.

Tanqidiy fikrlashning psixologik asoslari R. Ennis tomonidan chuqur ishlab chiqilgan bo‘lib, u tanqidiy fikrlashni dalillarni mantiqiy baholash va asoslangan qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan reflektiv tafakkur shakli sifatida izohlaydi [7]. D. Halpern esa tanqidiy fikrlashni kundalik hayotda muammolarni samarali hal etish va noto‘g‘ri xulosalardan qochishga yordam beruvchi universal intellektual kompetensiya deb hisoblaydi [17]. Ushbu nazariyalar mediasavodxonlikni shakllantirishning psixologik asoslarini tushuntirishda muhim metodologik manba bo‘lib xizmat qiladi.

R. Paul va L. Elder tanqidiy fikrlashning tarkibiy elementlari sifatida maqsadni anglash, muammoni aniqlash, dalillarni tahlil qilish, xulosalarni baholash va intellektual refleksiyani ajratib ko‘rsatganlar [18]. Ularning fikricha, aynan mazkur kompetensiyalar o‘quvchilarning media matnlarini tanqidiy idrok etishiga va manipulyativ axborotni aniqlashiga imkon beradi.

Kognitiv psixologiya vakillari metakognitiv nazorat va refleksiv tafakkurning mediasavodxonlikni rivojlantirishdagi roliga alohida e’tibor qaratganlar. J. Flavell metakognitsiyani insonning o‘z bilish jarayonlarini anglash va boshqarish qobiliyati sifatida tavsiflab, bu jarayon axborotni tanqidiy baholashning psixologik asosi ekanligini ta’kidlaydi [19]. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida esa media orqali olingan axborotning shaxs xulq-atvoriga ta’siri kuzatish, taqlid va o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlari orqali izohlanadi [20].

Mahalliy olimlarning ilmiy izlanishlarida ham raqamli ta’lim, axborot madaniyati va mediasavodxonlikni rivojlantirish masalalari tobora kengroq o‘rganilmoqda. Tadqiqotlarda o‘quvchilarda axborotni tanqidiy tahlil qilish, media resurslardan oqilona foydalanish hamda axborot xavfsizligi madaniyatini shakllantirish ta’lim sifati va shaxsning intellektual rivojlanishini ta’minlovchi muhim omillar sifatida e’tirof etilgan [5; 10; 21].

Shu bilan birga, tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, mavjud tadqiqotlarning aksariyati mediasavodxonlikning pedagogik yoki axborot-kommunikatsion jihatlariga qaratilgan. O‘quvchilarda mediasavodxonlikni rivojlantirishning psixologik determinantlari, xususan, refleksiv tafakkur, metakognitiv nazorat, motivatsiya, kognitiv moslashuvchanlik va tanqidiy fikrlash kompetensiyasining o‘zaro ta’siri kompleks empirik tadqiqotlar doirasida yetarlicha yoritilmagan [9; 15; 19]. Mazkur holat ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligi va dolzarbligini belgilaydi hamda mediasavodxonlikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish zarurligini asoslaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot o‘quvchilarda mediasavodxonlikni rivojlantirishning psixologik omillari hamda uning tanqidiy fikrlash kompetensiyasi bilan o‘zaro bog‘liqligini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi mediasavodxonlik, tanqidiy fikrlash va shaxsning kognitiv rivojlanishi bo‘yicha olib borilgan zamonaviy ilmiy izlanishlarning nazariy yondashuvlariga tayangan holda ishlab chiqildi. Xususan, mediasavodxonlikning konseptual asoslari D. Buckingham, R. Hobbs, W. Potter, S. Livingstone hamda UNESCO ekspertlari tomonidan ilgari surilgan ilmiy qarashlar asosida tahlil qilindi [3; 4; 13]. Tanqidiy fikrlashning psixologik mohiyati va uning ta’lim jarayonidagi o‘rni R. Ennis, D. Halpern, R. Paul va L. Elderning ilmiy ishlari orqali yoritildi [7; 14; 15]. Shuningdek, metakognitiv nazorat, refleksiv tafakkur va axborotni qayta ishlash jarayonlarining psixologik mexanizmlari bo‘yicha mahalliy hamda xorijiy tadqiqotchilarning ilmiy xulosalari o‘rganildi [10; 16].

Tadqiqot empirik, korrelyatsion dizayn asosida tashkil etildi. Tadqiqotda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 8–10-sinflarida tahsil olayotgan **72 nafar o‘quvchi** ixtiyoriy ravishda ishtirok etdi. Respondentlarning 37 nafari qizlar va 35 nafari o‘g‘il bolalardan iborat bo‘lib, ularning yoshi 14–16 yosh

oralig‘ini tashkil etdi. Ishtirokchilarni tanlashda ixtiyoriylik, anonimlik va tadqiqot etikasi tamoyillariga qat’iy amal qilindi [17].

Empirik ma’lumotlarni yig‘ishda quyidagi psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi:

- mediasavodxonlik darajasini aniqlash uchun moslashtirilgan **"Media Literacy Competency Questionnaire"**;
- tanqidiy fikrlash kompetensiyasini baholash uchun **"Critical Thinking Skills Scale"**;
- refleksiv tafakkur va metakognitiv nazorat darajasini aniqlash uchun qisqartirilgan diagnostik so‘rovnoma;
- respondentlarning internet va media resurslaridan foydalanish xususiyatlarini o‘rganishga qaratilgan mualliflik anketa-so‘rovnomasi [13; 15].

Olingan empirik ma’lumotlar **IBM SPSS Statistics 27.0** dasturida qayta ishlanib, tavsifiy statistika (Mean, Standard Deviation), Kolmogorov–Smirnov normal taqsimot testi, Pearson korrelyatsiya koeffitsiyenti hamda Student t-mezoni yordamida tahlil qilindi. Statistik ishonchlilik mezoni sifatida **p<0,05** darajasi qabul qilindi [18].

Tadqiqot davomida mediasavodxonlikning asosiy psixologik determinantlari sifatida refleksiv tafakkur, metakognitiv nazorat, kognitiv faollik va axborotni tanqidiy baholash ko‘nikmalarining rivojlanish darajasi baholandi. Shuningdek, ushbu ko‘rsatkichlarning tanqidiy fikrlash kompetensiyasi bilan o‘zaro bog‘liqligi statistik jihatdan tekshirildi.

1-jadval.

O‘quvchilarda mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash ko‘rsatkichlarining tavsifiy statistikasi (n=72)

Ko‘rsatkichlar	M±SD
Mediasavodxonlik darajasi	72,84 ± 8,31
Tanqidiy fikrlash kompetensiyasi	69,57 ± 7,86
Refleksiv tafakkur	67,43 ± 7,15
Metakognitiv nazorat	71,08 ± 6,79
Axborotni tanqidiy baholash	74,26 ± 8,04

1-jadval natijalari o‘quvchilarda mediasavodxonlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha darajadan yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, axborotni tanqidiy baholash va metakognitiv nazorat indikatorlari nisbatan yuqori natijalarni namoyon etdi. Shu bilan birga, refleksiv tafakkur ko‘rsatkichlarining ayrim respondentlarda pastroq bo‘lishi mediasavodxonlikni rivojlantirishda psixologik treninglar va tanqidiy fikrlashga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarning zarurligini ko‘rsatadi [6; 15].

Pearson korrelyatsion tahlili natijalariga ko‘ra, mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash kompetensiyasi o‘rtasida **ijobiy va statistik jihatdan ishonchli bog‘liqlik (r=0,64; p<0,01)** aniqlandi. Bundan tashqari, mediasavodxonlik refleksiv tafakkur (**r=0,58; p<0,01**) hamda metakognitiv nazorat (**r=0,61; p<0,01**) bilan ham sezilarli darajada bog‘liq ekanligi kuzatildi. Ushbu natijalar mediasavodxonlikni rivojlantirish jarayonida kognitiv va metakognitiv omillar muhim determinantlar sifatida namoyon bo‘lishini tasdiqlaydi [10; 14].

Metodologik yondashuv va statistik tahlillar natijalari keyingi bosqichda mediasavodxonlikni rivojlantirishning psixologik omillarini chuqur tahlil qilish hamda ularning tanqidiy fikrlash kompetensiyasiga ta’sirini ilmiy jihatdan muhokama qilish uchun zarur empirik asos yaratdi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot davomida o‘quvchilarning mediasavodxonlik darajasi, tanqidiy fikrlash kompetensiyasi hamda ularni belgilovchi ayrim psixologik omillar o‘rtasidagi bog‘liqlik empirik jihatdan o‘rganildi. Statistik tahlil natijalari mediasavodxonlikning rivojlanishi o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash, refleksiv tafakkur va metakognitiv nazorat darajasi bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Olingan natijalar ilgari surilgan ilmiy farazni tasdiqladi hamda mediasavodxonlikning psixologik determinantlari o‘quvchilarning axborotni qabul qilish va baholash jarayonida muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatdi [7; 13; 18].

Birinchi bosqichda respondentlarning mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash kompetensiyasi darajalari o‘zaro taqqoslandi.

2-jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, respondentlarning asosiy qismi mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash bo‘yicha o‘rta darajani namoyon etdi. Mediasavodxonlik ko‘rsatkichi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar ulushi 29,2 foizni tashkil etgan bo‘lsa, 56,9 foiz respondentlarda ushbu kompetensiya o‘rta darajada rivojlanganligi aniqlandi. Past ko‘rsatkichga ega bo‘lgan o‘quvchilar ulushi esa nisbatan kam bo‘ldi. Bu holat maktab o‘quvchilarida mediasavodxonlik elementlari shakllanayotgan bo‘lsa-da, ularni yanada rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi [5; 10].

2-jadval.

O‘quvchilarning mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash kompetensiyasi ko‘rsatkichlari (n=72)

Ko‘rsatkich	Yuqori (%)	O‘rta (%)	Past (%)
Mediasavodxonlik	29,2	56,9	13,9
Tanqidiy fikrlash kompetensiyasi	31,9	52,8	15,3
Refleksiv tafakkur	26,4	58,3	15,3
Metakognitiv nazorat	34,7	50,0	15,3

Tanqidiy fikrlash kompetensiyasi bo‘yicha ham shunga yaqin natijalar kuzatildi. Tanqidiy fikrlash darajasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar media materiallarini tahlil qilishda dalillarga tayangan holda xulosa chiqarishga intilgan bo‘lsalar, past ko‘rsatkich qayd etilgan respondentlarda axborotni yuzaki qabul qilish, manbalarni tekshirmasdan ularga ishonish va emotsional ta'sirga tez berilish holatlari ko‘proq uchradi. Bu esa mediasavodxonlikni rivojlantirish jarayonida tanqidiy fikrlashni shakllantirish alohida ahamiyat kasb etishini tasdiqlaydi [14; 17].

Keyingi bosqichda mediasavodxonlik va psixologik determinantlar o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik tahlil qilindi.

3-jadval.

Mediasavodxonlik va psixologik omillar o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik (Pearson r, n=72)

Ko‘rsatkichlar	r	p
Tanqidiy fikrlash kompetensiyasi	0,64	<0,01
Refleksiv tafakkur	0,58	<0,01
Metakognitiv nazorat	0,61	<0,01
Kognitiv faollik	0,56	<0,01
Axborotni tanqidiy baholash	0,69	<0,01

Pearson korrelyatsion tahlili mediasavodxonlik bilan barcha o‘rganilgan psixologik omillar o‘rtasida ijobiy va statistik jihatdan ishonchli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, axborotni tanqidiy baholash ko‘rsatkichi mediasavodxonlik bilan eng yuqori korrelyatsiyani namoyon etdi ($r=0,69$; $p<0,01$). Bu natija axborotning ishonchliligini baholash qobiliyati rivojlangan sari mediasavodxonlik darajasi ham ortishini anglatadi [3; 15].

Tanqidiy fikrlash kompetensiyasi bilan aniqlangan $r=0,64$ qiymatidagi bog‘liqlik ham mediasavodxonlikning muhim psixologik asoslaridan biri tanqidiy tafakkur ekanligini ko‘rsatadi. Bunday o‘quvchilar internetdagi ma'lumotlarni bir nechta manbalar orqali tekshirishga, dalillarni taqqoslashga va mustaqil qaror qabul qilishga moyillik bildiradilar. Natijada ular manipulyativ yoki noto‘g‘ri axborot ta'siriga kamroq duch keladilar [13; 18].

Refleksiv tafakkur va metakognitiv nazorat ko‘rsatkichlarining ham mediasavodxonlik bilan sezilarli bog‘liqligi kuzatildi. Bu holat o‘quvchilarning o‘z fikrlash jarayonlarini nazorat qilishi, xulosalarini qayta ko‘rib chiqishi va axborotning mazmunini tanqidiy tahlil qilishi mediasavodxonlikni rivojlantirishning muhim sharti ekanligini tasdiqlaydi [19].

Natijalar shuningdek, mediasavodxonlikni faqat raqamli texnologiyalardan foydalanish ko‘nikmasi sifatida emas, balki murakkab psixologik kompetensiya sifatida baholash zarurligini ko‘rsatdi. Axborotni tanlash, uni tahlil qilish, turli nuqtayi nazarlarni solishtirish, mantiqiy xulosa chiqarish va axborotning ishonchliligini baholash jarayonlari o‘zaro integrallashgan holda namoyon bo‘ladi. Shu sababli mediasavodxonlikni rivojlantirish dasturlarida kognitiv va metakognitiv strategiyalar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, media matnlar ustida munozaralar tashkil etish hamda refleksiv mashg‘ulotlardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir [2; 16].

Umuman olganda, empirik tadqiqot natijalari o‘quvchilarda mediasavodxonlikning rivojlanishi tanqidiy fikrlash kompetensiyasi, refleksiv tafakkur va metakognitiv nazorat bilan uzviy bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu natijalar ta'lim jarayonida mediasavodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik texnologiyalarni takomillashtirish hamda o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi yangi yondashuvlarni ishlab chiqish uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot o‘quvchilarda mediasavodxonlikni rivojlantirishning psixologik omillari hamda uning tanqidiy fikrlash kompetensiyasi bilan o‘zaro bog‘liqligini nazariy va empirik jihatdan tahlil qilishga qaratildi. Olib borilgan ilmiy tahlillar mediasavodxonlikning zamonaviy ta’lim tizimida shaxsning muhim kompetensiyalaridan biri ekanligini hamda uning rivojlanishi kognitiv, metakognitiv va refleksiv psixologik jarayonlar bilan bevosita bog‘liqligini tasdiqladi.

Empirik tadqiqot natijalari o‘quvchilarning mediasavodxonlik darajasi tanqidiy fikrlash kompetensiyasi, refleksiv tafakkur, metakognitiv nazorat va axborotni tanqidiy baholash ko‘nikmalari bilan ijobiy bog‘liqlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, axborot manbalarining ishonchliligini baholash, turli nuqtayi nazarlarni taqqoslash va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatining rivojlanishi mediasavodxonlikning eng muhim psixologik ko‘rsatkichlaridan biri sifatida namoyon bo‘ldi.

Tadqiqot davomida mediasavodxonlik faqat raqamli texnologiyalardan foydalanish malakasi emas, balki axborotni ongli idrok etish, tahlil qilish, baholash va undan mas’uliyatli foydalanishni ta’minlovchi murakkab psixologik kompetensiya ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Mazkur kompetensiyaning shakllanishi o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi, analitik tafakkuri, intellektual faolligi va axborot madaniyatining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari asosida ta’lim muassasalarida mediasavodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish, media matnlarni tanqidiy tahlil qilishga yo‘naltirilgan interfaol metodlardan foydalanish, muammoli vaziyatlar asosida o‘qitish texnologiyalarini keng joriy etish hamda o‘quvchilarning refleksiv va metakognitiv ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsadga muvofiqligi asoslab berildi.

Shuningdek, ta’lim jarayoniga mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlashni integratsiyalashgan holda o‘qitishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish, o‘qituvchilarning media kompetentligini oshirish hamda ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta’minlash va ularning raqamli makondagi psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot natijalari umumiy o‘rta ta’lim tizimida mediasavodxonlikni rivojlantirishga oid ilmiy izlanishlarni yanada kengaytirish, o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash kompetensiyasini baholashning yangi psixodiagnostik yondashuvlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga yo‘naltirilgan psixologik trening dasturlarini takomillashtirish uchun muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son Farmoni. 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi.
2. UNESCO. Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! – Paris: UNESCO Publishing, 2021. – 186 p.
3. Buckingham D. Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture. – Cambridge: Polity Press, 2003. – 219 p.
4. Hobbs R. Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom. – Thousand Oaks: Corwin Press, 2011. – 232 p.
5. Potter W.J. Media Literacy. – 9th ed. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2019. – 520 p.
6. Livingstone S. Young People and New Media. – London: Sage Publications, 2009. – 288 p.
7. Ennis R.H. Critical Thinking. – Upper Saddle River: Prentice Hall, 2011. – 432 p.
8. Halpern D.F. Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking. – 5th ed. – New York: Psychology Press, 2014. – 656 p.
9. Paul R., Elder L. The Miniature Guide to Critical Thinking: Concepts and Tools. – Tomales: Foundation for Critical Thinking, 2020. – 48 p.
10. Flavell J.H. Cognitive Development. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1985. – 432 p.
11. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986. – 617 p.
12. Karimov R.X. Ta’limda mediasavodxonlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari. – Toshkent: Fan, 2021. – 176 b.
13. Musurmonova O.A. Pedagogik kompetentlik va zamonaviy ta’lim texnologiyalari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 248 b.
14. Ishmuhamedov R.J., Abduqodirov A.A. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Iste’dod, 2021. – 312 b.
15. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 304 b.
16. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2020. – 544 b.
17. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018. – 368 b.

***Nuraliyeva* Dildora Mamurjonovna,**
Farg‘ona davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi katta o‘qituvchisi,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bonu_dilya84@mail.ru

INTERNATSIONAL OILALARDAGI SHAXSLARDA ETNIK IDENTIKLIK NAMOYON BO‘LISHINING ETNOPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. *Maqolada internatsional oilalarning etnomadaniy o‘ziga xosligini o‘rganish shaxsning rivojlanishi va shakllanishini o‘rganishning muhim usullaridan biri ekanligi ko‘rsatilgan. Umuman olganda, internatsional oilalardagi etnik-madaniy o‘ziga xoslik yetarlicha o‘rganilmagan, garchi so‘nggi o‘ttiz yillikda u bir qator tadqiqotchilarning e’tiborini o‘ziga tortgan bo‘lsa ham. Millatlararo nikohda tug‘ilgan bolalarda etnomadaniy o‘zlikni rivojlantirishning o‘ziga xos psixologik xususiyatlari va qiyinchiliklari tizimli tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *etnik identiklik, internatsional oila, gnoseologik yondashuv, madaniyatlararo munosabatlar, milliy identifikatsiya, kognitiv komponent, etnomadaniy o‘ziga xoslik, oilaviy qadriyatlar.*

ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭТНИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У ЛИЦ В ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЬЯХ

Аннотация. *В статье показано, что изучение этнокультурной идентичности интернациональных семей является одним из важных методов исследования развития и формирования личности. В целом, этнокультурная идентичность интернациональных семей изучена недостаточно, хотя за последние тридцать лет она привлекла внимание ряда исследователей. Систематически анализируются специфические психологические особенности и трудности формирования этнокультурной идентичности у детей, рожденных в интернациональных браках.*

Ключевые слова: *этническая идентичность, интернациональная семья, гносеологический подход, межкультурные отношения, национальная идентификация, когнитивный компонент, этнокультурная самобытность, семейные ценности.*

ETHNOPSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF ETHNIC IDENTITY IN PERSONS IN INTERNATIONAL FAMILIES

Abstract. *The article shows that the study of the ethnocultural identity of international families is one of the important methods for studying the development and formation of the individual. In general, the ethnocultural identity of international families has not been sufficiently studied, although in the last thirty years it has attracted the attention of a number of researchers. The specific psychological features and difficulties of developing ethnocultural identity in children born in interracial marriages are systematically analyzed.*

***Key word*:** *ethnic identity, international family, gnoseological approach, intercultural relations, national identification, cognitive component, ethno-cultural identity, family values.*

Kirish. Bugungi globallashuv va madaniyatlararo aloqalar kuchaygan davrda turli millat vakillarining o‘zaro nikohi asosida shakllanadigan internatsional oilalar soni tobora ortib bormoqda. Bunday geteromillatli muhitda ulg‘ayayotgan o‘smirlarning o‘z etnik o‘zligini anglashi va shakllanishi o‘ziga xos murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. Shaxsning etnik identikligi uning qay darajada ruhan barqaror va jamiyatga moslashuvchan bo‘lib voyaga yetishini belgilab beruvchi muhim omillardan biridir.

Shunday ekan, etnopsixologiyada tarixan tadqiqot olib borishning 2 ta yondashuvi mavjud: etnologik psixologiya (yoki psixo-antropologiya) va madaniyatlararo (qiyosiy madaniyat psixologiyasi). Birinchi yondashuv mazmuniga ko‘ra, bitta madaniyat tashuvchilarning ruhiy xususiyatlarini o‘rganishda madaniyatga xos tahlil birliklari va atamalar qo‘llaniladi. O‘rganilayotgan hodisa asta-sekin ochiladi, mazkur jarayonda tadqiqotchi diniy guruhga qo‘shilishi, o‘z xatti-harakati va odatlarini qayta qurishi, uning a’zosi bo‘lishi kerak mazmunidagi gipotezalar mumkin emas:

Ikkinchi yondashuv mazmuniga binoan, madaniyatlararo farqlar va o‘xshashliklarni tushuntirish istagi bilan ikki yoki bir nechta etnik guruh shaxslarining psixologik hayotini o‘rganish, tahlil birliklaridan foydalanish, o‘zga madaniyat ta’siridan ozod deb hisoblanadi. Tadqiqotchining o‘rganilayotgan etnik

guruhlardan uzoqlashish istagi bilan tashqi kuzatuvchi pozitsiyasini egallashi, tadqiqotning psixometodologik strukturasini va uni tavsiflash uchun toifasini dastlabki qurish, gipotezalarni ilgari surish mumkin.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Tadqiqot turli sohalar doirasida amalga oshiriladi: umumiy psixo- idrok, xotira va fikrlash xususiyatlarini o‘rganadi, mehnatni tashkil etish va boshqarishning sanoat psixo- muammolari, yosh psixo- turli xalqlar orasida idrok usullari, ijtimoiy psixologik turli etnik jamoalarga kiruvchi kishilar xulq-atvorining ma’lum qonuniyatlarini o‘rganadi, bu jamoalarning psixologik xatti-harakatlarida namoyon bo‘ladi. Odatda etnopsixologik tadqiqotlar amaliy ehtiyojlar bilan belgilanadi. Olimlarning ko‘pyillik izlanishlari asosida etnopsixologik tadqiqotlarning quyidagi turlari mavjudligi aniqlangan. 1 - standart - dastlab madaniyatlararo taqqoslashni o‘z ichiga olmaydi. Obyekt, milliy ong yoki o‘zlikni anglash, milliy qadriyatlar va yo‘nalishlar, ehtiyoj va motivlar; avto- va getero-stereotiplarning o‘ziga xos xususiyatlari, etnik munosabatlar, an’analar, odatlar va urf-odatlar, muayyan millat va elat vakillarining xulq-atvorining o‘ziga xosligi kabilar bo‘ladi.

2- madaniyatlararo - internatsional oilalarga mansub odamlarning bir nechta guruhlarida yoki turli millat vakillari bir joyga to‘plangan guruhlarda parallel ravishda olib boriladigan shaxslarning psixologik va ijtimoiy-madaniy xususiyatlarini o‘rganish.

3- tarixiy va gnoseologik yondashuv – millatlarning kelib chiqishini tarixiy tahlil, kontent tahlili, omil tahlili va boshqa tadqiqotlarda turli ma’lumotlarni umumlashtirish va boshqa usullar yordamida o‘rganish. U ma’lum bir millat vakillari bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri aloqa qilishning iloji bo‘lmaganda qo‘llaniladi (tarixiy, siyosiy, arxiv manbalarini tahlil qilish). Etnopsixologik tadqiqotlarni olib borishda tadqiqotchi tomonidan bir nechta etikaviy-axloqiy, konfidensiallik tamoyillariga amal qilish tadqiqot natijalarining ishonchli chiqishini kafolatlashga xizmat qiladi. Xususan, dastlabki etnopsixologik etikaviy tamoyilga ko‘ra, etnik jamoa shakllanishi va uning psixologiyasining turli omillarini hisobga olish - milliy ruhiyatni tarix, iqtisod, siyosiy va madaniy rivojlanish mahsuli sifatida va bu etnik jamoa uzoq vaqt yashaydigan boshqa sharoitlarni o‘rganishdan dalolat beradi.

Ikkinchisi, internatsional oila vakillarining nodavlat notijorat tashkilotlarini boshqa xususiyatlarning namoyon bo‘lishi bilan birlikda tahlil qilish - ularning ijtimoiy va individual onglari tarkibida turli xil ijtimoiy guruhlarning milliy, sinfiy, kasbiy, yosh xususiyatlari bilan qanday bog‘liqligini to‘g‘ri tushunishga qaratilgan. Uchinchisi, shaxslarning milliy psixik xususiyatlarining namoyon bo‘lishining xilma-xilligini hisobga olish - ularning nafaqat butun majmuasi va o‘ziga xosligini har tomonlama tushunish va to‘g‘ri talqin qilish, balki ularning har birini tizimli tadqiq qilish. To‘rtinchisi, nodavlat, notijorat tashkilotlarni, milliy-madaniyat markazlarni tahlil qilishda taqqoslash – etnoo‘ziga xoslik faqat boshqa jamoalar vakillarining bir xil xususiyatlari bilan taqqoslash va qiyoshlash orqali ma’lum bo‘lishiga qaratilganligini inobatga olish.

Internatsional oila farzandlaridagi etnik identiklik shakllanishining psixologik jihatlarini tahlil qilish bir necha bor empirik tadqiqot mavzusiga aylangan. Biz tomonimizdan turli millatdagi nikohlar asosida tug‘ilgan bolalarda etnik identiklik namoyon bo‘lishining psixologik jihatlarini o‘rganish maqsadida olib borilgan tadqiqotimiz uch bosqichda o‘tkazildi:

1. Aniqlash bosqichi (o‘smirlarning etnik identiklikni o‘rganish);
2. Shakllantiruvchi bosqich (o‘smirlardagi etnik o‘ziga xosligini tadqiq etish uchun metodik vositalarni tanlash);
3. Nazorat bosqichi (eksperimental ish natijalarini taqqoslash).

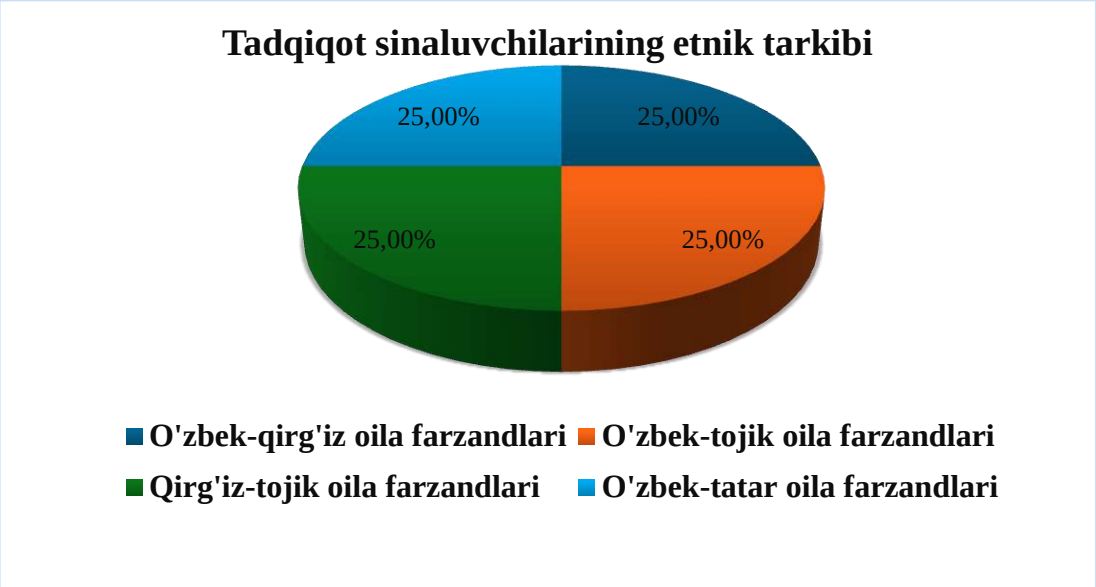
Tadqiqot metodologiyasi. O‘smirlarning etnik identikligini o‘rganish uchun tadqiqotimiz davomida quyidagilar qo‘llanildi: Dj.Finnining “Etnik identiklikni o‘rganish” metodikasi,[1] “Etnik identiklik turlari” so‘rovnomasi (G.U.Soldatova, S.V.Rijova), O.L.Romanovaning “Bolalar va o‘smirlarning etnik identiklik xususiyatlarini o‘rganish” [2] shkalasi. Yuqoridagi tamoyillarga tayanib, biz tomonimizdan tashkil etilgan tadqiqot mezo darajada olib borilgan bo‘lib, unda tadqiqot obyekti sifatida mamlakatimiz hududida istiqomat qilayotgan internatsional oilalarning o‘smir yoshdagi farzandlari qatnashgan. Quyida berilgan jadval orqali tadqiqotimizda ishtirok etgan obyektlarning qaysi geteromillat vakillari ekanligini bilib olishimiz mumkin.

1-jadval.

Tadqiqotda ishtirok etgan sinaluvchilarning etnik guruhga tegishlilik ko‘rsatkichlari

Geteromillatli oilalar	Son	Foiz (%)
O‘zbek-qirg‘iz oila farzandlari	30 ta	25,0 %
O‘zbek-tojik oila farzandlari	30 ta	25,0 %
Qirg‘iz-tojik oila farzandlari	30 ta	25,0 %
O‘zbek-tatar oila farzandlari	30 ta	25,0 %
Umumiy:	**120 ta**	**100,0 %**

Tadqiqotda jami 120 nafar o‘smirlar sinaluvchi sifatida ishtirok etib ularning tanlama to‘plamdagi reprezentativligi to‘liq ta’minlangan deyishimiz mumkin. Xususan, o‘zbek-qirg‘iz oilasiga mansub o‘smirlar 30 nafar, o‘zbek-tojik oilasiga mansub o‘smirlar 30 nafar, tojik-qirg‘iz oilasiga mansub o‘smirlar 30 nafar, o‘zbek-tatar oilasiga mansub o‘smirlar 30 nafardan iborat bo‘ldi.



1-rasm. Tadqiqot obyektining foiz hisobida ifodalanishi

Yuqorida berilgan rasm orqali tadqiqotda ishtirok etgan respondentlarimizning oila vakillari nisbati foiz hisobida keltirilganini guvohi bo‘lishimiz mumkin. Unga asosan, 25% o‘zbek-qirg‘iz oilasiga mansub o‘smirlar 25% o‘zbek-tojik oilasiga mansub o‘smirlar 25% tojik-qirg‘iz oilasiga mansub o‘smirlar 25% o‘zbek-tatar oilasiga mansub o‘smirlardan ekanligi ma’lum bo‘ldi.

2-jadval.

Dj.Finnining “Etnik identiklikni o‘rganish” metodikasining tavsiflovchi ko‘rsatkichlari tahlili (n=120)

Shkalalar	Min	Max	M	σ	Assimetriya	Ekzess
Kognitiv komponent	1,00	20,00	10,09	5,68	,214	-1,170
Affektiv komponent	1,00	28,00	12,06	7,51	,644	-,521
Integral ko‘rsatkich	15,00	48,00	30,67	9,77	,069	-1,087

Metodika bo‘yicha olingan natjalardan ma’lum bo‘ladiki, kognitiv komponent bo‘yicha o‘rtacha qiymat 10,09, standart og‘ish 5,68 ni tashkil etib, chap tarafga manfiy ekzess ko‘rsatkichda ekan. Bundan sinaluvchilar savollarga to‘liq va tushungan holda javob bergan deyish mumkin.

Ushbu metodikaning affektiv komponenti bo‘yicha minimal qiymat ballni, maksimal qiymat 28 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 12.09 ni, standart og‘ish 7.51 ballni, eksess -0,521 chap tarafga maxfiy og‘ishni ko‘rsatdi. Integral ko‘rsatkich shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 15 ballni, maksimal qiymat 48 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 30.67 ni, standart og‘ish 9.77 ballni, eksess -1,087 chap tarafga maxfiy og‘ishni ko‘rsatdi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Mazkur yuqorida keltirilgan natijalardan ma’lum bo‘ladiki, barcha etnik guruhga tegishli o‘smirlarda etnik identiklik namoyon bo‘lishining integral, ya’ni umumiy ko‘rsatkichi yuqori bo‘lib, bu ularning o‘z millatiga daxldorlik hissi yaxshi rivojlanganidan, deya xulosaga kelishga imkon beradi.

3-jadval.

G.Soldatovaning “Etnik identiklikni namoyon bo‘lishi” metodikasining tavsiflovchi ko‘rsatkichlari tahlili (n=120)

Shkalalar	Min	Max	M	σ	Assimetriya	Ekzess
Etnonigilizm	1,00	20,00	8,71	5,32	,512	-,775
Etnik indefferentlik	1,00	20,00	8,22	4,55	,427	-,604
Pozitiv etnik identiklik	1,00	20,00	9,22	5,67	,315	-1,132
Etnoegoizm	1,00	20,00	9,54	6,52	**1,169**	**5,431**
Etnoizolyatsionizm	1,00	20,00	9,23	4,54	,204	-,774
Milliy fanatizm	1,00	20,00	9,23	5,45	,263	-1,073

Etnonigilizm shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 1 ballni, maksimal qiymat 20 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 8.74 ni, standart og‘ish 5.32 ballni, etnik indefferentlik shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 1 ballni, maksimal qiymat 20 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 8.22 ni, standart og‘ish 4.55 ballni, pozitiv etnik identiklik shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 1 ballni, maksimal qiymat 20 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 9.22 ni, standart og‘ish 5.67 ballni, etnoegoizm bo‘yicha minimal qiymat 1 ballni, maksimal qiymat 20 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 9.54 ni, standart og‘ish 6.52 ballni tashkil etdi.

Etnoizolyatsionizm shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 1 ballni, maksimal qiymat 20 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 9.23 ni, standart og‘ish 4.54 ballni, milliy fanatizm shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 1 ballni, maksimal qiymat 20 ballni, o‘rtacha qiymat 9.23 ni, standart og‘ish 5.45 ballni tashkil etib, assimetriya va eksess bo‘yicha normal holat mavjudligi kuzatildi.

4-jadval.

O.L.Romanovaning “Bolalar va o‘smirlarning etnik identiklik xususiyatlarini o‘rganish” so‘rovnomasi tavsiflovchi ko‘rsatkichlari tahlili (n=120)

Shkalalar	Min	Max	M	σ	Assimetriya	Ekzess
O‘z millatiga mansublik hissi	1,00	10,00	5,30	4,93	**0,182**	**4,829**
Millatning ahamiyati	2,00	14,00	7,81	2,78	,026	-,657
Etnik ozchilik va ko‘pchilik o‘rtasida munosabat	1,00	13,00	7,17	3,40	-,154	-,996
U yoki bu tildan foydalanish	-2,00	4,00	1,63	1,18	-,630	,535

O.L.Romanovaning “Bolalar va o‘smirlarning etnik identiklik xususiyatlarini o‘rganish” so‘rovnomasi tavsiflovchi ko‘rsatkichlari tahlili quyidagicha tus oldi: o‘z millatiga mansublik hissi shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 1 ballni, maksimal qiymat 10 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 5.30 ni, standart og‘ish 4.93 ballni, millatning ahamiyati shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 2 ballni, maksimal qiymat 14 ballni, o‘rtacha qiymat 7.81 ni, standart og‘ish 2.78 ballni tashkil etib, assimetriya va eksess bo‘yicha normal holat mavjudligi kuzatildi.

Etnik ozchilik va ko‘pchilik o‘rtasida munosabat shkalasi bo‘yicha minimal qiymat 1 ballni, maksimal qiymat 13 ballni tashkil etib, o‘rtacha qiymat 7.17 ni, standart og‘ish 3.40 ballni, u yoki bu tildan foydalanish shkalasi bo‘yicha minimal qiymat -2 ballni, maksimal qiymat 4 ballni, o‘rtacha qiymat 1.63 ni, standart og‘ish 1.18 ballni tashkil etgan.

Ma’lum bo‘ldiki, o‘smirlarda o‘z millatiga mansublik hissini tuyish etnik identiklikning bosha ko‘rinishlariga qaraganda yuqori ahamiyat kasb etar ekan. Ularning nazdida o‘zi yoki yashayotgan millatining tilidan foydalanish etnik identikligining rivojlanishiga to‘siq bo‘lmas ekan.

