



RAQAMLI GLOBALLASHUV VA TRANSFORMATSION YONDASHUVLAR

**RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI
MATERIALLAR TO‘PLAMI**

2026-yil, 14-mart

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**

RAQAMLI GLOBALLASHUV VA TRANSFORMATSION YONDASHUVLAR

Respublika ilmiy-amaliy anjuman

MATERIALLARI

2026-yil, 14-mart

Buxoro – 2026

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-sonli, 2019-yil 8-oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 21-iyundagi "Pedagogik ta'lim sifatini oshirish va pedagog kadrlar tayyorlovchi oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2026-yil 16-yanvardagi "2026-yilda xalqaro miqyosida o'tkaziladigan ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar rejalarini tasdiqlash to'g'risida"gi 11-son buyrug'i asosida tasdiqlangan 2026-yilga mo'ljallangan xalqaro va respublika miqyosidagi ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlarni o'tkazish maqsadida 2026-yilning 14-mart kuni Buxoro davlat universitetida **"Raqamli globallashuv va transformatsion yondashuvlar"** mavzusida respublika ilmiy-amaliy anjuman o'tkaziladi.

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani asosiy maqsadi - psixologiya sohasidagi tadqiqotlarni yanada yuqori bosqichga olib chiqish va ushbu yo'nalishdagi yangi ilmiy tadqiqotlar bilan yaqindan tanishish, ularni amaliyotga tatbiq qilish, psixologiya fanlarini o'qitishda zamonaviy psixologik va information texnologiyalardan samarali foydalanish, yoshlarni milliy g'urur va ma'naviy fazilatlariga tayanadigan barqaror axloqiy-ruhiy holatni ta'minlash, murakkab vaziyatlarga shaxsning bardoshlilikni, yuksak hislarni tarbiyalash hamda ilmiy, innovatsion, pedagogik faoliyatida psixologik xizmatni ko'rsatish va tegishli mutaxassislarning bilim va ko'nikmalarini mustahkamlashdan iboratdir.

Anjuman materiallaridan oliy ta'lim muassasalari talabalari, magistrlar, doktorantlar va professor-o'qituvchilar foydalanishi mumkin.

TAHRIR HAY'ATI:

Xamidov O.X. – Buxoro davlat universiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Samiyev K.A. – Buxoro davlat universiteti. Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor. fizika-matematika fanlari doktori, professor

Qahhorov O.S. – Ilmiy tadqiqod va innovatsion faoliyatni rivojlantirish departamenti boshlig'i i.f.d. (DSc), professor

Nazarov A.M. – Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektor psixologiya fanlari doktori, professor

Rustamov Sh.Sh. – Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası mudiri psixologiya fanlari doktori, professor

Chudakova V.P. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Naumenko E.A. – psixologiya fanlari doktori, professor

Xuseynova A.A. – falsafa fanlari doktori, professor

Akramova F.A. – psixologiya fanlari doktori, professor

Saidov A.I. – psixologiya fanlari doktori, professor

Safarov D.X. – psixologiya fanlari doktori, professor

Jumayev U.S. – psixologiya fanlari doktori, professor

Olimov L.Y. – psixologiya fanlari doktori, professor

Usmanova. M.N. – psixologiya fanlari nomzodi, professori

Dehqonboyev Sh.O. – psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Maqolalarning to'g'ri va aniqligiga mualliflar mas'uldir.

© JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOLARINI O'RGANISHDA FANLARARO INTEGRATSIYANING ISTIQBOLLARI

Konferensiya materiallari to'plami Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrdagi 490-son buyrug'i bilan nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH SO‘ZI

Assalomu-aleykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Barchangizni **“Raqamli globallashuv va transformatsion yondashuvlar”** mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyada samimiy qutlashdan mamnunman.

Bugungi kunda dunyo miqyosida raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt, global axborot almashinuvi va transformatsion yondashuvlar barcha sohalar qatori psixologiya fanining mazmunini ham yangicha bosqichga olib chiqmoqda. Insonning tafakkuri, xulq-atvori, emotsional barqarorligi, qaror qabul qilish mexanizmlari hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlari endilikda raqamli muhit ta’sirida shakllanayotgan murakkab psixologik jarayon sifatida o‘rganilmoqda. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy inson kun davomida juda katta axborot oqimi bilan ishlaydi va bu holat diqqatning bo‘linishi, tezkor qaror qabul qilish zarurati hamda emotsional zo‘riqlashlarni kuchaytiradi.

O‘zbekiston Respublikasida ham oliy ta’lim, ilm-fan va psixologik xizmat sohalarini rivojlantirish bo‘yicha izchil islohotlar olib borilmoqda. So‘nggi yillarda qabul qilingan Prezident farmon va qarorlari oliy ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, ilmiy salohiyatni oshirish, amaliyotga yo‘naltirilgan ilmiy faoliyatni kuchaytirish hamda psixologik xizmat sifatini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qilmoqda.

Ayniqsa, O‘zbekiston Respublikasining **2024-yil 5-noyabrda qabul qilingan O‘RQ-989-sonli “Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish to‘g‘risida”gi Qonuni** psixologik xizmat tizimini huquqiy jihatdan yangi bosqichga olib chiqdi. Mazkur qonun orqali aholiga psixologik yordam ko‘rsatishning asosiy prinsiplari, professional psixologlarga qo‘yiladigan malaka talablari hamda psixologik xizmatning davlat va nodavlat shakllari aniq belgilab berildi. Bu esa psixologiya fanining amaliy ahamiyatini yanada kuchaytirib, sohaning institutsional rivojlanishiga mustahkam huquqiy asos yaratdi.

Bu jarayonlarda Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o‘zining ilmiy va amaliy faoliyati bilan alohida o‘rin egallab kelmoqda. Bugungi kunda kafedraning ilmiy salohiyati **80 foizni** tashkil etib, bu ko‘rsatkich ilmiy maktablar shakllanishi, zamonaviy tadqiqot yo‘nalishlari rivojlanishi hamda ilmiy kadrlar tayyorlash samaradorligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi.

2026 yil natijalariga ko‘ra, Psixologiya kafedrasida professor-o‘qituvchilari tomonidan xalqaro ilmiy nashrlarda ham salmoqli natijalarga erishildi. Xususan, **6 ta Scopus bazasining Q1** toifasidagi hamda **7 ta Scopus bazasining Q3 va Q4** toifalaridagi jurnallarda ilmiy maqolalar nashr etildi. Bu ko‘rsatkich kafedraning xalqaro ilmiy maydondagi faolligi va ilmiy tadqiqotlar sifatining ortib borayotganini tasdiqlaydi.

Universitet huzurida faoliyat yuritayotgan **DSc.03/2025.27.12.P.08.10 raqamli ilmiy kengash** psixologiya fanlari bo‘yicha yuqori malakali ilmiy kadrlar tayyorlashda muhim platforma vazifasini bajarmoqda. 2025 yil holatiga ko‘ra, mazkur ilmiy kengashda **28 nafar PhD hamda 7 nafar DSc dissertatsiya himoyalari** muvaffaqiyatli tashkil etildi. Bu natijalar ilmiy kengash faoliyatining barqaror va samarali yo‘lga qo‘yilganini ko‘rsatadi.

Shuningdek, universitetda psixologiya sohasiga ixtisoslashgan **“Psixologiya” ilmiy jurnali** muntazam faoliyat yuritib, respublika va xalqaro miqyosdagi ilmiy maqolalarni chop etish orqali psixologiya fanining ilmiy maydonini kengaytirib kelmoqda.

Bugungi kunda psixologiya yo‘nalishida **824 nafar talaba** kunduzgi, kechki, sirtqi hamda magistratura bosqichlarida tahsil olmoqda. Bu esa psixologiya sohasiga bo‘lgan talab va ehtiyojning ortib borayotganidan dalolat beradi. Talabalar orasida ilmiy faollik va akademik yutuqlar ham izchil rivojlanib bormoqda. Jumladan, psixologiya yo‘nalishida tahsil olayotgan iqtidorli talabalardan **1 nafari universitetning rektor stipendiyasi** sohibi bo‘ldi. Bu natija yoshlarning ilmiy salohiyati va ta’lim sifatining yuqori darajada shakllanayotganini ko‘rsatadi.

Ayniqsa, kafedra huzurida aholiga psixologik xizmat ko‘rsatishga ixtisoslashgan **“psixologik klinika”** faoliyat yuritayotgani muhim amaliy natijalardan biridir. Ushbu klinikada aholining turli qatlamlariga psixologik maslahat, psixodiagnostik xizmatlar hamda psixokorreksion yordam ko‘rsatilib, psixologiya fanining amaliy yo‘nalishlari bevosita hayotga tatbiq etilmoqda.

Bundan tashqari, Psixologiya kafedrası huquqni muhofaza qiluvchi organlar bilan ham doimiy hamkorlik olib borib, sud-tergov jarayonlarida “**sud-psixologik ekspertizalar**” tashkil etishda faol ishtirok etib kelmoqda. Mazkur yo‘nalish psixologiyaning huquqiy-amaliy ahamiyatini oshirish, inson omiliga oid murakkab holatlarni ilmiy asosda baholash hamda adolatli qaror qabul qilish jarayonlariga ilmiy ko‘mak berishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Psixologiya kafedrası respublikamizning yetakchi oliy ta‘lim muassasalari bilan bir qatorda Buyuk Britaniyaning **Sasseks universiteti**, Rossiyaning **Xalqaro Psixologiya fanlari akademiyasi**, Qozog‘istonning “**Al-Farabi**” universiteti, **M.Avezov nomidagi Janubiy Qozog‘iston davlat universiteti**, **Qirg‘iziston–Rossiya Slavyan universiteti** hamda **Tojikistonning B. G‘ofurov nomidagi Xo‘jand davlat universiteti** bilan doimiy hamkorlik olib bormoqda. Ushbu anjumanga **300 dan ortiq** ishtirokchilar o‘z maqolalari bilan qatnashmoqda. Xorijiy oliy ta‘lim muassasalaridan **10 nafar**, respublika oliy ta‘lim muassasalaridan esa **20 nafardan** ortiq psixolog olimlar offlayn va onlayn shaklda ishtirok etishmoqda.

Bugungi konferensiya raqamli globallashuv sharoitida psixologiya fanining yangi yo‘nalishlarini belgilash, transformatsion yondashuvlarni ilmiy asosda muhokama qilish hamda ilm-fan va amaliyot integratsiyasini kuchaytirishga xizmat qiluvchi muhim ilmiy maydon bo‘lib xizmat qiladi.

Ishonamanki, konferensiya davomida ilgari suriladigan ilmiy g‘oyalar, yangi tadqiqot natijalari va amaliy takliflar psixologiya fanining keyingi taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shadi.

Barchangizga konferensiya ishida muvaffaqiyat, samarali ilmiy muloqot va yangi yutuqlar tilayman.

E‘tiboringiz uchun rahmat!

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

I SHO‘BA.

SHAXS PSIXOLOGIYASI, RAQAMLI MUHITDA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUNOSABATLAR

Nazarov Akmal Mardonovich

*Buxoro davlat universiteti Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar
bo'yicha birinchi prorektor
Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor*

YANGI O'ZBEKISTONDA YOSHLAR MA'NAVİY SALOHİYATINI RIVOJLANTIRISH ASOSIDA INNOVATSION JAMIYAT QURISH STRATEGIYALARI

Annotatsiya. *Yoshlar ma'naviy salohiyatini rivojlantirish Yangi O'zbekistonning innovatsion jamiyat qurish strategiyasida markaziy rol o'ynaydi. Ma'naviy va intellektual resurslarni uyg'unlashtirish orqali innovatsion tashabbuslar, ijtimoiy faollik va raqobatbardosh kadrlar tayyorlashning samarali mexanizmlari ishlab chiqiladi. Strategik yondashuv yoshlarning ijodiy salohiyatini oshirishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *yoshlar, ma'naviy salohiyat, innovatsion jamiyat, strategiya, ijtimoiy rivojlanish, intellektual resurslar, innovatsiya, ijodiy salohiyat, kadrlar tayyorlash, strategik yondashuv.*

Аннотация. *Развитие духовного потенциала молодежи играет ключевую роль в стратегии построения инновационного общества Нового Узбекистана. Синергия духовных и интеллектуальных ресурсов способствует эффективным механизмам инноваций, социальной активности и подготовке конкурентоспособных кадров. Стратегический подход ориентирован на повышение творческого потенциала молодежи.*

Ключевые слова: *молодежь, духовный потенциал, инновационное общество, стратегия, социальное развитие, интеллектуальные ресурсы, инновации, творческий потенциал, подготовка кадров, стратегический подход*

Abstract. *Developing youth's moral and intellectual potential is pivotal in the strategy of building an innovative society in New Uzbekistan. Integrating ethical values with creative and cognitive resources fosters innovation, social engagement, and preparation of competitive professionals. Strategic frameworks aim to enhance the creative and transformative capabilities of the younger generation.*

Key words: *youth, moral potential, innovative society, strategy, social development, intellectual resources, innovation, creative potential, professional preparation, strategic approach*

Bugungi global va milliy rivojlanish sharoitida yoshlarning ma'naviy salohiyati va innovatsion salohiyati ijtimoiy barqarorlik, iqtisodiy o'sish va davlat strategiyasining eng muhim ustunlaridan biri sifatida qayd etilmoqda. Xususan, Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida yoshlar siyosati-davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lib, u yoshlarda milliy qadriyatlar, madaniy meros hamda zamonaviy kompetensiyalarni uyg'unlashtirishni maqsad qilgan. Ma'naviy tarbiya va intellektual yuksalish ta'lim tizimida "Ma'naviyat darslari" va axborot-ma'naviyat tadbirlari orqali amalga oshirilmoqda, bu esa yoshlarni jamiyatda faollikka, yaratishga va ijtimoiy mas'uliyatga undaydi. Strategiya yoshlarning axloqiy mustahkamlik, pedagogik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy faollik va global standartlarga mos kompetensiyalarini shakllantirish bo'yicha kompleks choralarni o'z ichiga oladi. Bu esa Uchinchi Renessans poydevorini bilim-ong zaminida qurish hamda milliy taraqqiyotning strategik raqamli va innovatsion yo'nalishlarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev yoshlarni jamiyatning asosiy harakatlantiruvchi kuchi sifatida ta'riflab, ularga ishonch bilan qaraydi va ularni yangi innovatsion taraqqiyot hayotida faol qatnashishga chaqiradi. Davlat rahbarining so'zlariga ko'ra, bugungi yoshlar-bu ijtimoiy innovatsiyalar, ilm-fan, texnologik yangiliklar va raqamli iqtisodiyot markazida turadigan avlod, ularning bilim, ijodiy fikrlash va tashabbuskorligi mamlakatning kelajagini belgilaydi. Shavkat Mirziyoyev yoshlarga murojaatlarida shuni ta'kidlaydiki: "Yoshlikda olingan bilim-kelajak uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi", va bu poydevor ustida qurilgan jamiyat yanada barqaror, raqobatbardosh va ma'rifatli bo'ladi. Prezidentimiz jahon hamjamiyati tomonidan ham O'zbekiston yoshlari salohiyati e'tirof etilayotganini qayd etib, yurtimiz yoshlarining

global TOP-500 universitetlarda tahsil olishi, sport va ilmiy yutuqlari orqali xalqaro maydonda muvaffaqiyat qozonayotganini misol tariqasida keltirdi. Bu xalqaro kontekstda yoshlar salohiyatini rivojlantirishning dolzarbligini yana-da mustahkamlaydi.

Yoshlar siyosati nafaqat milliy darajada, balki xalqaro kontekstda ham katta ahamiyat kasb etadi. Global 2030-yilga qadar yoshlar rivojlanishi strategiyasi kabi xalqaro tashabbuslar yoshlarga ta'lim, sog'liqni saqlash, bandlik va ijtimoiy hamda siyosiy faollik imkoniyatlarini kengaytirishni maqsad qiladi. Bunday global yondashuvlar mamlakatlararo raqobatbardosh kadrlar bazasini shakllantirish, milliy innovatsion tizimlarni mustahkamlash va kuchli fuqarolik jamiyatini barpo etishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan bir vaqtda O'zbekiston yoshlar siyosati xalqaro standartlar bilan uyg'unlashib, Prezidentimiz boshchiligidagi yoshlar salohiyatini har tomonlama qo'llab-quvvatlash tizimli tarzda amalga oshirilmoqda.

Bugungi kunda yoshlar ma'naviy salohiyati davlat siyosati, ta'lim, madaniyat va innovatsion iqtisodiyotning eng asosiy komponentlaridan biriga aylangan. Ularning axloqiy mustahkamligi va kreativ fikrlashi nafaqat milliy taraqqiyot strategiyasini amalga oshirishda, balki xalqaro miqyosda raqobatbardosh va barqaror jamiyat yaratishda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Muayyan strategik chora-tadbirlar, treninglar, ta'limiy dasturlar va ijodiy platformalar yoshlarga o'z daxliy ma'naviy-intellektual taraqqiyotini tashkil etish imkoniyatini beradi. Prezidentimizning yoshlar uchun bildirilgan ijobiy qarashlari va ilm-fan hamda innovatsiyalarni qo'llash yo'lida olib borilayotgan tizimli ishlar ushbu yo'nalishning yana-da mustahkamlanishiga xizmat qilmoqda.

Bugungi global taraqqiyot sharoitida yoshlar ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy jihatdan davlat va jamiyatning markaziy resursiga aylangan. O'zbekiston Respublikasi hududi aholisi tarkibida yoshlar sezilarli ulushni tashkil etadi, bu esa yoshlar salohiyatini milliy taraqqiyotning strategik omiliga aylantiradi. Xususan, Yangi O'zbekiston strategiyasida yoshlar siyosati-davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida belgilangan, uning markazida yoshlarning ma'naviy, intellektual va innovatsion salohiyatini oshirish turgan.

Davlat boshqaruvida yoshlar masalasi uchun huquqiy asoslar mustahkamlandi: 2016-yilda "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonun qabul qilinib, yoshlar ijtimoiy faol ishtirokini ta'minlash mexanizmlari belgilandi. Shu bilan birga, O'zbekiston Yoshlar ishlari agentligi va "Yoshlar – kelajagimiz" dasturi orqali yoshlarning ijtimoiy faolligi, ta'lim, kasb-hunarga yo'naltirish, startap va innovatsion loyihalarni qo'llab-quvvatlash tizimi amaliyotga tatbiq etildi.

So'nggi yillarda yoshlarga oid davlat siyosatida tub burilishlar amalga oshirilmoqda: davlat strukturasi darajasida yoshlar masalalari bo'yicha idoralararo xizmat tashkil etilib, yoshlarning siyosiy ishtirokini kengaytirish bo'yicha tashabbuslar qo'llab-quvvatlanmoqda. Yoshlarning bandligi, tadbirkorlik salohiyatini oshirish, o'qish va kasbiy tayyorgarlik bo'yicha integratsiyalashgan dasturlar joriy etildi. Xalqaro hamkorlik doirasida esa BMT va UNICEF kabi tashkilotlar bilan hamkorlikda yoshlar uchun ijtimoiy xizmatlar, fuqarolik ishtiroki va ijtimoiy himoya yo'nalishlarida qo'shimcha dasturlar amalga oshirilmoqda.

Milliy strategiyaning amaliy chora-tadbirlari joriy yilda ham davom etib, "Strategy Uzbekistan – 2030" kabi milliy hujjatlar yoshlarning bandligini ta'minlash, IT sektorda 300 mingdan ortiq yoshlarga ish joyi yaratish va ijtimoiy himoyani mustahkamlashga qaratilgan mezonlarni belgilaydi.

Yoshlarning ma'naviy salohiyati ham e'tibordan chetda qolmaydi: ularni milliy qadriyatlar, vatanparvarlik, axloqiy-ma'rifiy tarbiya orqali barkamol avlod sifatida shakllantirish uchun madaniy, sport va ilmiy tadbirlar tizimi yo'lga qo'yilmoqda. Bu yo'nalish aholining yosh qatlami uchun kompleks qo'llab-quvvatlash strategiyasining ajralmas qismi bo'lib, innovatsion jamiyat qurish jarayonida yoshlarning ijodiy, ilmiy va ma'naviy salohiyatini oshirishni ta'minlaydi.

Zamonaviy xalqaro ilmiy adabiyotlarda yoshlar ijtimoiy va innovatsion salohiyatini rivojlantirish bo'yicha keng qamrovli tadqiqotlar olib borilmoqda. Masalan, "International Positive Youth Development" mavzusidagi ilmiy jurnalda chop etilgan maxsus son yoshlarning ijtimoiy-menejerlik, siyosiy ishtirok va ijtimoiy taraqqiyotga qo'shgan hissasini ilmiy tahlil qiladi. Bu tadqiqotlarda yoshlar pondentsialini ijtimoiy adolat, barqaror rivojlanish va demokratik jamiyat qurilishidagi strategik omil sifatida ko'rsatadi hamda turli davlatdagi yoshlar tajribalarini solishtiradi, shu jumladan gender, etnik va regional farqlarni aks ettiradi. Bu global yondashuv yoshlarni ijtimoiy

faollikka, liderlikka va innovatsion yechimlar ishlab chiqishga jalb etishning samarali mexanizmlarini tadqiq qiladi.

Shuningdek, Birlashgan Millatlar Tashkiloti, UNESCO va BMT Taraqqiyot Dasturining yoshlar bo'yicha strategiyalari yoshlarni barqaror iqtisodiy, madaniy va ekologik yechimlar ishlab chiqishga jalb etishga yo'naltirilgan. UNESCOning rasmiy resurslarida ta'kidlanishicha, yoshlar ijtimoiy o'zgarish agenti sifatida e'tirof etilib, ularning innovatsion fikrlash qobiliyatini va global muammolarga ilmiy yondashuvni kuchaytirish dasturlariga jalb etish bo'yicha tizimli choralar ishlab chiqilgan.

MDH mamlakatlarida yoshlar siyosati va uning ijtimoiy-innovatsion funksiyalari bo'yicha tadqiqotlar ham faollashgan. Mamlakatlararo statistik tahlillar yoshlarning ta'lim, bandlik, kasbiy tayyorgarlik va sog'liq sohalaridagi holatlarni solishtiradi hamda ijtimoiy integratsiya darajasini o'lchaydi, bu esa yoshlar salohiyatini rivojlantirish siyosatining qanchalik samarali ekanini baholaydi.

Rossiya va boshqa MDH davlatlarida ijtimoiy fanlar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar yoshlarning qadriyatlarini, ijtimoiy faolligi, normativ tizimlar va jamiyat bilan integratsiya jarayonlarini chuqur tahlil qiladi. Masalan, MDH mamlakatlaridagi yoshlar holati bo'yicha statistik tahlil yoshlarni ta'limdan ishga kirishgacha bo'lgan bosqichlarda qanday ijtimoiy imkoniyatlar mavjudligini ifodalaydi va raqobatbardosh, innovatsion fikrlaydigan avlodlarni shakllantirish rejalarini ko'rib chiqadi.

Sirozhiddinov (2023) yoshlar ma'naviy madaniyatini milliy va umumbashariy qadriyatlar asosida shakllantirish mexanizmlarini tahlil qilgan. Unga ko'ra, ijtimoiy barqarorlik, milliy o'zlik va yuqori axloqiy norma yoshlar ichki motivatsiyasini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Xasanovning ilmiy ishi esa Yangi O'zbekiston kontekstida yoshlar dunyoqarashi va ma'naviy-fikr tizimini milliy va universal qadriyatlar asosida uyg'unlashtirishning nazariy poydevorlarini yoritadi. Bu tadqiqot yoshlarning ijtimoiy ongini shakllantirishda ta'lim, tarixiy xotira, madaniy meros va global jarayonlar o'rtasidagi muvozanatni aniqlab beradi.

Kurbonovning ilmiy maqolasi esa Yangi O'zbekiston sharoitida innovatsion ta'lim texnologiyalari orqali yoshlarning intellektual salohiyatini rivojlantirishni chuqur o'rganadi. Bu tadqiqot digital ta'lim vositalari, innovatsion pedagogik usullar va milliy-global integratsiyani mukammal uyg'unlashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi.

Bundan tashqari, Karimova va Karimov(lar)ning ilmiy ishlari yoshlar orasida ijodiy hamda innovatsion fikrlashni shakllantirish va kengaytirish mexanizmlarini konseptual asosda tahlil qiladi. Bu tadqiqotlar raqobatbardosh jamiyat barpo etishda kreativ fikrning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Qudaybergenova va Qaipbergenova ishlari yoshlarni madaniyat va san'at orqali shakllantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishini yoritadi, bu yol yoshlarning ijtimoiy faolligi va o'zini namoyon etishiga hissa qo'shadi.

Umumjahon ilmiy tadqiqotlari yoshlar rivojlanishini faqat ma'naviy yoki iqtisodiy jihatdan emas, balki barqaror ijtimoiy taraqqiyot strategiyasi kontekstida ko'rib chiqadi. Positive Youth Development (PYD) konsepsiyasi, 17 Barqaror Taraqqiyot Maqsadlari (SDGs) doirasida yoshlarni ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy jarayonlarda faol rolga jalb etish bo'yicha ilmiy yondashuv keng tatbiq etilmoqda.

Shuni aytish mumkinki, ilmiy adabiyotlarda yoshlar ma'naviy salohiyati, innovatsion fikrlashi va ijtimoiy faolligini rivojlantirish mavzusida nafaqat O'zbekiston, balki MDH va xalqaro miqyosda chuqur ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Bu tadqiqotlar yoshlarni ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishga, innovatsion yechimlar ishlab chiqishga va barqaror jamiyat qurishga tayyorlash bo'yicha nazariy va amaliy mexanizmlarni aks ettiradi.

Zamonaviy dunyoda yoshlar-ijtimoiy o'zgarishlar, innovatsiyalar va raqamli transformatsiya dinamikasining eng asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Jahon bo'yicha olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, yoshlarning iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy salohiyatini rivojlantirishni maqsad qilgan strategiyalar barqaror taraqqiyotga erishishning ajralmas qismiga aylanmoqda. Xalqaro tashkilotlar, masalan, yoshlarni ijtimoiy taraqqiyot yo'lida faollikka jalb qilish, ularni global muammolar-iqlim o'zgarishi, gender tengligi, sog'liq va ta'lim kabi yo'nalishlarda yetakchilik roliga

tayyorlash zaruratini ta'kidlaydi. Bu yondashuvlar yoshlarni passiv ijtimoiy guruh sifatida emas, balki o'z jamiyatlari va xalqaro hamjamiyat uchun innovatsion yechim ishlab chiqadigan agentlar sifatida ko'rsatadi.

O'zbekiston mustaqillik yillarida yoshlar siyosati ustuvor davlat yo'nalishi sifatida rivojlandi. Dastlabki yillarda "Yoshlarga oid davlat siyosati"ni normativ asoslash jarayoni boshlangan bo'lsa, so'nggi yillarda bu siyosat jamiyat hayotining barcha sohalarini qamrab oladigan strategik tizimga aylandi. Xususan, "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonun va unga qo'shimcha sifatida Yangi O'zbekiston strategiyasida yoshlar masalasi davlat siyosatining markazida joy olgani qayd etilgan.

Milliy hujjatlarda yoshlar-fuqarolik jamiyati, demokratik ijtimoiy transformatsiya va innovatsion iqtisodiyotning asosiy subyektlari sifatida belgilangan. Yoshlar siyosati milliy taraqqiyotning ijtimoiy, iqtisodiy va axloqiy komponentlarini uyg'unlashtirib, ularni jamiyat hayotiga jalb qilish mexanizmlari orqali amalga oshiriladi.

So'nggi yillarda O'zbekiston yoshlar siyosatini mustahkamlash yo'lida sistematik choralar ko'rmoqda. O'zbekiston Respublikasi boshqaruv strukturalarida yoshlar bilan ishlashga yo'naltirilgan idoralar tashkil etilib, bu sohada kompleks strategiyalar ishlab chiqildi. Masalan, yoshlar siyosati yuridik bazasi takomillashtirilib, yoshlarni ijtimoiy hayotda faolligini oshirish bo'yicha institutsional platformalar yaratildi-xususan, Yoshlar ishlari agentligi, Yoshlar parlamenti, viloyat yoshlar markazlari va boshqa institutlar faoliyati yo'lga qo'yildi.

Yoshlarning siyosiy, ijtimoiy va madaniy hayotga keng jalb etilishi uchun hamkorlik modeli shakllandi. Yoshlar parlamentlari, jamoat forumlari va startap tasavvurlarini qo'llab-quvvatlash dasturlari ularning liderlik salohiyatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, yoshlarga ta'lim, bandlik, innovatsion tadqiqotlar va sportda qo'shimcha imkoniyatlar yaratish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda va bu jarayonlarda davlat, nodavlat tashkilotlar va xalqaro sheriklar ham faol qatnashmoqda.

Misol uchun, Birlashgan Millatlar Tashkiloti bilan birgalikda "kriptovurlarda yoshlar va bolalar uchun inklyuziv lokal boshqaruv" kabi dasturlar yo'lga qo'yildi-u yoshlarni mahalliy darajada ijtimoiy ishtirok etishga jalb etib, ularni siyosiy jarayonlarga faol kiritish maqsadida tashkil etilgan.

MDH davlatlarida ham yoshlar siyosati bo'yicha kompleks yondashuvlar ishlab chiqilgan. MDH statistik agentliklarining tahlillari yoshlar bandligi, ta'lim, sog'liq, ijtimoiy faollik kabi yo'nalishlarni qamrab oladigan siyosatlarining umumiy tendensiyalarini aks ettiradi. Bu hujjatlar mamlakatlar yoshlar siyosati sharoitini yanada yaxshilash uchun qo'shimcha choralarni ishlab chiqish zaruratini ko'rsatadi.

Xalqaro miqyosda esa yoshlar siyosati bo'yicha ilmiy tadqiqotlar keng ko'lamda amalga oshirilmoqda. Masalan, BMT 2030-yilga qadar barqaror rivojlanish kun tartibi doirasida yoshlarni ijtimoiy va iqtisodiy jarayonlarda faol ishtirok etishga chaqirmoqda, bu esa 17 Barqaror Taraqqiyot Maqsadlariga erishishda yoshlarning muhim rolini ko'rsatadi.

Jahon ilmiy amaliyotida yoshlikni ijtimoiy va siyosiy o'zgarishlar agenti sifatida o'rganish tendensiyalari kuchaymoqda. Tadqiqotchilar yoshlarni passiv ob'ekt sifatida ko'rishdan ko'ra, ularni innovatsion yechimlarni ishlab chiqish va amalga oshirishning faol subyektlari sifatida o'rganmoqda.

Shuni ta'kidlash lozimki, yoshlar siyosatidagi islohotlar natijalari ijobiy bo'lishiga qaramay, ularning implementatsiyasi va samaradorligi doimiy monitoring va takomillashtirishni talab qiladi. Xususan, yoshlarda fuqarolik ongini mustahkamlash, raqamli savodxonlikni oshirish, zamonaviy mehnat bozorida raqobatbardoshlikni ta'minlash, ijtimoiy himoya mexanizmlarini yanada yaxshilash kabi yo'nalishlar ustida izchil ish olib borilishi zarur. Bu esa nafaqat O'zbekiston, balki butun dunyo kontekstida yoshlar salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Xalqaro va milliy ilmiy tadqiqotlar va siyosat tahlillari shuni ko'rsatadiki, yoshlar-21-asr jamiyati uchun nafaqat kelajak, balki zamonaviy innovatsion va barqaror taraqqiyotning bugungi agentlaridir. Ularning ma'naviy salohiyati, innovatsion fikrlashi va ijtimoiy faolligi davlat siyosati uchun strategik resurs sifatida baholanmoqda. O'zbekiston so'nggi yillarda yoshlar uchun qulay ijtimoiy va institutsional sharoitlar yaratish bo'yicha tub islohotlarni amalga oshirib, ularni fuqarolik,

ilmiy, madaniy va iqtisodiy hayotning markaziga joylashtirmoqda. Bu ta'lim va siyosatning jahondagi eng zamonaviy tendensiyalari bilan uyg'unlashgan yondashuvdir.

1. Yoshlar ma'naviy va axloqiy salohiyatini mustahkamlash uchun kompleks ma'naviyat dasturlarini joriy etish. Yoshlarning ma'naviy salohiyatini rivojlantirish zamonaviy jamiyatda asosiy ijtimoiy barqarorlik omili hisoblanadi. Shu sababli, davlat va ta'lim tizimi tomonidan ma'naviyat va axloqiy qadriyatlarni uyg'unlashtiruvchi kompleks dasturlar ishlab chiqilishi lozim. Bu dasturlar milliy tarix va madaniyatga asoslangan holda, global qadriyatlarni ham qamrab olishi kerak. Ular yoshlarni vatanparvarlik, axloqiy mustahkamlik, ijtimoiy mas'uliyat va barqaror qarorlar qabul qilishga o'rgatadi. Ushbu dasturlar ta'lim muassasalari, ilmiy markazlar va madaniyat tashkilotlarida integratsiyalashgan holda olib borilishi zarur, shuningdek, digital platformalar va interaktiv metodlar orqali yoshlarning diqqatini jalb qilish imkoniyatini kengaytiradi.

2. Innovatsion va raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish orqali yoshlarni global iqtisodiyotga tayyorlash. Yoshlarning innovatsion salohiyatini oshirish uchun zamonaviy STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) va IT kompetensiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. O'zbekistonning "Yoshlar – kelajagimiz" dasturi doirasida IT startaplarni qo'llab-quvvatlash, robototexnika va sun'iy intellekt bo'yicha laboratoriyalar tashkil etish yoshlarni global raqobatbardosh kadrlar sifatida tayyorlash imkonini beradi. Shu bilan birga, yoshlarning raqamli savodxonligini oshirish, virtual va masofaviy ta'lim tizimlarini joriy etish, shuningdek, innovatsion inkubator va akseleratorlar orqali ijodiy tashabbuslarni qo'llab-quvvatlash strategiyasi yaratish zarur. Bu yoshlarni nafaqat milliy, balki xalqaro miqyosda ham raqobatbardosh qiladi.

3. Yoshlarni ijtimoiy faollikka jalb qilish va liderlik salohiyatini rivojlantirish. Jamiyat barqaror rivojlanishi uchun yoshlarni siyosiy, ijtimoiy va madaniy hayotga faol jalb etish muhimdir. Shu sababli yoshlar parlamenti, jamoat forumlari, startap va ilmiy tanlovlar kabi platformalarni kengaytirish tavsiya etiladi. Ushbu platformalar yoshlarning liderlik salohiyatini shakllantiradi, ularni jamoaviy ishlash, mas'uliyatni bo'lishish va innovatsion g'oyalarni amalga oshirishga o'rgatadi. Shuningdek, yoshlar ijtimoiy tashabbuslarni amalga oshirish jarayonida mentorlik tizimi va ekspert yordami bilan qo'llab-quvvatlanishi, ularning qaror qabul qilish va strategik rejalashtirish qobiliyatini oshiradi.

4. Global va xalqaro tajribalarni integratsiya qilish orqali yoshlar siyosatini rivojlantirish. Yoshlarni rivojlantirish strategiyasini takomillashtirishda xalqaro tajriba muhim rol o'ynaydi. Masalan, BMT 2030 Barqaror Taraqqiyot Maqsadlari, UNESCO va UNICEF dasturlari yoshlarni ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy faol agent sifatida rivojlantirishga qaratilgan. O'zbekiston ushbu tajribalarni milliy kontekstga moslashtirib, yoshlar siyosatini strategik va institutsional darajada kuchaytirishi lozim. Shu bilan birga, xalqaro ilmiy hamkorlik, stipendiyalar va almashinuv dasturlari orqali yoshlarning global tajriba orttirishi, innovatsion va ijodiy salohiyatini oshirishi tavsiya etiladi.

5. Madaniyat, sport va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish orqali yoshlarning barcha tomonlama rivojlanishini ta'minlash. Yoshlar nafaqat bilim va iqtidor bilan, balki madaniy va jismoniy salohiyat bilan rivojlanishi kerak. Shu sababli, madaniyat, sport va sog'lom turmush tarzini rag'batlantiruvchi kompleks dasturlarni joriy etish zarur. Bu yo'nalish yoshlarning stressga chidamliligini oshiradi, ularni jamiyat bilan uyg'unlashtiradi va ma'naviy barkamollikni mustahkamlaydi. Shu bilan birga, yoshlarning kreativ va innovatsion fikrlashini rag'batlantiruvchi musobaqalar, festival va ilmiy ko'rgazmalarni tashkil etish ijtimoiy faollikni kuchaytiradi. Milliy madaniyat, sport an'analarini zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish yoshlarning barcha tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi va ularni innovatsion jamiyatning faol subyektlariga aylantiradi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida yoshlar jamiyat taraqqiyotining eng muhim strategik resursiga aylanmoqda. Ularning ma'naviy, intellektual va innovatsion salohiyatini rivojlantirish nafaqat ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, balki iqtisodiy o'sish, ilmiy taraqqiyot hamda demokratik jamiyatni mustahkamlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, yoshlar siyosati har bir davlatning uzoq muddatli rivojlanish strategiyasida markaziy o'rin egallaydi.

O'zbekiston tajribasi shuni ko'rsatadiki, yoshlar masalasiga tizimli va strategik yondashuv mamlakat taraqqiyotining muhim poydevorini yaratadi. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi doirasida yoshlarning ma'naviy tarbiyasi, ta'lim sifati, innovatsion salohiyati hamda ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda davlat siyosati, ta'lim tizimi, ilmiy markazlar, madaniyat muassasalari hamda xalqaro tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlik yoshlarning har tomonlama rivojlanishi uchun muhim institutsional muhitni shakllantirmoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning ma'naviy salohiyatini mustahkamlash milliy qadriyatlar, tarixiy meros va umuminsoniy g'oyalarni uyg'unlashtirish orqali samarali amalga oshiriladi. Bunday yondashuv yoshlarning ijtimoiy ongini shakllantirish, ularni vatanparvarlik, mas'uliyat va fuqarolik faolligi ruhida tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zamonaviy ta'lim texnologiyalari, raqamli bilimlar va innovatsion kompetensiyalarni rivojlantirish yoshlarni global iqtisodiyot va bilimlar jamiyatiga muvaffaqiyatli integratsiyalash imkonini beradi.

Xalqaro tajriba ham yoshlarni rivojlantirish strategiyalari barqaror taraqqiyotga erishishda muhim omil ekanini tasdiqlaydi. BMT, UNESCO va boshqa xalqaro tashkilotlarning tashabbuslari yoshlarni ijtimoiy o'zgarishlarning faol ishtirokchisi sifatida shakllantirish zarurligini ko'rsatadi. Ushbu yondashuv yoshlarni nafaqat kelajak avlodi, balki bugungi kun taraqqiyotining faol subyekti sifatida ko'rib chiqishga asoslanadi.

Umuman olganda, yoshlarning ma'naviy va innovatsion salohiyatini rivojlantirish davlat siyosati, ta'lim tizimi va jamiyatning barcha institutlari o'rtasidagi uyg'un hamkorlikni talab qiladi. Yoshlar uchun yaratilayotgan imkoniyatlar, qo'llab-quvvatlovchi dasturlar va innovatsion platformalar ularning ijodiy, ilmiy hamda ijtimoiy salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi. Natijada, ma'naviy barkamol, bilimli va tashabbuskor yoshlar avlodi shakllanib, ular mamlakatning barqaror rivojlanishi, innovatsion iqtisodiyotning rivoji hamda Uchinchi Renessans g'oyasining amaliy ro'yobga chiqishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi to'g'risida. – Toshkent, 2022.
2. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi. “Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida”gi Qonun. – Toshkent, 2016.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2021. – 464 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent: O'zbekiston, 2016. – 56 b.
5. Sirojiddinov M. Yoshlar ma'naviy madaniyatini rivojlantirishning ijtimoiy-falsafiy asoslari // Ijtimoiy fanlar jurnali. – 2023. – №3. – B. 45–52.
6. Xasanov A. Yangi O'zbekiston sharoitida yoshlar dunyoqarashini shakllantirish masalalari. – Toshkent: Fan, 2022. – 210 b.
7. Kurbonov B. Innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida yoshlarning intellektual salohiyatini rivojlantirish // Pedagogika va innovatsiyalar. – 2021. – №4. – B. 67–74.
8. Karimova D., Karimov A. Yoshlar orasida kreativ va innovatsion fikrlashni shakllantirish mexanizmlari // Zamonaviy ta'lim. – 2020. – №5. – B. 32–38.
9. Qudaybergenova Z., Qaipbergenov A. Madaniyat va san'at orqali yoshlarni tarbiyalashning ijtimoiy ahamiyati // Madaniyat va jamiyat. – 2022. – №2. – B. 41–47.
10. United Nations. Youth 2030: The United Nations Youth Strategy. – New York: UN, 2018.
11. UNESCO. Youth and Skills: Putting Education to Work. – Paris: UNESCO Publishing, 2020.

12. United Nations Development Programme (UNDP). Youth Empowerment and Sustainable Development Goals. – New York, 2021.
13. OECD. Youth and the Future of Work. – Paris: OECD Publishing, 2019.
14. International Journal of Positive Youth Development. Positive Youth Development in Global Contexts. – 2022. – Vol. 10, No. 2.
15. Commonwealth Secretariat. Global Youth Development Index and Report. – London, 2020.

Шоумаров Гайрат Бахромович

доктор психологический наук, академик

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕЛАЕМЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ У БУДУЩЕГО БРАЧНОГО ПАРТНЕРА

Аннотация: в данной статье раскрываются социально-психологические особенности желаемых качеств личности у будущего брачного партнера. Для каракалпакского этноса важное значение имеют такие характерные особенности личности, как уважение к старшим и особенно к свекру и свекрови и другим членам новой семьи, соблюдение традиций, чистоплотность, порядок в доме, забота о родителях и детях, поддержка нового по мужу рода и др.

Ключевые слова: семья, брак, молодежь, брачный партнер, потребности, семейной жизни, ум, образование, забота, любовь.

Abstract: This article reveals the socio-psychological characteristics of the desired personality qualities of the future marriage partner. For the Karakalpak ethnic group, such characteristic personality traits as respect for elders and especially for the mother-in-law and mother-in-law and others as a member of a new family, adherence to traditions, cleanliness, order in the house, caring for parents and children, support for a new husband, etc. are important.

Keywords: family, marriage, youth, marriage partner, needs, family life, mind, education, care, love.

Существенные изменения в образе жизни коренного населения в период построения нового общества (в последние 33 года - период независимости Узбекистана, исторически неотъемлемой частью которого является Республика Каракалпакстан), резко повысилось качество жизни населения. За короткий исторический период произошли немыслимые изменения в жизнедеятельности людей, несбыточные мечты преобразовались в реальность.

При этом следует отметить, что в любом обществе при новых независимых от личности изменениях в образе жизни людей всегда сопутствуют отдельные негативные явления. К ряду таких можно отнести ослабление института семьи, не совсем адекватная направленность к принципам жизни и оценке духовности, новая иерархия семейных ценностей, согласно которой духовные ценности заметно сдали свои позиции, а материальные оказались ведущими, определяющими, регулирующими.

К тому же молодое поколение коренных народов РУз, в том числе и Каракалпаки начинают предавать забвению народные традиции и постепенно переходить от общности к индивидуализму. Индивидуализм в историческом развитии приводит к потере нации, самобытности народа, богатства народных традиций и в конце человечества. Общеизвестна истина, что все должно быть в меру. Чрезмерность способна преобразовать самое лучшее в самое худшее (в том числе в семье и семейных отношениях). Последнее еще больше будет "распатывать" институт семьи. А семья основной фактор развития и формирования личности.

В связи с вышеизложенными изменениями в жизни молодого поколения и в целях сохранения устойчивости института семьи, благополучия супружеских отношений крайне

актуальным является изучение социально-психологических особенностей желаемых качеств личности у будущего брачного партнера в каракалпакском этносе.

Согласно теории З. Фрейда мужчина ищет жену, похожую на мать, женщина ищет мужа, похожего на отца. Теория Р. Ф. Уинча [5] заканчивается в том, что люди предпочитают выбрать брачного партнера с противоположными особенностями себе, то есть взаимодополняющий вариант.

Слабый ищет себе сильного, зависимый предпочитает доминантного, робкий или стеснительный желает активного, общительного.

Уместно будет отметить, что такие браки достаточно устойчивы и менее конфликтны относительно других типов супружеских пар.

Р. Сентера [3] считает, что люди желают выбрать себе брачного партнера, чьи личностные особенности обещают максимум удовлетворений при минимуме затрат для их потребностей. Согласно данной теории, должны совпадать значимые, сколько выраженные потребности у мужа и жены. Например, у кого духовные, у кого органические.

Теория Джорджа Хоманса [2] заключается в том, что процесс брачного выбора основывается на взаимовыгодном обмене. Содержание взаимобмен может носить духовный, материальный, эмоциональный характер. В обществе всегда имеется набор ценностей, которые могут служить средством обмена. Например, у одной внешности рост, грация, возраст. У другого большое состояние и статус в обществе или у другого талант, популярность, достояние, у другой внешность, возраст, характер и т. п.

На брачном рынке подлежат оцениванию: возраст, внешний облик (физиологические, антропометрические данные, манеры поведения, умение вести себя), социальный статус (благополучия, социально-экономические особенности личности, происхождение, род-имеющий особое значение в РК, образование и др.), социально-психологические особенности личности (эмоциональность, эмпатия, экспрессивность, способность к пониманию, сотрудничеству, готовность мышления, чуткость).

Для каракалпакского этноса помимо перечисленных важное значение имеют такие характерные особенности личности, как уважение к старшим и особенно к свекру и свекрови и других членом новой семьи, соблюдение традиций, чистоплотность, порядок в доме, забота о родителях и детях, поддержка нового по мужу рода, сформированность умений и навыков по быту, жизненные взгляды и др.

Необходимо отметить особую важность общности или совпадение жизненных ценностей, которые способствуют положительному решению молодых вступить в брак и, наоборот, при выраженном противоречии ценностей молодые могут проигнорировать мысли о соединении судеб брачным союзом несмотря на страстную любовь.

Теория Б. Мурстейна [4] состоит из трёх стадий:

- стимуляция-окружающие знакомят, поощряют обе стороны;
- ценностные сравнения-идёт сравнение ценностей;
- стадия ролевой совместимости-изучается ролевая совместимость, который стороны окончательно решают возможность брачного союза, взвешивая все минусы и плюсы кандидата супружеской жизни.

Согласно модели Джорджа Утри кандидатов в супруги (а) пропускают через шесть фильтров.

Первый фильтр-возможность систематических и регулярных контекстов с партнёром (кандидатом в супружеской жизни). В выгодном положении оказываются коллеги по работе, сокурсники, одноклассники, друзья.

Второй фильтр-отбор по внешней привлекательности. Данный критерий большое значение имеет для мужчин относительно женщин (мужчина любит глазами).

Третий фильтр-сходство ценностей, установок, образа жизни, изучение наличия или отсутствие антагонизма политика-идеологических, социальных, ценностных, морально-этнических и эстетических представлений каждого из супругов.

Четвёртый фильтр определяет сходство установок и ценностей в отношении семьи и брака, семейных ролей, стиля воспитания детей, понимание фемининности и маскулинности. Выражаясь лаконично претендент проверяется на готовность выполнения семейных функций, потому имеет весьма большое значение.

Пятый фильтр можно назвать эмоционально-чувствительным, поскольку проверяется готовностью личности любить и быть любимым.

Шестой фильтр - это проба социальной готовности личности к заключению брака.

Проведенные нами исследования в Республике Каракалпакстан на коренном этносе показали следующее.

Ведущие потребности(требования) мужей от жен.

Результаты исследования Э.С. Сулетбаевой.

1. Хорошие уважительное отношение супруги с родителями мужа, особенно со свекровью.

2. Сексуальное удовлетворение.

3. Сформированность навыков ведения домашнего хозяйства.

4. Привлекательность физиогномических и антропометрических данных жены.

5. Уважение мужа и уступчивость в отношениях с ним.

Ведущие потребности жен от мужей.

1. Сильная любовь к жене и исполнение всех ее желаний.

2. Финансовая обеспеченность.

3. Надежность, верность и психологическая поддержка жены.

4. Ум, образование, высокий рост и культура мужа.

5. Совместно с женой, семьей проводит досуг.

Пять основных потребностей, которые ожидаются брачными партнерами в супружеской жизни отметил в своей работе У. Харли [1].

Мужья ожидают от своих жен следующее:

1. Сексуального удовлетворения.

2. Совместный отдых (жена - спутница по отдыху).

3. Привлекательность жены.

4. Введение женой домашнего хозяйства.

5. Моральная поддержка женой (восхищение жены мужем).

Жены ожидают от своих мужей следующее:

1. Романтическая атмосфера в семье, нежность проявляемая мужем.

2. Потребность в общении (возможность поговорить с женой обо всем, что случилось за день).

3. Честность и открытость в отношениях с женой.

4. Финансовая поддержка отца семейства.

5. Посвященность семье (в основном выполнение мужем роли отца, в частности различного ряда занятий с детьми).

Анализ полученных нами результатов по ведущим потребностям мужей ожидающих от жен показывает особую значимость хороших уважительных отношений супруги с родителями мужа. При этом особое значение придается межличностным отношениям женщин (невесты со свекровью), поскольку большая часть разводов приходится на нездоровые отношения свекрови и невесты, которые инициируют конфликты между супругами.

Это свойственно большей части тюркской группе семей, в том числе и каракалпакской. Большая распространенность нездоровых отношений между невестой и свекровью обусловлена психоэмоциональной чувствительностью женщин (независимо свекровь или невестка), различиями в ценностях жизни в силу различия в возрасте, различиями в ценностях жизни в силу различия в опыте семейной жизни соответственно сформированности навыков ведения "домашнего хозяйства".

Несмотря на то, что уважение мужа и уступчивость в окружающих отношениях со стороны невестки занимает замыкающую позицию среди пяти ведущих оно имеет очень

важное значение, поскольку это особенность личности в характере невестки играет немаловажную роль во взаимоотношениях невестки со свекровью. В подавляющем большинстве случаев свекровь располагает потенциалом смирения сторон и разрушителя брака. Многое зависит от того, что является ведущим у свекрови. К тому же от свекрови во многом зависит оценка навыков ведения домашнего хозяйства у невестки. Есть свекрови, которые быстро обучают молодую невестку и есть свекрови, которые на этой почве разрушат молодую семью.

Поэтому раздельное проживание молодой семьи от родителей будет способствовать формированию, становлению молодой семьи с выполнением всех семейных функций самостоятельно.

При распаде молодой семьи, молодым не придется винить старших (свекровь или еще кого-то) в разрушении брака. Одним из ведущих требований у мужчин является сексуальная удовлетворенность, что вполне соответствует возрастным и половым потребностям мужчин.

В отличие от мужчин у женщин более выражен психологический аспект "сильная любовь к жене". Вторая часть этой потребности "исполнение всех ее желаний" можно интерпретировать как подтверждение сильных чувств к супруге (психологический аспект), одаривание подарками, вниманием (психологическим и материальным), сексуальное удовлетворение (физиологический аспект). Образно выражаясь - три в одном желании, возможно поэтому эта потребность на первой позиции из пяти.

Под финансовой, материальной обеспеченности мужа нельзя видеть только материальный расчет женщины. На наш взгляд, под этим кроется инстинкт достойного продолжения рода, поскольку состоятельный отец имеет больше возможностей дать образование и обеспечить перспективу своим детям в итоге достойно продолжить род, что имеет большее значение у всех народов, а у каракалпаков особенно выражено.

Следующую третью позицию требований составили надежность, верность мужа и его психологическая поддержка жены. Качество надежности и верности брачного партнера всегда во все времена имел высший рейтинг. К тому же следует отметить, что в период независимости Республики Узбекистан резко повышается статистика разводов, создание вторых семей. Данная тенденция еще более актуализирует такие качества личности будущего мужа, как надежность и верность, а также психологическую поддержку жены.