Xulosa. O‘z millatiga mansublik hissi shkalasi bo‘yicha olingan natijalar maksimal ko‘rinish olgani har bir shaxs uchun o‘zi tegishli, daxldor bo‘lgan millat, guruhning ahamiyati doim muhimligi sababli deb baholasak, ikkinchi tarafdan esa, aynan o‘smirlarda mazkur yoshning psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib aynan milliy g‘urur, millatga daxldorlik hissi yaxshi rivojlanish pallasida bo‘ladi kabi mulohazalar yuritishimizga olib keladi. Millatning ahamiyati shkalasi bo‘yicha past natijalarning kuzatilganini esa, o‘smir uchun u tug‘ilib o‘sayotgan millat, oilaning ahamiyati past yoki kamroqligidan emas, balki ularda hamma millat vakillari, ularning qadriyatlari va urf-odatlariga nisbatan tolerantlik shakllanayotganidan deb xulosalar qilishimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. Методика приводится из пособия: Стефаненко Т. Г. Этнопсихология, 2013. С. 21.
2. Методика приводится из пособия: Стефаненко Т. Г. Этнопсихология, 2013. С. 19—20.
3. Nuraliyeva D. M. Studying susceptibility to the behavoir of the pair in the relationship between man and woman and giving a social-psycological help // Теория и практика современной науки. – 2018. – №. 5. – С. 32-34.
4. Nuraliyeva D. M. The problems of developing social psychological mechanisms in the family // Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – С. 711-713.
5. Nuraliyeva Dildora Mamurjonovna Psychological assistance to families on the verge of divorce 2021/10 "Экономика и социум" № 10(89).
6. Nuraliyeva Dildora Mamurjonovna. The concept of psychological service and its controversial issues in family. Stran/34-36 Proceedings of International Conference on Multidisciplinary Sciencesand Innovative Technologies Organized by Novateur Publications, India /2020/6/25.
7. Нуралиева, Д. М. (2020). Концепция психологической службы семьи, 405.

8. Nuraliyeva D. M. Examining the orientation of women in the field of psychosocial service for the family and the empirical analysis of psychological qualities // International scientific and practical conference Cutting Edge-science Primedia E-launch page115-116. USA Conference Proceedings. – 2020. – T. 6.

9. Nuraliyeva D. M. The problems of developing social psychological mechanisms in the family // Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – C. 711-713.

Raimberdiyeva Maftuna Abduraxmonovna,
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi
ORCID:https:// orcid.org/0009-0005-2662-5214
raimberdiyevamaftuna95@gmail.com

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA MUSTAQIL FIKRLASH KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA MUAMMOLI TA’LIM TEXNOLOGIYALARINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish jarayonida muammoli ta’lim texnologiyalarining pedagogik va psixologik imkoniyatlari tahlil qilingan. Zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quvchining tayyor bilimlarni o‘zlashtirishi bilan bir qatorda, muammoli vaziyatlarni mustaqil hal qila olishi, mantiqiy xulosa chiqarishi, ijodiy yondashuvi va fikrini asoslab bera olishi muhim kompetensiyalardan biri hisoblanadi. Tadqiqotda muammoli ta’lim texnologiyalarining boshlang‘ich ta’lim bosqichida o‘quvchilarning bilish faolligi, kognitiv jarayonlari, motivatsiyasi hamda intellektual rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatish mexanizmlari yoritilgan.*

Maqolada muammoli ta’limning pedagogik mohiyati, uning shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillari bilan uyg‘unligi hamda kichik maktab yoshidagi bolalarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda qo‘llash imkoniyatlari ochib berilgan. Shuningdek, muammoli vaziyatlarni tashkil etish, savol-javob, tadqiqotchilik faoliyati va ijodiy topshiriqlardan foydalanish orqali o‘quvchilarning mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish yo‘llari ilmiy jihatdan asoslangan.

Kalit so‘zlar: *boshlang‘ich ta’lim, mustaqil fikrlash kompetensiyasi, muammoli ta’lim texnologiyasi, pedagogik imkoniyat, psixologik rivojlanish, kognitiv faollik, ijodiy tafakkur, bilish jarayoni.*

ПЕДАГОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ В РАЗВИТИИ КОМПЕТЕНЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. *В данной статье рассматриваются педагогико-психологические возможности технологий проблемного обучения в развитии компетенции самостоятельного мышления у учащихся начальных классов. В условиях современной образовательной системы важное значение приобретает не только усвоение учащимися готовых знаний, но и формирование способности самостоятельно анализировать проблемные ситуации, выдвигать собственные идеи, делать логические выводы и применять творческий подход к решению учебных задач.*

В статье раскрывается сущность проблемного обучения, его роль в активизации познавательной деятельности младших школьников, а также влияние данной технологии на развитие интеллектуальных, мотивационных и коммуникативных особенностей личности ребёнка. Особое внимание уделено психологическим механизмам формирования самостоятельного мышления через создание проблемных ситуаций, исследовательскую деятельность, диалогические методы обучения и творческие задания.

Ключевые слова: *начальное образование, компетенция самостоятельного мышления, технология проблемного обучения, педагогические возможности, психологическое развитие, познавательная активность, творческое мышление, учебная деятельность.*

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF PROBLEM-BASED LEARNING TECHNOLOGIES IN DEVELOPING INDEPENDENT THINKING COMPETENCE AMONG PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Abstract. *This article examines the pedagogical and psychological potential of problem-based learning technologies in developing independent thinking competence among primary school students. In modern education, it is essential not only to provide learners with ready-made knowledge but also to develop their ability to analyze problematic situations, generate ideas, make logical conclusions, and solve learning tasks independently.*

The study highlights the educational significance of problem-based learning, its influence on cognitive activity, motivation, creativity, and intellectual development of young learners. The article analyzes the psychological mechanisms of developing independent thinking through problem situations, inquiry-based

activities, interactive discussions, and creative learning tasks. The possibilities of applying problem-based learning technologies in primary education are theoretically justified from pedagogical and psychological perspectives.

Key words: *primary education, independent thinking competence, problem-based learning technology, pedagogical potential, psychological development, cognitive activity, creative thinking, learning process.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimining asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarga faqatgina bilim berish emas, balki ularda mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, o‘z qarashlarini asoslash va ijodiy yechimlar ishlab chiqish kabi yuqori darajadagi intellektual kompetensiyalarni shakllantirishdan iboratdir. Ayniqsa, boshlang‘ich ta’lim bosqichi bolaning shaxsiy rivojlanishi, bilish jarayonlarining faollashuvi va keyingi ta’lim faoliyati uchun zarur bo‘lgan tafakkur operatsiyalarining shakllanishida muhim davr hisoblanadi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda o‘quvchini ta’lim jarayonining passiv ishtirokchisi emas, balki faol subyekti sifatida shakllantirish masalasiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bu jarayonda muammoli ta’lim texnologiyalari o‘quvchilarning mustaqil fikrlash faoliyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali vositalardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Muammoli ta’limning asosiy mohiyati o‘quvchiga tayyor bilimni berish emas, balki unda muayyan muammoli vaziyatni anglash, uni hal etish yo‘llarini izlash va mustaqil xulosaga kelish ehtiyojini shakllantirishdan iboratdir.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining psixologik xususiyatlari shuni ko‘rsatadiki, ushbu yosh davrida bolalarda qiziqish, bilishga intilish, tasavvur, obrazli tafakkur va yangi faoliyat turlarini egallash qobiliyati yuqori darajada rivojlanadi. Shu sababli ta’lim jarayonida muammoli vaziyatlardan foydalanish o‘quvchilarning nafaqat bilim olish faolligini oshiradi, balki ularda tahliliy fikrlash, mantiqiy mulohaza yuritish va o‘z fikrini erkin ifodalash ko‘nikmalarining shakllanishiga yordam beradi.

Pedagogik psixologiya nuqtayi nazaridan mustaqil fikrlash kompetensiyasi shaxsning o‘z faoliyatini anglash, mavjud ma’lumotlarni qayta ishlash, muqobil qarorlarni baholash va muayyan vaziyatga nisbatan shaxsiy pozitsiyasini shakllantirish qobiliyati sifatida qaraladi. Ushbu kompetensiyani rivojlantirish jarayoni o‘quvchining kognitiv faolligi, ichki motivatsiyasi va refleksiv qobiliyatlari bilan chambarchas bog‘liqdir.

Muammoli ta’lim texnologiyasining ilmiy asoslari XX asr pedagogik tadqiqotlarida keng o‘rganilgan bo‘lib, uning rivojlanishiga J. Dyui, S.L. Rubinshteyn, A.M. Matyushkin, I.Ya. Lerner, M.I. Maxmutov kabi olimlarning ilmiy qarashlari katta ta’sir ko‘rsatgan. Jumladan, J. Dyui ta’lim jarayonida o‘quvchining tajriba asosida fikrlashi va muammoni hal qilish faoliyatini asosiy rivojlantiruvchi omil sifatida ko‘rsatgan [1]. A.M. Matyushkin esa muammoli vaziyatlarni tashkil etish orqali o‘quvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish mumkinligini ilmiy jihatdan asoslagan [2].

O‘zbekiston ta’lim tizimida ham o‘quvchilarda kompetensiyaviy yondashuv asosida mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilangan. Ta’lim sifatini oshirish, o‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish davlat ta’lim siyosatining muhim vazifalaridan hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan boshlang‘ich ta’lim jarayonida muammoli ta’lim texnologiyalaridan samarali foydalanishning pedagogik-psixologik mexanizmlarini tadqiq etish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini shakllantirish jarayonida muammoli ta’lim texnologiyalarining imkoniyatlarini aniqlash, ularning psixologik ta’sir mexanizmlarini ochib berish va ta’lim amaliyotiga samarali metodlarni tavsiya etish bugungi pedagogik tadqiqotlarning muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Adabiyotlar tahlili va mavzuning ilmiy-nazariy asoslari. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammo ta’lim jarayonining mazmunini o‘zgartirish, o‘quvchini faol fikrlovchi shaxs sifatida shakllantirish hamda uning intellektual imkoniyatlarini rivojlantirish zaruriyati bilan bog‘liq holda o‘rganib kelinmoqda.

Mustaqil fikrlash tushunchasi psixologik nuqtayi nazardan insonning mavjud bilim va tajribalariga tayangan holda yangi vaziyatlarni tahlil qilish, muammoli holatlarga nisbatan mustaqil qaror qabul qilish va o‘z fikrini asoslash qobiliyati sifatida izohlanadi. Tafakkurning mustaqilligi shaxsning faqatgina ma’lumotlarni qabul qilishi emas, balki ularni qayta ishlashi, sabab-oqibat munosabatlarini aniqlashi va ijodiy xulosalar chiqarishi bilan tavsiflanadi.

L.S. Vigotskiy ta’lim va rivojlanish jarayonlari o‘zaro uzviy bog‘liq ekanligini ta’kidlab, bolaning intellektual rivojlanishida ijtimoiy muhit va pedagogik ta’sirning ahamiyatini alohida ko‘rsatgan. Olimning “yaqin rivojlanish zonasi” konsepsiyasiga ko‘ra, bola mustaqil bajara olmaydigan faoliyatlarni pedagogik yordam asosida amalga oshirish orqali yuqori rivojlanish bosqichiga ko‘tariladi [3]. Ushbu nazariya

muammoli ta’lim jarayonida o‘quvchining fikrlash faoliyatini tashkil etish uchun muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Muammoli ta’lim texnologiyasi nazariy jihatdan o‘quvchining faol bilish jarayonini tashkil etishga asoslanadi. Mazkur yondashuvda asosiy e’tibor tayyor bilimlarni o‘zlashtirishga emas, balki bilimlarni mustaqil izlash, muammoni aniqlash va uni hal qilish jarayoniga qaratiladi. I.Ya. Lerner muammoli ta’limni o‘quvchilarning mustaqil fikrlash faoliyatini rivojlantiruvchi, ijodiy izlanishga yo‘naltiruvchi pedagogik tizim sifatida baholagan. Uning fikricha, muammoli vaziyatlar o‘quvchini faol aqliy faoliyatga jalb etib, bilimlarni ongli ravishda egallash imkonini yaratadi [4].

M.I. Maxmutov muammoli ta’limning mohiyatini o‘quv faoliyatida muammoli vaziyatlarni yaratish va ularni hal etish jarayonida o‘quvchilarning ijodiy tafakkurini shakllantirish bilan izohlaydi. Olimning ta’kidlashicha, muammoli vaziyat o‘quvchida mavjud bilimlar bilan yangi talab o‘rtasidagi tafovutni anglash holatini yuzaga keltiradi va bu holat bilishga bo‘lgan ichki ehtiyojni kuchaytiradi [5].

Boshlang‘ich ta’lim bosqichida muammoli ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning o‘ziga xos jihati shundaki, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning psixologik xususiyatlari — qiziquvchanlik, obrazli tafakkurning ustunligi, yangilikka intilish va faol muloqotga ehtiyoj kabi omillar mazkur texnologiyaning samaradorligini oshiradi. O‘quvchiga muammoli savollar berish, tajriba asosida xulosaga kelishga undash va mustaqil izlanish imkoniyatini yaratish uning bilish jarayonlarini faollashtiradi.

O‘zbekistonlik pedagog olimlar tomonidan ham o‘quvchilarning mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish, ta’lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish masalalari keng tadqiq etilgan. Jumladan, N. Azizxo‘jayeva pedagogik texnologiyalarni ta’lim samaradorligini oshirish, o‘quvchi faolligini ta’minlash va shaxsiy rivojlanishga yo‘naltirilgan metodlar tizimi sifatida baholaydi [6]. B. Bloom tomonidan ishlab chiqilgan ta’lim maqsadlari taksonomiyasi esa o‘quvchilarning oddiy bilim olish bosqichidan yuqori darajadagi tahlil, baholash va ijodiy fikrlash bosqichlariga o‘tishini ta’minlashga xizmat qiladi [7].

Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuv asosida ta’lim jarayonini tashkil etish masalalari zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda alohida o‘rin egallaydi. Kompetensiya faqatgina bilimlar yig‘indisi emas, balki o‘quvchining o‘z bilimlarini turli hayotiy vaziyatlarda qo‘llay olish qobiliyatini anglatadi. Shu sababli mustaqil fikrlash kompetensiyasi boshlang‘ich ta’limning asosiy natijalaridan biri sifatida qaralmoqda.

Ilmiy manbalarni tahlil qilish natijasida shuni ko‘rish mumkinki, muammoli ta’lim texnologiyasi o‘quvchilarning intellektual faolligini oshirish, motivatsiyasini kuchaytirish va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Biroq boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida aynan mustaqil fikrlash kompetensiyasini rivojlantirishda ushbu texnologiyaning pedagogik va psixologik mexanizmlarini kompleks ravishda o‘rganish masalasi yanada chuqur tadqiq etishni talab qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini rivojlantirishda muammoli ta’lim texnologiyalarining pedagogik-psixologik imkoniyatlarini aniqlashga yo‘naltirildi. Tadqiqotda muammoli ta’limning o‘quvchilarning bilish faolligi, ijodiy tafakkuri, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va o‘quv motivatsiyasiga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan kompleks yondashuvdan foydalanildi.

Tadqiqot metodologik jihatdan L.S. Vigotskiyning ta’lim va rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligi haqidagi konsepsiyasi, J. Dyui tomonidan ilgari surilgan tajriba asosida o‘rganish nazariyasi, M.I. Maxmutov va I.Ya. Lernerlarning muammoli ta’lim haqidagi ilmiy qarashlariga asoslandi. Ushbu nazariyalarda o‘quvchining faol fikrlashi, muammoli vaziyatlarni mustaqil hal etishi va bilimlarni faol o‘zlashtirishi shaxs rivojlanishining muhim omili sifatida baholanadi [1; 2; 3].

Tadqiqot jarayonida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining mustaqil fikrlash darajasini aniqlash uchun pedagogik kuzatuv, diagnostik topshiriqlar, suhbat va tajriba-sinov metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, o‘quvchilarning muammoli vaziyatlarda fikrlash faolligini baholash maqsadida ijodiy topshiriqlar va mantiqiy muammolar asosidagi baholash mezonlari ishlab chiqildi.

Tadqiqotda 3–4-sinfda tahsil olayotgan **80 nafar o‘quvchi** ishtirok etdi. Respondentlar ikki guruhga ajratildi:

- **tajriba guruhi** – 40 nafar o‘quvchi;
- **nazorat guruhi** – 40 nafar o‘quvchi.

Tajriba guruhida dars jarayonlari muammoli ta’lim texnologiyalari asosida tashkil etildi. Ushbu jarayonda muammoli savollar, muammoli vaziyatlar, kichik tadqiqot topshiriqlari, guruhli muhokamalar va ijodiy izlanishga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy o‘qitish usullari asosida mashg‘ulotlar olib borildi.

Tadqiqotning asosiy bosqichlari quyidagicha tashkil etildi:

1-jadval.

Tadqiqot bosqichi	Amalga oshirilgan ishlar	Qo‘llanilgan metodlar
Diagnostik bosqich	O‘quvchilarning boshlang‘ich mustaqil fikrlash darajasini aniqlash	Kuzatuv, suhbat, diagnostik topshiriqlar
Shakllantiruvchi bosqich	Muammoli ta’lim texnologiyalari asosida dars jarayonlarini tashkil etish	Muammoli vaziyatlar, interfaol metodlar, ijodiy topshiriqlar
Yakuniy bosqich	O‘quvchilardagi o‘zgarishlarni baholash	Qayta diagnostika, statistik tahlil

Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar **SPSS dasturi** yordamida qayta ishlanib, guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash uchun Student mezoni (t-test) hamda foizli tahlil usullaridan foydalanildi. Ushbu usullar tajriba jarayonida qo‘llangan muammoli ta’lim texnologiyalarining samaradorligini ilmiy jihatdan baholash imkonini berdi.

2-jadval.

Muammoli ta’lim texnologiyalaridan foydalanish natijasida o‘quvchilarning mustaqil fikrlash ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar (n=80)

Mustaqil fikrlash mezonlari	Tajriba guruhi (n=40) tajribadan oldin	Tajriba guruhi (n=40) tajribadan keyin	Nazorat guruhi (n=40) tajribadan oldin	Nazorat guruhi (n=40) tajribadan keyin
Muammoni tahlil qilish qobiliyati	56,2%	82,5%	55,0%	63,7%
Mustaqil xulosa chiqarish	52,5%	80,0%	51,2%	61,2%
Ijodiy yondashuv	48,7%	77,5%	50,0%	60,0%
Fikrni asoslab berish ko‘nikmasi	55,0%	85,0%	53,7%	65,0%

Jadval natijalari shuni ko‘rsatadiki, muammoli ta’lim texnologiyalaridan foydalanilgan tajriba guruhida barcha mezonlar bo‘yicha ijobiy o‘sish kuzatildi. Ayniqsa, muammoni tahlil qilish, mustaqil xulosa chiqarish va o‘z fikrini asoslash ko‘nikmalarida sezilarli rivojlanish qayd etildi. Bu holat muammoli ta’lim texnologiyalari o‘quvchilarning nafaqat bilim faolligini, balki yuqori darajadagi tafakkur jarayonlarini ham rivojlantirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi natijalari muammoli ta’lim texnologiyalarining boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini shakllantirishda samarali pedagogik vosita ekanligini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Olib borilgan tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini rivojlantirishda muammoli ta’lim texnologiyalaridan foydalanish samarali pedagogik-psixologik vosita ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba jarayonida o‘quvchilarning nafaqat o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari, balki fikrlash jarayonlarining faolligi, o‘quv motivatsiyasi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati hamda ijodiy yondashuvlarida sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida o‘tkazilgan diagnostik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlaridagi o‘quvchilarning mustaqil fikrlash ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada bo‘lgan. O‘quvchilarning aksariyatida tayyor bilimlarni qabul qilishga moyillik mavjud bo‘lib, muammoli vaziyatlarni mustaqil tahlil qilish, bir nechta yechim variantlarini ilgari surish va o‘z fikrlarini dalillar asosida himoya qilish ko‘nikmalari yetarli darajada shakllanmaganligi aniqlandi.

Shakllantiruvchi bosqichda tajriba guruhidagi o‘quv mashg‘ulotlari muammoli ta’lim tamoyillari asosida tashkil etildi. Dars jarayonida o‘quvchilarga oddiy ma’lumotlarni yod olishga emas, balki sabablarni aniqlash, taqqoslash, tahlil qilish va mustaqil xulosaga kelishga yo‘naltirilgan topshiriqlar berildi. Masalan, ona tili, matematika va atrof-muhit fanlari mashg‘ulotlarida muammoli savollar, mantiqiy topshiriqlar, kichik tadqiqot ishlari va guruhli muhokamalardan foydalanildi.

Mazkur yondashuv o‘quvchilarning ichki bilish ehtiyojini kuchaytirib, ularni o‘quv faoliyatining faol ishtirokchisiga aylantirdi. Psixologik jihatdan bunday jarayon bolaning tafakkur operatsiyalarini — analiz, sintez, taqqoslash, umumlashtirish va abstraksiyalash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. J. Dyui ta’kidlaganidek, o‘quvchi muammoni mustaqil hal qilish jarayonida bilimni shunchaki qabul qilmaydi, balki uni shaxsiy tajribasi orqali o‘zlashtiradi [1].

Tajriba yakunida olingan natijalar tajriba guruhida mustaqil fikrlash koʻrsatkichlari sezilarli darajada oshganini koʻrsatdi. Xususan, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish qobiliyati 56,2 foizdan 82,5 foizga, mustaqil xulosa chiqarish koʻrsatkichi 52,5 foizdan 80 foizga, ijodiy yondashuv darajasi esa 48,7 foizdan 77,5 foizga oshgan.

Ushbu oʻzgarishlar muammoli ta’lim texnologiyalarining oʻquvchilarda fikrlash mustaqilligini shakllantirishdagi yuqori imkoniyatlarini koʻrsatadi. Chunki mazkur texnologiya oʻquvchini tayyor javobni izlashga emas, balki muammoning mohiyatini tushunish va unga shaxsiy munosabat bildirishga undaydi.

3-jadval.

Tajriba va nazorat guruhlarida mustaqil fikrlash kompetensiyasi rivojlanishining statistik koʻrsatkichlari

Koʻrsatkichlar	Tajriba guruhi (n=40)	Nazorat guruhi (n=40)	t qiymati	p qiymati
Muammoni tahlil qilish	82,5%	63,7%	2,84	p<0,05
Mustaqil qaror qabul qilish	80,0%	61,2%	2,71	p<0,05
Ijodiy fikrlash	77,5%	60,0%	2,56	p<0,05
Oʻz fikrini asoslash	85,0%	65,0%	2,93	p<0,05

Statistik tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlari oʻrtasidagi farqlar tasodifiy emasligini koʻrsatdi. Student mezoni boʻyicha olingan natijalar tajriba guruhidagi oʻsish koʻrsatkichlari ishonchli ekanini tasdiqladi. Bu esa muammoli ta’lim texnologiyalarining boshlangʻich sinf oʻquvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini shakllantirishda an’anaviy yondashuvlarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanligini koʻrsatadi.

Olingan natijalarni psixologik jihatdan tahlil qilganda, muammoli ta’lim jarayoni oʻquvchilarda motivatsion, intellektual va emotsional faollikni birgalikda rivojlantirishi aniqlandi. Muammoli vaziyatga duch kelgan oʻquvchi undagi qarama-qarshilikni anglaydi va mavjud bilimlari asosida yangi yechim topishga harakat qiladi. Bu jarayon bolaning oʻz imkoniyatlariga boʻlgan ishonchini oshiradi hamda mustaqil faoliyat yuritish tajribasini shakllantiradi.

A.M. Matyushkinning fikricha, muammoli vaziyat shaxsning aqliy faolligini yuzaga keltiruvchi asosiy psixologik omillardan biridir. Chunki muammo mavjud bilimlar bilan yangi talab oʻrtasidagi tafovutni yuzaga chiqarib, insonni izlanishga undaydi [2]. Ushbu nazariy qarashlar tadqiqot natijalarida ham oʻz tasdigʻini topdi.

Shuningdek, boshlangʻich sinf oʻquvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olish muammoli ta’lim samaradorligining muhim sharti ekanligi aniqlandi. Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun muammo aniq, tushunarli va hayotiy mazmunga ega boʻlsa, ular uni hal qilish jarayonida faolroq ishtirok etadilar. Shu sababli muammoli topshiriqlarni ishlab chiqishda oʻquvchilarning yosh imkoniyatlari, qiziqishlari va mavjud bilim darajalarini hisobga olish zarur.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari muammoli ta’lim texnologiyalarining boshlangʻich sinf oʻquvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini rivojlantirishga kompleks ta’sir koʻrsatishini koʻrsatdi. Ushbu texnologiya oʻquvchilarning intellektual imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, ularni mustaqil izlanishga, ijodiy fikrlashga va oʻz faoliyatiga mas’uliyat bilan yondashishga tayyorlaydi.

Xulosa. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish zamonaviy ta’lim jarayonining ustuvor yoʻnalishlaridan biri boʻlib, bunda muammoli ta’lim texnologiyalaridan foydalanish muhim pedagogik-psixologik imkoniyatlarni yaratadi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, oʻquvchini tayyor bilimlarni qabul qiluvchi subyekt sifatida emas, balki faol izlanuvchi va mustaqil xulosa chiqaruvchi shaxs sifatida shakllantirishda muammoli ta’lim samarali metodik vosita hisoblanadi.

Muammoli ta’lim texnologiyalarining asosiy afzalligi shundaki, u oʻquvchilarda bilimlarni ongli ravishda oʻzlashtirish, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, turli yechimlarni izlash va oʻz fikrini asoslash kabi intellektual faoliyat shakllarini rivojlantiradi. Mazkur jarayon boshlangʻich sinf oʻquvchilarining tafakkur jarayonlarini faollashtirib, ularda ijodiy fikrlash, mantiqiy tahlil qilish va mustaqil qaror qabul qilish koʻnikmalarining shakllanishiga yordam beradi.

Tadqiqot davomida aniqlangan natijalar muammoli ta’lim texnologiyalaridan tizimli foydalanish oʻquvchilarning mustaqil fikrlash darajasini oshirishini koʻrsatdi. Tajriba guruhida oʻquvchilarning muammoni hal qilish, fikrini asoslash, ijodiy yondashish va mustaqil xulosa chiqarish koʻrsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni namoyon etdi. Bu esa muammoli ta’limning boshlangʻich ta’lim amaliyotida samarali qoʻllanish imkoniyatlarini tasdiqlaydi.

Pedagogik-psixologik tahlillar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, muammoli ta’lim jarayoni oʻquvchilarning nafaqat aqliy rivojlanishiga, balki ularning oʻquv motivatsiyasi, oʻziga boʻlgan ishonchi va

faol hayotiy pozitsiyasining shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun muammoli vaziyatlar asosida tashkil etilgan darslar qiziqish uyg‘otadi, mustaqil izlanishga undaydi va ta’lim jarayonini mazmunan boyitadi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, boshlang‘ich ta’lim jarayonida muammoli ta’lim texnologiyalarini samarali qo‘llash uchun quyidagi pedagogik shartlarga rioya qilish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi:

- muammoli vaziyatlarni o‘quvchilarning yosh va individual psixologik xususiyatlariga mos ravishda tanlash;
- dars jarayonida o‘quvchilarning mustaqil fikrlashiga imkon beruvchi ochiq savollar va ijodiy topshiriqlardan foydalanish;
- o‘quvchilarning fikrlarini erkin ifodalashi uchun ijobiy psixologik muhit yaratish;
- muammoli topshiriqlarni oddiydan murakkabga qarab bosqichma-bosqich tashkil etish;
- o‘qituvchining bilim beruvchi emas, balki o‘quvchining mustaqil izlanishini boshqaruvchi faoliyatini kuchaytirish.

Xulosa qilib aytganda, muammoli ta’lim texnologiyalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini shakllantirishning samarali pedagogik mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Ushbu texnologiyalar orqali o‘quvchilarning intellektual salohiyati rivojlanadi, bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo‘llash qobiliyati shakllanadi hamda kelgusidagi ta’lim faoliyati uchun zarur bo‘lgan mustaqil fikrlash ko‘nikmalari mustahkamlanadi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi.–Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2021. – 464 b.
2. Vigotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991. – 480 b.
3. Dewey J. Experience and Education. – New York: Macmillan, 1938. – 116 p.
4. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – Москва: Педагогика, 1972. – 208 с.
5. Махмутов М.И. Проблемное обучение: основные вопросы теории. – Москва: Педагогика, 1975. – 368 с.
6. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. – Москва: Педагогика, 1981. – 186 с.
7. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2006. – 160 b.
8. Tolipov O‘.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. – Toshkent: Fan, 2006. – 260 b.
9. Bloom B.S. Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals. – New York: Longmans, 1956. – 207 p.
10. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения: общедидактический аспект. – Москва: Педагогика, 1977. – 256 с.
11. Подласый И.П. Педагогика: новый курс. – Москва: Владос, 2019. – 576 с.
12. Гальперин П.Я. Введение в психологию. –Москва: Книжный дом «Университет», 2000.–336 с.
13. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – Москва: ИНТОР, 1996. – 544 с.
14. Савенков А.И. Психология исследовательского обучения младших школьников. – Москва: Академия, 2010. – 352 с.
15. Polat E.S. Novye pedagogicheskie i informatsionnye tekhnologii v sisteme obrazovaniya. – Moskva: Akademiya, 2010. – 272 s.
16. Hmelo-Silver C.E. Problem-Based Learning: What and How Do Students Learn? // Educational Psychology Review. – 2004. – Vol.16(3). – P.235–266.
17. Jonassen D.H. Designing Constructivist Learning Environments. // Instructional Design Theories and Models. – New York: Routledge, 2012. – P.215–239.

Xolmirzayev Javoxir Iqboljon o‘g‘li,
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi
https://orcid.org/0009-0005-2868-7371
xolmirzayev805@gmail.com

SPORT MUSOBAQALARI SHAROITIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING EMOTSIONAL HOLATINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yuqori malakali sportchilarning musobaqa jarayonidagi emotsional holatini boshqarishning psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik ko‘nikmalarga, balki sportchining stressli vaziyatlarda o‘z emotsiyalarini nazorat qila olish qobiliyatiga ham bog‘liqdir. Tadqiqotda emotsional barqarorlik, o‘zini-o‘zi boshqarish, musobaqa oldi xavotiri va psixologik tayyorgarlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik o‘rganildi. Yuqori malakali sportchilarda emotsional holatni boshqarish mexanizmlarining asosiy tarkibiy qismlari sifatida kognitiv baholash, irodaviy nazorat, motivatsion barqarorlik hamda psixologik himoya strategiyalarining ahamiyati ochib berildi.*

Kalit so‘zlar: *yuqori malakali sportchilar, emotsional holat, psixologik boshqaruv, musobaqa stressi, emotsional barqarorlik, o‘zini-o‘zi nazorat qilish.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация. *В статье рассматриваются психологические механизмы управления эмоциональным состоянием высококвалифицированных спортсменов в условиях спортивных соревнований. Достижение высоких спортивных результатов зависит не только от уровня физической подготовки и технического мастерства, но и от способности спортсмена регулировать эмоциональные реакции в стрессовых ситуациях. Анализируются взаимосвязи между эмоциональной устойчивостью, тревожностью перед соревнованиями, саморегуляцией и психологической подготовленностью спортсменов. Раскрывается роль когнитивной оценки ситуации, волевого контроля, мотивационной устойчивости и психологических стратегий совладания в обеспечении оптимального эмоционального состояния.*

Ключевые слова: *высококвалифицированные спортсмены, эмоциональное состояние, психологическая регуляция, соревновательный стресс, эмоциональная устойчивость, самоконтроль.*

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF MANAGING THE EMOTIONAL STATE OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN SPORTS COMPETITION CONDITIONS

Abstract. *This article examines the psychological mechanisms of emotional state regulation among highly qualified athletes under competitive conditions. Achieving high sports performance depends not only on physical preparation and technical skills but also on athletes’ ability to control emotional reactions in stressful competitive situations. The study analyzes the relationship between emotional stability, pre-competition anxiety, self-regulation, and psychological readiness. The importance of cognitive appraisal, volitional control, motivational stability, and coping strategies as key mechanisms of emotional regulation in elite athletes is emphasized.*

Key words: *highly qualified athletes, emotional state, psychological regulation, competitive stress, emotional stability, self-control.*

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori malakali sportchilarning muvaffaqiyatli faoliyati ko‘p jihatdan ularning psixologik tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Sport musobaqalari yuqori darajadagi raqobat, kuchli mas’uliyat va kutilmagan vaziyatlar bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitlarda sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda uning emotsional holatini boshqara olish qobiliyati ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan qo‘rquv, xavotir, hayajon, ishonchsizlik yoki ortiqcha emotsional qo‘zg‘alish sport faoliyatining samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli professional sportda psixologik tayyorgarlikning muhim yo‘nalishlaridan biri sportchining emotsional holatini optimal darajada ushlab turish va boshqarish mexanizmlarini shakllantirish hisoblanadi.

Yuqori malakali sportchilar oddiy sportchilardan farqli ravishda nafaqat texnik mahorat, balki murakkab psixologik vaziyatlarda o‘zini boshqarish qobiliyati bilan ham ajralib turadi. Ularning muvaffaqiyatli faoliyatida emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, diqqatni boshqarish, o‘z-o‘ziga ishonch va motivatsion yo‘nalganlik muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Sport psixologiyasida emotsional boshqaruv jarayoni shaxsning tashqi ta’sirlarni qabul qilishi, ularga kognitiv baho berishi va o‘z reaksiyalarini ongli ravishda nazorat qilishi bilan izohlanadi. Sportchi musobaqa vaqtida yuzaga keladigan hissiy zo‘riqishni boshqara olsa, uning qaror qabul qilish tezligi, harakat aniqligi va psixologik barqarorligi oshadi.

Shu jihatdan, yuqori malakali sportchilarda emotsional holatni boshqarishning psixologik mexanizmlarini o‘rganish sport natijalarini yaxshilash, psixologik tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirish hamda sportchilarni ekstremal vaziyatlarga moslashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Yuqori malakali sportchilarning emotsional holatini boshqarish masalasi zamonaviy sport psixologiyasining dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport faoliyatida yuqori natijaga erishish faqatgina jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik mahorat bilan belgilanmaydi, balki sportchining murakkab musobaqa sharoitlarida o‘z psixik holatini boshqarish qobiliyatiga ham bog‘liqdir. Shu sababli sport psixologiyasida emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va psixologik o‘zini-o‘zi boshqarish mexanizmlarini o‘rganishga alohida e’tibor qaratilgan [1].

Sport faoliyatining ekstremal sharoitlari, jumladan, yuqori mas’uliyat, raqobat muhiti, tomoshabinlar bosimi va natijaga bo‘lgan talab sportchilarda turli emotsional reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Ushbu jarayonni tadqiq qilgan olimlar sportchining musobaqa vaqtida namoyon bo‘ladigan xavotir, qo‘rquv, hayajon va ishonchsizlik holatlari uning faoliyat samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydilar [2]. Bunda asosiy masala emotsiyalarni butunlay yo‘qotish emas, balki ularni sport faoliyati uchun foydali yo‘nalishga boshqarishdan iboratdir.

Sport psixologiyasida emotsional boshqaruv shaxsning o‘z ichki holatlarini anglash, nazorat qilish va maqsadga muvofiq ravishda tartibga solish jarayoni sifatida qaraladi. Tadqiqotchilar fikriga ko‘ra, yuqori malakali sportchilarda ushbu qobiliyat uzoq muddatli mashg‘ulot jarayoni davomida shakllanib, psixologik tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismiga aylanadi [3]. Sportchining o‘z emotsiyalarini boshqara olishi uning diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish va murakkab vaziyatlarda optimal harakat qilish imkoniyatlarini oshiradi.

Emotsional holatni boshqarish mexanizmlarini tushuntirishda kognitiv baholash nazariyasi muhim o‘rin egallaydi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, insonning emotsional reaksiyasi nafaqat tashqi vaziyatning o‘ziga, balki shaxsning ushbu vaziyatni qanday qabul qilishi va baholashiga ham bog‘liqdir [4]. Sportchi musobaqadagi vaziyatni tahdid sifatida emas, balki o‘z imkoniyatlarini namoyon qilish imkoniyati sifatida baholasa, unda ijobiy emotsional holat shakllanadi va faoliyat samaradorligi ortadi.

Yuqori malakali sportchilarning psixologik xususiyatlarini o‘rgangan tadqiqotchilar emotsional barqarorlikni muvaffaqiyatli sport faoliyatining asosiy omillaridan biri sifatida ko‘rsatadilar. Emotsional barqarorlik sportchiga tashqi bosimlarga chidash, mag‘lubiyat yoki kutilmagan vaziyatlardan keyin tez tiklanish hamda o‘z faoliyatini nazorat qilish imkonini beradi [5]. Shu nuqtai nazardan, sportchining psixologik tayyorgarligi nafaqat musobaqa oldidan, balki butun sport faoliyati davomida shakllantiriladigan tizimli jarayon sifatida baholanadi.

Sportchilarda emotsional holatni boshqarishning muhim mexanizmlaridan biri o‘zini-o‘zi boshqarish qobiliyatidir. Ushbu mexanizm maqsadni aniq belgilash, ichki motivatsiyani saqlash, salbiy fikrlarni nazorat qilish va psixik zo‘riqishni kamaytirish jarayonlarini o‘z ichiga oladi [6]. Ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda sportchining o‘z holatini mustaqil ravishda boshqara olishi uning natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Xorijiy tadqiqotlarda sportchilarning emotsional boshqaruv strategiyalari orasida vizualizatsiya, relaksatsiya, nafas olish texnikalari, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat qilish va kognitiv qayta tuzish usullarining samaradorligi ko‘rsatib berilgan [7]. Mazkur psixologik usullar sportchiga musobaqa oldi xavotirini kamaytirish, optimal ruhiy holatni shakllantirish va o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni oshirishga yordam beradi.

O‘zbekiston sport psixologiyasi yo‘nalishidagi tadqiqotlarda ham sportchilarning psixologik tayyorgarligi, irodaviy sifatlari, motivatsion xususiyatlari va emotsional barqarorligini rivojlantirish masalalariga katta ahamiyat berilgan. Mahalliy olimlarning ilmiy ishlarida sport faoliyatida shaxsning psixologik imkoniyatlarini rivojlantirish, musobaqa sharoitlariga moslashish va yuqori natijalarga erishishda psixologik omillarning roli yoritilgan [8].

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali sportchilarning emotsional holatini boshqarish ko‘p komponentli psixologik tizim bo‘lib, uning tarkibiga kognitiv baholash, motivatsion barqarorlik, iroda nazorati, stressga chidamlilik va o‘zini-o‘zi boshqarish mexanizmlari kiradi. Mazkur mexanizmlarning

rivojlanganlik darajasi sportchining musobaqa faoliyatidagi barqarorligi va natijadorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli sportchilarda emotsional boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirish zamonaviy sport tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot yuqori malakali sportchilarning sport musobaqalari sharoitida emotsional holatini boshqarishning psixologik mexanizmlarini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot metodologik jihatdan sport psixologiyasida shaxsning emotsional boshqaruvi, psixologik barqarorligi va stressli vaziyatlarga moslashuvchanligini o‘rgangan ilmiy yondashuvlarga asoslandi.

Tadqiqotni tashkil etishda sportchining emotsional holati, musobaqa jarayonidagi xavotir darajasi va o‘zini-o‘zi boshqarish xususiyatlarini o‘rgangan tadqiqotchilarning ilmiy qarashlari tahlil qilindi. Xususan, R. Lazarusning stress va kognitiv baholash nazariyasi, C. Spielbergerning xavotirlanish konsepsiyasi hamda A. Banduraning o‘z-o‘zini samarali boshqarish haqidagi nazariy yondashuvlari tadqiqotning nazariy-metodologik asosini tashkil etdi [4; 5; 6].

Tadqiqotning maqsadi - yuqori malakali sportchilarda emotsional barqarorlik, musobaqa oldi xavotiri va o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining o‘zaro bog‘liqligini aniqlash hamda sport musobaqalari jarayonida emotsional holatni boshqarishning samarali psixologik mexanizmlarini belgilashdan iborat bo‘ldi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- **Nazariy tahlil metodi** - sport psixologiyasi, emotsional boshqaruv va psixologik tayyorgarlik masalalariga oid ilmiy manbalarni o‘rganish va umumlashtirish uchun qo‘llanildi.
- **Psixodiagnostik metodlar** - sportchilarning emotsional barqarorligi, xavotir darajasi va o‘zini boshqarish xususiyatlarini aniqlash maqsadida foydalanildi.
- **So‘rovnoma metodi** - sportchilarning musobaqa sharoitidagi hissiy holatlari va psixologik reaksiyalarini o‘rganishga xizmat qildi.
- **Matematik-statistik tahlil** - natijalarni qayta ishlash va guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash uchun SPSS dasturi asosida amalga oshirildi.

Tadqiqotda turli sport turlari bo‘yicha yuqori malaka darajasiga ega bo‘lgan **56 nafar sportchi** ishtirok etdi. Respondentlarning sport tajribasi, musobaqalarda qatnashish darajasi va tayyorgarlik holati hisobga olindi. Tadqiqot ishtirokchilari ikki guruhga ajratildi:

- **1-guruh (n=28)** - respublika va xalqaro miqyosdagi musobaqalarda muntazam qatnashuvchi, yuqori natijalarga ega sportchilar;
- **2-guruh (n=28)** - yuqori malakaga ega bo‘lgan, biroq musobaqa tajribasi nisbatan kamroq sportchilar.

Tadqiqot jarayonida quyidagi psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi:

1. **C. Spielbergerning “Xavotirlanish darajasini aniqlash metodikasi”** - sportchilarning shaxsiy va vaziyatli xavotirlanish darajasini baholash uchun qo‘llanildi.
2. **Emotsional barqarorlikni aniqlash metodikasi** - sportchilarning stressli vaziyatlarda psixologik holatini saqlab qolish qobiliyatini o‘rganishga imkon berdi.
3. **O‘zini-o‘zi boshqarish darajasini baholash metodikasi** - sportchilarning maqsadga yo‘nalganligi, ichki nazorat va emotsiyalarni tartibga solish imkoniyatlarini aniqlash uchun ishlatildi.

Tadqiqot natijalari SPSS 26.0 dasturi yordamida statistik qayta ishlandi. Tahlil jarayonida o‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish (SD), Styudent t-mezoni hamda korrelyatsion tahlil usullaridan foydalanildi.

1-jadval.

Yuqori malakali sportchilarda emotsional holatni boshqarish ko‘rsatkichlari (n=56)

Ko‘rsatkichlar	1-guruh (n=28)	2-guruh (n=28)	t	p
Emotsional barqarorlik	4,32 ± 0,54	3,69 ± 0,60	3,05	<0,01
Musobaqa oldi xavotiri	2,21 ± 0,49	3,02 ± 0,57	-3,42	<0,01
O‘zini-o‘zi boshqarish darajasi	4,18 ± 0,51	3,56 ± 0,62	2,91	<0,01
Stressga chidamlilik	4,05 ± 0,56	3,48 ± 0,59	2,76	<0,01

Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, yuqori musobaqa tajribasiga ega sportchilarda emotsional barqarorlik va o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari yuqoriroq namoyon bo‘ldi. Shu bilan birga, ushbu guruhda musobaqa oldi xavotirlanish darajasi pastroq ekanligi aniqlandi.

Olingan natijalar sport tajribasi, psixologik tayyorgarlik va emotsional boshqaruv mexanizmlarining shakllanganlik darajasi o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Mazkur tadqiqotda yuqori malakali sportchilarning sport musobaqalari sharoitida emotsional holatini boshqarish xususiyatlari o‘rganildi. Tadqiqotda ishtirok etgan 56 nafar sportchining emotsional barqarorligi, musobaqa oldi xavotirlanish darajasi, o‘zini-o‘zi boshqarish qobiliyati hamda stressga chidamlilik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, yuqori malakali sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning musobaqa faoliyatidagi natijadorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Sportchi qanchalik yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etgan bo‘lsa, unda emotsional holatni nazorat qilish, stressli vaziyatlarga moslashish va ichki psixologik resurslardan samarali foydalanish ko‘nikmalari shunchalik rivojlanganligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, birinchi guruh sportchilarida (n=28) emotsional barqarorlik ko‘rsatkichi 4,32 ballni tashkil etdi. Ikkinchi guruh sportchilarida (n=28) esa ushbu ko‘rsatkich 3,69 ballga teng bo‘ldi. Ushbu farq yuqori musobaqa tajribasiga ega sportchilarda o‘z hissiy holatini boshqarish va murakkab vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlash qobiliyati yuqoriroq shakllanganligini ko‘rsatadi.

Emotsional barqarorlik sportchining musobaqa jarayonida yuzaga keladigan tashqi bosimlarga munosabatini belgilovchi muhim psixologik sifat hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda ham yuqori natijali sportchilar o‘z emotsiyalarini nazorat qilish, muvaffaqiyatsizliklardan keyin tez tiklanish va faoliyatga qayta safarbar bo‘lish qobiliyati bilan ajralib turishi ta’kidlangan [1; 2].

Tadqiqot davomida musobaqa oldi xavotirlanish darajasi ham tahlil qilindi. Natijalarga ko‘ra, birinchi guruh sportchilarida xavotirlanish ko‘rsatkichi 2,21 ball, ikkinchi guruhda esa 3,02 ballni tashkil etdi. Ushbu natija yuqori malakali va katta tajribaga ega sportchilar musobaqa oldi hayajonini samaraliroq boshqara olishlarini ko‘rsatadi.

Sport psixologiyasi nuqtai nazaridan xavotir holati ikki xil vazifani bajarishi mumkin. Me’yoriy darajadagi xavotir sportchini safarbar qiluvchi omil bo‘lsa, ortiqcha xavotir diqqatning buzilishi, ishonchsizlik va faoliyat samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin [3]. Shu sababli yuqori malakali sportchilarda asosiy ustunlik xavotirning mavjud emasligida emas, balki ushbu holatni boshqarish mexanizmlarining shakllanganligidadir. O‘zini-o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham guruhlar o‘rtasida sezilarli tafovut kuzatildi. Birinchi guruh sportchilarida ushbu ko‘rsatkich 4,18 ball, ikkinchi guruhda esa 3,56 ballni tashkil etdi. Bu holat tajribali sportchilarda maqsadni aniq belgilash, diqqatni nazorat qilish, ichki motivatsiyani saqlash va salbiy emotsiyalarni boshqarish imkoniyatlari yuqori ekanligini ko‘rsatadi.

O‘zini-o‘zi boshqarish sportchining nafaqat emotsional holatini, balki butun faoliyat jarayonini tartibga soluvchi psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida ham shaxsning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi va o‘z faoliyatini nazorat qila olish qobiliyati yuqori natijalarga erishishda muhim omil sifatida ko‘rsatilgan [4].

Tadqiqotda stressga chidamlilik ko‘rsatkichi ham o‘rganildi. Birinchi guruh sportchilarida ushbu ko‘rsatkich 4,05 ball, ikkinchi guruhda esa 3,48 ballni tashkil etdi. Bu natijalar tajribali sportchilar musobaqa jarayonidagi bosim, kutilmagan vaziyatlar va yuqori mas’uliyat sharoitida psixologik barqarorlikni yaxshiroq saqlashlarini anglatadi. Sport faoliyatida stressga chidamlilik sportchining individual psixologik xususiyatlari, tayyorgarlik tajribasi va oldingi musobaqalardagi faoliyat natijalari asosida shakllanadi. Stressli vaziyatlarni to‘g‘ri baholash va ularga mos strategiyalarni tanlash sportchining optimal psixik holatini ta’minlashga xizmat qiladi [5].

Tadqiqot natijalarining korrelyatsion tahlili emotsional barqarorlik, o‘zini-o‘zi boshqarish va stressga chidamlilik o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Xususan, o‘zini-o‘zi boshqarish darajasi yuqori bo‘lgan sportchilarda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik ko‘rsatkichlari ham yuqori ekanligi aniqlandi. Mazkur natijalar sportchilarning emotsional holatini boshqarish alohida bir qobiliyat emas, balki o‘zaro bog‘liq psixologik komponentlardan tashkil topgan yaxlit tizim ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu tizim tarkibida kognitiv baholash, motivatsion barqarorlik, iroda nazorati va o‘zini-o‘zi boshqarish mexanizmlari asosiy o‘rin egallaydi [6].

Shuningdek, tadqiqot natijalari sportchilarning emotsional boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlaridan foydalanish zarurligini ko‘rsatadi. Bunday dasturlar tarkibiga relaksatsiya mashqlari, vizualizatsiya, nafas olish texnikalari, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va kognitiv qayta baholash usullarini kiritish maqsadga muvofiqdir [7].

Umuman olganda, olingan natijalar yuqori malakali sportchilarning muvaffaqiyatli faoliyatida emotsional holatni boshqarish mexanizmlari muhim psixologik omil ekanligini tasdiqlaydi. Sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda uning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va o‘zini-o‘zi boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari yuqori malakali sportchilarning sport musobaqalari sharoitida emotsional holatini boshqarish jarayoni murakkab va ko‘p omilli psixologik tizim ekanligini ko‘rsatdi. Sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy imkoniyatlari va texnik mahoratiga, balki uning musobaqa jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqishlarni boshqarish, stressli vaziyatlarga moslashish va psixologik barqarorlikni saqlash qobiliyatiga ham bog‘liqdir.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, yuqori malakali sportchilarda emotsional barqarorlik, o‘zini-o‘zi boshqarish va stressga chidamlilik ko‘rsatkichlari yuqori darajada shakllangan. Ularning musobaqa oldi xavotirlanish darajasi nisbatan past bo‘lib, bu holat sportchilarning murakkab raqobat sharoitlarida o‘z faoliyatini samarali tashkil eta olishiga imkon beradi. Tadqiqot natijalari sport tajribasi va emotsional boshqaruv qobiliyati o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Musobaqalarda ko‘proq tajriba orttirgan sportchilar vaziyatlarni tezroq baholash, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish, diqqatni jamlash va optimal psixologik holatni saqlash bo‘yicha yuqori imkoniyatlarga ega ekanligi aniqlandi.

Yuqori malakali sportchilarning emotsional holatini boshqarish mexanizmlarining asosiy tarkibiy qismlari sifatida kognitiv baholash, motivatsion barqarorlik, iroda nazorati, o‘zini-o‘zi boshqarish va stressga moslashuvchanlik ajratildi. Ushbu komponentlarning uyg‘un rivojlanganligi sportchiga musobaqa vaqtida yuzaga keladigan bosimlarni yengib o‘tish va o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etish imkonini beradi.

Tadqiqot asosida shuni ta’kidlash mumkinki, sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlariga alohida e’tibor qaratish zarur. Emotsional boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, relaksatsion texnikalar, vizualizatsiya usullari, o‘zini ruhiy safarbar qilish strategiyalari hamda stressni boshqarish metodlaridan tizimli foydalanish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi barqarorligini oshiradi.

Umuman olganda, yuqori malakali sportchilarning emotsional holatini boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sportchining psixologik imkoniyatlarini rivojlantirish, uning emotsional barqarorligini mustahkamlash va o‘zini-o‘zi boshqarish qobiliyatlarini shakllantirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim shartlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. – 464 b.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
3. Spielberger C.D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. – New York: Academic Press, 1972. – 496 p.
4. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997. – 604 p.
5. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 7th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 704 p.
6. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2004. – 224 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 352 с.
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – Москва: Академический проект, 2004. – 576 с.
9. Baumeister R.F. Choking under pressure: Mechanisms and countermeasures // Psychological Science. – 1984. – Vol. 5, No. 3. – P. 161–168.
10. Jones G., Hanton S., Connaughton D. A framework of mental toughness in the world’s best performers // The Sport Psychologist. – 2007. – Vol. 21, No. 2. – P. 243–264.
11. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18, No. 1. – P. 12–23.
12. Nicholls A.R., Polman R.C.J. Coping in sport: A systematic review // Journal of Sports Sciences. – 2007. – Vol. 25, No. 1. – P. 11–31.
13. Сафонов В.К. Психология спортсмена: теория и практика. – Москва: Советский спорт, 2010. – 256 с.
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – Москва: Советский спорт, 2007. – 312 с.
15. Марищук В.Л., Блудов Ю.М. Методики психодиагностики в спорте. – Москва: Просвещение, 1990. – 256 с.
16. Hanin Y.L. Emotions in Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2000. – 408 p.

Xudoyberdiyeva Zarnigor Kobiljonovna,
Samarqand davlat chet tillar instituti mustaqil tadqiqotchi
z.xudoyberdiyeva@kiut.uz
https://orcid.org/0009-0006-4147-5709

TALABALARDA ETNOMADANIY QADRIYATLARGA IJOBIY MUNOSABATNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Etnomadaniy qadriyatlarning shaxs kamoloti, milliy o‘zlikni anglash, ijtimoiy identifikatsiya, tolerantlik va fuqarolik mas’uliyatini rivojlantirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, talaba-yoshlarning etnomadaniy qadriyatlarga munosabatiga ta’sir etuvchi asosiy omillar, jumladan, oila muhiti, ta’lim tizimi, tengdoshlar guruhi, ommaviy axborot vositalari, raqamli kommunikatsiya, milliy an’ana va urf-odatlar, shaxsning psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiy tajribasi tahlil qilingan. Maqolada etnomadaniy qadriyatlarni rivojlantirishning zamonaviy ijtimoiy-psixologik mexanizmlari hamda oliy ta’lim muassasalarida mazkur qadriyatlarni mustahkamlashga xizmat qiluvchi psixologik-pedagogik yondashuvlar asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari talabalarda milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg‘un rivojlantirish, madaniyatlararo muloqot kompetensiyasini shakllantirish hamda ijtimoiy barqarorlikni ta’minlashga oid ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *etnomadaniy qadriyatlar, ijtimoiy-psixologik omillar, talaba-yoshlar, milliy identifikatsiya, etnik o‘zlik, tolerantlik, madaniyatlararo muloqot, qadriyatlar tizimi, ijtimoiylashuv, psixologik omillar, milliy qadriyatlar, fuqarolik mas’uliyati.*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЭТНОКУЛЬТУРНЫМ ЦЕННОСТЯМ

Аннотация. *В данной статье проведён научно-теоретический анализ социально-психологических факторов формирования положительного отношения студентов к этнокультурным ценностям. Раскрыта роль этнокультурных ценностей в развитии личности, формировании национального самосознания, социальной идентичности, толерантности и гражданской ответственности. Проанализированы основные факторы, влияющие на отношение студентов к этнокультурным ценностям, включая семейную среду, систему образования, группу сверстников, средства массовой информации, цифровую коммуникацию, национальные традиции и обычаи, психологические особенности личности и социальный опыт. Особое внимание уделено современным социально-психологическим механизмам развития этнокультурных ценностей и психолого-педагогическим подходам к их формированию в условиях высшего образования. Полученные результаты могут быть использованы при разработке научно-практических рекомендаций, направленных на развитие национальных и общечеловеческих ценностей, формирование компетенций межкультурного общения и укрепление социальной стабильности среди студенческой молодёжи.*

Ключевые слова: *этнокультурные ценности, социально-психологические факторы, студенты, национальная идентичность, этническое самосознание, толерантность, межкультурное общение, система ценностей, социализация, психологические факторы, национальные ценности, гражданская ответственность.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF STUDENTS' POSITIVE ATTITUDES TOWARD ETHNOCULTURAL VALUES

Abstract. *This article presents a theoretical analysis of the socio-psychological factors influencing the development of a positive attitude toward ethnocultural values among university students. It highlights the role of ethnocultural values in personality development, national identity formation, social identification, tolerance, and civic responsibility. The study examines the major factors affecting students' attitudes toward ethnocultural values, including family environment, educational institutions, peer influence, mass media, digital communication, national traditions and customs, individual psychological characteristics, and social experience. Furthermore, contemporary socio-psychological mechanisms for promoting ethnocultural values and psychological-pedagogical approaches applicable in higher education are discussed. The findings provide a scientific basis for developing practical recommendations aimed at strengthening national and*

universal values, enhancing intercultural communication competence, and promoting social cohesion among university students.

Key words: *ethnocultural values, socio-psychological factors, university students, national identity, ethnic identity, tolerance, intercultural communication, value system, socialization, psychological factors, national values, civic responsibility.*

Kirish. Globallashuv, raqamli transformatsiya va madaniyatlararo integratsiya jarayonlarining jadallashuvi zamonaviy jamiyatda milliy va etnomadaniy qadriyatlarni asrab-avaylash hamda ularni yosh avlod ongiga chuqur singdirish masalasini dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biriga aylantirmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning etnomadaniy qadriyatlarga bo'lgan munosabati ularning shaxsiy kamoloti, milliy o'zligini anglashi, fuqarolik pozitsiyasi va ijtimoiy faolligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu bois talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlash va ularni ilmiy asosda tahlil qilish bugungi kunda psixologiya, pedagogika hamda etnopsixologiya fanlarining ustuvor tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Etnomadaniy qadriyatlar xalqning tarixiy taraqqiyoti davomida shakllangan urf-odatlari, an'analari, milliy marosimlari, tili, diniy-ma'rifiy qarashlari, axloqiy me'yorlari, estetik didi va ma'naviy merosini o'zida mujassamlashtiruvchi murakkab ijtimoiy hodisadir. Mazkur qadriyatlar shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida uning dunyoqarashi, qadriyatlar tizimi, milliy identifikatsiyasi hamda ijtimoiy xulq-atvorini shakllantirishda muhim psixologik omil vazifasini bajaradi. Talabalik davri esa aynan qadriyatlar tizimi qayta shakllanadigan, kasbiy va fuqarolik identifikatsiyasi rivojlanadigan hamda shaxsning mustaqil ijtimoiy pozitsiyasi qaror topadigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli mazkur davrda etnomadaniy qadriyatlarga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirish alohida ilmiy yondashuvni talab etadi.

Bugungi kunda axborot makonining kengayishi, ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi, ommaviy madaniyatning kuchayishi hamda turli madaniy ta'sirlarning ortib borishi ayrim hollarda yoshlarning milliy qadriyatlarga nisbatan qiziqishining pasayishiga, madaniy identifikatsiyada noaniqliklarning yuzaga kelishiga va qadriyatlar tizimida transformatsion jarayonlarning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Bunday sharoitda talabalarda etnomadaniy qadriyatlarni anglash, ularga hurmat bilan munosabatda bo'lish, milliy va umuminsoniy qadriyatlar uyg'unligini ta'minlash hamda madaniyatlararo bag'rikenglikni rivojlantirish oliy ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Talabalarning etnomadaniy qadriyatlarga bo'lgan munosabati ko'plab ijtimoiy va psixologik omillar ta'sirida shakllanadi. Jumladan, oila muhiti, ota-onaning tarbiyaviy uslubi, ta'lim muassasasidagi ma'naviy-ma'rifiy ishlar, professor-o'qituvchilarning shaxsiy namunasi, tengdoshlar guruhi, milliy urf-odat va an'analar, ommaviy axborot vositalari, internet va ijtimoiy tarmoqlar, shuningdek, shaxsning motivatsiyasi, qadriyatlar yo'nalganligi, etnik identifikatsiyasi, refleksiv qobiliyatlari va empatiya darajasi mazkur munosabatning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillarning o'zaro uyg'unligi talabalarda milliy qadriyatlarni anglash darajasi, etnomadaniy bag'rikenglik hamda ijtimoiy mas'uliyatning rivojlanishiga xizmat qiladi.[1]

So'nggi yillarda etnomadaniy qadriyatlarni rivojlantirish, millatlararo totuvlikni mustahkamlash, yoshlarning milliy o'zligini anglashini qo'llab-quvvatlash hamda ma'naviy-ma'rifiy tarbiya samaradorligini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi.[2] Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalarida talabalarning etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatini shakllantirishning samarali ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish, ularni ta'lim-tarbiya jarayoniga integratsiya qilish va ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni nazariy va empirik jihatdan tahlil qilish hamda ularni rivojlantirishning samarali psixologik mexanizmlarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot obyekti – oliy ta'lim muassasalari talabalarida etnomadaniy qadriyatlarga munosabatning shakllanish jarayoni.

Tadqiqot predmeti – talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar, ularning o'zaro bog'liqligi va rivojlanish mexanizmlari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy va psixologik omillarni kompleks yondashuv asosida tizimlashtirish, ularning o'zaro ta'sir mexanizmlarini ochib berish hamda oliy ta'lim sharoitida mazkur jarayonni takomillashtirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish bilan belgilanadi.

Adabiyotlar tahlili. Etnomadaniy qadriyatlar masalasi ijtimoiy psixologiya, etnopsixologiya, madaniyatshunoslik va pedagogika fanlarining kesishgan nuqtasida shakllangan murakkab ilmiy

yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, etnomadaniy qadriyatlar shaxsning milliy o‘zligini anglashi, ijtimoiy identifikatsiyasi, ma’naviy kamoloti va fuqarolik pozitsiyasining shakllanishida muhim psixologik determinant sifatida namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, talabalik davrida qadriyatlar tizimining qayta tuzilishi va ijtimoiy tajribaning kengayishi etnomadaniy qadriyatlarga nisbatan munosabatni rivojlantirishni alohida ilmiy o‘rganishni talab etadi.

Qadriyatlar nazariyasining ilmiy asoslari M. Rokeach tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, u qadriyatlarni inson xulq-atvori va hayotiy tanlovlarini belgilovchi barqaror e’tiqodlar tizimi sifatida tavsiflaydi. Olim qadriyatlarni terminal va instrumental qadriyatlarga ajratib, ularning shaxs motivatsiyasi hamda ijtimoiy xulqni boshqarishdagi o‘rnini asoslab bergan. Sh. Schwartz esa qadriyatlarning universal modeli orqali turli xalqlar madaniyatlarida uchraydigan umumiy va o‘ziga xos qadriyatlar tizimini empirik jihatdan isbotlagan. Uning konsepsiyasiga ko‘ra, an’analarni hurmat qilish, ijtimoiy birdamlik, xavfsizlik, bag‘rikenglik va universalizm etnomadaniy qadriyatlarni shakllantirishning asosiy komponentlari hisoblanadi.

Etnik identifikatsiya va etnik o‘zlik masalalari H. Tajfel hamda J. Turner tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy identifikatsiya nazariyasida keng yoritilgan. Mazkur nazariyaga ko‘ra, inson o‘zini muayyan ijtimoiy va etnik guruh vakili sifatida anglagan sari uning milliy qadriyatlar, madaniy meros va etnik an’analarga bo‘lgan munosabati mustahkamlanadi. Talabalik davrida ijtimoiy identifikatsiyaning rivojlanishi nafaqat shaxsiy o‘zlikni anglashga, balki boshqa millatlar madaniyatiga nisbatan bag‘rikeng munosabatni shakllantirishga ham xizmat qiladi.[8]

Madaniy taraqqiyotning psixologik asoslarini L. S. Vygotskiy o‘zining madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida chuqur tahlil qilgan. Uning fikricha, shaxsning psixik rivojlanishi ijtimoiy muhit va madaniy tajribani o‘zlashtirish jarayoni bilan chambarchas bog‘liq. Til, milliy ramzlar, urf-odatlar va an’analar inson tafakkurining shakllanishida vositachilik vazifasini bajaradi. Ushbu yondashuv talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini tushuntirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Shaxs rivojlanishining psixososial bosqichlarini tadqiq qilgan E. Erikson yoshlarning identiklikni shakllantirish jarayonida milliy qadriyatlar va madaniy mansublikning ahamiyatini alohida ta’kidlaydi. Olimning fikricha, identiklik inqirozini muvaffaqiyatli yengib o‘tgan shaxs o‘z milliy madaniyatiga nisbatan barqaror ijobiy munosabatni namoyon etadi hamda boshqa madaniyatlarga ochiq va tolerant munosabatda bo‘ladi.[9]

Mahalliy olimlarning ilmiy izlanishlarida ham etnomadaniy qadriyatlar va ma’naviy tarbiya masalalari keng yoritilgan. E. G‘oziyev shaxsning ma’naviy rivojlanishida milliy qadriyatlar, urf-odatlar va oilaviy tarbiyaning psixologik ahamiyatini asoslab bergan. B. Qodirov yoshlarning ijtimoiylashuvi jarayonida milliy qadriyatlarning motivatsion va tarbiyaviy funksiyalarini tahlil qilgan. V. Karimova esa shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy ustanovkalar va ijtimoiy psixologik muhitning talaba shaxsini shakllantirishdagi o‘rnini ilmiy jihatdan yoritgan. Ushbu tadqiqotlar etnomadaniy qadriyatlarning ijtimoiy-psixologik tabiatini tushunishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.[6]

Pedagogik tadqiqotlarda etnomadaniy tarbiya ta’limning uzluksizligi, milliy an’analar va innovatsion pedagogik texnologiyalar uyg‘unligida tashkil etilishi zarurligi qayd etiladi. Zamonaviy oliy ta’lim tizimida interfaol metodlar, muammoli ta’lim, loyiha faoliyati, treninglar, debatlar va madaniyatlararo muloqotga asoslangan mashg‘ulotlar talabalarning etnomadaniy kompetensiyasini rivojlantirishning samarali vositalari sifatida e’tirof etilmoqda. Psixologik treninglar, refleksiv mashg‘ulotlar va guruhiy hamkorlik texnologiyalari esa talabalarda empatiya, tolerantlik va milliy qadriyatlarga nisbatan ijobiy emotsional munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda xorijiy tadqiqotlarda raqamli makonning etnomadaniy qadriyatlarga ta’siri ham keng o‘rganilmoqda. Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlar va global axborot oqimining bir tomondan turli madaniyatlar bilan tanishish imkoniyatlarini kengaytirishini, ikkinchi tomondan esa ayrim hollarda milliy identifikatsiyaning zaiflashuvi, stereotiplarning kuchayishi va madaniy assimilyatsiya xavfini yuzaga keltirishini ta’kidlaydilar. Shu sababli yoshlarda media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va madaniyatlararo kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish etnomadaniy qadriyatlarni saqlashning muhim omili sifatida baholanmoqda.[5]

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirish faqat ma’naviy-ma’rifiy faoliyat bilan cheklanmaydi. Ushbu jarayon shaxsning motivatsion sohasi, etnik identifikatsiyasi, ijtimoiy ustanovkalari, emotsional intellekti, refleksiv qobiliyatlari, oilaviy tarbiya, ta’lim muhiti, tengdoshlar guruhi va zamonaviy axborot makonining o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan ko‘p omilli psixologik tizim hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mavjud tadqiqotlarning aksariyati etnomadaniy qadriyatlarning pedagogik yoki madaniyatshunoslik jihatlariga bag‘ishlangan bo‘lsa-da, oliy ta’lim muassasalari talabalarida etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillarning kompleks empirik modeli, ularning o‘zaro bog‘liqligi hamda psixologik mexanizmlarini aniqlash masalalari yetarli darajada tadqiq etilmagan. Mazkur holat ushbu tadqiqotning ilmiy zarurati va dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlash hamda ushbu omillar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni empirik jihatdan asoslashga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi tizimli, shaxsga yo‘naltirilgan, faoliyatga asoslangan va aksiologik yondashuvlar asosida tashkil etildi. Mazkur yondashuvlar etnomadaniy qadriyatlarning shaxsning o‘zini anglash jarayoni, ijtimoiy tajribasi va qadriyatlar tizimidagi o‘rnini kompleks tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqotning nazariy-metodologik asosini M. Rokeachning qadriyatlar nazariyasi, Sh. Schwartzning universal qadriyatlar modeli, H. Tajfel va J. Turnerning ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi, L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish konsepsiyasi hamda E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi tashkil etdi. Mazkur nazariy qarashlar asosida talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga munosabatning motivatsion, kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari o‘rganildi. Shuningdek, O‘zbekiston psixologiya maktabi vakillari E. G‘oziyev, B. Qodirov, V. Karimova va boshqa tadqiqotchilarning shaxs, ijtimoiy munosabatlar hamda qadriyatlar tizimiga oid ilmiy qarashlari tadqiqotning nazariy asosini boyitdi.

Empirik tadqiqotda oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgan 90 nafar talaba ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari ikki guruhga ajratildi: 1–2-bosqich talabalari – 45 nafar, 3–4-bosqich talabalari – 45 nafar. Ishtirokchilarning yoshi 18–24 yosh oralig‘ini tashkil etdi. Tanlanma shakllantirishda talabalarning jinsi, yoshi va ta’lim yo‘nalishlari bo‘yicha mutanosiblik tamoyiliga amal qilindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

- ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish;
- psixologik kuzatish;
- anketa so‘rovi;
- talabalarning etnomadaniy qadriyatlarga munosabatini aniqlash so‘rovnomasi;
- Sh. Schwartzning qadriyatlar diagnostikasi metodikasi;
- ijtimoiy identifikatsiya darajasini aniqlash shkalasi;
- tolerantlik va empatiya darajasini baholash metodikalari.

Tadqiqot natijalarini statistik qayta ishlash uchun SPSS Statistics dasturidan foydalanildi. Olingan ma’lumotlarning ishonchliligini aniqlash maqsadida tavsifiy statistika (Mean, Standard Deviation), Studentning t-mezoni hamda Pearson korrelyatsiya tahlili qo‘llanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p \leq 0,05$ va $p \leq 0,01$ mezonlari asosida baholandi.

1-jadval.

Talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatning ijtimoiy-psixologik omillari ko‘rsatkichlari (n=90)

Ko‘rsatkichlar	1–2-bosqich (n=45) M±SD	3–4-bosqich (n=45) M±SD	t	p
Etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabat	3,72±0,46	4,18±0,43	-4,92	0,001**
Milliy identifikatsiya	3,65±0,48	4,11±0,41	-4,67	0,001**
Tolerantlik darajasi	3,76±0,45	4,06±0,39	-3,41	0,001**
Empatiya	3,61±0,50	3,94±0,42	-3,37	0,002**
Ijtimoiy faollik	3,55±0,52	3,97±0,45	-4,02	0,001**

*Izoh: *$p \leq 0,01$.

Jadval natijalarining tahlili shuni ko‘rsatdiki, yuqori bosqich talabalarida etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabat, milliy identifikatsiya, tolerantlik, empatiya va ijtimoiy faollik ko‘rsatkichlari quyi bosqich talabalariga nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi. Ushbu farqlar statistik jihatdan ishonchli bo‘lib, barcha asosiy ko‘rsatkichlarda $p \leq 0,01$ darajani tashkil etdi.

Olingan natijalar talabalik davrida ijtimoiy tajribaning kengayishi, turli madaniy muhitlar bilan muloqotning ortishi hamda ta’lim jarayonidagi ma’naviy-ma’rifiy faoliyatlarning shaxs qadriyatlari tizimiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.

Pearson korrelyatsiya tahlili natijalariga ko‘ra, etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabat bilan quyidagi omillar o‘rtasida musbat bog‘liqlik aniqlandi:

- milliy identifikatsiya – r=0,67 (p≤0,01);
- tolerantlik – r=0,59 (p≤0,01);
- empatiya – r=0,54 (p≤0,01);
- ijtimoiy faollik – r=0,57 (p≤0,01).

Mazkur natijalar talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga munosabat shakllanishida nafaqat bilim va axborot, balki shaxsning o‘zligini anglashi, boshqalarga nisbatan hurmatli munosabati hamda ijtimoiy faolligi muhim psixologik omil ekanligini tasdiqlaydi.

Natijalar va muhokama. Empirik tadqiqot natijalari talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabat shakllanishi murakkab va ko‘p omilli ijtimoiy-psixologik jarayon ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida yuqori bosqich talabalarida etnomadaniy qadriyatlarga munosabat darajasi quyi bosqich talabalariga qaraganda yuqori ekanligi aniqlandi. Bu holat talabalarning oliy ta’lim jarayonida to‘plagan ijtimoiy tajribasi, mustaqil fikrlash qobiliyati va turli ijtimoiy-madaniy faoliyatlarda ishtiroki bilan izohlanadi.

Milliy identifikatsiya va etnomadaniy qadriyatlarga munosabat o‘rtasidagi kuchli musbat bog‘liqlik (r=0,67) shuni ko‘rsatadiki, shaxs o‘zining milliy mansubligini qanchalik chuqur anglasa, uning milliy tarix, an’ana, urf-odat va madaniy merosga bo‘lgan qiziqishi ham shunchalik ortadi. Ushbu natija H. Tajfel va J. Turnerning ijtimoiy identifikatsiya nazariyasida ilgari surilgan shaxsning guruhiy mansublik orqali o‘zini anglash g‘oyasiga mos keladi.

Tadqiqot natijalarida tolerantlik va etnomadaniy qadriyatlarga munosabat o‘rtasida ham sezilarli bog‘liqlik (r=0,59) aniqlandi. Bu holat milliy qadriyatlarni hurmat qilish boshqa madaniyat vakillariga nisbatan ochiq va bag‘rikeng munosabat bilan uyg‘un rivojlanishini ko‘rsatadi. Zamonaviy ko‘p madaniyatli jamiyat sharoitida tolerantlik shaxsning madaniy identikligini mustahkamlovchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Empatiya ko‘rsatkichi bilan etnomadaniy qadriyatlarga munosabat o‘rtasidagi bog‘liqlik (r=0,54) talabalarning boshqa insonlarning qarashlari, his-tuyg‘ulari va madaniy xususiyatlarini tushunish qobiliyati rivojlangan sari ularning ijtimoiy va madaniy qadriyatlarga nisbatan ijobiy munosabati kuchayishini ko‘rsatdi.