Ум, образование и культура мужа коррелирует с финансовой обеспеченностью и как упоминалось ранее, служит фактором хорошего продолжения рода, а высокий рост является одним из ведущих показателей физического развития личности.

Замыкающий пятерку ведущих требований у женщин является "совместное семейное проведение досуга" которое направлено на сплочение, сближение и взаимопонимание родительски-детских отношений и укрепление супружеских отношений. Совместное семейное проведение досуга служит в определенной мере предупреждением вне семейных встреч, знакомств и созданию вне семейной деятельности у мужчин. Это немаловажный фактор сохранения семьи.

На основе проведенных исследований У. Харли по определению значимости пяти параметров и полученных предварительных данных по его же опроснику в целях сравнения результатов двух культур нами на каракалпакской молодежи, была опробована разработанная новая методика.

«Предпочитаемые качества личности будущего супруга(и)»

Методика ориентирована на выявление предпочитаемых качеств личности будущего супруга(и).

Согласно результатам, полученным по методике, можно представить запросы, желания, требования респондента к личности будущего брачного партнёра. По результатам можно судить о содержании иерархии ценностей личности в будущем спутнике жизни. При сопоставлении данных группы мужчин с группой респонденток можно выявить гендерные различия. Содержание методики составляет перечень из 35 качеств личности.

Респонденту (испытуемому) предлагается 35 качеств личности ранжировать по значимости и разбить на три группы:

Самые ценные для респондента первые 10 качеств отметить – "СЦ (самые ценные)", затем из оставшихся отобрать 15 качеств "СЗ – средне значимые", оставшиеся 10 качеств являются мало значимыми – МЗ.

По данной авторской методике было изучено 176 респондентов. Из них 94 женщин и 82 мужчин в возрасте от 20 до 30 лет неженатые и незамужние. Из них 124 респондента с высшим образованием, 52 респондента с общим средним и средним специальным образованием.

Анализ полученных данных и их обобщение позволило получить интересные особенности представлений, характеризующие личность предпочитаемого спутника жизни. Рассмотрим самые ценные 10 качеств личности женщин в желаниях мужчин и их относительную иерархию.

В первой тройке самых ценных качеств личности будущей жены мужчины хотели бы видеть "особо уважительное отношение к старшим", "красивую внешность" и "уважительное отношение к мужчине".

Обращает на себя внимание тот факт, что для мужчин большую ценность в женщине представляет ее внешняя привлекательность. Она служит для мужчин визуальной пробой для привлечения внимания, объектом эстетического наслаждения и мужского самоутверждения.

Первую и третью позицию в образе желаемой супруги составляют "особо уважительное отношение к старшим" и "уважительное отношение к мужчине", свидетельствующие о традиционном подходе в оценке качеств личности будущего спутника жизни.

Об этом же свидетельствует следующая тройка самых ценных качеств "хорошая культура общения, культура речи", "уступчивость" и "терпимость".

На наш взгляд, это не столько традиция, сколько желание избежать межличностные конфликты между свекровью и невесткой, между действующим «падишахом» и молодой претенденткой на трон, это профилактика развода молодой семьи на этой почве. Молодёжь видит и осознаёт, насколько важны эти качества невестки в предупреждении семейных конфликтов на примере близких родственников, сверстников и соседей. Поэтому они особенно обратили внимание на культуру общения и такие проявления личности как терпимость и уступчивость.

"Ум и образование", столь важное качество личности как для семейной жизни, так и в формировании будущего поколения супруги, занимает всего седьмую позицию. Это, видимо, связано с известным изречением "Семейная жизнь – это школа, где роль учащихся предоставляется большей частью мужчинам".

Возможно, мужчины не желают дома в семье быть объектом и предметом систематической критики, а желают быть полноправным хозяином, главой семьи. При подготовке молодёжи к семейной жизни, исходя из вышеизложенной позиции "ума и образования" (седьмая позиция в пожелании мужчин), следует обратить особое внимание, что именно ум, уровень образования определяют во многом как генетически, так и социально-психологически интеллектуальное развитие детей и их будущее. А это является одним из ведущих факторов достойного, перспективного продолжения рода, что для всех народов имеет особое значение.

Молодёжи необходимо объяснить, что генетически, чем выше "каста", статус рода матери, тем больше шансов в перспективе детей в данной семье. Одно из ключевых звеньев мудрых корней традиции "Мурундык Ата" заключается именно в этом. Исходя из такого вывода, необходимо показать молодёжи особую важность интеллектуального, образовательного уровня женщин в воспроизведении и формировании продвинутого поколения. Пусть мужчина(муж) побудет в роли учащегося, зато школа (семья) будет рейтинговая, благодаря учительнице (жене), а выпускники (дети) будут перспективными и поднимут статус своего рода на несколько ступеней выше.

Восьмую позицию самых ценных качеств будущей супруги для мужчин составляет эмпатия, то есть чувство сопереживания, сочувствие, которые очень важны в выполнении

психотерапевтических функций семьи. Они имеют важное значение не только для мужа, но также для детей и родителей-представителей старшего поколения.

Замыкают группу самых ценных качеств будущей супруги верность, надёжность (9-ая позиция) и трудолюбие (10-ая позиция), без которых крепкую семью представить невозможно. На наш взгляд, такие качества личности будущей супруги как верность и надёжность должны были быть заключающими. Однако такой расклад, видимо, объясняется достаточной уверенностью респондентов мужчин в себе и в том, что, будучи замужем, женщины не изменяют. Но время не стоит на месте, нравы тоже.

В отборе самых ценных качеств личности предполагаемого супруга женщины, на наш взгляд, оказались мудрее, чем мужчины.

Основанием для данного суждения является то, что в перечне самых ценных качеств личности мужчины первую позицию занимает "ум и образование". Под умом и образованием, по нашему мнению, женщины видят генетику происхождения, статус рода, уровень материального обеспечения родительской семьи и соответственно качество жизни в новой семье. Вышеперечисленные особенности родительской семьи являются прежде всего залогом обеспечения молодой семьи хорошим качеством семейной жизни. Вторую позицию СЦ для женщин занимает "верность и надёжность" будущего (предпочитаемого) супруга. Эти качества личности всегда и для всех были и будут особо востребованными, выходя далеко за рамки семьи.

К тому же в современном в обществе при нынешнем половом поведении молодых и зрелых, семейных и несемейных людей верность и надёжность будет ещё более востребованы. Многие семьи на сегодняшний день распадаются из-за недостаточности верности и надёжности. Потому в перечне, составленном на основе ответов женщин, они занимают первое место.

Призовое третье место предпочитаемых качеств личности мужчин для женщин занимает "уважительное отношение к женщине". Возможно, на это повлияло систематическое насилие в семье, демонстрируемое различными сектами. К тому же в прежние времена насилие в семье не обсуждалось, виновников строго не осуждали, не было борьбы за гендерное равенство, а старшее поколение термин "гендерное равенство" вообще не знали, у отдельных народов было распространено мнение "Если не бьёт – не любит", а также юриспруденция не была столь чувствительна к подобным вопросам, как сегодня. На сегодняшний день даже половой акт с ослом считается изнасилованием, жестоким обращением с животными, за подобное поведение сажают на несколько суток. По данным Repost от 18 июля 2023 г. житель Элликкалинского района Каракалпакстана привязал животное к дереву, после чего удовлетворил свои половые потребности. Мужчину судили и признали виновным по части 1 статьи 111 (жестокое обращение с животными) и статье 183 (мелкое хулиганство) Кодекса об административной ответственности. Его арестовали на трое суток. Свидетельницей была женщина, которая и заявила в суд.

Четвёртую позицию занимают антропометрические данные мужчины (рост, ширина плеч, мускулатура и др.).

Следует заметить, что женщины при выборе мужчины в качестве полового партнёра больше ориентируются на рост, физиологические данные и антропометрические, а не на смазливое лицо, наоборот, их больше влечёт мужская харизма в том числе и грубость лица, а не красота. Это, на наш взгляд, объясняется влиянием на выбор мужчины интереса в продолжении физиологически сильного рода, основу которого составляет общеизвестный инстинкт продолжения рода. Этот же инстинкт срабатывает и у мужчин, потому они помимо красивой физиогномики обращают внимание на грудь, ноги, ягодицы, которые регулируются с развитием репродуктивных функций и имеют большую роль в выращивании новорождённого (грудь женщины – "mamma").

Пятую позицию среди самых ценных качеств в личности мужчин для женщин составляет чуткость, отзывчивость, которые крайне необходимы для женского пола.

Щедрость занимает шестую позицию и может характеризовать для женщин мужчину с хорошим материальным достатком, удовлетворяющим капризы женщин, повышая её конкурентоспособность среди подруг, отдающим последний свой кусок женщине, который нужен для вынашиваемого ею будущего ребёнка, щедрость тесно коррелирует с добротой, любовью к чему небезразлична женщина.

Как и следовало ожидать для женщин большую роль играет чувство сопереживания, сочувствие (обобщённо называемое в психологической науке "эмпатия") в личности мужчины, крайне необходимых в семейной жизни.

Эмпатия занимает седьмую позицию, на ступень выше перечня самых ценных качеств для мужчины. Сочувствие, сопереживание, эмоциональная поддержка брачного партнёра порой лучше лекарства влияет на человека, легко, быстро и без побочных эффектов снимает стресс. Одним из самых ценных качеств личности считается хорошая культура общения, взаимопонимание, культура речи, то есть беседы с учётом пола, возраста, индивидуально-психологические особенности личности. Можно считать, что самой эффективной и легкой, добродушной, мало затрагивающей в супружеских отношениях является культура общения. А нам важно как общение близких, так и общение глав государств, начиная от семьи и заканчивая внешним уровнем международной дипломатии.

Общение имеет очень большой потенциал, но несмотря на это, мы зачастую используем лишь 1/10 возможностей общения в психологии. Грубое общение иногда приводит ребёнка к суициду, умелое же помогает раскрыть его потенциал, наподобие матери изобретателя электрической лампочки Томаса Эдисона. Уместно вспомнить турецкого султана Баязида, который оскорбительными словами, обращением вынудил Амира Темура пойти на турков и разгромить их армию, взять в плен самого Баязида, и при этом продемонстрировав великодушие, он не убил ни султана, ни детей, наоборот дал им волю, свободу и власть. Это образец великодушия личности Амира Темура. Семья – тоже маленькая страна со своей главой.

Исходя из вышеизложенного, в целях укрепления института семьи в целом и устойчивости брака в частности мы при подготовке молодёжи к семейной жизни должны более эффективно использовать этот потенциал, разработать специальные психологические тренинги по формированию высокой культуры общения.

“Лик”, “лицо” и “морда” – синонимы названия одной части тела человека. И только уровень культуры личности определяет то, каким словом человек чаще пользуется. Почему у дворян, знатных семей родители называли своих детей на Вы, независимо от возраста к незнакомому обращались на Вы, не говоря уже о том, что дети всегда обращались к родителям на Вы. Благодаря пришедшему к рулю пролетария, истреблению интеллигенции и не только в России особенно в 30-ых годах XX века, многое в культуре поменялось. Почему в Ферганской области до сих пор родители обращаются к своим детям на Вы? Да, это традиция, но почему эта традиция не сохранилась в других регионах при одном и том же этносе? Чем богаче духовный мир личности, тем больших высот она желает достичь для удовлетворения духовных потребностей. Личность с бедной духовностью старается компенсировать этот недостаток силой, агрессией, воинами. Ведь бытует же народное русское изречение "Из грязи в князи" у узбеков аналогично "Курмагани кургани курсин". Аналогичное высказывание есть и у каракалпаков. К сожалению, следует отметить, что обогащаясь материально, мы не редко опустошаемся духовно. За восстановление баланса между духовными и материальными ценностями должна отвечать одна из задач подготовки молодёжи к семейной жизни, ибо упустив, не выполнив эту задачу, общество и многие народы могут быть преданы забвению навсегда.

Психологический анализ перечня средне-значимых качеств личности мужчин глазами женщин свидетельствует, что женщины не безразличны к красивой внешности мужчин, наличию у них особо уважительного отношения к старшим, наличию хорошего вкуса, чувству юмора, галантности и трудолюбию, альтруистичности, оптимистичности, волевым качествам, немногословности, отсутствию вредных привычек.

В списке мало значимых качеств личности мужчины находились такие как скромность, любознательность, экстравертированность, наличие хобби в форме здорового образа жизни, целеустремлённость, духовный мир, интровертированность, любовь к животным, жизнерадостность и терпимость.

В своих представлениях о будущей супруге мужчины были не безразличны к таким качествам личности женщины, как красивая фигура (антропометрические данные: рост, ноги, талия, шея, волосы, грудь и другие), чуткость и отзывчивость, хозяйственность, скромность, наличие хорошего вкуса, интровертированность, любовь к детям, оптимистичность, волевые качества, немногословность, толерантность, жизнерадостность, альтруистичность, чувство юмора и любовь к животным.

Для мужчин в личности желаемой супруги мало значимыми были экстравертированность личности, щедрость, галантность, хобби в форме здорового образа жизни, любознательность, целеустремлённость, духовное богатство, занятия спортом и отсутствие вредных привычек, смелость и амбивертность личности.

Все вышеизложенное является суждением о том, насколько соответствуют психологический типаж для будущего брака и не может служить утверждением о благополучности супружеских отношений, поскольку жизнь слишком многогранна, порой непредсказуема, потому прогноз носит относительный характер.

Литература:

1. Уиллард Ф. Харли. Законы семейной жизни.- М.: Протестант, 1992.— 208 с
2. Хоманс Дж. Социальное поведение как обмен, Москва, 1984. - С. 82-91.
3. Center R. Sexual attraction and love: An instrumental theory / R. Center. — 1975. — 326 p
4. Murstein B. J. Who will marry Whom? Theories and Research in Marital Choice / B. J. Murstein. — 1976. — P. 777 – 792.
5. Winch R.F. The theory of complementary needs in mate selection / R.F. Winch // American Sociological Review. — 1958. — P. 552–555

Nishanova Zamira Taskarayevna
psixologiya fanlari doktori, professor
O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

RAQAMLI DAVR PSIXOLOGDAN TALAB QILADIGAN ASOSIY JIHATLAR

Annotatsiya. Maqolada hozirgi raqamli davrda inson ruhiy dunyosining muhandislari hisoblanmish psixologlardan talab qilinadigan asosiy kompetensiyalarga urg'u berilgan. Jumladan, texnologik ko'nikmalar, kiber-psixologik bilimlarni chuqurlashtirish, sun'iy intellekt (SI) bilan ishlash, virtual dunyodagi ruhiy salomatlik kabilar yoritilgan.

Kalit so'zlar: raqamli davr, psixolog, texnologik savodxonlik, onlayn terapiya.

Аннотация. В статье рассматриваются основные компетенции, необходимые психологам, которые в современную цифровую эпоху считаются инженерами человеческого психического мира. В частности, освещаются технологические навыки, углубление знаний в области киберпсихологии, работа с искусственным интеллектом (ИИ), психическое здоровье в виртуальном мире и др.

Ключевые слова: цифровая эпоха, психолог, технологическая грамотность, онлайн-терапия.

Abstract. The article focuses on the basic competencies required of psychologists, who are considered engineers of the human mental world in the current digital era. In particular, technological skills, deepening cyber-psychological knowledge, working with artificial intelligence (AI), mental health in the virtual world, etc. are covered.

Key words: digital era, psychologist, technological literacy, online therapy.

Raqamli dunyo psixologlardan texnologik savodxonlik, onlayn terapiya ko'nikmalari (kiber-psixologiya) va raqamli qaramlikni davolash qobiliyatini talab qilmoqda. Psixologlar ijtimoiy tarmoqlar ta'siri, kiberbulling va virtual reallikning ruhiyatga ta'sirini tushunishlari, shuningdek, sun'iy intellekt vositalaridan diagnostikada foydalanishni o'rganishlari zarur.

Raqamli davr psixologdan talab qiladigan asosiy jihatlar:

I. Texnologik ko'nikmalar: Masofaviy konsultatsiya (onlayn terapiya) o'tkazish, raqamli diagnostika usullarini qo'llash va kiber-psixologiya asoslarini bilish. Raqamli davr psixologlar oldiga nafaqat yangi imkoniyatlar, balki jiddiy mas'uliyat va talablar ham qo'ymoqda. Bugungi kunda psixolog uchun texnologik ko'nikmalar shunchaki "qo'shimcha" emas, balki professional zaruratdir.

Quyidagi yo'nalishdagi asosiy texnologik talablarni egallashi zarur:

1. Masofaviy maslahat (Tele-psixologiya) platformalari. Psixolog videoaloqa vositalari (Zoom, Google Meet, Skype) va ixtisoslashgan platformalar (masalan, BetterHelp yoki mahalliy platformalar) bilan mukammal ishlashi kerak. Texnik barqarorlik: Aloqa sifatini ta'minlash va uzilishlar paytida harakat qilish algoritmini bilish. Onlayn etika: Kamera qarshisida o'zini tutish, "ko'z aloqasi"ni ekranda qanday shakllantirish va masofadan turib empatiya ko'rsatish mahorati.

2. Ma'lumotlar xavfsizligi va maxfiylik. Raqamli davrda mijoz sirlarini saqlash kompyuter savodxonligiga bevosita bog'liq. Shifrlash: End-to-end shifrlangan messengerlardan foydalanish. Bulutli saqlash: Mijozlar qaydlarini xavfsiz (parol va ikki bosqichli autentifikatsiya bilan himoyalangan) bulutli tizimlarda saqlash. Qonuniy talablar: Shaxsiy ma'lumotlarni saqlashga oid xalqaro va milliy qonunchilikni bilish.

3. Raqamli diagnostika va vositalar. Zamonaviy psixolog an'anaviy testlarni raqamli formatga o'tkaza olishi kerak. Onlayn testlar: Google Forms yoki maxsus psixometrik dasturlar orqali diagnostika o'tkazish. VR va ilovalar: Ayrim fobiyalarni davolashda Virtual reallik (VR) texnologiyalaridan yoki meditatsiya uchun mo'ljallangan mobil ilovalardan terapevtik yordamchi sifatida foydalanish.

4. Shaxsiy brend va raqamli etika. Ijtimoiy tarmoqlar psixolog uchun ham mijoz jalb qilish, ham ma'rifat ulashish maskanidir. Kontent yaratish: Professional chegarani buzmaganda foydali kontent (matn, video) tayyorlash. Raqamli chegara: Mijozlar bilan ijtimoiy tarmoqlarda do'stlashmaslik va shaxsiy hayot bilan professional faoliyatni ajratish ko'nikmasi.

5. AI (Sun'iy intellekt) bilan hamkorlik. AI yordamida seans qaydlarini tahlil qilish, hisobotlar tayyorlash va yangi ilmiy maqolalarni tezkor izlab topish ko'nikmasi psixologning ish unumdorligini oshiradi.

II. Kiber-psixologik bilimlarni chuqurlashtirish: Ijtimoiy tarmoqlar, internetga qaramlik, kiberbulling, raqamli befarqlik va ularning inson ruhiyatiga ta'sirini tushunish va davolash.

1. Onlayn disinhubitsiya effekti: Anonimlik hissi tufayli odamlarning internetda ochiqroq, ba'zan esa agressivroq bo'lishi hodisasini tushunish. Virtual identitet: Ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal men" obrazining inson o'z-o'zini baholashiga ta'sirini tahlil qilish.

2. Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri. Ijtimoiy platformalardan foydalanish ruhiy salomatlikning turli jihatlariga bevosita bog'liq. FOMO: Muhim yangilik yoki voqeadan qolib ketish qo'rquvi keltirib chiqaradigan doimiy bezovtalik. Ijtimoiy solishtirish: Boshqalarning hayoti bilan o'zini solishtirish natijasida yuzaga keladigan depressiv holatlar va o'ziga ishonchsizlik.

3. Raqamli qaramlik va kiber-tahdidlar. Texnologiyalarning destruktiv jihatlarini o'rganish va ularga qarshi kurashish usullarini bilish. Internet va o'yin qaramligi: Dopamin aylanishining buzilishi, uyqu va diqqatning pasayishi kabi muammolarni diagnostika qilish. Kiberbulling va kiber-hujumlar: Virtual tazyiqqa uchragan mijozlarga psixologik yordam ko'rsatish va ularning raqamli xavfsizligini ta'minlash.

4. Inson va texnologiya interaksiyasi. Yangi texnologiyalarning inson ongiga ta'sirini tushunish: Sun'iy intellekt (AI) bilan muloqot: Odamlarning AI tizimlari (chat-botlar, virtual yordamchilar) bilan qanday bog'lanishi va ularga ishonchi. Virtual reallik terapiyasi: VR yordamida fobiyalarni (masalan, balandlikdan qo'rqish) davolash metodikasini o'rganish.

5. Kiber-etika va raqamli maxfiylik. Psixologik seanslarning raqamli makonda xavfsiz o'tishini ta'minlash: Mijoz ma'lumotlarini shifrlash, maxfiylikni saqlash va onlayn maslahat berishning axloqiy chegaralarini qat'iy belgilash

III. Psixolog faoliyatida Sun'iy intellekt (SI) bilan ishlash - bu ish jarayonini avtomatlashtirish va terapiya sifatini yangi bosqichga olib chiqish demakdir. Bu yo'nalishda psixologdan quyidagi ko'nikmalar talab etiladi:

1. Terapevtik yordamchi sifatida SI. Psixolog SI vositalaridan mijoz bilan seanslar oraliq'ida muloqotni saqlab turish uchun foydalanishi mumkin. Chat-botlar: Mijozga kundalik kayfiyatni kuzatish yoki kognitiv-xulq-atvor terapiyasi mashqlarini bajarishda ko'maklashuvchi botlarni tavsiya qilish (masalan, Woebot yoki Wysa).

2. Ma'lumotlarni tahlil qilish va bashoratlash. SI katta hajmdagi ma'lumotlarni insondan tezroq tahlil qiladi. Xavfni aniqlash: Mijozning yozishmalari yoki test natijalaridagi so'zlar tahlili orqali undagi depressiya yoki suitsidal xavf darajasini barvaqt aniqlash. Progressni kuzatish: Terapiya dinamikasini grafiklar ko'rinishida tahlil qilish va qaysi metodika samaraliroq ekanini SI yordamida baholash.

3. Ma'muriy ishlarni optimallashtirish. Psixologning vaqtini tejaydigan texnik imkoniyatlar. Avtomatik transkripsiya: Audio-seanslarni matnga aylantirish va ulardan qisqacha xulosa tayyorlash. Hujjatlar bilan ishlash: Shaxsiy ma'lumotlarni anonimlashtirgan holda, keyslar bo'yicha hisobot loyihalarini tayyorlashda SI dan foydalanish.

4. SI bilan bog'liq yangi muammolarni tahlil qilish. Mijozlarning SI bilan muloqoti natijasida yuzaga keladigan psixologik holatlarni tushunish. Algoritmik tashvish: Ijtimoiy tarmoq algoritmlari tomonidan taklif etilayotgan kontentning inson ruhiyatiga ta'sirini o'rganish. Raqamli antropomorfizm: Mijozlarning sun'iy intellektga haddan tashqari bog'lanib qolishi yoki unga insoniy xislatlar berishi muammosi bilan ishlash.

5. Etika va SI xavfsizligi. Konfidensiallik: SI tizimlariga mijozning shaxsiy ma'lumotlarini kiritmaslik va maxfiylikni saqlash qoidalariga amal qilish. Tanqidiy yondashuv: SI bergan natija yoki tavsiyalarga ko'r-ko'rona ishonmasdan, ularni professional filtrdan o'tkazish.

IV. Virtual dunyodagi ruhiy salomatlik: Virtual reallik va onlayn muloqotning inson xulq-atvoriga ta'sirini o'rganish. Psixolog bu yo'nalishda quyidagi jihatlariga e'tibor qaratishi lozim:

1. Raqamli gigiyena va "Digital Detox". Virtual olamda ma'lumotlar oqimi haddan tashqari ko'pligi (axborot yuklamasi) miyani charchatadi. Chegaralar: Mijozlarga ekran vaqtini nazorat qilish va "gadgetsiz hududlar" yaratishni o'rgatish. Bildirishnomalar boshqaruvi: Doimiy chalg'ish va diqqat tarqoqligining oldini olish usullari.

2. "Virtual emotsiyalar" va haqiqat uyg'unligi. Odamlar ko'pincha virtual yutuqlar yoki "layk"lar orqali o'zini baholashga odatlanib qolishadi. Dofamin tuzog'i: Ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor qayta aloqa (like, comment) natijasida paydo bo'ladigan qaramlik bilan ishlash. Raqamli yolg'izlik: Minglab "do'stlar" ichida insonning o'zini yolg'iz his qilishi va real ijtimoiy ko'nikmalarning yo'qolishi.

3. Kibersomatika. Virtual dunyo nafaqat ruhiyatga, balki tanaga ham ta'sir qiladi, bu esa ruhiy holatni belgilaydi. Fantom tebranishlar: Telefon jiringlamasa ham, uni sezish kabi illyuziyalar. Ekran uyquasi: Ko'k nurning (blue light) melatoni ishlab chiqarilishiga ta'siri va natijada yuzaga keladigan depressiv holatlar.

4. Metaolam va yangi reallik. Virtual va kengaytirilgan reallik muhitida inson o'zini butkul boshqa shaxs sifatida his qilishi mumkin. Eskapizm: Mijozning muammolardan qochish uchun virtual dunyoga butkul "sho'ng'ib" ketishi. Virtual travmalar: Metaolamdagi noxush hodisalar yoki haqoratlar real ruhiy jarohatga teng ta'sir ko'rsatishini hisobga olish.

5. Raqamli empatiya. Ekran orqali muloqotda tana tili va ohang yo'qolishi natijasida kelib chiqadigan tushunmovchiliklarni boshqarish. Psixolog mijozga matnli muloqotda ham his-tuyg'ularni to'g'ri ifodalashni o'rgatishi zarur. Axloqiy qoidalarga rioya qilish: Onlayn maslahatlarda maxfiylik va axloqiy me'yorlarga qat'iy rioya qilish.

Raqamli asr psixologlarni an'anaviy usullardan voz kechmagan holda, texnologiyalar bilan hamnafas bo'lib rivojlanishga majbur qilmoqda. Sun'iy intellekt yoki test dasturlaridan

foydalanganda, ularning natijalariga ko'r-ko'rona ishonmaslik. Har qanday texnik xulosani insoniy empatiya va professional tajriba bilan tekshirish - psixologning axloqiy burchidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Kirwan G. "An Introduction to Cyberpsychology". (2nd Edition, 2024)
2. Gaurav A. "Pixelated Souls: An Intersection of Technology, Psychology, and Human Instinct". 2025
3. Limniou M. "Research Handbook on Cyberpsychology". 2024.
4. Olive K., Woo L. "Artificial Intelligence in Cognitive Behavioural Therapy: A Guide for Mental Health Professionals". 2026.

Jabborov Xazrat Xusenovich

Toshkent davlat sharqshunoslik hamda Aniq va ijtimoiy fanlar
universitetlari professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

RAQAMLI MUHITNING YOSHLAR XULQ-ATVORIGA TA'SIRINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli ta'lim sharoitida shaxs xulq-atvorining o'zgarishi, raqamli muhitning psixologik ta'siri hamda bu jarayonning global va mahalliy dolzarbligi tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli ta'lim psixologiyasi sharoitida shaxs xulq-atvorining shakllanishi milliy tarbiya, milliy qadriyatlar va milliy xulq modeli bilan bog'liq holda o'rganiladi. Raqamli texnologiyalar shaxs psixologiyasini yangi bosqichga olib chiqayotgan bir paytda, milliy tarbiya tamoyillarini saqlab qolish dolzarb masala sifatida ko'rib chiqiladi.

Shuningdek mazkur maqolada yoshlar xulq atvorida milliy qadryatlarni shakllantirishning raqamli vizual texnologiyalari nazariy va amaliy misollar bilan tahlil qilingan va eng so'ngi tadqiqotlarni ilmiy xulosalari keltirilgan. Shuningdek maqolada milliy kontentlarimizda milliy qadriyatlar bilan to'ldirishning psixologik asoslar va raqamli vizual texnologiyalarning yoshlar xulq-atvorida milliy qadriyatlar shakllanishiga ta'siri masalasi ochib berilgan.

Kalit so'zlar: xulq-atvor, qadriyat, texnologiya, milliy kontent, ma'naviy ozuqa, axloqiy qoidalar, ma'naviy tarbiya.

Аннотация. В данной статье анализируются изменения поведения личности в условиях цифрового образования, психологическое воздействие цифровой среды, а также глобальная и локальная актуальность данного процесса. Кроме того, формирование поведения личности в условиях психологии цифрового образования рассматривается во взаимосвязи с национальным воспитанием, национальными ценностями и национальной моделью поведения. В условиях, когда цифровые технологии выводят психологию личности на новый этап развития, сохранение принципов национального воспитания рассматривается как одна из актуальных задач.

Также в статье на основе теоретических положений и практических примеров анализируются цифровые визуальные технологии формирования национальных ценностей в поведении молодежи и приводятся научные выводы современных исследований. Кроме того, раскрываются психологические основы наполнения национального цифрового контента национальными ценностями и влияние цифровых визуальных технологий на формирование национальных ценностей в поведении молодежи.

Ключевые слова: поведение, ценность, технология, национальное содержание, духовное питание, нравственные правила, духовное воспитание.

Annotation. This article analyzes changes in individual behavior in the context of digital education, the psychological impact of the digital environment, and the global and local relevance of this process. In addition, the formation of individual behavior within the framework of digital education psychology is examined in connection with national upbringing, national values, and the

national model of behavior. At a time when digital technologies are bringing human psychology to a new stage of development, preserving the principles of national upbringing is considered an important and акmyal issue.

The article also analyzes digital visual technologies for shaping national values in youth behavior through theoretical approaches and practical examples, and presents scientific conclusions from recent studies. Furthermore, the psychological foundations of enriching national digital content with national values and the impact of digital visual technologies on the formation of national values in youth behavior are discussed.

Key words: behavior, value, technology, national content, spiritual nourishment, moral rules, spiritual education.

So'nggi yillarda raqamli ta'lim dunyo miqyosida jadal rivojlanmoqda. Ayniqsa pandemiya davridan keyin masofaviy ta'lim global miqyosda keng qo'llanila boshlandi.

Barchamizga ma'lumki, XXI asr axborot texnologiyalarini shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir asri hisoblanadi. Bu rivojlanish raqamli ta'lim uchun yangi va katta imkoniyatlarni ochib berdi. Jumladan internet, sun'iy intellekt, raqamli platformalar va masofaviy ta'lim tizimlarining rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga ta'sir ko'rsatmoqda. Bu jarayon ayniqsa ta'lim tizimida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Bugungi kunda ta'lim jarayoni tobora vasofaviy, onlayn raqamli muhitga ko'chmoqda. Raqamli ta'lim tizimi bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, shaxsning psixologik holati va xulq-atvoriga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Raqamli ta'lim psixologiyasi - bu shaxsning raqamli muhitdagi o'qish, fikrlash, muloqot qilish va xulq-atvor jarayonlarini o'rganadigan yangi ilmiy yo'nalishdir.

Jahonda keng ko'lamda olib borilayotgan ilmiy – tadqiqotlarning statistik ma'lumotlarga ko'ra dunyo bo'yicha 62,5% ortiq inson internetdan foydalanadi. Talabalarining 70% dan ortig'i ta'lim jarayonida raqamli platformalardan foydalanadi. Yoshlarning 60% dan ortig'i kuniga 4–6 soat internetda vaqt o'tkazadi. Bu jarayon bir tomondan bilim olish imkoniyatlarini kengaytirs, ikkinchi tomondan quyidagi psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda, raqamli qaramlik; ijtimoiy izolyatsiya; diqqatning pasayishi; agressiv xulq-atvor; virtual identifikatsiya kabi muammolarni.

Raqamli muhit inson psixikasiga ta'sir etib, shaxsning ijtimoiy xulq-atvor modelini ham o'zgartirmoqda. Shu sababli raqamli ta'lim psixologiyasi bugungi kunda pedagogika, psixologiya va sotsiologiya kesishgan muhim ilmiy yo'nalish sifatida qaralmoqda.

Tadqiqotimizga daxldor adabiyotlar tahlil raqamli muhit inson xulq-atvoriga bir nechta yo'nalishda ta'sir ko'rsatayotganligini aniqladik. Jumladan, kognitiv o'zgarishlar -raqamli texnologiyalar insonning fikrlash uslubini o'zgartiradi. Axborot tezligi ortishi natijasida insonlarda qisqa va tez fikrlash shakllanadi. Ijtimoiy xulq o'zgarishi - virtual muloqot real ijtimoiy aloqalar va ijtimoiy ko'nikmalarni qisqarishiga olib keladi. Identitet muammolari - internetda inson ko'pincha o'zining noreal boshqa obrazini yaratadi. Emotsional o'zgarishlar - ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashlar insonlarda stress va xavotirni kuchaytiradi.

Tadqiqotimiz davomida raqamli psixologiya shaxs xulqini qanday shakllantiradi degan masalani ham o'ziga xos bo'lgan ijtimoiy-psixolog determinantlarini o'rganishga harakat qildik. Demak masalaga daxldor adabiyotlar raqamli psixologiya quyidagi mexanizmlar orqali shaxs xulqini shakllantirishini aniqladik. Ya'ni axborot oqimi - ko'p axborot inson qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir qiladi. Algoritmik ta'sir - ijtimoiy tarmoqlar inson qiziqishlariga mos kontentni ko'rsatadi. Virtual muloqot - anonimlik inson xulqini o'zgartirishi mumkin. Raqamli identitet- inson o'zini internetda boshqacha namoyon qilishi mumkin.

Shuningdek raqamli muhit ta'sirining kuchayishi sharoitida milliy tarbiya va milliy qadriyatlarni raqamli maydonga olib chiqish muhim himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi.

Yoshlar xulq atvorida milliy qadriyatlarni shakllantirishning raqamli vizual texnologiyalari asosida milliy kontenlar yaratish muammosining dolzabligini pedagogika fanlari doktori, porofessor Muhammadjon Quronovning [1] Yangi O'zbekiston gazetasining 2025 yil 17 may sonida nashr qilingan "Milliy kontent -milliy media dasturxon" maqolasi bilan izohlash mumkin.

M.Quronov maqolasida yoshlar xulq atvorida milliy qadriyatlar, milliy fazilatlarini shakllantirishga qaratilgan milliy kontentlarni yaratish bu juda katta strategik voqea. Bolalarimiz ning ma'naviy himoyasi, mafkuraviy immuneteti masalasideb yozadi.

Shuningdek Quonov maqolasida kattalar ham, bolalar ham har kuni ikki tur - moddiy va ma'naviy ozuqa bilan oziqlanadi. "Biz nima yegan bo'lsak, o'shamiz" degan gap bor. Bu odam ovqat, meva, ichimlikdagi kimyoviy elementlarni hazm qiladi, qanday elementlar ni yeb-ichsa, o'shalarning izmida bo'ladi degani. Shuning uchun odam yeydigan narsalarni ko'rib, tekshirib, keyin iste'mol qiladi. Biladiki, yomon ovqat kasal qiladi.

Tajribasiz bolalar esa adashadi. Ma'naviy ovqat bu - xabar, matn, mem, post, qo'shiq, bashara. Har tong o'z menyusi, takliflari bilan otadi. Har kunning o'z xabarlari - ma'nolari, ma'naviy menyusi bor. U har daqiqa, soniyada yangilanib boradi. Shuning uchun chorshanba ning media (ma'naviy) dasturxonini menyusi shanba kuniga yaramaydi. Telefonimiz - o'zimiz bilan birga yuradigan shaxsiy, ko'chma ma'naviy dasturxonimiz.

Ma'naviy ozuqa ko'z, quloq bilan yeyiladi. Mana shu ma'naviy dasturxon - kontent. Menimcha, "bolalar milliy kontenti" jum lasidagi "milliy"ni ikki ma'noda tushunishi miz kerak. Biri - davlat kontenti ma'nosida. Ikkinchisi - milliy-madaniy, o'zbek ma'na viyati ma'nolarida. Bolalar milliy kontenti yoshlar tarbiyasida davlat va millat manfaat lari birligining media ifodasi.

U davlat va millat manfaatlarini olg'a surishi, himoya qilishi va shaksiz ustuvor tutishi darkor. "Yomon bo'lsa ham o'zimizniki", "Bizga bo'laveradi" degan qarash bilan uzoqqa borib bo'lmaydi. Nima demoqchimiz? Global mediadasturxonga tortayotgan taomlarimiz shirin, aqlli, foydali, sifatli bo'lishi kerak degan nodir ilmiu xulosalarini aytib o'tishimiz mumkin.

Demak mazkur maqoladan shunday xulosa olish mumkin yoshlarni ma'naviy ozuqasi bu milliy fazilatlar va milliy qadriyatlar, bu ozuqalar ma'naviy dasturxon ya'ni milliy kontentlarimizda bo'lishi kerak.

Yoshlar xulq-atvorida milliy qadriyatlarni shakllantirishda raqamli vizual texnologiyalarida quyidagicha omillar inobatga olinishi kerak[4]:

Milliy qadriyatlar aks etgan raqamli vizual texnologiyalar tushunchasi. Milliy qadriyatlar aks etgan raqamli vizual texnologiyalar - bu tasvir, video, animatsiya, virtual va kengaytirilgan haqiqat, infografika, ijtimoiy tarmoqlar orqali beriladigan interaktiv, ko'rgazmali vositalar bo'lib, ular milliy kontentda milliy tarbiya milliy qadriyatlarni uzatishda kuchli vosita hisoblanadi.

Raqamli vizual texnologiyalarning yoshlar xulq-atvorida milliy qadriyatlar shakllanishiga ta'siri masalasi. Yoshlar ongiga milliy qadriyatlarni singdirishda bu texnologiyalar:

ko'rgazmali ta'sir bilan emotsional ta'sir kuchayadi (video lavhalar, hikoyalar, dramatizatsiya orqali);

interaktivlik orqali faol ishtirok va mustahkamlash ta'minlanadi (ar ilovalar, mini-o'yinlar);

o'ziga xos milliy obrazlarni yaratish orqali madaniy identitetni rivojlantiradi (milliy qahramonlar, tarixiy voqealar asosidagi kontent).

Yoshlar xulq-atvorida milliy qadriyatlar shakllanishida asosiy vizual texnologiyalarga quyidagilarni misol qilib olish mjumkin:

a) video va animatsiyalar, milliy urf-odatlar, qadriyatlar haqida qisqa motivatsion roliklar, multfilm va animatsiyalar orqali yosh bolalarga qadriyatlarni o'rgatish (masalan, "Avlodlar xazinasi" kabi milliy animatsiyalar), real voqealarga asoslangan dokumental filmlar;

b) Virtual (VR) va kengaytirilgan haqiqat (AR), O'zbekiston tarixini yoki qadimiy shaharlarni 3D formatda VR yordamida "sayr qilish" imkoniyati, Mobil AR ilovalarda milliy kiyimlar, urf-odatlar yoki maqollar bilan interaktiv tanishish (masalan, "Milliy qadriyatlar AR" ilovasi);

c) Infografika va interaktiv darslar, darslarda infografika va vizual xaritalar yordamida qadriyatlar strukturasi, manbalari, tarixi tushuntiriladi; Gamifikatsiyalashgan platformalar: masalan, o'yin ko'rinishida milliy madaniyat bo'yicha testlar, topishmoqlar.

d) Ijtimoiy tarmoqlarda kampaniyalar. TikTok, Instagram, YouTube platformalarida yoshlar orasida flashmoblar, #Milliyqadriyatchallenge kabi kampaniyalar; Bloggerlar va ta'sirli shaxslar orqali ijobiy qadriyatlar targ'iboti.

Yoshlar xulq-atvorida milliy qadriyatlar shakllanishida mazkur masalaning metodlogik asos bo'aladiagan ayrim ilmiy nazariyalarni ko'rib chiqamiz:

Tadqiqotchi A.Bandura [2] sotsial ta'lim nazariyasida yoshlar xulq-atvorida milliy qadriyatlar shakllanishida vizual modellar orqali o'rganish ijtimoiy xulq-atvorga ta'sir qiladi degan ilmiy xuloslar mavjuda.

Tadqiqotchi Richard Mayers [3] Multimedia o'qitish nazariyasi vizual va verbal kontent uyg'unligi bilish samaradorligini oshiradi deb hisoblaydi. O'zining mazkur nazariyasida multimedia materiallar (matn, rasm, audio, video) yordamida bilimlarni o'zlashtirish, agar ular psixologik tamoyillarga mos yaratilsa, samaraliroq bo'lishi, odamlar ma'lumotni ikkita asosiy kanalda qayta ishlaydi: Vizual-kanal (ko'rish, ya'ni matn va rasm) hamda Audial kanal (eshitish) orqali deb xulosa chiqaradi.

"Yoshlar xulq-atvorida milliy qadriyatlarni shakllantirishning raqamli vizual texnologiyalari" mavzusidagi tadqiqotimizga quyidagicha xulosalar qilish mumkin:

Raqamli vizual texnologiyalar milliy qadriyatlarni samarali singdirish vositasiga aylanmoqda. Yoshlar multimedia vositalari (video, infografika, animatsiya) orqali an'anaviy madaniyat, urf-odat va axloqiy me'yorlarni chuqurroq va tezroq anglaydi.

Vizual obrazlar orqali milliy identitet yanada barqaror shakllanadi. Milliy ramzlar, tarixiy shaxslar, urf-odatlar tasvirining raqamli ifodasi yosh ongida ijobiy assotsiatsiyalar hosil qilib, vatanparvarlik va milliy g'ururni mustahkamlaydi.

Interaktiv vizual platformalar yoshlarni faol ishtirokga undaydi. Gamifikatsiya, virtual reallik (VR), animatsion rolli o'yinlar orqali yoshlar o'zini milliy madaniyatning faol subyekti sifatida his qila boshlaydi.

Raqamli vositalar orqali milliy qadriyatlar zamonaviy formatda talqin etiladi. Shakl jihatdan zamonaviy, mazmunan esa an'anaviy bo'lgan vizual mahsulotlar (masalan, TikTok videolaridagi milliy raqslar) qadriyatlarni zamon ruhiga mos uzatishga xizmat qiladi.

Vizual kontentga asoslangan raqamli ta'lim vositalari axloqiy xulqni shakllantirishda muhim omilga aylanmoqda. Didaktik videoroliklar, axloqiy hikoyalar asosidagi komikslar va animatsiyalar yoshlarning ijtimoiy xatti-harakatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1.M.Quronov. "Milliy kontent - milliy media dasturxon" nomli Yangi O'zbekiston gazetasining 2025 yil 17 may sonida nashr qilingan.

2. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия : Изучение влияния воспитания и семейных отношений / Альбер Бандура, Ричард Уолтерс; Пер. с англ. Ю. Брянцевой, Б. Красовского. - М. : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. - 509 с. (Психология. XX век) [ISBN 5-04-004214-0](#)

3. Richard Mayers. Multimedia Learning. New York: Cambridge University Press, 2001 [ISBN 978-0-521-78749-9](#)

4. Jabborov Xazrat Xusenovich. [Yoshlarda milliy tarbiya shakllanishining psixologik qonuniyatlari](#). Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences.

Алиев Мухамаджон Чориевич,

Кандидат педагогических наук, доцент Profi University (Ташкент),

E-mail: ett.uz61@gmail.com

САМОПОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Annotatsiya. Maqolada o'zlikni anglashning kognitiv, emotsional-qadriyatlarga oid, axloqiy, jarayonli va arxetipik komponentlaridagi o'zgarishlar, shuningdek, o'zini anglash darajalari raqamli muhit va sun'iy intellekt vositalari ta'sirida tahlil qilinadi. Maxsus e'tibor raqamli

texnologiyalarni ongli ravishda qo'llash strategiyalariga qaratilgan bo'lib, ular psixologik barqarorlikni shakllantirish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish va virtual hamda real identifikatsiyani uyg'unlashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: shaxsning o'zini anglashi, raqamli muhit, sun'iy intellekt, virtual kommunikatsiyalar, psixologik barqarorlik, raqamli identifikatsiya.

Аннотация. Анализируются изменения когнитивных, эмоционально-ценностных, нравственных, процессуальных и архетипических компонентов самосознания, а также уровней самопознания под влиянием цифровой среды и инструментов искусственного интеллекта. Особое внимание уделяется практическим стратегиям осознанного использования цифровых технологий для формирования психологической устойчивости, критического мышления и гармонизации виртуальной и реальной идентичности.

Ключевые слова: самопознание личности, цифровая среда, искусственный интеллект, виртуальные коммуникации, психологическая устойчивость, цифровая идентичность.

Annotation. The article analyzes changes in the cognitive, emotional-value, oral, procedural, and archetypal components of self-awareness, as well as levels of self-knowledge, under the influence of the digital environment and artificial intelligence tools. Special attention is paid to practical strategies for the conscious use of digital technologies to develop psychological resilience, critical thinking, and harmonization of virtual and real identities.

Key words: self-knowledge of personality, digital environment, artificial intelligence, virtual communications, psychological resilience, digital identity.

Цифровая среда XXI века выступает ключевым пространством социального взаимодействия, коммуникации и формирования личностной идентичности. Социальные сети, онлайн-платформы и виртуальные сообщества значительно трансформируют способы самовыражения и восприятия себя. Традиционные механизмы самопознания изменяются, поскольку значительная часть личного опыта переносится в цифровое пространство и становится доступной для внешнего наблюдения.

Влияние цифровой среды на личность проявляется многогранно. С одной стороны, она открывает новые возможности для саморефлексии, самообразования и экспериментирования с идентичностью. С другой стороны, виртуальные взаимодействия создают риски фрагментации личности, усиления зависимости от внешней оценки и снижения глубины внутреннего самопознания.

Особую значимость приобретает понимание того, как цифровая среда влияет на различные компоненты самопознания - когнитивный, эмоционально-ценностный, нравственный, процессуальный и архетипический. Интегративный подход к анализу этих компонентов позволяет рассматривать личность как целостную систему, способную адаптироваться к цифровым вызовам, сохранять психологическую устойчивость и развивать внутренние ресурсы.

Несмотря на растущий интерес к проблемам онлайн-взаимодействий, вопросы комплексного анализа самопознания личности в цифровой среде остаются недостаточно изученными. Важно исследовать, как цифровые технологии воздействуют на самооценку, эмоциональное состояние, ценностные ориентиры и стратегические механизмы личностного развития, а также выявлять пути гармонизации этих процессов в условиях виртуальной коммуникации.

Цифровая среда, включая инструменты ИИ (искусственный интеллект), по-разному воздействует на отдельные компоненты самопознания личности:

Когнитивный компонент изменяется под влиянием постоянного информационного потока и интеллектуальных систем, которые автоматически фильтруют, подбирают и ранжируют контент. Алгоритмы ИИ влияют на способы мышления, восприятия и обработки информации, формируя привычку к быстрому потреблению данных. Ускоренная коммуникация и автоматизированные рекомендации могут способствовать поверхностному восприятию, снижению концентрации внимания и фрагментации знаний.

Эмоционально-ценностный компонент подвергается значительному влиянию через систему виртуальных оценок и алгоритмически управляемую обратную связь. ИИ-аналитика пользовательской активности формирует персонализированные уведомления, «лайки», рекомендации и рейтинги, усиливая зависимость самооценки личности от внешних реакций и повышая эмоциональную нестабильность.

Нравственный компонент трансформируется под воздействием анонимности и дистанции онлайн-коммуникации, а также через взаимодействие с ИИ-ботами и автоматизированными системами. В виртуальной среде снижается уровень ответственности за поведение, что может проявляться в агрессии, манипуляциях и нарушении этических норм, особенно когда решения алгоритмов оказывают прямое влияние на социальные оценки или социальные сети.

Процессуальный компонент связан со стратегиями адаптации личности к цифровым условиям и использованию интеллектуальных инструментов. Технологии ИИ могут способствовать развитию навыков саморегуляции, критического мышления и осознанного использования технологий, одновременно требуя осознания влияния алгоритмов на личные решения и действия.

Архетипический компонент отражает символические и культурные аспекты самопознания. В цифровой среде он проявляется через создание виртуальных образов, цифровых идентичностей и символических форм самопрезентации, где ИИ может формировать визуальные и текстовые представления личности (например, через генеративные модели, аватары и контент, создаваемый с помощью искусственного интеллекта).

Таким образом, современные инструменты ИИ усиливают трансформацию структуры самопознания личности, создавая новые возможности для самовыражения и саморефлексии, но одновременно предъявляют повышенные требования к критическому мышлению, осознанности и этическому выбору.

Влияние цифровой среды на самопознание личности имеет как позитивные, так и негативные последствия.

С одной стороны, цифровые технологии расширяют возможности общения, самообразования и самовыражения. Они позволяют личности экспериментировать с различными социальными ролями, формировать новые формы идентичности и устанавливать межкультурные контакты.

С другой стороны, чрезмерная зависимость от виртуального взаимодействия может приводить к фрагментации личности, снижению глубины саморефлексии и утрате устойчивых ценностных ориентиров. Возникает риск формирования «цифровой идентичности», которая не совпадает с реальным образом личности.

Особую проблему представляет рост социальной тревожности, связанный с постоянным сравнением себя с другими пользователями. Это способствует развитию чувства неудовлетворённости, снижению самооценки и эмоциональной нестабильности.

Развитие самопознания личности в цифровой среде требует формирования целенаправленных психологических стратегий, учитывающих особенности каждого уровня самопознания: самоузнавание, самоанализ, самооценка, самоотношение и саморазвитие.

1. Самоузнавание. На этом уровне человек осознаёт себя как субъекта мыслей, эмоций и действий. Цифровая среда предоставляет уникальные возможности для наблюдения за собственным поведением, реакциями на комментарии и лайки, а также за взаимодействием с сообществами. Однако постоянное внимание к внешней оценке может снижать глубину внутренней рефлексии и формировать поверхностное восприятие себя.

Практические стратегии:

ведение цифрового дневника с фиксацией мыслей, эмоций и действий;
систематическое отслеживание своих реакций на контент и взаимодействия;
анализ повторяющихся паттернов поведения в онлайн-пространстве.

2. Самоанализ. На уровне самоанализа личность оценивает причины своих действий и эмоциональных реакций. В цифровой среде это связано с интерпретацией внешней обратной связи и оценкой соответствия собственного поведения личным ценностям. Этот процесс

развивает критическое мышление и аналитические навыки, а также позволяет осознавать свои внутренние мотивы.

Практические стратегии:

регулярное осмысление онлайн-взаимодействий и их влияния на внутреннее состояние; сопоставление внешних оценок с внутренними ценностями и убеждениями;

проведение «цифрового аудита» собственного контента и поведения для выявления закономерностей и областей развития.

3. Самооценка. Цифровая среда активно влияет на самооценку через механизмы внешней оценки: лайки, комментарии и рейтинги. Эти механизмы могут как поддерживать уверенность в себе, так и формировать зависимость от чужого мнения. Для поддержания здоровой самооценки важно фокусироваться на собственных достижениях и личных целях, а не на виртуальном признании.

Практические стратегии:

регулярная самооценка по личным целям и достижениям;

фиксация прогресса и достижений в цифровом или бумажном дневнике;

ограничение времени, проводимого в социальных сетях, для снижения влияния внешней оценки.

4. Самоотношение. Этот уровень отражает внутреннее отношение к себе, своим эмоциям и ценностям. В цифровой среде важно поддерживать чувство собственного достоинства и внутренней опоры, несмотря на внешние оценки и социальное сравнение.