Ijtimoiy faollik bilan etnomadaniy qadriyatlarga munosabat o‘rtasidagi musbat bog‘liqlik (r=0,57) esa talabalar turli madaniy tadbirlar, jamoatchilik loyihalari va ijtimoiy tashabbuslarda faol qatnashishi orqali milliy qadriyatlarni amaliy faoliyat jarayonida chuqurroq o‘zlashtirishini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar M. Rokeachning qadriyatlar nazariyasi bilan uyg‘un bo‘lib, unga ko‘ra qadriyatlar shaxsning hayotiy yo‘nalishini belgilovchi barqaror psixologik tuzilmadir. Shuningdek, Sh. Schwartzning universal qadriyatlar modeli asosida an’analar, hurmat, ijtimoiy birdamlik va bag‘rikenglik kabi qadriyatlarning o‘zaro bog‘liqligi tadqiqot natijalarida ham namoyon bo‘ldi.

L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi nuqtai nazaridan qaraganda, shaxs psixologik rivojlanishida ijtimoiy muhit, madaniy tajriba va muloqot jarayonlari muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari ham talabalarning oilaviy tarbiya, ta’lim muhiti va ijtimoiy tajribasi etnomadaniy qadriyatlarni o‘zlashtirish jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirishda milliy identifikatsiya, tolerantlik, empatiya va ijtimoiy faollik asosiy ijtimoiy-psixologik omillar ekanligini ko‘rsatdi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida madaniy-ma’rifiy loyihalar, psixologik treninglar, madaniyatlararo muloqot dasturlari va tarbiyaviy faoliyatlarni tizimli tashkil etish talabalarning etnomadaniy kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillarini nazariy va empirik jihatdan tahlil qilishga bag‘ishlandi. Tadqiqot natijalari etnomadaniy qadriyatlar shaxsning milliy o‘zligini anglash, fuqarolik mas’uliyatini rivojlantirish, tolerantlikni mustahkamlash hamda madaniyatlararo muloqot kompetensiyasini shakllantirishda muhim psixologik omil ekanligini tasdiqladi.

Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, etnomadaniy qadriyatlar faqat tarixiy-madaniy merosning tarkibiy qismi emas, balki shaxsning motivatsion, kognitiv, emotsional va xulq-atvor sohalarini tartibga soluvchi murakkab qadriyatlar tizimi hisoblanadi. M. Rokeach, Sh. Schwartz, H. Tajfel, J. Turner, L. S. Vygotskiy va E. Eriksonlarning ilmiy qarashlari talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatning psixologik mexanizmlarini izohlashda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qildi.

Empirik tadqiqot natijalari yuqori kurs talabalarida etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabat, milliy identifikatsiya, tolerantlik, empatiya va ijtimoiy faollik ko‘rsatkichlari quyi kurs talabalariga nisbatan

statistik jihatdan ishonchli darajada yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Shuningdek, etnomadaniy qadriyatlarga munosabat bilan milliy identifikatsiya, tolerantlik, empatiya va ijtimoiy faollik o‘rtasida musbat hamda ahamiyatli korrelyatsion bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi. Ushbu natijalar mazkur psixologik omillar talabalarda etnomadaniy qadriyatlarni rivojlantirishning asosiy determinantlari ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida oilaviy tarbiya, oliy ta’lim muassasasining ma’naviy-psixologik muhiti, professor-o‘qituvchilarning shaxsiy namunasi, tengdoshlar guruhi, madaniy-ma’rifiy tadbirlar, jamoatchilik faoliyati hamda raqamli axborot muhiti talabalarning etnomadaniy qadriyatlarga bo‘lgan munosabatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Ayniqsa, milliy qadriyatlarni zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish, interfaol metodlar, psixologik treninglar, loyiha faoliyati va madaniyatlararo muloqotga asoslangan ta’lim texnologiyalaridan foydalanish ushbu jarayon samaradorligini oshirishi ilmiy jihatdan asoslandi.

Tadqiqot natijalariga tayangan holda quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. oliy ta’lim muassasalarida etnomadaniy qadriyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik-pedagogik dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish;
2. o‘quv jarayoniga milliy madaniyat, etnopsixologiya va madaniyatlararo muloqot kompetensiyalariga oid interfaol modullarni integratsiya qilish;
3. talabalarda tolerantlik, empatiya va milliy identifikatsiyani rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixologik treninglar hamda seminar-treninglarni muntazam tashkil etish;
4. talaba-yoshlarning milliy an’analar, urf-odatlar va madaniy meros bilan yaqindan tanishishiga xizmat qiluvchi ma’naviy-ma’rifiy loyihalarni kengaytirish;
5. raqamli axborot makonida media savodxonlikni rivojlantirish, tanqidiy fikrlashni shakllantirish va milliy qadriyatlarni targ‘ib qiluvchi innovatsion elektron ta’lim resurslarini yaratish;
6. oila, mahalla va oliy ta’lim muassasalari hamkorligini kuchaytirish orqali talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga barqaror ijobiy munosabatni shakllantirishning uzviy tizimini yaratish.

Shunday qilib, talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirish uzluksiz, tizimli va ko‘p omilli ijtimoiy-psixologik jarayon bo‘lib, uning samaradorligi shaxsning individual psixologik xususiyatlari, ta’lim-tarbiya muhiti va jamiyatdagi ma’naviy qadriyatlar uyg‘unligiga bevosita bog‘liqdir. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta’lim tizimida ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirish, etnomadaniy tarbiya konsepsiyasini takomillashtirish hamda talabalarda milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg‘un rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy-amaliy dasturlarni ishlab chiqishda muhim metodologik manba bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Kelgusidagi tadqiqotlarda etnomadaniy qadriyatlarga munosabatning gender, hududiy, kasbiy va madaniyatlararo tafovutlarini qiyosiy tahlil qilish, shuningdek, sun’iy intellekt va raqamli ta’lim texnologiyalarining mazkur jarayonga ta’sirini empirik jihatdan o‘rganish istiqbolli ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. – 464 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Insonparvarlik, ezgulik va bunyodkorlik – milliy taraqqiyotimizning poydevoridir. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2020. – 624 b.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 384 b.
5. Qodirov B.R. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Tafakkur, 2019. – 352 b.
6. Nishonova Z.T. Etnopsixologiya. – Toshkent: Universitet, 2020. – 286 b.
7. Musurmonova O. Ma’naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. – Toshkent: Ma’naviyat, 2019. – 248 b.
8. Schwartz S. H. A Theory of Cultural Value Orientations: Explication and Applications. // Comparative Sociology. – 2014. – Vol. 13(2). – P. 137–182.
9. Schwartz S. H. Basic Individual Values: Sources and Consequences. // In: Handbook of Values. – Cham: Springer, 2018. – P. 63–84.
10. Berry J. W. Intercultural Relations in Plural Societies. // Canadian Psychology. – 2017. – Vol. 58(1). – P. 57–65.
11. Berry J. W., Sam D. L. The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology. 2nd ed. – Cambridge: Cambridge University Press, 2021. – 636 p.

12. Verkuyten M. The Social Psychology of Ethnic Identity. 2nd ed. – London: Routledge, 2018. – 240 p.

13. Phinney J. S., Horenczyk G., Liebkind K., Vedder P. Ethnic Identity, Immigration and Well-Being: An Interactional Perspective. // Journal of Social Issues. – 2019. – Vol. 75(2). – P. 362–379.

UO‘K 159.316.454.54.321.53

Yangiboyeva Dildoraxon Rahmon qizi,
ISFT instituti mustaqil izlanuvchisi, ps.f.b.f.d (PhD)
dildorichkayangiboyeva98@gmail.com

O‘ZBEK OILALARIDA EMOTSIONAL ALIENATSIYA NAMOYON BO‘LISHINING GENDER ATRIBUTLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada o‘zbek oilalarida emotsional alienatsiyaning gender atributlari hamda uning erkak va ayollarda namoyon bo‘lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari empirik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari emotsional alienatsiyaning oilaviy kommunikatsiya sifati, emotsional yaqinlik, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ota-ona-farzand munosabatlari va birgalikdagi faoliyat bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatdi. Shuningdek, ayollarda emotsional alienatsiya asosan salbiy emotsional kechinmalar va hissiy yaqinlikning yetishmasligi orqali, erkaklarda esa atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik hamda ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi orqali namoyon bo‘lishi aniqlandi. Olingan natijalar emotsional alienatsiyaning genderga xos psixologik mexanizmlar asosida shakllanishini hamda uni oilaviy munosabatlar barqarorligini belgilovchi muhim psixosotsial omil sifatida baholash zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.*

Kalit so‘zlar: *emotsional alienatsiya, gender atributlari, o‘zbek oilalari, oilaviy kommunikatsiya, emotsional yaqinlik, er-xotin munosabatlari, subyektiv yolg‘izlik, psixosotsial determinantlar.*

ГЕНДЕРНЫЕ АТРИБУТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ АЛИЕНАЦИИ В УЗБЕКСКИХ СЕМЬЯХ

Аннотация. *В статье представлены результаты эмпирического исследования гендерных атрибутов эмоциональной алиенации в узбекских семьях. Установлено, что эмоциональная алиенация тесно связана с качеством семейной коммуникации, эмоциональной близостью, семейной поддержкой, отношениями между родителями и детьми, а также совместной семейной деятельностью. Выявлено, что у женщин эмоциональная алиенация преимущественно проявляется через негативные эмоциональные переживания и недостаток эмоциональной близости, тогда как у мужчин через чувство непонимания со стороны окружающих и ослабление социальных связей. Полученные результаты подтверждают, что эмоциональная алиенация формируется посредством гендерно-специфических психологических механизмов и является значимым психосоциальным фактором, влияющим на устойчивость семейных отношений.*

Ключевые слова: *эмоциональная алиенация, гендерные атрибуты, узбекские семьи, семейная коммуникация, эмоциональная близость, супружеские отношения, субъективное одиночество, психосоциальные детерминанты.*

GENDER-SPECIFIC MANIFESTATIONS OF EMOTIONAL ALIENATION IN UZBEK FAMILIES

Abstract. *This article presents an empirical analysis of the gender attributes of emotional alienation in Uzbek families and its socio-psychological manifestations among men and women. The findings indicate that emotional alienation is closely associated with the quality of family communication, emotional intimacy, family support, parent-child relationships, and shared family activities. The results further demonstrate that emotional alienation among women is primarily expressed through negative emotional experiences and insufficient emotional intimacy, whereas among men it is mainly manifested through feelings of being misunderstood and weakened social relationships. The study confirms that emotional alienation develops through gender-specific psychological mechanisms and should be considered an important psychosocial factor influencing the stability and quality of family relationships.*

Keywords: *emotional alienation, gender attributes, Uzbek families, family communication, emotional intimacy, marital relationships, subjective loneliness, psychosocial determinants.*

Kirish. Yolg‘izlikni yuzaga keltiruvchi shaxsiy, vaziyatli va ijtimoiy omillarni tahlil qilish bilan bir qatorda, mazkur fenomenning turli demografik guruhlarda namoyon bo‘lish xususiyatlarini ham alohida ko‘rib chiqish zarur. Chunki yolg‘izlik barcha insonlarda bir xil darajada kuzatilmaydi; aksincha, ayrim

ijtimoiy-demografik qatlamlar mazkur holatga nisbatan koʻproq moyillikka ega boʻladi. Psixologik adabiyotlarda bunday qatlamlar «yolgʻizlik xavfi yuqori boʻlgan guruhlar» sifatida tavsiflanadi. Ana shunday guruhlar orasida jins omili alohida ilmiy qiziqish uygʻotadi. Erkaklar va ayollarda yolgʻizlikning namoyon boʻlishi yuzaki qaraganda oʻxshashdek tuyulsa-da, uning psixologik mexanizmlari, kechish dinamikasi hamda ijtimoiy determinantlari bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Har ikkala jins vakillarida ham yolgʻizlik emotsional izolyatsiya, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning yetishmasligi, psixologik noqulaylik va hayotdan qoniqishning pasayishi kabi umumiy belgilar bilan namoyon boʻladi. Biroq ushbu holatning kelib chiqish sabablari hamda unga nisbatan moslashuv strategiyalari erkaklar va ayollarda turlicha shakllanadi. Bu farqlar biologik omillardan koʻra koʻproq jamiyat tomonidan shakllantirilgan gender rollari, madaniy stereotiplar va oilaviy ijtimoiylashuv jarayonlari bilan izohlanadi. Zamonaviy psixologiyada koʻplab olimlar erkaklar va ayollar yolgʻizlikni turli darajada boshdan kechirishi hamda unga nisbatan turlicha psixologik sezgirlik namoyon etishini ta’kidlaydilar. Ayniqsa, oilaviy hayot, nikoh munosabatlari va yaqin emotsional aloqalarning mavjudligi yoki yoʻqligi ushbu tafovutlarni yanada yaqqolroq namoyon qiladi [1].

Tadqiqot obyekti va qoʻllanilgan metodlar. Yolgʻiz erkaklar va yolgʻiz ayollarning psixik salomatligi boʻyicha olib borilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, yolgʻiz erkaklar ijtimoiy muhitga moslashish darajasi boʻyicha yolgʻiz ayollarga nisbatan ancha zaifroq hisoblanadi. Tadqiqot natijalari nikoh instituti erkaklar uchun psixologik va ijtimoiy jihatdan ayollarga qaraganda koʻproq himoya omili ekanligini koʻrsatadi. Boshqacha aytganda, nikoh erkakning emotsional barqarorligi, kundalik hayotini tashkil etishi, ijtimoiy aloqalarini qoʻllab-quvvatlashi hamda psixologik farovonligini ta’minlashda muhim resurs vazifasini bajaradi. Oila va nikoh psixologiyasi boʻyicha tadqiqotlar olib borgan N.Aristovaning fikricha, tarixiy taraqqiyotning turli bosqichlarida ham, zamonaviy jamiyat sharoitida ham, shuningdek istiqbolda ham nikoh instituti koʻproq erkak manfaatlariga xizmat qilib kelgan. Muallifning ta’kidlashicha, nikoh erkak uchun nafaqat emotsional qoʻllab-quvvatlash manbai, balki ijtimoiy maqomni mustahkamlovchi, kundalik turmushni tashkil etuvchi va psixologik himoya vazifasini bajaruvchi muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Shu sababli nikohdan mahrum boʻlish yoki turmush oʻrtogʻini yoʻqotish erkak psixikasiga ayollarga qaraganda kuchliroq salbiy ta’sir koʻrsatadi [6].

Mazkur xulosalar D.Perlman va uning hamkasblari tomonidan olib borilgan empirik tadqiqotlar bilan ham tasdiqlangan. Ularning ilmiy izlanishlari shuni koʻrsatadiki, beva qolgan erkaklarda yolgʻizlik hissi nikohda yashayotgan erkaklarga nisbatan sezilarli darajada yuqori boʻladi. Aksincha, ayollar orasida turmush qurgan va beva qolgan respondentlar oʻrtasida yolgʻizlik darajasi boʻyicha statistik jihatdan muhim farqlar aniqlanmagan. Ushbu natijalar shuni anglatadiki, ayollar turmush oʻrtogʻidan ayrilganidan keyin ham mavjud ijtimoiy tarmoqlari, qarindoshlik aloqalari, doʻstlik munosabatlari hamda emotsional qoʻllab-quvvatlash manbalari orqali yolgʻizlikni ma’lum darajada kompensatsiya qila oladilar. Erkaklarda esa bunday kompensator mexanizmlar nisbatan sust rivojlangan boʻlib, ularning asosiy emotsional tayanchi koʻpincha turmush oʻrtogʻi bilan cheklanadi [5]. Yolgʻizlik fenomenini gender nuqtai nazaridan oʻrgangan T.Bikson va J.Gudchaylds tadqiqotlari mazkur masalaga yanada chuqurroq yondashishga imkon beradi. Mualliflar yolgʻiz erkaklarni yolgʻizlikdan eng koʻp aziyat chekadigan ijtimoiy guruh sifatida tavsiflaydilar. Aksincha, nikohda yashayotgan erkaklar yolgʻizlik hissi eng kam kuzatiladigan guruhni tashkil etadi. Tadqiqotchilar ushbu tafovutni erkaklar va ayollarning boʻsh vaqtni tashkil etish usullari hamda ijtimoiy faolligi bilan izohlaydilar. Empirik ma’lumotlarga koʻra, yolgʻiz erkaklarning qariyb 70 foizi boʻsh vaqtini yolgʻizlikni kuchaytiruvchi individual mashgʻulotlar bilan oʻtkazadi. Ular koʻproq yakka tartibdagi faoliyatni tanlaydi, kamroq ijtimoiy uchrashuvlarda qatnashadi hamda emotsional muloqotga kirishadi. Natijada mavjud ijtimoiy izolyatsiya yanada chuqurlashib, yolgʻizlikning barqarorlashishiga zamin yaratadi. Bunga qarama-qarshi ravishda, yolgʻiz ayollarning taxminan 70 foizi boʻsh vaqtini turli xil ijtimoiy faoliyatlarga bagʻishlaydi. Ular qarindoshlar bilan uchrashish, dugonalar bilan muloqot qilish, jamoat tadbirlarida ishtirok etish, koʻngilli faoliyat, madaniy tadbirlar va boshqa ijtimoiy munosabatlarni qoʻllab-quvvatlovchi mashgʻulotlar orqali oʻz ijtimoiy tarmogʻini faol saqlab qoladilar. Aynan mana shu faol ijtimoiy integratsiya ayollarda yolgʻizlikning chuqurlashib ketishini ma’lum darajada cheklaydi. Erkaklar koʻpincha emotsional yaqinlikning asosiy manbai sifatida turmush oʻrtogʻiga tayanadilar. Shu sababli nikohning buzilishi, ajralish yoki turmush oʻrtogʻining vafoti erkakning nafaqat oilaviy tizimdagi rolini, balki uning emotsional tayanch tizimini ham izdan chiqaradi. Ayollar esa, odatda, oiladan tashqaridagi qarindoshlik, doʻstlik va qoʻshnichilik munosabatlarini ham faol saqlab qolganlari sababli emotsional resurslarini diversifikatsiya qilgan boʻladilar [4]. Shu nuqtai nazardan, oilalarda er va xotinlarda yolgʻizlikning namoyon boʻlish mexanizmlari ham turlicha shakllanadi. Erkaklarda yolgʻizlik koʻproq ijtimoiy va emotsional tayanchning yoʻqolishi natijasida yuzaga keladigan izolyatsiya bilan bogʻliq boʻlsa, ayollarda esa u yaqin emotsional munosabatlarning sifati, oʻzaro tushunish, psixologik yaqinlik va hissiy qoʻllab-quvvatlashning yetishmasligi bilan chambarchas bogʻliqdir. Shu sababli oilaviy munosabatlarni psixologik jihatdan mustahkamlash

jarayonida erkaklarda ijtimoiy integratsiyani kengaytirish, ayollarda esa emotsional yaqinlik va o‘zaro ishonchni rivojlantirishga qaratilgan psixologik texnologiyalarni qo‘llash ilmiy va amaliy jihatdan alohida ahamiyat kasb etadi [3].

Nikoh insonning nafaqat biologik va ijtimoiy ehtiyojlarini qondiruvchi institut, balki uning psixologik barqarorligini ta’minlovchi, emotsional xavfsizlikni shakllantiruvchi hamda shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasini mustahkamlovchi murakkab tizim hisoblanadi. Shu sababli turmush o‘rtog‘ining vafoti, nikohning buzilishi yoki uzoq muddatli oilaviy ajralish kabi hayotiy hodisalar shaxsning psixologik muvozanatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan eng kuchli stress omillari sirasiga kiradi. Ayniqsa, ushbu jarayonlarning yolg‘izlik hissi bilan bog‘liq mexanizmlarini tahlil qilish zamonaviy oilaviy psixologiyaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Empirik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bevalik yoki ajralishning psixologik oqibatlari erkaklar va ayollarda bir xil namoyon bo‘lmaydi. Mazkur farqlar biologik jins bilan emas, balki umr davomida shakllangan gender rollari, oiladagi vazifalar taqsimoti, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari hamda emotsional bog‘liqlikning o‘ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi.

T.Bikson ushbu masalaga oid ilmiy kuzatuvlarida keksa yoshdagi ayollar va erkaklarning yolg‘izlikni boshdan kechirish mexanizmlarini qiyosiy tahlil qiladi. Uning fikricha, yoshi ulg‘aygan ayol turmush o‘rtog‘idan ayrilganidan keyin qayta turmush qurish imkoniyatlari nisbatan cheklangan bo‘lsa-da, u kundalik hayotni mustaqil tashkil etish, uy xo‘jaligini yuritish, ijtimoiy aloqalarni saqlab qolish va shaxsiy ehtiyojlarini mustaqil qondirish ko‘nikmalariga ega bo‘lganligi sababli yolg‘izlikka nisbatan ancha moslashuvchan bo‘ladi. Ayollar odatda qarindoshlar, farzandlar, qo‘shnilar, dugonalar hamda boshqa yaqin ijtimoiy tarmoqlar bilan aloqalarni davom ettirish orqali emotsional qo‘llab-quvvatlash manbalarini saqlab qoladilar. Shu bois, turmush o‘rtog‘ining yo‘qolishi ularda qayg‘u, iztirob va emotsional bo‘shliqni yuzaga keltirgan bo‘lsa-da, mavjud ijtimoiy resurslar ushbu yo‘qotishning psixologik oqibatlarini ma’lum darajada yumshatishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, yolg‘iz yashayotgan keksa ayollar o‘z vaqtini mustaqil rejalashtirish, kundalik faoliyatni o‘z ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etish va hayotiy energiyasini erkin taqsimlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Ushbu omillar ularning psixologik moslashuvchanligini kuchaytiradi hamda yolg‘izlikning destruktiv shaklga aylanish ehtimolini kamaytiradi [6].

Erkaklarda esa vaziyat mutlaqo boshqacha kechadi. Ko‘plab oilalarda an’anaviy gender rollari hukmron bo‘lganligi sababli erkaklarning kundalik turmushni mustaqil tashkil etish tajribasi nisbatan cheklangan bo‘ladi. Turmush o‘rtog‘i nafaqat emotsional yaqin inson, balki oilaviy hayotni tashkil etuvchi asosiy psixologik va maishiy tayanch sifatida namoyon bo‘ladi. Shu sababli bevalik yoki ajralish erkak uchun bir vaqtning o‘zida bir nechta yo‘qotishlarni anglatadi: emotsional yaqinlikning yo‘qolishi, oilaviy rolning buzilishi, kundalik hayotning izdan chiqishi hamda ijtimoiy identifikatsiyaning zaiflashishi. Natijada erkaklarda psixologik dezadaptatsiya, ijtimoiy izolyatsiya, depressiv reaksiyalar va yolg‘izlik hissining kuchayishi ehtimoli sezilarli darajada ortadi. Ayniqsa, keksa yoshdagi erkaklarda ajralish yoki bevalik ko‘pincha hayot mazmunining yo‘qolishi, ijtimoiy faollikning pasayishi va shaxslararo munosabatlarning keskin qisqarishi bilan kechadi.

Mazkur xulosalar amerikalik olimlarning gerontopsixologik tadqiqotlari bilan ham tasdiqlanadi. Ularning ma’lumotlariga ko‘ra, keksa yoshdagi beva erkaklar orasida suitsidal xulq-atvor va o‘z joniga qasd qilish ko‘rsatkichlari nikohda yashayotgan erkaklarga nisbatan ancha yuqori uchraydi. Ushbu holat nikohning erkaklar psixologik salomatligini himoya qiluvchi muhim omil ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Statistik kuzatuvlar ham nikohning erkaklar salomatligiga ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi. Turmush qurgan erkaklar yolg‘iz erkaklarga qaraganda jismoniy va ruhiy salomatlikning yuqori darajasi bilan tavsiflanadi. Ular kamroq kasallanadi, baxtsiz hodisalarga kamroq duch keladi, alkogolga qaramlik va suitsidal xatti-harakatlarga kamroq moyillik bildiradi. Shuningdek, ular kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatliroq bo‘lib, o‘rtacha umr davomiyligi ham yuqoriroq bo‘ladi. Mazkur natijalar nikohning faqat oilaviy institut emas, balki psixologik rezilyentlikni shakllantiruvchi ijtimoiy himoya mexanizmi sifatidagi ahamiyatini ko‘rsatadi [7].

Erkak va ayollarda yolg‘izlikning turlicha kechishini izohlovchi muhim nazariy yondashuvlardan biri J.Stoks va I.Levin tomonidan taklif etilgan. Mualliflarning ta’kidlashicha, erkaklar yolg‘izlikni asosan o‘zlari mansub bo‘lgan ijtimoiy guruhlar bilan aloqalarning buzilishi natijasida boshdan kechiradilar. Ya’ni erkak uchun kasbiy jamoa, do‘stlar davrasi, hamkasblar yoki boshqa ijtimoiy guruhlar bilan muntazam muloqot qilish uning psixologik farovonligining muhim sharti hisoblanadi. Ayollarda esa yolg‘izlikning asosiy manbai guruhiy aloqalar soni emas, balki yaqin, ishonchli va chuqur emotsional diadik munosabatlarning sifati hisoblanadi. Ular uchun bitta yaqin inson bilan shakllangan samimiy va ishonchli munosabat ko‘plab yuzaki ijtimoiy aloqalarga qaraganda ancha katta psixologik ahamiyat kasb etadi.

Shu sababli erkaklarda ijtimoiy guruhdagi mavqe va faol ishtirok yolg‘izlikni kamaytiruvchi muhim omil bo‘lsa, ayollarda esa yaqin emotsional munosabatlarning sifati va o‘zaro ishonchning yuqori darajada

bo‘lishi himoya omili sifatida namoyon bo‘ladi. Agar erkak o‘zi uchun muhim bo‘lgan guruhlardan ajralib qolsa yoki ular bilan muloqot chastotasi pasaysa, unda ijtimoiy izolyatsiya hissi kuchayadi va yolg‘izlik ehtimoli ortadi. Aksincha, ayol o‘zining yaqin shaxslar bilan bo‘lgan emotsional munosabatlaridan qoniqish hosil qilsa, yolg‘izlikni boshdan kechirish ehtimoli sezilarli darajada kamayadi.

Mazkur ilmiy dalillar oilaviy munosabatlarni tahlil qilishda alohida metodologik ahamiyat kasb etadi. Nikohning buzilishi yoki turmush o‘rtog‘ining yo‘qolishi erkak va ayolda bir xil voqea bo‘lsa-da, uning psixologik oqibatlari turlicha rivojlanadi. Erkaklarda bu holat ko‘proq ijtimoiy identifikatsiyaning buzilishi, emotsional tayanchning yo‘qolishi va guruhiy integratsiyaning susayishi bilan tavsiflansa, ayollarda u yaqin emotsional bog‘liqlikning uzilishi, psixologik yaqinlikning yo‘qolishi hamda hissiy ehtiyojlarning qondirilmay qolishi bilan izohlanadi.

Shu nuqtayi nazardan, oilalarda er va xotinlarda namoyon bo‘ladigan yolg‘izlikni faqatgina turmush o‘rtog‘ining mavjud yoki mavjud emasligi bilan tushuntirish yetarli emas. Asosiy determinant nikohning mavjudligi emas, balki undagi emotsional yaqinlik, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, rollarning mosligi, psixologik xavfsizlik hissi hamda ijtimoiy integratsiya darajasidir. Demak, rasmiy nikohda yashayotgan shaxs ham emotsional begonalashuv, psixologik uzoqlashish yoki kommunikativ uzilish tufayli chuqur yolg‘izlikni boshdan kechirishi mumkin. Aksincha, turmush o‘rtog‘idan ayrilgan ayrim shaxslar rivojlangan ijtimoiy tarmoqlar, mustahkam oilaviy resurslar va konstruktiv moslashuv strategiyalari tufayli yuqori psixologik farovonlikni saqlab qolishlari mumkin.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Oilaviy psixologiyada nikohning mavjudligi va nikohdan psixologik qoniqish tushunchalari bir xil mazmunga ega emas. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, rasmiy nikohning o‘zi shaxsni yolg‘izlikdan himoya qiluvchi mutlaq omil hisoblanmaydi. Aksincha, nikohning subyektiv sifati, er-xotin o‘rtasidagi emotsional yaqinlik, rollarning uyg‘unligi, o‘zaro tushunish, kommunikativ ochiqlik va psixologik qo‘llab-quvvatlash darajasi nikohning himoya resursiga aylanishini belgilovchi asosiy determinantlardir. Shu bois oilaviy psixologiyada «nikohdan qoniqish» fenomeni yolg‘izlikni tushuntiruvchi markaziy psixologik konstruktlardan biri sifatida qaraladi. Empirik kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, bir xonadonda yashayotgan, rasmiy nikohda bo‘lgan juftliklar ham chuqur emotsional yolg‘izlikni boshdan kechirishi mumkin.

Bunday vaziyatda yolg‘izlik jismoniy ajralish emas, balki psixologik uzoqlashish, hissiy begonalashuv va o‘zaro tushunishning izdan chiqishi natijasida shakllanadi. Demak, nikohning davomiyligi yoki huquqiy maqomi emas, balki undagi emotsional sifat shaxsning yolg‘izlikni boshdan kechirishi yoki aksincha, psixologik farovonligini ta’minlashini belgilaydi.

Mazkur masalani izohlashda nemis olimi **U.Yakel** tomonidan ishlab chiqilgan nikohdan qoniqishning nazariy modeli alohida metodologik ahamiyatga ega. Olim ushbu modelni **rol nazariyasi** va **simvolik interaksionizm** konsepsiyasiga tayangan holda ishlab chiqqan. Ushbu yondashuvga ko‘ra, oilaviy munosabatlarning muvaffaqiyati er va xotinning bir-biriga nisbatan shakllantirgan rol haqidagi tasavvurlari hamda ushbu tasavvurlar amaliy xulq-atvorda qanchalik mos kelishi bilan belgilanadi. Yakel nikohdagi o‘zaro munosabatlarni tushuntirish uchun uchta asosiy psixologik konstruktni ajratadi: **rol kutishlari (role expectation), rolning o‘zini anglash (role self-definition) va rol xulqi (role behavior) [8].**

Rol kutishlari turmush o‘rtog‘idan kutilayotgan barcha xatti-harakatlar, majburiyatlar, hissiy reaksiyalar va oilaviy vazifalar haqidagi subyektiv tasavvurlarni o‘z ichiga oladi. Har bir inson oilaga kirar ekan, bolalikdagi oilaviy tajribasi, madaniy qadriyatlari, jinsiy stereotiplari hamda ijtimoiylashuv jarayonida shakllangan tasavvurlarga asoslanib, turmush o‘rtog‘idan muayyan xulq-atvorni kutadi.

Masalan, erkak ayolni oiladagi asosiy hissiy tayanch, uy-ro‘zg‘or tashkilotchisi yoki farzand tarbiyachisi sifatida tasavvur qilishi mumkin. Ayol esa erkakni himoyachi, moddiy ta’minotchi, hissiy qo‘llab-quvvatlovchi yoki oilaviy qarorlarning yetakchisi sifatida qabul qilishi mumkin. **Rolning o‘zini anglash** esa shaxsning o‘zi oilada qanday rolni bajarishi kerakligi haqidagi ichki tasavvurini anglatadi. Bu konstrukt shaxsning o‘z oldiga qo‘ygan talablarini, o‘zini qanday turmush o‘rtog‘i deb hisoblashi va oiladagi shaxsiy identifikatsiyasini ifodalaydi. Masalan, ayrim erkaklar o‘zlarini faqat moddiy ta’minotchi sifatida baholaydilar, ayrimlari esa hissiy yaqinlikni ham o‘z rolining ajralmas qismi deb biladilar.

Xuddi shuningdek, ayollar ham o‘zlarini faqat ona yoki uy bekasi sifatida emas, balki teng huquqli hamkor, maslahatchi va emotsional lider sifatida qabul qilishlari mumkin. **Rol xulqi** esa shaxsning amalda namoyon qilayotgan oilaviy xatti-harakatlarini ifodalaydi. Bu bosqichda turmush o‘rtog‘ining kutishlari va shaxsning o‘z rolini anglash darajasi kundalik oilaviy faoliyatda qanday aks etayotgani muhim ahamiyat kasb etadi. Agar rol kutishlari, rol identifikatsiyasi va real xulq-atvor o‘rtasida muvofiqlik mavjud bo‘lsa, oilaviy munosabatlarda psixologik barqarorlik va nikohdan qoniqish shakllanadi. Aksincha, mazkur komponentlar o‘rtasidagi nomuvofiqlik o‘zaro norozilik, nizolar, emotsional uzoqlashuv va oxir-oqibat oilaviy yolg‘izlikning rivojlanishiga olib keladi. Shu sababli Yakel modelida nikohdan qoniqishning asosiy

sharti sifatida **rol uyg‘unligi** tushunchasi ilgari suriladi. Rol uyg‘unligi deganda er va xotinning bir-biridan kutayotgan oilaviy funksiyalari bilan ularning real bajarilayotgan vazifalari o‘rtasidagi psixologik moslik tushuniladi. Ushbu moslik qancha yuqori bo‘lsa, oila a’zolari o‘zlarini shunchalik tushunilgan, qadrlangan va psixologik jihatdan xavfsiz his qiladilar.

Rol uyg‘unligini ta’minlovchi asosiy psixologik determinantlar sifatida Yakel quyidagi omillarni ajratadi:

- verbal kommunikatsiyaning rivojlanganligi;
- empatiya darajasi;
- turmush o‘rtog‘ining nuqtai nazarini qabul qila olish;
- o‘z rol haqidagi stereotiplarni qayta ko‘rib chiqishga tayyorlik;
- oilaviy vaziyatlarga mos ravishda rollarni moslashtirish qobiliyati.

Mazkur omillarning har biri emotsional alienatsiya va oilaviy yolg‘izlikning oldini oluvchi psixologik resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki ochiq muloqot mavjud bo‘lgan oilalarda rollar yuzasidan kelishmovchiliklar o‘z vaqtida muhokama qilinadi, o‘zaro kutishlar aniqlashtiriladi va psixologik masofa chuqurlashishining oldi olinadi. Nikohdan qoniqishni tushuntiruvchi tadqiqotlarda alohida e’tibor qaratilgan konstruktlardan yana biri **androginlik** hisoblanadi. Psixologiyada androgin shaxs deganda faqat biologik jins emas, balki psixologik xususiyatlar nuqtai nazaridan ham erkaklik va ayollikka xos sifatlarni uyg‘unlashtira oladigan inson tushuniladi. Bunday shaxs zarur vaziyatda qat’iyat, liderlik va mustaqillikni namoyon qila olishi bilan birga, mehribonlik, empatiya, emotsional sezgirlik va g‘amxo‘rlikni ham muvaffaqiyatli ifodalay oladi.

Empirik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, androgin shaxslar oilaviy munosabatlardan ko‘proq qoniqadilar hamda yolg‘izlik hissini boshqa shaxs tiplariga qaraganda kamroq boshdan kechiradilar. Buning asosiy sababi ularning psixologik moslashuvchanligi va vaziyatga qarab rollarni o‘zgartirishga tayyorligidadir. Androgin shaxs oilaviy vaziyatlarda qat’iylik zarur bo‘lganda liderlikni namoyon qiladi, hissiy qo‘llab-quvvatlash talab etilganda esa empatik pozitsiyani egallaydi. Natijada oilaviy munosabatlarda moslashuvchanlik ortadi va rollar to‘qnashuvi kamayadi.

Aksincha, psixologik jihatdan qattiq gender stereotiplari asosida shakllangan shaxslar oiladagi rol o‘zgarishlarini qabul qilishda qiyinchilikka duch keladilar. Masalan, iqtisodiy vaziyat sababli ayolning asosiy daromad topuvchi bo‘lib qolishi yoki erkakning farzand tarbiyasida faol ishtirok etishi ayrim shaxslarda ichki rol konflikti va identifikatsiya inqirozini yuzaga keltirishi mumkin. Agar ushbu vaziyat konstruktiv tarzda hal etilmasa, emotsional uzoqlashuv va oilaviy yolg‘izlik asta-sekin kuchaya boshlaydi. Yakel modeli oilaviy munosabatlarni dinamik tizim sifatida ko‘rib chiqadi. Olimning fikricha, nikohdan qoniqish bir martalik natija emas, balki doimiy ravishda o‘zini-o‘zi qo‘llab-quvvatlovchi siklik jarayondir.

Er va xotin bir-birining hissiy ehtiyojlarini anglab, empatiya ko‘rsatsa, ularning nikohdan qoniqishi ortadi. Qoniqishning ortishi esa o‘z navbatida yangi darajadagi ishonchni shakllantiradi. Ishonch kuchaygani sari ochiq muloqot rivojlanadi, rollar yanada moslashuvchan tus oladi va bu jarayon yana nikohdan qoniqishni mustahkamlaydi. Demak, oilaviy munosabatlarda ijobiy psixologik sikl shakllanadi. Bunga teskari ravishda verbal kommunikatsiyaning sustligi, empatiyaning pasayishi, o‘zaro kutishlarning muhokama qilinmasligi hamda rollarning qattiq stereotiplashuvi salbiy siklni yuzaga keltiradi. Avval emotsional tushunmovchiliklar paydo bo‘ladi, keyinchalik ular kommunikativ masofalanishga aylanadi, undan so‘ng hissiy yaqinlik pasayadi va yakunda emotsional alienatsiya hamda subyektiv yolg‘izlik rivojlanadi. Nikohdan qoniqishga ta’sir etuvchi omillarni o‘rgangan ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy farovonlikni belgilovchi omillar ichida **jinsiy moslik va intim munosabatlardan qoniqish** birinchi o‘rinda turadi. Undan keyingi o‘rinni oilaning iqtisodiy sharoiti, ota-onalar bilan munosabatlar, yashash muhiti, kasbiy bandlik kabi fon omillari egallaydi. Shaxsning individual psixologik xususiyatlari, xususan nevrotiklik, psixotiklik, ekstraversiya ham nikoh sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Qizig‘i shundaki, er va xotinning siyosiy qarashlari, umumiy dunyoqarashi yoki ayrim ijtimoiy pozitsiyalari nikohdan qoniqishga unchalik kuchli ta’sir ko‘rsatmaydi. Tadqiqotlar shuningdek, juftliklarning o‘xshashligi oilaviy baxtning asosiy sharti emasligini ko‘rsatgan. O‘xshashlik munosabatlarning dastlabki bosqichida muhim ahamiyat kasb etsa-da, uzoq muddatli nikohning barqarorligi ko‘proq moslashuvchanlik, empatiya va konstruktiv kommunikatsiya bilan belgilanadi.

Shaxsning individual psixologik xususiyatlari oilaviy munosabatlarning eng muhim determinantlaridan biri hisoblanadi. Nevrotiklik darajasining yuqoriligi hissiy beqarorlik, xavotir va nizolarga moyillikni kuchaytiradi. Psixotiklikning ortishi esa agressivlik, empatiyaning pasayishi va sherik manfaatlarini hisobga olmaslikka olib keladi. Bunday shaxslar oilaviy rollarni moslashtirishda qiyinchilikka duch keladilar va natijada nikohdan qoniqish pasayadi. Psixologik nuqtai nazardan nevrotiklik, psixotiklik va haddan tashqari rigid gender stereotiplari oilaviy yolg‘izlikning muhim shaxsiy determinantlari hisoblanadi.

Chunki bunday shaxslar turmush o‘rtog‘ining ehtiyojlariga moslashishda qiynaladilar, hissiy muloqotdan qochadilar yoki o‘z pozitsiyalarini mutlaq deb hisoblaydilar. Natijada oilaviy kommunikatsiya izdan chiqadi va emotsional alienatsiya shakllanadi.

Bizningcha, zamonaviy o‘zbek oilalarida ham nikohdan qoniqishning asosiy prediktori oilaviy rollarning an’anaviy yoki zamonaviy bo‘lishida emas, balki ularning er va xotin tomonidan o‘zaro kelishilgan, adolatli taqsimlangan va vaziyatga mos ravishda moslashtirilganligidadir. Rollarning qat’iy stereotiplashuvi oilaviy moslashuvchanlikni pasaytirsa, kommunikativ ochiqlik, empatiya va psixologik moslashuvchanlik esa emotsional yaqinlikni mustahkamlaydi. Shunday qilib, nikohdan qoniqish oilaviy yolg‘izlikning eng muhim himoya omillaridan biri bo‘lib, uning shakllanishida rol uyg‘unligi, verbal kommunikatsiya, empatiya, psixologik moslashuvchanlik va androgin xususiyatlarning rivojlanganligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Demak, oilalarda emotsional alienatsiyaning oldini olish faqat nizolarni kamaytirish yoki oilaviy vazifalarni taqsimlash bilan cheklanmaydi; u er va xotinning o‘zaro rollarni qayta kelishib olishi, bir-birining psixologik ehtiyojlarini anglay olishi hamda oila tizimining o‘zgaruvchan sharoitlariga moslashuvchan javob bera olish qobiliyatini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi.

1-jadval.

Yolg‘izlik (UCLA Loneliness Scale) so‘rovnomasining tavsiflovchi statistik tahlili (n=1200)

Yo‘nalishlar	Min	Max	X	Σ	As	Ekz
Salbiy emotsional kechinmalar	4,00	24	11,11	2,04	-2,412	-2,345
Ijtimoiy aloqalarning buzilishi	4,00	22	10,87	2,11	-2,537	2,456
Atrofdagilar tomonidan tushunmaslik	4,00	20	9,87	2,98	-1,119	-2,567

O‘zbek oilalarida er va xotinlarda yolg‘izlikning namoyon bo‘lish xususiyatlarini aniqlash maqsadida UCLA Loneliness Scale metodikasi qo‘llanildi. Tavsiflovchi statistik tahlil natijalari yolg‘izlikning uchta asosiy psixologik komponenti - salbiy emotsional kechinmalar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi hamda atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik hissi bo‘yicha baholandi. Tahlil natijalariga ko‘ra, salbiy emotsional kechinmalar shkalasi bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich 11,11 ballni tashkil etdi. Mazkur natija respondentlarning muayyan qismida yolg‘izlik bilan bog‘liq ichki emotsional noqulaylik, bo‘shliq hissi, hissiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi va psixologik izolyatsiya kechinmalari mavjudligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, standart og‘ishning nisbatan pastligi (Σ=2,04) aksariyat respondentlarning javoblari o‘rtacha qiymat atrofida jamlanganligini, ya’ni salbiy emotsional tajribalarning tanlanma bo‘yicha keskin differensiallashmaganligini anglatadi. Psixologik nuqtai nazardan bu holat o‘zbek oilalarida yolg‘izlik ko‘proq yashirin emotsional diskomfort shaklida namoyon bo‘layotganini, biroq uning barcha oilalarda bir xil intensivlikda kuzatilmasligini bildiradi.

Ijtimoiy aloqalarning buzilishi shkalasi bo‘yicha o‘rtacha qiymat 10,87 ballni tashkil etdi. Ushbu natija salbiy emotsional kechinmalar ko‘rsatkichiga juda yaqin bo‘lib, yolg‘izlikning emotsional va ijtimoiy komponentlari o‘zaro chambarchas bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi. Psixologik mazmunda mazkur ko‘rsatkich respondentlarning yaqin insonlar bilan muloqot intensivligi, oila ichidagi hamkorlik, qarindoshlik va do‘stlik aloqalarining subyektiv bahosini aks ettiradi. O‘zbek oilalarida qarindoshlik va mahalla institutining nisbatan rivojlanganligi ijtimoiy aloqalarning to‘liq uzilib ketishini cheklayotgan bo‘lsa-da, ayrim oilalarda emotsional yaqinlikning pasayishi sababli ijtimoiy aloqalar sifati zaiflashayotganini taxmin qilish mumkin. Atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik shkalasi bo‘yicha o‘rtacha qiymat 9,87 ballni tashkil etdi. Uchala yo‘nalish ichida aynan ushbu shkalada standart og‘ishning eng yuqori bo‘lishi respondentlar o‘rtasida sezilarli individual tafovutlar mavjudligini ko‘rsatadi. Psixologik jihatdan bu natija barcha oilalarda bir xil darajada emas, balki ayrim juftliklarda turmush o‘rtoqlar bir-birining hissiy ehtiyojlarini yaxshi anglayotgani, boshqa oilalarda esa emotsional tushunmovchilik, tinglanmaslik va psixologik uzoqlashuv ancha kuchli ekanligini bildiradi. Aynan tushunilmaslik hissi oilaviy emotsional alienatsiyaning dastlabki va eng sezgir indikatorlaridan biri hisoblanadi. Demak, o‘zbek oilalarida yolg‘izlik ommaviy va bir xil darajada uchraydigan hodisa emas, balki oilaning kommunikativ muhiti, emotsional yaqinligi, nikoh sifati, turmush staji, oilaviy rollar taqsimoti va individual psixologik xususiyatlarga bog‘liq holda differensial tarzda shakllanadi.

Tavsiflovchi statistik natijalar o‘zbek oilalarida yolg‘izlikning uchta o‘zaro bog‘liq psixologik komponent orqali shakllanishini ko‘rsatadi. Salbiy emotsional kechinmalar shaxsning ichki ruhiy holatini, ijtimoiy aloqalarning buzilishi oilaning kommunikativ va ijtimoiy integratsiyasini, atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik esa er-xotin hamda boshqa oila a’zolari o‘rtasidagi emotsional yaqinlik sifatini aks ettiradi. Ushbu uchala komponentning uyg‘unlashuvi oilaviy emotsional alienatsiyaning rivojlanish mexanizmini tushuntirishda muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Bizningcha, mazkur natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘zbek oilalarida yolg‘izlikning asosiy manbai ijtimoiy aloqalarning mutlaq yo‘qligi emas, balki

mavjud oilaviy munosabatlarning psixologik sifati, er-xotin o‘rtasidagi emotsional ochiqlik, o‘zaro tushunish va hissiy qo‘llab-quvvatlash darajasidir. Shu bois oilaviy psixoprofilaktika dasturlarida kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish, empatik tinglash ko‘nikmalarini shakllantirish, emotsional yaqinlikni mustahkamlash va oilaviy rollarni moslashtirishga qaratilgan psixologik texnologiyalarni qo‘llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

2-jadval.

Yolg‘izlik (UCLA Loneliness Scale) so‘rovnomasining normal taqsimlanish qonuniyatiga mosligini tekshirish (n=1200)

Yo‘nalishlar	Kolmogorov-Smirnov mezoni bo‘yicha (Z qiymat)	Ishonchlilik ko‘rsatkichi (p)
Salbiy emotsional kechinmalar	5,555	0,000**
Ijtimoiy aloqalarning buzilishi	6,123	0,000**
Atrofdagilar tomonidan tushunmaslik	4,678	0,000**

Izoh: *** - p<0.01*

Eng yuqori Kolmogorov-Smirnov Z qiymati ijtimoiy aloqalarning buzilishi shkalasida (Z=6,123) qayd etildi. Ushbu natija respondentlarning ijtimoiy integratsiyasi va shaxslararo munosabatlari bo‘yicha farqlar boshqa komponentlarga qaraganda ancha yaqqol ekanligini ko‘rsatadi. Psixologik jihatdan bu o‘zbek oilalarida ayrim respondentlar keng va faol ijtimoiy tarmoqqa ega bo‘lsa, boshqalarida esa qarindoshlar, do‘stlar yoki yaqin insonlar bilan muloqotning sezilarli darajada cheklanganligini anglatadi. Ayniqsa, mehnat migratsiyasi, urbanizatsiya, iqtisodiy bosim, ish bilan yuqori bandlik hamda raqamli kommunikatsiyaning ustunlik qilishi ayrim oilalarda ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga sabab bo‘layotgan bo‘lishi mumkin.

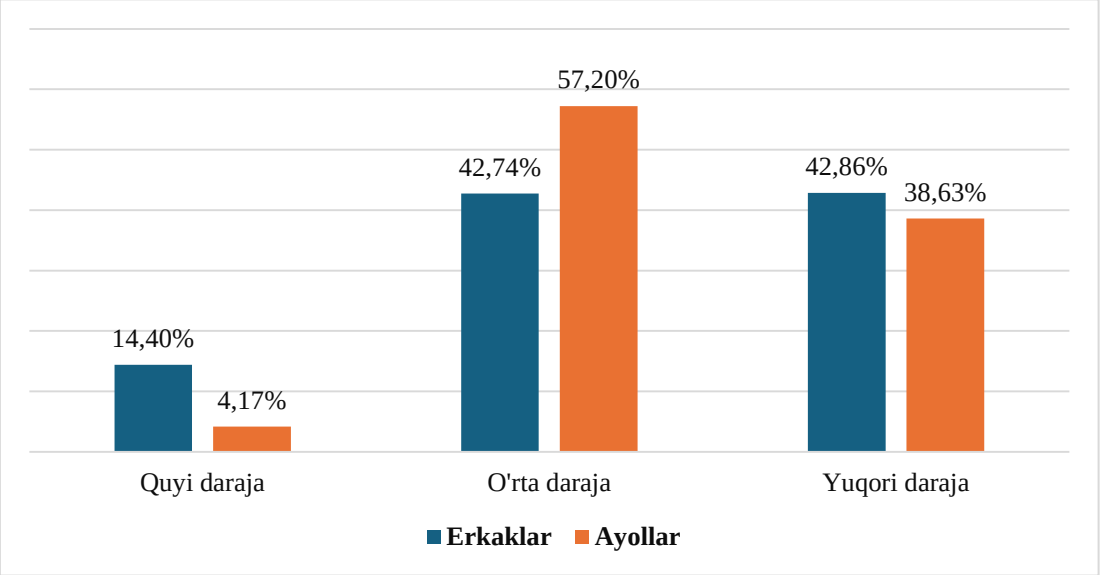
Salbiy emotsional kechinmalar shkalasi bo‘yicha qayd etilgan Z=5,555 natijasi respondentlarning yolg‘izlikni emotsional jihatdan boshdan kechirishi ham bir xil emasligini ko‘rsatadi. Ayrim respondentlarda yolg‘izlik faqat qisqa muddatli emotsional noqulaylik sifatida namoyon bo‘lsa, boshqalarda u davomli ruhiy tushkunlik, ichki bo‘shliq, xavotir va psixologik izolyatsiya shaklida kechayotgan bo‘lishi mumkin. Mazkur holat oiladagi emotsional yaqinlik darajasi, er-xotin o‘rtasidagi kommunikatsiya sifati hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash resurslarining turlicha ekanligi bilan izohlanadi.

Atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik shkalasi bo‘yicha olingan Z=4,678 qiymati qolgan ikki yo‘nalishga nisbatan biroz pastroq bo‘lsa-da, statistik jihatdan yuqori ahamiyatga ega. Bu natija respondentlarning yaqin insonlar tomonidan tushunilishi yoki tushunilmasligi borasida ham sezilarli individual tafovutlar mavjudligini ko‘rsatadi. Psixologik jihatdan aynan mazkur komponent oilaviy emotsional alienatsiyaning eng nozik va sezgir ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Chunki inson ko‘plab ijtimoiy aloqalarga ega bo‘lishi mumkin, biroq turmush o‘rtog‘i yoki oila a’zolari tomonidan hissiy jihatdan tushunilmasa, u baribir chuqur subyektiv yolg‘izlikni boshdan kechiradi.

Natijalarning mazmuniy tahlili shuni ko‘rsatadiki, yolg‘izlikning uchala komponenti statistik jihatdan normal taqsimotdan og‘gan bo‘lsa-da, ularning psixologik mazmuni bir-birini to‘ldiruvchi yaxlit tizimni hosil qiladi. Dastlab shaxs o‘zini yaqinlari tomonidan yetarlicha tushunilmagan deb his qiladi, keyinchalik kommunikativ faolligi pasayib, ijtimoiy aloqalar sifati zaiflashadi. Ushbu jarayon uzoq davom etganda esa salbiy emotsional kechinmalar kuchayib, barqaror subyektiv yolg‘izlik shakllanadi.

Demak, mazkur komponentlar o‘zaro ketma-ket rivojlanadigan psixologik mexanizm sifatida qaralishi mumkin. Bizningcha, Kolmogorov-Smirnov mezoni bo‘yicha olingan natijalar yolg‘izlik fenomenining o‘zbek oilalarida murakkab va differensial psixologik tabiatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Yolg‘izlikning namoyon bo‘lishi oilaviy kommunikatsiya sifati, er-xotin o‘rtasidagi emotsional yaqinlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash resurslari, oilaviy rollarning uyg‘unligi hamda shaxsning individual psixologik xususiyatlariga bevosita bog‘liq holda shakllanadi.

1-rasmda O‘zbek oilalaridagi er va xotinlarda yolg‘izlikning past, o‘rta va yuqori darajalarda namoyon bo‘lish ko‘rsatkichlari keltirilgan. Tahlil natijalari yolg‘izlikning jinslar kesimida bir xil taqsimlanmaganligini, uning namoyon bo‘lish intensivligi erkaklar va ayollarda turlicha psixologik mexanizmlar asosida shakllanishini ko‘rsatadi. Natijalarga ko‘ra, past darajadagi yolg‘izlik erkaklarning 14,40 % ida, ayollarning esa atigi 4,17 % ida qayd etilgan. Mazkur farq erkaklar orasida yolg‘izlikni deyarli boshdan kechirmaydigan yoki o‘zining ijtimoiy va emotsional ehtiyojlarini qoniqarli deb baholaydigan respondentlar ulushi ayollarga nisbatan yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi. Psixologik nuqtai nazardan, bunday holat erkaklarning yolg‘izlikni boshqacha idrok etishi, emotsional kechinmalarini kamroq tan olishi yoki ularni ochiq ifodalashga kamroq moyilligi bilan izohlanishi mumkin.



1-rasm. O‘zbek oilalaridagi er va xotinlarda yolg‘izlik namoyon bo‘lishining darajaviy farqlari (% hisobida)

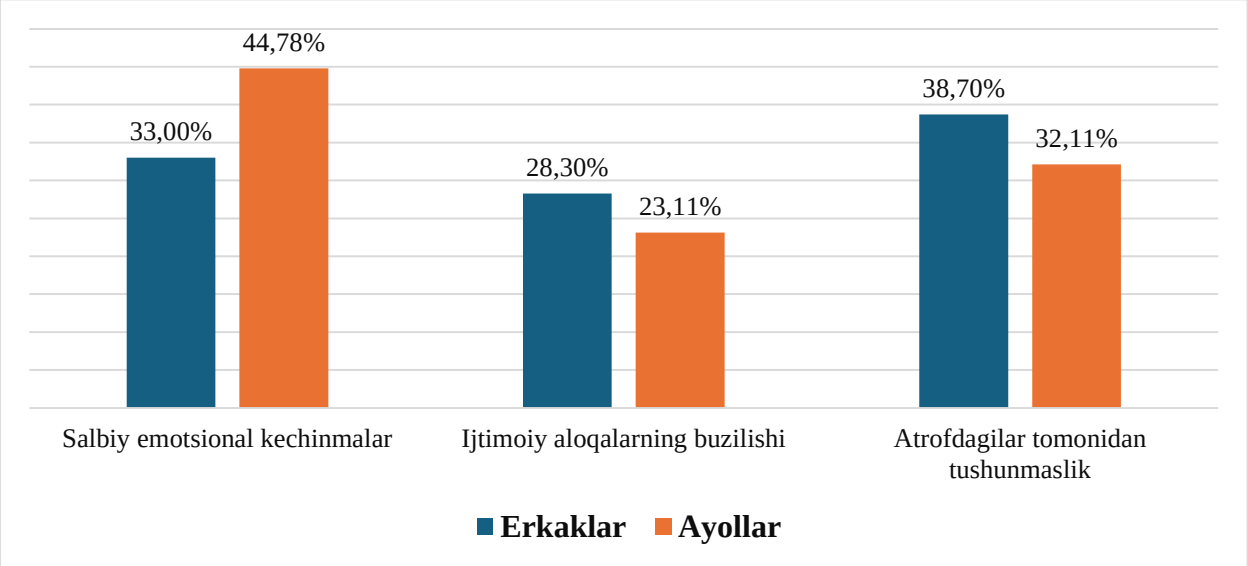
Gender psixologiyasida erkaklar ko‘pincha o‘z hissiyotlarini yashirishga, mustaqillikni namoyon etishga va emotsional qiyinchiliklarni ichki resurslar hisobiga yengishga intilishi qayd etiladi. Shu sababli ayrim hollarda past darajadagi ko‘rsatkichlar yolg‘izlikning haqiqiy pastligini emas, balki uning subyektiv baholanishidagi o‘ziga xoslikni ham aks ettirishi mumkin. Diagrammadagi eng katta ulush o‘rta darajadagi yolg‘izlik hissasiga to‘g‘ri keladi. Erkaklarning 42,74 % ida, ayollarning esa 57,20 % ida aynan o‘rta darajadagi yolg‘izlik aniqlangan. Ayniqsa, ayollar orasida ushbu ko‘rsatkichning yuqoriligi ularning emotsional yaqinlikka, psixologik qo‘llab-quvvatlashga va o‘zaro tushunishga bo‘lgan ehtiyoji kuchliroq ekanligini ko‘rsatadi. Oilada turmush o‘rtog‘i, farzandlar yoki qarindoshlar bilan muntazam muloqot mavjud bo‘lsa ham, hissiy ehtiyojlarning to‘liq qondirilmasligi ayollarda yolg‘izlik hissining shakllanishiga olib kelishi mumkin. Bu holat Letitia Peplau va Daniel Perlman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv nomuvofiqlik nazariyasi bilan hamohang bo‘lib, unga ko‘ra yolg‘izlik mavjud munosabatlar soniga emas, balki shaxs kutayotgan va real mavjud munosabatlar sifati o‘rtasidagi tafovutga bog‘liq.

Yuqori darajadagi yolg‘izlik esa erkaklarning 42,86 % ida va ayollarning 38,63 % ida qayd etilgan. Mazkur natija erkaklarda chuqur yoki barqaror yolg‘izlik hissi ayollarga qaraganda biroz ko‘proq uchrashini ko‘rsatadi. Bu farq erkaklarning emotsional tayanch sifatida ko‘proq turmush o‘rtog‘iga tayanishi, yaqin do‘stona va hissiy munosabatlar tarmog‘ining nisbatan tor bo‘lishi bilan izohlanishi mumkin. Oilaviy nizolar, hissiy uzoqlashuv yoki turmush o‘rtog‘i bilan kommunikatsiyaning pasayishi erkaklarda kuchliroq psixologik izolyatsiyani yuzaga keltiradi.

Murray Bowenning oilaviy tizimlar nazariyasi nuqtai nazaridan qaralganda, oilaviy emotsional tizimdagi uzilish erkaklarda differensiatsiyaning pasayishi va hissiy izolyatsiyaning kuchayishiga olib keladi. Ayollarda yuqori darajadagi yolg‘izlik ulushi erkaklarnikiga nisbatan biroz past bo‘lsa-da (38,63 %), bu ko‘rsatkich ham juda salmoqli hisoblanadi. Bu shuni anglatadiki, har uch ayoldan deyarli bittasi oilada chuqur emotsional yolg‘izlikni boshdan kechirmoqda. Bunday vaziyat ko‘pincha hissiy ehtiyojlarning qondirilmasligi, turmush o‘rtog‘i bilan ochiq muloqotning yetishmasligi, oilaviy qarorlar qabul qilish jarayonida yetarli ishtirok etmaslik yoki psixologik qo‘llab-quvvatlashning sustligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Erkaklar va ayollarda yolg‘izlikning taqsimlanish modeli bir-biridan farq qiladi. Ayollar orasida o‘rta darajadagi yolg‘izlik ustun bo‘lsa, erkaklarda yuqori darajadagi yolg‘izlik ulushi nisbatan ko‘proq kuzatiladi. Bu holat ayollarda yolg‘izlik ko‘proq davomli emotsional qoniqmaslik va hissiy yaqinlik yetishmasligi shaklida namoyon bo‘lishini, erkaklarda esa u muammo chuqurlashgach keskinroq va intensivroq kechishini ko‘rsatadi. Bizningcha, mazkur natijalar o‘zbek oilalarida yolg‘izlikning genderga xos psixologik mexanizmlar asosida shakllanishini tasdiqlaydi.

Ayollarda yolg‘izlikning asosiy prediktori emotsional yaqinlik va o‘zaro tushunishning yetishmasligi bo‘lsa, erkaklarda u ijtimoiy-emotsional tayanch tizimining torligi, turmush o‘rtog‘iga yuqori darajadagi hissiy bog‘liqlik va oilaviy kommunikatsiyaning buzilishi bilan ko‘proq bog‘liqdir. Shu sababli oilaviy psixologik profilaktika va psixokorreksiya dasturlarida jinsga xos ehtiyojlarni hisobga olgan differensial yondashuvni qo‘llash maqsadga muvofiqdir.



2-rasm. O‘zbek oilalaridagi er va xotinlarda yolg‘izlik turlari namoyon bo‘lishining darajaviy farqlari (% hisobida)

2-rasmda o‘zbek oilalaridagi er va xotinlarda yolg‘izlikning uchta asosiy psixologik komponenti salbiy emotsional kechinmalar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi hamda atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik hissi bo‘yicha gender tafovutlari foiz hisobida keltirilgan. Olingan natijalar yolg‘izlikning erkaklar va ayollarda nafaqat intensivligi, balki uning psixologik mazmuni ham turlicha ekanligini ko‘rsatadi. Tahlil natijalariga ko‘ra, salbiy emotsional kechinmalar ayollarda (44,78 %) erkaklarga (33,00 %) nisbatan ancha yuqori darajada namoyon bo‘lgan.

Mazkur farq ayollarning oilaviy munosabatlarda emotsional yaqinlik, mehr-muhabbat, psixologik qo‘llab-quvvatlash va hissiy rezonansga bo‘lgan ehtiyoji yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi. Ayollar uchun oilaviy munosabatlarning sifati, ayniqsa turmush o‘rtog‘i bilan o‘zaro hissiy almashinuv, tinglanish va tushunilish hissi psixologik farovonlikning muhim mezoni hisoblanadi. Shu sababli emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligi ularda ichki bo‘shliq, xavotir, ruhiy tushkunlik va yolg‘izlik bilan bog‘liq salbiy kechinmalarni kuchaytiradi.

Mazkur natija R.Weissning emotsional yolg‘izlik nazariyasi bilan ham uyg‘unlashadi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, emotsional yolg‘izlik yaqin affektiv bog‘lanishning yo‘qolishi yoki uning yetarli darajada rivojlanmaganligi natijasida yuzaga keladi. Oilaviy munosabatlarda ayollar ko‘proq aynan emotsional bog‘liqlikka tayanishlari sababli, uning buzilishi ularda kuchliroq psixologik diskomfortni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, ijtimoiy aloqalarning buzilishi komponenti bo‘yicha erkaklarda (28,30 %) ayollarga (23,11 %) nisbatan yuqoriroq ko‘rsatkich kuzatilgan.

Psixologik jihatdan ushbu natija erkaklarning yolg‘izlikni ko‘proq ijtimoiy integratsiya va guruhiy mansublik nuqtai nazaridan boshdan kechirishini anglatadi. Erkaklarning kasbiy faoliyat, do‘stlar davrasi, ijtimoiy mavqe va jamoaviy rollarga yuqori darajada bog‘liqligi sababli ushbu aloqalarning zaiflashuvi ularda yolg‘izlik hissining kuchayishiga olib keladi. Bu natija J.Stokes va I.Levin tadqiqotlari bilan hamohang bo‘lib, ular erkaklarda yolg‘izlik asosan guruhiy aloqalarning buzilishi bilan, ayollarda esa yaqin diadik munosabatlarning sifati bilan bog‘liqligini ko‘rsatganlar.

Demak, erkak uchun ijtimoiy tarmoqning kengligi muhim bo‘lsa, ayol uchun mavjud munosabatlarning emotsional sifati ustuvor ahamiyat kasb etadi. Diagrammada eng qiziqarli natijalardan biri atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik hissi bo‘yicha kuzatiladi. Mazkur komponent erkaklarda 38,70 %, ayollarda esa 32,11 % ni tashkil etgan. Bu ko‘rsatkich erkaklarning o‘z ichki kechinmalari, muammolari va ehtiyojlari oilada yetarli darajada anglanmayotganini ayollarga nisbatan ko‘proq his qilishlarini ko‘rsatadi. Psixologik nuqtai nazardan bu holat erkaklarning emotsional ekspressivligi nisbatan pastligi bilan izohlanadi. Erkaklar ko‘pincha o‘z hissiyotlarini ochiq ifodalashdan qochadilar, muammolarini mustaqil hal qilishga intiladilar va yordam so‘rashni zaiflik belgisi sifatida qabul qilishlari mumkin.

Natijada ular o‘z kechinmalarini yetkazmaydilar, turmush o‘rtog‘i esa ularni to‘liq anglay olmaydi. Shu tariqa o‘zaro kommunikatsiyada «yashirin emotsional tafovut» shakllanadi. Erkak o‘zini tushunilmagan deb his qiladi, ayol esa uning hissiy jihatdan uzoqlashganini yoki befarqligini qabul qiladi. Bu esa emotsional alienatsiyaning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Ayollarda esa tushunilmaslik hissi nisbatan pastroq bo‘lsa-da (32,11 %), mazkur ko‘rsatkich ham oilaviy munosabatlarda sezilarli psixologik muammo mavjudligini ko‘rsatadi. Ayollar ko‘pincha o‘z hissiyotlarini ochiq ifoda etganliklari sababli ularda tushunilmaslik hissi emotsional javobning yetarli emasligi, empatiyaning sustligi yoki turmush o‘rtog‘ining hissiy qo‘llab-quvvatlashni namoyon qilmasligi bilan bog‘liq shakllanadi.

Erkak va ayollarda yolg‘izlikning psixologik arxitektonikasi bir xil emas. Ayollarda yolg‘izlikning asosiy komponentini emotsional kechinmalar, erkaklarda esa atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik va ijtimoiy aloqalarning buzilishi tashkil etmoqda. Bu esa yolg‘izlikning genderga xos mexanizmlar asosida shakllanishini tasdiqlaydi. M. Bowen konsepsiyasiga ko‘ra, oilada differensiatsiya darajasi pasayganda emotsional reaktivlik ortadi va shaxslararo masofa kuchayadi.

Ayollarda bu jarayon ko‘proq hissiy iztirob orqali namoyon bo‘lsa, erkaklarda kommunikativ chekinish va ijtimoiy izolyatsiya orqali ifodalanadi. Shu bois er va xotin bir oilada yashayotgan bo‘lsa ham, ular yolg‘izlikni turli psixologik mexanizmlar orqali boshdan kechiradilar. Bundan tashqari, mazkur natijalar D.Perlman va L.Peplau tomonidan ishlab chiqilgan yolg‘izlikning kognitiv modeli bilan ham mos keladi. Ushbu modelga ko‘ra, yolg‘izlik shaxs kutayotgan munosabatlar sifati bilan real mavjud munosabatlar o‘rtasidagi tafovut natijasida yuzaga keladi.

Ayollarda bu tafovut ko‘proq emotsional yaqinlikda, erkaklarda esa ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va tushunilish hissida namoyon bo‘lmoqda. Bizningcha, olingan natijalar o‘zbek oilalarida emotsional alienatsiya bir xil psixologik mexanizm asosida shakllanmasligini ko‘rsatadi. Ayollarda alienatsiya emotsional komponent orqali, erkaklarda esa kommunikativ va ijtimoiy komponentlar orqali rivojlanishga moyildir. Shu sababli oilaviy psixologik yordam dasturlarida jinsga xos differensial yondashuv zarur. Ayollar bilan ishlashda emotsional yaqinlikni tiklash, empatik tinglash va hissiy qo‘llab-quvvatlashni rivojlantirish ustuvor yo‘nalish bo‘lishi kerak. Erkaklar bilan ishlashda esa o‘z his-tuyg‘ularini ifodalash ko‘nikmalarini rivojlantirish, oilaviy kommunikatsiyani faollashtirish hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash resurslarini kengaytirishga alohida e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. O‘tkazilgan nazariy va empirik tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yolg‘izlik oilaviy munosabatlarda emotsional alienatsiyaning eng muhim psixologik indikatorlaridan biri hisoblanadi. Ya’ni yolg‘izlik oilada jismoniy ajralganlik yoki ijtimoiy aloqalarning yetishmasligidan ko‘ra ko‘proq er-xotin o‘rtasidagi hissiy yaqinlikning susayishi, psixologik qo‘llab-quvvatlashning kamayishi, o‘zaro tushunishning buzilishi va emotsional rezonansning yo‘qolishi natijasida shakllanadigan ichki subyektiv holat sifatida namoyon bo‘ladi. Empirik natijalar shuni tasdiqladiki, respondentlarning aksariyatida yolg‘izlikning o‘rta va yuqori darajalari kuzatilgan bo‘lib, bu holat oilalarda emotsional alienatsiya elementlari mavjudligini ko‘rsatadi.

Biroq yolg‘izlikning barcha komponentlari bir xil darajada rivojlanmagan. Ayrim respondentlarda u salbiy emotsional kechinmalar orqali, boshqalarida esa atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik yoki ijtimoiy aloqalarning sifati pasayishi orqali namoyon bo‘lgan. Bu esa emotsional alienatsiyaning yagona ko‘rinishda emas, balki ko‘p komponentli psixologik tizim sifatida rivojlanishini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida aniqlangan gender tafovutlari emotsional alienatsiyaning erkaklar va ayollarda turli psixologik mexanizmlar orqali shakllanishini ko‘rsatdi.

Ayollarda alienatsiya avvalo hissiy yaqinlikning pasayishi va salbiy emotsional kechinmalar orqali namoyon bo‘lsa, erkaklarda u ko‘proq tushunilmaslik hissi, kommunikativ chekinish hamda ijtimoiy integratsiyaning susayishi orqali rivojlanishi kuzatildi. Demak, emotsional alienatsiyaning tashqi ko‘rinishlari jinsga qarab farqlansa-da, uning ichki psixologik mohiyati oilaviy emotsional bog‘liqlikning buzilishi bilan belgilanadi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, oiladagi emotsional alienatsiya bir martalik nizolar yoki vaqtinchalik tushunmovchiliklardan emas, balki uzoq muddat davomida er-xotin o‘rtasidagi emotsional almashinuvning kamayishi, psixologik qo‘llab-quvvatlashning susayishi, empatiyaning pasayishi va kommunikativ yaqinlikning izchil buzilishi natijasida shakllanadi. Ushbu jarayon dastlab shaxsda tushunilmaslik hissini yuzaga keltiradi, keyinchalik ijtimoiy va oilaviy munosabatlardan psixologik uzoqlashish kuchayadi hamda oxir-oqibat barqaror subyektiv yolg‘izlik rivojlanadi.

Shu nuqtayi nazardan, yolg‘izlikni emotsional alienatsiyaning natijasi emas, balki uning psixologik manifestatsiyasi, ya’ni ichki subyektiv ifodalanish shakli sifatida baholash ilmiy jihatdan asosli hisoblanadi. Boshqacha aytganda, emotsional alienatsiya oilaviy tizim darajasida yuz beradigan munosabatlar deformatsiyasi bo‘lsa, yolg‘izlik ushbu deformatsiyaning shaxs psixikasida aks etuvchi emotsional tajribasidir.

Adabiyotlar:

1. Аристова Н. Семья настоящая и предстоящая // Узы брака, узы свободы. М.: Просвещение, 1990. С. 6-31.

2. Биксон Т., Пепло Л. Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 485-511.

3. Эйсенсен И. Одиночество и разведенный мужчина преклонного возраста // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 433-452.

4. BergJ.H., Peplau L. A. Loneliness: The relationship of self-disclosure and androgyny // Personality and Social Psychology Bulletin. 1982. № 8. P. 624-630.

5. Chelune G.J., Sultan F.E., Williams C.L. Loneliness, self-disclosure and interpersonal effectiveness // Journal of Counseling Psychology. 1980. № 27. P. 462-468.

6. Davis M.H., Franzoi S.L. Adolescent loneliness, self-disclosure and private self-consciousness: Longitudinal investigation // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. № 51. P. 595-608.

7. Jackel U. Partnerwahl und Eheerfolg: eine Analyse der Bedingungen und Prozesseehelicher Sozialisation in einem rollentheoretischen Ansatz. Stuttgart: Enke, 1980. 129 S.

8. Jerusalem M. Selbstkonzept, Ängstlichkeit und Sozialklima von jugendlichen Migranten // Arbeitsberichte des Institutus fur Psychologie. Berlin: Freud Universität, 1987. № 1. 82 S.

9. Lamm H., Stephan E. Zur Messung von Einsamkeit: Entwicklung einer deutschen Fassung des Fragebogens von Russell und Peplau. // Psychologie und Praxis: Zeitschrift fur Arbeits — und Organisationspsychologie. 1986. №30. S. 132-134.

10.Noelle-Neumann E., Piel E. Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie. 1978-1983. Bd. VIII. München: Saur, 1983. 716 S.

11.Solano C.H., Batten P.G., Parish E. A. Loneliness and patterns of self-disclosure // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. № 43. P. 524-531.