Практические стратегии:

регулярная практика осознанного самонаблюдения и анализа внутренних состояний;

ведение заметок о личных ценностях, целях и мотивации;

участие в поддерживающих онлайн-группах для обсуждения опыта самопознания;

осознанное ограничение взаимодействий с токсичными или стрессовыми цифровыми сообществами.

5. Саморазвитие. На этом уровне личность активно меняется и совершенствуется, используя знания о себе. Цифровая среда открывает возможности для обучения, тренингов, курсов, мастер-классов и участия в профессиональных сообществах. Осознанное использование этих ресурсов позволяет формировать навыки саморегуляции, критического мышления и эмоциональной устойчивости.

Практические стратегии:

создание персональных планов саморазвития;

регулярное участие в онлайн-курсах и тренингах, соответствующих индивидуальным потребностям;

использование цифровых инструментов для отслеживания прогресса и корректировки целей;

интеграция онлайн-практик с офлайн-деятельностью для гармонизации виртуальной и реальной идентичности.

Комплексное применение этих стратегий способствует развитию всех уровней самопознания, укрепляет эмоциональное благополучие, формирует психологическую устойчивость и поддерживает целостность личности в условиях цифрового взаимодействия. Кроме того, эти подходы могут быть адаптированы для образовательных, консультативных и психотерапевтических практик, где цифровая среда рассматривается как ресурс личностного развития, а не как источник стрессов и зависимости.

Как видим, цифровая среда является важным фактором трансформации самопознания личности. Она оказывает комплексное влияние на когнитивные, эмоциональные, нравственные, процессуальные и символические аспекты самосознания.

Несмотря на расширение возможностей самовыражения и коммуникации, цифровое пространство создаёт новые психологические риски, связанные с зависимостью от внешних оценок, фрагментацией идентичности и снижением глубины рефлексии. Эффективным способом преодоления этих рисков является интегративный подход к самопознанию личности, направленный на гармонизацию всех его компонентов и развитие психологической устойчивости.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой практических методик формирования осознанного цифрового самопознания и изучением влияния новых технологий на личностное развитие.

Список литературы.

1. Большунова, Н. Я., Беданоква, А. К., Устинова, О. А. Индивидуальность человека в условиях цифровизации: обзор современных исследований и подходов // Психологическая наука и образование. - 2025. - Т. 30, № 6. - С. 151–162.
2. Кочетова, Ю. А., Климакова, М. В. Adolescent in the digital environment: identity and self-image // Social Sciences and Childhood. - 2025. - Т. 6, № 3. - С. 85–98. - DOI: 10.17759/ssc.2025060306.
3. Неврюев, А. Н., Самородов, Н. В., Смирникова, О. В. Онлайн-идентичность как психологический феномен: современные подходы и эмпирические исследования // Современная зарубежная психология. - 2025. - Т. 14, № 2. - С. 85–94.
4. Перегудина, В. А. Опыт исследования идентичности личности активных интернет-пользователей // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2021. - Т. 18, № 3. - С. 127–144.
5. Полева, Н. С. Психологические аспекты трансформации цифрового пространства // Новые психологические исследования. - 2025. - № 1. - С. 56–79. - DOI: 10.51217/npsyresearch_2025_05_01_03.

Bafayev Muxiddin Muxammadovich

Buxoro davlat pedagogika instituti

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

G.BARDIYERNING TOLERANTLIK UCH KOMPLEKSLI MODELINI TAVSIFI

Annotatsiya. Ko'pgina manbalarda tolerantlik sabr-bardoshlilik, o'zlaridan farq qiladigan insonlar bilan mulqot o'rnatish qobiliyati, umumqabul qilingan fikrga qo'shilmaydiganlarga nisbatan chidamlilik sifatida talqin qilinadi. Ushbu maqolada taniqli olim Galina Bardiyerning tolerantlikning uch komponentli kompleks modeli asosida tolerant/intolerant munosabatlarninigi psixologik mexanizmlari tavsiflangan.

Kalit so'zlar: tolerantlik, stereotiplar, kognitiv, konativ, affektiv, uch kompleksli model.

Аннотация. В большинстве источников толерантность трактуется как терпимость, умение общаться с людьми, которые отличаются от них самих, терпимость к тем, кто не согласен с общепринятым мнением. В данной статье описываются психологические механизмы взаимоотношений толерантности и интолерантности, основанные на трехкомпонентной комплексной модели толерантности известного ученого Галины Бардиер.

Ключевые слова: толерантность, стереотипы, когнитивная, волевая, аффективная, трехкомпонентная модель.

Abstract. In most sources, tolerance is interpreted as tolerance, the ability to communicate with people who differ from themselves, tolerance for those who disagree with conventional wisdom. This article describes the psychological mechanisms of the relationship between tolerance and intolerance, based on the three-component complex model of tolerance by the famous scientist Galina Bardier.

Keywords: tolerance, stereotypes, cognitive, volitional, affective, three-component model.

Ma'lumki, tolerantlik insonning o'z asliyatini ifodalash shakllarining turli-tumanligini hurmat qilish, qabul qilish va to'g'ri tushunishni bildiradi. Tolerantlik – turfa xillikdagi uyg'unlikdir. Insonning bu xislati shaxsning insonparvar tabiatidan darak beradi va atrofdagilarga munosabati bilan belgilanadi. Boshqacha qilib aytganda, tolerantlik bir-biridan farq qiladigan dunyoqarash, turlicha

qadriyatlar tizimi, turfa fe'l-atvor stereotiplariga ega insonlar o'rtasida insonparvar munosabatlarga erishishga shaylikdir. Biroq, kuzatuvlarning ko'rsatishicha, inson yaqinlari, qarindosh-urug'lari, tanish-bilishlari bilan bo'lgan munosabatlarida tolerant bo'lishi mumkin, lekin boshqa din yoki millat vakillariga nisbatan murosasizlikni namoyon qilishi mumkin. Odatda, shaxslararo tolerantlik, ijtimoiy tolerantlik, millatlararo tolerantlik va dinlararo tolerantlik ajratiladi. Shaxslararo tolerantlik – aniq bir insonga nisbatan munosabatda namoyon bo'ladi, ijtimoiy tolerantlik – muayyan guruhga (masalan, nogironlarga), millatlararo – boshqa millat vakillariga, dinlararo – boshqa dinga e'tiqod qiluvchilarga munosabatda namoyon bo'ladi. Tolerantlikning namoyon bo'lishi inson huquqlarini hurmat qilishga hamohang bo'lib, ijtimoiy adolatsizlikka nisbatan murosas qilishni anglatmaydi, o'z g'oyalaridan voz kechib, boshqalarning g'oyalariga yon bosishni bildirmaydi. Tolerantlik o'z manfaatlarini cheklashdan iborat bo'lib qolmasligi kerak, aksincha, bu tushuncha, bir tomondan, insonning o'z shaxsiy pozitsiyasini ifodalash qobiliyatini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, boshqa odamlarning nuqtai nazarini va qadriyatlariga hurmat bilan munosabatda bo'lishni taqozo etadi.

Tolerantlik har bir insonning o'z maslaklariga amal qilishi va boshqalarda ham bunday huquq borligini tan olishdir. Darhaqiqat, insonlar tabiatan tashqi ko'rinishi, maqomi, fe'l-atvori va qadriyatlari bilan bir-birlaridan farq qiladilar hamda shu farqlarga qaramay yaxlit dunyoda yashash va o'z individualligini saqlab qolish huquqiga egadirlar. Fikrimizcha, tolerant inson – o'zligini anglaydigan va o'zgalarni tushunadigan inson. Demak, farq qilish huquqini tan olish tolerantlikning asosini tashkil etadi. Shuningdek, tolerantlik bir insonning qarashlarini boshqalarga tiqishtirish sifatida tushunilmasligi kerak. Tolerantlik – insonni u qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilish, siz qo'shilmasangiz ham boshqa millat va din vakillarining an'analari, qadriyatlari va madaniyatini tushunish hamda qabul qilishda o'z ifodasini topadi.

Yuqoridagi ilmiy mulohazalarimiz asnosida, tolerantlik muammosini millatlararo munosabatlar nuqtai nazaridan o'rgangan akademik V.Tishkovning tolerantlik haqidagi fikrlari bilan xulosalab olsak. Jumladan, u shunday yozadi: "Tolerantlik – shaxsiy yoki ijtimoiy sifat bo'lib, dunyo va ijtimoiy muhitning serqirra ekanligini tan olishni va demakki, bu dunyoga qarashlarning ham har xil bo'lishini tan olishni nazarda tutadi" [2].

Tolerantlik o'z tuzilishiga ko'ra 3 ta komponentdan tashkil topgan: affektiv, kognitiv va konativ. G.Bardiyerning fikriga ko'ra, tolerant bo'lish uchun shaxsda 2 ta komponentning bo'lishi yetarli [1]

-kognitiv va konativ (emosional darajada intolerantlikni saqlash)

-affektiv va konativ (kognitiv darajada intolerantlikni saqlash)

-affektiv va kognitiv (konativ darajada intolerantlikni saqlash)

Misol uchun, birinchi model bo'yicha: Boshqa odamni emosional qabul qilmaslik mumkin, ammo uni tushunish va u bilan hamkorlik qilish mumkin (etnik, diniy, madaniy tolerantlik).

Ikkinchi model bo'yicha: Boshqa odamni emosional qabul qilish mumkin, u bilan hamkorlik qilish va unga yordam berish mumkin, ammo bunda uni tushunmaslik mumkin (gender, boshqaruv, avlodalararo tolerantlik).

Va nihoyat uchinchi model: Boshqa odamni emosional qabul qilish, tushunish mumkin, ammo u bilan xushmuomalalik bilan hamkorlik qilishdan saqlanish mumkin (kasbiy, ijtimoiy-iqtisodiy, pedagogik).

1-jadval

Tolerantlikning uch komponentli kompleks modeli*
(Muallif: G.Bardiyer)

Tolerantlikning strukturaviy komponentlari	Model 1	Model 2	Model 3
Emosional qabul qilish (affektiv komponent)	–Bu inson menga yoqimsiz	+ bu inson menga yoqimli	+bu inson menga yoqimli
Tushunish (kognitiv komponent)	+men uni tushunaman	–men uni tushunmayman	+men uni tushunaman
Hamkorlik (konativ komponent)	+u bilan hamkor qilish yo'llarini izlashga tayyorman	+biroq, men u bilan hamkorlik qilishga	–u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman

		tayyorman va hamkorlik qilaman	

Analogik tarzda xuddi shu komponentlar asosida intolerantlikni ko'rib chiqishimiz mumkin, unda ikkita minus yetakchilik qiladi (2-jadval). Shu bilan birga mazkur modelda mavjud resurs (bitta plyus)dan profilaktik va korreksion ishlar doirasida tolerantlik ustanovkalarini shakllantirishda samarali foydalanish mumkin bo'ladi.

2-jadval

Intolerantlikning uch komponentli kompleks modeli*
(Muallif: G.Bardiyer)

Tolerantlikning strukturaviy komponentlari	Model 1	Model 2	Model 3
Emosional qabul qilish (affektiv komponent)	–Bu inson menga yoqimsiz	–bu inson menga yoqimsiz	+bu inson menga yoqimli
Tushunish (kognitiv komponent)	+men uni tushunaman	–men uni tushunmayman	–men uni tushunmayman
Hamkorlik (konativ komponent)	–u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman	+biroq, men u bilan hamkorlik qilishga tayyorman	–u bilan hamkorlik qilishdan o'zimni tiyaman

Yuqoridagi jadvallardan ko'rinib turibdiki, tolerantlikdan intolerantlikka yoki intolerantlikdan tolerantlikka o'tish mos ravishda vaziyatga bog'liq. Shu o'rinda mazkur tadqiqotdagi mulohalarimizni kengroq yoritadigan bo'lsak, izlanishlarimizning asosida affektiv jabhada tolerant ustanovkalarining an'anaviy tushunchalarini – simpatiya/antipatiya, kognitiv jabhada – divergent/konvergent, konativ jabhada – kooperatsiya/konfrontatsiyalarni faoliyat uslubi sifatida ko'rish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Бардьер Г. Научные основы социальной психологии толерантности. Учебное пособие. – СПб, Изд-во “МИРС”, 2007. – 100 с.
2. Тишков В.А. О феномене этничности // Этнографическое обозрение. – № 3. – 1997. – С. 18

Saidov Azamat Ismoilovich

Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti, Pedagogika fakulteti dekani, psixologiya fanlari doktori, (DSc) professor

SOG'LOM TURMUSH TARZI TO'G'RISIDAGI TASAVVURLAR SHAKLLANISHINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Rezyume: Maqolada sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlarning ilmiy-nazariy asoslari, sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil etiladi. Shuningdek, maqolada sog'lom turmush tarzi va ular haqidagi tasavvurlarning diniy-psixologik masalalari to'g'risida qarashlar qamrab olinadi.

Tayanch so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, tasavvurlar, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, ijtimoiy tasavvurlar, kommunikativ, interaktiv, jamoaviy tasavvurlar, ijtimoiy tasavvurlar tuzilmasi.

Резюме: В статье анализируются научно-теоретические основы концепции здорового образа жизни, социально-психологические особенности концепции здорового образа жизни. А также, в статье рассматриваются взгляды на религиозные и психологические проблемы здорового образа жизни и представления о них.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, восприятия, социально-психологические характеристики, социальные восприятия, коммуникативные, интерактивные, коллективные восприятия, структура социального восприятия.

Annotation: The article analyzes the scientific and theoretical foundations of the concept of a healthy lifestyle, social and psychological features of the concept of a healthy lifestyle. And also, the article discusses views on religious and psychological problems of a healthy lifestyle and ideas about them.

Keywords: Healthy lifestyle, perceptions, socio-psychological characteristics, social perceptions, communicative, interactive, collective perceptions, the structure of social perception.

Sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi tasavvurlarni tushunib yetish uchun tasavvurlar psixologiyasi toʻgʻrisidagi gʻoya va qarashlarga murojaat etishga toʻgʻri keladi. Shunga koʻra, quyida tasavvurlarning ijtimoiy va psixologik xususiyatlari haqida tuxtalib oʻtishga harakat qilamiz.

Ijtimoiy tasavvurlarni oʻrganish dolzarb vazifadir, chunki ularning dinamikasi va transformatsiyasi madaniyatdagi oʻzgarishlarni tushunish imkonini beradi. Ijtimoiy tasavvurlar oʻz navbatida u yoki bu guruh aʼzolarining muloqoti jarayonida shakllanadi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasiga koʻra, tasavvurlar obʼekti turli darajadagi diskurslar (shaxslararo, ommaviy axborot vositalari, madaniy kommunikatsiya) predmeti boʻlgan sotsiokognitiv “burtib” chiqqan obʼektdir.

Shunga koʻra, ijtimoiy tasavvurlarni timsol tarzida tahlil etuvchi interaksionizm koʻproq sotsiologiyaga tortsa, ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi esa bir qator ijtimoiy fenomenlar: gʻoya, jamoaviy tasavvurlar va xotiralar, individual va jamoaviy “Men”ning ijtimoiy madaniy konstruksiyasi kabilarga murojaat etuvchi psixologik statusga davorgarlik qila oladi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi va ijtimoiy bilimlar modeli ularning tuzilishi, kommunikativ, interaktiv jarayonlarda namoyon boʻlishi va taqsimlanishini ishlab chiqadi, ijtimoiy amaliyotdagi bilimlar va tajribalarning funksiyalarni tavsiflaydi.

Ijtimoiy tasavvur tushunchasini fanga Serj Moskvishi tomonidan oʻtgan asrning 60-yillarida Fransiya aholisi oʻrtasida psixoanaliz gʻoyalarining ommalashishiga nisbatan munosabatiga bagʻishlangan ishida oʻrtaga tashlanadi va u keng koʻlamda qoʻllanila boshlanadi. Dastlab bu yoʻnalish ilmiy bilimning ijtimoiy koʻrinishlarini oʻrganishga yoʻnaltirilgan edi. Ammo, keyinroq ushbu nazariyaning tushuntiruvchi doirasi kengaydi va hozirgi kunda u ijtimoiy tajriba haqidagi taʼlimot, uning tuzilishi, va ijtimoiy amaliyotda toʻliq dinamikasi va rolini oʻrganuvchi soha sifatida idrok etilmoqda.

Tarixan bu nazariya Emil Dyurkgeym sotsiologiyasida ijtimoiy va jamoaviy tasavvurlarni chegaralashdan kelib chiqadi [1]. U birinchilardan boʻlib, bizning tilimiz, anʼanalarimiz va institutlarimiz tuzilmasida jamoaviy tasavvurlarning muhim roliga va ushbu tasavvurlar toʻplamining qanchalik individual fikrda ijtimoiy fikrning qoʻshimcha ravishda tarkib topishiga eʼtiborini qaratgan.

XIX asrning 1960 - yillaridan buyon ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi Fransiya, Italiya, Ispaniya, Portugaliya va Lotin Amerikasida yetakchi paradigma boʻlib kelmoqda. 80-yillarning oʻrtalarida esa bu yoʻnalishga qiziqish Britaniya orollarida, keyinroq esa Fransiya, AQSh, Kanada, Avstraliyada ham yuzaga keldi va shu masala yuzasidan akademik diskussiyalar avj oldi.

Ijtimoiy tasavvurlar tuzilmasini ajratishda esa tadqiqotchilar J.K.Abrikning ijtimoiy tasavvurlar guruh tasavvurlari barqarorligini taʼminlovchi (yadro) qismi hamda guruhning dunyodagi oʻzgarishlarga moslashuviga olib keluvchi doimiy oʻzgaruvchi periferik qismidan tashkil topadi. Tasavvurlar tuzilmasi attityudning oʻzgarishiga bogʻliq boʻlib, yadro barqaror boʻlib qoladi, periferik qism esa oʻzgaradi [2].

Hozirgi zamon sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi qarashlar rivojiga nazar tashlaydigan boʻlsak tarixiy maʼlumotlar 1832 yilga- Amerikalik tibbiyotchi Silvester Grexemga (1794-1851) borib taqaladi. Silvester Grexem xristianlikka kuchli eʼtiqodi boʻlganligi uchun Angliyadan Amerikaga koʻchib borgan xristianlarga vegetarianlik boʻyicha maʼruzalar oʻqiydi. Sababi, xristianlikning baʼzi udumlariga koʻra, hayvonlar goʻshtini, jumladan, tuxumni ham isteʼmol qilish gunoh hisoblanar edi. Oʻsha davrda Amerikaning Filadelfiya shtatida vabo kasalligi keng tarqalib,

ko'pchilik bu kasallikdan o'lib ketayotgan edi. Grexem kuzatib ko'radiki, uning maslahati bilan vegetarianlikka rioya etayotganlardan hech kim vabo bilan og'rimaydi. Shunda u vegetariancha ovqatlanish organizmning himoya kuchlarini oshiradi, degan qarorga keladi va bu fikrni keng targ'ibot, tashviqot qilishni davom ettiradi [3].

Shu zaylda sog'lik masalasida noan'anaviy fikrlovchi kishilar, aniqrog'i, tibbiyotchilar ko'payib, ular ichida sog'lom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar. Amerikada - Govard Xey, Djenning, Trol, Tilden, Djekson, Gerbert Shelton, Pol Bregg, Alisa Cheyz, Yaponiyada - Kotsudzo Nishi, Jorj Ozava, Imamura Motoo, Germaniyada - Maks Gerzon, Isroilda - Mixael Goren, Rossiyada - Yuriy Nikolaev, Aleksandr Mikulin, A.N.Kokosov, Nadejda Semenova va boshqalar shular jumlasidandir.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, sog'lom turmush tarziga o'tgan kishilarning ko'pchiligi o'zlari og'ir dardlarga duchor bo'lib, ularning ayrimlari rasmiy tabobat tomonidan davolab bo'lmazligi tan olingan kishilar bo'lganlar. Lekin, ular dard oldida tiz cho'kib o'tirmasdan, o'zlarining hayotlari uchun o'zlari kurashganlar. Masalan, Govard Xey - buyrak shamollashi, Pol Bregg - o'pka sili, Kotsudzo Nishi - ichak sili, Maks Gerzon - migren, Mixael Goren - buyrak sili, Aleksandr Mikulin - yurak infarkti, Nadejda Semenova - poliartrit, Luiza Xey - bachadon raki bilan og'rib, faqatgina turmush tarzlarini sog'lomlashtirishlari hisobiga og'ir dardlardan halos bo'lganlar.

Sog'lom turmush tarzining bu fidoyilari fikr va qarashlarini rasmiy tabobatning eng nomdor vakillari, akademiklar Yuriy Lisitsin, Nikolay Amosov, Fedr Uglov, Evgeniy Chazov, G. I. Saregorodsev, Galina Shatalova va shular singari ko'pgina olimlar ko'llab-quvvatlaganlar hamda ularning takliflarini o'z turmushlarida qo'llaganlar.

Akademik Yu. Lisitsin uzoq yillardagi ilmiy izlanishlar hamda bu sohadagi mavjud fikr va mulohazalarni umumlashtirib, kishilar sog'ligi 50-55% ularning turmush tarziga, 20-25% irsiy omillarga, 15-20% atrof-muhitga bog'liq, tibbiy xizmat esa kishilar sog'ligini atigi 8-10% gina ta'minlay olishi mumkin, degan qarorga keladi [4].

Sog'lom turmush haqidagi dastlabki qarashlar yurtimizda Zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoga borib taqaladi. Zardushtiylik dinidagi eng asosiy g'oya "ezgu amal, ezgu so'z va ezgu fikr" hozirgi kunda ham shaxs kamolotida, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ma'naviy asos bo'lmoqda.

Zardushtiylik dinidagi marosimlarda axloqiy va jismoniy tarbiya ham birga berilgan, shuningdek ezgulik, bunyodkorlik, yaxshilik kabi sog'lom g'oyalarni o'zida mujassam etishga harakat qilgan. Jamiyatda ezgu g'oyalar ulug'langan, mehribonlik, vatanparvarlik, ma'rifatparvarlik kabilar g'oyalar egasi xalq ichida ham yaxshi e'tiborga sazovor bo'lgan, insonlarga isnod keltiruvchi o'g'irlik, talonchilik, o'zgalar moliga ko'z olaytirish kabi boshqa illatlar qoralangan.

Sog'lom turmush haqidagi qarashlar keyingi davrlarda islom dinidagi g'oyalar bilan yanada boyib borishini ko'rishimiz mumkin. Ezgulik g'oyalarini islom dinida dunyo va diniy ishlarni biri ikkinchisidan ustun qo'yilmaydi. Bu esa sog'lom muhitni rivojlanishiga olib keladi. Bohovuddin Naqshband nomi bilan bog'liq: "Dil ba yoru dast ba kor" – jumlasining manosi shuki, diling Allohda bo'lsin qo'ling mehnatda, bunda "inson iymonli pok bo'lishga o'z mehnati bilan halol luqma asosida kun kechirishga undaydi. Bunday ezgu g'oyalar hozirgi kungacha o'z qiymatini yo'qotgani yo'q.

Ilmiy tajribalarning ko'rsatishicha, faylasuflar, etnograflar, tarixchilar, sotsiologlar, psixologlar va pedagoglar tomonidan sog'lom turmush tarzi muammosining falsafiy jihatlari, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy munosabatlardagi o'rni, jamiyatga tarbiyaviy ta'siri, aholi o'rtasida, ayniqsa yoshlarda sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirish masalalariga bag'ishlangan qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Ularga ko'ra, turmush tarzi tarixan tarkib topgan ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy omillar bilan belgilanadigan kundalik hayot tarzi bo'lib, shu asosda shakllangan munosabatlar, an'analar va urf-odatlar iboratdir deyiladi.

G'arb davlatlari olimlaridan R.Banton, S.Germann, G.Makdonald, A.Skrivenlarning so'nggi o'n yillikdagi tadqiqotlari inson salomatligini muhofaza qilish psixologiyasini targ'ib qilish, uning targ'ibotini nazariy-amaliy xulosalar va bilimlar asosiga qurilishini ta'minlash, shuningdek, mavjud sog'likii saqlash tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan A.F.Georgievskiy, P.L.Dribinskiy, A.D.Dubachay, T.V.Kamenskaya, A.D.Karabasheva, Ye.A.Mensh, G.P.Novikova, Ye.A.Pipko, G.M.Populo, O.A.Plaskina va boshqalar tomonidan yoshlarni sog'lom turmush tarzi asosida tarbiyalash, ularda sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirish masalalari ilmiy psixologik-pedagogik jihatdan asoslangan.

Ayrim bir rus olimlari masalan, T.F.Akbashev, B.A.Klassov insonning ma'naviy salomatligini uch omil birligida ya'ni ijtimoiy, intellektual va reproduktiv sog'lik bilan to'ldiradilar.

Ularning fikricha, intellektual sog'lik fikrlash, axborotlarni qabul qilish va uni yetkazishda o'z aksini topsa, ijtimoiy sog'lik, insonni ijtimoiy faolligida jamiyatda o'z o'rnini topishi, kasbiy kamolotida o'z ifodasini topadi. Reproductiv sog'lik esa ota-onalar bilan bo'lgan aloqada, oilaviy munosabatlar, jinsiy madaniyat, farzand ko'rish va uni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Salomatlik, sog'lom turmush tarzi muammosi bo'yicha shug'ullanuvchi tadqiqotchilardan R.Ayzman ham shaxs salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganar ekan, uning quyidagi darajalarini ajratib ko'rsatadi:

- jismoniy, ya'ni genetik, biokimyoviy, metabolik, morfologik, funksional;
- ruhiy, ya'ni missiy, aqliy, shaxsiy;
- ijtimoiy-ma'naviy yoki axloqiy [5].

Shaxsning salomatlikka bo'lgan munosabatining kognitiv, xulq-atvor va hissiy tarkibiy qismlari G.S.Nikiforovning fikricha, sog'likni saqlash yoki aksincha holatlarga moyillikdan iborat shaxsiy sifat tarzida kurib chiqilishi mumkin. Ko'pchilikda, salomatlikka e'tiborli bo'lish masalasida, jiddiy qarama-qarshiliklar yashiringan. Ilmiy dalillarga murojaat qilinmagan holda ham, sog'likning qadriyat sifatida ifodalanishi ongimizda yetarli darajada yuqori. Biroq, sog'likni saqlashga (sog'lom turmush tarzi) munosabatda, ta'sirchan, xulq-atvor tarkibiy qismining jiddiyligi sog'lik to'g'risida bilim hajmiga yoki uning zaiflashishiga hissiy reaksiyalarning kuchiga mutlaqo mos kelmaydi. Aksariyat odamlarning sog'likni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan faoliyati hissiy munosabat intensivligiga mos kelmaydi. Bu nafaqat sog'lom odamlar uchun, balki allaqachon jiddiy kasalliklarga duchor bo'lganlar uchun ham xosdir [5].

Sog'lom turmush tarzini falsafiy-ma'naviy, psixologik mezonlarini quyidagicha ta'riflash mumkin:

- oilada, ta'lim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida e'tiborni qaratish;
- oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sog'lom turmush borasidagi xalqimizning o'ziga xos an'analari va qadriyatlarini, otalar va momolar o'gitlarini alohida sog'lom ma'naviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targ'ib etish;
- yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar an'alaridan foydalanish;
- oila a'zolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini e'zozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish;
- islom falsafasidagi orastalik va ozodalik tamoyillarini omma orasida targ'ib etish orqali suv, havo, yer va suv qadriyatlari borasida ijtimoiy fikrni shakllantirish. Umuman, salomatlik falsafasining shakllanishi sog'lom va xalqchil marosimlar, urf-odatlar va milliy doimiy qadriyatlar bilan bevosita bog'liq.

Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar ma'lum darajada sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning ahloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichki dunyosiga, e'tiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi. Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat a'zolarining ijtimoiy mehnati, o'zaro munosabatlar, oila, kundalik turmushidagi faolligi, kishilarning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon bo'lishidir. Bundan tashqari oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali jamiyatimiz a'zolarini, ayniqsa, yoshlarni milliy vatanparvarlik, insonparvarlik g'oyalariga, shu bilan bir qatorda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqatli qilib tarbiyalashda muhim o'rin tutadi.

Manbalarda qayd etilishicha, sogʻlom turmush tarzi haqidagi tasavvurlar – bu kundalik turmushni muayyan qonuniyatlar asosida tashkil etish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi boʻlib, shu turmush tarzining qanday boʻlishi, oʻz hayotini qay yusunda va shaklda tashkil etishga bogʻliq hisoblanadi, buning uchun esa har bir inson sogʻlom turmush tarzi tushunchasi va tasavvurlariga, maʼnaviyatiga, dunyoqarashiga ega boʻlishi talab etiladi. Shu oʻrinda shaxsning oʻz salomatligiga boʻlgan munosabati muhim komponent sifatida namoyon boʻladi. Aytish mumkinki, mazkur masala jamiyat oʻz kuchi bilan salomatlik muammolarini hal etishga ojiz ekanini anglay boshlashi natijasida vujudga keladi. Shundan kelib chiqib, qayd etish mumkinki, “Xavf-xatar omillari” kasallik va oʻlim bilan bogʻliq boʻladi, demakki uni oʻrganish va baholash ham psixologiyaga ham tibbiyotga dahldordir.

Shu maʼnoda, psixologiya aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi tasavvurlarning shakllanishida inson feʼli, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan oʻrganganda: u asosan, har birimiz gʻuyoki sirdek tuyulgan ruhiyatimizning oʻzimizni sogʻ-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari borligini, uni boshqarish orqali oʻz boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qoʻlimizda qanday imkoniyatlar mavjudligini va sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi tasavvurlarning shakllanishi - har birimizga oʻz ruhiy holatimizni boshqarishda, ongu-shuurimizda roʻy berayotgan oʻzgarishlarni vaqtida ilgʻash orqali uni moʻtadil tutish, oʻzgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yoʻllarini, profilaktikani oʻrganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga kirib kelmoqda.

Yuqoridagilardan xulosaga kelish mumkinki, yoshlarda sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi tasavvurlarning shakllanishi boʻyicha turli fan sohalari yoʻnalishida koʻplab konsepsiyalar, nazariyalar, yoʻnalishlar, qarashlar, yondashuvlar, turli jabhalar va jihatlar mavjudligi kuzatiladi. Ammo unutmaslik lozimki, sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi tasavvurlar shakllanishi uchun shaxsning ular haqidagi tushuncha va tasavvurlari, ularning ijtimoiy va psixologik xususiyatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR.

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 79 бет.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья. - СПб., 2006. – 214 бет.
3. Березовская Р.А. Отношение к здоровью // Здоровая личность / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2013. – Б. 214-244.
4. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - 160 бет.
5. Карамян М.Х. Шахнинг саломатликка кадрият сифатидаги муносабатининг ижтимоий-психологик детерминацияси. Психология фанлари доктори (DSc) диссертацияси. 2019 -76 бет.
6. Saidov A. et al. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE PROBLEM OF FORMING YOUNG PEOPLE'S IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY //Science and Innovation. – 2022. – T. 1. – №. 8. – S. 1621-1625.
7. Saidov A., Saydullaev J. SOCIO-PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF EDUCATION IN UZBEK FAMILIES //Science and Innovation. – 2022. – T. 1. – №. 8. – S. 1649-1654.
8. SAIDOV A. I. SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FORMATION OF MOTHER-CHILD RELATIONSHIPS IN THE FAMILY.
9. Ismoilovich S. A. SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE PSYCHOLOGY OF A HEALTHY LIFESTYLE OF FAMILIES.
10. Ismailovich S. A. Medical and Psychological Issues of the Formation of Young People's Ideas about A Healthy Lifestyle in the Family //Tuijin Jishu/Journal of Propulsion Technology. – 2023. – T. 44. – №. 4. – S. 4270-4275.

Berdiyeva Rahima Shakarboyevna
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

PROFILAKTIKA INSPEKTORLARI SHAXSIY-PROFESSIONAL O'SISHINI TA'MINLASHDA IJTIMOY QO'LLAB-QUVVATLASHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada profilaktika inspektorlarining shaxsiy-professional o'sish jarayonida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omilining psixologik ahamiyati ilmiy asosda tahlil qilinadi. Xizmat faoliyatining yuqori stressli va konfliktli sharoitida emotsional barqarorlik, kasbiy motivatsiya hamda professional identifikatsiyani saqlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli ochib beriladi. Tadqiqotda qo'llab-quvvatlashning oilaviy, jamoaviy va institutsional shakllari kasbiy moslashuv jarayoniga ta'sir qiluvchi resurs sifatida talqin etiladi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning professional kuyishning oldini olish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashdagi ahamiyati asoslanadi.

Kalit so'zlar: profilaktika inspektori, shaxsiy-professional o'sish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kasbiy moslashuv, stressga chidamlilik, professional identifikatsiya, emotsional barqarorlik, psixologik resurs.

Аннотация. В данной статье анализируется психологическое значение социальной поддержки в процессе личностно-профессионального роста инспекторов профилактики. В условиях высокой стрессовой нагрузки и конфликтных ситуаций социальная поддержка рассматривается как важный ресурс сохранения эмоциональной устойчивости, профессиональной мотивации и идентичности. Раскрывается роль семейной, коллективной и институциональной поддержки в обеспечении профессиональной адаптации сотрудников. Обосновывается значение социальной поддержки в профилактике профессионального выгорания и укреплении психологической устойчивости.

Ключевые слова: инспектор профилактики, личностно-профессиональный рост, социальная поддержка, профессиональная адаптация, стрессоустойчивость, профессиональная идентичность, эмоциональная устойчивость, психологический ресурс.

Abstract. This article examines the psychological significance of social support in ensuring the personal and professional growth of prevention inspectors. In high-stress and conflict-prone service conditions, social support is considered a crucial resource for maintaining emotional stability, professional motivation, and occupational identity. The study highlights the role of family, organizational, and institutional support in facilitating professional adaptation. The importance of social support in preventing burnout and strengthening psychological resilience is scientifically substantiated.

Key words: prevention inspector, personal-professional growth, social support, professional adaptation, stress resistance, occupational identity, emotional stability, psychological resource.

Zamonaviy jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish, ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash va fuqarolar bilan samarali muloqot o'rnatishda profilaktika inspektorlarining o'rni strategik ahamiyat kasb etadi, biroq ularning faoliyati yuqori darajadagi psixologik zo'riqish, konfliktli vaziyatlar, emotsional yuklama va tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan bog'liq bo'lib, bu esa shaxsiy-professional o'sish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi; jahon miqyosida huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining ruhiy salomatligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi masalasi ilmiy va amaliy darajada keng o'rganilmoqda, xususan, stressni boshqarish, kasbiy kuyish (burnout) profilaktikasi va ijtimoiy resurslarni mustahkamlash bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan, MDH davlatlarida esa ichki ishlar tizimi xodimlarining professional barqarorligini oshirish maqsadida psixologik xizmat faoliyati kengaytirilmoqda; O'zbekiston sharoitida ichki ishlar organlari faoliyatini takomillashtirish, xodimlarning kasbiy kompetensiyasini oshirish va ularning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan bo'lib, profilaktika inspektorlarining shaxsiy-professional o'sishini qo'llab-quvvatlash, ularning emotsional barqarorligi va ijtimoiy

qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida namoyon bo'lmoqda.

Zamonaviy jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish, ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash hamda aholi bilan samarali muloqot o'rnatishda profilaktika inspektorlarining faoliyati muhim strategik ahamiyat kasb etadi, biroq ushbu kasb yuqori darajadagi psixologik zo'riqish, konflikfli vaziyatlar, ijtimoiy mas'uliyat va tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan tavsiflanadi, bu esa shaxsiy-professional o'sish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi; xizmat faoliyatida doimiy stress omillari mavjud bo'lgan sharoitda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash profilaktika inspektorining emotsional barqarorligini saqlash, kasbiy motivatsiyasini mustahkamlash va professional identifikatsiyasini rivojlantirishda muhim psixologik resurs vazifasini bajaradi; jahon miqyosida huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining ruhiy salomatligi va kasbiy kuyish muammosi dolzarb yo'nalish sifatida o'rganilayotgan bir paytda, O'zbekiston sharoitida ichki ishlar tizimini isloh qilish, xodimlarning kasbiy kompetensiyasini oshirish va ularning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri etib belgilanganligi mazkur masalaning ilmiy-amaliy ahamiyatini yanada oshiradi, shu bois profilaktika inspektorlarining shaxsiy-professional o'sishini ta'minlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning psixologik mexanizmlarini aniqlash va tizimlashtirish dolzarb ilmiy vazifa sifatida namoyon bo'ladi.

Huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining psixologik barqarorligi masalasini o'rganishda Kristina Maslach kasbiy kuyish fenomenini tizimli ravishda tadqiq qilib, emotsional holdan toyish va shaxsiy yutuq hissining pasayishi professional samaradorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishini asoslab berdi. Michael P. Leiter bilan hamkorlikda olib borilgan izlanishlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jamoaviy iqlim kasbiy kuyishni kamaytiruvchi asosiy resurs ekanini ko'rsatadi. Sheldon Cohen ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning stressni tamponlovchi (buffering) modeli orqali yuqori zo'riqish sharoitida ijtimoiy resurslarning psixologik himoya mexanizmi sifatida xizmat qilishini ilmiy asoslagan. Arnold B. Bakker va Evangelia Demerouti tomonidan ishlab chiqilgan Job Demands–Resources modeli kasbiy yuklama va ijtimoiy resurslar o'rtasidagi muvozanat professional o'sish va motivatsiyani belgilashini ko'rsatadi.

MDH hududida A.G. Asmolov shaxsning professional rivojlanishini ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirda ko'rib, faoliyat jarayonida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash identifikatsiya va barqarorlikni mustahkamlashini ta'kidlagan. V.A. Bodrov ekstremal kasb vakillarining stressga chidamliligi va psixologik resurslarini o'rganib, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash professional moslashuvning muhim sharti ekanini ko'rsatgan. G.U. Soldatova esa xavfli kasblarda faoliyat yurituvchi shaxslarning psixologik xavfsizligini tadqiq etib, institutsional qo'llab-quvvatlashning himoya omili sifatidagi rolini asoslab bergan.

O'zbek psixologiya maktabida kasbiy rivojlanish va ijtimoiy muhit omillarini o'rganishda G'.B. Shoumarov shaxsning ijtimoiylashuvi va professional shakllanishi jarayonida jamoaviy muhitning ahamiyatini ta'kidlaydi. B.R. Qodirov kasbiy motivatsiya va ijtimoiy omillar o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilib, qo'llab-quvvatlovchi muhit professional o'sishning psixologik asosini tashkil etishini ko'rsatadi. O'zbekiston ichki ishlar tizimi doirasida olib borilayotgan zamonaviy dissertatsion tadqiqotlarda profilaktika inspektorlarining kasbiy moslashuvi va stressga chidamliligini oshirishda ijtimoiy-psixologik omillarning roli empirik jihatdan asoslab berilmoqda.

Kasbiy rivojlanish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish jahon psixologiyasida keng yoritilgan bo'lib, Kristina Maslach va Mixael P. Liter kasbiy kuyish fenomenini tahlil qilib, emotsional holdan toyish va professional samaradorlik pasayishida ijtimoiy muhit omillarining hal qiluvchi rolini asoslab bergan, Sheldon Cohen esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning stressni tamponlovchi modeli orqali yuqori zo'riqish sharoitida ijtimoiy resurslarning himoya mexanizmi sifatida xizmat qilishini ilmiy jihatdan ko'rsatgan; Arnold B. Bakker va Evangelia Demerouti tomonidan ishlab chiqilgan Job Demands–Resources modeli kasbiy yuklama va resurslar muvozanati professional o'sish va motivatsiyani belgilashini tasdiqlaydi; MDH hududida Aleksandr Grigorevich Asmolov va Vladimir Aleksandrovich Bodrov shaxsning professional rivojlanishi hamda ekstremal kasb vakillarining stressga chidamliligini ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida o'rganib, qo'llab-quvvatlovchi muhitning barqarorlikni mustahkamlashdagi ahamiyatini ko'rsatgan;

o'zbek psixologiya maktabida G'.B.Shoumarov va B.R.Qodirov kasbiy shakllanish jarayonida ijtimoiy muhit va motivatsion omillarning rolini yoritib, qo'llab-quvvatlash professional o'sishning psixologik poydevorini tashkil etishini ta'kidlaganlar, bu esa profilaktika inspektorlarining shaxsiy-professional rivojlanishini o'rganishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni markaziy omil sifatida ko'rib chiqish zarurligini asoslaydi.

Umumiy xulosa. Profilaktika inspektorlarining shaxsiy-professional o'sishi ko'p omilli va murakkab jarayon bo'lib, unda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash psixologik resurs sifatida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, rahbariyatning konstruktiv munosabati va oilaviy barqarorlik kasbiy samaradorlik hamda emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi esa stress, professional kuyish va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois ichki ishlar tizimida psixologik xizmatni takomillashtirish, profilaktik treninglar va qo'llab-quvvatlovchi muhitni rivojlantirish professional o'sishning strategik sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Maslach, Christina; Leiter, Michael P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. - San Francisco: Jossey-Bass, 1997. - 186 p.
2. Cohen, Sheldon; Wills, Thomas A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. // Psychological Bulletin. - 1985. - Vol. 98(2). - P. 310–357.
3. Bakker, Arnold B.; Demerouti, Evangelia. The Job Demands–Resources model: State of the art. // Journal of Managerial Psychology. - 2007. - Vol. 22(3). - P. 309–328.
4. Bodrov, Vladimir Aleksandrovich. Psixologiya professionalnoy deyatelnosti. - Moskva: PER SE, 2006. - 511 s.
5. Shoumarov, G'ayrat Bahronovich. Yosh davrlar psixologiyasi. - Toshkent: O'qituvchi, 1994. - 256 bet.
6. Qodirov, Botir Raxmonqulovich. Kasbiy psixologiya asoslari. - Toshkent: Fan, 2010. - 224 bet.

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li,
Buxoro davlat universiteti 1-bosqich tayanch doktoranti
Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

JINOYAT SODIR ETISH JARAYONIDA AFFEKTIV ZO'RRIQISH: SUD-PSIXOLOGIK BAHOLASHNING NAZARIY ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sud psixologik ekspertizasida shaxsning affektiv holatini aniqlashning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot affektning psixologik, fiziologik va kognitiv omillar bilan bog'liq murakkab tabiatini ilmiy jihatdan yoritadi. Maqolada affektni baholashda qo'llaniladigan metodlar, tashxis mezonlari va ekspert xulosasining ishonchliligini ta'minlovchi omillar asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: affekt, sud psixologik ekspertizasi, emotsional holat, psixodiagnostika, impulsivlik, kognitiv baholash.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические основы оценки аффективного состояния личности в рамках судебно-психологической экспертизы. Исследование раскрывает сложную природу аффекта, связанную с психологическими, физиологическими и когнитивными компонентами. В работе обоснованы методы диагностики, критерии оценки и факторы, обеспечивающие достоверность экспертного заключения.

Ключевые слова: аффект, судебно-психологическая экспертиза, эмоциональное состояние, психодиagnostika, импульсивность, когнитивная оценка.

Abstract. *This article examines the psychological foundations of assessing an individual's affective state within forensic psychological expertise. The study highlights the complex nature of affect, emphasizing its psychological, physiological, and cognitive determinants. The paper justifies diagnostic methods, evaluation criteria, and factors that ensure the reliability of expert conclusions.*

Key words: *affect, forensic psychological assessment, emotional state, psychodiagnostics, impulsivity, cognitive evaluation.*

Kirish. Ekspertiza davomida faqat tashqi belgilar emas, balki shaxsning nutq ohangi, tana reaksiyalari va emotsional barqarorlik darajasi ham tahlil qilinadi. Shaxsning ichki kechinmalarini aniqlash jarayonida psixolog shaxsiy tajribalar, emotsional barqarorlik va impuls nazorati kabi ko'rsatkichlarni ham hisobga oladi. Bu kabi ko'p qatlamli baholash sud jarayonining adolatli kechishi uchun zarur bo'lgan psixologik ma'lumotlar bazasini shakllantiradi. Affektning xususiyatlarini aniqlashda psixologik bilimlarga tayanish ekspertning xulosalarini yanada aniq va ilmiy asosga ega bo'lishiga yordam beradi. Natijada, shaxsning affektiv holati huquqiy baholash jarayonida muhim psixologik mezon sifatida maydonga chiqadi.

Affektiv holatni o'rganish jarayonida psixolog insonning hissiy portlashga kelish mexanizmlarini chuqur idrok etishi lozim bo'ladi. Bu mexanizmlar ko'pincha uzoq davom etgan ichki ziddiyat, ruhiy siqilish va kutilmagan tahlikali vaziyatlar bilan izohlanadi. Sud psixologik ekspertizasi ana shunday holatlarning psixologik ildizlarini, shaxsning voqea vaqtida o'z xatti-harakatlarini ongli nazorat qila olgan-olmaganligini aniqlashga xizmat qiladi. Bunda ekspertning asosiy vazifasi shaxsning emotsional reaksiyalarini holis baholash va hodisa jarayonidagi psixologik dinamikani to'g'ri talqin qilishdan iborat bo'ladi.

Emotsional portlash holati faqat hissiy reaksiya sifatida emas, balki shaxsning umumiy psixik barqarorligi bilan bog'liq kompleks jarayon sifatida ko'rib chiqiladi. Shu sababli affekt holatini aniqlashda psixolog tashqi ko'rinadigan belgilarnigina emas, balki ichki psixologik mexanizmlarni ham chuqur tahlil qilishi talab etiladi. Bu jarayonning puxtaligi sud qarorining adolatli bo'lishiga xizmat qilish bilan birga, shaxsning ruhiy holatini ilmiy asosda tushuntirish imkonini ham beradi. Affektni baholashda qo'llaniladigan psixodiagnostik metodlar shaxsning real ruhiy holatini ochib berishga yordam beruvchi asosiy vosita hisoblanadi. Ekspertizadagi chuqur tahlil natijalarining to'g'riligi huquqiy qarorlarning ishonchiligi uchun alohida ahamiyatga ega. Shuning uchun affekt holatini baholash sud psixologiyasining eng nozik va mas'uliyatli yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Sud psixologik ekspertizasi bo'yicha adabiyotlarda affektiv holatni aniqlash mezonlari va ekspertning vazifalari keng yoritilgan. Aleksandr Luriya insonning emotsional va kognitiv jarayonlarini birgalikda o'rganish zarurligini ta'kidlaydi. Shuningdek, Vundt hissiy tajriba va ongning o'zaro aloqasini tahlil qilgan holda, affektni o'lchashning ilmiy asoslari haqida yozgan. Shapiro ekspertning vazifasi shaxsning ichki kechinmalarini va voqea vaqtida xatti-harakatlarini puxta tahlil qilish ekanligini ta'kidlaydi. Adabiyotlarda ekspert shaxsning affekt vaqtida o'z xatti-harakatini nazorat qilgan yoki qilmaganini aniqlash mezonlariga alohida e'tibor qaratiladi. Uilyam Jeyms emotsiyalar fiziologiyasi va affektiv jarayonlarning tanadagi aksini o'rganib, baholashda ilmiy yondashuvning zarurligini qayd etadi. Tadqiqotchilar shaxsning ichki va tashqi omillarini hisobga olgan holda xulosa chiqarishni muhim deb biladi. Adabiyotlarda ekspertning har bir kuzatuv elementi sud qarorining adolatli bo'lishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi. Shuningdek, affektiv holatni noto'g'ri talqin qilish xatolarga olib kelishi mumkinligi qayd etiladi. Shu bois, ilmiy manbalar ekspertizada metodik puxtalikni talab qiladi.

Affektni baholashda qo'llaniladigan psixodiagnostik metodlar haqidagi adabiyotlar ushbu jarayonning murakkabligini ochib beradi. Ekman va Friesen yuz ifodalari orqali affektni aniqlash metodikasini ishlab chiqqan. Raymond Kettell shaxsiyat va emotsional reaksiyalar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, shaxsning impulsiv xatti-harakatlarini baholashni tavsiya qiladi. Lazarus stress nazariyasi asosida affektiv holatni kontekstual baholashning zarurligini ko'rsatadi. Adabiyotlarda psixologik testlar va suhbat metodlari affektni bilvosita aniqlashga xizmat qiladi. Gordon Ollport shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy kontekstni birlashtirib baholashning muhimligini ta'kidlaydi.

Shuningdek, affektiv holatni aniqlashda shaxsning oldingi ruhiy holati va vaziyatning dinamikasini o'rganish zarur ekanligi yozilgan. Manbalarda metodik yondashuv ilmiy asosga tayangan holda affektni boshqa emotsional holatlardan ajratish imkonini beradi. Bu jarayonda shaxsning reaktivlik, impulsivlik va ijtimoiy tajribasi asosiy parametr sifatida olinadi. Shu bilan affektni aniqlash metodikasi sud psixologik ekspertizasining asosiy komponentiga aylanadi.

Affektning huquqiy baholanishi bilan bog'liq adabiyotlar uning sud jarayonidagi o'rni va ahamiyatini tahlil qiladi. Shtern shaxsning emotsional portlashlari va javobgarlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asosda yoritadi. Schachter va Singer affektni fiziologik va kognitiv komponentlar orqali baholashning ahamiyatini ta'kidlaydi. Shuningdek, Devid Veksler psixologik diagnostika vositalari yordamida affektni aniqlashning samarali usullarini ishlab chiqqan. Adabiyotlarda affektni huquqiy baholashda psixologning xulosasi boshqa ekspertizalar bilan mos kelishi kerakligi qayd etilgan. Ba'zi manbalarda affektni sun'iy tarzda ko'rsatish holatlari ham yoritilgan, bunday vaziyatlarda ekspertning bilim va tajribasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shaxsning ruhiy holatini aniqlashda ilmiy asoslangan yondashuv sud qarorining ishonchliligi uchun zarur deb ko'rsatilgan. Shu bilan birga, affektni baholashning xalqaro standartlari va etika qoidalari ham adabiyotlarda bayon etilgan. Natijada, affekt holatini aniqlashning psixologik va huquqiy jihatlari bir-birini to'ldirishi zarurligi aniq ko'rinadi.

Adabiyotlarning umumiy tahlili shuni ko'rsatadiki, affektiv holatni baholash psixologiyaning nazariy yondashuvlari, metodik vositalari va huquqiy talqinlarning uyg'unligini talab qiladi. Yung, Freyd, Luriya va Ekman kabi olimlarning ishlari affektning murakkab psixologik va fiziologik tabiati haqida chuqur ma'lumot beradi. Adabiyotlarda shuningdek, affektning yuzaga kelishida shaxsning ruhiy barqarorligi, hayotiy tajribalari va ijtimoiy kontekstning roli ta'kidlangan. Manbalarda shaxsning impulsivligi, reaktivligi va fiziologik belgilar asosiy baholash mezonlari sifatida keltirilgan. Shu bilan birga, affektni boshqa emotsional holatlardan farqlash metodikasi va ekspertning xulosasining xolisligi ham alohida ko'rsatilgan. Ilmiy manbalar affektni rekonstruksiya qilish murakkab bo'lsa-da, to'g'ri metodik yondashuv natijani aniq qilishini ko'rsatadi. Bularning barchasi sud psixologik ekspertizasida affektiv holatni ilmiy asosda baholash zarurligini tasdiqlaydi.

Ekspertlarning kuzatishlarida shaxsning voqeani qay darajada idrok etgani va emotsional reaksiya intensivligi asosiy tahlil mezonlaridan biri bo'lib xizmat qilgan. Natijalarga ko'ra, affekt faqat emotsional portlash emas, balki murakkab psixologik jarayon sifatida shakllanadi. Shu sababli ekspertiza jarayonida shaxsning ichki kechinmalarini chuqur tahlil qilish natijaning aniqligini oshirgan. Olingan ma'lumotlar affektning ko'p omilli holat ekanini yana bir bor tasdiqlagan.