Axatov Yo‘ldoshjon Hamzayevich,
Buxoro davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TALABALARDA IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING METAKOGNITIV PARADIGMASI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning metakognitiv paradigmasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda metakognitsiya shaxsning o‘z bilish jarayonlarini anglash, nazorat qilish va boshqarishga xizmat qiluvchi psixologik mexanizm sifatida yoritilib, uning irodaviy sifatlar – maqsadga intilish, qat'iyatlilik, o‘zini boshqarish, mustaqil qaror qabul qilish, mas'uliyatlilik va sabr-toqatni rivojlantirishdagi o‘rni ochib berilgan. Shuningdek, metakognitiv strategiyalar asosida talabalarning o‘quv faoliyatini rejalashtirish, monitoring qilish va refleksiya jarayonlarini takomillashtirish orqali irodaviy sifatlarni mustahkamlash imkoniyatlari asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari metakognitiv yondashuv oliy ta'lim muassasalarida shaxsning akademik faolligi, psixologik barqarorligi hamda o‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyalarini shakllantirishda samarali ilmiy paradigma ekanligini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *metakognitsiya, metakognitiv paradigma, irodaviy sifatlar, o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiya, o‘zini nazorat qilish, o‘quv motivatsiyasi, qaror qabul qilish, o‘zini rivojlantirish, talaba shaxsi.*

МЕТАКОГНИТИВНАЯ ПАРАДИГМА РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. *В данной статье рассматривается метакогнитивная парадигма развития волевых качеств студентов с теоретической и практической точек зрения. Метакогниция раскрывается как психологический механизм, обеспечивающий осознание, контроль и регулирование собственных познавательных процессов. Особое внимание уделяется роли метакогнитивных стратегий в формировании целеустремлённости, настойчивости, самоконтроля, самостоятельности, ответственности и способности принимать осознанные решения. Обоснованы возможности развития волевых качеств посредством планирования, мониторинга и рефлексии учебной деятельности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что метакогнитивный подход способствует повышению академической активности студентов, развитию психологической устойчивости и формированию компетенций саморазвития в системе высшего образования.*

Ключевые слова: *метакогниция, метакогнитивная парадигма, волевые качества, саморегуляция, самоконтроль, рефлексия, учебная мотивация, принятие решений, саморазвитие, личность студента.*

THE METACOGNITIVE PARADIGM OF DEVELOPING VOLITIONAL QUALITIES IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. *This article examines the metacognitive paradigm for developing volitional qualities in university students from theoretical and practical perspectives. Metacognition is considered a psychological mechanism that enables individuals to become aware of, monitor, and regulate their own cognitive processes. The study highlights the role of metacognitive strategies in fostering goal orientation, perseverance, self-regulation, independent decision-making, responsibility, and resilience. It also substantiates that planning, monitoring, and reflective evaluation of learning activities contribute significantly to strengthening students' volitional qualities. The findings suggest that the metacognitive approach serves as an effective paradigm for enhancing academic engagement, psychological resilience, and self-development competencies within higher education.*

Key words: *metacognition, metacognitive paradigm, volitional qualities, self-regulation, self-monitoring, reflection, learning motivation, decision-making, self-development, university students.*

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talaba shaxsini har tomonlama rivojlantirish, uning intellektual salohiyati bilan bir qatorda irodaviy sifatlarini ham takomillashtirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Globallashuv, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ta'limning raqamli transformatsiyasi

sharoitida talabalar nafaqat bilimlarni egallashi, balki murakkab vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishi, o‘z faoliyatini rejalashtirishi, yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yenga olishi va o‘zini samarali boshqara bilishi talab etilmoqda. Shu nuqtai nazardan, irodaviy sifatlarni rivojlantirish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb ilmiy yo‘nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi [1].

Irodaviy sifatlar shaxsning ongli maqsadlarga erishish yo‘lida ichki va tashqi to‘siqlarni yengib o‘tishga xizmat qiluvchi psixologik xususiyatlar majmuasidir. Ular qat'iyatlilik, maqsadga intilish, sabr-toqat, mas'uliyatlilik, tashabbuskorlik, mustaqillik, o‘zini nazorat qilish va emotsional barqarorlik kabi komponentlarni o‘z ichiga oladi. Aynan ushbu sifatlar talabaning akademik muvaffaqiyati, kasbiy shakllanishi va shaxsiy rivojlanishida muhim determinantlardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajada rivojlangan irodaviy sifatlar o‘quv motivatsiyasini kuchaytiradi, murakkab vazifalarni bajarishda qat'iyatni oshiradi hamda stressli vaziyatlarda psixologik barqarorlikni ta'minlaydi [2].

So‘nggi yillarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning an'anaviy yondashuvlari bilan bir qatorda metakognitiv paradigma alohida ilmiy qiziqish uyg‘otmoqda. Metakognitsiya insonning o‘z fikrlash jarayonlarini anglash, nazorat qilish va tartibga solish qobiliyatini ifodalab, o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi muhim psixologik mexanizm sifatida qaraladi [3]. Ushbu paradigma talabaning bilim olish jarayonida faqat natijaga emas, balki o‘quv faoliyatining qanday tashkil etilishi, qanday strategiyalar qo‘llanilishi va ular qanchalik samarali ekanligini baholashga ham e'tibor qaratadi. Natijada talaba o‘z bilish faoliyatini ongli ravishda boshqarishni o‘rganadi, bu esa irodaviy sifatlarning izchil rivojlanishiga zamin yaratadi.

Metakognitiv paradigma doirasida talaba o‘z oldiga aniq maqsad qo‘yadi, unga erishish strategiyalarini ishlab chiqadi, faoliyat davomida o‘z harakatlarini monitoring qiladi, uchraydigan xatolarni tahlil qiladi va zarur hollarda faoliyatini qayta tashkil etadi. Bunday jarayonlar o‘z-o‘zini boshqarish, refleksiya, o‘zini baholash va o‘zini nazorat qilish kabi metakognitiv kompetensiyalarni rivojlantiradi. Mazkur kompetensiyalar esa irodaviy sifatlarning psixologik asosini tashkil etuvchi o‘zini boshqarish mexanizmlarini yanada mustahkamlaydi [4].

Xalqaro tadqiqotlarda metakognitiv strategiyalarning akademik muvaffaqiyat, motivatsiya, o‘zini boshqarish va psixologik moslashuv bilan uzviy bog‘liqligi ilmiy jihatdan asoslangan. Biroq irodaviy sifatlarni aynan metakognitiv paradigma asosida rivojlantirishning nazariy modeli va amaliy mexanizmlarini kompleks o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqotlar, ayniqsa milliy oliy ta'lim tizimi sharoitida, yetarli darajada yoritilmagan. Bu esa mazkur yo‘nalishda ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda [5].

Bugungi kunda kompetensiyaviy yondashuvning rivojlanishi talabalarda mustaqil ta'lim olish, tanqidiy fikrlash, o‘z-o‘zini rivojlantirish va refleksiv faoliyat yuritish ko‘nikmalarini shakllantirishni talab etmoqda. Ushbu kompetensiyalar metakognitiv jarayonlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, irodaviy sifatlarning shakllanishiga bevosita ta'sir ko‘rsatadi. Shuning uchun metakognitiv paradigma nafaqat bilish faoliyatini optimallashtirish vositasi, balki talaba shaxsining irodaviy salohiyatini rivojlantirishning innovatsion psixologik modeli sifatida ham baholanmoqda [6].

Mazkur tadqiqotning maqsadi talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning metakognitiv paradigmasini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash, metakognitiv strategiyalarning irodaviy sifatlar shakllanishiga ta'sirini aniqlash hamda oliy ta'lim amaliyotida qo‘llash imkoniyatlarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot natijalari metakognitiv yondashuv asosida talabalarning o‘zini boshqarish, refleksiya, maqsadga yo‘naltirilganlik va psixologik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga zamin yaratadi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish muammosi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu masala shaxsning motivatsion sohasi, o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiya, metakognitsiya hamda akademik muvaffaqiyat bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan turli nazariy yondashuvlar asosida o‘rganilgan. So‘nggi yillarda mazkur yo‘nalishda metakognitiv paradigma alohida ilmiy ahamiyat kasb etmoqda, chunki u talabaning nafaqat bilimlarni egallashi, balki o‘z bilish faoliyatini ongli ravishda boshqarishi, tahlil qilishi va takomillashtirishi orqali irodaviy sifatlarini rivojlantirish imkonini yaratadi [7].

Metakognitsiya nazariyasining asoschisi sifatida J. Flavell e'tirof etiladi. Olim metakognitsiyani shaxsning o‘z bilish jarayonlari haqidagi bilimlari hamda ushbu jarayonlarni rejalashtirish, kuzatish va nazorat qilish qobiliyati sifatida tavsiflaydi. Uning fikricha, metakognitiv bilim va metakognitiv boshqaruv birgalikda samarali o‘quv faoliyatining psixologik asosini tashkil etadi. Aynan metakognitiv nazorat mexanizmlari murakkab vazifalarni bajarishda qat'iyatlilik, sabr-toqat va maqsadga yo‘naltirilganlik kabi irodaviy sifatlarning namoyon bo‘lishini kuchaytiradi [8].

A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida esa o‘zini o‘zi boshqarish (self-regulation) va o‘z samaradorligiga ishonch (self-efficacy) tushunchalari markaziy o‘rin egallaydi. Tadqiqotchining ta'kidlashicha, insonning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi va faoliyatini mustaqil boshqara olishi irodaviy sifatlarning shakllanishida hal qiluvchi omillardan biridir. Metakognitiv strategiyalar aynan o‘zini boshqarish mexanizmlarini faollashtirish orqali shaxsning murakkab vaziyatlarda qat'iyat bilan harakat qilishiga yordam beradi [9].

B. Zimmerman tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini o‘zi boshqarib o‘qitish (Self-Regulated Learning) modeli metakognitsiya, motivatsiya va irodaviy boshqaruvning o‘zaro integratsiyasini ilmiy asoslab berdi. Olim o‘quv faoliyatini uch bosqich — rejalashtirish, faoliyatni monitoring qilish va reflektiv baholash orqali tashkil etishni taklif etadi. Mazkur modelga ko‘ra, har bir bosqich metakognitiv jarayonlarni faollashtiradi va natijada talabaning o‘zini nazorat qilish, maqsadga sodiqlik hamda mas'uliyatlilik darajasi ortadi [10].

J. Schraw va D. Moshman metakognitiv bilimlarning deklarativ, protseduraviy va shartli komponentlarini ajratib ko‘rsatgan holda, metakognitiv strategiyalarni ta'lim samaradorligini belgilovchi muhim omil sifatida baholaydilar. Ularning tadqiqotlariga ko‘ra, talaba o‘z bilish strategiyalarini ongli ravishda tanlagan va baholagan sari uning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati hamda irodaviy barqarorligi ortib boradi [11].

M. Boekaerts motivatsiya va metakognitsiya o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tahlil qilib, shaxsning maqsadlari, hissiy holati va o‘zini boshqarish mexanizmlari yagona psixologik tizimni tashkil etishini asoslaydi. Tadqiqotchining fikricha, metakognitiv strategiyalar orqali salbiy emotsiyalarni boshqarish va ichki motivatsiyani saqlab qolish mumkin bo‘lib, bu esa irodaviy sifatlarning rivojlanishiga bevosita ta'sir ko‘rsatadi [12].

P. Pintrich metakognitiv monitoringning akademik faoliyatdagi ahamiyatini yoritib, o‘quv maqsadlarini belgilash, o‘zlashtirish jarayonini baholash va strategiyalarni moslashtirish talabaning mustaqil faoliyatini rivojlantirishini ta'kidlaydi. Uning konsepsiyasida metakognitiv monitoring irodaviy boshqaruvning ajralmas tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi [13].

Mahalliy psixolog olimlar tomonidan ham shaxsning irodaviy rivojlanishi, o‘zini o‘zi boshqarish va mustaqil fikrlash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. G'.B. Shoumarov shaxs kamolotida irodaviy sifatlarning ijtimoiy muhit, ta'lim jarayoni va faoliyat bilan uzviy bog‘liqligini ta'kidlab, irodaning rivojlanishi ongli maqsad va ichki motivlar uyg‘unligi asosida yuz berishini asoslaydi [14]. E.G'. G‘oziyev esa irodani insonning ongli faoliyatini boshqaruvchi murakkab psixik jarayon sifatida tavsiflab, uning tarkibida maqsadni anglash, qaror qabul qilish, qarorni amalga oshirish va natijani baholash bosqichlarini ajratadi. Mazkur bosqichlarning barchasi metakognitiv boshqaruv elementlari bilan chambarchas bog‘liqdir [15].

V.M. Karimova shaxsning mustaqil fikrlashi, refleksiv tafakkuri va o‘zini anglash jarayonlarini tahlil qilib, zamonaviy ta'lim sharoitida metakognitiv kompetensiyalarni rivojlantirish talabaning ijtimoiy faolligi hamda kasbiy shakllanishining muhim omili ekanligini qayd etadi [16]. R.A. Mavlonova va hamkorlarining pedagogik tadqiqotlarida esa ta'lim jarayonida refleksiya, mustaqil ta'lim va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish orqali talabalarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish mumkinligi ilmiy asoslangan [17].

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, metakognitsiya, o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiya va irodaviy sifatlar o‘rtasida kuchli nazariy hamda empirik bog‘liqlik mavjud. Biroq mavjud tadqiqotlarning aksariyati metakognitiv strategiyalarning akademik muvaffaqiyat yoki o‘quv motivatsiyasiga ta'sirini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, aynan **talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning metakognitiv paradigmasi**ni yaxlit psixologik model sifatida yoritishga bag‘ishlangan ilmiy izlanishlar yetarli darajada uchramaydi. Ayniqsa, O‘zbekiston oliy ta'lim tizimi sharoitida metakognitiv kompetensiyalar va irodaviy sifatlarning o‘zaro bog‘liqligini empirik asosda o‘rganishga ehtiyoj mavjud. Shu jihatdan mazkur tadqiqot metakognitiv paradigmaning nazariy asoslarini irodaviy sifatlarni rivojlantirish mexanizmlari bilan integratsiyalash orqali ushbu ilmiy bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan bo‘lib, uning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatini belgilaydi [8; 10; 13].

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning metakognitiv paradigmasini empirik jihatdan asoslash hamda metakognitiv strategiyalar bilan irodaviy sifatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlashga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi zamonaviy psixologik tadqiqotlarning ilmiy tamoyillari – xolislik, tizimlilik, kompleks yondashuv va statistik ishonchlilik prinsiplari asosida ishlab chiqildi [18].

Tadqiqotning nazariy-metodologik asosini J. Flavellning metakognitsiya nazariyasi, A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv yondashuvi, B. Zimmermanning o‘zini o‘zi boshqarib o‘qitish (Self-Regulated Learning) modeli, P. Pintrichning motivatsion-metakognitiv konsepsiyasi hamda J. Schraw va D. Moshmanning

metakognitiv bilimlar tuzilmasiga oid ilmiy qarashlari tashkil etdi [8; 9; 10; 11; 13]. Shuningdek, G'.B. Shoumarov, E.G'. G‘oziyev va V.M. Karimovalarning shaxsning irodaviy rivojlanishi, o‘zini o‘zi boshqarish va reflektiv tafakkurga oid ilmiy ishlari tadqiqotning metodologik yo‘nalishini belgilashda muhim manba bo‘lib xizmat qildi [14–16].

Tadqiqot ishtirokchilari. Tadqiqot 2025–2026 o‘quv yilida O‘zbekistonning oliy ta'lim muassasalaridan birida tahsil olayotgan **78 nafar talaba** ishtirokida amalga oshirildi. Respondentlar tanlanmasi tasodifiy tanlash (random sampling) usuli asosida shakllantirildi.

Respondentlarning tavsifi:

- jami respondentlar – **78 nafar**;
- 1–4-bosqich talabalari;
- yosh oralig‘i – **18–24 yosh**;
- qizlar – **43 nafar (55,1%)**;
- yigitlar – **35 nafar (44,9%)**.

Mazkur tanlanma metakognitiv strategiyalar hamda irodaviy sifatlarning namoyon bo‘lish darajasini ishonchli statistik tahlil qilish uchun yetarli deb hisoblandi [19].

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish;
- psixologik kuzatish;
- psixodiagnostik testlash;
- anketa-so‘rovnoma;
- matematik-statistik tahlil.

Psixodiagnostik metodikalar. Tadqiqotda quyidagi standartlashtirilgan metodikalardan foydalanildi:

1. **Metakognitiv xabardorlik inventari (Metacognitive Awareness Inventory – MAI, Schraw & Dennison)** – talabalarning metakognitiv bilimlari va metakognitiv boshqaruv darajasini aniqlash uchun qo‘llanildi [20].

2. **Irodaviy sifatlarni baholash so‘rovnomasi** – qat'iyatlilik, maqsadga intilish, o‘zini boshqarish, mas'uliyatlilik va sabr-toqat ko‘rsatkichlarini aniqlashga xizmat qildi [21].

3. **O‘zini o‘zi boshqarish uslubi diagnostikasi (Self-Regulation Questionnaire)** – respondentlarning faoliyatni rejalashtirish, monitoring qilish va natijalarni baholash ko‘nikmalarini aniqlash maqsadida qo‘llanildi [22].

Statistik ishlov berish. Empirik ma'lumotlar **IBM SPSS Statistics 27.0** dasturi yordamida qayta ishlanib, quyidagi statistik usullar qo‘llanildi:

- arifmetik o‘rtacha qiymat (M);
- standart og‘ish (SD);
- Pearson korrelyatsiya koeffitsienti (r);
- Student t-testi;
- statistik ahamiyatlilik darajasi ($p<0,05$).

Dastlab respondentlarning metakognitiv xabardorlik darajasi va irodaviy sifatlari bo‘yicha tavsifiy statistika hisoblandi. Keyinchalik ushbu ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik Pearson korrelyatsion tahlili yordamida baholandi. Guruhlararo farqlar esa Student t-testi orqali tekshirildi [23].

Tadqiqot natijalarining dastlabki statistik tavsifi

1-jadval.

Talabalarda metakognitiv kompetensiyalar va irodaviy sifatlarning tavsifiy statistik ko‘rsatkichlari (n = 78)

Ko'rsatkich	M	SD	t	p
Metakognitiv xabardorlik	73,84	8,21	2,68	0,009
O‘zini o‘zi boshqarish	70,56	7,48	2,31	0,023
Maqsadga intilish	71,92	7,63	2,54	0,013
Qat'iyatlilik	69,74	8,02	2,19	0,031
Mas'uliyatlilik	74,38	6,94	2,72	0,008
Refleksiv nazorat	72,61	7,36	2,47	0,015

Jadval natijalariga ko‘ra, respondentlarda metakognitiv xabardorlik (**M=73,84**) hamda mas'uliyatlilik (**M=74,38**) ko‘rsatkichlari nisbatan yuqori ekanligi kuzatildi. Qat'iyatlilik ko‘rsatkichi esa boshqa mezonlarga nisbatan biroz pastroq (**M=69,74**) bo‘lsa-da, u ham o‘rtachadan yuqori darajada shakllanganligi

aniqlandi. Statistik tahlillar barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha kuzatilgan farqlar **p<0,05** darajasida ishonchli ekanligini ko‘rsatdi [23].

Olingan natijalar metakognitiv kompetensiyalar rivojlangan sari talabalarning o‘zini o‘zi boshqarish, maqsadga intilish, refleksiv nazorat va boshqa irodaviy sifatlari ham yuqori darajada namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi. Bu esa metakognitiv paradigma irodaviy sifatlarni rivojlantirishning samarali psixologik mexanizmi ekanligini empirik jihatdan tekshirish uchun asos yaratadi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Tadqiqotning asosiy maqsadi talabalarda metakognitiv kompetensiyalar bilan irodaviy sifatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash hamda metakognitiv paradigmaning irodaviy rivojlanishga ta'sirini empirik jihatdan asoslashdan iborat bo‘ldi. Shu maqsadda 78 nafar respondentdan olingan ma'lumotlar **IBM SPSS Statistics 27.0** dasturida qayta ishlanib, korrelyatsion hamda taqqoslovchi statistik tahlillar amalga oshirildi [23].

Dastlab metakognitiv xabardorlik ko‘rsatkichlari bilan irodaviy sifatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik Pearson korrelyatsiya tahlili yordamida baholandi. Olingan natijalar metakognitiv kompetensiyalarning rivojlanish darajasi oshgani sari talabalarning maqsadga intilishi, o‘zini boshqarishi, qat'iyatliligi va mas'uliyat hissi ham ortishini ko‘rsatdi. Bu esa metakognitsiyaning faqat bilish faoliyatini emas, balki shaxsning irodaviy boshqaruv tizimini ham faollashtirishini tasdiqlaydi [9; 10].

2-jadval.

Metakognitiv kompetensiyalar va irodaviy sifatlar o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik (Pearson r, n=78)

Ko'rsatkichlar	r	p
Metakognitiv xabardorlik – O‘zini o‘zi boshqarish	**0,71**	0,001
Metakognitiv xabardorlik – Maqsadga intilish	**0,68**	0,001
Metakognitiv xabardorlik – Mas'uliyatlilik	**0,64**	0,003
Metakognitiv xabardorlik – Refleksiv nazorat	**0,75**	0,001
Metakognitiv xabardorlik – Qat'iyatlilik	**0,59**	0,006

2-jadval ma'lumotlariga ko‘ra, metakognitiv xabardorlik bilan refleksiv nazorat (**r=0,75**) hamda o‘zini o‘zi boshqarish (**r=0,71**) o‘rtasida kuchli musbat bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi. Shuningdek, maqsadga intilish (**r=0,68**) va mas'uliyatlilik (**r=0,64**) bilan ham statistik jihatdan ishonchli korrelyatsiyalar kuzatildi (**p<0,01**). Qat'iyatlilik bilan bog‘liqlik nisbatan o‘rtacha kuchga ega bo‘lsa-da (**r=0,59**), u ham statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi qayd etildi. Ushbu natijalar metakognitiv strategiyalar rivojlangan sari talabalarning irodaviy boshqaruv imkoniyatlari ham izchil takomillashishini ko‘rsatadi [10; 11].

Keyingi bosqichda respondentlar metakognitiv xabardorlik darajasiga ko‘ra ikki guruhga ajratildi: **yuqori metakognitiv daraja (n=39)** va **nisbatan past metakognitiv daraja (n=39)**. Guruhlar o‘rtasidagi farqlar Student t-testi yordamida tahlil qilindi.

3-jadval.

Metakognitiv darajasi turlicha bo‘lgan talabalarning irodaviy sifatlari bo‘yicha taqqoslanishi

Ko'rsatkich	Yuqori metakognitiv guruh (M±SD)	Past metakognitiv guruh (M±SD)	t	p
O‘zini o‘zi boshqarish	74,91±5,84	66,18±6,42	4,97	0,001
Maqsadga intilish	75,22±5,33	68,57±6,15	4,55	0,001
Qat'iyatlilik	72,85±6,09	66,63±6,71	3,82	0,001
Mas'uliyatlilik	77,04±5,47	71,72±6,18	3,95	0,001
Refleksiv nazorat	75,96±5,65	69,21±6,11	4,68	0,001

3-jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, metakognitiv kompetensiyalari yuqori rivojlangan talabalar barcha irodaviy sifatlar bo‘yicha ikkinchi guruhga nisbatan sezilarli ustunlikka ega. Ayniqsa, o‘zini o‘zi boshqarish va refleksiv nazorat ko‘rsatkichlarida kuzatilgan farqlar eng yuqori statistik ishonchlilikni namoyon etdi (**p<0,001**). Bu esa metakognitiv strategiyalar talabalarning irodaviy faolligini kuchaytiruvchi muhim psixologik omil ekanligini ko‘rsatadi [13].

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, metakognitiv rejalashtirish, o‘z faoliyatini monitoring qilish va refleksiya qilish ko‘nikmalari rivojlangan talabalar murakkab vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini samaraliroq boshqaradi, maqsaddan chekinmaydi va qarorlarni ongli ravishda qabul qiladi. Bunday holat Banduraning o‘zini o‘zi boshqarish nazariyasi hamda Zimmermanning o‘zini boshqarib o‘qitish modeli bilan mos keladi [9; 10].

Shuningdek, respondentlarning javoblari sifat tahlili qilinganda metakognitiv strategiyalardan muntazam foydalanadigan talabalar topshiriqlarni bajarishda reja tuzish, vaqtni boshqarish, xatolarni tahlil qilish va keyingi faoliyatni takomillashtirishga koʻproq e'tibor qaratishi kuzatildi. Aksincha, metakognitiv koʻnikmalari pastroq boʻlgan respondentlarda vazifalarni kechiktirish, motivatsiyaning pasayishi va faoliyatni nazorat qilishdagi qiyinchiliklar nisbatan koʻproq uchradi. Ushbu holatlar irodaviy sifatlarning rivojlanish darajasiga ham bevosita ta'sir koʻrsatishi aniqlandi [12].

Umuman olganda, empirik tadqiqot natijalari metakognitiv paradigma talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning samarali psixologik modeli ekanligini tasdiqladi. Metakognitiv kompetensiyalar shaxsning oʻz faoliyatini ongli boshqarishi, refleksiv tahlil qilishi va oʻz oldiga qoʻyilgan maqsadlarga qat'iyat bilan erishishini ta'minlovchi muhim mexanizm sifatida namoyon boʻldi. Olingan natijalar nafaqat xorijiy olimlarning ilmiy xulosalarini tasdiqlaydi, balki ularni Oʻzbekiston oliy ta'lim muassasalari sharoitida ham empirik jihatdan asoslab beradi [8; 10; 13; 16].

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishda metakognitiv paradigmaning muhim psixologik omil ekanligini tasdiqladi. Empirik tahlillar metakognitiv xabardorlik darajasi oshgani sari talabalarning oʻzini oʻzi boshqarish, maqsadga intilish, mas'uliyatlilik, refleksiv nazorat va qat'iyatlilik koʻrsatkichlari ham izchil ortishini koʻrsatdi. Bu natijalar metakognitsiya faqat bilish faoliyatini boshqarish vositasi emas, balki shaxsning irodaviy rivojlanishini ta'minlovchi kompleks psixologik mexanizm ekanligini koʻrsatadi [8; 10].

Tadqiqot davomida aniqlangan kuchli korrelyatsion bogʻliqliklar J. Flavell tomonidan ilgari surilgan metakognitsiya nazariyasining asosiy gʻoyalari bilan uygʻunlashadi. Flavell metakognitiv bilim va metakognitiv boshqaruvni samarali faoliyatning ajralmas komponentlari sifatida tavsiflagan boʻlsa, mazkur tadqiqot ushbu komponentlarning irodaviy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini ham empirik jihatdan tasdiqladi. Ayniqsa, metakognitiv monitoring va refleksiv nazoratning yuqori darajada rivojlanganligi talabalarning murakkab vaziyatlarda oʻz xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish imkoniyatlarini kengaytirishi aniqlandi [8].

A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida oʻzini oʻzi boshqarish va oʻz imkoniyatlariga ishonch shaxs faoliyatining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillar sifatida talqin etiladi [9]. Mazkur tadqiqot natijalari ham aynan shu nazariy qarashlarni qoʻllab-quvvatladi. Metakognitiv strategiyalardan samarali foydalanuvchi talabalar murakkab topshiriqlarni bajarishda yuqori darajadagi qat'iyatlilikni namoyon etgani, qiyinchiliklarni vaqtinchalik toʻsiq sifatida qabul qilgani hamda maqsad sari izchil harakat qilgani kuzatildi. Bu holat metakognitiv boshqaruvning irodaviy barqarorlikni shakllantirishdagi rolini yaqqol namoyon etdi.

Olingan natijalar B. Zimmermanning oʻzini oʻzi boshqarib oʻqitish modeli bilan ham mos keladi [10]. Tadqiqotda metakognitiv rejalashtirish, faoliyatni monitoring qilish va refleksiya qilish koʻnikmalari yuqori rivojlangan talabalar oʻquv faoliyatida yuqori natijalarga erishish bilan bir qatorda, mas'uliyatlilik va oʻzini nazorat qilish koʻrsatkichlari boʻyicha ham sezilarli ustunlikka ega ekanligi aniqlandi. Bu esa oʻzini boshqarishga asoslangan oʻquv faoliyati irodaviy sifatlarning rivojlanishini jadallashtirishini koʻrsatadi.

J. Schraw va D. Moshmanning metakognitiv bilimlar tuzilmasiga oid ilmiy qarashlarida deklarativ, protseduraviy va shartli bilimlarning oʻzaro uygʻunligi metakognitiv kompetensiyaning asosini tashkil etishi ta'kidlanadi [11]. Mazkur tadqiqot natijalari ushbu nazariy modelni toʻldirib, metakognitiv bilimlarning amaliy qoʻllanilishi irodaviy sifatlarning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir koʻrsatishini koʻrsatdi. Xususan, oʻz faoliyatini oldindan rejalashtira oladigan va natijalarni muntazam tahlil qiladigan talabalar oʻquv vazifalarini bajarishda yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni namoyon etdilar.

P. Pintrich va M. Boekaerts tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda metakognitiv monitoring, motivatsiya va akademik faollik oʻrtasidagi bogʻliqlik asoslab berilgan [12; 13]. Bizning tadqiqotimiz ushbu ilmiy xulosalarni yangi jihatdan boyitdi. Ya'ni, metakognitiv monitoring nafaqat akademik muvaffaqiyatni, balki irodaviy sifatlarning shakllanishini ham ta'minlovchi muhim omil sifatida namoyon boʻldi. Ayniqsa, refleksiv tahlil qilish koʻnikmasi rivojlangan respondentlarda qat'iyatlilik va mas'uliyatlilik koʻrsatkichlari yuqori boʻlgani aniqlandi.

Mahalliy olimlar G'.B. Shoumarov, E.G'. Gʻoziyev va V.M. Karimovalarning shaxsning irodaviy rivojlanishi, oʻzini oʻzi boshqarish va refleksiya jarayonlariga oid ilmiy qarashlari ham tadqiqot natijalari bilan uygʻunlik kasb etdi [14–16]. Ularning fikricha, iroda tashqi ta'sirlar natijasida emas, balki shaxsning ichki ongli boshqaruv tizimi orqali shakllanadi. Mazkur tadqiqot aynan metakognitiv kompetensiyalar ushbu ichki boshqaruv mexanizmlarining samaradorligini oshirishini empirik dalillar bilan koʻrsatdi.

Shu bilan birga, tadqiqot ayrim yangi ilmiy jihatlarni ham aniqladi. Xususan, metakognitiv xabardorlikning barcha komponentlari irodaviy sifatlarga bir xil darajada ta'sir koʻrsatmaydi. Rejalashtirish va refleksiv nazorat komponentlari maqsadga intilish hamda oʻzini oʻzi boshqarish bilan kuchliroq bogʻliq boʻlsa, metakognitiv monitoring koʻproq mas'uliyatlilik va qat'iyatlilik bilan bogʻliq ekanligi kuzatildi. Bu

holat metakognitiv kompetensiyalarning differensial ta'sir mexanizmlarini chuqurroq o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Tadqiqot 78 nafar respondent ishtirokida va kesim (cross-sectional) dizayn asosida amalga oshirilganligi sababli natijalarni barcha oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun umumlashtirishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Kelgusidagi ilmiy izlanishlarda respondentlar sonini ko‘paytirish, turli hududlardagi oliy ta'lim muassasalarini qamrab olish hamda longitudinal tadqiqotlarni tashkil etish metakognitiv paradigma va irodaviy sifatlar o‘rtasidagi sabab-oqibat munosabatlarini yanada chuqurroq ochib berishga xizmat qiladi [24].

Umuman olganda, tadqiqot natijalari metakognitiv paradigma talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning zamonaviy va samarali psixologik modeli ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Metakognitiv strategiyalarni ta'lim jarayoniga tizimli integratsiya qilish talabalarning o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiv fikrlash, maqsadga yo‘naltirilganlik, mas'uliyatlilik va qat'iyatlilik kabi muhim shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa oliy ta'lim tizimida kompetensiyaviy yondashuvni takomillashtirish, talabalarning akademik muvaffaqiyati va kasbiy tayyorgarligini oshirish uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi [9; 10; 16].

Xulosa. Mazkur tadqiqot talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning metakognitiv paradigmasini nazariy va empirik jihatdan tahlil qilishga qaratildi. Tadqiqot natijalari metakognitiv kompetensiyalar va irodaviy sifatlar o‘rtasida barqaror hamda ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Talabalarning o‘z bilish jarayonlarini ongli ravishda rejalashtirishi, nazorat qilishi va reflektiv tahlil qilishi ularning maqsadga intilish, qat'iyatlilik, mas'uliyatlilik va o‘zini o‘zi boshqarish kabi irodaviy sifatlarini rivojlantirishga sezilarli darajada ta'sir ko‘rsatishi aniqlandi.

Nazariy tahlillar metakognitiv paradigma zamonaviy oliy ta'limda shaxsning irodaviy rivojlanishini ta'minlovchi samarali konseptual yondashuvlardan biri ekanligini tasdiqladi. Metakognitiv strategiyalar talabaning o‘quv faoliyatini ongli ravishda tashkil etishi, o‘z imkoniyatlarini real baholashi, uchraydigan qiyinchiliklarni tahlil qilishi hamda faoliyat jarayonini zaruratga ko‘ra takomillashtirib borishiga xizmat qiladi. Natijada talabaning nafaqat akademik samaradorligi, balki psixologik barqarorligi va mustaqil faoliyat yuritish kompetensiyalari ham rivojlanadi.

Empirik tadqiqot davomida 78 nafar talaba ishtirokida o‘tkazilgan psixodiagnostik baholash va statistik tahlillar metakognitiv xabardorlik darajasi yuqori bo‘lgan respondentlarda irodaviy sifatlar ham yuqori shakllanganligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, refleksiv nazorat, o‘zini o‘zi boshqarish va maqsadga yo‘naltirilganlik ko‘rsatkichlarining yuqori bo‘lishi metakognitiv boshqaruv mexanizmlarining shaxsning irodaviy rivojlanishidagi muhim rolini tasdiqladi.

Tadqiqot natijalari asosida metakognitiv paradigmaning irodaviy sifatlarni rivojlantirishdagi quyidagi ustunliklari aniqlandi: talabalarda mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi; o‘quv faoliyatini rejalashtirish va nazorat qilish samaradorligini oshiradi; reflektiv fikrlash va o‘zini baholash madaniyatini rivojlantiradi; murakkab vaziyatlarda psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi; maqsad sari izchil harakat qilish va ichki motivatsiyani saqlab qolishga yordam beradi.

Olingan ilmiy natijalar asosida oliy ta'lim muassasalari uchun bir qator amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Xususan, ta'lim jarayoniga metakognitiv strategiyalarga asoslangan mashg‘ulotlarni tizimli joriy etish, reflektiv topshiriqlar va o‘zini o‘zi baholash texnologiyalaridan keng foydalanish, talabalarning o‘quv faoliyatini rejalashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda tyutorlik va mentorlik faoliyatida metakognitiv yondashuv elementlarini qo‘llash irodaviy sifatlarni yanada samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Shuningdek, tadqiqot metakognitiv paradigma doirasida irodaviy sifatlarni rivojlantirishning yaxlit psixologik modelini taklif etishi bilan ilmiy yangilik kasb etadi. Mazkur model metakognitiv bilimlar, metakognitiv monitoring, refleksiya va o‘zini o‘zi boshqarish jarayonlarini yagona tizim sifatida talqin qiladi hamda ularning irodaviy rivojlanishga kompleks ta'sirini ochib beradi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda metakognitiv kompetensiyalarning alohida komponentlari bilan irodaviy sifatlarning tarkibiy elementlari o‘rtasidagi sababiy bog‘liqlikni longitudinal tadqiqotlar asosida o‘rganish, turli mutaxassislik yo‘nalishlari talabalari ishtirokida qiyosiy tahlillarni amalga oshirish hamda metakognitiv trening dasturlarining samaradorligini eksperimental usullar orqali baholash maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu esa talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan zamonaviy psixologik-pedagogik texnologiyalarni yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Flavell J. H. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive–Developmental Inquiry // American Psychologist. – 1979. – Vol. 34. – № 10. – P. 906–911.
2. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.
3. Zimmerman B. J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview // Theory Into Practice. – 2002. – Vol. 41. – № 2. – P. 64–70.
4. Schraw G., Dennison R. S. Assessing Metacognitive Awareness // Contemporary Educational Psychology. – 1994. – Vol. 19. – № 4. – P. 460–475.
5. Schraw G., Moshman D. Metacognitive Theories // Educational Psychology Review. – 1995. – Vol. 7. – № 4. – P. 351–371.
6. Pintrich P. R. The Role of Metacognitive Knowledge in Learning, Teaching and Assessing // Theory Into Practice. – 2002. – Vol. 41. – № 4. – P. 219–225.
7. Boekaerts M. Self-Regulated Learning: A New Concept Embraced by Researchers, Policy Makers, Educators, Teachers and Students // Learning and Instruction. – 2017. – Vol. 50. – P. 120–130.
8. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 320 b.
9. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2017. – 544 b.
10. Shoumarov G‘. B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2019. – 352 b.
11. Mavlonova R. A., Rahmonqulova N. H., Matnazarova K. M. Pedagogika. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 528 b.
12. Ismoilov A. I. Ta'lim psixologiyasi. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2021. – 304 b.
13. Zakirova N. X. Talaba shaxsining psixologik rivojlanish omillari. – Toshkent: Universitet, 2022. – 276 b.
14. Khalilova D. R. Metakognitiv strategiyalar va o‘zini o‘zi boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik asoslari // Psixologiya ilmiy jurnali. – 2023. – № 3. – B. 45–54.

Muxtarov Otabek Shuxratjanovich,
Andijon davlat universiteti Psixologiya va pedagogika kafedrasi dotsenti,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
o.muxtorov88@mail.ru
ORCID ID: 0009-0003-2996-0099

UYUSHMAGAN YOSHLAR MEDIASAVODXONLIGINI OSHIRISHNING KOGNITIV-PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARI: TAJRIBA-SINOV TAHLILI NATIJALARI

Annotatsiya. *Maqolada uyushmagan yoshlarda mediasavodxonlikni oshirishga qaratilgan innovatsion kognitiv-psixologik model (TRIZ, mnemotexnika va islomiy-axloqiy qadriyatlar sintezi asosidagi "Intellekt muhandisligi" dasturi)ning samaradorligini aniqlashga bag‘ishlangan tajriba-sinov ishlari natijalari tahlil qilingan. Tadqiqotda 18-30 yosh oralig‘idagi 240 nafar uyushmagan yosh (120 nafar tajriba, 120 nafar nazorat guruhi) ishtirok etdi. Kognitiv filtrlash, impulsiv emotsional reaksiya, "lag‘v" iste'moli/eskapizm va kognitiv mas'uliyat/zuhd ko‘rsatkichlari tajribadan oldin va keyin maxsus testlar orqali 100 ballik shkalada o‘lchandi. Natijalar Styudentning t-mezoni, Pirson korrelyatsiyasi va Koenning d koeffitsiyenti yordamida statistik tahlil qilindi. Tajribadan oldin guruhlar o‘rtasida farq bo‘lmagani* ($t_{emp}<t_{krit}$) *isbotlangan bo‘lsa, tajribadan keyin barcha to‘rtta ko‘rsatkich bo‘yicha tajriba guruhi foydasiga statistik ahamiyatli farq ($p \leq 0.01$) aniqlandi, effekt o‘lchami esa juda kata ($d=3,42$) bo‘lib chiqdi. Natijalar innovatsion model uyushmagan yoshlarning kognitiv filtrlash qobiliyatini oshirish va feyk axborotlarga ishonuvchanligini kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *uyushmagan yoshlar, mediasavodxonlik, TRIZ, mnemotexnika, kognitiv filtrlash, feyk axborot, Styudent t-mezoni, Koenning d koeffitsiyenti, eksperimental psixologiya, kiber-qaramlik.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОГНИТИВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МЕДИАГРАМОТНОСТИ НЕОРГАНИЗОВАННОЙ МОЛОДЁЖИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Аннотация. *В статье анализируются результаты экспериментальной работы, посвященной определению эффективности инновационной когнитивно-психологической модели (программа «Интеллектуальная инженерия» на основе синтеза ТРИЗ, мнемотехники и исламско-нравственных ценностей), направленной на повышение медиаграмотности у неорганизованной молодёжи. В исследовании приняли участие 240 неорганизованных молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет (120 экспериментальных, 120 контрольных групп). Показатели когнитивной фильтрации, импульсивной эмоциональной реакции, потребления «отмены» / эскапизма и когнитивной ответственности / воздержания измерялись по 100-балльной шкале с помощью специальных тестов до и после эксперимента. Результаты были подвергнуты статистическому анализу с использованием t-критерия Стьюдента, корреляции Пирсона и коэффициента Коэна d. До эксперимента было доказано отсутствие различий между группами (темп ткрит), а после эксперимента по всем четырем показателям выявлена статистически значимая разница (p 0.01) в пользу экспериментальной группы, а размер эффекта оказался очень большим (d=3.42). Результаты показывают, что инновационная модель обладает высокой эффективностью в повышении когнитивной фильтрации неорганизованной молодёжи и снижении её восприимчивости к фейковой информации.*

Ключевые слова: *неорганизованная молодёжь, медиаграмотность, ТРИЗ, мнемотехника, когнитивная фильтрация, фейковая информация, t-критерий Стьюдента, коэффициент Коэна, экспериментальная психология, киберзависимость.*

IMPROVING COGNITIVE-PSYCHOLOGICAL PROTECTION MECHANISMS FOR ENHANCING MEDIA LITERACY AMONG UNORGANIZED YOUTH: EXPERIMENTAL ANALYSIS RESULTS

Abstract. *This article analyzes the results of an experimental study designed to determine the effectiveness of an innovative cognitive-psychological model (the «Intellect Engineering» program, based on a synthesis of TRIZ, mnemonics, and Islamic-ethical values) aimed at increasing media literacy among unorganized youth. The study involved 240 unorganized young people aged 18-30 (120 in the experimental*

group and 120 in the control group). The indicators of cognitive filtering, impulsive emotional reaction, «cancel» consumption/escapism, and cognitive responsibility/asceticism were measured on a 100-point scale using special tests before and after the experiment. The results were statistically analyzed using Student's t-test, Pearson's correlation, and Cohen's d coefficient. While it was proven that there was no significant difference between the groups before the experiment (t_emp < t_crit), a statistically significant difference ($p \leq 0.01$) in favor of the experimental group was identified across all four indicators after the experiment, with the effect size being very large (d=3.42). The results show that the innovative model is highly effective in enhancing the cognitive filtering abilities of unorganized youth and reducing their susceptibility to fake information.

Keywords: *unorganized youth, media literacy, TRIZ, mnemonics, cognitive filtering, fake information, Student's t-test, Cohen's d coefficient, experimental psychology, cyber-addiction.*

Kirish. Jahonning rivojlangan davlatlarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va sun’iy intellekt tizimlarining jadal taraqqiy etishi shaxs psixologiyasi, xususan, uning kognitiv, emotsional va xulq-atvor reaksiyalarini axborot makoniga chuqur bog‘lab qo‘ydi. Global tarmoqlarda interaktiv vizual kontentlar, algoritmlarga asoslangan manipulyativ axborotlar hamda feyk (yolg‘on) xabarlarning ko‘payishi insonning obyektiv reallikni idrok etish mexanizmlariga jiddiy ta'sir ko‘rsatmoqda [1, 15-b.]. Bu jarayonda jamiyatning eng ta'sirchan qatlami bo‘lgan, doimiy bandlikka yoki ta'lim jarayoniga jalb etilmagan – uyushmagan yoshlarning virtual makonda ijtimoiy-psixologik xavfsizligini ta'minlash o‘tkir zaruratga aylanib ulgurdi [2].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida» Farmoni, 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son "O‘zbekiston – 2030 strategiyasi to‘g‘risida"gi Farmoni va yoshlarning axborot-psixologik xavfsizligini ta'minlashga oid boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish bugungi kunda pedagogika va psixologiya fani oldiga aniq vazifalarni qo‘ymoqda [3], [4]. Shu bois, ulardagi mavjud kreativ salohiyatni foydasiz narsalardan real hayotdagi daromadli, amaliy faoliyatlarga burib yuboruvchi, ma'lumotlarni tahlil qilishda mnemotexnika (tuzilmaviy xotira) va ixtirochilik masalalarini hal qilish (TRIZ) mantiqlariga tayangan avtonom psixologik himoya tizimlarini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi [15, 62-b.].

Mavzuning dolzarbligi. Diagnostik bosqich natijalari uyushmagan yoshlarning boshlang‘ich psixologik holati o‘ta qoniqarsiz ekanligini ko‘rsatdi: aksariyat yoshlarda kognitiv filtrlash ko‘rsatkichi atigi 31-32 ball (100 balldan) atrofida bo‘lib, bu yoshlarning feyk axborotdagi mantiqiy uzilishlarni deyarli ilg‘ay olmasligini anglatadi. Shu bilan birga, "lag‘v" iste'moli va eskapizm ko‘rsatkichi kritik darajada yuqori (80 balldan ortiq) ekanligi aniqlandi [15, 133-b.].

Bunday holat an'anaviy "quruq nasihat" uslubidagi profilaktika ishlarining samarasiz ekanligini va tub islohot talab etilishini ko‘rsatadi. Zamonaviy psixologiyada uyushmagan yoshlarning xarakteridagi o‘ziga xos ijobiy (izlanuvchanlik, kreativlik) va salbiy (dangasalik, oson dofaminga o‘rganish) xislatlarni hisobga olmasdan turib, ularning mediasavodxonligini oshirib bo‘lmaydi [10, 85-b.]. Aksariyat hollarda taqiqlar yoki quruq nasihatlar teskari ta'sir ko‘rsatib, yoshlarning virtual reallikka yanada chuqurroq sho‘ng‘ishiga olib keladi. Bularning barchasi "Intellekt muhandisligi" yondashuvi asosida yangi psixologik ta'sir choralarini ishlab chiqish zaruratini keltirib chiqaradi va tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi (Adabiyotlar tahlili). Mediasavodxonlik nazariyasi va axborotni kognitiv filtrlash mexanizmlari xorijiy olimlardan A.Bandura, J.Bruner, U.Neisser, M.Castells, H.Jenkins tomonidan tadqiq etilgan. Mustaqil Davlatlar Hamdo‘do‘stligi mamlakatlari olimlari B.G.Ananyev, A.G.Asmolov, L.S.Vigotskiy, P.Ya.Galperin, A.E.Voyskunskiy, G.V.Grachev va boshqalar axborot-psixologik xavfsizlik, kiberpsixologiya, kognitiv jarayonlarning axborot jamiyatida transformatsiyasi masalalarini ilmiy tadqiq etishgan [9, 142-b.].

O‘zbekiston olimlaridan E.G‘oziyev [10], [11], B.R.Qodirov, V.M.Karimova, Z.T.Nishanova, Sh.R.Barotov [8], F.A.Akramova, va boshqalar shaxs psixologiyasi, uning ijtimoiylashuvi, yoshlarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi hamda turli sohalarda psixologik xizmat faoliyatini tashkil etishning nazariy, ilmiy va amaliy jihatlari yuzasidan fundamental tadqiqot ishlarini olib borishgan. Jalolova S.M. yoshlar o‘rtasida kiber-qaramlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini [12], Ibragimov R. esa yoshlarda axborot-psixologik xavfsizlik madaniyatini shakllantirish muammolarini yoritgan [13].

Ixtirochilik masalalarini hal qilish nazariyasi (TRIZ) G.S.Altshuller [7] hamda M.I.Meerovich va L.I.Shragina [14] tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, u asosan muhandislik sohasida qo‘llanilgan. Ushbu yondashuvni psixologik himoya mexanizmi sifatida media-tahlilga tatbiq etish, shu jumladan islomiy qadriyatlar ("Tabayyun") va mnemotexnika bilan sintezlash masalasi respublikamiz psixologiya fanida yetarlicha o‘rganilmagan [6, 115-b.].

Tadqiqot metodologiyasi. Tajriba-sinov ishlari Andijon davlat universiteti qoshidagi "Startup Hub" platformasi va viloyat yoshlar markazlari bazasida tashkil etildi. Tadqiqotga 18-30 yosh oralig‘idagi, muayyan jamoaga birikmagan va ijtimoiy tarmoqlarda kuniga o‘rtacha 5-7 soat vaqt sarflovchi 240 nafar uyushmagan yosh jalb qilindi. Ular tasodifiy tartibda ikki teng guruhga ajratildi: tajriba guruhi (TG, n=120) va nazorat guruhi (NG, n=120) [15, 189-b.].

Tajriba guruhiga TRIZ ziddiyatlar dekonstruksiyasi algoritmlari, mnemotexnik ("Xotira saroyi") vizualizatsiya va islomiy-axloqiy qadriyatlar modulidan iborat 36 soatlik "Kognitiv muhandislik" dasturi 3D interaktiv simulyatsiyalar shaklida taqdim etildi. Nazorat guruhi bilan esa faqat an'anaviy profilaktik suhbatlar va standart ma'ruzalar o‘tkazildi. To‘rtta asosiy parametr maxsus moslashtirilgan testlar orqali 100 ballik shkalada tajribadan oldin va keyin o‘lchandi:

1. Kognitiv filtrlash va ziddiyatlarni topish (KFZ).
2. Impulsiv emotsional reaksiya (IER).
3. "Lag‘v" iste'moli va eskapizm (LIE).
4. Kognitiv mas'uliyat va zuhd (KMZ).

Olingan ma'lumotlarning statistik tahlili E.V.Sidorenkoning uslubiyoti [9] hamda SPSS 26.0 dasturi yordamida amalga oshirildi. Farqlarni tekshirish uchun Styudentning t-mezoni, korrelyatsiya uchun Pirson koeffitsiyenti, effekt kattaligini o‘lchash uchun Koenning d koeffitsiyenti qo‘llanildi.

Natijalar va ularning tahlili. Eksperimentning obyektivligini ta'minlash uchun, avvalo, TG va NG guruhlarining boshlang‘ich (tajribagacha) holati taqqoslandi (1-jadval).

1-jadval.

TG va NG guruhlarining tajribadan oldingi (diagnostik) ko‘rsatkichlari qiyosi

Parametr	TG (n=120) O‘rtacha±SD	NG (n=120) O‘rtacha±SD	t_{emp}	t_{krit} (p≤0,05)
Kognitiv filtrlash (KFZ)	32,4 ± 4,2	31,8 ± 4,5	1,06	1,97
Impulsiv reaksiya (IER)	76,5 ± 5,1	77,1 ± 4,8	0,94	1,97
Lag‘v/eskapizm (LIE)	81,2 ± 6,3	80,5 ± 6,0	0,88	1,97
Kognitiv mas'uliyat (KMZ)	28,1 ± 3,8	29,0 ± 4,1	1,76	1,97

1-jadval natijalariga ko‘ra, barcha to‘rtta parametr bo‘yicha t_{emp} qiymati $t_{krit} = 1,97$ dan kichik bo‘lib $(df = 238;\ p > 0,05)$, bu guruhlar boshlang‘ich holatda statistik jihatdan bir xil (gomogen) ekanligini tasdiqlaydi [15, 207-b.].

Intensiv "Kognitiv muhandislik" dasturi yakunlangach o‘tkazilgan yakuniy (post-test) diagnostika natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

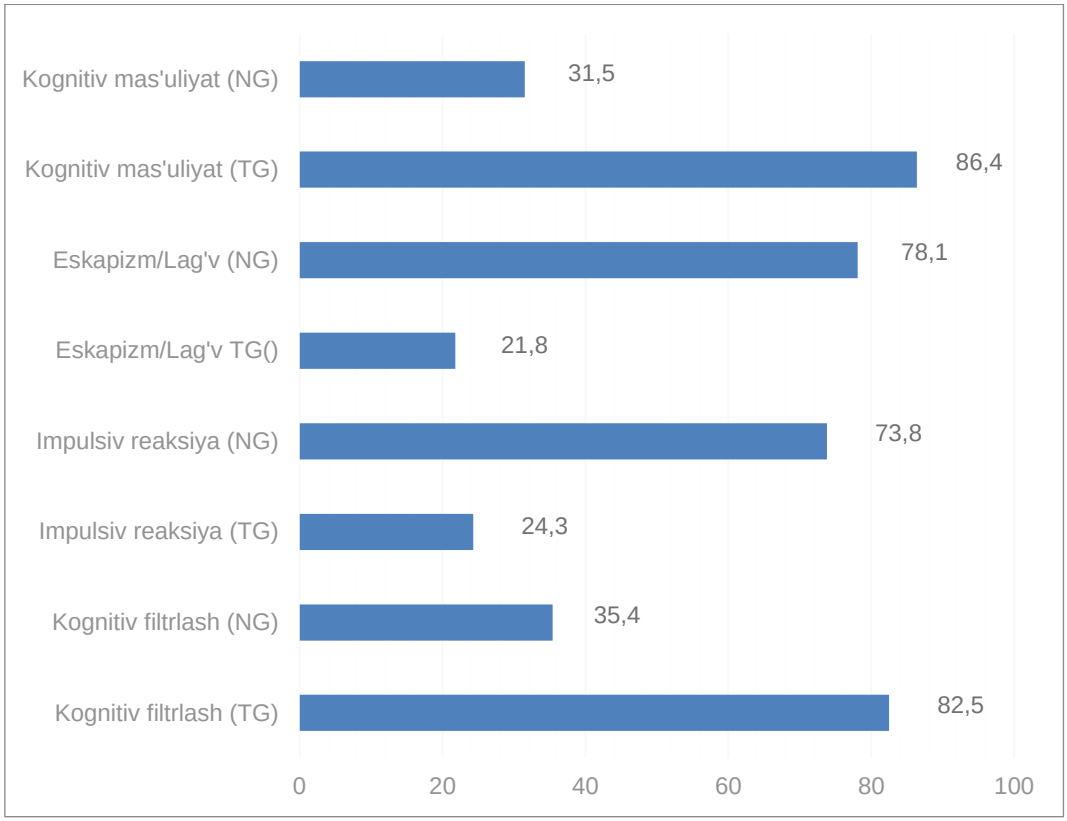
2-jadval.

TG va NG guruhlarining tajribadan keyingi (yakuniy) ko‘rsatkichlari qiyosi

Parametr	TG (n=120) O‘rtacha±SD	NG (n=120) O‘rtacha±SD	t(emp)	p-qiymat
Kognitiv filtrlash (KFZ)	82,5 ± 5,1	35,4 ± 4,6	24,38	p≤0,01
Impulsiv reaksiya (IER)	24,3 ± 4,2	73,8 ± 5,0	22,15	p≤0,01
Lag‘v/eskapizm (LIE)	21,8 ± 3,9	78,1 ± 6,1	25,64	p≤0,01
Kognitiv mas'uliyat (KMZ)	86,4 ± 4,5	31,5 ± 4,0	28,72	p≤0,01

2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida kognitiv filtrlash ko‘rsatkichi 32,4 balldan 82,5 ballgacha o‘sgan (50,1 ballga), impulsiv reaksiya 76,5 balldan 24,3 ballgacha, eskapizm esa 81,2 balldan 21,8 ballgacha pasaygan. Nazorat guruhida esa barcha ko‘rsatkichlar deyarli o‘zgarishsiz qolgan [15, 208-b.]. Barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha t_{emp} qiymati $t_{krit} = 2,60$ dan (p≤0,01 darajasida) yuqori chiqdi, bu farqlarning tasodifiy emasligini statistik jihatdan qat'iy tasdiqlaydi.

Ushbu o‘zgarishlar dinamikasi quyidagi chizmada yaqqol ko‘rsatilgan:



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarining ko‘rsatkichlari diagrammasi (Yakuniy post-test natijalari kesimida)

Qo‘shimcha statistik ko‘rsatkichlar (effekt o‘lchami, korrelyatsion tahlil va boshqalar) 3-jadvalda umumlashtirilgan.

3-jadval.

Qo‘shimcha statistik tahlil natijalari

Ko‘rsatkich	Qiymat	Talqin
Koenning d koeffitsiyenti (KFZ bo‘yicha)	d = 3,42	Juda katta ta'sir (d>0,8 — katta)
Pirson korrelyatsiyasi (KMZ va IER)	r = -0,84; p≤0,01	Kuchli teskari bog‘liqlik
Pirson korrelyatsiyasi (amaliy loyihaga vaqt va ishonuvchanlik)	r = -0,79; p<0,01	Kuchli teskari bog‘liqlik
ANOVA (yosh guruhlari kesimida)	F=1,12; p>0,05	Farq ahamiyatsiz (model universal)
Bog‘liq tanlanmalar t-testi (TG ichki dinamikasi, KFZ)	t=34,12; p≤0,001	Juda yuqori ichki o‘sish

3-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, Koenning d koeffitsiyenti $(d = 3{,}42)$ J.Koen shkalasi bo‘yicha "katta" chegara $(d > 0{,}8)$ dan bir necha barobar yuqori bo‘lib, bu amaliy ta'sirning nihoyatda kuchli ekanligini bildiradi. Shuningdek, kognitiv mas'uliyat va impulsiv reaksiya o‘rtasidagi kuchli teskari korrelyatsiya $(r = -0{,}84)$ islomiy-axloqiy qadriyatlar bilan mantiqiy filtrlash o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni tasdiqlaydi [15, 210-b.].

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, uyushmagan yoshlarga nisbatan qo‘llaniladigan an'anaviy "tushuntirish-nasihat" uslubi amaliy jihatdan deyarli samara bermaydi, chunki u faqat ongli darajada ta'sir ko‘rsatadi. Aksincha, TRIZ mantiqiy dekonstruksiyasi va mnemotexnik vizualizatsiyani 3D interaktiv formatda taqdim etish ongosti reflekslar darajasida ham ta'sir ko‘rsatib, bu esa natijalarning kutilganidan ancha yuqori ("gigant effekt", d=3,42) chiqishiga sabab bo‘lgan [14, 120-b.].

Alohida e'tiborga molik jihat — kognitiv mas'uliyat (islomiy qadriyatlar moduli) va impulsivlik o‘rtasidagi kuchli teskari bog‘liqlikdir $(r = -0{,}84)$ [15, 212-b.]. Bu ma'naviy-axloqiy tarbiyaning qat'iy mantiqiy-algoritmik yondashuv bilan uyg‘unlashtirilishi alohida ta'sir vositalarining har biridan ko‘ra samaraliroq natija berishini ko‘rsatadi. Insonning real umri uning eng oliy ne'mati va kapitali ekanligi uqtirilib, vaqtni behuda narsalarga isrof qilish ongli shaxs tabiatiga yot ekanligi kognitiv yondashuv bilan bog‘langanda yoshlarda o‘z-o‘zini nazorat qilish (self-regulation) darajasi keskin ko‘tariladi [6, 45-b.].

Buning isboti o‘laroq, yoshlarda "Tabayyun" mexanizmi orqali "avtonom psixologik himoya bloklari" yaratilishi ularning tarmoqdagi "409 Conflict" (ziddiyatli axborot) holatlariga tushishini keskin kamaytirdi. Shu bilan birga, ANOVA natijalari (yosh guruhlari kesimida ahamiyatli farq yo‘qligi) modelning keng qamrovli, universal qo‘llanilishi mumkinligidan dalolat beradi.

Xulosa. O‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari va ularning matematik-statistik tahlili TRIZ, mnemotexnika va islomiy-axloqiy qadriyatlar sintezidan iborat innovatsion "Kognitiv muhandislik" modelining uyushmagan yoshlarda mediasavodxonlikni oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini qat'iy ilmiy asosda tasdiqladi. Tajriba guruhida barcha to‘rtta asosiy ko‘rsatkich bo‘yicha statistik ishonchli $(p \leq 0{,}01)$ va amaliy jihatdan kuchli $(d = 3{,}42)$ ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi, bu esa ilgari surilgan ilmiy gipotezaning to‘liq tasdiqlanganini bildiradi [15, 236-b.].

Amaliy tavsiyalar.

1. Uyushmagan yoshlar bilan ishlashda an'anaviy ma'ruza-nasihat uslubidan voz kechib, TRIZ va mnemotexnika tamoyillariga asoslangan interaktiv (3D vizualizatsiya) treninglar tizimini Yoshlar ishlari agentligi tizimida keng joriy etish tavsiya etiladi.
2. "Kognitiv muhandislik" dasturini mahalla yoshlar yetakchilari va amaliyotchi psixologlar uchun qisqa muddatli malaka oshirish kurslari orqali ommalashtirish maqsadga muvofiq.
3. Islomiy-axloqiy qadriyatlar (halollik, tabayyun) moduli mustaqil ma'naviy tarbiya vositasi sifatida emas, balki kognitiv-mantiqiy treninglar bilan uyg‘unlikda qo‘llanilishi lozim.
4. Model samaradorligini uzoq muddatli kuzatish uchun kamida 6 va 12 oylik oraliqda takroriy diagnostika o‘tkazuvchi asinxron monitoring tizimi yo‘lga qo‘yilishi tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. Al-G‘azzoliy, Abu Homid. Ihyou ulumid-din (Ruh, qalb va iroda tarbiyasi). Toshkent: Movarounnahr, 2004. 450 b.
2. Altshuller G.S. Найти идею: Введение в ТРИЗ. Moskva: Alpina Pablisher, 2011. 400 s. In Russ.
3. Barotov Sh.R. O‘zbekistonda psixologik xizmatning nazariy-amaliy asoslari. Toshkent: Fan, 1999. 250 b.
4. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. Moskva: Progress, 1986. 429 s. In Russ.
5. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2010. 315 b.
6. G‘oziyev E.G‘. Kognitiv psixologiya: o‘quv qo‘llanma. Toshkent: Universitet, 2007. 340 b.
7. Jalolova S.M. Yoshlar o‘rtasida kiber-qaramlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari // Psixologiya ilmiy jurnali. Buxoro, 2020. № 3. B. 45-51.
8. Ibragimov R. Yoshlarda axborot-psixologik xavfsizlik madaniyatini shakllantirish muammolari // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar. 2021. №4. B. 112-118.
9. Меерович М.И., Шрагина Л.И. Технология творческого мышления (Основы ТРИЗ). Москва: Alpina, 2003. 432 s. In Russ.
10. Muxtorov O. Uyushmagan yoshlar mediasavodxonligini oshirishning kognitiv-psixologik himoya mexanizmlarini takomillashtirish: psixologiya fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi. Andijon, 2026.

Muydinov Tursunboy Fazliddin o‘g‘li,
Andijon davlat universiteti Psixologiya va pedagogika kafedrasi katta o‘qituvchisi,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Andijon, O‘zbekiston
tursunboy95moydinov@gmail.com
Orcid ID: 0009-0003-8239-8242

DUAL TA’LIM SHAKLIDA TALABALAR O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya. *Ushbu maqola dual ta’lim tizimida tahsil olayotgan talabalarning o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini ilmiy-amaliy tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqotning dolzarbligi oliy ta’lim muassasalari va ishlab chiqarish korxonalari integratsiyasi sharoitida talabalar shaxsining kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlarini optimallashtirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqot obyekti sifatida dual ta’lim shaklida tahsil olayotgan 480 nafar talaba tanlab olinib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Diagnostik bosqichda V.I.Morosanovaning "Shaxs o‘z-o‘zini boshqarish uslubi", A.G.Maklakovning "Adaptivlik" hamda mualliflik "O‘z-o‘zini boshqarishning kognitiv strategiyalari" metodikalaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, dual ta’lim muhitida o‘z-o‘zini boshqarishning rejalashtirish, modellashtirish va dasturlash mexanizmlari jadal rivojlanadi. Kognitiv dissonansni yumshatishda TRIZ algoritmlari hamda mnemotexnik vositalarning samaradorligi Styudentning t-mezoni yordamida statistik isbotlandi. Maqolada shuningdek, ishlab chiqarish muhitidagi "toksik" ta’sirlardan himoyalanishda ma’naviy-axloqiy (Ihsan va Sabr) regulyatorlarning fundamental ahamiyati yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *dual ta’lim, o‘z-o‘zini boshqarish, kognitiv dissonans, TRIZ, mnemotexnika, emotsional barqarorlik, kasbiy identiklik, Ihsan.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. *В данной статье представлен научно-практический анализ психологических механизмов формирования и развития навыков саморегуляции у студентов в условиях дуального образования. Актуальность исследования обусловлена необходимостью оптимизации когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов личности студентов в контексте интеграции академического обучения и производственной практики. В исследовании приняли участие 480 студентов, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. Использованы методики В.И.Моросановой, А.Г.Маклакова и авторские диагностические инструменты. Результаты показывают, что дуальная система обучения активно стимулирует механизмы саморегуляции (планирование, моделирование), а эффективность применения методов ТРИЗ и мнемотехники в преодолении когнитивного диссонанса статистически подтверждена t-критерием Стьюдента. В статье также освещено значение духовно-нравственных регуляторов (Ихсан, Сабр) для обеспечения профессиональной адаптации и психологической устойчивости студентов в условиях промышленной среды.*

Ключевые слова: *дуальное образование, саморегуляция, когнитивный диссонанс, ТРИЗ, мнемотехника, эмоциональная устойчивость, профессиональная идентичность, Ихсан.*

IMPROVING PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SELF-REGULATION OF STUDENTS IN DUAL EDUCATION

Abstract. *This article provides a scientific and practical analysis of the psychological mechanisms of forming and developing self-regulation skills in students under dual education. The relevance of the study is determined by the need to optimize the cognitive, emotional, and behavioral components of students' personalities in the context of integrating academic education and industrial practice. The study involved 480 students divided into experimental and control groups. Methodologies by V.I.Morosanova, A.G.Maklakov, and original diagnostic tools were utilized. The results indicate that the dual education system actively stimulates self-regulation mechanisms (planning, modeling), and the effectiveness of using TRIZ and mnemonic tools in overcoming cognitive dissonance is statistically proven by Student's t-test. The*

article also highlights the role of spiritual-moral regulators (Ihsan, Sabr) for ensuring professional adaptation and psychological resilience of students within the industrial environment.

Keywords: *dual education, self-regulation, cognitive dissonance, TRIZ, mnemonics, emotional stability, professional identity, Ihsan.*

Kirish. Zamonaviy mehnat bozori va oliy ta’lim tizimi o‘rtasidagi integratsion jarayonlarning shiddat bilan rivojlanishi dual ta’lim shaklining ahamiyatini har qachongidan ham oshirib yubordi [1]. Jahon tajribasi, xususan, Germaniya va Shveysariya kabi rivojlangan davlatlar amaliyoti shuni ko‘rsatmoqdaki, ta’lim va ishlab chiqarishning bevosita uyg‘unlashuvi yosh kadrlarning kasbiy adaptatsiyasini tezlashtirib, iqtisodiy samaradorlikni ta’minlaydi [2]. Biroq, dual ta’lim ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan talabadan favqulodda murakkab kognitiv va emotsional-irodaviy resurslarni safarbar etishni talab qiladi [4].

An’anaviy ta’limda talaba asosan "ideal" akademik muhitda, o‘qituvchi va tengdoshlari davrasida bo‘lsa, dual ta’lim sharoitida u bir vaqtning o‘zida o‘ziga xos pragmatik qonuniyatlarga ega bo‘lgan ishlab chiqarish korxonasi jamoasining to‘laqonli a’zosiga aylanadi [8]. Real ishlab chiqarish muhitida talaba inson xarakterining turli qirralari – sog‘lom raqobat va o‘zaro yordam bilan bir qatorda, hasad, mansabparastlik, asabiy zo‘riqishlar, ba’zan esa toksik munosabatlar kabi murakkab sotsial-psixologik omillar bilan yuzma-yuz keladi [19].

Bunday ziddiyatli sharoitda faqatgina intellektual salohiyatning o‘zi yetarli bo‘lmaydi. Talabada o‘z-o‘zini boshqarishning shunday psixologik mexanizmlari shakllangan bo‘lishi kerakki, ular yordamida u mehnat jamoasidagi odamlarning xarakter xususiyatlarini to‘g‘ri baholay olishi, o‘ziga nisbatan qilinayotgan emotsional bosimlarni filtrlay bilishi va destruktiv ta’sirlardan o‘z psixikasini himoya qilishi zarur [7]. Aynan shu nuqtada zamonaviy psixologik regulyatsiya nazariyalarini asrlar davomida shakllangan ma’naviy va islomiy qadriyatlar – insof, halollik, o‘zgalar haqiga rioya qilish, nafsni jilovlash va sabr kabi irodaviy prinsiplar bilan uyg‘unlashtirish ilmiy-amaliy zaruratga aylanadi [12]. Zero, islomiy axloq mezonlariga asoslangan o‘z-o‘zini boshqarish tizimi shaxsni nafaqat kasbiy xatolardan, balki ma’naviy tanazzuldan, yomon xislatlar ta’siriga tushib qolishdan asrovchi eng ishonchli bufer vazifasini o‘taydi [14].

Dual ta’lim oluvchi talabaning kognitiv yuklamasi an’anaviy talabanikidan o‘rtacha ikki barobar yuqori bo‘ladi [16]. Ishlab chiqarishdagi qisqa muddatli topshiriqlar (deadlines) fonida axborotni qabul qilish, saqlash va qayta ishlash tezligi jiddiy stressni keltirib chiqarishi mumkin [17]. Shuning uchun talabalarda vaqt va diqqatni boshqarishning innovatsion usullarini, jumladan, mnemotexnika hamda ixtirochilik masalalarini yechish nazariyasi (TRIZ) kabi kreativ fikrlash vositalarini o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish tizimiga integratsiya qilish bugungi kunning eng dolzarb vazifasidir [5, 15].

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasida inson kapitalini rivojlantirish va ta’lim sifatini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida"gi PF-60-son Farmoni oliy ta’lim tizimi bilan mehnat bozori o‘rtasidagi integratsiyani chuqurlashtirishni strategik vazifa etib belgiladi [1]. O‘quv jarayonini ishlab chiqarish bilan bevosita bog‘lashga qaratilgan ushbu model shaxs psixologiyasi oldiga yangi ilmiy muammolarni qo‘ymoqda. Xususan, dual ta’lim sharoitida talabalarning psixologik resurslarini optimallashtirish, ulardagi irodaviy, kognitiv va emotsional barqarorlikni ta’minlovchi o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarining yaxlit konseptual modelini yaratish ilmiy-amaliy zaruratdir [3].

Talabaning kognitiv faoliyatini yengillashtirish va optimallashtirish maqsadida TRIZ hamda mnemotexnik vositalarni o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish tizimiga kiritish dolzarb masalalardan hisoblanadi [5, 15]. Ushbu kognitiv strategiyalar yordamida talaba o‘zining aqliy faoliyatini tizimlashtiradi, tashqi va ichki omillar ta’sirida chalg‘ishdan o‘zini asraydi hamda professional faoliyatdagi amaliy muammolarni yechishga diqqatini jamlaydi [8].

Dual ta’lim oluvchi talabalar duch keladigan asosiy xavflardan biri – bu "kognitiv toliqish" (cognitive fatigue) va ijtimoiy-psixologik krizislardir [17]. Ishlab chiqarish muhitidagi "toksik" munosabatlar va turli xarakterdagi insonlar ta’siri shaxsning ma’naviy-axloqiy barqarorligini jiddiy sinovdan o‘tkazadi [19]. Shu sababli, zamonaviy psixologik regulyatsiya nazariyalarini ma’naviy qadriyatlar – insof, halollik, nafsni jilovlash va sabr kabi irodaviy prinsiplar bilan uyg‘unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi [12, 14]. Islomiy axloq mezonlariga asoslangan o‘z-o‘zini boshqarish tizimi shaxsni nafaqat kasbiy xatolardan, balki yomon xislatlar ta’siridan asrovchi barqaror bufer vazifasini o‘taydi [14].

Iqtisodiy samaradorlik bevosita yosh mutaxassislarning o‘z-o‘zini boshqarish madaniyatiga bog‘liqdir [13]. Dual ta’lim sharoitida talabaning mustaqilligini oshirish, kognitiv resurslarini maqsadli yo‘naltirish, shuningdek, ishlab chiqarish korxonalari mentorlari va oliygoh tyutorlari o‘rtasidagi hamkorlik mexanizmlarini takomillashtirish mehnat bozoridagi qo‘nimsizlik (turnover) muammosini kamaytirishga

xizmat qiladi [16]. Ushbu tadqiqot nafaqat nazariy psixologiyani boyitadi, balki yosh kadrlar adaptatsiyasi bo‘yicha metodologik qo‘llanma sifatida ham muhim amaliy qiymatga ega [3, 22].

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi. Psixologiya fanida shaxsning o‘z-o‘zini boshqarishi (self-regulation), o‘z-o‘zini anglashi va xulq-atvorni irodaviy nazorat qilish muammosi poliparadigmal xarakterga ega bo‘lib, turli ilmiy maktablar va tarixiy davrlarda o‘ziga xos tarzda talqin qilib kelingan [11].

Muammoning tarixiy-gnoseologik ildizlari Sharq va islom falsafasi hamda psixologiyasiga borib taqaladi. Sharq mutafakkirlari Forobiy, Ibn Sino, Beruniy asarlarida insonning o‘z amallari va hissiyotlari ustidan nazorati aql hamda irodaning oliy ko‘rinishi sifatida e’tirof etilgan [12]. Xususan, Abu Hamid al-G‘azzoliyning "Ihyou ulumiddin" asarida o‘z-o‘zini boshqarish muammosi "nafs tarbiyasi", "riyozat" va "muroqaba" (o‘z-o‘zini kuzatish) konseptlari orqali yoritilgan. G‘azzoliy inson ruhiyatini boshqarishning eng qiyin, ammo eng muhim bosqichi sifatida niyatni to‘g‘rilashni, g‘azab va shahvat quvvatlarini aql (ilm) va adolat mezonlariga tobe qilish ekanligini chuqur ilmiy-diniy asoslab bergan [13].