Kuzatuvlar asosida o'tkazilgan tahlillar affektiv holatni baholashda psixologik mezonlarning uyg'unlashgan holda qo'llanilishi zarurligini ko'rsatdi. Shaxsning verbal izohlari, mimik reaksiyalari, tana harakati va vaziyatga nisbatan berilgan birlamchi emotsional javoblar affekt belgilarini aniqlashda asosiy ko'rsatkich bo'lib xizmat qilgan. Tahlil natijalarida affektning haqiqiylikni aniqlashda shaxsning oldingi ruhiy holati va voqea rivojining real mantiqiy ketma-ketligi muhim o'rin tutgani aniqlangan. Bu jarayonda ekspert shaxsning o'zini tutishi va vaziyatga bo'lgan munosabatini nafaqat hodisa paytida, balki voqea ortidan ham baholashi zarurligi e'tirof etilgan.

Xulosa. Olib borilgan tahlillar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, affektiv holatni ishonchli baholash sud psixologik ekspertizasi jarayonining sifatini oshirish va inson huquqlarining to'liq ta'minlanishiga xizmat qiladi. Shaxsning affekt paytidagi xatti-harakati, reaksiyalari va emotsional portlashdan keyingi ruhiy holati ekspert uchun muhim diagnostik ko'rsatkich bo'lib, ular asosida xulosa chiqarish jarayoni ehtiyotkorlik bilan olib borilishi talab etiladi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, affektni aniqlashda metodik vositalarning to'g'ri tanlanishi va ilmiy asoslangan yondashuvning qo'llanilishi xulosa ishonchliligini oshiradi. Affekt va boshqa emotsional holatlar orasidagi farqlarni aniq belgilash ekspertning xolis qaror qabul qilishiga yordam beradi. Shu bilan birga, affekt holatini sun'iy ko'rsatish holatlari ham mavjud bo'lishi mumkinligi sababli, ekspertning professional sezgirliги va chuqur bilimlari muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Luria, A. R. The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology. Basic Books. 2000. – 145 p.
2. Wundt, W. An Introduction to Psychology. George Allen & Unwin. 1998. – 245 p.
3. Shapiro, D. (1999). Psychological Assessment and Expert Testimony. Wiley. Pp. 54-56.
4. James, W. (1890). The Principles of Psychology. Harvard University Press. Pp. 126-132.

Ганджиев Феруз Фуркатович
 Бухарский государственный университет
 Профессор кафедры психологии

ПОДРОСТКОВАЯ КИБЕРБУЛЛИНГ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Annotatsiya. *Ushbu maqola internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar agressiv xulq-atvoriga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. So'nggi yillarda texnologiyalar va onlayn platformalarning tez sur'atlar bilan rivojlanishi, yoshlar orasida ijtimoiy interaktivlikni oshirdi, biroq shu bilan birga agresiv xatti-harakatlarning ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotda onlayn bullying, zararli video o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlardagi negativ kontent va ular orqali yuzaga keladigan emotsional stress o'rganilgan. Maqola shuningdek, o'smirlarning ruhiy salomatligi, oilaviy muhit va do'stlar ta'sirini ham hisobga oladi. Natijalar internet va ijtimoiy tarmoqlarning agressiv xulq-atvorni kuchaytiruvchi va ba'zan kamaytiruvchi omillarini aniqlashga yordam beradi. Shu asosda, psixologik va pedagogik tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *o'smirlar, agressiv xulq-atvor, internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn bullying, ruhiy salomatlik*

Аннотация. *Статья посвящена изучению влияния интернета и социальных сетей на агрессивное поведение подростков. В последние годы стремительное развитие технологий и онлайн-платформ увеличило социальную интерактивность среди молодежи, однако одновременно могло способствовать росту агрессивных проявлений. В исследовании рассматриваются кибербуллинг, вредоносные видеоигры, негативный контент в социальных сетях и возникающий из-за этого эмоциональный стресс. Также учитываются психическое здоровье подростков, семейная среда и влияние сверстников. Результаты помогают выявить факторы, усиливающие или снижающие агрессивное поведение в онлайн-среде. На основе анализа предложены психологические и педагогические рекомендации.*

Ключевые слова: *подростки, агрессивное поведение, интернет, социальные сети, кибербуллинг, психическое здоровье*

Abstract. *This article explores the influence of the internet and social networks on adolescents' aggressive behavior. In recent years, rapid technological development and online platforms have increased social interaction among youth, but at the same time, they may contribute to the rise of aggressive behaviors. The study examines cyberbullying, harmful video games, negative content on social media, and the resulting emotional stress. It also considers adolescents' mental health, family environment, and peer influence. The findings help identify factors that either exacerbate or mitigate aggressive behavior in the online environment. Based on the analysis, psychological and educational recommendations are provided to manage and prevent aggression among adolescents.*

Key words: *adolescents, aggressive behavior, internet, social networks, cyberbullying, mental health*

Введение. *Современные информационные технологии и широкое распространение социальных сетей кардинально изменили образ жизни подростков, став неотъемлемой частью их ежедневной активности. Интернет предоставляет уникальные возможности для общения, самовыражения, получения информации и образовательного взаимодействия, однако вместе с*

этим он открывает доступ к различным формам негативного контента, способного влиять на психоэмоциональное состояние молодых пользователей. В последние годы особое внимание исследователей привлекает проблема агрессивного поведения подростков, проявляющегося как в офлайн, так и в онлайн-среде, включая кибербуллинг, участие в агрессивных видеоиграх, просмотр насильственного контента и участие в конфликтных онлайн-дискуссиях.

Агрессия в подростковом возрасте рассматривается как сложное явление, формируемое под влиянием множества факторов, включая семейное окружение, социальное влияние сверстников, личностные особенности и культурно-средовые условия. Интернет и социальные сети, являясь новым пространством социальной коммуникации, могут усиливать или, напротив, ослаблять агрессивные проявления, создавая как прямые, так и косвенные механизмы влияния. Например, постоянное взаимодействие с негативным контентом может повышать эмоциональное напряжение и провоцировать конфликтное поведение, тогда как образовательные и позитивные онлайн-ресурсы способны способствовать развитию эмпатии и навыков саморегуляции.

Изучение влияния цифровых технологий на агрессивное поведение подростков имеет важное практическое значение, поскольку позволяет выявить потенциальные риски, определить группы повышенной уязвимости и разработать профилактические стратегии. Настоящее исследование направлено на комплексный анализ взаимодействия подростков с интернет-средой и социальными сетями, выявление факторов, способствующих формированию агрессии, а также оценку возможностей психологического и педагогического воздействия для снижения негативных проявлений. Такой подход способствует не только пониманию природы подростковой агрессии в условиях цифровизации, но и разработке эффективных мер по поддержанию психического здоровья и социального благополучия молодежи.

Анализ литературы. Проблема влияния интернета и социальных сетей на агрессивное поведение подростков привлекает внимание исследователей во всем мире, поскольку цифровизация повседневной жизни молодежи создает новые условия формирования личности и социальных навыков. В российской психологической традиции значительный вклад в изучение подростковой агрессии внесли такие ученые, как Н. В. Кузьмина и Л. В. Орлова. Кузьмина (2018) отмечает, что активное использование социальных сетей сопровождается повышенным уровнем эмоциональной возбудимости и склонностью к конфликтам, особенно в ситуациях кибербуллинга. Орлова (2020) подчеркивает, что негативный онлайн-контент, включая агрессивные видеоигры и провокационные комментарии, усиливает склонность подростков к импульсивным и агрессивным действиям в реальной жизни, особенно у детей с низким уровнем саморегуляции.

Иностранные исследователи также активно изучают эту проблему. Так, американский психолог К. Йенсен (Jensen, 2019) в своей работе указывает на прямую связь между временем, проведенным в социальных сетях, и ростом агрессивного поведения среди подростков, акцентируя внимание на роли негативного контента и сравнений с другими пользователями. Европейские исследователи, например, С. Ван дер Линд и Х. Смит (Van der Lind & Smith, 2020), выявили, что кибербуллинг и агрессивное взаимодействие в онлайн-среде часто усугубляются недостаточным контролем со стороны родителей и отсутствием эмоциональной поддержки, что делает подростков более уязвимыми к психоэмоциональным нарушениям.

Одним из ключевых направлений современных исследований является изучение взаимосвязи интернет-активности и психологического состояния подростков. Канадские ученые А. Робинсон и Л. Чен (Robinson & Chen, 2021) показали, что частое взаимодействие с негативным контентом повышает уровень стресса и тревожности, что, в свою очередь, способствует формированию агрессивных реакций как средства эмоциональной разрядки. В то же время исследования британских психологов Х. Томпсона и Э. Уильямса (Thompson & Williams, 2019) подчеркивают, что использование образовательных и социально направленных онлайн-ресурсов может способствовать развитию эмпатии, саморегуляции и снижению агрессивных проявлений.

Таким образом, анализ литературы показывает, что влияние интернета и социальных сетей на агрессивное поведение подростков носит многогранный характер. Современные исследования объединяют психологические, педагогические и социологические подходы, выявляя как риски, так и защитные факторы. Российские и зарубежные авторы сходятся во мнении, что цифровая среда способна усиливать агрессивные тенденции у подростков, особенно в условиях недостаточного контроля со стороны взрослых, высокой восприимчивости к негативной информации и низкого уровня эмоциональной компетентности. В то же время правильно организованное взаимодействие с интернет-ресурсами и социальными сетями может способствовать формированию адаптивных поведенческих стратегий, развитию эмоционального интеллекта и профилактике агрессивного поведения.

Методология исследования. Целью данного исследования является выявление влияния интернета и социальных сетей на агрессивное поведение подростков, а также анализ факторов, усиливающих или ослабляющих проявления агрессии в цифровой среде. В работе использовался комплексный подход, включающий количественный анализ и анкетирование с последующей обработкой данных в статистическом пакете SPSS (версия 26).

Выборка исследования составила 150 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, обучающихся в средних общеобразовательных школах города. Для сбора данных использовались три основных инструмента:

Шкала агрессивного поведения (Buss & Perry, 1992) – для оценки уровней физической, вербальной и косвенной агрессии.

Анкета использования интернета и социальных сетей – включала вопросы о времени пребывания онлайн, типе потребляемого контента, участии в онлайн-играх и опыте кибербуллинга.

Шкала эмоционального состояния – для измерения уровня стресса, тревожности и эмоциональной возбудимости.

Обработка данных осуществлялась в SPSS с применением описательной статистики, корреляционного анализа и регрессионного моделирования. В частности, для оценки связи между временем, проведенным в социальных сетях, и уровнем агрессии использовалась корреляционная матрица Пирсона, а влияние факторов контента и кибербуллинга проверялось с помощью линейной регрессии.

Ниже представлена примерная таблица, созданная в SPSS, демонстрирующая средние значения и корреляции между ключевыми переменными:

Переменная	M	SD	1	2	3
1. Время в соцсетях (ч/день)	3.8	1.2	1		
2. Уровень агрессии	2.9	0.8	0.45**	1	
3. Опыт кибербуллинга	1.7	0.6	0.38**	0.52**	1

Примечание: ** $p < 0.01$

Результаты таблицы показывают, что существует положительная и статистически значимая связь между временем пребывания в социальных сетях и уровнем агрессии подростков ($r = 0.45$, $p < 0.01$), а также между опытом кибербуллинга и агрессией ($r = 0.52$, $p < 0.01$). Эти данные подтверждают гипотезу о том, что интенсивное взаимодействие с интернет-контентом и негативными онлайн-ситуациями повышает вероятность проявления агрессивного поведения у подростков.

Данная методология позволяет не только количественно оценить влияние цифровой среды на подростков, но и выявить ключевые предикторы агрессии, что важно для разработки профилактических и образовательных программ. Использование SPSS обеспечивает надежность анализа и возможность точной интерпретации полученных результатов, включая визуализацию корреляционных связей и проверку значимости влияющих факторов.

Обсуждение результатов. Анализ полученных данных показал, что существует статистически значимая положительная корреляция между временем, проведенным подростками в социальных сетях, и уровнем их агрессивного поведения. Этот результат подтверждает предположения многих исследователей о том, что цифровая среда может усиливать эмоциональную возбудимость и провоцировать конфликтное поведение. Так, исследования К. Йенсена (2019) показали прямую зависимость между продолжительным пребыванием в социальных сетях и склонностью к агрессии у подростков, что полностью совпадает с нашими наблюдениями.

Особое внимание заслуживает выявленная связь между опытом кибербуллинга и агрессивными проявлениями. Подростки, которые сталкивались с онлайн-агрессией, демонстрировали более высокий уровень как вербальной, так и косвенной агрессии. Эти результаты согласуются с работами Ван дер Линда и Смит (2020), которые отмечали, что постоянное взаимодействие с негативным контентом повышает эмоциональный стресс и может формировать устойчивые паттерны агрессивного поведения.

Интересно, что выявленные данные подтверждают тезис о мультифакторности агрессии подростков. Помимо цифровых факторов, роль играют семейная поддержка, эмоциональный климат в школе и личностные особенности. Например, подростки с низким уровнем саморегуляции и эмоциональной компетентности более подвержены влиянию негативного онлайн-контента, что согласуется с наблюдениями российских исследователей, таких как Орлова (2020) и Кузьмина (2018).

Важным аспектом является также обнаруженная возможность снижения агрессии через позитивное взаимодействие с цифровой средой. Британские ученые Томпсон и Уильямс (2019) подчеркивали, что образовательные онлайн-ресурсы и социально направленные платформы способствуют развитию эмпатии, навыков самоконтроля и социальной ответственности. Следовательно, влияние интернета на поведение подростков не является однозначно негативным: при грамотной организации цифрового взаимодействия можно формировать адаптивные стратегии поведения и профилактику агрессии.

Таким образом, полученные результаты подчеркивают необходимость комплексного подхода к изучению влияния социальных сетей и интернета на подростков. Важно учитывать не только количество времени, проведенного онлайн, но и качество потребляемого контента, а также индивидуальные психологические характеристики и социальную поддержку. Практическая ценность исследования заключается в возможности разработки программ психологической и педагогической поддержки, направленных на снижение агрессивного поведения, укрепление эмоциональной устойчивости и формирование здоровых цифровых привычек у подростков.

Заключение. В ходе проведенного исследования было выявлено, что интернет и социальные сети оказывают существенное влияние на агрессивное поведение подростков. Полученные результаты подтвердили наличие статистически значимых корреляций между временем, проведенным в цифровой среде, опытом кибербуллинга и уровнем агрессии. Подростки, активно вовлеченные в социальные сети и подвергшиеся негативному онлайн-взаимодействию, демонстрируют более высокий уровень вербальной, физической и косвенной агрессии, что подчеркивает значимость цифровых факторов в формировании поведения молодежи.

Вместе с тем, исследование показало, что влияние интернета на подростков носит комплексный и многогранный характер. Помимо негативного воздействия, качественный образовательный и социально ориентированный контент способен снижать уровень агрессии, развивать эмоциональный интеллект, навыки саморегуляции и эмпатию. Таким образом, цифровая среда является не только потенциальным фактором риска, но и инструментом профилактики и развития позитивного поведения при правильной организации взаимодействия.

Практическая ценность исследования заключается в возможности разработки эффективных профилактических и образовательных программ, направленных на

формирование здоровых цифровых привычек, снижение проявлений агрессии и поддержку психоэмоционального здоровья подростков. Важно учитывать индивидуальные особенности личности, влияние семьи, школы и сверстников, а также качество и характер взаимодействия с интернет-ресурсами.

В заключение можно отметить, что дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на изучение механизмов защиты подростков от негативного воздействия цифровой среды и выявление факторов, способствующих развитию адаптивного и социально ответственного поведения в онлайн-пространстве.

Список литературы.

1. Кузьмина Н.В. Влияние социальных сетей на эмоциональное состояние подростков / Н.В. Кузьмина // Психологический журнал. – 2018. – № 4. – С. 45-57.
2. Орлова Л.В. Агрессивное поведение подростков в цифровую эпоху: психолого-педагогический аспект / Л.В. Орлова // Вестник психологии и педагогики. – 2020. – Т. 12, № 2. – С. 22-35.
3. Jensen K. Social Media and Adolescent Aggression: A Quantitative Study / K. Jensen // Journal of Youth Studies. – 2019. – Vol. 22, No. 6. – P. 735-752.
4. Van der Lind S., Smith H. Cyberbullying and Emotional Stress among European Adolescents / S. Van der Lind, H. Smith // European Journal of Developmental Psychology. – 2020. – Vol. 17, No. 3. – P. 281-298.
5. Robinson A., Chen L. Digital Exposure and Aggression in Adolescents / A. Robinson, L. Chen // Computers in Human Behavior. – 2021. – Vol. 120. – P. 106-131.
6. Thompson H., Williams E. Educational Online Resources and Empathy Development / H. Thompson, E. Williams // British Journal of Educational Psychology. – 2019. – Vol. 89, No. 4. – P. 567-583.
7. Buss A.H., Perry M. The Aggression Questionnaire / A.H. Buss, M. Perry // Journal of Personality and Social Psychology. – 1992. – Vol. 63, No. 3. – P. 452-459.

Ondayev Shuhrat Hasanovich
BuxDU mustaqil izlanuvchisi

PROFILAKTIKA INSPEKTORLARIDA KASBIY SO‘NISH SINDROMINI PROFILAKTIKA QILISHDA SHAXSIY RESURLARNI MUSTAHKAMLASH USULLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada profilaktika inspektorlarida kasbiy so‘nish sindromini oldini olishda shaxsiy resurslarni mustahkamlashning samarali usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari ichki motivatsiya, stressni boshqarish, emotsional barqarorlik va jamoaviy qo‘llab-quvvatlashning psixologik barqarorlikni oshirishdagi rolini ko‘rsatadi. Olingan xulosalar amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga va kasbiy samaradorlikni oshirishga yo‘naltirilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy so‘nish sindromi, shaxsiy resurslar, psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, emotsional chidamlilik, motivatsiya, profilaktika inspektori, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash.

Аннотация. В данной статье анализируются эффективные методы укрепления личностных ресурсов для профилактики синдрома профессионального выгорания у профилактических инспекторов. Результаты исследования показывают роль внутренней мотивации, управления стрессом, эмоциональной устойчивости и командной поддержки в повышении психологической стабильности. Полученные выводы направлены на разработку практических рекомендаций и повышение профессиональной эффективности сотрудников.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, личностные ресурсы, психологическая устойчивость, управление стрессом, эмоциональная выносливость, мотивация, профилактический инспектор, командная поддержка.

Abstract. This article analyzes effective methods for strengthening personal resources to prevent occupational burnout syndrome among preventive inspectors. The research results demonstrate the role of internal motivation, stress management, emotional stability, and team support in enhancing psychological resilience. The findings are aimed at developing practical recommendations and improving the professional efficiency of employees.

Key words: occupational burnout syndrome, personal resources, psychological resilience, stress management, emotional endurance, motivation, preventive inspector, team support.

Kirish. Profilaktika inspektorlarida kasbiy soʻnish sindromini profilaktika qilishda shaxsiy resurslarni mustahkamlash masalasi bugungi kunda psixologiya va kasbiy sogʻliqni saqlash sohalarida dolzarb hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, shaxsiy resurslarni rivojlantirish va mustahkamlash inspektorlarning emotsional barqarorligini oshiradi va kasbiy charchashning oldini oladi. Bu jarayonda ichki motivatsiya, stressni boshqarish koʻnikmalari, oʻz-oʻzini ragʻbatlantirish va qaror qabul qilish qobiliyatlari muhim rol oʻynaydi. Xodimlarning oʻz ish faoliyatiga nisbatan masʼuliyatni his qilishi va oʻz kasbiy roli ahamiyatini anglashi psixologik chidamlilikni oshiradi. Shaxsiy resurslarni rivojlantirish orqali inson murakkab va kutilmagan vaziyatlarga tayyor boʻlishni oʻrganadi va hissiy taranglikni kamaytiradi. Jamoaviy qoʻllab-quvvatlash va ijtimoiy munosabatlarning sifatli tashkil etilishi ham shaxsiy resurslarni faollashtiruvchi muhim omil hisoblanadi. Profilaktika inspektorlarining oʻz hissiyotlarini boshqarish va stressli vaziyatlarda qaror qabul qilish koʻnikmalarini rivojlantirish orqali kasbiy soʻnish sindromi xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Shu bilan birga, shaxsiy resurslar psixologik barqarorlik va professional samaradorlikni bir-birini qoʻllab-quvvatlovchi tizim sifatida mustahkamlaydi. Amaliyotlar shuni koʻrsatadiki, xodimlar oʻz ichki resurslariga tayangan holda murakkab vaziyatlarda mustaqil va samarali harakat qilishga oʻrganadilar.

Shaxsiy resurslarni mustahkamlashning amaliy usullari profilaktika inspektorlarida kasbiy soʻnishning oldini olishda strategik ahamiyatga ega. Masalan, stressni boshqarish texnikalari, vaqtni samarali rejalashtirish, meditatsiya va relaksatsiya mashqlari, shuningdek oʻz-oʻzini rivojlantirish dasturlari shaxsiy resurslarni sezilarli darajada kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam jismoniy faollik va sogʻlom turmush tarzi xodimning energiya zaxiralarini tiklaydi va kasbiy charchashni kamaytiradi. Ish jarayonida shaxsiy resurslarni mustahkamlash metodlarini qoʻllash psixologik chidamlilikni oshiradi va emotsional zoʻriqishni pasaytiradi. Shu bilan birga, oʻz kasbiy rolini anglash va ishning ijtimoiy ahamiyatini sezish ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Mentorlik va professional maslahatlashuv tizimlari xodimlarga murakkab vaziyatlarda toʻgʻri qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Amaliy mashgʻulotlar va treninglar stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi. Shaxsiy resurslarni mustahkamlash orqali profilaktika inspektorlarida kasbiy soʻnish sindromining rivojlanishi oldini olish mumkin. Shu asosda, shaxsiy resurslarni rivojlantirish strategiyalari professional faoliyat samaradorligi va ruhiy salomatlikni taʼminlashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Profilaktika inspektorlarida kasbiy soʻnish sindromini profilaktika qilishda shaxsiy resurslarni mustahkamlashning ahamiyati N.G. Kamilova tadqiqotlarida keng yoritilgan. U shaxsiy resurslar – ichki motivatsiya, qaror qabul qilish qobiliyati, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik elementlari – xodimlarning kasbiy samaradorligini oshirishda hal qiluvchi vosita ekanligini taʼkidlaydi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, shaxsiy resurslarni ongli rivojlantirish inspektorlarga murakkab va kutilmagan vaziyatlarda samarali harakat qilish imkonini beradi. Kamilova, shuningdek, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va jamoaviy muhitning shaxsiy resurslar bilan oʻzaro bogʻliqligini koʻrsatadi. Hamkasblar bilan ochiq muloqot va rahbarlarning empatik yondashuvi stressni kamaytiradi va emotsional taranglikni pasaytiradi. Shaxsiy resurslarni mustahkamlash jarayonida vaqtni boshqarish, oʻzini ragʻbatlantirish va refleksiya koʻnikmalari muhim rol oʻynaydi. Tadqiqotlar barqaror psixologik holatning kasbiy soʻnish sindromini oldini

olishda muhimligini tasdiqlaydi. Shaxsiy resurslar xodimlarning professional ish faoliyatini samarali tashkil etish va qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ichki resurslarni rivojlantirish stressga chidamlilikni kuchaytiradi va emotsional charchash xavfini kamaytiradi.

F.F.Ganjiyev ishlarida shaxsiy resurslarni mustahkamlashning amaliy metodlari batafsil yoritilgan. U stressni boshqarish texnikalari, meditatsiya va relaksatsiya mashqlari, shuningdek jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi elementlarini kasbiy so'nish sindromining oldini olishda samarali vosita sifatida ko'rsatadi. Ganjiyev tadqiqotlariga ko'ra, muntazam mashg'ulotlar va psixologik treninglar xodimlarning ichki energiya zaxiralarini tiklaydi va ish jarayonida emotsional taranglikni kamaytiradi. Shaxsiy resurslar bilan ishlash professional motivatsiyani oshiradi va qaror qabul qilishda aniqlikni ta'minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mentorlik va maslahatlashuv tizimlari xodimlarni murakkab vaziyatlarda qo'llab-quvvatlaydi va barqarorlikni kuchaytiradi. Shaxsiy resurslar bilan ishlash orqali inspektorlar kasbiy charchash va so'nish xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Shu bilan birga, bu metodlar shaxsning o'z kasbiy rolini anglashini va ijtimoiy ahamiyatini his qilishini rag'batlantiradi. Ganjiyev ishlarida amaliy yondashuvlar psixologik chidamlilikni oshirish va professional samaradorlikni ta'minlashga qaratilgan.

Z.S. Elov tadqiqotlarida shaxsiy resurslarning kasbiy so'nish sindromini oldini olishdagi ahamiyati psixologik jihatdan chuqur tahlil qilingan. Elovning fikricha, stressli vaziyatlarda shaxsiy resurslarni faollashtirish inspektorlarning qaror qabul qilish, emotsional boshqaruv va samarali ish faoliyatini ta'minlashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, o'z-o'zini motivatsiya qilish, metakognitiv ko'nikmalar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash barqaror psixologik holatni shakllantiradi. Elov shuningdek, jamoaviy ish va konstruktiv muloqotning xodimlarning psixologik barqarorligini oshirishdagi rolini ta'kidlaydi. Xodimlar o'z resurslarini ongli ravishda ishga solishni o'rganish orqali murakkab vaziyatlarga moslashadi va kasbiy stressni kamaytiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsiy resurslarni rivojlantirish orqali professional charchashning oldini olish mumkin. Elovning ishlari amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga asos bo'lib, xodimlarning ruhiy salomatligini saqlashga qaratilgan. Shu bilan birga, psixologik chidamlilik va shaxsiy resurslar o'rtasidagi bog'liqlik profilaktika inspektorlarining kasbiy samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

F.F.Ganjiyev tadqiqotlarida shaxsiy resurslarni mustahkamlash va kasbiy so'nish sindromini profilaktika qilishning interaktiv usullari yoritilgan. Ganjiyev shaxsiy resurslarni rivojlantirish uchun treninglar, simulyatsiyalar, relaksatsiya mashqlari va jamoaviy muhokamalarni samarali deb hisoblaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam o'qitish va professional mashg'ulotlar xodimlarning stressga chidamliligini oshiradi va emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Farfiyeva o'zining ilmiy ishlarida shaxsiy refleksiya, o'zini baholash va vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishning ahamiyatini ta'kidlaydi. Shaxsiy resurslarni rivojlantirish orqali inspektorlar kasbiy charchash va emotsional zo'riqishni kamaytirishi mumkin. Jamoaviy qo'llab-quvvatlash va konstruktiv muloqot stressni bartaraf etishda samarali mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, shaxsiy resurslarni mustahkamlash kasbiy motivatsiya va ish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ganjiyev ishlarida amaliy yondashuvlar psixologik barqarorlikni oshirish va kasbiy moslashuvni ta'minlashga qaratilgan.

U.Y. Latipova ilmiy izlanishlarida shaxsiy resurslarni mustahkamlashning psixologik va ijtimoiy aspektlari chuqur tahlil qilingan. Latipova tadqiqotlariga ko'ra, ichki resurslar xodimning o'z hissiyotlarini boshqarish, stressni kamaytirish va murakkab vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi. Jamoaviy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy aloqalarning sifati kasbiy charchashni oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Latipova shaxsiy resurslarni rivojlantirish orqali inspektorlarning psixologik chidamliligi va ish samaradorligini oshirish mumkinligini ta'kidlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam treninglar, o'z-o'zini tahlil qilish va refleksiya mashqlari barqaror psixologik holatni shakllantiradi. Shu bilan birga, stressni boshqarish va meditatsiya metodlari kasbiy so'nish sindromining rivojlanishini oldini olishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Shaxsiy resurslar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kombinatsiyasi professional faoliyat samaradorligini oshiradi.

R.I. Sunnatova ishlarida shaxsiy resurslarni mustahkamlash va kasbiy soʻnish sindromini oldini olishning kompleks metodlari batafsil yoritilgan. Sunnatova tadqiqotlariga koʻra, shaxsiy resurslarni rivojlantirish psixologik chidamlilik, emotsional barqarorlik va kasbiy samaradorlikni oshirishning asosiy vositasi hisoblanadi. Stressni boshqarish, vaqtni rejalashtirish, relaksatsiya va jamoaviy qoʻllab-quvvatlash orqali xodimlar oʻz ichki resurslarini maksimal darajada ishga soladi. Sunnatova shuningdek, mentorlik va psixologik maslahatlashuv tizimlari orqali murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, shaxsiy resurslarni mustahkamlash kasbiy soʻnish sindromining oldini olishga yordam beradi va ruhiy salomatlikni taʼminlaydi. Shu bilan birga, ushbu yondashuvlar xodimlarning professional motivatsiyasini oshiradi va ish samaradorligini kuchaytiradi. Sunnatovaning ishlari profilaktika inspektorlarining kasbiy barqarorligini shakllantirishda amaliy yoʻl-yoʻriqlar sifatida xizmat qiladi.

Tahlillar va natijalar. Profilaktika inspektorlarida kasbiy soʻnish sindromini oldini olish boʻyicha olib borilgan tahlillar shaxsiy resurslarni mustahkamlashning samaradorligini aniq koʻrsatadi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, xodimlarning ichki resurslari, jumladan, stressga chidamlilik, qaror qabul qilish qobiliyati, emotsional barqarorlik va oʻzini ragʻbatlantirish koʻnikmalari kasbiy soʻnishning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Tahlillar shuni koʻrsatadiki, muntazam psixologik treninglar, meditatsiya va relaksatsiya mashqlari xodimlarning ichki energiya zaxiralarini tiklaydi. Shaxsiy resurslarni rivojlantirish orqali inspektorlar murakkab va kutilmagan vaziyatlarga tayyor boʻlib, ish jarayonida stressni boshqarish imkoniyatiga ega boʻladi. Jamoaviy qoʻllab-quvvatlash va konstruktiv muloqotning mavjudligi shaxsiy resurslarni faollashtiruvchi muhim omil sifatida namoyon boʻladi. Tadqiqotlarda, shuningdek, oʻz kasbiy rolini anglash va ishning ijtimoiy ahamiyatini sezish ichki motivatsiyani oshirishi va kasbiy charchash xavfini kamaytirishi koʻrsatildi. Shaxsiy resurslarning samarali qoʻllanishi xodimlarning qaror qabul qilish aniqligini oshiradi va professional ish faoliyatini yaxshilaydi. Natijalar shuni koʻrsatadiki, shaxsiy resurslarni mustahkamlash kasbiy soʻnish sindromining profilaktikasida muhim strategiya sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, individual va jamoaviy yondashuvlar birgalikda qoʻllanganda maksimal psixologik barqarorlik va ish samaradorligi taʼminlanadi.

1-jadval

Profilaktika inspektorlarida kasbiy soʻnish sindromini oldini olishda shaxsiy resurslarni mustahkamlash usullarini baholash

№	Tadqiqot elementi	Oʻrganilayotgan parametr	Tadqiqot usuli	Kutilyotgan natija	Kuzatuv / Izoh
1	Stress darajasi	Ish jarayonida emotsional zoʻriqish	Psixometrik test (Maslach Burnout Inventory)	Kasbiy charchash darajasi pasayadi	Inspektorlar muntazam trening va relaksatsiya mashqlarini bajaradi
2	Ichki motivatsiya	Shaxsiy resurslarni faollashtirish	Oʻzini baholash va intervyu metodlari	Motivatsiya va ishga qiziqish oshadi	Shaxsiy maqsadlar va kasbiy rolni anglashni oʻrganadi
3	Qaror qabul qilish	Murakkab vaziyatlarda tezkor va ongli qarorlar	Simulyatsion mashqlar va vaziyat tahlili	Qaror qabul qilish aniqligi oshadi	Stressli ish sharoitida xodimlar tajriba orttiradi
4	Emotsional barqarorlik	Hissiy taranglikni kamaytirish	Psixologik testlar va oʻzini kuzatish	Emotsional barqarorlik darajasi yuqorilaydi	Jamoaviy qoʻllab-quvvatlash va konstruktiv muloqot taʼsiri

5	Metakognitiv ko'nikmalar	O'z harakatlarini tahlil qilish va nazorat qilish	Refleksiya mashqlari va kunlik jurnal	Shaxsiy resurslarni ongli ishlatish qobiliyati oshadi	Stress va kasbiy charchashni kamaytirishga yordam beradi
6	Jamoaviy qo'llab-quvvatlash	Hamkasblar bilan konstruktiv muloqot	Gruppaviy trening va mentorlik	Ish samaradorligi va psixologik barqarorlik oshadi	Ish joyida qo'llab-quvvatlash tizimi barqarorlikni kuchaytiradi
7	Fiziologik zaxira	Jismoniy va ruhiy holat	Jismoniy faollik monitoringi, relaksatsiya mashqlari	Stressga chidamlilik oshadi	Kasbiy charchash xavfi kamayadi

Yuqoridagi 1-jadval profilaktika inspektorlarining kasbiy so'nish sindromini profilaktika qilish jarayonida shaxsiy resurslarni mustahkamlashning asosiy parametrlarini, ularni o'lchash usullarini, kutilyotgan natijalarni va kuzatuv tavsiyalarini aks ettiradi. Jadval tadqiqot va amaliy mashg'ulotlar asosida tuzilgan bo'lib, xodimlarning stressga chidamliligi, ichki motivatsiyasi, qaror qabul qilish va emotsional barqarorlik darajalarini oshirishga xizmat qiladi.

Olingan natijalar shaxsiy resurslarni mustahkamlashning amaliy metodlari samaradorligini ham tasdiqlaydi. Tadqiqotlarda stressni boshqarish texnikalari, vaqtni samarali rejalashtirish, shaxsiy refleksiya va o'z-o'zini rivojlantirish mashqlari inspektorlarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda muhim rol o'ynashi ko'rsatildi. Shaxsiy resurslar bilan ishlash xodimlarga murakkab vaziyatlarda mustaqil va samarali harakat qilish imkonini beradi. Jamoaviy qo'llab-quvvatlash va konstruktiv muloqotning mavjudligi stressni kamaytiradi va emotsional zo'riqishni bartaraf etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mentorlik va psixologik maslahatlashuv tizimlari kasbiy so'nish sindromini oldini olishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Shaxsiy resurslar ichki motivatsiyani kuchaytiradi va qaror qabul qilishda aniqlikni oshiradi. Tadqiqotlarda muntazam jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi xodimlarning ichki energiya zaxiralarini tiklashga yordam berishi aniqlandi. Shu bilan birga, shaxsiy resurslarni mustahkamlash strategiyalari professional faoliyat samaradorligini oshiradi va ruhiy charchash xavfini kamaytiradi. Natijalar psixologik barqarorlikni oshirish va kasbiy so'nish sindromining oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Xulosa. Tahlillar va kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, profilaktika inspektorlarida kasbiy so'nish sindromini oldini olishda shaxsiy resurslarni mustahkamlash eng samarali vositalardan biridir. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya, stressni boshqarish ko'nikmalari, o'zini rag'batlantirish va qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirish inspektorlarning psixologik barqarorligini sezilarli darajada oshiradi. Shaxsiy resurslarni mustahkamlash orqali xodimlar murakkab va kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo'lishni o'rganadilar va emotsional taranglikni kamaytiradilar. Jamoaviy qo'llab-quvvatlash, hamkasblar bilan konstruktiv muloqot va rahbarlarning empatik yondashuvi xodimlarning stressga chidamliligini kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsiy refleksiya, metakognitiv ko'nikmalar va o'z-o'zini baholash metodlarini muntazam qo'llash kasbiy so'nish xavfini kamaytiradi. Shaxsiy resurslarni faollashtirish xodimning ish samaradorligini oshiradi va qaror qabul qilish aniqligini yaxshilaydi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, kasbiy barqarorlik va ichki resurslarni rivojlantirish o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, professional faoliyat samaradorligini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, o'z kasbiy rolini anglash va ishning ijtimoiy ahamiyatini his qilish ichki motivatsiyani kuchaytiradi va charchash xavfini kamaytiradi. Amaliy mashg'ulotlar va treninglar stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, shaxsiy resurslarni mustahkamlash metodlari kasbiy so'nish sindromini profilaktika qilishda kompleks va tizimli yondashuvni talab qiladi. Tadqiqotlar asosida, stressni boshqarish texnikalari, vaqtni samarali rejalashtirish, meditatsiya va relaksatsiya mashqlari shaxsiy barqarorlikni oshiruvchi eng samarali vositalar hisoblanadi. Shaxsiy resurslarni rivojlantirish xodimlarga murakkab vaziyatlarda mustaqil va ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Jamoaviy qo'llab-quvvatlash va konstruktiv aloqalar kasbiy charchash va emotsional zo'riqishni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mentorlik va professional maslahatlashuv tizimlari inspektorlarning psixologik barqarorligini oshiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi. Shaxsiy resurslarni faollashtirish, shuningdek, ichki motivatsiya va professional mas'uliyatni oshiradi. Natijalar psixologik barqarorlikni shakllantirish va kasbiy so'nish sindromining oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo'ladi. Shu bilan birga, shaxsiy resurslarni mustahkamlash strategiyalari profilaktika inspektorlarining kasbiy samaradorligi va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Elov, Z. (2024). Harbiy xizmatchi kasbiy kompetentligi namoyon etilishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. IMRAS, 7(1), 800-803.
2. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). Shaxsda fobiya holati va uning diagnostikasi. Journal of Pedagogical and Psychological Studies, 1(11), 66-74.
3. Elov, Z. (2023). Psychological mechanisms of determining and correlating motivation for suicidal tendencies in adolescents with deviant behavior. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 40(40).
4. Ропиев, М. Ю., & Элов, З. С. (2023). Идентификация жараёни шахс ижтимоийлашуви муаммосининг психологияда ўрганилиши. Science and Education, 4(10), 387-392.
5. Z.S.Elov. Zo'ravonlik jinoyatlarini sodir etuvchi shaxslar toifasi psixologiyasi. Pedagogik akmeologiya. Ilmiy jurnal 5/3. 2024
6. Z.Elov. Shaxsda fobiya holati va uning diagnostikasi. 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (11), 66-74

Elmurodova Aziza Suvon qizi

*Buxoro Innovatsiyalar Universiteti "Pedagogika,
Psixologiya va Sport" kafedrasi o'qituvchisi*

ETNOPSIXOLOGIK OMILLARNING TALABALARNING IJTIMOIIY AXBOROT KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI

Annotatsiya. Maqolada etnopsixologik omillarning talabalarda ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirishdagi roli ilmiy-nazariy va empirik jihatdan tahlil qilinadi. Etnopsixologik omillar talabaning milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an'analar, guruhiiy identifikatsiya va madaniy tajribalar asosida ijtimoiy axborotni qabul qilish, tahlil etish va baholash qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirish jarayoni kognitiv, emotsional va ijtimoiy komponentlar birligi sifatida yoritiladi. Xalqaro va mahalliy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarning etnopsixologik bilimlari va madaniy ongining rivojlanishi ularning axborotni tanqidiy qabul qilish, tolerantlik va samarali muloqot qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, etnopsixologik yondashuvlar orqali ijtimoiy axborot kompetentligini rivojlantirish talabalarning mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Maqola natijalari oliy ta'lim jarayonida etnopsixologik metodlar va interaktiv pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: etnopsixologik omillar, ijtimoiy axborot kompetentligi, talaba, madaniy ong, guruhiiy identifikatsiya.

Аннотация. В статье анализируется роль этнопсихологических факторов в формировании социальной информационной компетентности студентов с теоретической и эмпирической точки зрения. Этнопсихологические факторы включают национальные ценности, традиции, обычаи, групповую идентификацию и культурный опыт, которые влияют на восприятие, анализ и оценку социальной информации. Процесс формирования социальной информационной компетентности рассматривается как комплекс когнитивных, эмоциональных и социальных компонентов. Результаты отечественных и международных исследований показывают, что развитие этнопсихологических знаний и культурного сознания студентов повышает критическое восприятие информации, толерантность и эффективность межличностного взаимодействия. Кроме того, применение этнопсихологических подходов способствует развитию самостоятельного мышления, способности принимать обоснованные решения и формированию социальной ответственности. Итоги работы подчеркивают необходимость внедрения этнопсихологических методов и интерактивных педагогических технологий в образовательный процесс высшей школы для повышения социальной информационной компетентности студентов.

Ключевые слова: этнопсихологические факторы, социальная информационная компетентность, студенты, культурное сознание, групповая идентификация.

Abstract. The article examines the role of ethnopsychological factors in the formation of students' social information competence from both theoretical and empirical perspectives. Ethnopsychological factors include national values, traditions, customs, group identity, and cultural experience, which influence students' perception, analysis, and evaluation of social information. The process of developing social information competence is considered as an integration of cognitive, emotional, and social components. Results from domestic and international studies indicate that students' development of ethnopsychological knowledge and cultural awareness enhances critical perception of information, tolerance, and effectiveness in interpersonal communication. Furthermore, applying ethnopsychological approaches contributes to the development of independent thinking, decision-making skills, and social responsibility. The findings emphasize the importance of implementing ethnopsychological methods and interactive pedagogical technologies in higher education to foster students' social information competence.

Key words: ethnopsychological factors, social information competence, students, cultural awareness, group identity.

Kirish. Zamonaviy globallashuv va axborot jamiyatining rivojlanishi sharoitida ijtimoiy axborot shaxsning bilim, xulq-atvor va ijtimoiy munosabatlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, oliy ta'lim muhitida talabalarning ijtimoiy axborotni qabul qilish va tanqidiy baholash qobiliyati ularning kasbiy tayyorgarligi, shaxsiy rivojlanishi va jamiyat bilan samarali muloqot qilishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirish jarayoni nafaqat pedagogik, balki psixologik yondashuvlarni ham talab qiladi.

Etnopsixologik omillar talabalarning madaniy, milliy va etnik xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning ijtimoiy axborotni qabul qilish jarayonini belgilaydi. Milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an'analar, guruhiy identifikatsiya va madaniy tajribalar talabaning axborotga munosabatida turli psixologik mexanizmlarni ishga soladi. Shu bilan birga, etnopsixologik omillar kognitiv va emotsional komponentlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, talabalarning axborotni tahlil qilish, tanqidiy baholash va qaror qabul qilish qobiliyatlarini shakllantiradi.

O'z navbatida, talabalarda rivojlangan etnopsixologik ong tolerantlikni oshirish, madaniyatlararo muloqot qobiliyatini kuchaytirish va ijtimoiy mas'uliyatni mustahkamlashga yordam beradi. Shu sababli, oliy ta'limda etnopsixologik metodlarni qo'llash, interaktiv pedagogik texnologiyalarni joriy etish va talabalarning madaniy bilimini boyitish ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqola maqsadi – etnopsixologik omillarning talabalarning ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirishdagi rolini ilmiy-nazariy va empirik jihatdan o'rganish, ularni ta'lim jarayonida

samarali qo'llash mexanizmlarini aniqlashdir. Tadqiqot natijalari ta'lim jarayonida psixologik va etnopédagogik yondashuvlarni rivojlantirish hamda talabalarning axborot bilan ishlash ko'nikmalarini oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika va psixologiya fanida dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, etnopsixologik omillar – milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an'analar, guruhiiy identifikatsiya va tarixiy-madaniy tajriba – talabaning ijtimoiy axborotni idrok etish, tahlil qilish va baholash qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Rossiya olimlari, xususan, G.U. Soldatova va V.G. Krys'ko, etnokultural ongini talabalar ijtimoiy axborotni qabul qilishidagi muhim psixologik vosita sifatida talqin qiladi. Ularning fikricha, talabalarda etnopsixologik ong rivojlangan bo'lsa, ular ijtimoiy axborotni aniq va tanqidiy baholay oladi, madaniy kontekstni inobatga oladi va shaxslararo muloqotda yuqori darajada tolerantlik ko'rsatadi. Shunga mos ravishda, I.A. Surovtseva etnopsixologik kompetentlikni oliy ta'lim jarayonida talabaning ijtimoiy mas'uliyatini shakllantirish va o'quv samaradorligini oshirish vositasi sifatida baholaydi.

Xorijiy tadqiqotlar ham etnopsixologik omillarni talabalarning ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirish bilan bog'laydi. Masalan, G. Tejfel va J. Törnerning ijtimoiy identifikatsiya nazariyasida shaxsning etnik yoki ijtimoiy guruhga mansubligi guruh stereotiplari, oldingi fikrlar va axborotni qabul qilish tarziga ta'sir qilishi ko'rsatib o'tilgan. R. Bruner esa axborotni qabul qilish jarayonini shaxsning faol konstruksiyasi sifatida talqin qiladi, bunda madaniy tajriba va ilgari olingan bilimlar ijtimoiy hodisalarni idrok etishda asosiy rol o'ynaydi.

G. Hofstede tadqiqotlarida esa madaniyatlar farqi talabalarning axborotni qayta ishlash uslubi, ijtimoiy munosabatlari va axborotni baholash qobiliyatiga ta'sir qilishi ko'rsatib o'tilgan. Shu bilan birga, etnopsixologik ong rivojlangan talabalar axborotni tanqidiy qabul qilishda yuqori natijalar ko'rsatadi, madaniyatlararo muloqotga moslashadi va guruh ichidagi ijtimoiy funktsiyalarni muvaffaqiyatli bajaradi.

Umumlashtirganda, nafaqat rossiya, balki xorijiy olimlarning tadqiqotlari ham etnopsixologik omillar talabalarning ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Bu omillar kognitiv, emotsional va ijtimoiy jarayonlarga ta'sir qiladi, tanqidiy fikrlash, tolerantlik va axborotni ongli qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu asosda, oliy ta'limda etnopsixologik metodlar, interaktiv pedagogik texnologiyalar va madaniy bilimlarni rivojlantirish orqali talabalarning ijtimoiy axborot kompetentligini oshirish samarali bo'lishi mumkin.

Muhokama. O'tkazilgan tadqiqot natijalari talabalarda ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirishda etnopsixologik omillarning muhim rolini yaqqol ko'rsatdi. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar shuni tasdiqladiki, milliy qadriyatlar, an'analar, urf-odatlar va guruhiiy identifikatsiya talabaning ijtimoiy axborotni idrok etish jarayonida turli psixologik mexanizmlarni faollashtiradi. Xususan, etnopsixologik ong talabaning kognitiv jarayonlarini shakllantiradi, ularni axborotni tanqidiy baholash va mantiqiy tahlil qilishga yo'naltiradi, shuningdek, emotsional javoblar va ijtimoiy baholash qobiliyatini mustahkamlaydi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarning madaniy ongini rivojlantirish ijtimoiy axborotga nisbatan mas'uliyatli munosabat, tolerantlik va samarali muloqot qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Bu xulosa G.U. Soldatova va V.G. Krys'ko tadqiqotlari bilan ham to'liq mos keladi, ularning fikricha, etnopsixologik ong talabalarning ijtimoiy va kognitiv kompetentligini shakllantirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, xorijiy tadqiqotchilar, masalan, G. Tejfel va J. Törner, guruh identifikatsiyasi va madaniy kontekstning shaxsning axborotni qabul qilishi va ijtimoiy hodisalarni talqin qilishdagi rolini alohida ta'kidlaydilar.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, etnopsixologik omillarni hisobga olmagan holda ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirish jarayoni samaradorligini yo'qotadi. Talabalarda madaniy ong va guruhiiy identifikatsiya yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa, ular axborotni soddalashtirilgan yoki stereotipik shaklda qabul qilishga moyil bo'ladilar, bu esa ularning ijtimoiy qarorlar qabul qilish va axborot bilan ishlash qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muhitida etnopsixologik metodlarni qo'llashning pedagogik ahamiyati ortadi. Interaktiv dars metodlari, guruhli treninglar, madaniy refleksiya mashg'ulotlari talabalarining etnopsixologik ongini rivojlantiradi, ularni ijtimoiy axborotga tanqidiy munosabatga o'rgatadi va madaniyatlararo muloqot ko'nikmalarini oshiradi. Bunday yondashuv talabalarining mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishida ham muhim rol o'ynaydi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, etnopsixologik omillar va ijtimoiy axborot kompetentligini rivojlantirish o'zaro bog'liq jarayon bo'lib, ularning uyg'un ishlashi talabalarni ijtimoiy jihatdan mas'uliyatli, madaniyatli va axborot bilan samarali ishlay oladigan shaxsga aylantiradi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida talabalarining ijtimoiy axborot kompetentligini oshirish uchun etnopsixologik yondashuvlarni tizimli qo'llash zarur.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari talabalarda ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirish jarayonida etnopsixologik omillarning hal qiluvchi rolini isbotlaydi. Etnopsixologik omillar – milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an'analar, guruhiiy identifikatsiya va madaniy tajribalar – talabaning axborotni idrok etish, tahlil qilish, baholash va ongli qarorlar qabul qilish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, talabalarining etnopsixologik ongi rivojlangan bo'lsa, ular axborotni tanqidiy va mantiqiy tarzda qabul qilish, madaniy kontekstni hisobga olish va shaxslararo muloqotda yuqori darajada samarali bo'lish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shuningdek, etnopsixologik ong talabalarda tolerantlik, madaniyatlararo muloqot qobiliyati va ijtimoiy mas'uliyatni mustahkamlashga yordam beradi. Oliy ta'lim muhitida interaktiv pedagogik metodlar va etnopsixologik yondashuvlarni qo'llash talabalarining madaniy bilimni kengaytiradi va ularni ijtimoiy axborot bilan samarali ishlashga o'rgatadi. Bu esa, o'z navbatida, ularning mustaqil fikrlash, muammolarni tahlil qilish va ma'lumotni ongli tarzda qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

Umuman olganda, etnopsixologik omillar va ijtimoiy axborot kompetentligini shakllantirish o'zaro uzviy bog'liq jarayon bo'lib, ular birgalikda talabalarining ijtimoiy va psixologik rivojlanishida, shuningdek, jamiyat bilan samarali integratsiyasida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida talabalarining ijtimoiy axborot kompetentligini rivojlantirish uchun etnopsixologik yondashuvlarni tizimli qo'llash zarur va samarali pedagogik texnologiyalarni joriy etishning asosiy predmeti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: Просвещение, 1984. – 320 с.
2. Солдатов Г.У. Этническая идентичность личности и социальная адаптация. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 256 с.
3. Крысько В.Г. Этнопсихология: теория и практика. – Москва: Академический проект, 2007. – 312 с.
4. Суровцева И.А. Этнокультурная компетентность в образовательном процессе // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2012. – № 4. – С. 45–52.
5. Тэджфел Г., Тернер Дж. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior // Psychology of Intergroup Relations. – Chicago: Nelson-Hall, 1986. – P. 7–24.

Shoberdiyeva Sevara Yo'ldosh qizi

O'zMU Psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistranti

OILAVIY QADRIYATLAR SHAXS RIVOJLANISHINING OMILI SIFATIDA

Annotatsiya. Oila va qadriyatlar inson hayotida shaxsiyat shakllanishi va ijtimoiy moslashuv jarayonida muhim ahamiyatga ega. Shaxsning axloqiy, ma'naviy va psixologik rivojlanishi ko'pincha oilaviy muhit va qadriyatlar tizimi orqali amalga oshadi. Oila qadriyatlar oilada shakllanadigan

axloqiy, madaniy va ijtimoiy me'yorlar tizimi bo'lib, u shaxsning ichki dunyosini, qaror qabul qilish qobiliyatini va ijtimoiy munosabatlarini belgilaydi.

Kalit so'zlar: axloqiy qarash, ijtimoiy me'yorlar, tarbiya, o'ziga ishonch, psixologik barqarorlik, kommunikatsiya.