Xorijiy psixologiya maktablarida o‘z-o‘zini boshqarish fenomeni bihevioral, kognitiv va gumanistik yo‘nalishlar doirasida tadqiq etilgan. A.Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o‘z-o‘zini boshqarish "o‘z samaradorligini anglash" (self-efficacy) bilan chambarchas bog‘liq holda tushuntirilgan [14]. B.Zimmerman va D.Shunk tadqiqotlarida o‘z-o‘zini boshqarish akademik muvaffaqiyatning asosi sifatida qaralib, uning rejalashtirish, bajarish va refleksiya kabi uch bosqichli sikli yoritib berilgan [15].

MDH psixologiya maktabida bu masala O.A.Konopkin, V.I.Morosanova, A.K.Osnitskiy kabi olimlar tomonidan faoliyat va shaxs nazariyalari negizida o‘rganilgan [16]. O.A.Konopkin o‘z-o‘zini boshqarishning halqali modelini (maqsad, shart-sharoitlar modeli, faoliyat dasturi, natijani baholash, korreksiya) yaratgan bo‘lib, ushbu model bugungi kunda ham mehnat psixologiyasida asosiy tahlil vositalaridan biri sanaladi [17]. V.I.Morosanova o‘z izlanishlarida o‘z-o‘zini boshqarishning individual-uslubiy xususiyatlarini shaxsning xarakter tipologiyalariga bog‘liq ravishda empirik jihatdan isbotlab bergan [18].

O‘zbekiston psixologiya fanida o‘quv faoliyati, shaxsning kasbiy shakllanishi, iroda va emotsional regulyatsiya masalalari M.G.Davletshin, E.G‘.G‘oziyev, B.R.Qodirov, V.M.Karimova, Z.T.Nishanova, Sh.R.Baratov, A.M.Jabborov kabi yetakchi olimlar tomonidan keng tadqiq etilgan [19]. Xususan, E.G‘.G‘oziyev o‘zining fundamental asarlarida talabalarning mustaqil ta’lim jarayonida o‘quv faoliyatini boshqarishning psixologik va ontogenetik qonuniyatlarini ko‘rsatib bergan [20]. Z.T.Nishanova tomonidan shaxsning mustaqil ijodiy tafakkurini rivojlantirishning psixologik asoslari ishlab chiqilgan bo‘lsa, Sh.R.Baratov oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish va shaxs krizislarining oldini olish masalalariga katta hissa qo‘shgan [21].

Biroq, mavjud xorijiy va milliy ilmiy izlanishlarni tizimli tahlil qilish asosida ta’kidlash mumkinki, shu paytga qadar talabaning bir vaqtning o‘zida ham akademik muhitga, ham real ishlab chiqarish jarayoniga (dual ta’limga) kirishuvi oqibatida yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik ziddiyatlar kompleks tarzda tadqiq etilmagan. Shuningdek, talabalar kognitiv faoliyatini yengillashtirish uchun TRIZ hamda mnemotexnik vositalarni o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish mexanizmiga kiritish imkoniyatlari ilk bor yagona psixologik konseptual model sifatida ushbu dissertatsiya tadqiqotida o‘z yechimini topishga qaratilgan [22].

Metodologiya. Tadqiqot dual ta’lim tizimida tahsil olayotgan talabalarning o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) jarayonlarini tashkil etishda kognitiv-psixologik yondashuvlarning o‘rni, ularning ishlab chiqarish muhitidagi adaptiv salohiyatini aniqlash va rivojlantirishga qaratildi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi — dual ta’lim sharoitida talabalarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlarini empirik baholash, ularning shaxsiy-kasbiy rivojlanish trayektoriyasini aniqlash hamda kognitiv resurslar (TRIZ va mnemotexnika) orqali ushbu jarayonni optimallashtirishning ilmiy-amaliy asoslarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning ilmiy farazlari sifatida quyidagi qoidalar ilgari surildi:

1. Dual ta’lim muhiti talabalarda an’anaviy ta’limdagiga nisbatan o‘z-o‘zini boshqarishning faol (avtonom) mexanizmlarini (rejalashtirish va dasturlash) jadallashtiradi.

2. TRIZ va mnemotexnik vositalarning o‘quv jarayoniga integratsiyasi kognitiv yuklamani kamaytirib, talabaning emotsional barqarorligini va ishlab chiqarishdagi stressga chidamliligini oshiradi.

3. Ma’naviy-axloqiy regulyatorlar (Ihsan va Sabr) talabaning kasbiy identifikatsiyasini barqarorlashtiruvchi asosiy "psixologik bufer" vazifasini bajaradi.

Tadqiqot obyekti sifatida 18-23 yosh oralig‘idagi 480 nafar talaba tanlab olindi. Respondentlar dual ta’lim (tajriba guruhi, n=240) va an’anaviy ta’lim (nazorat guruhi, n=240) shaklida tahsil olayotgan oliy ta’lim muassasalaridan tabaqalashtirilgan tanlash usuli asosida jalb etildi. Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarning shaxsiy ma’lumotlari maxfiy saqlandi va psixologik tadqiqotning etik tamoyillariga to‘liq rioya qilindi.

Diagnostik kompleks quyidagi metodikalardan tashkil topdi:

1. V.I. Morosanova tomonidan ishlab chiqilgan “Shaxs o‘z-o‘zini boshqarish uslubini diagnostika qilish” (SSRM) metodikasi – talabalarning individual regulyatsiya profilini aniqlash uchun.

2. A.G. Maklakovning “Adaptivlik” (MLO-AM) so‘rovnomasi – ishlab chiqarish muhitiga moslashish darajasini baholash uchun.

3. Mualliflik “O‘z-o‘zini boshqarishning kognitiv strategiyalari” (O‘BKS) metodikasi – TRIZ va mnemotexnika elementlarini qo‘llash imkoniyatlarini o‘lchash uchun.

Olingan natijalar SPSS 27.0 dasturiy paketi asosida qayta ishlandi. Statistik tahlil jarayonida quyidagilar amalga oshirildi:

–Deskriptiv statistika: o‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish (SD), asimmetriya va ekssess ko‘rsatkichlari.

–Qiyosiy tahlil: guruhlararo farqlarning ishonchliligini baholash uchun Styudentning t-kriteriysi.

–Korrelyatsion tahlil: o‘z-o‘zini boshqarish komponentlari va kasbiy muvaffaqiyat (KPI) o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash uchun Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti.

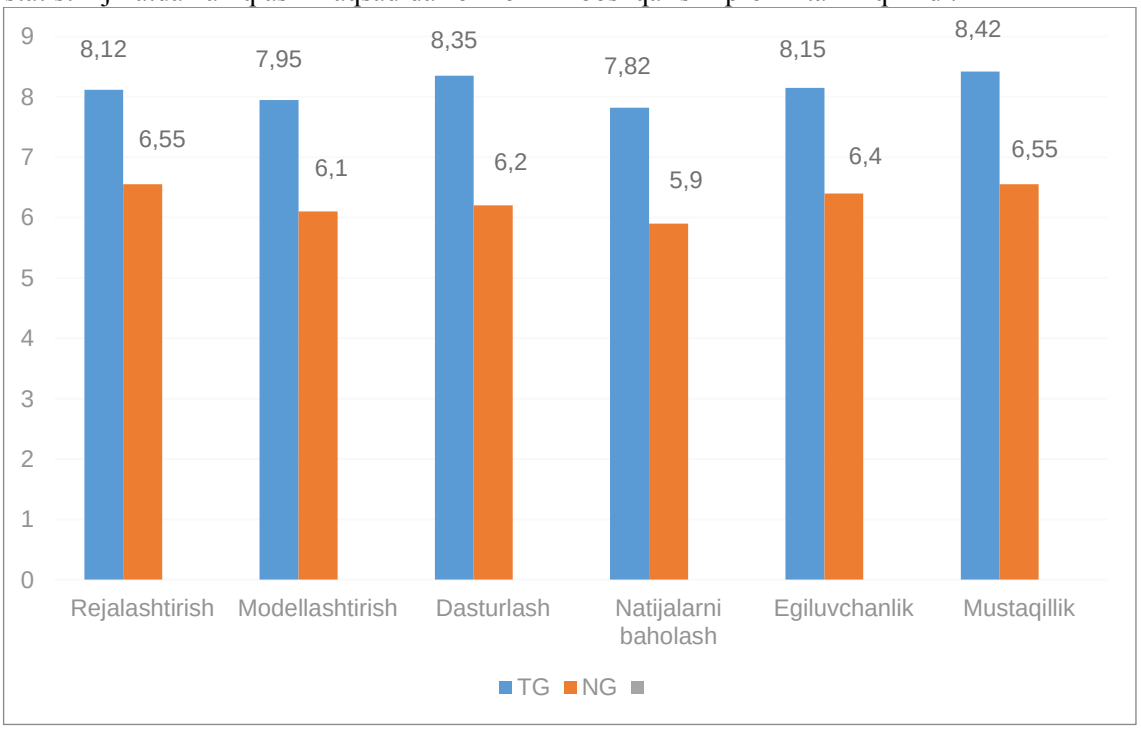
1-jadval.

V.I. Morosanova metodikasi asosida dual ta’lim talabalarining “o‘z-o‘zini boshqarish” ko‘rsatkichlari bo‘yicha deskriptiv statistik tahlil (n=240, Tajriba guruhi)

Shkala nomi	M	SD	Min	Max
Rejalashtirish	8.12	0.98	5	10
Modellashtirish	7.95	1.10	4	10
Dasturlash	8.35	0.85	6	10
Natijalarni baholash	7.82	1.20	4	10
Egiluvchanlik	8.15	1.02	5	10
Mustaqillik	8.42	0.76	6	10

Jadval 1 natijalaridan ko‘rinadiki, tajriba guruhidagi talabalar orasida “Mustaqillik” (M=8.42) va “Dasturlash” (M=8.35) shkalalari eng yuqori o‘rtacha ko‘rsatkichlarga ega. Bu dual ta’limning talabalarda mustaqil kasbiy subyektlikni rivojlantirishdagi ustuvorligini tasdiqlaydi. "Natijalarni baholash" (M=7.82) ko‘rsatkichi esa talabalarning o‘z xatolarini "real-time" rejimida tuzatishga moyilligini, ya’ni rivojlangan refleksiv ko‘nikmalarni ko‘rsatadi. Ushbu ma’lumotlar keyingi qismda tahlil qilinadigan muhokama va korrelyatsion bog‘liqliklar uchun asosiy empirik baza bo‘lib xizmat qiladi.

V.I. Morosanova metodikasi asosida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili. Tadqiqot doirasida Tajriba guruhi (dual ta’lim) va Nazorat guruhi (an’anaviy ta’lim) o‘rtasidagi farqlarni vizual va statistik jihatdan aniqlash maqsadida "o‘z-o‘zini boshqarish" profili tahlil qilindi.



1-rasm. O‘z-o‘zini boshqarish komponentlari bo‘yicha guruhlararo qiyosiy ko‘rsatkichlar

[Izoh: Rasm 1da tajriba guruhining (TG) egri chizig‘i nazorat guruhiga (NG) nisbatan "Dasturlash" va "Mustaqillik" shkalalarida yuqori dinamikani ko‘rsatadi.]

Diagramma natijalariga koʻra, tajriba guruhida (TG) eng yuqori koʻrsatkichlar “Mustaqillik” (M=8.42) va “Dasturlash” (M=8.35) shkalalarida kuzatildi. Ushbu koʻrsatkichlar dual ta’lim oluvchi talabalarning ishlab chiqarish amaliyoti jarayonida texnologik vazifalarni mustaqil va algoritmik ketma-ketlikda bajara olish salohiyati rivojlanganligini anglatadi. Taqqoslash uchun, nazorat guruhida (NG) ushbu shkalalar boʻyicha oʻrtacha koʻrsatkichlar mos ravishda M=6.55 va M=6.20 ni tashkil etdi.

“Rejalashtirish” va “Modellashtirish” shkalalari boʻyicha tajriba guruhida oʻsish barqaror boʻlib, bu dual ta’limning talabalar kognitiv tizimini real ishlab chiqarish talablari bilan sinxronlashtirishdagi ta’sirini ifodalaydi. Nazorat guruhida esa ushbu koʻrsatkichlarning nisbatan pastligi akademik ta’limning nazariy-abstrakt xarakterda ekanligi bilan izohlanadi.

Eng qiziqarli natija “Natijalarni baholash” shkalasida kuzatildi. Tajriba guruhida ushbu koʻrsatkich M=7.82 ga teng boʻlib, bu dual ta’lim talabalarida oʻz xatti-harakatlarini real vaqt rejimida (real-time) kuzatish va xatolarni tezkor korreksiya qilish (feedback loop) mexanizmi shakllanganligini bildiradi. Nazorat guruhida esa bu koʻrsatkich M=5.90 ni tashkil etdi, bu esa talabalarning oʻquv jarayonidagi xatolarni refleksiv baholash darajasi hali yetarli darajada emasligidan dalolat beradi.

Shuningdek, “Egiluvchanlik” (Evolvability) shkalasi boʻyicha TG=8.15 va NG=6.40 natijalari dual ta’lim talabalarining ishlab chiqarishdagi kutilmagan vaziyatlarga (texnik nosozliklar, ish jarayonidagi oʻzgarishlar) moslashuvchanligi an’anaviy ta’limdagilarga qaraganda sezilarli darajada yuqori ekanligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, diagramma va tahlillar shuni koʻrsatadiki, dual ta’lim sharoiti talabalarda oʻz-oʻzini boshqarishning faol (avtonom) strategiyalarini shakllantirish uchun optimal psixologik maydon vazifasini oʻtaydi. Bu esa sud-psixologik ekspertiza jarayonlaridagi kabi shaxsning irodaviy nazorati va qaror qabul qilish xususiyatlarini baholashda bizga muhim empirik mezonlarni taqdim etadi. Ushbu ma’lumotlar keyingi bobdagi muhokama qismida asosiy tayanch nuqtasi boʻlib xizmat qiladi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari dual ta’lim sharoitida oʻz-oʻzini boshqarish koʻnikmalarining shakllanishi shunchaki ixtiyoriy jarayon emas, balki talaba shaxsining kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari sintezidan iborat tizimli jarayon ekanligini tasdiqlaydi. Tajriba guruhi talabalarida “Mustaqillik” va “Dasturlash” koʻrsatkichlarining yuqori boʻlishi, ularning real ishlab chiqarish vazifalariga moslashish jarayonida ichki psixologik regulyatorlarni faol ishga solganligidan dalolat beradi. V.I.Morosanova yondashuviga koʻra, oʻz-oʻzini boshqarish uslubi shaxsning faoliyat samaradorligini belgilovchi integral omil boʻlib, dual ta’lim bu jarayonni an’anaviy ta’limga nisbatan tezroq va sifatliroq amalga oshiradi [7].

Biroq, “Natijalarni baholash” va “Modellashtirish” shkalalarining oʻrtacha darajada saqlanib qolishi talabalarda oʻz faoliyatini tanqidiy tahlil qilish va vaziyatni oldindan bashorat qilish koʻnikmalari hali toʻliq barqarorlashmaganini koʻrsatadi. Bu oʻrinda TRIZ algoritmlari va mnemotexnik vositalarning ahamiyati beqiyosdir. G.S.Altshuller va M.I.Meerovich yondashuvlariga koʻra, ijodiy tafakkur texnologiyalari nafaqat texnik masalalarni, balki psixologik ziddiyatlarni ham algoritmik yoʻl bilan yechishga imkon beradi [5, 11]. Mazkur tadqiqot natijalari ham ushbu nazariyani qoʻllab-quvvatlaydi: kognitiv vositalardan foydalanish talabaning ishlab chiqarish muhitidagi stress omillariga nisbatan psixologik himoya darajasini oshiradi.

Ma’naviy-axloqiy regulyatorlarning (Ihsan, Sabr) ta’siri ham muhim ilmiy ahamiyatga ega. Abu Hamid al-Gʻazzoliy ta’limotiga koʻra, niyat va sabr nafsni boshqarishning ustuvor shartlaridir [14]. Tadqiqotimiz shuni koʻrsatadiki, ichki axloqiy mezonlarga tayangan talabalar ish joyidagi nizoli vaziyatlarni shaxsiy fojia sifatida emas, balki oʻzini toblash vositasi sifatida qabul qiladilar. Bu esa ularning professional identifikatsiyasini mustahkamlaydi va kognitiv dissonansni yumshatadi.

Xulosa. Dual ta’lim sharoitida talabalarning oʻz-oʻzini boshqarish koʻrsatkichlarini empirik asosda oʻrganish natijalari mazkur yoʻnalishning zamonaviy oliy ta’lim tizimida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanini koʻrsatdi. Oʻz-oʻzini boshqarish koʻnikmalarining shakllanganligi talabaning ishlab chiqarish muhitidagi muvaffaqiyati, kasbiy moslashuvi va psixologik barqarorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga koʻra, talabalarning “oʻz-oʻzini boshqarish” tizimi asosan barqaror darajada shakllanayotganligi aniqlandi. “Mustaqillik” va “Dasturlash” koʻrsatkichlarining yuqoriligi dual ta’lim muhitida shaxsiy subyektlik jarayoni faol kechayotganini bildiradi. “Rejalashtirish” va “Modellashtirish” komponentlaridagi nisbatan pastroq natijalar esa dual ta’lim dasturlariga ixtisoslashgan psixologik treninglarni kiritish zarurligini koʻrsatadi.

Sud-psixologik ekspertiza metodologiyasiga tayanib shuni ta’kidlash lozimki, talabalarni baholashda faqat birgina test natijasiga tayanmasdan, kuzatuv, suhbat va statistik tahlilni uygʻunlashtirish maqsadga muvofiqdir. Bu yondashuv talabaning kognitiv salohiyati va emotsional yetukligini kompleks baholash imkonini beradi.

Amaliy tavsiyalar.

1. Oliy ta’lim muassasalarida dual ta’lim dasturlariga TRIZ va mnemotexnik vositalarni o‘z ichiga olgan “Kognitiv muhandislik va psixologik regulyatsiya” modulini kiritish zarur.

2. Ishlab chiqarish korxonalaridagi mentorlar va oliygoh tyutorlari uchun yoshlarning emotsional-axloqiy barqarorligini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha qo‘shma metodik dasturlar ishlab chiqish.

3. Talabalarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlarini doimiy monitoring qilish uchun ishlab chiqilgan raqamli platformalar imkoniyatlaridan keng foydalanish.

4. Ekspertiza xulosalarining ishonchliligini ta’minlash uchun diagnostik natijalarni deskriptiv va korrelyatsion statistik tahlillar bilan asoslashni amaliyotga keng joriy etish.

5. Talabalar bilan ishlashda maxfiylik, ixtiyoriylik va psixologik xavfsizlik tamoyillariga qat’iy rioya etishni ta’minlash.

Adabiyotlar:

1. Muydinov T. Dual ta’lim shaklida talabalar o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik mexanizmlarini takomillashtirish. DSc dissertatsiyasi. – Andijon: ADU, 2026.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2010. – 400 b.
3. Altshuller G.S. Найти идею: Введение в ТРИЗ [Ixtirochilik masalalarini yechish nazariyasi]. – Moskva: Alpina, 2011. – 400 s.
4. Baratov Sh.R. Oliy ta’limda psixologik xizmat. – Toshkent: Fan, 1999. – 250 b.
5. Morosanova V.I. Individual style of self-regulation of behavior. – Moskva: Kogito-Tsentr, 2004. – 280 s.
6. G‘oziyev E.G‘. Kognitiv psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2007. – 340 b.
7. Jalolova S.M. Yoshlar o'rtasida kiber-qaramlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari // Psixologiya. – Buxoro, 2020.
8. Ibragimov R. Yoshlarda axborot-psixologik xavfsizlik madaniyati // Ta'lim va innovatsiya. – Toshkent, 2021.
9. Nishanova Z.T. Mustaqil ijodiy tafakkurni rivojlantirishning psixologik asoslari. – Toshkent: Fan, 2015. – 180 b.
10. Al-G‘azzoliy, Abu Hamid. Ihyou ulumid-din [Ilmlarni jonlantirish]. – Toshkent: Movarounnahr, 2004. – 450 b.
11. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: Freeman, 1997. – 604 p.
12. Zimmerman B.J. Self-regulated learning and academic achievement. – 2002. – 350 p.
13. Meerovich M.I., Shragina L.I. Технология творческого мышления [Ijodiy tafakkur texnologiyasi]. – Moskva: Alpina, 2003. – 320 s.
14. Konopkin O.A. Stil’naya samoregulyatsiya deyatel’nosti [Faoliyatni uslubiy o‘z-o‘zini boshqarish]. – Moskva: Nauka, 1989. – 240 s.
15. Осницкий А.К. Психология саморегуляции [O‘z-o‘zini boshqarish psixologiyasi]. – Санкт-Петербург, 2009.
16. Ратинов А.Р. Юридическая психология [Yuridik psixologiya]. – Москва: Норма, 2010. – 368 с.
17. Романов В.В. Судебная психологическая экспертиза [Sud-psixologik ekspertiza]. – Москва: Юрайт, 2016. – 412 с.
18. Canter D. Forensic Psychology: A Very Short Introduction. – Oxford: Oxford University Press, 2010. – 144 p.
19. Hare R.D. Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us. – New York: Guilford Press, 2011. – 256 p.
20. Muxtorov O. Uyushmagan yoshlar mediasavodxonligini takomillashtirish. DSc dissertatsiyasi. – Andijon: ADU, 2026.

Mundarija

№		bet стр page
1	***Жураева Вазира Фарходовна***	***3***
	Социально-психологические особенности личности студентов первого курса, подверженных влиянию большинства	
	Ko‘pchilik ta’siriga beriluvchan birinchi bosqich talabalari shaxsining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	
	Socio-psychological characteristics of the personality of first-year students susceptible to the influence of the majority	
2	***Каримкулова Сурайё Нумонжон кизи***	***9***
	Роль виртуальной информации в возникновении конфликтных ситуаций между родителями и подростками	
	The role of virtual information in the emergence of conflict situations between parents and teenagers	
	Virtual axborotning ota-onalar va o‘smirlar o‘rtasidagi nizoli vaziyatlar yuzaga kelishidagi roli	
3	***Oymatova Dilorom Ruzimurotovna, Qushmurodova Sevinch Baxrom qizi***	***13***
	Emotsional intellekt orqali oilaviy munosabatlarning hayotdan qoniqishga ta’siri	
	Влияние семейных отношений на удовлетворённость жизнью через эмоциональный интеллект	
	The impact of family relationships on life satisfaction through emotional intelligence	
4	***Разыкова Лола Туйчиевна***	***19***
	Когнитивные функции в клинической практике и психодиагностика их нарушений	
	Cognitive functions in clinical practice and psychodiagnostics of their disorders	
	Klinik amaliyotda kognitiv funksiyalar va ularning buzilishlarini psixodiagnostikasi	
5	***Ashurova Shaxnoza Faxriddin qizi***	***25***
	Islom ta’limotida ma’naviy-axloqiy qadriyatlar va Abu Iso Muhammad at-Termiziyning psixologik qarashlari	
	Духовно-этические ценности в исламской доктрине и психологические воззрения Абу Исы Мухаммада ат-Термизи	
	Spiritual and ethical values in islamic doctrine and psychological views of Abu Isa Muhammad at-Termizi	
6	***Dilmurodova Zilola Davron qizi***	***29***
	Temperament va shaxsiyat o‘rtasidagi o‘zaro munasbat masalasi	
	The issue of the interrelationship between temperament and personality	
	Вопрос взаимосвязи темперамента и личности	
7	***Djuxonova Noxida Xayotjonovna***	***34***
	O‘g‘il bolalarning oilaviy hayot xaqidagi tasavvurlarini o‘rganishning emperik tahlili	
	Эмпирический анализ представлений мальчиков о семейной жизни	

	An empirical analysis of boys' perceptions of family life	
8	***Eshmuradova Shirin Oybek qizi***	***39***
	Talaba qizlar psixik salomatligi va deviant xulq-atvor shakllanishining psixologik determinantlari	
	Психологические детерминанты психического здоровья студенток и формирования девиантного поведения	
	Psychological determinants of female students’ mental health and the formation of deviant behavior	
9	***Ruzmatova Nigina Shotillo qizi***	***42***
	Stressga bardoshlilikni rivojlantirishning nazariy asoslari	
	Theoretical foundations of developing stress resilience	
	Теоретические основы развития стрессоустойчивости	
10	***Tursunbayev Sandjar Bahtiyorovich***	***46***
	Maktab sport trenerlarida motivatsiya darajasi va professional samaradorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik	
	Взаимосвязь уровня мотивации и профессиональной эффективности у школьных спортивных тренеров	
	The relationship between motivation level and professional effectiveness of school sports coaches	
11	***Xomidova Madina Xusan qizi***	***49***
	Talabalarda muvaffaqiyatga intilish va emotsional intellektning o‘zaro bog‘liqligi	
	Взаимосвязь стремления к успеху и эмоционального интеллекта у студентов	
	The relationship between achievement motivation and emotional intelligence among students	
12	***Yuldasheva Saodat Mamasaxatovna***	***53***
	Talaba shaxsning kasbiy faoliyatida uchraydigan asosiy psixologik muammolar	
	Main psychological problems encountered in the professional activity of student personality	
	Основные психологические проблемы, встречающиеся в профессиональной деятельности личности студента	
13	***Kasimova Xulkar Atabayevna***	***57***
	Shaxs psixologik farovonligini tadqiq etishning zamonaviy yo‘nalishlari	
	Современные направления исследования психологического благополучия личности	
	Modern directions in the study of individual psychological well-being	
14	***Mo‘minova Ra‘no Raximberdi qizi***	***61***
	Oilaviy ajrimlar motivlarining ijtimoiy-psixologik tahlili	
	Социально-психологический анализ мотивов семейных разводов	
	Socio-psychological analysis of the motives for family divorce	
15	***Raximova Nodira Baxodirjon qizi***	***65***
	Kasbiy pedagogik tafakkur shakllanishi va rivojlanishining psixologik omillari	
	Психологические факторы формирования и развития профессионального педагогического мышления	
	Psychological factors of the formation and development of professional pedagogical thinking	

16	***Yunusova Go‘zal Sultonovna, Siddiqova Gulshanoy Sobirjon qizi***	***69***
	Kichik maktab yoshidagi bolalarda agressiv xulq-atvor shakllanishining umumiy omillari	
	Общие факторы формирования агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста	
	General factors in the formation of aggressive behavior in primary school children	
17	***Babajanov Maqsadbek Ulug‘bekovich***	***74***
	Mehnat jamoalarida kasbiy charchash va ish motivatsiyasi o‘rtasidagi bog‘liqlik	
	Взаимосвязь между профессиональным выгоранием и трудовой мотивацией в трудовых коллективах	
	The relationship between professional burnout and work motivation in work teams	
18	***Ismatullayeva Nargiza Ixmatulla qizi***	***81***
	Motivatsiya muammosi zamonaviy psixologiya va ta’lim jarayonida	
	Проблема мотивации в современной психологии и образовательном процессе	
	The problem of motivation in modern psychology and the educational process	
19	***Jumayeva Mexribo Abduvoxitovna***	***86***
	Bo‘lajak o‘qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	
	Педагогико-психологические особенности развития проектировочных компетенций у будущих учителей	
	Pedagogical and psychological features of developing design competencies in future teachers	
20	***Tolibov Elchin G‘ulomjon o‘g‘li***	***90***
	Panik buzilishining epidemiologik tendensiyalari, klinik ko’rinish xususiyatlari va differensial tashxislash qiyinchiliklari	
	Epidemiological trends of panic disorder, clinical features, and challenges of differential diagnosis	
	Эпидемиологические тенденции панического расстройства, особенности клинической картины и трудности дифференциальной диагностики	
21	***Багдасарова Диана Левоновна***	***94***
	Эмпирическое исследование сравнения внешности в социальных сетях и его связь с самооценкой и телесным образом у студенток	
	An empirical study of appearance comparison on social media and its relationship with self-esteem and body image among female students	
	Ijtimoiy tarmoqlarda tashqi ko‘rinishni taqqoslash va uning talaba qizlarda o‘zini baholash hamda tana obraziga bog‘liqligini empirik tadqiq etish	
22	***Ishtayev Javlon Mavlonboyevich***	***99***
	Sportchilarning musobaqa samaradorligiga ta’sir etuvchi psixofiziologik mexanizmlari	
	Психофизиологические механизмы, влияющие на соревновательную эффективность спортсменов	
	Psychophysiological mechanisms affecting athletes’ competitive performance	

23	***Latipova Chinnigul Nasriddinovna***	***105***
	Virtual muhit va o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari	
	Виртуальная среда и психологические особенности подросткового возраста	
	Virtual environment and psychological features of adolescence	
24	***Amirova Go‘zal Baxodirovna***	***110***
	Stress holatidagi xotin-qizlarga psixologik yordam ko‘rsatishning zamonaviy psixologik-pedagogik mexanizmlari	
	Современные психолого-педагогические механизмы оказания психологической помощи женщинам, находящимся в состоянии стресса	
	Modern psychological and pedagogical mechanisms for providing psychological support to women experiencing stress	
25	***Niyazova Nilufar Farxadovna***	***115***
	Bemorlarning psixologik farovonligini ta’minlashda stressni boshqarish strategiyalarining samaradorligi	
	Эффективность стратегий управления стрессом в обеспечении психологического благополучия пациентов	
	The effectiveness of stress management strategies in ensuring the psychological well-being of patients	
26	***Axmedov Farxod Furqatovich***	***123***
	Raqamli makonda voyaga yetmaganlarning psixologik xavfsizligini ta’minlashning innovatsion mexanizmlari	
	Инновационные механизмы обеспечения психологической безопасности несовершеннолетних в цифровом пространстве	
	Innovative mechanisms for ensuring the psychological safety of minors in the digital environment	
27	***Jabborov Abror Kaxramonovich***	***131***
	Oliy ta’lim talabalari kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirishda psixologik rezilentlik va koping xulq-atvorining o‘zaro bog‘liqligi	
	Взаимосвязь психологической резильентности и копинг-поведения в развитии профессиональной идентичности студентов высших учебных заведений	
	The relationship between psychological resilience and coping behavior in the development of professional identity among higher education students	
28	***Marupov Xusan Akramovich***	***137***
	O‘smirlarda o‘zini-o‘zi idora qilish mexanizmlarini rivojlantirishning psixodiagnostik va psixokorreksion asoslari	
	Психодиагностические и психокоррекционные основы развития механизмов саморегуляции у подростков	
	Psychodiagnostic and psychocorrectional foundations of developing self-regulation mechanisms in adolescents	
29	***Meliyev Soxibidavron Xasanovich***	***144***
	Talaba-yoshlarda addiktiv xulq-atvorning gender va yoshga oid xususiyatlari	
	Гендерные и возрастные особенности аддиктивного поведения у студенческой молодёжи	
	Gender and age-related characteristics of addictive behavior among student youth	

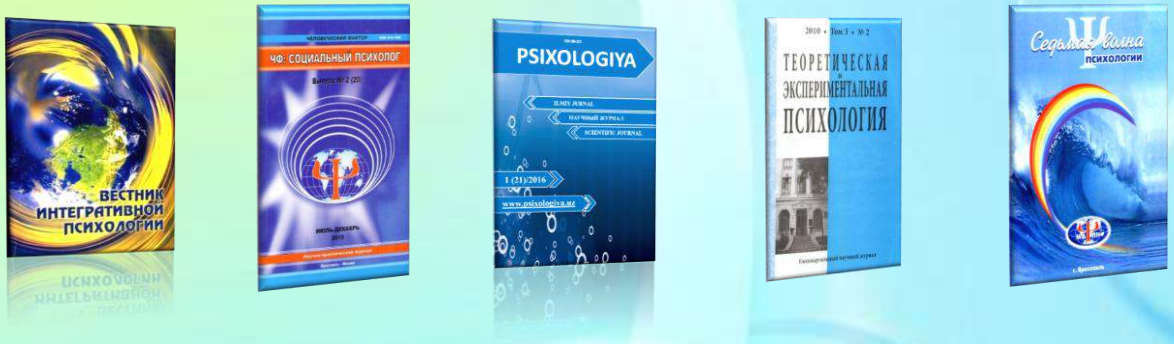
30	***Nisolmuxammatova Namunaxon Inomjon qizi***	***151***
	O‘quvchilarda mediasavodxonlikni rivojlantirishning psixologik omillari va tanqidiy fikrlash kompetensiyasining o‘zaro bog‘liqligi	
	Психологические факторы развития медиаграмотности у школьников и взаимосвязь с компетенцией критического мышления	
	Psychological factors of developing media literacy in school students and its relationship with critical thinking competence	
31	***Nuraliyeva Dildora Mamurjonovna***	***157***
	Internatsional oilalardagi shaxslarda etnik identiklik namoyon bo‘lishining etnopsixologik xususiyatlari	
	Этнопсихологические особенности проявления этнической идентичности у лиц в интернациональных семьях	
	Ethnopsychological features of the manifestation of ethnic identity in persons in international families	
32	***Raimberdiyeva Maftuna Abduraxmonovna***	***162***
	Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlash kompetensiyasini rivojlantirishda muammoli ta’lim texnologiyalarining pedagogik-psixologik imkoniyatlari	
	Педагого-психологические возможности технологий проблемного обучения в развитии компетенции самостоятельного мышления учащихся начальных классов	
	Pedagogical and psychological potential of problem-based learning technologies in developing independent thinking competence among primary school students	
33	***Xolmirzayev Javoxir Iqboljon o‘g‘li***	***168***
	Sport musobaqalari sharoitida yuqori malakali sportchilarning emotsional holatini boshqarishning psixologik mexanizmlari	
	Психологические механизмы управления эмоциональным состоянием высококвалифицированных спортсменов в условиях спортивных соревнований	
	Psychological mechanisms of managing the emotional state of highly qualified athletes in sports competition conditions	
34	***Xudoyberdiyeva Zarnigor Kobiljonovna***	***173***
	Talabalarda etnomadaniy qadriyatlarga ijobiy munosabatni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari	
	Социально-психологические факторы формирования положительного отношения студентов к этнокультурным ценностям	
	Socio-psychological factors in the formation of students' positive attitudes toward ethnocultural values	
35	***Yangiboyeva Dildoraxon Rahmon qizi***	***180***
	O‘zbek oilalarida emotsional alienatsiya namoyon bo‘lishining gender atributlari	
	Гендерные атрибуты проявления эмоциональной алиенации в узбекских семьях	
	Gender-specific manifestations of emotional alienation in Uzbek families	
36	***Axatov Yo‘ldoshjon Hamzayevich***	***191***
	Talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning metakognitiv paradigmasi	
	Метакогнитивная парадигма развития волевых качеств у студентов	
	The metacognitive paradigm of developing volitional qualities in university	

	students	
37	***Muxtarov Otabek Shuxratjanovich***	***199***
	Uyushmagan yoshlar mediasavodxonligini oshirishning kognitiv-psixologik himoya mexanizmlari: tajriba-sinov tahlili natijalari	
	Совершенствование когнитивно-психологических механизмов защиты для повышения медиаграмотности неорганизованной молодёжи: результаты экспериментального анализа	
	Improving cognitive-psychological protection mechanisms for enhancing media literacy among unorganized youth: experimental analysis results	
38	***Muydinov Tursunboy Fazliddin o‘g‘li***	***204***
	Dual ta’lim shaklida talabalar o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik mexanizmlarini takomillashtirish	
	Совершенствование психологических механизмов саморегуляции студентов в условиях дуального образования	
	Improving psychological mechanisms of self-regulation of students in dual education	

Bizning yangilangan saytimizga tashrif buyuring

BUXDU.UZ

Saytimizda maqolalarni o'qishingiz va ularni elektron nusxasini yuklab olishingiz mumkin



PSIXOLOGIYA
ilmiy jurnal
2-son (66)
Buxoro – 2026. 215 b.

PSIXOLOGIYA
научный журнал.
Выпуск 2. (66) Бухара
– 2026. – 215 с.

Jurnal O'zbekiston psixologlarining BuxDU muassisligidagi nashri hisoblanadi.

Jurnalning nashr sifati uchun bosmaxona javobgar.

OBUNA INDEKSI 3062

Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi.
Bosishga ruxsat etildi

Qog'oz bichimi 60x84, 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi.
Shatrli bosma tabog`i - 28 Buyurtma №123. Adadi – 50
Bahosi kelishilgan narxda.
"BUKHARAHAMD PRINT" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Bosmaxona manzili:Buxoro sh. Buxoriy ko'chasi, 190-uy.

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

ISSN 2181-5291