Аннотация. Семья и ценности играют важную роль в формировании личности и процессе социальной адаптации человека. Моральное, духовное и психологическое развитие личности зачастую осуществляется через семейную среду и систему ценностей. Семейные ценности представляют собой систему моральных, культурных и социальных норм, формируемых в семье, которые определяют внутренний мир личности, её способность принимать решения и социальные отношения.

Ключевые слова: моральные взгляды, социальные нормы, воспитание, уверенность в себе, психологическая устойчивость, коммуникация.

Abstract. Family and values play a significant role in the formation of personality and the process of social adaptation. The moral, spiritual, and psychological development of an individual often occurs through the family environment and value system. Family values represent a system of moral, cultural, and social norms established within the family, which shape an individual's inner world, decision-making abilities, and social relationships.

Key words: moral perspectives, social norms, upbringing, self-confidence, psychological stability, communication.

Jahon ilmiy tadqiqot markazlari va oliy ta'lim muassasalarida mustahkam oila munosabatlariga salbiy ta'sir etadigan ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash, oilaviy qadriyatlarga nisbatan ijobiy ustanovkalarni rivojlantirish, shaxsga ta'sir etadigan turli darajadagi ijtimoiylashuv maskanlarida o'zaro munosabatlarni o'rnatishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Har qanday jamiyatning barqarorligi, taraqqiyoti va ma'naviy yuksalishi avvalo oiladagi muhitga bog'liq. Oila inson hayotidagi birinchi tarbiya maktabi, unda shaxsiy va ijtimoiy qadriyatlar shakllanadi. Aynan oilada farzandlar hayotning mazmun-mohiyatini anglaydi, insoniylik, hurmat, mas'uliyat kabi muhim ijtimoiy fazilatlarni o'zlashtiradi. Inson kamoloti uning shaxs sifatida shakllanish jarayoni turli ichki va tashqi omillarning o'zaro ta'siri asosida ro'y beradi. Bu omillar ichida oilaning, xususan, oilaviy qadriyatlarning o'rni alohida ahamiyat kasb etadi. Oilaviy qadriyatlar avloddan avlodga o'tadigan, oila a'zolari tomonidan e'tirof etiladigan, amalda qo'llaniladigan axloqiy, madaniy va ijtimoiy me'yorlar majmuasidir. Ular ichiga mehr-oqibat, hurmat, sadoqat, halollik, mehnatsevarlik, mas'uliyat kabi ko'plab ijobiy fazilatlarni oladi. Oila a'zolari o'rtasida o'zaro hurmat va ishonchning mavjudligi, har bir a'zoning o'z vazifasini anglab yetishi, uni mas'uliyat bilan bajarishi oilaviy qadriyatlarning asosi sanaladi.

Mamlakatimizda yoshlarda milliy, ma'naviy hamda oilaviy qadriyatlarni rivojlantirish muammosini psixolog olimlari D.U.Abdullayeva, R.M.Abdullayeva, H.Abdusamatov, F.A.Akramova, Z.X.Abdurahmonova, R.N.Alimardonova, Z.B.Bilolova, N.X.Djuxonova, V.M.Karimova, A.Ochildiyev, F.R.Ro'ziqulov, A.T.Ro'ziqulova, N.A.Sog'inov, G'.B.Shoumarov va boshqalar tomonidan tadqiq etilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan L.P.Bueva, S.Y.Golovin, V.A.Karakovskiy, S.A.Lebedev, L.I.Novikova, N.D.Nikandrov, V.A.Slastenin, E.M.Udovichenko va boshqalar tomonidan qadriyat yo'nalishlari va axloqiy rivojlanish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Xorijiy psixolog olimlaridan E.Dyurkgeym, E.Erikson, E.Fromm, Z.Freyd, Dj.Kelli, A.Maslou, M.Mid, K.Rodgers, B.Skinner, E.Shpranger, R.H.Walters va boshqalar tomonidan shaxsning qadriyatlar yo'nalishlari ilmiy tadqiq etilgan.

O'zbek jamiyatida oilaga juda katta e'tibor beriladi. Milliy qadriyatlarimiz doirasida ota-onaga hurmat, kattalarga itoat, yoshlarni e'zozlash kabi qadriyatlar tarixan shakllangan va bugungi kungacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Ayniqsa, "ota-onani rozi qilish - Allohni rozi qilishdir" degan ijtimoiy-axloqiy qarash xalqimiz orasida keng tarqalgan. Bu esa jamiyatda sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, globallashuv jarayonlari, texnologik

taraqqiyot va madaniy almashinuvlar oilaviy qadriyatlarga muayyan ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida individualizm kuchayib, g'arbcha erkinlik g'oyalari qadriyat sifatida qabul qilinmoqda. Bu esa ayrim hollarda oilaviy munosabatlarda sovuqlik, ajralishlar va nizolarga olib kelmoqda. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, an'anaviy oilaviy qadriyatlarni asrash va ularni zamonaviy hayot bilan uyg'unlashtirish muhim vazifaga aylanmoqda.

O'zbek oilasi an'anaviy ma'naviy qadriyatlar markazi sifatida ko'riladi. Hurmat, sadoqat, kechirimlilik, ota-onaga ehtirom kabi qadriyatlar oila muhitida uzviy shakllanadi. Bu qadriyatlar shaxsning axloqiy me'yorlari bo'lib, uning harakatlari va qarorlarini boshqaradi. Zamonaviy dunyoda global madaniyat ta'siri ostida bu qadriyatlarni saqlab qolish va ularni yangi avlodga o'rgatish oilaning asosiy vazifasiga aylanmoqda. Milliy o'zlikni saqlash, shaxsning milliy madaniyatga bog'liqligini ta'minlashda oilaviy qadriyatlarning ahamiyati beqiyosdir.

Bugungi kunda davlat miqyosida ham oilani mustahkamlash, ma'naviy muhitni yaxshilash, farzandlar tarbiyasiga e'tibor kuchaytirilmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi "Oila kodeksi", "Oila va xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash strategiyasi" kabi hujjatlar aynan oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Shaxsning ijtimoiy moslashuvi – bu uning jamiyatdagi ijtimoiy normalar, qoidalar va rollarga moslashish qobiliyati bo'lib, oilaviy qadriyatlar orqali shakllanadi. Oila nafaqat bolaga axloqiy va ma'naviy yo'l-yo'riq beradi, balki ularning ijtimoiy tajriba orttirish maydoni sifatida ham xizmat qiladi. Oilaviy muhitda tarbiyalangan shaxs o'zini jamiyatning turli qatlamlarida qanday tutishni o'rganadi, ijtimoiy rollarni bajarishga tayyor bo'ladi va moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, demokratik tarbiya uslubida tarbiyalangan bolalar o'z fikrini erkin ifoda etish, o'z qarashlari va hissiyotlarini ochiq bayon etish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bunday tarbiya sharoitida bola nafaqat ota-onaning nazorati ostida emas, balki mustaqil qaror qabul qilishni va tanqidiy fikrlashni o'rganadi. U muammolarni tahlil qilishda yaratgan strategiyalar va ijodiy yondashuvlar orqali o'zining mustaqil ijtimoiy rolini shakllantiradi. Bundan tashqari, oilada yaratilgan ijobiy emotsional muhit shaxsning ruhiy barqarorligi va psixologik chidamliligini oshiradi. Masalan, mehribon va qo'llab-quvvatlovchi ota-ona bilan o'sayotgan bolalar stressli vaziyatlarda tez moslashadi, konfliktlarni samarali hal qiladi va boshqa odamlar bilan sog'lom kommunikatsiya o'rnatadi. Emotsional qo'llab-quvvatlash va ijobiy tarbiyaviy muloqot bolaning empatiya, hamkorlik va ijtimoiy mas'uliyat kabi fazilatlarini rivojlantiradi.

Oilaviy qadriyatlar shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi va guruhga moslashuviga ham yordam beradi. Bola oilada o'rgangan axloqiy va madaniy qadriyatlarni jamiyatdagi umumiy normalar bilan uyg'unlashtiradi. Bu jarayon shaxsni nafaqat ijtimoiy jihatdan muvaffaqiyatli qiladi, balki uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, stressli vaziyatlarda barqaror qaror qabul qilishini ta'minlaydi va ijtimoiy muhit bilan samarali kommunikatsiya qilish qobiliyatini kuchaytiradi. Natijada, tarbiya va oilaviy qadriyatlar shaxsning ijtimoiy moslashuvining asosiy mexanizmlarini belgilaydi. Demokratik, qo'llab-quvvatlovchi va ma'naviy boy oilaviy muhit shaxsni ijtimoiy jihatdan faol, mas'uliyatli va psixologik jihatdan barqaror qilishda strategik ahamiyatga ega.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, oilada sog'lom emotsional muhitning mavjudligi bolalarda o'ziga ishonch, psixologik barqarorlik hissini rivojlantiradi. Oilada e'tibor, mehr va qo'llab-quvvatlash olgan bola tashqi muhitga nisbatan ochiq, faol va ijtimoiy moslashuvchan bo'ladi. Aksincha, ziddiyatli va befarq oilaviy muhitda ulg'aygan shaxslarda o'zini qadrlamaslik, tajovuzkorlik, ijtimoiy chekinish holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Oilaviy qadriyatlar shaxsni jamiyatda tutgan o'rnini belgilaydi. Jamiyatning talablariga mos ravishda tarbiya olgan shaxslar faol fuqarolik pozitsiyasiga ega bo'ladi, mehnatga, ta'limga, jamiyatga foydali bo'lishga intiladi. O'zbek an'anaviy qadriyatlarida esa kattalarga hurmat, kichiklarga g'amxo'rlik, qo'shnichilik rishtalari, mehnatsevarlik va sabr-toqat kabi fazilatlar avlodlar o'rtasida uzviy tarzda o'tib kelmoqda. Bu qadriyatlar shaxsga faqat oilada emas, balki keng ijtimoiy maydonda ham o'zini to'g'ri tutish ko'nikmalarini beradi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar oilaviy munosabatlarga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Hozirgi kunda ota-onalar va farzandlar orasidagi onlayn kommunikatsiya ko'pincha yuzma-yuz muloqotni kamaytiradi, bu esa oilaviy qadriyatlarning avloddan avlodga uzatilishini qiyinlashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Akramova F. A. "Oilada muomalani tashkil etish psixologiyasi". T.: 2006.
2. Fayzieva M., Jabborov A. "Oilaviy munosabatlar psixologiyasi". - T. 2007.
3. D.Abdullaeva, R. Yorqulov, N. Atabaeva "Oila psixologiyasi": O'quv qo'llanma / - Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2015

Turdiyev Zafar

Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

MAHKUM SHAXSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ULARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK SHAKLLANISH ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot mahkum shaxsining psixologik xususiyatlari hamda ularning ijtimoiy-psixologik shakllanish mexanizmlarini kompleks yondashuv asosida tahlil qilishga qaratilgan. Jinoyat sodir etgan shaxsning psixik tuzilmasi, motivatsion sohasi, emotsional-regulyativ jarayonlari va ijtimoiy identifikatsiyasi maxsus ilmiy konsepsiyalar asosida o'rganiladi. Tadqiqotda ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, submadaniyat ta'siri, ijtimoiy izolyatsiya va stigmatizatsiya jarayonlari mahkum shaxsining shakllanishida asosiy determinantlar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, penitensiar tizimdagi ijtimoiy-psixologik muhit va resotsializatsiya mexanizmlarining shaxs o'zgarishiga ta'siri yoritiladi. Olingan natijalar mahkumlar bilan ishlashda individual-psixologik yondashuv va kompleks reabilitatsiya dasturlarini takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: mahkum shaxsi, jinoyat psixologiyasi, deviant xulq, ijtimoiy-psixologik determinantlar, stigmatizatsiya, resotsializatsiya, penitensiar psixologiya, motivatsion soha.

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности личности осужденного и социально-психологические механизмы их формирования. Анализируются мотивационная сфера, эмоционально-волевые процессы, социальная идентичность и влияние криминальной субкультуры. Особое внимание уделяется роли социальной среды, стигматизации и пенитенциарной системы в трансформации личности. Обосновывается необходимость комплексных программ ресоциализации и психологической коррекции.

Ключевые слова: личность осужденного, криминальная психология, девиантное поведение, социально-психологические детерминанты, стигматизация, ресоциализация, пенитенциарная психология.

Abstract. This study examines the psychological characteristics of convicted individuals and the socio-psychological foundations of their formation. The research analyzes motivational structure, emotional regulation, social identity, and the influence of criminal subculture. Special attention is given to social environment, stigmatization, and the penitentiary system as determinants of personality transformation. The findings emphasize the importance of individualized psychological interventions and comprehensive resocialization programs.

Key words: convicted personality, criminal psychology, deviant behavior, socio-psychological determinants, stigmatization, resocialization, penitentiary psychology.

Dolzarblik. Mahkum shaxsining psixologik xususiyatlarini o'rganish zamonaviy jamiyatda jinoyatchilik profilaktikasi va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashning muhim ilmiy yo'nalishlaridan biridir. Jinoyat sodir etgan shaxsning psixik tuzilmasi murakkab va ko'p qatlamli tizimdan iborat bo'lib, u biologik predispozitsiya, ijtimoiy muhit va individual tajriba integratsiyasi natijasida shakllanadi. Zamonaviy kriminologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jinoyatchilikni faqat huquqiy kategoriyalar orqali tushuntirish yetarli emas. Shaxsning motivatsion sohasini, qadriyatlar tizimini va ijtimoiy identifikatsiyasini o'rganish zarur. United Nations Office on Drugs and Crime ma'lumotlariga ko'ra, jinoyatchilikka qarshi kurashda psixologik reabilitatsiya muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy penitensiar tizimlar resotsializatsiya tamoyiliga asoslanmoqda. O'zbekiston sharoitida ham jazoni ijro etish tizimini isloh qilish ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan.

O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan insonparvarlik tamoyillariga asoslangan islohotlar amalga oshirilmoqda. Jinoyat sodir etgan shaxsni faqat jazolash emas, balki ijtimoiy moslashtirish maqsadi ko'zlanmoqda. Mahkum shaxsining psixologik portretini chuqur o'rganish retsidiv jinoyatchilikni kamaytirishga xizmat qiladi. Ijtimoiy stigmatizatsiya va izolyatsiya esa qayta jinoyat sodir etish xavfini oshiradi. Shuning uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Psixologik tashxis va individual yondashuv penitensiar tizim samaradorligini oshiradi. Mazkur yo'nalish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Jahon miqyosida jinoyatchilikka qarshi kurashish siyosati tobora insonparvarlik va reabilitatsiya tamoyillariga asoslanmoqda. Zamonaviy penitensiar tizimlar jazolashdan ko'ra shaxsni tuzatish va jamiyatga qayta moslashtirishni ustuvor vazifa sifatida belgilamoqda. United Nations Office on Drugs and Crime tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro tavsiyalar mahkumlarning psixologik holatini monitoring qilish va individual korreksion dasturlarni joriy etishni nazarda tutadi. Shuningdek, United Nations doirasida qabul qilingan "Nelson Mandela qoidolari" jazoni ijro etish muassasalarida inson qadr-qimmatini hurmat qilishni asosiy prinsip sifatida belgilaydi. Ushbu hujjatlarda mahkumlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy reabilitatsiyasi alohida ta'kidlangan. Rivojlangan davlatlarda penitensiar psixologiya mustaqil ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida shakllangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik xizmat yo'lga qo'yilgan muassasalarda retsidiv darajasi sezilarli kamayadi. Mahkum shaxsining motivatsion tizimini qayta shakllantirish ularning ijtimoiy normalarga qaytishini tezlashtiradi. Kriminal submadaniyat ta'sirini kamaytirish uchun ijobiy ijtimoiy identifikatsiya mexanizmlarini shakllantirish zarur. Psixologik treninglar, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish dasturlari samarali vosita sifatida qo'llanilmoqda. Xalqaro tajriba mahkum shaxsining o'zini anglash darajasi oshishi bilan agressivlik pasayishini ko'rsatadi. Ijtimoiy adolat va insonparvarlik tamoyillariga asoslangan yondashuv mahkumning ichki motivatsiyasini o'zgartirishga xizmat qiladi. Shu bois global tajriba mahkum psixologiyasini chuqur o'rganishni strategik zarurat sifatida ko'rsatmoqda. Mazkur jarayon ilmiy asoslangan psixologik yondashuvsiz samarali bo'lishi mumkin emas.

Adabiyotlar tahlili. Mahkum shaxsini o'rganish masalasi klassik sotsiologiya va kriminologiya doirasida shakllangan ilmiy yondashuvlarga borib taqaladi. Xususan, Emile Durkgeym jinoyatchilikni ijtimoiy hodisa sifatida talqin qilib, uni jamiyatdagi normativ buzilishlar bilan bog'lagan. U jinoyatni jamiyat taraqqiyotining muqarrar elementi sifatida baholagan bo'lsa-da, ijtimoiy integratsiya zaiflashuvi deviant xulqning kuchayishiga olib kelishini ta'kidlagan. Bu yondashuv mahkum shaxsining ijtimoiy ildizlarini tushinishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Penitensiar tizim va hokimiyat munosabatlarini tahlil qilishda Mixael Foukaultning qarashlari alohida ahamiyatga ega. U jazolash tizimini nazorat va intizom mexanizmlari orqali shaxsni shakllantiruvchi institut sifatida talqin qilgan. Fuko fikricha, qamoqxona nafaqat jazolash joyi, balki shaxsni qayta konstruksiya qiluvchi ijtimoiy makondir. Bu yondashuv mahkum psixologiyasini muhit ta'sirida o'zgaruvchi tizim sifatida ko'rsatadi. Qamoqxona submadaniyati shaxs identifikatsiyasini qayta shakllantirishi mumkin. Mahkum ijtimoiy rolini jinoyatchi sifatida ichkilashtirishi ehtimoli mavjud.

Stigmatizatsiya va ijtimoiy identitet muammolarini o'rganishda Irving Goffmannning ishlari muhim nazariy asos beradi. U stigma tushunchasini shaxsga jamiyat tomonidan yopishtirilgan salbiy yorliq sifatida talqin qilgan. Mahkum shaxs jamiyatga qaytgach, aynan shu stigma bilan to'qnashadi. Salbiy ijtimoiy yorliq shaxsning o'zini baholashiga ta'sir qiladi. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi doirasida Albert Bandura deviant xulq-atvorni kuzatish va taqlid mexanizmlari orqali tushuntiradi. Uning fikricha, inson xulqi ijtimoiy modellashuv orqali shakllanadi. Agar shaxs jinoyatchilikni normal xatti-harakat sifatida ko'rsa, uni qabul qilishi mumkin. Shaxs tipologiyasi va temperament nazariyalari doirasida Gans Ayzenk jinoyatchilikni biologik va psixologik predispozitsiyalar bilan bog'lagan. U ekstraversiya va nevrotizm darajasi yuqori bo'lgan shaxslar deviant xulqqa moyil bo'lishini ta'kidlagan. Bu nazariya individual farqlarni hisobga olish zarurligini ko'rsatadi. Mahkumlar orasida impulsivlik va affektiv beqarorlik tez-tez uchraydi. Biroq biologik omillar yagona sabab emas. Ijtimoiy muhit bu predispozitsiyalarni kuchaytirishi yoki susaytirishi mumkin.

Ijtimoiy struktura va imkoniyatlar nazariyasi doirasida Robert K. Merton jinoyatchilikni maqsad va vositalar o'rtasidagi nomutanosiblik bilan izohlagan. Unga ko'ra, jamiyat tomonidan qo'yilgan maqsadlar hamma uchun bir xil, ammo ularga erishish imkoniyatlari teng emas. Bu esa frustratsiyani yuzaga keltiradi. Frustratsiya agressiv reaksiyalarga olib kelishi mumkin. Shaxs noqonuniy vositalarni tanlashi ehtimoli mavjud. Bu jarayon ijtimoiy-psixologik deformatsiyani kuchaytiradi. Mahkumlar orasida iqtisodiy tanglikni boshdan kechirgan shaxslar ko'p uchraydi. Ijtimoiy adolatsizlik hissi ichki norozilikni kuchaytiradi. Ushbu norozilik destruktiv xulqqa aylanishi mumkin. Merton nazariyasi strukturaviy omillarni hisobga olish zarurligini ko'rsatadi. Shaxsning psixologik xususiyatlari ijtimoiy sharoit bilan o'zaro ta'sirda shakllanadi. Demak, jinoyatchilik individual emas, balki ijtimoiy muammo hamdir. Reabilitatsiya jarayoni ijtimoiy imkoniyatlarni kengaytirish bilan bog'liq bo'lishi kerak. Shu tariqa, mahkum shaxsining psixologik shakllanishi ko'p darajali ijtimoiy determinantlar bilan belgilanadi.

Xulosa. Mahkum shaxsining psixologik xususiyatlari murakkab va ko'p omilli tizim sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu xususiyatlar biologik, individual-psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Shaxsning qadriyat yo'nalishlari, motivatsion sohasi va emotsional barqarorligi jinoyat sodir etish ehtimoliga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy nazorat mexanizmlarining zaifligi ichki axloqiy tormozlarning sustlashuviga olib keladi. Oilaviy muhitdagi nosog'lom munosabatlar shaxsning ijtimoiylashuv jarayonini buzadi. Ijtimoiy adolatsizlik hissi agressiv reaksiyalarni kuchaytiradi. Past darajadagi empatiya boshqalarning huquq va manfaatlarini inobatga olmaslikka sabab bo'ladi. Mahkumlarda ko'pincha frustratsiyaga chidamlilik past bo'ladi. Impulsivlik va affektiv beqarorlik xavfli xulq shakllarini yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, har bir mahkum shaxs individual psixologik portretga ega.

Mahkum shaxsining ijtimoiy-psixologik shakllanishi jarayonida ijtimoiy muhitning roli beqiyosdir. Qamoqxona muhitida shakllanadigan submadaniyat shaxs qadriyatlariga ta'sir ko'rsatadi. Agar penitensiar tizim faqat jazolashga yo'naltirilgan bo'lsa, unda konstruktiv o'zgarish kuzatilmaydi. Aksincha, ijtimoiy-pedagogik va psixologik yondashuvlar ustuvor bo'lsa, shaxsning qayta ijtimoiylashuvi ta'minlanadi. Reabilitatsiya jarayonida individual maslahat va guruhviy treninglar muhim o'rin tutadi. Empatiya va ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirish ijobiy natija beradi. Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish qayta jinoyatchilik xavfini kamaytiradi. Mahkumning o'ziga nisbatan ijobiy bahosi tiklanishi zarur. Mehnat va ta'lim jarayoniga jalb qilish konstruktiv motivatsiyani kuchaytiradi. Psixologik qo'llab-quvvatlash stressni kamaytiradi. Ijtimoiy integratsiya jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshirilishi lozim. Jamiyatning qabul qiluvchi pozitsiyasi muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, mahkum shaxsining psixologik xususiyatlari va ularning ijtimoiy-psixologik shakllanish asoslarini chuqur o'rganish ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Ushbu yo'nalish jinoyatchilik profilaktikasida muhim o'rin tutadi. Kompleks yondashuv shaxsning ichki va tashqi omillarini birgalikda tahlil qilishni talab etadi. Psixologik tadqiqotlar ijtimoiy siyosat bilan uyg'unlashishi lozim. Shaxsning ijobiy resurslariga tayangan holda reabilitatsiya samaraliroq kechadi. Individual differensial yondashuv ustuvor bo'lishi zarur. Mahkumlarning psixologik portretini tizimli o'rganish ilmiy metodologiyani takomillashtiradi. Olingan natijalar penitensiar tizim faoliyatini optimallashtirishga xizmat qiladi. Jamiyat xavfsizligi va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash bevosita shu jarayonga bog'liq. Inson huquqlari va insonparvarlik tamoyillariga amal qilish muhimdir. Reabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyati jamiyatning qabul qiluvchi pozitsiyasiga ham bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9(3). – P. 185–211.
2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
3. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. – 247 p.

4. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976. – 356 p.
5. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. – 159 p.
6. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
7. Dodge K.A., Coie J.D. Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 53(6). – P. 1146–1158.
8. Eisenberg N., Spinrad T.L. Emotion-related regulation: Sharpening the definition // Child Development. – 2004. – Vol. 75(2). – P. 334–339.

Zaripova Zilola

Urgnch davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

DEVIANT XULQ-ATVORLI O'QUVCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOKORREKSION ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada deviant xulq-atvorli o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik va psixokorreksion asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Deviant xulqning kelib chiqish omillari, emotsional sohaning buzilish mexanizmlari hamda ijtimoiylashuv jarayonidagi nuqsonlar kompleks yondashuv asosida yoritiladi. Emotsional intellekt komponentlari – o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar – deviant xatti-harakatlarni kamaytirishda muhim resurs sifatida talqin qilinadi. Psixokorreksion treninglar, kognitiv-xulqiy metodlar, emotsional regulatsiya texnikalari hamda refleksiv mashg'ulotlarning samaradorligi asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari emotsional intellektni rivojlantirish deviant o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy barqarorligini mustahkamlashini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: deviant xulq-atvor, emotsional intellekt, psixokorreksiya, emotsional regulatsiya, empatiya, ijtimoiy moslashuv, agressivlik, o'quvchi shaxsi.

Аннотация. В статье научно анализируются психокоррекционные основы развития эмоционального интеллекта у учащихся с девиантным поведением. Рассматриваются социально-психологические причины девиаций, механизмы эмоциональной дисрегуляции и особенности социализации. Подчеркивается роль компонентов эмоционального интеллекта – осознание эмоций, их регуляция, эмпатия и социальные навыки – в профилактике агрессивных и асоциальных форм поведения. Обосновывается эффективность тренинговых программ и когнитивно-поведенческих методов коррекции. Делается вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта является ключевым ресурсом позитивной социализации подростков.

Ключевые слова: девиантное поведение, эмоциональный интеллект, психокоррекция, регуляция эмоций, эмпатия, социальная адаптация, агрессия.

Abstract. The article scientifically analyzes the psychocorrectional foundations of developing emotional intelligence in students with deviant behavior. It examines the socio-psychological determinants of deviance, mechanisms of emotional dysregulation, and deficiencies in the socialization process. The components of emotional intelligence-self-awareness, emotional regulation, empathy, and social skills-are interpreted as key resources in reducing aggressive and antisocial behavior. The effectiveness of cognitive-behavioral techniques and emotional training programs is substantiated. The study concludes that enhancing emotional intelligence significantly contributes to positive social adaptation and personality stabilization.

Key words: deviant behavior, emotional intelligence, psychocorrection, emotional regulation, empathy, social adaptation, aggression.

Dolzarbli. Zamonaviy ta'lim tizimida deviant xulq-atvorli o'quvchilar sonining ortib borishi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. O'quvchilar orasida agressivlik, impulsivlik va ijtimoiy me'yorlarga zid xatti-harakatlarning kuchayishi kuzatilmoqda. Bunday holatlar ko'pincha emotsional sohaning yetarlicha rivojlanmaganligi bilan bog'liqdir. Emotsiyalarni anglash va boshqarish ko'nikmalarining sustligi nizoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topishga to'sqinlik qiladi. Shaxs ichki zo'riqlashlarni nazorat qila olmaganda deviant reaksiyalar yuzaga keladi. O'smirlik davrida emotsional beqarorlik kuchli namoyon bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar va axborot oqimining kuchayishi ham psixik zo'riqlashni oshiradi. Oilaviy nazoratning sustligi deviant xatti-harakatlarni kuchaytirishi mumkin. Ta'lim muassasalarida profilaktik ishlar yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Emotsional intellektni rivojlantirish deviant xulqni kamaytirishning samarali vositasidir. O'zini anglash darajasi oshgan o'quvchi o'z reaksiyalarini nazorat qila boshlaydi. Empatiya rivojlanganda agressivlik kamayadi. Shu bois psixokorreksion yondashuvlar dolzarb ahamiyat kasb etadi. Muammoni kompleks hal etish ilmiy asoslangan dasturlarni talab qiladi.

Deviant xulq-atvorli o'quvchilarda emotsional intellektning past darajada rivojlanganligi ko'pincha ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari bilan namoyon bo'ladi. Bunday o'quvchilar tengdoshlari bilan sog'lom muloqot o'rnatishda qiynaladilar. Ular nizoli vaziyatlarda tez affektiv portlashlarga beriladilar. Emotsional impulslarni boshqarish mexanizmlarining sustligi tajovuzkor reaksiyalarni kuchaytiradi. Maktab muhitidagi muvaffaqiyatsizliklar frustratsiya darajasini oshiradi. Frustratsiya esa deviant harakatlar uchun psixologik zamin yaratadi. O'zini past baholash hissi himoya reaksiyalarini yuzaga keltiradi. Ayrim hollarda o'quvchi ijtimoiy rad etilishdan himoyalani uchun negativ rolni qabul qiladi. Bu esa deviant identifikatsiyani mustahkamlaydi. Emotsional intellektni rivojlantirish orqali shaxsning ichki resurslarini faollashtirish mumkin. O'z emotsiyalarini anglash konstruktiv o'zgarishning boshlanish nuqtasidir. Ijobiy o'zini qabul qilish tajovuzkorlikni kamaytiradi. Psixokorreksion mashg'ulotlar orqali refleksiya ko'nikmalari shakllanadi. Shu jihatdan mazkur muammo ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Globallashtirish sharoitida yoshlar ongiga turli ijtimoiy va madaniy omillar ta'siri kuchaymoqda. Virtual makon agressiv xatti-harakatlarni modellash imkonini bermoqda. Axborot bosimi emotsional zo'riqlashni oshiradi. Psixologik barqarorlik yetarli darajada shakllanmagan o'quvchilar bu bosimga bardosh bera olmaydilar. Natijada deviant reaksiyalar kuchayadi. Ta'lim tizimida emotsional savodxonlikka yetarli e'tibor qaratilmasligi muammoni chuqurlashtiradi. An'anaviy intizomiy choralar doim ham samarali natija bermaydi. Jazolashga asoslangan yondashuv ichki qarshilikni kuchaytiradi. Shu sababli psixokorreksion metodlarga ehtiyoj ortmoqda. Emotsional intellektni rivojlantirish ijtimoiy kompetensiyalarni mustahkamlaydi. Empatiya ko'nikmasi nizolarni konstruktiv hal etishga yordam beradi. Stressni boshqarish mashqlari affektiv portlashlarning oldini oladi. O'zini nazorat qilish ijtimoiy me'yorlarga moslashishni yengillashtiradi. Demak, muammo global ijtimoiy jarayonlar bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Psixokorreksion ishlar tizimli ravishda tashkil etilmaganda deviant xulq mustahkamlanib boradi. Maktab psixologlari faoliyatini ilmiy metodik asosda takomillashtirish zarur. Diagnostika va korreksiya jarayonlari uzviy bog'liq bo'lishi lozim. Har bir o'quvchining individual psixologik portreti inobatga olinishi kerak. Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari yosh xususiyatlariga moslashtirilishi lozim. Guruhiy treninglar ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda samarali hisoblanadi. Individual maslahatlar chuqur emotsional muammolarni aniqlashga yordam beradi. Oila bilan hamkorlik korreksion jarayon samaradorligini oshiradi. Pedagoglarning psixologik savodxonligi ham muhim omildir. Profilaktika ishlari erta bosqichdan boshlanishi kerak. Shaxsning ijobiy resurslariga tayangan holda ishlash muhimdir. Rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Ijobiy ijtimoiy tajriba deviant identifikatsiyani zaiflashtiradi. Shu bois deviant o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish zamonaviy psixologiyaning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Emotsional intellekt tushunchasi ilmiy muomalaga Peter Salovey va John D. Mayer tomonidan kiritilgan. Ular emotsional intellektni shaxsning emotsiyalarni anglash va boshqarish qobiliyati sifatida ta'riflagan. Ushbu model to'rt komponentdan iborat ekanligi asoslab berilgan. Emotsiyalarni aniqlash ijtimoiy muloqotning boshlang'ich bosqichidir. Emotsional

ma'lumotlardan tafakkur jarayonida foydalanish qaror qabul qilish sifatini oshiradi. Emotsiyalarni tushunish empatiya rivojlanishiga xizmat qiladi. Emotsiyalarni boshqarish esa ijtimoiy moslashuvni ta'minlaydi. Mazkur nazariya deviant xulqni tushuntirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Emotsional savodxonlik past bo'lganda agressiv xatti-harakatlar kuchayadi. Tadqiqotlar emotsional intellekt va ijtimoiy kompetensiya o'rtasida musbat bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Shaxsning refleksiv qobiliyati yuqori bo'lsa, nizoli vaziyatlar konstruktiv hal etiladi. O'quvchilar bilan ishlashda ushbu model amaliy ahamiyatga ega. Psixokorreksion dasturlar aynan shu komponentlarga tayangan holda ishlab chiqiladi. Shu bois mazkur nazariya tadqiqotimizning muhim nazariy poydevorini tashkil etadi.

Emotsional intellektni ommalashtirish va amaliyotga joriy etishda Daniel Golemanning ishlari alohida o'rin tutadi. U emotsional intellektni muvaffaqiyat omili sifatida talqin qilgan. Goleman modeli o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Ushbu komponentlar deviant xulqni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. O'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan o'quvchi o'z affektlarini nazorat qila oladi. O'zini boshqarish impulsarga berilishni kamaytiradi. Empatiya boshqalarga nisbatan tajovuzni susaytiradi. Ijtimoiy ko'nikmalar sog'lom muloqotni shakllantiradi. Motivatsiya konstruktiv faoliyatga yo'naltiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi past o'smirlar deviant guruhlariga tezroq qo'shiladi. Goleman konsepsiyasi maktab psixologiyasi uchun metodik asos yaratadi. Trening va mashg'ulotlar orqali emotsional kompetensiyalar rivojlantiriladi. Shu sababli mazkur yondashuv psixokorreksion ishlar uchun muhim ilmiy asos hisoblanadi.

Emotsiyalarni boshqarish esa ijtimoiy moslashuvning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Salovey va Mayer modeli deviant xulqning emotsional ildizlarini tushuntirishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Ularning tadqiqotlarida emotsional regulyatsiya darajasi past bo'lgan shaxslarda impulsivlik yuqori ekanligi aniqlangan. Emotsional intellektni ommalashtirish va amaliyotga joriy etishda Daniel Golemanning hissasi beqiyosdir. U emotsional intellektni besh komponentli model asosida izohladi. O'zini anglash shaxsiy o'sishning asosi sifatida ko'rsatildi. O'zini boshqarish impulsiv xatti-harakatlarning oldini olish mexanizmi sifatida talqin qilindi. Deviant xulq-atvorni tushuntirishda ijtimoiy o'rganish nazariyasi muhim o'rin tutadi. Albert Bandura inson xulqi kuzatish va taqlid orqali shakllanishini asoslab bergan. U agressiv xatti-harakatlar ham modellashuv orqali o'zlashtirilishini ko'rsatgan. O'quvchi atrof-muhitdagi agressiv namunalarni ichkilashtirishi mumkin. Agar emotsional regulyatsiya mexanizmlari sust bo'lsa, bu modellashuv tezroq mustahkamlanadi. Bandura o'zini nazorat qilish tushunchasini ilgari surgan.

Kognitiv-xulqiy yondashuv deviant xatti-harakatlarni tuzatishda samarali metod sifatida e'tirof etilgan. Aaron T. Bek kognitiv buzilishlar salbiy emotsional reaksiyalarni keltirib chiqarishini asoslagan. Noto'g'ri fikrlash sxemalari agressiv xulqni mustahkamlaydi. O'quvchi voqealarni noto'g'ri talqin qilganda emotsional portlash yuz beradi. Kognitiv qayta tuzish texnikalari ushbu buzilishlarni kamaytiradi.

Xulosa. Deviant xulq-atvorli o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish psixokorreksion jarayonning markaziy yo'nalishi hisoblanadi. Emotsional savodxonlikning pastligi agressiv va impulsiv reaksiyalarni kuchaytiradi. O'z emotsiyalarini anglamaslik ichki ziddiyatlarni chuqurlashtiradi. Emotsional regulyatsiya sustligi nizoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topishga to'sqinlik qiladi. Empatiyaning yetishmasligi ijtimoiy masofani oshiradi. Ijtimoiy ko'nikmalarning past rivojlanishi tengdoshlar bilan nizolarni kuchaytiradi. Profilaktik ishlar erta bosqichda boshlanishi kerak. Ijobiy mustahkamlash mexanizmlari qo'llanilishi lozim. Emotsional xavfsiz muhit yaratish muhimdir. O'quvchining ijobiy resurslariga tayangan holda ishlash samarali natija beradi. Empatiya va hamkorlik madaniyatini shakllantirish ustuvor vazifa hisoblanadi. Maktab muhitini sog'lomlashtirish deviant xulqni kamaytiradi. Emotsional intellektni rivojlantirish uzoq muddatli ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi. Natijada o'quvchi konstruktiv, mas'uliyatli va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9(3). – P. 185–211.

2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
3. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. – 247 p.
4. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976. – 356 p.
5. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. – 159 p.
6. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
7. Dodge K.A., Coie J.D. Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 53(6). – P. 1146–1158.

Toxirova Munis Jumanazar qizi

QarDU Psixologiya mutaxassisligi 1-kurs magistri.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA STRESSGA BARQARORLIKNI ILMIY O'RGANISHNING NAZARIY ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyada stressga barqarorlikni ta'minlash masalalari, stress, stressga barqarorlik, frustratsiya, frustratsion tolerantlik, ruhiy inqiroz kabi ekstremal holatlar ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: stress, stressogen omillar, psixologik zo'riqish, stressga barqarorlik, koping strategiya, yengib o'tish.

Аннотация. В данной статье проводится научный анализ вопросов стрессоустойчивости в современной психологии, стресса, стрессоустойчивости, фрустрации, толерантности к фрустрации и экстремальных ситуаций, таких как психический кризис.

Ключевые слова: Стресс, стрессогенные факторы, психологическое напряжение, стрессоустойчивость, стратегии преодоления, преодоление.

Abstract. This article scientifically analyzes the issues of stress resilience in modern psychology, stress, stress resilience, frustration, frustration tolerance, and extreme situations such as mental crisis.

Key words: stress, stressogenic factors, psychological strain, stress resilience, coping strategy, overcoming.

Jamiyatning hozirgi taraqqiyot bosqichida shaxsning stress holatiga tushishi va stressga barqarorlik muammosi zamonaviy psixologiyaning eng muhim muammolaridan biriga aylanib qoldi. Aslida shaxsda kechadigan stress, stressga barqarorlik, frustratsiya, frustratsion tolerantlik, ruhiy inqiroz kabi ekstremal holatlar xorij, rus va o'zbek psixologlari tomonidan deyarli bir asrga yaqin vaqtdan buyon tadqiq etib kelinayotgan muammolardan biridir va hozirda ham bu muammo o'z dolzarbligini yo'qotgani yo'q.

"Stress" tushunchasining qo'llanilishi tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, V.I.Petrushinning ma'lumotiga ko'ra, mazkur atama ilk marotaba 1303 yilda shoir R.Man tomonidan qo'llanilgan. U bu atamani o'z she'rida "Bu uqubat olloh tomonidan qirq yil qishni sahroda o'tagan va katta stressni boshidan kechirayotgan odamlarga yuborilgan" tarzida ifodalagan [3; 328-b].

Stress ilmiy atama sifatida ilk bor o'rganilganligi kanadalik olim G.Selyega tegishlidir. O'sha vaqtlarda nashr etiladigan "Nature" jurnalining 1936 yil 4 iyuldagi sonida G.Selyening "Turli shikastlovchi omillar chaqiruvchi sindrom" deb nomlangan maqolasi chop etilgan va unda organizmning turli xil kasalliklarni qo'zg'atuvchi omillar ta'sirida yuzaga keladigan standart reaksiyalari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar stress haqidagi ta'limotning boshlanishiga asos bo'lgan.

Bugungi kungacha bo'lgan davrda ushbu muammo yuzasidan juda ko'p ishlar amalga oshirildi. Jumladan, stress tushunchasi, uning turlari, rivojlanish bosqichlari va unga nisbatan barqaror munosabatda bo'lish masalalari ko'plab tadqiqotchilar uchun izlanish manbaiga aylangan.

Agar bugun psixologik adabiyotlardagi ilmiy izohlarga nazar tashlansa, "stress" va "stressga barqarorlik" tushunchalarining juda ko'p va turli xil talqinlari uchraydi. Ingliz tilidan tarjima qilinganda "stress" so'zi "iskanjaga olish, bosim, zo'riqish" ma'nolarini beradi. Psixologik atamalar lug'atida stressga quyidagicha izoh berilgan: "...kuchli ta'sir ostida paydo bo'luvchi inson yoki hayvondagi zo'riqish holatidir" [4; 326-b.].

Shuningdek, o'zbek tilida nashr etilgan, psixologik atamalar ruscha o'zbekcha lug'atida: "Stress – (ingl. stress – zo'riqish); 1. Organizmning jismoniy va psixik shikast yetkazishi mumkin bo'lgan ta'sirlarga nisbatan hosil bo'ladigan adaptatsion - himoya munosabatlari majmui; 2. Zo'riqish holati - odam organizmiga ta'sir etayotgan turli noxush omillar ta'siriga javoban yuzaga keladigan fiziologik himoya munosabatlari majmui. Kuchli ta'sir ostida yuzaga keluvchi zo'riqish holati" [2; 326-b.] – deb izohlangan.

G.Selyega ko'ra, stressning uch bosqichi ajratib ko'rsatiladi. Birinchisi – vahima reaksiyasi, insonning stressor bilan to'qnashuvi bilanoq yuzaga keladi va organizmdagi barcha zaxiralarning faollashishida namoyon bo'ladi. Undan so'ng qarshilik bildirish (rezistensiya) bosqichi boshlanadi, bu organizmning tashqi ta'sirga nisbatan muvaffaqiyatli turib bera olishi bilan izohlanadi. Agar stressogen omillarni yo'qotish yoki bartaraf etish uzoq vaqtga cho'zilsa, u holda uchinchi – tugash bosqichi boshlanadi. Organizmning moslashuv imkoniyatlari susayadi va endi tiklanmaydigan zaxiralarni sarflashga o'tiladi. Bu bosqichda organizm yangi ta'sirlarga nisbatan qarshilik ko'rsatishga kuchi yetmaydi yoki yaramay qoladi, bu esa turli xil kasalliklarning kelib chiqish xavfini oshiradi [1].

Keyingi ilmiy izlanishlarida G.Selye stressni ikki turga bo'lishni taklif etadi: eustress va distress. Eustress G.Selyening ta'biricha, zo'riqish va muvaffaqiyatli qarshilikdan keyingi hamda faollikni oshiruvchi quvonch manbai bo'lgan ijobiy omil sifatida qaraladi. Stressning bunday turida o'z-o'zini anglash, bo'lib o'tayotgan holatlarni tushunish, xotira va tafakkur jarayonlarning faollashishi kabilar kuzatiladi. Distress (distress – charchash, tugash, baxtsizlik) esa o'ta kuchli stress holatlarida boshlanadi, bunda zo'riqish va qarshilikdan so'ng quvonch emas, balki nochorlik, ojizlik, umidsizlik, imkonsizlik, rag'batsizlik, talab etilayotgan zo'r berishni adolatsizlik sifatida qabul qilish va qattiq ranjish kabilar kuzatiladi [5].

Stressni fiziologik va psixologik tushunchalar sifatida turlarga ajratishga birinchi bor uringan olim R.Lazarusdir. U ilgari surgan g'oyaga ko'ra, "Fiziologik stress real qo'zg'atuvchilar ta'sirida yuzaga keladi, psixologik stress esa mavjud vaziyatni inson o'z individual bilim va tajribalaridan kelib chiqqan holda xavfli va qiyin deb baholashi natijasida kelib chiqadi" [6; 123-b.]. R.Lazarusning mazkur g'oyasiga asoslangan holda keyingi yillarda stressni ikki turga - fiziologik stress va psixologik stressga bo'lish urf bo'lib kelgan.

L.A.Kitayev-Smik stressni organizmga kuchli salbiy ta'sir etuvchi kutilmagan ekstremal vaziyatlarda fiziologik va psixologik jihatdan moslashuv faolligining namoyon bo'lishi sifatida tushunadi va shu bilan birgalikda stressni bunday izohlash uni juda tor ma'noda tushunish ekanligini ham ta'kidlab o'tadi. Uning fikricha, organizm uchun ahamiyatli bo'lgan har qanday omillarning ta'siriga nisbatan moslashuv faolligining nospetsifik ko'rinishi keng ma'noda stress deb hisoblanishi mumkin [4].

Tadqiqotchi B.B.Velichkovskiyning e'tirof etishicha, "fanga stressga nisbatan individual barqarorlik" atamasini kiritish lozim. Uning o'zi bu atamani quyidagicha izohlaydi: " Stressga barqarorlik tizimli xususiyat bo'lib, ushbu xususiyat insonning turli xil psixoiy jihatli zo'riqishlar, atrof-muhitning qisqa yoki uzoq muddatli salbiy ta'sirlariga nisbatan o'z ruhiy va jismoniy salomatligiga putur yetkazmasdan muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi" [3; 27-b.].

B.B.Velichkovskiyning qaydlariga ko'ra, insonda qo'zg'alish yoki zo'riqishni chaqiruvchi istalgan tashqi stimullar yoki voqealar stressorlar deb atalishi mumkin, va har bir shaxs bunday sharoitda ishchanlik kayfiyatini tushirmaslik yoki buzmaslik uchun albatta, ma'lum bir darajadagi stressga barqarorlikka ega bo'lishi lozim. Stressga barqarorlik o'z emotsiyalarini boshqarish, o'zini

qo'lg'a olish va ma'lum bir taktga ega bo'lish asnosida qiyinchiliklarni yengib o'ta olish ko'nikmasi sifatida ta'riflangan.

Ushbu muammoni o'rganish yuzasidan ish olib borgan tadqiqotchilardan yana biri B.X.Vardanyanning fikriga ko'ra, "Stressga barqarorlik – emotsiogen vaziyatlarda shaxsning barcha psixik komponentlari o'rtasida garmonik (uyg'unlik) munosabatni saqlab turuvchi va faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beruvchi shaxs xususiyatidir" [3; 113-b.].

P.B.Zilberman stressga barqarorlik tushunchasiga quyidagicha ta'rifni keltiradi: stressga barqarorlik – bu "shaxsning integrativ xususiyati bo'lib, u shaxs psixik faoliyatining emotsional, irodaviy, intellektual va motivatsion komponentlarining o'zaro munosabatini xarakterlaydi hamda murakkab emotsional vaziyatlarda faoliyat maqsadiga yetish uchun muvaffaqiyatga erishishning optimal yo'lini tanlashga imkon beradi" [6; 158-b.].

D.Amirxan, V.Y.Apchel, R.Lazarus, S.R.Maddi, S.Folkman, T.O.Gordeyeva, P.A.Ivanov, Z.B.Kuchina, YE.V.Suxova kabi tadqiqotchilar esa ushbu tushunchani stressni yengib o'tishga yordam beruvchi emotsional shartlangan mexanizmlar (koping-mexanizmlar) va psixologik himoya mexanizmlari sifatida qaraydi. Mazkur mexanizmlar insonning kognitiv, emotsional va xulq-atvor sohalaridagi turli xil koping-strategiyalarning mexanizmi sifatida, ya'ni stressni yengib o'tishdagi bardoshlilik, masofa saqlash, o'z-o'zini nazorat qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash, javobgarlikni his qilish, muammodan qochish, muammolarni rejali yechishga harakat qilish, muammoni ijobiy baholash kabi koping-strategiyalarning mexanizmi sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, koping-strategiya muammoni yechish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash, muammodan qochish sifatida ham alohida tahlil etiladi.

Demak, yuqoridagi tahlillardan xulosa qilish mumkinki, talabaning stressga barqarorligi uning stressni yengib o'tishida katta rol o'ynaydi, chunki nafaqat uning psixik holati balki kundalik o'quv faoliyatining kechishi ham shu xususiyatning qay darajada rivojlanganligiga bog'liqdir, ya'ni talabada stressga barqarorlik qanchalik yuqori bo'lsa, uning stressni yengib o'tishi shunchalik yengil kechadi va stressning talaba salomatligiga salbiy ta'siri ham shunchalik kam bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу. Автореф. дис. ...канд. психол. наук. - М., 2007. – 28 с.
2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. - М.: Наука, 1998. - 426 с.
3. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора - М.: Наука, 1994. -С. 138-172.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая онтопология стресса. - М.:Академический проспект, 2009. – 243 с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. - В кн.: Эмоциональный стресс. - М.: Медицина, 2010. – С.178-209.
6. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: Мед, 1960. – 312 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. - М. Наука, 1979. – 342 с.
8. Psixologik atamalar ruscha – o'zbekcha izohli lug'ati . – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019.- 400 b.

Тажибаев Шохрух Максудович

*Доктор философии (PhD) по психологическим наукам
Бухарский государственный университет*

КОММУНИКАТИВНЫЙ ИМИДЖ ГИДА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ДОВЕРИЯ ТУРИСТОВ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В настоящей статье проанализированы вопросы формирования доверия туристов в условиях современных социальных сетей, Telegram и Instagram, то есть в онлайн-

пространстве, где люди взаимодействуют через интернет и информационные технологии. Одновременно теоретически рассмотрены коммуникативный имидж гида и механизмы его психологического воздействия. В сфере туристских услуг качество обслуживания рассматривается через призму онлайн-социального восприятия, то есть поведение гида, культура общения, ответственность, надёжность, ценности, стиль самопрезентации, особенности принятия решений и отношение к другим рассматриваются как важные факторы, определяющие эффективность деятельности гида. Кроме того, особенности принятия решений туристами в цифровой среде проиллюстрированы на примере туристического направления города Бухары, а также представлены практические рекомендации.

Ключевые слова: цифровая среда; доверие; гид; коммуникативный имидж; онлайн-репутация; социальное восприятие; эмпатия; психология туриста.

Annotatsiya. Mazkur maqolada hozirgi ijtimoiy tarmoqlar, telegramm, intsagramm sharoitida ya'ni insonlar internet va axborot texnologiyalari orqali muloqot qiladigan onlayn makonda sayohlar ishonchini shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Shu bilan birga gidning kommunikativ imidji va psixologik ta'sir mexanizmlari nazariy jihatdan tahlil qilingan. Turizm sohasidagi xizmat sifati onlayn ijtimoiy tasovvur ya'ni gidning hulq-atvor, muloqot madaniyati, mas'uliyatligi, ishonchliligi, qadriyatlar, o'zini qanday tutishi, qanday qaror qabul qilishi, boshqalarga qanday munosabatda bo'lishi gid faoliyatining samaradorligini belgilaydigan muhim omillar sifatida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, sayohlarning raqamli muhitda qaror qabul qilish xususiyati Buxorodagi turistik yo'nalish misolida ko'rsatib berilgan va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: raqamli muhit, ishonch, gid, kommunikativ imidj, onlayn reputatsiya, ijtimoiy idrok, empatiya, turist psixologiyasi.

Abstract. This article analyzes the issues of forming tourists' trust in the context of modern social networks, Telegram and Instagram, that is, in the online space where people interact through the internet and information technologies. At the same time, the communicative image of the guide and the mechanisms of his psychological influence are examined from a theoretical perspective. In the field of tourism services, service quality is considered through the prism of online social perception; that is, the guide's behavior, communication culture, responsibility, reliability, values, style of self-presentation, decision-making features, and attitude toward others are regarded as important factors determining the effectiveness of the guide's activity. In addition, the characteristics of tourists' decision-making in the digital environment are illustrated by the example of the tourist destination of the city of Bukhara, and practical recommendations are presented.

Key words: digital environment; trust; guide; communicative image; online reputation; social perception; empathy; tourist psychology.

Введение. В условиях современной глобализации цифровые технологии проникли во все сферы общественной жизни, включая сферу туристских услуг. Процессы планирования поездки, выбора услуг, определения маршрута, поиска гида, а также последующей оценки полученного сервиса становятся неотъемлемо связанными с цифровой средой [5]. В данных условиях доверие туристов к гиду формируется не только в результате непосредственного межличностного взаимодействия, но и задолго до личной встречи - под влиянием информации, размещённой в сети Интернет, рейтингов и отзывов, образа в социальных сетях, качества публикуемого контента, а также общего цифрового имиджа гида [6].

Особенно в таких историко-туристических городах, как Бухара, качество услуг гида оказывает существенное влияние на общее впечатление туриста, степень его удовлетворённости и вероятность повторного визита. Богатое культурное наследие города Бухары, его религиозно-исторические объекты, архитектурные памятники и национальные традиции вызывают у туристов высокий интерес. В связи с этим гид выступает не только как специалист, предоставляющий информацию, но и как субъект, управляющий психологическим состоянием туриста, укрепляющий доверие и корректно направляющий социальное взаимодействие.

В цифровой среде проблема доверия приобретает новое содержание. Турист может выбрать услуги гида, не имея с ним личного контакта. Следовательно, онлайн-репутация гида, уровень доверия к нему, совокупность представленной информации, культура коммуникации и цифровой имидж становятся психологически значимыми факторами, влияющими на принятие решения.

Цель исследования:

Теоретическое обоснование роли коммуникативного имиджа гида и механизмов его психологического воздействия в формировании доверия туристов в условиях цифровой среды, а также разработка практических рекомендаций для туристического направления города Бухары.

Задачи исследования:

- проанализировать психологические особенности принятия решений туристами в цифровой среде;
- раскрыть понятие доверия как социально-психологической категории;
- определить сущность коммуникативного имиджа гида и его структурные компоненты;
- объяснить влияние онлайн-репутации и рейтинговых показателей на формирование доверия;
- проанализировать роль эмпатии, культуры общения и стратегий психологического воздействия в профессиональной деятельности гида;
- разработать практические рекомендации для туристической среды города Бухары.

Методология исследования:

В данной статье используется комплекс теоретико-аналитических подходов, направленных на всестороннее изучение формирования доверия туристов в цифровой среде. Теоретический анализ основан на научных источниках в области психологии и туризма и позволяет выявить ключевые закономерности влияния коммуникативного имиджа гида на восприятие туристами. Сравнительный анализ используется для сопоставления особенностей формирования доверия в условиях традиционного и цифрового общения, что позволяет выделить специфику онлайн-взаимодействия. Концептуальное моделирование применяется для схематизации структуры коммуникативного имиджа гида и механизмов психологического воздействия, обеспечивающих доверие туристов. Дополнительно проводится контент-анализ онлайн-платформ с целью выявления общих тенденций представления гидовских услуг и оценки их влияния на восприятие туристами, что позволяет интегрировать теоретические и практические аспекты исследования.

Основная часть

1. Психология принятия решений туристом в цифровой среде.

Цифровая среда одновременно ускоряет и усложняет процесс принятия решений туристом. Увеличивается количество доступных источников информации: сайты, форумы, блоги, каналы в Instagram и Telegram, платформы Google Reviews, Booking и другие. Такая ситуация порождает феномен «информационной перегрузки» [3]. В результате турист для оперативного принятия решений опирается на краткие и наглядные сигналы, среди которых можно выделить: рейтинг (например, 4.8 или 5.0), количество комментариев, качество визуального контента, стиль речи гида, скорость ответа, а также признаки профессионализма (сертификаты, лицензии, владение иностранными языками). С этой точки зрения цифровой имидж гида становится первым психологическим этапом формирования доверия у туриста.

2. Социально-психологическая сущность доверия.

Доверие является ключевой психологической категорией в социальных взаимодействиях, связанной с ощущением безопасности, стабильности и способностью прогнозировать поведение другого человека [1]. В туризме доверие приобретает особое значение, поскольку турист находится в незнакомой среде, сталкивается с культурными различиями, не знает маршрута и испытывает потребность в безопасности, а также расходует своё время и финансовые ресурсы, опираясь на уровень доверия к предоставляемым услугам. В цифровой среде формирование доверия происходит в два этапа: онлайн-доверие (до

поездки) и офлайн-доверие (в ходе поездки). Эти этапы взаимосвязаны: если онлайн-доверие недостаточно развито, турист может отказаться от выбора данного гида; если офлайн-доверие не оправдывается, турист остаётся неудовлетворённым услугой и может оставить отрицательный отзыв [6].

3. Коммуникативный имидж гида.

Коммуникативный имидж представляет собой общий психологический образ гида, формируемый у туриста в процессе взаимодействия. Он складывается из сочетания речи, поведения, внешнего вида, цифровой репутации, эмоционального воздействия и профессиональной компетенции.

Основными компонентами коммуникативного имиджа являются:

- вербальный имидж - культура речи, владение языками, стиль объяснения информации;
- невербальный имидж - жесты, мимика, внешний вид, движения;
- эмоциональный имидж - позитивное настроение, мотивация, терпение;
- цифровой имидж - онлайн-профиль, публикуемый контент, рейтинги и отзывы;
- профессиональный имидж - точность предоставляемой информации,

подготовленность, умение управлять маршрутом.

На примере города Бухары коммуникативный имидж гида приобретает особую значимость, поскольку туристы часто впервые знакомятся с национальной культурой и историческим наследием, и именно образ гида становится для них ориентиром и источником доверия.

4. Влияние цифровой репутации и онлайн-отзывов на доверие.

В цифровой среде репутация функционирует через механизм «социального доказательства» (social proof), когда турист опирается на опыт других путешественников при принятии решений. С психологической точки зрения этот механизм объясняется следующими факторами: снижение неопределённости, уменьшение риска и удовлетворение потребности в психологическом подтверждении [4].

Онлайн-отзывы рассматриваются как один из ключевых факторов формирования доверия к гиду. Если о гиде часто встречаются отзывы, указывающие на то, что он «соблюдает сроки», «вежливый», «хорошо знает исторические факты», «доступно объясняет на английском/русском языке», «обеспечивает безопасность», это способствует высокому уровню доверия со стороны туристов.

5. Психологические механизмы воздействия гида.

Деятельность гида проявляется через ряд ключевых психологических механизмов, которые обеспечивают формирование доверия и положительного восприятия туристами предоставляемых услуг. Одним из таких механизмов является эмпатия - способность ощущать состояние туриста, понимать его потребности и направлять коммуникацию с учётом этих особенностей [1]. Гид с высоким уровнем эмпатии способен ощущать усталость туриста, подавать информацию без перегрузки и учитывать культурные различия с уважением. Другой важный механизм - коммуникация, укрепляющая доверие, которая характеризуется ясностью, простотой объяснений, логичностью, уважительным отношением и мягким, но уверенным тоном. Кроме того, значимым фактором является создание позитивного эмоционального фона: туристы запоминают путешествие через ощущения и эмоции, поэтому гид, формируя позитивную атмосферу, способен смягчать конфликты, снижать стресс и тем самым психологически повышать качество предоставляемых услуг.

6. Особенности имиджа гида в туристической среде Бухары.

В городе Бухара туристы проявляют интерес преимущественно к историческим объектам (Арк, Пои Калон, Ляби-Ховуз, Чор Минор), религиозно-культурному наследию, национальным ремёслам и традиционной кухне. В этих направлениях роль гида выходит за рамки простой передачи информации: он преобразует исторические события в психологически воздействующие рассказы, удерживает внимание туриста, разъясняет культурные различия и повышает ощущение безопасности путешественника. Именно в такой

комплексной функции проявляется специфика имиджа гида, формируемого в контексте уникальной культурной и исторической среды Бухары.

Обсуждение. В цифровой среде психологические факторы занимают ключевое место при выборе и оценке услуг гида. Туристы часто формируют своё первое впечатление о гиде именно в онлайн-пространстве, что делает цифровой имидж гида столь же значимым, как и его офлайн-деятельность. При этом доверие в цифровой среде опирается на «краткие сигналы» - рейтинг, отзывы, оперативность ответа, качество контента. Однако такие показатели не всегда полностью отражают истинный профессионализм гида: например, компетентный гид может иметь низкий онлайн-рейтинг из-за недостатка навыков цифрового маркетинга, в то время как гид с ограниченными профессиональными знаниями, но сильной онлайн-активностью, может иметь высокий рейтинг. Следовательно, цифровой имидж играет в онлайн-среде столь же важную роль, как и в офлайн-взаимодействии [2]. Кроме того, цифровой имидж гида оказывает влияние на восприятие туристом его личностных и профессиональных качеств ещё до начала поездки. Онлайн-контент, стиль общения в социальных сетях, отзывы других путешественников создают первичное представление о гиде, формируют ожидания и эмоциональное отношение туриста. Если цифровой имидж гармонирует с фактической компетентностью гида, это усиливает доверие и повышает удовлетворённость туриста, снижая риск негативного опыта. В этой связи важным становится системное развитие у гидов цифровой компетенции, включающей умение создавать качественный контент, корректно вести онлайн-коммуникацию и поддерживать профессиональный образ в социальных сетях и на платформах отзывов [5]. В связи с этим повышение психологической подготовленности и цифровой компетенции гидов в туристической сфере является актуальной и необходимой задачей.

Заключение: В статье теоретически проанализированы коммуникативный имидж гида и его психологическое воздействие в формировании доверия туристов в условиях цифровой среды. Обосновано, что доверие является центральным психологическим механизмом принятия решений туристами в сфере туристских услуг. Показано, что коммуникативный имидж гида формируется в единстве вербальных, невербальных, эмоциональных, профессиональных и цифровых компонентов. На примере Бухары подчёркнуто, что психологическое воздействие гида напрямую влияет на общее впечатление туриста, удовлетворённость услугой и вероятность оставления онлайн-отзыва.

Практические рекомендации:

Для адаптации деятельности гидов к требованиям цифровой среды рекомендуется:

- организовать краткосрочные обучающие курсы для гидов по темам «цифровой имидж и онлайн-репутация»;
- в профилях гидов в Telegram и Instagram чётко указывать профессиональные данные, сертификаты и специализацию по маршрутам;
- поддерживать оперативность и атмосферу уважительного общения при онлайн-взаимодействии с туристами;
- развивать навыки культуры речи и эмпатии гидов посредством специализированных психологических тренингов;
- расширять практику объяснения объектов Бухары в формате сторителлинга (storytelling), делая исторические и культурные факты психологически более вовлекающими;
- внедрить культуру профессионального реагирования на негативные отзывы, обеспечивая корректное и уважительное общение с туристами в цифровой среде.

Список использованной литературы.

1. Гуревич П. С. Социальная психология : учебник для вузов. - Москва : Юрайт, 2022. - 479 с.
2. Котлер Ф., Боуэн Дж., Мейкенз Дж. Маркетинг гостеприимства и туризма : учебник. - 7-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 655 с.

3. Filieri R., McLeay F. E-WOM and accommodation: An analysis of the factors that influence travelers' adoption of information from online reviews // Journal of Travel Research. - 2019. - Vol. 58(6). - P. 1–15.
4. Confente I., Vigolo V., Brunetti F. The role of social media in tourists' decision-making process: Evidence from online reviews and digital reputation // Sustainability. - 2020. - Vol. 12(21). - P. 1–17.
5. Xiang Z., Fesenmaier D. R. Digital Tourism: Design, Technology and Management. - Cham : Springer, 2021. - 312 p.
6. Kim J., Kim M., Lee C. The effect of perceived trust and digital reputation on tourist behavioral intention // Tourism Management Perspectives. - 2022. - Vol. 41. - P. 1–10.

Садыкова Элеонора Искандаровна

Бухарский международный университет, Бухара, Республика Узбекистан

TALABALARDA AKADEMIK TASHVISHLANISHNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Maqolada talabalarda akademik tashvishlanishning psixologik determinantlari hamda uni kamaytirishga qaratilgan trening dasturining samaradorligi yoritiladi. Tadqiqotda Buxoro, Qashqadaryo va Navoiy viloyatlaridagi oliy ta'lim muassasalarining 1 va 4-bosqichlarida ta'lim olayotgan 192 nafar talaba (75 nafar yigit, 117 nafar qiz) ishtirok etdi. Diagnostika uchun Spielberger-Xanin shkalasi, G. Sh. Gabdrejeva moslashtirgan o'quv (akademik) tashvishlanish shkalasi, Boston stress testi, Ko'hen-Vilyamson stressga chidamlilikni o'z-o'zini baholash testi va Ayzenk (EPI) so'rovnomasi qo'llanildi. Natijalar birinchi bosqich talabalari va qizlarda akademik tashvishlanish yuqoriroq ekanini, tashvishlanishning stress darajasi va neyrotizm bilan musbat, stressga chidamlilikni baholash bilan esa manfiy bog'liqligini ko'rsatdi. Modulli treningdan so'ng eksperimental guruhda akademik tashvishlanish va stress ko'rsatkichlari ishonchli kamaydi, chidamlilikni baholash esa oshdi ($p < 0,01$).

Kalit so'zlar: akademik tashvishlanish; test anxiety; stressga chidamlilik; neyrotizm; o'zini-o'zi boshqarish; trening.

Аннотация. В статье представлены результаты диссертационного исследования, посвящённого выявлению психологических детерминант академической тревожности студентов и экспериментальному обоснованию способа её снижения. Выборку составили 192 студента (75 юношей и 117 девушек) 1 и 4 курсов из трёх регионов Узбекистана (Бухара, Карши, Навои). Использовались шкалы ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, шкала академической тревожности (модификация Тейлор в адаптации Г. Ш. Габдреевой), Бостонский тест устойчивости к психоэмоциональному напряжению, тест самооценки стрессоустойчивости Коухена-Виллиансона и опросник Айзенка (EPI). Статистическая обработка включала t-критерий Стьюдента и корреляции Пирсона. Показано, что первокурсники и студентки характеризуются более высокими показателями академической и личностной тревожности, а также более низкой самооценкой стрессоустойчивости. Академическая тревожность положительно связана с уровнем стрессового напряжения и нейротизмом и отрицательно - с самооценкой стрессоустойчивости. Разработанный модульный тренинг (регуляция состояния, когнитивная перестройка, организация подготовки) обеспечил статистически значимое снижение ситуативной, личностной и академической тревожности и повышение стрессоустойчивости в экспериментальной группе при отсутствии сопоставимых изменений в контрольной группе ($p < 0,01$).

Ключевые слова: академическая тревожность; тестовая тревога; стрессоустойчивость; нейротизм; саморегуляция; первокурсники; психологический тренинг.

Abstract. The paper reports findings of a dissertation study aimed at identifying psychological determinants of university students' academic anxiety and testing an intervention to reduce it. The

sample included 192 students (75 males, 117 females) from three regions of Uzbekistan (Bukhara, Karshi, Navoi), enrolled in the 1st and 4th years. Measures comprised the Spielberger-Khanin State-Trait Anxiety Inventory, an academic anxiety scale (Taylor-based version adapted by G. Sh. Gabdreeva), the Boston Stress Test, the Cohen-Williamson self-rated stress resilience test, and the Eysenck Personality Inventory (EPI). Data were analysed using Student's *t*-tests and Pearson correlations. First-year students and females demonstrated higher academic and trait anxiety and lower self-rated resilience. Academic anxiety was positively associated with stress load and neuroticism and negatively associated with self-rated resilience. A modular training programme targeting state regulation, cognitive restructuring, and study planning produced a significant decrease in state, trait and academic anxiety and an increase in resilience in the experimental group, while no comparable changes were observed in the control group ($p < 0.01$).

Key words: academic anxiety; test anxiety; stress resilience; neuroticism; self-regulation; freshmen; psychological training.

1. Введение. Академическая тревожность (test anxiety) рассматривается как многоуровневое состояние напряжения, беспокойства и когнитивной перегруженности, возникающее в ситуациях проверки знаний и оценивания учебных достижений. Для студентов младших курсов тревожность часто усиливается одновременно несколькими факторами: первичной адаптацией к требованиям вуза, высокой неопределённостью критериев оценивания, дефицитом навыков саморегуляции и опытом публичного сравнения результатов. Избыточная тревожность снижает концентрацию, ухудшает запоминание, провоцирует избегающее поведение и прокрастинацию, а в долгосрочной перспективе повышает риск эмоционального истощения и снижения академической успешности. Практическая значимость проблемы определяется тем, что академическая тревожность относится к управляемым психологическим феноменам: при целенаправленной работе с ресурсными характеристиками (стрессоустойчивость, самоэффективность, навыки планирования) и с когнитивными механизмами (катастрофизация, ожидание неудачи) возможно устойчивое снижение тревожности без потери мотивации достижения.

Цель исследования - выявить психологические детерминанты академической тревожности студентов и экспериментально обосновать эффективность модульной программы её снижения в условиях вуза.

2. Материалы и методы

Дизайн исследования включал констатирующий этап и формирующий эксперимент с повторными измерениями (до и после воздействия) и наличием экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп. Общий объём выборки составил $N=192$ студента очной формы обучения из трёх регионов Узбекистана (Карши, Бухара, Навои), распределённых равномерно по регионам (по 64 человека). В выборке были представлены студенты 1 и 4 курсов; пол учитывался как организационный фактор (75 юношей и 117 девушек).

Таблица 1

Характеристика выборки (N=192)

Регион	Всего, n	Юноши, n	Девушки, n
Карши	64	25	39
Бухара	64	25	39
Навои	64	25	39
Итого	192	75	117

Психодиагностический инструментарий включал: 1) шкалу ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (STAI-S/STAI-T); 2) шкалу академической тревожности студента (модификация шкалы Тейлор в адаптации Г. Ш. Габдреевой); 3) Бостонский тест устойчивости к психоэмоциональному напряжению (чем выше балл, тем выше стрессовое напряжение); 4) тест самооценки устойчивости к психоэмоциональному напряжению Коухена-Виллиансона (адаптация Я. Н. Воробейчик); 5) личностный опросник Айзенка (EPI)

для оценки экстраверсии и нейротизма; 6) авторскую анкету, фиксирующую триггеры тревожности в ситуациях текущего, промежуточного и итогового контроля и предпочтительные стратегии саморегуляции.

Статистическая обработка данных включала вычисление описательных статистик, t-критерия Стьюдента для независимых и зависимых выборок, а также корреляционного анализа Пирсона. Критический уровень значимости принимался равным $p \leq 0,05$; для ключевых эффектов оценивались значения $p < 0,01$.

3. Результаты

На констатирующем этапе выявлены выраженные различия по полу и курсу обучения. Студентки в среднем демонстрировали более высокий уровень личностной тревожности ($47,0 \pm 9,0$ против $40,0 \pm 10,0$ у юношей), более высокую академическую тревожность ($44,0 \pm 10,0$ против $37,0 \pm 10,0$) и более высокий уровень стрессового напряжения по Бостонскому тесту ($28,0 \pm 9,0$ против $24,0 \pm 8,0$). При этом самооценка стрессоустойчивости у студенток была ниже ($26,0 \pm 7,0$ против $32,0 \pm 8,0$; $p \leq 0,05$).

Сопоставление студентов 1 и 4 курсов показало, что первокурсники являются группой повышенного риска по академической тревожности и психоэмоциональному напряжению. Академическая тревожность у студентов 1 курса составила $44,0 \pm 10,0$ балла, тогда как у студентов 4 курса - $37,0 \pm 9,0$ балла; аналогичная динамика наблюдалась по уровню стресса ($28,0 \pm 8,0$ против $24,0 \pm 9,0$). Самооценка стрессоустойчивости у студентов 1 курса была ниже, чем у старшекурсников ($26,0 \pm 7,0$ против $30,0 \pm 8,0$).

Таблица 2

Связь тревожности с ресурсными и типологическими характеристиками (n=192)

Параметры	Личностная тревожность (r)	Академическая тревожность (r)
Уровень стресса (Бостонский тест)	+0,46**	+0,38**
Самооценка стрессоустойчивости	-0,50**	-0,35**
Экстраверсия (EPI)	-0,22**	-0,12 (н.с.)
Нейротизм (EPI)	+0,65**	+0,50**

Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; н.с. - различия статистически незначимы.

Корреляционный анализ подтвердил системный характер взаимосвязей: повышение стрессовой нагрузки и нейротизма сопровождается ростом личностной и академической тревожности, тогда как более высокая самооценка стрессоустойчивости выступает ресурсным фактором, связанным со снижением тревожности. Иными словами, академическая тревожность поддерживается не только ситуативными требованиями контроля знаний, но и устойчивыми личностными предпосылками и субъективной оценкой собственных возможностей справляться с нагрузкой.

На основе выявленных детерминант разработана программа формирующего воздействия в виде модульного тренинга, включающего три целевых блока: (1) регуляция состояния (дыхательные и релаксационные техники, самонаблюдение напряжения); (2) когнитивная перестройка (снижение катастрофизации, перевод тревожных мыслей в рабочие формулировки, укрепление самооэффективности); (3) организационный блок (планирование подготовки, алгоритмы выполнения заданий, профилактика прокрастинации, стратегии поведения на экзамене). Тренинг реализован в экспериментальной группе, при этом контрольная группа обучалась в обычном режиме.

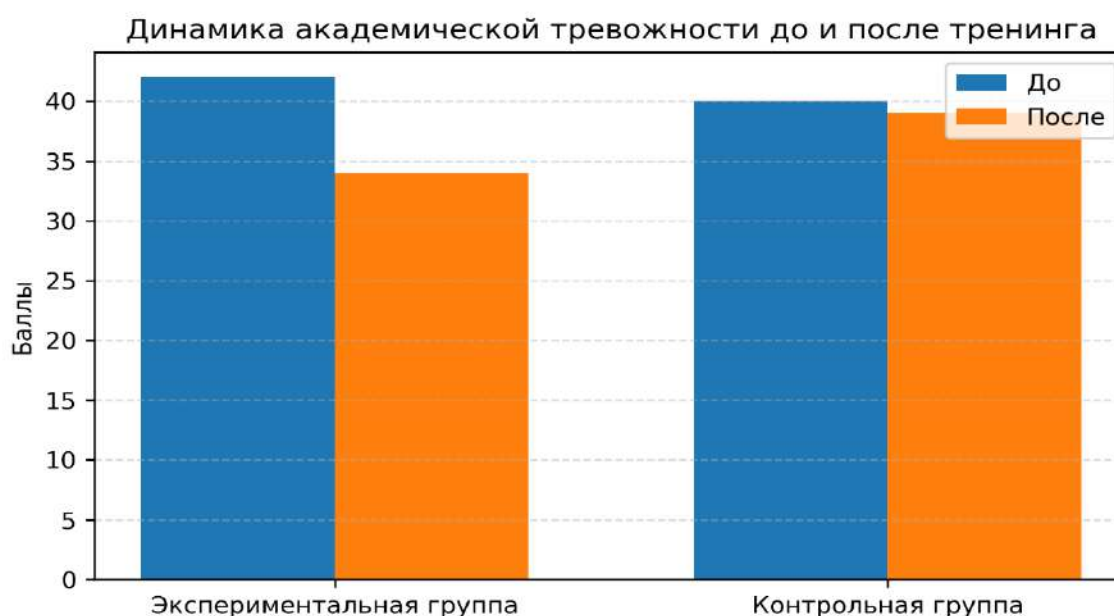
Таблица 3

Динамика показателей до и после формирующего воздействия (M±S)

Показатель	ЭГ до (M±S)	ЭГ после (M±S)	t; p	КГ до (M±S)	КГ после (M±S)	t; p
Ситуативная тревожность, баллы	38,0±7,0	32,0±6,5	8,0; p<0,01	39,0±8,0	38,5±7,0	0,8; н.с.
Личностная тревожность, баллы	44,5±10,0	37,0±9,0	7,5; p<0,01	43,0±9,0	42,0±9,5	1,0; н.с.
Академическая тревожность, баллы	42,0±10,0	34,0±9,0	6,5; p<0,01	40,0±10,0	39,0±9,5	0,9; н.с.
Уровень стресса (Бостонский тест), баллы	26,5±9,0	20,0±8,0	6,0; p<0,01	25,8±8,5	26,0±8,0	-0,3; н.с.
Самооценка стрессоустойчивости, баллы	28,0±8,0	34,0±7,0	7,0; p<0,01	29,0±7,0	28,0±7,5	1,2; н.с.

Рисунок 1

Динамика академической тревожности в экспериментальной и контрольной группах



Примечание: представлены средние значения (баллы) до и после тренинга; снижение показателя отражает уменьшение тревожности.

Рисунок 1. Динамика академической тревожности в экспериментальной и контрольной группах

После завершения программы в экспериментальной группе выявлена статистически значимая позитивная динамика: ситуативная тревожность снизилась с 38,0±7,0 до 32,0±6,5

балла; академическая тревожность - с $42,0 \pm 10,0$ до $34,0 \pm 9,0$ балла; уровень стрессового напряжения - с $26,5 \pm 9,0$ до $20,0 \pm 8,0$ балла. Одновременно выросла самооценка стрессоустойчивости (с $28,0 \pm 8,0$ до $34,0 \pm 7,0$ балла). В контрольной группе сопоставимых изменений не обнаружено. Полученные данные свидетельствуют, что снижение академической тревожности достигается не за счёт общего «успокоения», а за счёт формирования конкретных навыков саморегуляции и организации учебной деятельности, изменяющих поведение студента в ситуациях контроля.

4. Обсуждение. Результаты исследования подтверждают, что академическая тревожность имеет комплексную природу и детерминирована как устойчивыми личностными предпосылками (прежде всего нейротизмом), так и ресурсными характеристиками (стрессоустойчивость, субъективная уверенность в способности справляться с нагрузкой). Выявленные гендерные различия согласуются с данными исследований, указывающих на более высокую распространённость тревожных реакций у девушек в образовательной среде, что может быть связано с особенностями социального ожидания, самооценки и эмоциональной чувствительности. Отличия между 1 и 4 курсом интерпретируются как эффект адаптации: по мере накопления опыта и освоения стратегий саморегуляции тревожность снижается, а предсказуемость требований возрастает. Эффект тренинга показывает, что мишенью коррекции должны выступать одновременно несколько звеньев: физиологический компонент тревоги (снятие напряжения), когнитивный (работа с катастрофизацией и ожиданием неудачи) и поведенческий (планирование подготовки, снижение прокрастинации, навыки поведения на экзамене). Именно такая многокомпонентная модель позволяет получить устойчивую динамику показателей и перенос навыков в реальные учебные ситуации.

5. Заключение

1) Академическая тревожность студентов является управляемым феноменом и тесно связана с уровнем стрессовой нагрузки, нейротизмом и субъективной оценкой стрессоустойчивости.

2) Группой повышенного риска выступают первокурсники; дополнительно требуется учитывать гендерные различия: у студенток чаще фиксируются более высокие уровни личностной и академической тревожности при более низкой оценке собственной устойчивости к напряжению.

3) Модульная программа тренинга, ориентированная на регуляцию состояния, когнитивную перестройку и организацию подготовки, обеспечивает статистически значимое снижение ситуативной, личностной и академической тревожности и повышение стрессоустойчивости в экспериментальной группе ($p < 0,01$).

Практические рекомендации

- Включать диагностику академической тревожности и стрессоустойчивости в программы адаптационного сопровождения первокурсников.

- Делать требования и критерии оценивания максимально прозрачными, снижая неопределённость учебных задач.

- Обучать студентов базовым навыкам саморегуляции (дыхательные техники, мышечная релаксация, самонаблюдение напряжения) и планированию подготовки (разбиение задач на этапы, чек-листы, управление временем).

- Перед сессией проводить краткие тренинговые модули по экзаменационным стратегиям и профилактике прокрастинации.

- При разработке профилактических программ учитывать более высокие риски тревожности у студенток и предоставлять им дополнительные ресурсы поддержки.

Список литературы.

1. Абдуллазизов А. Social adaptation of first year students to study at a joint university // EPRA International Journal of Multidisciplinary Research. 2020. Vol. 6, No. 11. P. 45-50.

2. Азарных Т. Д. Тревожность: связь со стрессорами и темпераментом у студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 8(150). С. 137-143.
3. Айзенк Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В. М. Астапов. СПб.: Пер Сэ, 2008. С. 217-239.
4. Александров А. Г., Лукьянёнков П. И. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки. 2016. № 6. С. 5-14.
5. Андреева Д. А., Хорошко В. Т. Проблемы адаптации студентов младших курсов к условиям вуза // Адаптация учащихся в высшей школе / под ред. Л. И. Рувинского. М., 1980. С. 35-47.
6. Астапов В. М. Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001. 256 с.
7. Бабаев Т. М., Каргина Н. В. Психологические особенности тревожности студентов в процессе адаптационного периода в первый год обучения в вузе // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». 2014.
8. Басимов М. М., Падурин Е. А. Социально-психологический анализ проблем совладания студентов с экзаменационным стрессом // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2020.
9. Башкова Л. С., Живаева Ю. В. Тренинг коррекции уровня тревожности студентов в предсессионный период // Экономика и социум. 2016. № 4(35). С. 76-80.
10. Великова С. А. Влияние уровня тревожности на успеваемость студентов вуза // Психолого-педагогические исследования. 2021. Т. 13, № 1. С. 18-25.
11. Городецкая И. В., Коневалова Н. Ю., Захаревич В. Г. Факторы ситуативной и личностной тревожности студентов-медиков 1-6 курсов // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2019. Т. 18, № 5. С. 111-118.
12. Давуд Э. и др. Влияние повышенной тревожности на успеваемость студентов-медиков: межкультурное исследование // Pakistan Journal of Medical Sciences. 2016. Vol. 32(1). P. 221-225.

Axmadov Nazirjon Rahmat o'g'li

Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University

Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF POSITIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Abstract. *This article analyzes the social and psychological factors influencing the formation of constructive behavior during adolescence. Adolescence is one of the most complex and crucial stages of personality development, during which behavior is largely shaped by social environment, family relationships, peer groups, and educational institutions. The study discusses the concept of constructive behavior, its distinctions from destructive behavior, and its importance for social adaptation. It also examines the role of social-psychological factors in developing positive communication skills, empathy, a sense of responsibility, and the ability to resolve problems peacefully in adolescents. Special emphasis is placed on the psychological climate of the family, parental upbringing styles, psychological support at school, and mechanisms of social control. The findings provide practical recommendations for educators and psychologists working with adolescents.*

Key words: *adolescence, constructive behavior, social-psychological factors, socialization, family, peer group.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются социально-психологические факторы формирования конструктивного поведения у подростков. Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и значимых этапов развития личности, в котором особенности поведения во многом определяются влиянием социальной среды. В работе раскрывается понятие конструктивного поведения, его отличие от деструктивных форм и значение для*

успешной социальной адаптации подростков. Особое внимание уделяется роли семьи, межличностных отношений со сверстниками, школьной среды и педагогико-психологической поддержки в формировании позитивных моделей поведения. Анализируются такие факторы, как стиль семейного воспитания, уровень эмоциональной поддержки, социальные установки и ценности, усваиваемые подростком в процессе социализации. Также подчеркивается значение развития коммуникативных навыков, эмпатии, ответственности и способности к конструктивному разрешению конфликтов. Результаты исследования могут быть использованы в практике школьных психологов, социальных педагогов и специалистов, работающих с подростками, с целью профилактики девиантного поведения и формирования социально одобряемых форм активности.

Ключевые слова: подростковый возраст, конструктивное поведение, социально-психологические факторы, социализация, семья, группа сверстников.

Introduction. In today's context of globalization and information expansion, the development of society largely depends on the social activity, psychological stability, and constructive behavior of the younger generation. Adolescence is a critical and complex stage in personality development, during which the primary directions of behavior are formed. During this period, adolescents' social adaptation, self-awareness, striving for independent decision-making, and acquisition of social roles intensify. Therefore, the issue of fostering constructive behavior in adolescents is one of the pressing problems in contemporary psychology and pedagogy.

Constructive behavior is a set of actions that ensure socially appropriate, responsible, and effective functioning, including adaptation to social norms, openness in communication, peaceful problem-solving, empathy, and self-regulation. This type of behavior serves as an important psychological resource for adolescents' personal development, social interactions, and future life success. Conversely, insufficiently developed constructive behavior can lead to destructive, deviant, or aggressive actions.

The formation of constructive behavior in adolescents is not a random process but occurs under the influence of complex social-psychological factors. Family environment, parental upbringing style, peer relationships, the psychological climate in educational institutions, as well as mass media and social networks, play a significant role. Especially during adolescence, increased sensitivity to social evaluation and the need for self-affirmation enhance the psychological influence of the external environment.

Therefore, scientific study of the social-psychological factors influencing constructive behavior in adolescents, identifying their mechanisms, and developing practical recommendations is of great importance. This research contributes to ensuring healthy adolescent development, preventing deviant behavior, and facilitating effective social adaptation.

Adolescence is one of the most complex and responsible stages in personality development, during which behavior may develop in either a constructive or destructive direction, largely depending on social-psychological factors. Constructive behavior is characterized by adolescents' social adaptation, ability to establish positive relationships, peaceful and effective problem-solving, responsibility, and conscious adherence to societal norms. Theoretical perspectives of Russian and foreign psychologists provide an important scientific basis for studying this issue.

Literature Review. In Russian psychology, the socio-historical approach plays a key role in explaining adolescent social development and behavior. L.S. Vygotsky interpreted personality development as a process closely connected to the social environment, emphasizing that communication, activity, and internalization of social experience are crucial for forming adolescent behavior. According to Vygotsky, social norms and values internalized during adolescence become internal regulators, forming the psychological foundation for constructive behavior.

A.N. Leontiev's activity theory posits that personality behavior is shaped through leading activities. In adolescence, leading activities manifest as communication and socially useful activity, through which adolescents begin to perceive themselves as members of society. Leontiev links

constructive behavior to motivational domains, asserting that socially significant motives strengthen positive behavioral patterns.

D.B. Elkonin highlighted peer relationships as a central factor in adolescent development. Acceptance by peers, social role acquisition, and status needs guide adolescents' behavioral orientation. If these needs are satisfied through constructive social activity, positive behavior develops; otherwise, destructive tendencies may arise.

B.G. Ananyev studied personality formation within social relationship systems, viewing individuals as a combination of biological, psychological, and social factors. He emphasized the importance of family environment, education, and social institutions in shaping constructive behavior, highlighting the need for social-psychological support tailored to individual adolescent characteristics.

Foreign researchers have also explored constructive behavior in adolescents. A. Bandura's social learning theory emphasizes modeling and observational learning as key mechanisms. Adolescents acquire constructive or destructive behavior by imitating models presented by adults, peers, and media. Interaction with positive social models is a critical factor in fostering constructive behavior.

E. Erikson's psychosocial development theory describes adolescence as the stage of "identity versus role confusion." During social role experimentation, adolescents form their sense of self. Positive relationships and social support during this stage promote responsibility, independence, and constructive behavior, whereas social rejection and misunderstanding exacerbate behavioral problems.

Sociologists and social psychologists, including J. Coleman and R. Merton, analyzed adolescent behavior in relation to social structure and norms. Their studies indicate that social control, normative expectations, and clearly defined social roles are essential for constructive behavior development. Adolescents tend to adopt behaviors endorsed and recognized by society.

Representatives of positive psychology, such as M. Seligman and K. Peterson, focus on developing strengths and positive traits in adolescents. According to their approach, fostering empathy, social responsibility, and constructive problem-solving skills contributes to stable, positive behavioral development.

Overall, the analysis of Russian and international studies indicates that the formation of constructive behavior in adolescents is a multifactorial process influenced by social environment, family, peer groups, educational institutions, and mass culture. Harmonious and positive interaction of these factors promotes socially appropriate, responsible, and constructive behavior.

Discussion. The findings indicate that the formation of constructive behavior in adolescents is a complex, multifactorial social-psychological process, manifested through the interaction of individual characteristics and external social environment. During adolescence, increased psychological instability, emotional variability, and striving for independence mean that the development of behavior in constructive or destructive directions largely depends on social context. Social-psychological factors therefore act as primary determinants of constructive behavior.

Analysis shows that the psychological climate of the family is a leading factor in shaping adolescent behavior. Emotional support, mutual respect, and communication-based parenting promote responsibility, self-regulation, and constructive problem-solving skills. Conversely, authoritarian or indifferent parenting increases the likelihood of aggressive, oppositional, or socially withdrawn behavior, confirming that family relationships are directly linked to constructive behavior formation.

Peer relationships also play a critical role in adolescence. Positive, socially oriented peer groups enhance cooperation, empathy, and social responsibility. In contrast, negative peer groups reinforce destructive behavioral models and limit constructive activity. Peer influence thus has a dual character and must be managed carefully in promoting social development.

Educational institutions contribute significantly to the formation of constructive behavior. School psychological climate, trustful teacher-student relationships, and availability of educational and psychoprophylactic programs facilitate adolescents' social adaptation. Psychological trainings

and counseling provided by school psychologists develop communication culture, stress resilience, and conflict resolution abilities.

Modern information spaces, including social media and mass media, also directly affect constructive behavior. Positive content, motivational materials, and messages promoting social responsibility support constructive thinking, whereas negative or aggressive content can disrupt behavior. Developing critical thinking and information safety skills is therefore essential.

In summary, promoting constructive behavior in adolescents requires the integrated influence of family, peers, educational institutions, and broader social environment. A comprehensive approach to these factors supports healthy socialization and the development of responsible, active members of society.

Conclusion. The formation of constructive behavior in adolescents is a complex, multifaceted, and continuous social-psychological process, emerging from the integration of biological, psychological, and social factors. Literature analysis indicates that constructive behavior is primarily influenced by the quality of the social environment, psychological climate in family and school, content of peer relationships, and adolescents' self-awareness and social identity.

Russian cultural-historical and activity-based approaches explain adolescent behavior as a phenomenon formed through active interaction with society. Internalization of social experience, dominance of socially significant motives, and development of self-regulation skills during communication form the psychological mechanisms of constructive behavior. Positive roles in peer interactions and the need to achieve social status strongly influence behavioral choices.

Foreign studies emphasize the importance of social learning, identification, and positive models in shaping constructive behavior. Adolescents acquire socially acceptable behaviors by observing and imitating adults and peers. Social support, acceptance, and recognition foster the development of responsibility, empathy, and constructive activity.

Overall, literature analysis shows that the formation of constructive behavior in adolescents is a deliberate outcome of educational and social-psychological influences. Preventive and developmental interventions based on collaboration among family, school, peers, and society are essential for fostering social responsibility, positive relationships, and stable constructive behavior in adolescents.

References.

1. Bandura, A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall, 1986. 617 p. – A classic work analyzing behavior formation and social influence mechanisms through social-cognitive theory.
2. Selivanova, O. A. *Constructive Behavior of Minors in Problematic Situations*. Tyumen State University Repository. URL: elibrary.utmn.ru, 2025. – Examines adolescents' constructive behavior and adaptation to stress factors.
3. Cairns, R. B., et al. *The Psychology of Adolescence*. National Center for Biotechnology Information (NCBI), 2011. – Discusses impulse control, social relationships, and experiential learning in adolescent behavior.
4. Avdulova, T. P. *Psychology of Adolescence*. Moscow: Akademiya, 2012. – Comprehensive guide on social-psychological development and behavior in adolescence.
5. Vaqqosova, N. *Formation of Aggressive Behavior in Adolescents*. *Science and Education Scientific Journal*, Vol. 6, Issue 11, 2025. – Focuses on social and psychological factors of adolescent behavior.
6. Kushakova, N. N., Mamatova, R. *Social-Psychological Characteristics of Aggressive Behavior in Adolescent Girls*. *Journal of Uzbekistan's Development and Research*
7. , 2025. – Analysis of aggressive behavior influenced by social-psychological factors.

Salixov Shoxrux Mansurovich

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida dotsenti p.f.f.d, (PhD)

salikhovshoxrux@gmail.com

<https://orcid.org/>

0000-0001-7520-6498

BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT FANI O‘QITUVCHILARIDA IRODAVIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabalarining shaxsiy irodaviy sifatlarini o‘rganish tahlillari keltirib o‘tiladi. Bo‘lajak jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabalarida uchraydigan psixologik zo‘riqish ularning ta’lim jarayonidagi adaptativ yondashuvlarini qisqacha tahlili keltirib o‘tilgan. Ushbu ta’lim yo‘nalishi talabalarida uchraydigan shaxslararo munosabatlardagi asosiy yuzaga keladigan ijobiy va salbiy omillar mexanizmlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy muhit, Shaxsiy sifatlar, Sport faoliyati, Psixologik omillar, Pedagogik jarayon, O‘quv faoliyati, Jismoniy madaniyat, Ijtimoiy psixologik motivlar.

Аннотация. В статье представлен анализ изучения волевых качеств личности будущих студентов физического воспитания. Представлен краткий анализ психологического напряжения, испытываемого будущими студентами факультета физической культуры, и их адаптивных подходов к образовательному процессу. Выделены механизмы основных позитивных и негативных факторов межличностных отношений, с которыми сталкиваются студенты данного направления образования.

Ключевые слова: социальная среда, Личностные качества, Спортивная деятельность, Психологические факторы, Педагогический процесс, Образовательная деятельность, Физическая культура, Социально-психологические мотивы.

Abstract. The article presents an analysis of the study of volitional qualities of the personality of future students of physical education. A brief analysis of the psychological stress experienced by future students of the Faculty of Physical Education and their adaptive approaches to the educational process is presented. The mechanisms of the main positive and negative factors of interpersonal relations encountered by students of this field of education are identified.

Key words: social environment, Personal qualities, Sports activities, Psychological factors, Pedagogical process, Educational activities, Physical culture, Socio-psychological motives.

Kirish. Zamonaviy psixologiyada harakatlarning paydo bo‘lishi va amalga oshishi jarayonlarini to‘g‘riroq tushunish iroda tushunchasini boshlang‘ich aloqasini boshqa tushunchalar bilan aloqasini bir xilligini aniqlashni talab qiladi. Birinchi galda mavjud jarayonlarda qatnashuvchi initsiatsiya–o‘z fikrini bildirish– harakatlarni amalga oshirish jarayonlari ko‘rsatadi. YA’ni, motivatsiya, regulatsiya, harakatlar tanlovi, shuningdek shaxsiy bilish differentsiatsiyasi bo‘lib, bular har-xil harakatlar harakteristikasini aniqlab keladi. Masalan, qat’iylik, yechimlilik, bir so‘zlilik kabilar.

Iroda muammosi tarixiga bag‘ishlangan maxsus ishlar deyarli yo‘q. Rossiya psixologiyasida ayni muammo bo‘yicha umumiy tahlil va obzorlar V. I. Selevanov ishlarida va M.G.YAroshevskiy, S.L.Rubinshteyn qo‘llanmalarida yoritilgan.

“Iroda” atamasi antik falsafada reallik sifatida tushuntirilib, Aristotelning qo‘lyozmalarida aniq keltirilgan. Uning fikricha, bunday tushuncha, harakatning tug‘ilishi, inson xohishlariga emas, uning bajarilishini ongli yechimini amalga oshirilishini tushuntirish uchun kerak edi. Bilimlarning o‘zigina qo‘zg‘atuvchi kuchga ega emas, lekin insonning real axloqiy harakatlari bilan to‘qnash kelib, uning shunday qilishni hohlagani uchun emas, shunday qilish shart bo‘lganligi uchun bajarilayotganligi bizga ma’lumdir. Aristotel esa bunday xulq initsiatsiyasini tashkil etuvchi kuchni qidirishga majbur bo‘ldi.

Uning fikricha, ongli harakatni bilim emas, boshqa kuch chariqadi va ushbu kuch ruhiyatning ongli qismida, ongli yechimning intilishi bilan birlashuvi orqali, yechimga qo'zg'atuvchi kuch bilan ta'sir qiladi, aniqrog'i yechimga qo'zg'atuvchi kuch berish paytida vujudga keladi. Buning imkoniyati shundaki, odam hatti-harakatini "intilish predmeti harakatga keltirib, bu orqali yechimga keladi, chunki intilish predmeti uning uchun boshlanish hisoblanadi."

Boshqacha qilib aytganda, iroda muammosi, Aristotel bo'yicha, predmetga qo'zg'atuvchi kuchning taqdim etilishi va bu bilan harakatga undashi mumkin. Insonda faollik manbasiga ega bo'lgan harakatlar, ya'ni odam yechimiga ko'ra amalga oshiriladigan xarakatlarni Aristotel ixtiyoriy harakatlar yoki amallar deb nomlaydi.

Aristotel konsepsiyasida iroda nafaqat ixtiyoriy xarakatlarni aniqlovchisi, balkim ularning amalga oshirilishida tanlovi va boshqariluvini amalga oshiradi. Irodaning o'zi bu o'rinda ruhiyatning mustaqil kuchi sifatida va insonning o'zidan chiqayotgan ma'lum faollikka ega bo'lish qobiliyati deb tushuniladi. Aristotel birinchilardan bo'lib, iroda atamasini psixologik tushunchalar tizimiga kiritib, uning tushuntirilishi kerak bo'lgan realligi haqida so'z yuritadi. Bunday realiklar bo'lib, harakat tanlovi, uning aniqlanishi va o'zini qo'lga olish hisoblanadi. Shunday qilib, birinchi paradigma yoki, aniqroq qilib aytadigan bo'lsak, ilk reallik bu iroda muammosi doirasida tashkil topib, insonning o'zidan chiquvchi harakatning tug'ilishi hisoblanadi. Irodani harakatni tug'ilishi kontekstida ko'rib chiqilishi, ya'ni irodaning qo'zg'atuvchi kuchi sifatida ko'rib chiqilishi, irodaga motivatsion yondashuv deb aytiladi. Irodaga motivatsion yondashuv keyinchalik o'zaro-determinatsiya muammosi sifatida iroda tadqiqida eng qudratli hisoblanadi va bugungi kungacha saqlanib qolgan.

Keyinchalik esa iroda tadqiqi uchun paydo bo'lgan ikkinchi yondashuv "erkin tanlov" yondashuvi deb aytiladi. Ushbu yondashuv doirasida iroda motivlar, maqsadlar va harakatlar funksiyasiga ega bo'ladi.

Uchinchi yondashuv iroda tadqiqida harakatning bajarilish qismining boshqarilishi va har hil psixik jarayonlarning tahlili bilan bog'liq ravishda rivojlanib kelgan. Ushbu yondashuv shartli ravishda regulasyon deb atalib, psixologiyada o'z-o'zini boshqarish muammosi sifatida namoyon etiladi.

Shu tariqa, zamonaviy psixologiyada iroda muammosi ikki variantda taqdim etiladi: o'z-o'zini determinatsiyalash muammosi (motivatsion yondashuv va "erkin tanlov" yondashuvi) va o'z-o'zini boshqarish muammosi (boshqaruvchanlik yondashuvi).

Psixologiyada irodani eksperimental o'rganishga oid qator ilmiy monografiyalar o'tkazilgan bo'lib, ko'pchilik monografiyachilar E.I. Ignatevning qo'llagan metodikasi va uning natijalariga xayrihohlik bildiradilar. Lekin muallifning o'zi uni baholashda juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'ladi. Uning mulohaza bildirishicha, uning metodikasi etarli darajada ishonchli bo'lmay, irodaga tormozlash paydo bo'lishini tadqiq qilishda qoniqarli natijalar berishi mumkin, lekin undan "test" sifatida foydalanish ko'ngildagidek ko'rsatgichlarga olib kelmasligi ehtimoldan holi emas.

Shunday qilib, iroda va irodaviylikni aniqlash va baholashga qaratilgan metodlar o'zlarining rang-barangligi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotchilar o'z faoliyatlarida harakatlarning odatiy va qiyinlashtirilgan sharoitlardagi xususiyatlari, ularning mahsuldorligi kabi hodisalarni qayd qilish imkoniyatiga ega bo'lganlar to'plangan ma'lumotlar taxlilining ko'rsatishicha, iroda motivlarda, maqsadlarda, o'zini o'zi baholashda, harakatlarda, faoliyatda o'z ifodasini topar ekan. Xuddi shu bois iroda-bu tashqi va ichki qiyinchiliklarni engishni talab qiladigan qiliqlarni va harakatlarni inson tomonidan ongli boshqarishdir.

Irodani fiziologik jihatini tushuntirar ekan prof. E.G'.G'oziev, "Iroda – odamning o'z ustidan, o'z his-tuyg'ulari, o'y-fikrlari, xatti-harakatlari ustidan hukmronlik qilishidir, boshqacha aytganda, iroda – insonning o'z xulq-atvorini ongli ravishda boshqara olishi, har qanday qiyinchiliklarga qaramay, o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erisha olish qobiliyatidir." Shuning uchun har qanday hissiy irodaviy harakatning fiziologik asosida bosh miya po'stlog'ida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining murakkab dinamik munosabati yotadi.

Asosiy qism. Irodaning individual xususiyatlari va fenomenlari mavjud bo'lib, inson faoliyatining maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirishni ta'minlaydi. Iroda shaxs faoliyatining ichki qiyinchiliklarini engishga qaratilgan ongli tuzilmadan iborat bo'lib, u o'zini o'zi boshqarish

sifatida dastavval o'ziga, o'z hissiyotiga va xatti-harakatlariga hukmronlik qilishda aks etuvchi psixologik hodisadir. Irodaning kuchi yoki kuchsizligini aks ettiruvchi holatlar uning individual xususiyatlarini namoyon qiladi. Ana shu atamalardan kelib chiqqan holda irodasi kuchli va irodasi sust odamlar hamda ularning ijobiy va salbiy fazilatlarini, sifatlari, xislatlari, illatlari to'g'risida mulohaza yuritiladi.

Irodasi sustlikning patologiyasi mavjud bo'lib, ular abuliya (yunoncha abulia-qat'iyatsizlik degan ma'noni anglatadi) va apraksiya (yunoncha apraxia-harakatsizlik ma'nosini bildiradi) atamalarini bilan ifodalanadi. Abuliya – bu miya patologiyasi negizida vujudga keladigan faoliyatga intilishning mavjud emasligi, harakat qilish, uni amalga oshirish uchun qaror qabul qilish zarurligini anglagan tarzda shunday qila olmaslikdan iborat inson oqiligidir. Masalan, shifokor ko'rsatmalariga rioya qilish zarurligini to'g'ri fahmlagan abuliya kasali bilan shikastlangan bemor biror narsani bajarishga o'zini mutlaqo yo'lday olmaydi. Apraksiya-miya tuzilishining shikastlanishi tufayli yuzaga keladigan harakatlar maqsadga muvofiqligining murakkab buzilishidan iborat psixopatologik holatdir. Nerv to'qimalarining buzilishi miyaning peshona qismlarida yuz bersa, u holda xatti-harakatlarni erkin to'g'rilashda buzilish namoyon bo'ladi, natijada iroda akti bajarilishi qiyinlashadi. Abuliya va apraksiya-psixikasi og'ir kasallangan insonlarga xos, nisbatan noyob, fenomenal psixopatologik hodisalardir. Lekin pedagogik faoliyatda uchraydigan irodaning sustligi miya patologiyasi bilan emas, balki noto'g'ri tarbiya mahsuli bilan tavsiflanadi. Iroda sustligining yaqqol (tipik) ko'rinishlaridan biri – bu yalqovlik hisoblanib, shaxsning qiyinchiliklarini engishdan bosh tortishga intilishi, hissiy irodaviy kuch-g'ayrat ko'rsatishni qat'iy ravishda istamasligida o'zini aks ettiruvchi illatdir.

D.A.Bogdanova va S.T.Posoxovalarning ta'kidlashlaricha, irodaviy sifatlarni namoyon bo'lishining quyidagicha vaziyatlari mavjud.

- charchoq;
- kasallik;
- kayfiyatsizlik;
- zerikish;
- uyqusirash;
- ochlik;
- faoliyatning qiziqarsizligi;
- bema'niliq;
- noaniqligi;
- murakkabligi;

Iroda kuchining vaziyatli aks ettirishlarining mavjudligi irodaviy sifatlar diagnostikasida ma'lum qiyinchiliklar tug'diradi. Axir qandaydir irodaviy sifatning ifodalanganligi haqida xulosa qilayotganimizda, albatta, insonning qiyinchiliklarni qanchalik muvaffaqiyatli uddalayotganligini hisobga olamiz. Ammo ushbu muvaffaqiyatlilik har doim ham hissiy irodaviy xatti-harakatlarga bog'liq bo'lavermaydi. Agar har doim ham bog'liq bo'lmasa, unda hissiy irodaviy boshqaruvning xarakteristikasi sifatida namoyon bo'layotgan hissiy irodaviy sifat ixtiyoriy boshqaruv xarakteristikasi – motivatsiya bilan o'rin almashmasmikan? Shuningdek ushbu holatda qandaydir qiyinchilikni yengib o'tishdagi hissiy irodaviy xatti-xarakat hissasini qanday aniqlash mumkin? Masalan, jasorat ko'rsatish dadillik hissiy irodaviy sifati bilan ham, insonning holati bilan ham tushuntirilishi mumkin. Ko'pgina tashqi qahramonona harakatlar insonning dadil, jasurligidan emas, vaziyatning chorasizligi, affekt ta'sirida amalga oshiriladi. Insonning nafaqat ayni paytdagi holati, balki u tomonidan ushbu vaziyatning qadr-qimmatini baholashi ham ahamiyat kasb etadi. Bir holatda, u charchaganiga qaramay iroda kuchini namoyon etadi, boshqa holatda vaziyatning u uchun hech qanday ahamiyatga ega emasligini e'tiborga olib, iroda kuchini namoyish etmaydi.

Psixologlar o'rtasida irodaviy sifatlarning mohiyati, tarkibi, miqdori va klassifikatsiyasi masalasi bo'yicha sezilarli fikrlar qarama-qarshiligi mavjud. Ba'zi bir mualliflar shaxsning hissiy irodaviy sifatlari haqida gapirayotganida birdaniga boshqa so'z birikmasi – “iroda sifati” ga murojat qilishi va shu orqali o'zlari bilmagan holda irodani shaxs tushunchasiga tenglashtirishadi. Bir qarashda bu o'zgarishda hech bir jiddiy muammo yo'qdek, aslida esa bu holat ma'lum bir nazariy

qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Misol uchun, V.A.Ivannikov yozadiki, “irodaviy sifatlarining mohiyati va o‘ziga xos belgilarini ajratib o‘tmagan holda ularni irodaga taaluqli deb topish etarlicha asoslanmagan hisoblanadi, ushbu xususiyatlar orqali irodaning tabiatini tushunishga yondashuvi esa, biz uchun yopiq bo‘lib qoladi.”

Xulosa qismi. Haqiqatdan ham, agar irodaga tor doirada nazar tashlasak, ya’ni uni hissiy irodaviy sifatlar va yoki iroda kuchining namoyon bo‘lishi sifatida ko‘rib chiqsak, unda shunday xulosaga kelish mumkinki, “iroda” tushunchasi “irodaviy sifatlar” tushunchasini qaysi rodada ekanligini tushunib olishimiz uchun yuzaga kelgan.

Ushbu, umuman olganda omadli ta’rif bari bir ayrim tuzatishlarga muhtojdir. Birinchi navbatda buning sababi shundaki, hissiy irodaviy sifatlar ixtiyoriy boshqaruvni qanchalik aks ettirsa, keskin irodaviy xatti-xarakatlar bilan bog‘liq hissiy irodaviy boshqaruvni shunchalik namoyon etadi. Bundan tashqari, irodaning aniq bir namoyon bo‘lishi irodaviy xatti-harakatlarning nafaqat sifatini, balki darajasini aks ettiradi.

Irodaviy sifatlarining zaif differensiallashganligi hatto iroda sohasida yirik mutaxassis hisoblanuvchi A.S.Puni mehnatlarida ham keltirib o‘tilgan va u bu sifatlarini juftlashtirib birlashtirgan; qat’iyatlilik va dadillik, qat’iylik va qattiq tura olish, mustaqillik va tashabbuskorlik, bardoshlilik va o‘zini tuta olish. Aslida bular xilma-xil irodaviy ko‘rinishlardir va bu masalan, M.S.Govorov tomonidan mustaqillik va tashabbuskorlikka nisbatan munosabatda ko‘rsatib o‘tilgan. U obektlarining 3 guruhini ajratgan: tashabbuskor va mustaqil; tashabbuskor va mustaqil bo‘lmagan; mustaqil va tashabbuskor bo‘lmagan. A.S.Punida faqat maqsadga intiluvchanlik yakka holda keltirib o‘tilgan. Ammo unga berilgan ta’rifdan u qat’iylikdan qanday farqlanishini anglab olish qiyin. Ehtimol hissiy irodaviy sifatlarining juftlikda birlashishi A.S.Puning “irodaviy sifatlar shaxsning bir butun irodaviy aks ettirishlarida bir-biridan alohida emas, balki, o‘zaro aloqada vazifa bajaradi.” –degan tasavvurlariga mos keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi: Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik /tarj. M,Omon; T.: “Mehridaryo”, 2011.
2. Gippenreyter YU. B. O prirode chelovecheskoy voli // Psixologicheskiy jurnal. 2005. № 3.
3. Zagaynov R.M. K probleme unikalnosti lichnosti sportsmena-chempiona. “Sportivniy psixolog” jurnali №1(4), 2005.
4. Salixov S. M., Salixov T. M. Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 3. – C. 1013-1019.4.
5. Mansurovich S. S. Methodology of organizing physical education lessons through digital technologies //European Journal of Modern Medicine and Practice. – 2022. – T. 2. – №. 4. – C. 107-111.

Ш.У. Гафоров

Бухарский государственный университет

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ СРЕДА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье раскрывается понятие социокультурной среды как сложного феномена, состоящего из ряда иерархически организованных систем (микросистемы, мезосистемы, экзосистемы, макросистемы, мегасистемы), детерминирующих процесс становления развивающейся личности и ее социального поведения, отражающего характер психологического здоровья.

Ключевые слова: социокультурная среда, формирование личности, микросистема, мезосистема, экзосистема, макросистема, мегасистема, социальное поведение, психологическое здоровье.

Становление личности, характер ее психологического здоровья детерминируется прежде всего особенностями той социокультурной среды, в которой осуществляется жизнедеятельность человека, в условиях которой складывается характерный для него способ решения жизненных проблем, как и та система ценностей, моральных понятий, чувств, привычек и других неосознаваемых компонентов нравственного облика, с которой она соотносится.

Психологическое здоровье личности детерминируется прежде всего микросредовым фактором, в структуре которого ведущая роль принадлежит родительской семье: одобрение, поддержка, безразличие или отчуждение которой сказываются на социальных притязаниях молодого человека, помогают или мешают ему искать выходы в сложных жизненных ситуациях, адаптироваться изменившимся обстоятельствам жизни, устоять в меняющихся социальных условиях. В семье формируются фундаментальные ценностные ориентации человека в сферах социальных и межэтнических отношений. Здесь молодой человек усваивает совокупность норм, санкций и образцов поведения, регламентирующих взаимодействие между людьми и определяющих устойчивость социального поведения в обществе. Воспринимая поведение старших членов семьи как нормальное, обычное подростки и юноши эмоционально отождествляются с родителями и воспроизводят стереотипы их поведения, не задумываясь над тем, насколько они правильны с точки зрения общества. Дефицит родительского тепла в раннем детстве ведет к аномалиям социального поведения в подростковом возрасте, а также к повышению уязвимости, сильному нервному напряжению, агрессивности в юношеском возрасте.

Семья функционирует в определенном микросоциуме, включающем в себя соседей, группы сверстников, различные общественные, государственные, религиозные и другие организации, которые также оказывают значительное влияние на формирование личности, устойчивость/неустойчивость ее социального поведения. Для развивающейся личности такие группы и организации, наряду с родителями, являются наиболее значимым фактором устойчивого/неустойчивого поведения как показателя психологического здоровья, так как не только помогают молодым людям обособиться в социуме, создавая условия для автономизации от взрослых и родительской семьи, но и обучают полороловому поведению, способствует выбору способов самоопределения и самоутверждения «здесь и теперь». Урбанизация ведет к тому, что юноши и девушки имеют возможность взаимодействовать с большим числом сверстников, общение с которыми неподконтрольно взрослым. Доступность разнообразной информации (как позитивной, так и негативной), распространенность среди молодежи наркотических и токсических средств, алкоголизма, проституции, увлечений азартными играми - все эти обстоятельства, естественно, влияют на поведение юношей и девушек, характер их психологического здоровья: для одних - как соблазн, угроза, возможность девиантного самоутверждения; для других - как требующие выработки собственного устойчивого отношения к ним, приемов предохранения и защиты от исходящих от них опасностей.

Большое, хотя и опосредствованное, влияние на психологическое здоровье развивающейся личности, многие стороны ее социализации оказывает и экзосредовый фактор, включающий природно-климатические, социально-экономические и социально-демографические особенности региона проживания. Социально-экономические особенности региона обуславливают возможности профессионального определения молодежи, сказываясь на уровне и стиле жизнедеятельности молодых людей. Социально-демографические особенности региона - это национальный и этнический состав населения, его половозрастная структура, типы семей, миграционные процессы. Региональные характеристики (обычаи и приметы, традиции, народные праздники и игры, фольклор, архитектура и интерьер жилищ, а также уровень и характер противоправного поведения и преступности) влияют, прежде всего, на формирование ценностных ориентаций и стиль жизни молодежи, а также на их установки в социальном поведении - в сфере межличностных, межвозрастных, межполовых и межэтнических отношений. Как показывают исследования, социальная жизнь селян в

большой мере «публична», и в процессе межличностного взаимодействия происходит трансляция в первую очередь массового, группового сознания, что ведет к превалированию семейного, родового, общедеревенского «Мы» над индивидуальным «Я». Отношения между старшими, средними и младшими поколениями задаются традициями, нарушение которых влечет социальное осуждение. В следствии территориальной ограниченности, однородности культурного уровня жителей, их тесных родственных и соседских связей в сельской местности отмечается распространенность таких негативных социальных явлений, как пьянство, воровство, бытовое хулиганство, что негативно влияет на психологическое здоровье сельской молодежи.

Важнейшей характеристикой города как эксофактора является специфический городской образ жизни: с одной стороны, преобладание анонимных, деловых, кратковременных, частичных и поверхностных контактов в межличностном общении, распространенность интенсивного вне семейного общения; многообразие стилей жизни, культурных стереотипов, ценностных ориентации; слабый социальный контроль за поведением человека, но в то же время

- высокая мера избирательности в эмоциональных привязанностях; высокая субъективно-эмоциональная значимость семьи для ее членов, значительная роль самоконтроля вследствие наличия разнообразных социальных связей и анонимности. По сравнению с сельскими сверстниками городские юноши и девушки более подготовлены к использованию новых форм и способов деятельности и познания, более осторожны и искусны в общении с незнакомыми, более подготовлены к неожиданностям в повседневных контактах, склонны к риску и нестандартным ответам на вызовы жизни. Мобильность во многом определяет подготовленность и стремление горожанина осуществлять выбор на протяжении всей жизни, проявляя при этом субъектность и субъективность, более или менее осознанно оценивать средоточие просоциальных, асоциальных и антисоциальных альтернатив.

Основу социально-культурной составляющей психологии и поведения молодых людей в любом регионе составляет макрофактор, включающий исторически сложившийся менталитет этноса, совокупность общественных отношений в стране, а также политику государства. Менталитет этноса определяет свойственные его представителям способы видеть и воспринимать окружающий мир как на когнитивном, так и на аффективном и на прагматическом уровнях. Влияние менталитета этноса на психологическое здоровье личности ведет к тому, что у молодого человека формируется этническое самосознание, чувство - «мы», которое обязательно предполагает соотнесение этого «мы» каким-то «они», т. е. другим этническим группам. Вследствие этого в юношеском возрасте нередко возникает этноцентризм - склонность воспринимать все жизненные явления с позиции своей этнической группы, рассматриваемой как эталон. В крайней форме этноцентризм проявляется в неприятии других этнических групп с допущением по отношению к ним агрессивного поведения.

Макрофактору относят и влияние общества как совокупности сложившихся в стране социальных отношений между людьми, структуру которых составляют социальные, возрастные, профессиональные и иные номинальные и реальные группы. Возрастная стратификация общества определяет характер межпоколенных отношений, которые в периоды нестабильного развития общества осложняются тем, что старшие переживают кризис социальной идентичности, а младшие, социализируясь в меняющихся условиях, оказываются более приспособленными к ним, чем старшие. Гендерная структура общества влияет на формирование устойчивого социального поведения молодых людей, определяя совокупность представлений и требований, относящихся к сексуальному поведению мужчин и женщин, представлений о статусном положении того и другого пола, формирующихся у юношей и девушек стереотипов полоролевого поведения. Особенности гендерной (полоролевой) структуры общества и их восприятие юношами и девушками влияют на различные аспекты их самоопределения, на выбор сфер и способов самореализации и самоутверждения, на самоизменение в целом.

Особое влияние на формирование развивающейся личности, ее социальное поведение и психологическое здоровье оказывает уровень экономического развития общества, т.е. степень удовлетворения материальных и культурных потребностей людей, поскольку определяет уровень жизни каждой конкретной семьи. Это влияние проявляется не только в определении уровня жизни различных профессиональных и социальных групп и слоев, но и благодаря тому, что его вектор (экономический рост, стагнация экономического положения, его ухудшение) влияет на ожидания, настроения и поведение молодых людей. Ценности и стиль жизни представителей тех или иных (в том числе и криминальных) слоев и групп могут становиться для молодых людей своеобразными эталонами, которые могут влиять на них даже больше, чем ценности тех групп и слоев, к которым они принадлежат. Развитие личности существенно изменилось и в связи с политико-идеологическими и социально-политическими процессами, происходящими в современном обществе, в котором на смену идеологии тоталитаризма пришел идеологический плюрализм, предполагающий сознательный и ответственный выбор каждым человеком своих нравственных и идеологических ориентиров. В связи с этим огромную роль приобретает самосознание личности, самоопределение, нахождение своего «Я», что определяет многообразие вариантов социального поведения человека, ведет к неоднозначности его результатов в каждом конкретном случае. Важным фактором психологического здоровья молодежи является также государственная политика, ориентированная на создание определенных условий жизни для развития и самореализации молодых граждан. Именно государство осуществляет относительно социально контролируемую социализацию подрастающего поколения через создание специальной системы воспитательных организаций с помощью формулирования их задач и определения содержания, развития материальной базы, поиска оптимальных форм управления и координации деятельности различных воспитательных организаций, подготовки и переподготовки педагогических кадров и т. д. Все это определенным образом влияет на самоизменение молодых людей в процессе из взросления и профессионально-личностного становления.

XXI столетии развитие подрастающего поколения протекает под воздействием так называемых глобальных планетарно-мировых процессов и проблем, оказывающих прямое или опосредствованное влияние на процесс формирования личности, ее ценностных ориентаций и установок в социуме. Многие из них являются факторами виктимизации, пагубно сказываясь на состоянии здоровья и психики юношей и девушек и стимулируя криминальное, антисоциальное, саморазрушительное поведение. Это влияние проявляется в различных планах. Так, в ситуации тотальной бедности в одних странах и существенного разрыва в уровне жизни различных слоев населения - в других, имеет место глобализация преступности (ее количественный рост, рост организованности, вооруженности, защищенности от правоохранительных структур, интернационализации и транснационализации), что ведет к вовлечению в ее ряды все большего количества молодых людей разного пола, уровня достатка и образованности. Осознание человечеством как глобальной проблемы атомной угрозы жизни на Земле сыграло большую роль в том, что значительная часть подростков, юношей и девушек в развитых странах стала ориентироваться не на жизненные перспективы, а исключительно на сиюминутные потребности, желания, стремления, на ценность жизни «здесь и теперь». Возрождение терроризма, который концу XX в. приобрел международный характер, породил страх и отчаяние у одних - жителей охваченных террором стран, определив жизненный путь других - преимущественно молодых людей, для которых терроризм стал образом жизни, и оказал серьезное влияние на ценностные представления и поведенческие установки третьих - подрастающее поколение.

Особую роль в формировании личности, характере ее психологического здоровья играют средства массовой информации, развитие которых привело тому, что мир как планетарное сообщество может прямо влиять на большие группы населения планеты, позволяя человеку «не сходя с места» видеть, как живут люди в любой точке земного шара. Следствием этого явились изменения в восприятии молодежью жизни: произошло

существенное обогащение потенциальных возможностей молодых людей, расширение их социокультурных представлений. Планы, устремления, мечты современных подростков и юношей формируются, ориентируясь не только на нормы, ценности, стили жизни, характерные для их непосредственного окружения, но и на те образцы, которые манят к себе, даже оставаясь недоступными. Взаимоналожение разнообразных образцов и норм социальной жизни (половозрастных, профессиональных, региональных, общественных, планетарных и др.), благодаря и вопреки их некоторой противоречивости и неоднозначности, побуждает каждого современного юношу и девушку к самостоятельному сознательному выбору и созданию норм своего поведения.

Эффективная социализированность - это достижение человеком определенного баланса приспособления и обособления в обществе, характеризующего уровень его психологического здоровья. О мере приспособления человека к обществу свидетельствует ряд признаков: степень овладения знаниями, умениями и установками, необходимыми для реализации ролевых ожиданий предписаний, характерных для общества в различных сферах жизнедеятельности (семейной, профессиональной, социальной, досуговой и др.); наличие мера оформленности реалистических в данном обществе жизненных целей, ценностных ориентации; норм поведения, взаимодействия и взаимоотношений его носителей; статусной структуры в реальных группах; иерархии предпочитаемых источников информации; своеобразных увлечений, вкусов; способов свободного времяпрепровождения и представлений о социально-приемлемых путях и способах его реализации (т.е. мера согласованности самооценок и притязаний человека с его возможностями и реалиями социальной среды); необходимый на данном возрастном этапе уровень образования.

Качестве признаков обособления человека в обществе, отражающего уровень его психологического здоровья, можно рассматривать следующие: наличие собственных взглядов, способность изменять их и вырабатывать новые (ценностная автономия); наличие и характер Я-концепции, уровень самоуважения и самопринятия, чувства собственного достоинства (психологическая автономия); реализация избирательности в эмоциональных привязанностях, их сбережение или сменяемость (эмоциональная автономия); мера готовности и способности самостоятельно решать собственные проблемы, противостоять тем жизненным ситуациям, которые мешают самоизменению, самоопределению, самореализации, самоутверждению; гибкость и одновременно устойчивость в меняющихся ситуациях, умение творчески подходить к жизни

- креативность (поведенческая автономия). Перечисленные содержательные характеристики психологического здоровья личности во многом определяют систему ее временных связей со всей социальной действительностью и с отдельными сегментами: отношение к себе (какими они видят самих себя, каков их образ Я), отношения с самим собой (самоуважение и в самовосприятие), отношение к миру (обобщенная система взглядов на природную и социальную среду, от которой зависит то, каким человек видит планету в целом свою страну, общество, в котором живет, группы и коллективы, в которые входит, конкретных людей, его окружающих) и отношения с миром (самореализация человека в определенных сферах его жизнедеятельности или взаимоотношений в тех способах и формах, которые он для этого выбирает).

Литература

1. Андреева Т. В. Психология современной семьи. Монография. СПб.: Речь, 2005. 436 с.
2. Белинская Е. П., Стефаненко Т. Г. Этническая социализация подростка. М.: МПСИ, 2000. 208 с.
3. Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности. М.: Аспект Пресс, 2001. 301 с.
4. Душков Б. А. Психология и социология микрокосмов (человек, группа, социум, человечество). М.: Смена, 2001, 221 с.

5. Кон И. С. Ребенок и общество. М.: ИЦ «Академия», 2003. 336 с.
6. Мудрик А. В. Социализация человека. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 304 с.
7. Ольшанский Д. В. Политическая психология. СПб.: Питер, 2002. 576 с.
8. Платонов Ю. П. Этническая психология. СПб.: Речь, 2001. 320 с.
9. Шариков А. В., Баранова Э. А. О связи ценностных и массово-коммуникативных ориентаций. Психологический журнал. 1999. № 3. С. 28-47.

Musayeva Muxlisa G'aybullayevna

Buxoro davlat universiteti psixologiya mutaxassisligi tayanch doktoranti

AFFILATSIYA MOTIVI VA O'SMIRLAR SHAXSINING IJTIMOY-AXLOQIY RIVOJI: ZAMONAVIY PSIXOLOGIK YONDASHUV

Annotatsiya. Mazkur maqolada affilatsiya motivining o'smirlar shaxsining ijtimoiy-axloqiy rivojiga ta'siri zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smirlik davrida ijtimoiy yaqinlik ehtiyoji, tengdoshlar bilan munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jamoaga mansublik hissining shaxs rivojida o'rni yoritiladi. Affilatsiya motivining empatiya, hamkorlik, mas'uliyat va axloqiy qadriyatlar shakllanishiga ta'siri ilmiy jihatdan asoslanadi. Shuningdek, o'smirlar ma'naviy kamolotini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: affilatsiya motivi, o'smirlik davri, ijtimoiy rivoj, axloqiy rivoj, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, empatiya, mansublik hissi, ma'naviy rivoj, ijtimoiylashuv.

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida o'smirlar shaxsining ijtimoiy va axloqiy rivoji masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan. Globallashuv jarayonlari, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi hamda yoshlar ijtimoiylashuvi shakllarining o'zgarishi o'smirlar shaxs rivojiga yangi talablar qo'ymoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning ijtimoiy munosabatlarga kirishishi, o'z o'rnini topishi va axloqiy qadriyatlar tizimini shakllantirishi muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davri inson hayotining murakkab va mas'uliyatli bosqichi bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash, ijtimoiy identifikatsiya va ma'naviy qadriyatlar tizimi shakllanadi. Aynan ushbu davrda tengdoshlar bilan munosabatlar, jamoaga mansublik hissi, ijtimoiy qabul qilinish ehtiyoji kuchayadi. Bu jarayonlar shaxs rivojining muhim motivatsion omillaridan biri bo'lgan affilatsiya motivi bilan chambarchas bog'liqdir.

Affilatsiya motivi insonning boshqa odamlar bilan yaqin munosabatlar o'rnatishga, muloqotga kirishishga, jamoaga mansublikni his qilishga bo'lgan ehtiyojini ifodalaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, affilatsiya motivi yuqori darajada rivojlangan o'smirlar ijtimoiy faol, hamkorlikka moyil, empatiya va hamdardlik hissi rivojlangan shaxslar sifatida shakllanadi. Aksincha, ijtimoiy aloqalar yetishmasligi yoki ijtimoiy rad etilish o'smirlar shaxsida ishonchsizlik, yolg'izlik, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarini yuzaga keltirishi mumkin.

Bugungi kunda o'smirlar ijtimoiylashuvi an'anaviy ijtimoiy muhitdan tashqari virtual makon, raqamli kommunikatsiya vositalari va ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida kechmoqda. Bu esa o'smirlarning real ijtimoiy munosabatlar tajribasiga, empatiya va hamkorlik ko'nikmalariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada o'smirlarning ijtimoiy-axloqiy rivojini qo'llab-quvvatlashda affilatsiya motivining o'rni yanada muhimlashmoqda.

Zamonaviy psixologik yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, shaxsning ijtimoiy va axloqiy rivoji biologik yoki individual omillar bilan cheklanmaydi, balki ijtimoiy munosabatlar tizimi, kommunikativ tajriba va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan chambarchas bog'liq. Shu nuqtai nazardan, affilatsiya motivini o'rganish o'smirlar shaxsining ijtimoiy yetukligi, empatiya, mas'uliyat va axloqiy qadriyatlar shakllanishini tushuntirishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur maqola affilatsiya motivining o'smirlar shaxsining ijtimoiy-axloqiy rivojiga ta'sirini zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilishga, ushbu motivning shaxs rivojida rolini aniqlashga hamda o'smirlar ma'naviy kamolotini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ilmiy xulosalar ishlab chiqishga bag'ishlangan.

Asosiy qism. Affilatsiya motivi shaxsning boshqa insonlar bilan yaqin, ijobiy va barqaror munosabatlar o'rnatishga bo'lgan ichki ehtiyojini ifodalaydi. U ijtimoiy motivatsiyaning muhim tarkibiy qismi bo'lib, insonning muloqotga kirishish, qo'llab-quvvatlash olish va berish, jamoaga mansublikni his qilish istagida namoyon bo'ladi. Psixologiya fanida affilatsiya motivi shaxsning ijtimoiy xulq-atvori, emotsional farovonligi va axloqiy rivoji bilan uzviy bog'liq motiv sifatida talqin etiladi.

Zamonaviy motivatsiya nazariyalariga ko'ra, affilatsiya ehtiyoji insonning asosiy psixologik ehtiyojlaridan biri bo'lib, ijtimoiy aloqalar orqali qondiriladi. O'smirlik davrida ushbu ehtiyoj ayniqsa kuchayadi, chunki bu bosqichda shaxs o'zini jamiyat a'zosi sifatida anglay boshlaydi, tengdoshlar bilan o'zaro ta'sir jarayonida o'z identitetini shakllantiradi. Affilatsiya motivi yuqori bo'lgan o'smirlar ijtimoiy faol, hamkorlikka moyil va empatik xulq-atvor namoyon etadi.

O'smirlik davrida affilatsiya motivining rivojlanish xususiyatlari. O'smirlik davri biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan xarakterlanadi. Ushbu davrda tengdoshlar guruhi shaxs rivojida markaziy o'rin egallaydi. O'smirlar uchun jamoaga mansublik, ijtimoiy qabul qilinish va do'stlik aloqalari alohida ahamiyat kasb etadi.

Affilatsiya motivining rivojlanishi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

tengdoshlar bilan o'zaro muloqot intensivligi;

oiladagi emotsional muhit;

maktab jamoasidagi psixologik iqlim;

ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi.

Agar o'smir o'zini ijtimoiy jihatdan qabul qilingan va qadrlangan his etsa, unda ijobiy ijtimoiy xulq shakllanadi. Aksincha, ijtimoiy rad etilish yoki izolyatsiya shaxs rivojida salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Affilatsiya motivi va ijtimoiy-axloqiy rivoj. O'smirlar shaxsining ijtimoiy-axloqiy rivoji empatiya, mas'uliyat, hamkorlik va adolat kabi sifatlarning shakllanishi bilan tavsiflanadi. Affilatsiya motivi ushbu sifatlarning rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

1. Empatiya va hamdardlikning shakllanishi. Affilatsiya motivi yuqori bo'lgan o'smirlar boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga va ularga hamdardlik bildirishga moyil bo'ladi. Bu esa ijtimoiy axloqiy me'yorlarni ichkilashtirishga yordam beradi.

2. Mas'uliyat va ijtimoiy ong. Jamoaga mansublik hissi o'smirlarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantiradi. Ular o'z xatti-harakatlarining boshqalarga ta'sirini anglay boshlaydi va ijtimoiy qoidalarga rioya qilishga intiladi.

3. Axloqiy qadriyatlarining integratsiyasi. Affilatsiya motivi orqali o'smirlar jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy qadriyatlarni o'zlashtiradi. Muloqot jarayonida o'zaro hurmat, ishonch va adolat tushunchalari mustahkamlanadi.

Zamonaviy ijtimoiy sharoitda affilatsiya motivining o'zgarishi. Raqamli kommunikatsiya vositalari va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o'smirlarning ijtimoiy munosabatlariga yangi shakl bermoqda. Virtual muloqot real ijtimoiy aloqalarni to'liq almashtira olmaydi, biroq affilatsiya ehtiyojining qondirilish shakllarini o'zgartiradi.

Zamonaviy sharoitda quyidagi muammolar kuzatilmoqda:

real muloqot ko'nikmalarining pasayishi;

ijtimoiy rad etilish qo'rquvining kuchayishi;

yolg'izlik hissining ortishi.

Shu sababli affilatsiya motivini sog'lom ijtimoiy muhitda rivojlantirish dolzarb masala hisoblanadi.

Affilatsiya motivini rivojlantirishning psixologik-pedagogik yo'llari. O'smirlar shaxsining ijtimoiy-axloqiy rivojini qo'llab-quvvatlash uchun quyidagi yo'nalishlar muhim:

jamoaviy faoliyat va hamkorlikka asoslangan o'quv metodlari;

psixologik treninglar va kommunikativ mashg'ulotlar;
empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiruvchi dasturlar;
maktab va oilada ijobiy emotsional muhit yaratish.

Mazkur yondashuvlar affilatsiya motivining sog'lom shakllanishiga va o'smirlar ma'naviy qiyofasining ijobiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Umuman olganda, affilatsiya motivi o'smirlar shaxsining ijtimoiy-axloqiy rivojida markaziy o'rin tutadi. U nafaqat muloqot ehtiyojini qondiradi, balki empatiya, hamkorlik va ijtimoiy mas'uliyat kabi ma'naviy sifatlarning shakllanishini ta'minlaydi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar affilatsiya motivini o'smirlar ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida baholaydi.

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida o'smirlar shaxsining ijtimoiy va axloqiy rivoji masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Globallashuv jarayonlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng tarqalishi hamda yoshlar ijtimoiylashuvi shakllarining o'zgarishi o'smirlar shaxs rivojiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida ijtimoiy munosabatlar tizimi kengayib, tengdoshlar bilan aloqalar shaxs rivojining markaziy omiliga aylanadi. Shu nuqtai nazardan, affilatsiya motivining o'smirlar ijtimoiy-axloqiy rivojidagi o'rnini ilmiy jihatdan o'rganish zarurati ortib bormoqda.

O'smirlik davri shaxsning o'zini anglash, ijtimoiy identifikatsiya va ma'naviy qadriyatlar tizimi shakllanishining muhim bosqichi hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar jamoaga mansublik, ijtimoiy qabul qilinish, do'stlik va hamkorlik kabi ehtiyojlarni kuchli his eta boshlaydi. Mazkur ehtiyojlar qondirilgan taqdirda o'smirlar ijtimoiy faol, empatik va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanadi. Aksincha, ijtimoiy aloqalar yetishmasligi yoki ijtimoiy rad etilish hissi o'smirlar ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, yolg'izlik, ishonchsizlik, agressivlik va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarini keltirib chiqarishi mumkin.

Bugungi kunda o'smirlar ijtimoiylashuvi an'anaviy muhit bilan cheklanmay, virtual makon, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli kommunikatsiya vositalari orqali ham amalga oshmoqda. Bu jarayon o'smirlarning muloqot shakllarini o'zgartirib, real ijtimoiy tajriba yetishmovchiligi, empatiya darajasining pasayishi va ijtimoiy ajralish xavfini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli o'smirlarning real ijtimoiy munosabatlarini rivojlantirish, jamoaga mansublik hissini shakllantirish va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi.

Mavzuni o'rganish zarurati yana shundaki, affilatsiya motivi o'smirlar shaxsining ijtimoiy-axloqiy rivojida muhim omil bo'lib, empatiya, hamkorlik, mas'uliyat va ijtimoiy qadriyatlar shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu motivning rivojlanishi o'smirlarning ijtimoiy yetukligi, kommunikativ kompetentligi va psixologik barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bois affilatsiya motivini o'rganish o'smirlar ma'naviy kamolotini qo'llab-quvvatlashning ilmiy asoslarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilar o'rtasida ijobiy munosabatlarni rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlash bugungi ta'lim siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Maktab psixologlari va pedagoglar oldida o'smirlar ijtimoiylashuvini qo'llab-quvvatlash, ularning ma'naviy-axloqiy rivojini ta'minlash va ijtimoiy muammolarni oldini olish vazifasi turibdi. Bu vazifalarni samarali amalga oshirish affilatsiya motivini chuqur o'rganishni talab etadi.

Demak, affilatsiya motivi va o'smirlar shaxsining ijtimoiy-axloqiy rivoji o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asosda tadqiq etish, ushbu motivni rivojlantirishning psixologik-pedagogik mexanizmlarini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kunning muhim ilmiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot affilatsiya motivining o'smirlar shaxsining ijtimoiy-axloqiy rivojidagi o'rnini zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilishga qaratildi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, o'smirlik davri shaxsning ijtimoiylashuvi, o'zini anglash va ma'naviy qadriyatlar tizimi shakllanishida hal qiluvchi bosqich bo'lib, bu jarayonda affilatsiya motivi markaziy psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari affilatsiya motivi o'smirlarning tengdoshlar bilan munosabatlari, jamoaga mansublik hissi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qilish va ijtimoiy faoliyatda ishtirok etish

ehtiyoji bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatdi. Ushbu motivning rivojlanganligi o'smirlarda empatiya, hamkorlik, mas'uliyat, adolat va o'zaro hurmat kabi muhim ijtimoiy-axloqiy sifatlarning shakllanishiga zamin yaratadi. Shu bilan birga, affilatsiya motivi shaxsning psixologik barqarorligi va emotsional farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy ijtimoiy sharoitlar, xususan, raqamli kommunikatsiya vositalarining keng tarqalishi o'smirlar ijtimoiylashuvi shakllarini o'zgartirmoqda. Virtual muloqot imkoniyatlarining kengayishi bilan bir qatorda real ijtimoiy aloqalar tajribasining cheklanishi, yolg'izlik hissining ortishi va ijtimoiy rad etilish qo'rquvining kuchayishi kabi muammolar ham kuzatilmoqda. Bu holat affilatsiya motivini sog'lom ijtimoiy muhitda rivojlantirish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, affilatsiya motivi rivojlangan o'smirlar ijtimoiy jihatdan faol, kommunikativ kompetent, o'zini boshqara oladigan va jamiyat qadriyatlariga hurmat bilan qaraydigan shaxslar sifatida shakllanadi. Aksincha, affilatsiya ehtiyojining qondirilmasligi ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari, emotsional beqarorlik va ijtimoiy izolyatsiya xavfini oshirishi mumkin.

Umuman olganda, affilatsiya motivi o'smirlar shaxsining ijtimoiy yetukligi va axloqiy rivojini ta'minlovchi muhim psixologik omil bo'lib, uni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2008.
3. Qodirov B.R. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2009.
4. Sodiqova N.A. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2014.
5. Sunnatova R.I. Ta'lim psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
6. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2016.
7. Musurmonova O.A. Yoshlar ma'naviy tarbiyasi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
8. Abdullayeva Sh.A. Maktab psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2020.
9. Yo'ldoshev J.G'. Ta'lim sifati va shaxs rivoji. – Toshkent: Fan, 2017.
10. Xoliqov A. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat. – Toshkent: Fan, 2016.

R.Ernazarova

*Qarshi davlat universiteti dotsenti, psixologiya
fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
Qashqadaryo viloyati Qarshi shahri*

K.Rayimbayeva

Qarshi davlat universiteti 1-kurs magistri

O'SPIRIN YOSHLARDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Maqolada o'spirin yoshlarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari o'rganilgan. Unda muammoniing mamlakatimiz psixologlari asarlarida o'rganilishi va muallif tomonidan amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot ishlari haqida fikr-mulohaza yuritilgan. Shuningdek, maqolada o'spirin yoshlarda stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvlar va tavsiyalar ilmiy asosda yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: o'spirin yosh, stressga barqarorlik, psixologik determinantlar, emotsional barqarorlik, moslashuvchanlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, salbiy his-tuyg'ularni boshqarish, motivatsiya, o'z-o'zini nazorat qilish, psixologik salomatlik.

Abstract. The article examines the psychological determinants of enhancing stress resilience in adolescents. It discusses how the problem has been studied in the works of psychologists in our country and presents reflections on the scientific research conducted by the author. Furthermore, the article provides scientifically grounded psychological and pedagogical approaches and recommendations aimed at increasing stress resilience in adolescents.

Key words: *adolescent, stress resilience, psychological determinants, emotional stability, adaptability, social support, management of negative emotions, motivation, self-regulation, psychological well-being.*

Mustaqillik yillarida davlat yoshlarning psixologik salomatligiga alohida e'tibor qaratmoqda. Turli dasturlar, jumladan ta'lim, sport, madaniyat va sog'liqni saqlash sohalarida ishlab chiqilgan loyihalar orqali o'spirinlar nafaqat bilim va ko'nikmalarni egallaydi, balki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan samarali foydalanishni, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni oshirishni o'rganadi. Davlatning bunday yondashuvi yoshlarning shaxs sifatida mustaqil rivojlanishini rag'batlantiradi, ularning jamiyatdagi mas'uliyatini kuchaytiradi va uzoq muddatda mamlakatning barqaror taraqqiyotiga hissa qo'shadi. Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar va pedagogik yondashuvlar yoshlarning stressga barqarorligini oshirish bo'yicha samarali usullarni aniqlash va joriy etish imkonini beradi, bu esa psixologik salomatlik va ijtimoiy moslashuvni yanada mustahkamlaydi.

O'spirinlik davri inson hayotining eng muhim, murakkab va o'ziga xos bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning hissiy, ijtimoiy va intellektual jihatlari faol rivojlanadi, shuningdek, mustaqil qaror qabul qilish, o'zini boshqarish va ijtimoiy muhitga moslashish ko'nikmalari shakllanadi. Shu bois, o'spirinlarda stressga barqarorlikni oshirish nafaqat ularning shaxsiy rivojlanishi, balki kelajakda mas'uliyatli va jamiyatga foydali shaxs bo'lib yetishishida muhim rol o'ynaydi. Psixologik barqarorlik, emotsional chidamlilik va moslashuvchanlik kabi ko'nikmalar yoshlarning muammolarni hal qilish, o'z-o'zini nazorat qilish va ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyat qozonishida asosiy determinantlar sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli, o'spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish masalasi bugungi kunda ilmiy tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Stressga barqarorlikni ta'minlash, frustratsiyaning stressogenlik ahamiyati, stress holatining suitsidal xulq yuzaga kelishiga ta'siri, shuningdek, stress yuzaga kelishining oldini olish va yoshlarni destruktiv g'oyalar ta'siridan himoyalash masalalari O'zbekiston olimlari tomonidan keng tadqiq qilingan. Shu sohada D.Abдумadjidova, R.Abдurasulov, D.Boymirzayeva, U.Butayeva, F.Gaziyeva, A.Jabborov, N.Ismoilova, K.Kadirov, M.Karamyan, Z.Elov, D.Mamadiyarova, N.Sagindikova, Z.Fayziyev, F.Shermatov, G'.Shoumarov, P.Ergashev, U.Qodirov va O.Hayitov kabi olimlar ijobiy xulq-atvorni shakllantirish, stresslarni boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish hamda ota-onalar va bolalar o'rtasida samarali muloqotni tashkil etish yo'nalishlarida izlanishlar olib borganlar. Shuningdek, kazuсли vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini faollashtirish masalasi ham ularning tadqiqotlarida muhim o'rin tutadi.

N.Z.Ismoilova tomonidan talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari empirik jihatdan tadqiq etilgan. Tadqiqotda respondentlardagi stressga barqarorlik va o'ziga baho berish, frustratsion tolerantlik, koping-strategiyaning faol yoki passiv usullarini qo'llash imkoniyatlari o'rtasidagi aloqadorlik o'rganilgan. O'z-o'ziga baho va frustratsion vaziyatlarga tolerant munosabatda bo'lish determinantlari bilan stressga barqarorlik o'rtasida ahamiyatli o'zaro aloqadorlik mavjudligi aniqlangan. Talabalarda o'z-o'ziga baho berish, frustratsion tolerantlik, koping-xulq strategiyalari o'zaro aloqadorlikda stressga barqarorlikni oshirishning determinantlari sifatida muhim rol o'ynaydi. Talabalarda stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan maxsus psixologik trening dasturi ishlab chiqilgan bo'lib, ushbu dastur kognitiv, affektiv, konativ, fiziologik komponentlarni o'z ichiga olgan. Tadqiqot ishi natijalari asosan talabalarda stressga barqarorlikka ta'sir etuvchi determinantlarga psixologik ta'sir o'tkazish orqali ularda stressga barqarorlik ko'nikmalarini shakllantirish hamda ularning stressga barqarorligini oshirishga erishilishi keltirilgan. [4: 15-21]

D.D.Boymirzayeva tadqiqotida oliy o'quv yurtlari talabalarida frustratsiyaning namoyon bo'lishi masalasi o'rganilgan. Talabalar orasidagi agressiv va tobe tipdagi shaxslararo munosabatlar tizimida quyi emotsional ekspansivlik, salbiy ijtimoiy maqom ko'rinishidagi psixik holatlar frustratsiya natijasida namoyon bo'lishi aniqlangan. Zo'riqish, stressogenlik, o'quv faoliyatining jamoaviy xarakteri, oliy ta'lim muassasalari zamonaviy talabalar kontingenti orasida frustratsiyaning keng tarqalganligi psixologik himoya masalasini nihoyatda dolzarblashtirishi aytilgan. O'z-o'zini anglash, idrok va boshqalar bilan o'zaro ta'sirni baholash nuqtayi nazardan talabaning haddan ortiq

psixologik himoyalanganligi frustratsiyaga qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin ekanligi, shu bilan birga, ayrim hollarda psixologik himoya qo'zg'atuvchi vaziyatlar ta'sirini bloklashi, lekin frustratsiya chuqur darajada saqlanib qolishi hamda talabaning shaxsiy rivojlanishi, o'quv faoliyati va umumiy ahvoriga salbiy ta'sir ko'rsatishi izohlangan. [3: 12-20]

Bizning ilmiy izlanishlarimiz yuqoridagi olimlarning tadqiqot ishlaridan ma'lum darajada farq qilib, asosan o'spirin yoshlarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlarini chuqur va tizimli o'rganishga qaratildi. Shu bilan birga, biz o'spirinlarning shaxsiy xususiyatlari, oilaviy va ijtimoiy muhit omillari, shuningdek, ularning ichki motivatsiya va hissiy boshqaruv strategiyalari kabi psixologik komponentlarni ham kompleks tarzda tahlil qildik. Bu tadqiqotlar o'spirinlarning stress holatlarida qanday psixologik mexanizmlardan foydalanganini aniqlashga va ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi. Bundan tashqari, olingan natijalar ilgari surilgan nazariy konsepsiyalar bilan solishtirildi va stressga barqarorlikni oshirishda yangi ilmiy yondashuvlar hamda interaktiv psixologik trening modellarini ishlab chiqish imkoniyati o'rganildi. Shu bilan birga, tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar asosida o'spirinlar uchun stressni boshqarish va hissiy holatni barqarorlashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar va pedagogik dasturlar ishlab chiqildi.

Psixologik adabiyotlarda stressga barqarorlik ko'plab omillar bilan belgilanadi. Ushbu omillar orasida shaxsiy xususiyatlar eng asosiy o'rinni egallaydi. Masalan, optimistik qarash – hayotga ijobiy nazar bilan qarash va qiyinchiliklarni vaqtinchalik muammo sifatida baholash qobiliyati o'spirinlar uchun stressli vaziyatlarga munosabatni sezilarli darajada yengillashtiradi. Optimistik shaxslar qiyinchiliklardan qochmay, ularni yechish uchun konstruktiv strategiyalar izlaydilar va shu orqali ruhiy mustahkamlikni saqlaydilar. Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, ya'ni shaxsning o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va harakatlarini maqsadli yo'naltirish qobiliyati, stressga barqarorlikda muhim rol o'ynaydi. Bu qobiliyat o'spirinlarga qiyin vaziyatlarda salbiy emotsiyalardan ta'sirlanmasdan, ratsional qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Masalan, imtihon oldidan yoki ijtimoiy nizolarda, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan yoshlar ko'proq sabr va diqqatni saqlay oladilar.

Shaxsiy xususiyatlar orasida motivatsiya ham muhim omil hisoblanadi. Yuqori motivatsiyali o'spirinlar o'z maqsadlariga erishish uchun qiyinchiliklarni yengishda ko'proq harakat qiladilar va stressli vaziyatlarni faol moslashuv strategiyalari orqali yengib o'tadilar. Ular muammoning faqat salbiy tomonlariga qaramay, uning ijobiy imkoniyatlarini ham ko'ra oladilar. Bundan tashqari, emotsional intellektning roli alohida ahamiyatga ega. Emotsional intellekt – bu o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni samarali boshqarish va boshqalarning emotsional holatini to'g'ri baholash qobiliyatidir. Emotsional intellektka ega o'spirinlar stressli vaziyatlarda o'z emotsional holatini nazorat qila oladilar, salbiy his-tuyg'ulardan tez tiklanish va ijobiy reaksiyalar ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, ular atrofdagilar bilan samarali muloqot qilish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni saqlash orqali qo'shimcha stressga qarshi chidamlilik manbasini yaratishadi.

Shuningdek, oilaviy muhit ham o'spirinlarda stressga barqarorlikni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi, ota-ona bilan ijobiy va ishonchli munosabatlar, shuningdek, uydagi iliq va barqaror atmosfera, yoshlar uchun asosiy psixologik resurs hisoblanadi. Masalan, ota-ona tomonidan ko'rsatilgan ruhiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlash o'spirinlarga qiyin vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va stressga konstruktiv yo'l bilan munosabat bildirish imkonini beradi. Ijobiy oilaviy munosabatlar o'spirinda o'zini qimmatli va qo'llab-quvvatlangan his qilishni ta'minlaydi, bu esa stressli vaziyatlarda ichki mustahkamlik va psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Shuningdek, uydagi iliq atmosfera va ota-ona bilan samarali muloqot, muammolarni ochiq muhokama qilish va ehtiyojlarni erkin bildirish imkonini beradi. Bu o'spirinda qiyin vaziyatlarga munosabatda ijobiy strategiyalarni rivojlantirish va muammolarni samarali hal qilish qobiliyatini oshiradi.

Bundan tashqari, oilaviy muhitdagi ijobiy tajribalar o'spirinning ijtimoiy ko'nikmalarini ham mustahkamlaydi, masalan, hamdardlik, hamkorlik va konfliktlarni konstruktiv yo'l bilan hal qilish kabi qobiliyatlar rivojlanadi. Shu tariqa, oilaviy qo'llab-quvvatlash va iliq atmosfera stressga barqarorlikning asosiy determinantlaridan biri sifatida xizmat qiladi va yoshlarning psixik salomatligini uzoq muddatli muhofaza qiladi.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va individual resurslar o'spirinlarda stressga barqarorlikni mustahkamlashda asosiy ahamiyatga ega. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni do'stlar, tengdoshlar va kengroq ijtimoiy tarmoqlar bilan ijobiy muloqot qilish imkoniyati, stressli vaziyatlarda emotsional yukni sezilarli darajada kamaytiradi. Ishonchli ijtimoiy tarmoqlar yoshlarga qiyinchiliklarni yoki muammolarni muhokama qilish, maslahat olish va zarur psixologik yordamga ega bo'lish imkonini beradi, bu esa moslashuvchanlikni va ichki barqarorlikni oshiradi.

Shu bilan birga, individual resurslar – bu shaxsning o'z ichki qudrati va qobiliyatlarini samarali qo'llay olishi bilan bog'liq omillardir. Masalan, muammoni hal qilish strategiyalari o'spirinlarga qiyin vaziyatlarda ratsional yo'l bilan harakat qilish va stressli holatlardan samarali chiqish imkonini beradi. Vaqtni boshqarish qobiliyati esa vazifalarni maqsadli va tizimli bajarish orqali psixik yukni kamaytiradi va stressni nazorat qilishga yordam beradi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi – muntazam jismoniy faoliyat, to'g'ri ovqatlanish va yetarli uxlash – stressga barqarorlikning asosiy fiziologik va psixologiyaviy asoslarini mustahkamlaydi. Demak, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va individual resurslar o'spirinlarda stressga barqarorlikni shakllantirishda o'zaro mustahkamlanuvchi determinantlar sifatida xizmat qiladi. Ular shaxsning ichki va tashqi resurslarini birlashtirib, qiyin vaziyatlarda moslashuvchanlikni ta'minlaydi hamda psixik salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa qilib aytganda, o'spirin yoshlarda stressga barqarorlikni oshirish bir necha psixologik determinantlar bilan bog'liq bo'lib, shaxsiy xususiyatlar, emotsional intellekt, oilaviy muhit va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. Optimistik qarash, o'z-o'zini boshqarish va motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan o'spirinlar stressga yaxshiroq chidamli bo'lishadi, shuningdek, oila tomonidan ko'rsatiladigan iliq va qo'llab-quvvatlovchi muhit ham ularning barqarorligini oshiradi. Shu bilan birga, do'stlar va tengdoshlar bilan ijobiy muloqot, muammoni hal qilish strategiyalari, vaqtni boshqarish va sog'lom turmush tarzi stressga chidamlilikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Natijada, ushbu determinantlarning uyg'unligi o'spirinlarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish va stressga moslashuvchanlikni oshirish uchun asosiy omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdumadjidova D.R. Talabalarda assertiv xulqni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) disser. avtoref.: 19.00.05. -T.: 2019.
2. Авилов О.В., Галиулина К.Ю. Основные причины эмоционального стресса у студентов-медиков и определение подходов к его коррекции. Журнал: "Вестник психофизиологии", №4. 2019. -с. 42-50
3. Boymirzayeva D.D. Oliy o'quv yurtlari talabalarida frustrasiyaning namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd) disser. avtoref.19.00.05. -T.: 2021. -12-20 b.
4. Ismoilova N.Z. Talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd) disser. avtoref. 19.00.06. -T.: 2020. -15-21b.

Raximov Abdulatif Abdimuradovich

Qarshi davlat universiteti

*"Psixologiya" kafedrası dotsenti vazifasini bajaruvchisi,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

Email: abdulatifraximov@gmail.uz

YOSH BOKSCHILARNI TAYORLASHDA YOSHGA DOIR PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK XUSUSIYATLAR

Annotatsiya. Ushbu maqola yosh bokschilarni tayyorlashda yoshga xos psixologik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olishga bag'ishlangan bo'lib, unda murabbiy yoshga xos psixologik va

fiziologik xususiyatlarga tayanib yosh bokschilarni sport musobaqalariga muvaffaqiyatli tayyorlashning pedagogik – psixologik asoslari haqida fikrlar bayon qilingan.

Kalit soʻzlar: yosh bosqichlari, psixologik holatlar, fiziologik xususiyatlar, organizm, psixik zoʻriqishlar, faoliyat, muvofiqlik, ijtimoiy omillar, ijtimoiy – psixologik tayyorlik.

Annotation. This article is devoted to taking into account age – specific psychological and physiological characteristics in the training of young boxers, in which the coach outlines the pedagogical-psychological foundations for the successful preparation of young boxers for sports competitions, relying on age-specific psychological and physiological characteristics.

Key words: age stages, psychological states, physiological characteristics, organism, psychic tensions, activity, conformity, social factors, socio – psychological readiness.

Jahon amaliyoti shuni koʻrsatadiki, sport sohasida bokschilarning muvaffaqiyatga erishish motivlarini takomillashtirish, oliy taʼlim muassasalarida boʻlajak sport bokschilarining muvaffaqiyatga erishish motivlarini oshirish, ularni oʻqitish va malakasini oshirishning metodik tizimini takomillashtirishning ilgʻor pedagogik va psixologik uslubiy tizimini ishlab chiqish ishlari hamda bokschilarni tayyorlashning yangi texnologiyalariga boʻlgan ehtiyojni yanada kuchaytirdi. Hozirgi kunda sportchilarni tayyorlash hamda yuqori malakali sportchilarni yetishtirish tizimida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini ommaviylashtirishga katta eʼtibor berilmoqda. Mamlakatimizda sportchilarni tayyorlashga moslashtirilgan oliy va oʻrta maxsus bilim yurtlari faoliyatlari kengaytirilmoqda.

Shaxsning muvaffaqiyatga erishish jarayoniga obyektiv va subyektiv mazmun nuqtayi nazaridan qaraganda, u nafaqat koʻp jihatli, koʻp rejali va murakkab, balki yetarli darajada munozaralidir. Y.S.Romanova oʻz tadqiqotida shaxs jarayonining ikki tomonlama qarama-qarshiligiga ishora qiladi, “bu ijtimoiy darajada jamiyatning professional kadrlarga boʻlgan ehtiyojlari va insonlarning haqiqiy kasbiy hamda hayotiy rejalari oʻrtasida qarama-qarshilik, individual-psixologik darajada foydali boʻlish zarurati oʻrtasidagi qarama-qarshilik sifatida jamiyat va oʻzini oʻzi namoyon qilish zarurati boʻlib xizmat qiladi” [1. 173].

Maʼlumki, har qanday kasbiy faoliyat insonga maʼlum talablarni qoʻyadi, unga qatʼiy rioya etish esa, muvaffaqiyat qozonishni taʼminlaydi. Psixologiya fanida shaxsning individual psixologik tavsiflari boʻyicha, kasbiy faoliyatning ahamiyatga ega boʻlgan xususiyatlari quyidagilardan iborat [2. 56]:

- psixologik tizimning asosiy elementlarini aks ettiruvchi bilim tuzilmasi, faoliyatni rivojlantirish uchun ragʻbatlantirish va motivlar;
- kasbiy va psixologik koʻnikmalarning birlashtirilgan tizimi va munosabati;
- orientatsiya – maqsad va baholashning barqaror va oʻzaro bogʻliqligi tizimi, insonda faoliyat qiyinchiliklarini yengishga va mahoratga ega boʻlishga koʻmaklashish;
- umumiy psixologik qobiliyatlar (konstruktiv, tashkiliy va kommunikatsion jihatlar); umumiy qobiliyatlar (aql, nutq, tasavvur sifatleri); bokschilik faoliyati tarkibiga kiritilgan psixologik qobiliyatlar va yoʻnalishlar hamda psixologik ijod sifatida xizmat qiluvchi boshqa maxsus qobiliyatlar (sport, badiiy, musiqiy, texnik va hokazo) [3. 37];
- kasbiy xususiyatlar: ularning ishiga bagʻishlanganligi, talabchanlik, adolat, har bir sportchi uchun eʼtiborliliigi, oʻz-oʻzini nazorat qilish va h.k .;
- xulq-atvorning baʼzi xususiyatlari, ularning orasida yetakchi oʻrinni muvozanat va emotsional barqarorlik egallaydi [4. 206].

Bokschilik faoliyati oʻz mazmunida biznes va shaxsiy qator xususiyatlarni talab qiladi. Bokschini ishi tanlangan sport turida va yordamchi bilimlarda masalan, anatomiya, biomexanika, fiziologiya va boshqalarda kasbiy oʻziga xoslik va ijodkorlikni talab qiladi. Bokschi sport texnikasi, oʻqitish usullari boʻyicha malakali boʻlishi, oʻquv jarayonini va tanlovlarni nazorat qila olishi hamda baholashni yaxshi tashkil etuvchi pedagog boʻlishi lozim.

Boksda texnik va taktik malakalarni egallash uzoq vaqt davom etadigan jismoniy hamda psixik zoʻriqishlar bilan bogʻliq. Oʻsmirlar bilan ishlashda shuni hisobga olish lozimki, ular qanchalik yosh boʻlsa, qoʻzgʻalish jarayonlari faol tormozlanish jarayonlaridan shunchalik ustunroq boʻladi. Uzoq

muddatli zo'riqishlar yoki o'tkazib yuborilgan zarbalar asab tizimini haddan ortiq tormozlanish xolatiga keltirib qo'yadi, shuning uchun alohida mashqlar orasida, kattalarga qaraganda, tez-tez va uzoq davom etadigan tanaffuslar bo'lishi kerak. Shuningdek, kuchli zarbalardan voz kechish lozim.

Butun organizmning umumiy jadal o'sishi bilan bir qatorda yurak mushagi ham o'sadi. Biroq shuni nazarda tutish kerakki, yurakning rivojlanishi baribir boshqa organlarning rivojlanishidan ortda qoladi va agar yuqori yuklamalarda mushaklar tizimi, ichki organlar moslashsa hamda qo'yilgan talablarga bardosh bera olsa, yurak o'ta zo'riqish bilan ishlaydi. Bunday hollarda yurak gipertoniyasi (arteriyada qon bosimining oshib ketishi) xolati yuzaga kelishi mumkin. Yurak qon tomir tizimi ish qobiliyati darajasini ko'tarishga umumiy jismoniy tayyorgarlik yordam beradi. Unda asab va jismoniy yuklama asta-sekin ortib boradi, asosan tabiiy mashqlarda: yurish, yugurish, suzish va boshqalar.

Yurak-qon tomir tizimi faoliyatining oshishi nafas olish tizimi faoliyati kuchayishi bilan kuzatiladi: tomir urishi tezlashadi nafas olish ham tezlashadi. Ular orasidagi muvofiqlikning buzilishi organizmning moslashuvchanligiga ta'sir ko'rsatadi, buni boks bilan shug'illanishda hisobga olish juda muhim, chunki boksa harakatlar atsiklik xususiyatga ega hamda zo'riqish kattaligi tez-tez o'zgarib turadi. 16-18 yoshda o'pka massasining tez o'sishi kuzatiladi, shu sababli uning tiriklik sig'imi oshadi. Bolalar va o'smirlarda gaz almashinuvi shiddati, kattalarga qaraganda, ancha katta. Ma'lumki, mushak faoliyatining faolligi, uning ish qobiliyati ishlayotgan mushaklarga yetib kelayotgan qon miqdoriga bog'liq. Mushak faoliyati qancha faol bo'lsa, mushaklarni oziqlantirish uchun qonga bo'lgan ehtiyoj shunchalik katta. Shuning uchun boks mashg'ulotlarida, masalan, o'quv jangi davomida, nafas olishi yaxshi yo'lga qo'yilmagan, jang paytida eng faol harakat qiladigan mushaklar (oyoqlar, qo'llar mushaklari) yetarlicha mashqlanmagan, bokschilarni asosiy harakatlari avtomatlashgan holga kelmagan bokschilar ko'proq charchaydilar. Yosh bokschilarda (xatto mashq qilganlarida) jang paytida katta yoshdagi bokschilarga nisbatan toliqish ancha erta sodir bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlarni iloji boricha ko'proq ochiq havoda o'tkazish maqsadga muvofiq. Chunki o'smirlar kattalarga qaraganda ko'p miqdorda kislorodga muhtojdirlar.

O'rgatish va mashq qildirishning eng asosiy omillaridan biri yoshga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish hisoblanadi. O'smirlik yoshida bu sifatlar endi shakllana boshlaydi, shuning uchun bokschilar tayyorlashda murabbiyning har bir shug'ullanuvchiga alohida pedagogik yondashuvi muvaffaqiyat garovidir. O'smirlarda jinsiy yetilish davrida sezish qobiliyati ancha o'tkir, ko'rish xotirasi esa yaxshiroq bo'ladi. Bu yoshda sportchilar yuqori koordinatsiyaga ega bo'ladilar va texnik malakalarni muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradilar.

Shuning uchun murabbiy texnik usullarni to'g'ri namoyish qilishi, ba'zan yuqori malakali bokschilar bilan birga mashg'ulotlar olib borishi, ko'rgazmali mashg'ulotlarni uyishtirishi, kuchli sportchilar ishtirok etadigan musobaqalarni borib ko'rishni, kinofilmlar tomosha qilishni tashkil etishi juda muhim. Harakatlarni tasavvur qilish qanchalik yorqin va ta'sirchan bo'lsa, ularni qayta ko'rsatib berish va bajarish shunchalik aniq bo'ladi. Bundan tashqari ulardagi o'smirlarga hos kam vaqt va kuch sarflab tezroq natijaga erishish istagi biroz dangasalik va shoshma-shosharlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois tayyorgarlik jarayonida asosiy e'tiborni jismoniy mehnatga va ruhiy tayyorgarlikka qaratish kerakligini trener-pedagog o'smir ongiga stixiyali ravishda singdirib borishi lozim.

Shuni ta'kidlash joizki, o'smirlar uzoq va bir xilda takrorlanadigan bitta usuldan ko'ra turli kombinatsiyalarda hamda variantlarda bajariladigan mashqlarni yaxshiroq eslab qoladilar. Bokschining bilim va ko'nikmalari qancha ko'p bo'lsa, kompleks harakatlarni u shuncha tez hamda aniq eslab qoladi. Ko'pgina maxsus tayyorgarlik mashqlarini manashu tamoyil asosiga qurish kerak. Idrok etish va harakat qilish sifati o'rganilayotgan predmetga bo'lgan diqqat-e'tiborga bog'liq bo'ladi. Boks sportchilarda yuqori darajadagi diqqatni nafaqat o'quv-mashg'ulot jarayoni vaqtida, balki asosan musobaqalar paytida taqozo etadi. Bir oz bo'lsa ham e'tiborsizlik, hushyorlikni yo'qotish ko'plab jiddiy zarbalarni o'tkazib yuborishga sabab bo'ladi. Bokschilar jang davomida faqat o'z harakatlariga diqqat-e'tiborini qaratib qolmasdan, balki raqib harakatlarini ham jiddiy kuzatib borishlari zarur. Yosh bokschilar mashg'ulot paytida o'z diqqatlarini bitta vazifaga jamlashlari juda qiyin, ular tez-tez chalg'iydilar va mashg'ulotlarning bir xilligidan, uzoq davom etishidan zerikadilar

shu sababli o'zlari uchun qiziqarli bo'lgan narsalarni bajaradilar. Shuning uchun murabiy vazifalarni tez-tez o'zgartirib turishi, shu orqali shug'ullanuvchilarda ko'proq qiziqish uyg'otishi kerak. Bundan tashqari, mashqlarni bajarish haddan tashqari uzoq davom etmasligi lozim.

Xulosa qilib aytganda o'smirlik yoshida eng asosiy vazifa bu boks malakalarini muvaffaqiyatli egallash asosi hisoblangan har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlanish bo'lganligi sababli, mashg'ulotlarni shunday tashkil etish joizki, mashqlar ko'p jihatdan anashu vazifalarning hal etilishini ta'minlashi darkor.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Лубышева Л.И., Магин В.А. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога.-М.: Теория и практика физической культуры, 2005–123 с.
2. Косинов С. С. Спорт в системе социальной мобильности и жизненной самореализации молодежи в России : монография / С. С. Косинов ; под ред. П. С. Самыгина. – Москва : РУСАЙНС, 2018. – С.88.
3. Пятаева Е.Ю. Культурно-исторический анализ развития мотивации личности: Дисс...докт. психологических наук. - М., 2010.-237 с.
4. Арзикулов Д. Н. Спортчиларни психологик жиҳатдан тайёрлашнинг ижтимоий-психологик муаммолари //FanSportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.

Abdiholiqov Beknurjon Alisher o'g'li

Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi

Email: beknurnasaf94@gmail.com

O'SPIRIN FUTBOLCHI SPORTCHILARDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISH KO'RSATKICHLARINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'spirin futbolchi sportchilarda muvaffaqiyatga erishish ko'rsatkichlarining psixologik tahlil qilingan. Shuningdek jamoaviy o'ziga ishonch motivlarining qadimgi tarixiy davrlarga oid ma'lumotlar keltirilgan. Sportda yuqori natijalarga erishishni belgilovchi tamoyillar keltirilgan. Muvaffaqiyatga erishish ko'rsatkichi o'spirin futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va sport faoliyatidagi faolligini belgilovchi muhim omillardan biri ekanligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: o'spirin futbolchi, o'ziga ishonch, motiv, tamoyil, muvaffaqiyat ko'rsatkichlari, psixologik tahlil, psixologik tayyorgarlik, sport faoliyati, dinamik ko'rsatkich.

Annotation. This article provides a psychological analysis of the indicators of success in teenage football athletes. Also cited are references to ancient historical periods of collective self-confidence motifs. The principles that determine high performance in sports are presented. The indicator of success has been found to be one of the important factors that determine the psychological readiness and activity of teenage players in sports activities.

Key words: teenage player, self-confidence, motive, principle, success indicators, psychological analysis, psychological training, sports activity, dynamic indicator.

Zamonaviy sport psixologiyasida psixologik yondashuv elementlariga ega bo'lgan jamoaviy o'ziga ishonch motivlarining tarixiy o'choqlari qadimgi davrlarga borib taqaladi. Qadimgi Misrda ham ruhoniylikka nomzod bilan suhbat o'tkazilgan, uning biografik ma'lumotlari va ta'lim darajasi aniqlangan. Tashqi ko'rinishi va suhbat o'tkaza olish qobiliyati ham baholangan. Shuningdek, mehnat qilish, tinglay olish va jim bo'lish qobiliyati tekshirilgan, olov, suv bilan bog'liq hamda qorong'i zindonlarni yolg'iz yengish qo'rquvi sinovlari o'tkazilgan. Ushbu og'ir sinovlar uzoq ta'lim davridagi barcha qiyinchiliklarni engib o'tishda o'z qobiliyatiga ishonchi komil bo'lmaganlar uchun o'lim bilan tahdidi mavjud bo'lgan.

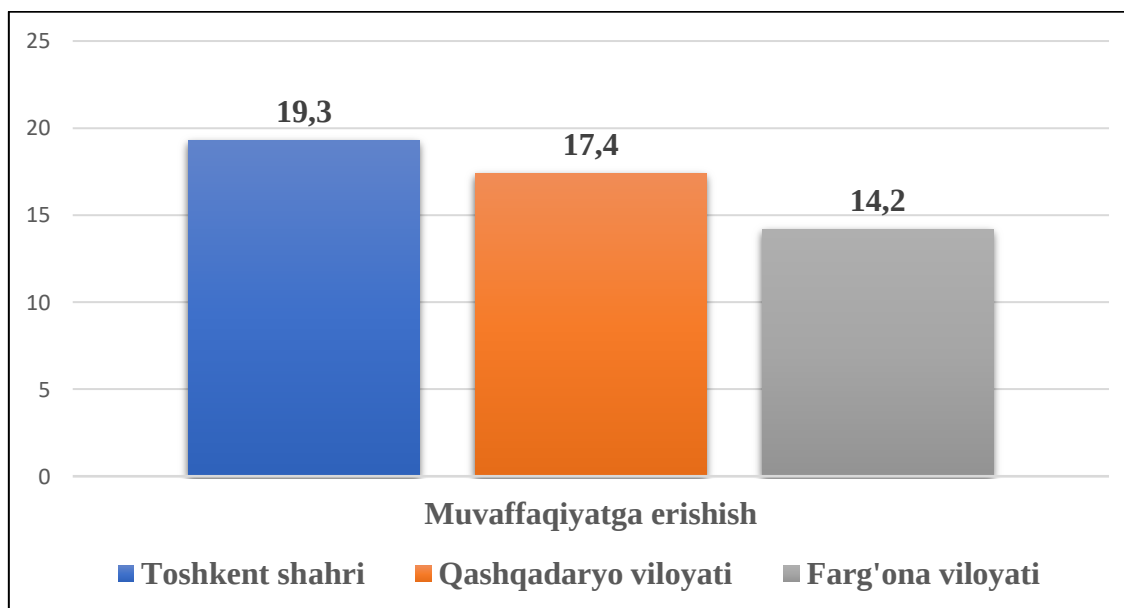
Sportda natijalarga erishishning pedagogik qoidalari ham e'tiborga olinib, unda mashg'ulotlarni samarali kechishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan, ma'lum darajada murabbiy tomonidan ongli ravishda tuzilgan, yuqori natijalarga erishishni o'z ichiga olgan, tashqi vaziyatlar alohida e'tiborga olinadi. Sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish motivlarini belgilovchi omillarning ichida, o'zlashtirish motivlari alohida ahamiyat kasb etib, u portchi shaxsining o'ziga xos sifatlari bilan tavsiflanadi. V.R.Malkinning so'zlariga ko'ra, sport motivatsiyasi "sportchi shaxsining o'ziga xos holati, uning qobiliyatlari va imkoniyatlari natijasida shakllanadi, bu keyinchalik, yuksak maqsadlarni belgilash va amalga oshirish uchun asos sifatida xizmat qiladi. [1. 56] Ya'ni, sport faoliyatidagi eng yuqori yutuqlar – maxsus yo'naltirilganlik va natijalarining sub'ektiv ahamiyati, raqobatning jiddiyligi va musobaqalardagi chiqishlarning ommaviyligi yuqori hissiy topshiriqlarni bajarilishi kabilar tavsiflanadi. Umuman olganda, yutuqlarga erishishning davomiyligi va samaradorligiga ko'proq, shaxsning motivatsion sohasi eng muhim rol o'ynaydi.

Zamonaviy sport psixologiyasi bilan bog'liq ayrim adabiyotlarda keltirilishicha, sportda yuqori natijalarga erishishni belgilovchi tamoyillarga quyidagilar kiradi : [2. 58]

- Insonparvarlik tamoyili – murabbiy, psixolog va sportchilar o'rtasidagi o'zaro hamkorlik va ijobiy munosabatlar, sportchi huquqlariga hurmat ko'rsatish, sport talablariga so'zsiz rioya qilish;
 - Mashg'ulot jarayonining to'g'ri tashkil etilganligi, undagi tartiblilik va uzluksizlik tamoyili.
- [3. 78]

Tadqiqotchi D.V.Konstantinovham boshqalar kabi, sportda yuqori yutuqlarga erishish va uning psixologik va pedagogik asoslari masalasiga alohida e'tibor qaratgan olimlardan biridir. Muallifning ta'kidicha, eng yuqori natijalarga erishishga imkon psixologik omillar guruhiga maksimal jismoniy kuch, kuchli ruhiy zo'riqish holatini boshdan kechirish, raqibni yengish istagi, o'z jismoniy va aqliy imkoniyatlarini anglay olish qobiliyati hamda o'z imkoniyatlarini adekvat baholay olish xususiyatlari kiradi. [4.170]

N.N.Rudenkoning so'zlariga ko'ra, sport – bu muammolaringizni unutish, yillik yengillik va dam olishga yordam beradigan antidepressantning turidan biridir. Mashg'ulotlar sonini normada bo'lishi, qondagi shakar muvozanatlashtiradi va mushaklarning surunkali kuchlanishini yengillashtiradi. Doimo asabiylashadigan odamlarga xos bo'lgan narsalarni yo'q qiladi. [5. 31]



2.2-rasm. O'spirin futbolchi sportchilarda muvaffaqiyatga erishish shkalasi bo'yicha ko'rsatkichlar

Amaliy tahliliy natijalarda keltirilgan "Muvaffaqiyatga erishish" ko'rsatkichlari o'spirin futbolchilarning maqsadga intilishi, ichki motivatsiyasi hamda o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishga bo'lgan psixologik tayyorgarligini hududlar kesimida ochib beradi. Natijalarga ko'ra, Toshkent shahri futbolchilarida mazkur ko'rsatkich eng yuqori darajada (19,3 ball) namoyon bo'lgan

bo'lsa, Qashqadaryo viloyatida u nisbatan pastroq (17,4 ball), Farg'ona viloyatida esa eng quyi darajada (14,2 ball) qayd etilgan. Bu farqlar o'spirin futbolchilarning sport faoliyatiga bo'lgan munosabati va muvaffaqiyatni qanday tasavvur qilishlari bilan chambarchas bog'liq holda shakllanganini ko'rsatadi.

Toshkent shahridagi yuqori ko'rsatkichlar futbolchilarda muvaffaqiyatga erishish ehtiyoji barqaror shakllanganini anglatadi. Bunday sportchilar uchun g'alaba faqat tasodifiy natija emas, balki izchil mehnat, mashg'ulotlar jarayonida o'z ustida ishlash va shaxsiy mas'uliyat bilan bog'liq jarayon sifatida qabul qilinadi. Poytaxt sharoitida mavjud raqobat muhiti, sport musobaqalarining ko'pligi va natijaga yo'naltirilgan tayyorgarlik tizimi o'spirinlarda yuqori maqsadlar qo'yish va ularga erishishga intilish sifatini kuchaytiradi. Bu esa futbolchilarning psixologik jihatdan faol, tashabbuskor va natijaga yo'naltirilgan bo'lishiga zamin yaratadi.

Qashqadaryo viloyatidagi o'rtacha ko'rsatkichlar o'spirin futbolchilarda muvaffaqiyatga intilish mavjud ekanini, biroq u yetarli darajada barqaror va izchil shakllanmaganini ko'rsatadi. Bu holat futbolchilarning ba'zi vaziyatlarda yuqori natijaga intilishi, biroq murakkab yoki mas'uliyatli o'yinlarda ichki ikkilanish, o'z kuchiga to'liq ishonmaslik bilan kechishi mumkinligini anglatadi. Hududda sport faoliyatini qo'llab-quvvatlash tizimi mavjud bo'lsa-da, muvaffaqiyatni rag'batlantirish mexanizmlarining yetarli darajada ishlamasligi futbolchilarning uzoq muddatli maqsadlar qo'yishiga to'sqinlik qilishi ehtimoli bor. Farg'ona viloyatida muvaffaqiyatga erishish ko'rsatkichining pastligi o'spirin futbolchilarda maqsadga yo'naltirilganlik va ichki motivatsiya yetarli darajada shakllanmaganini ko'rsatadi. Bunday futbolchilar ko'proq tashqi omillarga, murabbiy yoki ota-onaning talablariga tayanishi, shaxsiy yutuq va o'zini namoyon etishga bo'lgan ichki ehtiyojni kamroq his qilishi mumkin. Natijada, muvaffaqiyat ko'pincha tasodifiy yoki jamoaning umumiy natijasiga bog'lab qabul qilinadi, bu esa shaxsiy mas'uliyat va maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilishni susaytiradi.

Umumiy tahlildan ko'rinadiki, muvaffaqiyatga erishish ko'rsatkichi o'spirin futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va sport faoliyatidagi faolligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ushbu ko'rsatkichning yuqori bo'lishi futbolchilarda o'ziga ishonch, irodaviy barqarorlik va jamoaviy natijaga hissa qo'shish istagini kuchaytiradi.

Xulosa. Muvaffaqiyatga erishish motivi o'spirin futbolchilarning sport faoliyatidagi faolligi va maqsadga yo'naltirilganligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Toshkent shahri futbolchilarida mazkur ko'rsatkichning yuqori bo'lishi ularning natijaga intilishi, shaxsiy mas'uliyatni his qilishi va uzoq muddatli sport maqsadlarini ongli ravishda belgilashga moyilligini ko'rsatadi. Qashqadaryo viloyatida bu motiv o'rtacha darajada shakllangan bo'lib, futbolchilarda muvaffaqiyatga intilish mavjud, biroq u barqaror psixologik xususiyat sifatida yetarli darajada mustahkam emas. Farg'ona viloyatida esa muvaffaqiyatga erishish ko'rsatkichlarining pastligi ichki motivatsiyaning sustligi va sport faoliyatiga nisbatan ikkilanish holatlarining ustunligini anglatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Малкин В. Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. - Екатеринбург, 2016. - С.56.
2. Психология и современный спорт: Сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - С.58.
3. Сафонов В. К. Психология в спорте. Теория и практика / В.К. Сафонов. - М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2013. - С.78.
4. Константинов Д. В. Проблема мотивации в физкультурно-спортивной деятельности: философский аспект / Д. В. Константинов // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. - 2014. - Т. 19. - № 19. - С.170-174.
5. Руденко Н. Н. Актуальность оценки физического развития детей / Н. Н. Руденко, И. Ю. Мельникова // Практическая медицина. - 2009. - № 39. - С. 31-34

Toirova Munavvar Murodilloyevna
Buxoro davlat universiteti tayanch doktranti

O'SMIRLARDA MILLIY O'ZLIKNI ANGLASH JARAYONINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlarda milliy o'zlikni anglash jarayonining psixologik determinantlari tizimli ravishda tahlil qilinadi. Tadqiqotda milliy o'zlik shaxs taraqqiyoti, ijtimoiylashuv jarayoni va qadriyatlar tizimining shakllanishi bilan uzviy bog'liq murakkab psixologik hodisa sifatida yoritiladi. O'smirlik davrining o'ziga xos xususiyatlari, xususan, o'zini anglash, identitetni shakllantirish, ijtimoiy rolni tanlash va "men" obrazining barqarorlashuvi jarayonlari milliy o'zlik rivojining muhim omillari sifatida asoslanadi.

Kalit so'zlar: o'smir, milliy o'zlik, identitet, psixologik determinantlar, ijtimoiylashuv, qadriyatlar tizimi, madaniy omillar, o'zini anglash, ma'naviy tarbiya, kognitiv-emotsional-xulq-atvoriy komponentlar.

Аннотация. В статье представлен системный анализ психологических детерминант осознания национальной идентичности у подростков. Исследование подчеркивает, что национальная идентичность является сложным психологическим явлением, тесно связанным с развитием личности, процессами социализации и формированием системы ценностей. Особенности подросткового возраста, такие как самосознание, формирование идентичности, выбор социальных ролей и стабилизация образа «Я», рассматриваются как ключевые факторы развития национальной идентичности.

Ключевые слова: подросток, национальная идентичность, идентичность, психологические детерминанты, социализация, система ценностей, культурные факторы, самосознание, нравственное воспитание, когнитивно-эмоционально-поведенческие компоненты.

Abstract. This article provides a systematic analysis of the psychological determinants of national identity awareness among adolescents. The study highlights that national identity is a complex psychological phenomenon closely linked with personality development, socialization processes, and the formation of value systems. Specific features of adolescence, such as self-awareness, identity formation, selection of social roles, and stabilization of the "self" concept, are considered key factors in the development of national identity.

Key words: adolescent, national identity, identity, psychological determinants, socialization, value system, cultural factors, self-awareness, moral education, cognitive-emotional-behavioral components

Kirish. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda insonning o'zini anglash, "Men" obrazi, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy mansublik hissi shakllanadi. Milliy o'zlikni anglash jarayoni o'smirning o'z millatiga tegishli ekanini his etishi, milliy qadriyatlar, til, tarix, urf-odat va madaniyatni shaxsiy hayot mazmuni bilan bog'lashidir. Bu jarayon nafaqat bilim darajasida, balki hissiy va xulq-atvoriy darajada ham namoyon bo'ladi. Zamonaviy psixologik qarashlarga ko'ra, o'smirlik davrida identitet izlanishi kuchayadi va aynan shu bosqichda milliy identiklik barqaror shaklga ega bo'ladi yoki aksincha, noaniq va ziddiyatli ko'rinishda qoladi.

Bugungi global sharoitda o'smirlar turli madaniy oqimlar, internet va ommaviy axborot vositalari ta'sirida shakllanmoqda. Jahon miqyosidagi kuzatuvlarga ko'ra, o'smirlarning katta qismi o'z milliy mansubligini shaxsiy identitetining muhim qismi sifatida e'tirof etadi. Shu bilan birga, ayrim tadqiqotlarda o'smirlarning taxminan uchdan bir qismi milliy o'zligini to'liq anglab yetmaganini yoki unga nisbatan befarq munosabatda ekanini bildirgan. Bu esa milliy identiklikni shakllantirish jarayonining murakkab va ko'p omilli ekanini ko'rsatadi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlarda milliy o'zlikni anglash masalasi shaxs taraqqiyoti, ijtimoiylashuv va qadriyatlar tizimining shakllanishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan murakkab

psixologik jarayon sifatida ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Mazkur muammoni tahlil qilishda shaxsning o'zini anglash jarayoni, ijtimoiy muhit ta'siri, madaniy omillar va yoshga oid psixologik xususiyatlar bir butun tizim sifatida qaraladi.

Shaxsning o'zini anglash va o'zlikni shakllantirish masalasini chuqur tadqiq etgan olimlardan biri - E. Erikson hisoblanadi. U o'smirlik davrini "identitet va rol chalkashuvi" bosqichi sifatida ta'riflab, aynan shu davrda shaxs o'zining kimligini, qaysi ijtimoiy guruhga mansubligini va qanday qadriyatlarga tayanishini aniqlab olishini ta'kidlagan. Eriksonning fikricha, agar o'smir o'z milliy, madaniy va ijtimoiy mansubligini anglab yetmasa, unda ichki ziddiyat va beqarorlik yuzaga keladi. Shu sababli milliy o'zlikni shakllantirish identitetning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

Milliy o'zlikning ijtimoiy jihatlarini asoslab bergan olimlardan biri - A. Tajfelidir. U ijtimoiy mansublik nazariyasini ishlab chiqib, shaxs o'zini ma'lum guruh a'zosi sifatida anglash orqali o'zini baholashini ko'rsatgan. Tajfelning qarashlariga ko'ra, millat ham ijtimoiy guruh sifatida shaxs o'zligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. O'smir o'z millatiga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirsa, uning o'zini baholashi ham mustahkamlanadi.

Madaniy omillarning shaxs rivojiga ta'sirini asoslab bergan buyuk rus psixologi L. Vigotskiy milliy o'zlikni anglash jarayonini madaniy-tarixiy taraqqiyot bilan bog'laydi. Unga ko'ra, shaxs ongining shakllanishi ijtimoiy muhit va madaniy vositalar orqali amalga oshadi. Til, urf-odat, tarixiy xotira va an'analar o'smir ongining tarkibiy qismini tashkil etadi. Demak, milliy o'zlik ham madaniy vositalar orqali ichki ongga singadi.

Faoliyat nazariyasini rivojlantirgan A. Leontev shaxsning o'zini anglashini faoliyat jarayoni bilan bog'laydi. Unga ko'ra, o'smir jamiyatdagi faol ishtiroki, ijtimoiy munosabatlarga kirishuvi orqali o'z o'rnini anglaydi. Milliy qadriyatlar asosida tashkil etilgan faoliyat turlari o'smirda milliy o'zlikni mustahkamlaydi.

Shaxsning ijtimoiylashuv jarayonini o'rgangan Urie Bronfenbrenner shaxs rivojini turli muhitlar tizimi bilan bog'laydi. Uning nazariyasiga ko'ra, o'smirlar oila, maktab, tengdoshlar va keng ijtimoiy muhit birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Milliy o'zlik ham aynan shu tizimlar o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Oila milliy qadriyatlarning birlamchi manbai bo'lsa, maktab va jamiyat ularni mustahkamlaydi.

Milliy identitetni chuqur o'rgangan olimlardan biri - J. Marsiya bo'lib, u identitet holatlarini to'rt turga ajratgan. Unga ko'ra, o'smirlar milliy va shaxsiy o'zlikni izlanish va tanlov jarayonida shakllantiradi. Izlanish va ongli tanlov mavjud bo'lsa, identitet barqaror shakllanadi; aks holda, u noaniq yoki tashqi ta'sirlarga bog'liq bo'lib qoladi.

O'zbek va mintaqaviy olimlar ham milliy o'zlik masalasiga alohida e'tibor qaratganlar. Jumladan, G'. Shoumarov shaxs ma'naviy kamolotini milliy qadriyatlar bilan bog'liq holda o'rganib, milliy o'zlikni shakllantirishda oilaviy tarbiya va ijtimoiy muhitning rolini ta'kidlagan. Uning fikricha, milliy o'zlikning barqaror shakllanishi uchun ma'naviy-axloqiy tarbiya tizimli yo'lga qo'yilishi zarur.

E. G'oziyev o'smirlik davrida o'zini anglash jarayonini tahlil qilib, shaxsning "men" obrazi ijtimoiy ta'sirlar orqali shakllanishini asoslab bergan. U milliy o'zlikni shaxsning ijtimoiy tajribasi va ma'naviy qadriyatlari bilan bog'liq murakkab tuzilma sifatida izohlaydi.

Muhokama. O'smirlarda milliy o'zlikni anglash jarayonini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu hodisa oddiy ijtimoiy mansublik hissi emas, balki murakkab psixologik tizim hisoblanadi. U shaxsning o'zini anglash darajasi, qadriyatlar tizimi, ijtimoiy tajribasi va emotsional barqarorligi bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi. O'smirlik davrida shaxs o'z "men" obrazini aniqlashtirishga intiladi, ijtimoiy rol va qadriyatlarni tanlaydi, o'ziga mos identifikatsiya shaklini izlaydi. Aynan shu jarayonda milliy o'zlik muhim tarkibiy omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari milliy o'zlikni anglash shaxsning o'zini qadrlashi va ichki barqarorligi bilan bevosita bog'liq ekanini ko'rsatadi. O'zini ijobiy qabul qiladigan o'smirlar o'z milliy mansubligini ham ijobiy baholaydi. Bu esa ularning ijtimoiy faolligi, jamoaga moslashuvi va ma'naviy qadriyatlarga sodiqligida aks etadi. Aksincha, o'zini anglash jarayonida ichki ziddiyatlarga duch kelgan o'smirlarda milliy identitet noaniq yoki sust shakllanishi mumkin. Bu holat ayniqsa globallashuv sharoitida, turli madaniy oqimlar ta'siri kuchaygan davrda yanada dolzarblik kasb etadi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, milliy o'zlikni anglashda oilaviy muhit alohida ahamiyatga ega. Oila milliy qadriyatlarni uzatuvchi birlamchi ijtimoiy institut bo'lib, undagi emotsional yaqinlik va ma'naviy muhit o'smirning milliy identitetini mustahkamlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Agar oilada tarixiy xotira, milliy an'analar va ona tiliga hurmat qadrlansa, o'smirda milliy o'zlik barqaror shakllanadi. Oiladagi befarqlik yoki madaniy uzilish esa o'zlikni anglash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, ta'lim muassasalari va tengdoshlar guruhi ham milliy o'zlikni anglashda muhim determinant sifatida namoyon bo'ladi. Maktabdagi tarbiyaviy muhit, milliy tarix va madaniyatga oid bilimlarning tizimli berilishi, o'qituvchilarning shaxsiy namuna ko'rsatishi o'smir ongida milliy qadriyatlarni ichki qabul qilishga yordam beradi. Tengdoshlar guruhi esa o'smirning ijtimoiy tajribasini boyitadi, uning o'z milliy mansubligini ochiq ifoda etishiga imkon yaratadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan muhitda milliy o'zlik yanada mustahkamlanadi.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, milliy o'zlikni anglash jarayoni kognitiv, emotsional va xulq-atvoriy komponentlardan iborat. Kognitiv jihatdan o'smir o'z millatining tarixi, tili va madaniyatini bilishi zarur. Emotsional jihatdan u o'z millatiga nisbatan faxr va sadoqat hissini his etishi lozim. Xulq-atvoriy jihatdan esa milliy qadriyatlarga mos ravishda faoliyat ko'rsatishi muhimdir. Ushbu uch komponent uyg'unlashgandagina milliy identitet barqaror shaklga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Erikson, E. H. "Childhood and Society". – New York: W.W. Norton & Company, 1990. – 445 p.
2. Tajfel, H. "Human Groups and Social Categories". – Cambridge: Cambridge University Press, 1981. – 369 bet.
3. Выготский, Л. С. «Мышление и речь». – Москва: Педагогика, 1994; переиздание – 1986. – 288 с.
4. Леонтьев, А. Н. «Деятельность, сознание, личность». – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
5. G'oziyev, E. G'. "Umumiy psixologiya". – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2002. – 512 p.
6. Shoumarov, G'. B. "Oila psixologiyasi". – Toshkent: Sharq nashriyoti, 2000. – 320 bet.

Botirova Maxliyo Botir qizi
BuxDU psixologiya kafedrasida tayancha doktoranti

GENDER STEREOTIPLARINING AYOLLAR LIDERLIK SALOHIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya: Maqolada gender stereotiplarining ayollar liderlik salohiyatiga psixologik ta'siri tahlil qilinadi. An'anaviy gender qarashlar ayollarning o'ziga ishonchi, motivatsiyasi va tashabbuskorligiga ta'sir etuvchi omil sifatida yoritiladi hamda liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish yo'llari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: gender stereotiplar, ayollar liderligi, psixologik omillar, o'ziga ishonch, motivatsiya, ijtimoiy faollik.

Kirish. So'nggi yillarda jamiyat taraqqiyoti, iqtisodiy raqobat va ijtimoiy modernizatsiya jarayonlari ayollarning boshqaruv, tadbirkorlik va jamoat hayotidagi faolligini oshirishni muhim strategik vazifa sifatida kun tartibiga olib chiqdi. Zamonaviy ilmiy qarashlarda ayollar liderligini rivojlantirish nafaqat gender tenglik masalasi, balki barqaror rivojlanish, innovatsion salohiyat va ijtimoiy kapitalni kengaytirishning muhim omili sifatida talqin etilmoqda. Shunga qaramay, ko'plab jamiyatlarda, jumladan, an'anaviy qadriyatlar ustuvor bo'lgan ijtimoiy muhitlarda ayollarning rahbarlik faoliyatiga kirib kelishi va o'z salohiyatini to'liq namoyon etishi turli psixologik hamda ijtimoiy to'siqlar bilan murakkablashmoqda.

Mazkur to'siqlarning eng muhimlaridan biri gender stereotiplari hisoblanadi. Gender stereotiplari – bu erkaklar va ayollarga nisbatan jamiyat ongida shakllangan barqaror, umumlashtirilgan tasavvurlar bo'lib, ular shaxsning ijtimoiy rollarni qabul qilishi, o'z imkoniyatlarini baholashi va kelajak rejalari shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ko'pincha liderlik, qat'iyatlilik, riskga tayyorlik, mustaqil qaror qabul qilish kabi sifatlar erkaklarga xos xususiyatlar sifatida qabul qilinadi. Natijada ayollarda rahbarlik faoliyatiga nisbatan ichki psixologik to'siqlar shakllanadi.

Psixologik nuqtai nazardan, gender stereotiplari ayollarning o'zini samaradorlik hissi (self-efficacy), o'zini baholash darajasi, motivatsiyasi va ijtimoiy tashabbuskorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stereotiplarning uzoq muddatli ta'siri natijasida ayollarda “liderlik men uchun emas” degan ichki cheklovchi e'tiqodlar shakllanishi mumkin. Bu esa nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki jamiyatning umumiy ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa tomondan, zamonaviy psixologik tadqiqotlar gender stereotiplar o'zgarmas hodisa emasligini, balki ijtimoiy muhit, ta'lim, ommaviy axborot vositalari va institutsional qo'llab-quvvatlash orqali transformatsiya qilinishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ta'lim muassasalari, oilaviy tarbiya va professional rivojlanish muhitida gender tenglik madaniyatini shakllantirish ayollarning liderlik salohiyatini ochib berishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu nuqtai nazardan, gender stereotiplarining ayollar liderlik salohiyatiga psixologik ta'sirini o'rganish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Mazkur maqola ayollarning liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonida psixologik omillarni aniqlash, stereotiplarning ta'sir mexanizmlarini tahlil qilish hamda ularni bartaraf etish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqishga qaratilgan.

Asosiy qism. Gender stereotiplarining psixologik mohiyati va shakllanish mexanizmlari. Gender stereotiplari jamiyatda tarixiy, madaniy va ijtimoiy tajriba asosida shakllanadigan barqaror ijtimoiy tasavvurlar tizimidir. Ular erkak va ayollarga xos deb hisoblangan xulq-atvor, rol va kompetensiyalar haqidagi umumlashgan qarashlarni o'z ichiga oladi. Psixologik jihatdan stereotiplar shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida, ayniqsa, bolalik davridan boshlab oila, ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy muhit orqali shakllanadi.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qiz bolalarda “moslashuvchanlik”, “itoatkorlik”, “mehribonlik” kabi sifatlar rag'batlantirilsa, o'g'il bolalarda “qat'iyatlilik”, “raqobatbardoshlik”, “tashabbuskorlik” kabi xususiyatlar qo'llab-quvvatlanadi. Bu esa yetuklik davrida kasbiy tanlov va liderlik ambitsiyalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Natijada liderlik ko'pincha erkaklarga xos sifat sifatida qabul qilinadi, ayollar esa o'z imkoniyatlarini pastroq baholashga moyil bo'lib qoladi.

Psixologiyada bu hodisa “ichki stereotiplashtirish” (internalizatsiya) deb ataladi. Ya'ni jamiyatdagi qarashlar shaxsning ichki e'tiqodiga aylanadi va o'zini baholash hamda xulq-atvorni boshqaradi.

Gender stereotiplarining ayollarda o'zini baholash va o'zini samaradorlik hissiga ta'siri. Ayollar liderlik salohiyatining shakllanishida o'zini baholash (self-esteem) va o'zini samaradorlik hissi (self-efficacy) muhim psixologik omil hisoblanadi. Gender stereotiplari aynan shu psixologik ko'rsatkichlarga eng kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Stereotiplar ta'sirida ayollarda quyidagi psixologik holatlar kuzatilishi mumkin:

- o'z qobiliyatlarini past baholash;
- rahbarlik lavozimiga nomzod bo'lishdan cho'chish;
- muvaffaqiyatsizlikdan haddan tashqari qo'rqish;
- ijtimoiy baholanishga yuqori sezuvchanlik;
- tashabbus ko'rsatishdan tiyilish.

Bunday psixologik to'siqlar “stereotip tahdidi” fenomeni bilan izohlanadi. Ushbu holatda shaxs jamiyatdagi stereotipni tasdiqlab qo'yishdan qo'rqadi va natijada o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi. Masalan, “ayollar yaxshi rahbar bo'la olmaydi” degan yashirin qarash ayollarning liderlik faoliyatida o'zini ishonchsiz his qilishiga olib kelishi mumkin.

Gender stereotiplar va liderlik xulq-atvori o'rtasidagi bog'liqlik. Liderlik psixologiyada tashabbuskorlik, strategik fikrlash, mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, qaror qabul qilish qobiliyati

kabi kompetensiyalar majmui sifatida qaraladi. Gender stereotiplari esa aynan shu sifatning namoyon bo'lishiga psixologik to'siq yaratadi.

Ko'pincha ayollar liderlik xatti-harakatlarini namoyon qilganida "agressiv", "haddan tashqari talabchan" yoki "noziklikdan yiroq" sifatida baholanadi. Bu hodisa "ikki tomonlama standart" (double bind) deb ataladi. Ya'ni ayol rahbar qat'iyatli bo'lsa – salbiy baholanadi, yumshoq bo'lsa – yetarli lider emas deb hisoblanadi. Bunday ijtimoiy bosim ayollarda ichki konflikt va kasbiy charchashni kuchaytiradi.

Shuningdek, stereotiplar sabab ayollar ko'pincha o'z yutuqlarini kamroq namoyish etadi, muvaffaqiyatni tashqi omillar bilan izohlashga moyil bo'ladi. Bu esa liderlik pozitsiyalariga intilish darajasini pasaytiradi.

Gender stereotiplarni transformatsiya qilishning psixologik omillari. Zamonaviy tadqiqotlar gender stereotiplari o'zgarasligini, ularni psixologik va ijtimoiy mexanizmlar orqali transformatsiya qilish mumkinligini ko'rsatadi. Ayollar liderlik salohiyatini rivojlantirishda quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

1) Ta'lim va treninglar. Liderlik ko'nikmalarini rivojlantiruvchi treninglar ayollarda o'ziga ishonch va tashabbuskorlikni oshiradi.

2) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Mentorlik, professional tarmoqlar va ayollar hamjamiyatlari psixologik qo'llab-quvvatlash manbai bo'lib xizmat qiladi.

3) Rol modellari (namuna shaxslar). Muvaffaqiyatli ayol liderlarning mavjudligi stereotiplarni yemiruvchi kuchli psixologik omil hisoblanadi.

4) Gender tenglik madaniyati. Ijtimoiy muhitda teng imkoniyatlar yaratilishi ayollarning liderlik salohiyatini namoyon etishiga zamin yaratadi.

Ayollar liderlik salohiyatini rivojlantirishning psixologik ahamiyati. Ayollarning liderlik faoliyati faqat individual muvaffaqiyat emas, balki jamiyat rivojining muhim omili hisoblanadi. Tadqiqotlar ayollar ishtiroki yuqori bo'lgan tashkilotlarda:

innovatsion qarorlar ko'proq qabul qilinadi;

jamoat iqlimi barqarorroq bo'ladi;

ijtimoiy mas'uliyat darajasi ortadi.

Shu sababli gender stereotiplarni yengish ayollarning shaxsiy rivojlanishi bilan birga jamiyat taraqqiyotiga ham xizmat qiladi. Gender tenglikka asoslangan ijtimoiy muhit ayollarning psixologik salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish imkonini beradi.

Gender stereotiplari nafaqat jamiyatning ayollarga bo'lgan munosabatida, balki ayollarning o'z-o'zini idrok etishida ham namoyon bo'ladi. Natijada ayollarda liderlikka intilish darajasining pasayishi, tashabbuskorlikning cheklanishi va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaslik holatlari yuzaga keladi. Bu esa ijtimoiy resurslarning to'liq ishga solinmasligiga olib keladi. Shunday ekan, ayollarning liderlik salohiyatini cheklayotgan psixologik omillarni aniqlash va ularni ilmiy asosda tahlil qilish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Mazkur mavzuni o'rganishning zarurati yana shundaki, gender stereotiplar ko'pincha yashirin va bilvosita shaklda namoyon bo'ladi. Ular shaxsning qaror qabul qilishiga, kasbiy tanloviga, motivatsiyasiga va o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir etib, uzoq muddatli ijtimoiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Shu bois, stereotiplarning psixologik mexanizmlarini aniqlash ularni bartaraf etish bo'yicha samarali pedagogik, psixologik va ijtimoiy strategiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Bundan tashqari, ayollar liderligini rivojlantirish jamiyatda gender tenglik madaniyatini shakllantirish, ijtimoiy adolatni ta'minlash hamda inson kapitalidan samarali foydalanish nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli gender stereotiplarining ayollar liderlik salohiyatiga psixologik ta'sirini o'rganish ilmiy va amaliy jihatdan zarur hisoblanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gender stereotiplari ayollar liderlik salohiyatining shakllanishi va namoyon bo'lishiga sezilarli psixologik ta'sir ko'rsatadi. Jamiyatda tarixan shakllangan an'anaviy qarashlar ayollarning o'ziga bo'lgan ishonchi, o'zini samaradorlik hissi, tashabbuskorligi va qaror qabul qilish faolligini cheklashi mumkin. Bunday stereotiplar nafaqat tashqi ijtimoiy munosabatlarda, balki ayollarning ichki psixologik tizimida ham mustahkamlanib, liderlikka intilish darajasini pasaytiradi.

Shu bilan birga, tadqiqotlar gender stereotiplar o'zgaras hodisa emasligini, ular ta'lim, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, rol modellari va gender tenglik madaniyati orqali bosqichma-bosqich transformatsiya qilinishi mumkinligini tasdiqlaydi. Ayollarda o'ziga ishonchni mustahkamlash, liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish va psixologik to'siqlarni bartaraf etish orqali ularning ijtimoiy faolligi va boshqaruv jarayonlaridagi ishtiroki sezilarli darajada oshirilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abduqodirov A. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
2. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2020.
4. Tojiboyeva D. Gender tenglik va ijtimoiy rivojlanish masalalari. – Toshkent: Tafakkur, 2021.
5. Sodiqov B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2017.
6. Rasulova M. Ayollar ijtimoiy faolligi va jamiyat taraqqiyoti. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
7. Yo'ldoshev J. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2019.

Qahhorova Difuza Muxammadovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

KO'P MILLATLI TA'LIM MUHITIDA TALABALARDA TOLERANTLIK VA MILLATLARARO MULOQOT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada ko'p millatli tibbiyot ta'lim muhitida talaba yoshlarda ijtimoiy-psixologik xavfsizlikni ta'minlash hamda millatlararo ishonchni shakllantirish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda turli millat vakillaridan iborat talabalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, bag'rikenglik, madaniyatlararo muloqot va hamkorlik omillarining psixologik jihatlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ta'lim muhitida ijobiy psixologik iqlimni yaratish, talabalar o'rtasida o'zaro hurmat va ishonchni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik va psixologik omillar tahlil etiladi. Tadqiqot natijalari ko'p millatli ta'lim muhitida talabalar o'rtasida sog'lom ijtimoiy-psixologik munosabatlarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: ko'p millatli ta'lim muhiti, ijtimoiy-psixologik xavfsizlik, millatlararo ishonch, talabalar, tolerantlik, madaniyatlararo muloqot, psixologik iqlim, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация. В данной статье рассматриваются факторы формирования социально-психологической безопасности и межнационального доверия среди студентов в многонациональной медицинской образовательной среде. Особое внимание уделяется психологическим аспектам межкультурного взаимодействия, толерантности и сотрудничества между представителями различных национальностей. Также анализируются педагогические и социально-психологические условия, способствующие формированию благоприятного психологического климата и взаимного уважения среди студентов. Результаты исследования могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по укреплению межнационального доверия и социально-психологической стабильности в образовательной среде.

Ключевые слова: многонациональная образовательная среда, социально-психологическая безопасность, межнациональное доверие, студенты, толерантность, межкультурное общение, психологический климат, социальная адаптация.

Abstract. This article examines the factors contributing to the formation of socio-psychological safety and interethnic trust among students in a multicultural medical educational environment. The study focuses on psychological aspects of intercultural interaction, tolerance, and cooperation among students representing different nationalities. It also analyzes pedagogical and socio-psychological conditions that promote a positive psychological climate, mutual respect, and trust

within the educational environment. The findings of the research may contribute to developing practical recommendations aimed at strengthening interethnic trust and socio-psychological stability among students in multicultural educational settings.

Key words: *multicultural educational environment, socio-psychological safety, interethnic trust, students, tolerance, intercultural communication, psychological climate, social adaptation.*

Kirish. Hozirgi globallashuv jarayonlari, xalqaro hamkorlikning kengayishi va ta'lim tizimining integratsiyalashuvi natijasida oliy ta'lim muassasalarida turli millat, madaniyat va ijtimoiy kelib chiqishga ega bo'lgan talabalarining birgalikda ta'lim olishi keng tarqalgan holatga aylanmoqda. Ayniqsa, tibbiyot ta'lim muassasalarida turli mamlakatlardan kelgan talabalar sonining ortib borishi ko'p millatli ta'lim muhitining shakllanishiga olib kelmoqda. Bunday muhit talabalar o'rtasida madaniyatlararo muloqotni rivojlantirish, o'zaro hurmat va hamkorlikni kuchaytirish imkonini berishi bilan birga, ayrim ijtimoiy-psixologik muammolarni ham yuzaga keltirishi mumkin.

Ko'p millatli ta'lim muhiti talabalarining nafaqat kasbiy bilimlarini, balki ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishini ham shakllantiruvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Bunday muhitda talabalar turli milliy qadriyatlar, madaniy an'analar, dunyoqarashlar va kommunikativ uslublar bilan to'qnash keladilar. Bu jarayon bir tomondan madaniyatlararo kompetensiyani rivojlantirsa, ikkinchi tomondan ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonini murakkablashtirishi mumkin. Shu sababli ko'p millatli ta'lim muhitida talabalarining ijtimoiy-psixologik xavfsizligini ta'minlash hamda millatlararo ishonchni shakllantirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy-psixologik xavfsizlik tushunchasi shaxsning ijtimoiy muhitda o'zini himoyalangan, hurmat qilingan va qabul qilingan holda his etishi bilan bog'liq psixologik holatni anglatadi. Ta'lim muhitida ijtimoiy-psixologik xavfsizlik talabalar o'rtasida o'zaro hurmat, qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot va ijobiy psixologik iqlim mavjud bo'lganda shakllanadi. Agar ta'lim muhitida diskriminatsiya, stereotiplar yoki madaniyatlararo tushunmovchiliklar yuzaga kelsa, bu holat talabalarining psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Zamonaviy psixologik va pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'p millatli muhitda samarali muloqot va o'zaro ishonchning shakllanishi talabalarining akademik muvaffaqiyati, psixologik barqarorligi hamda ijtimoiy integratsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Millatlararo ishonch – bu turli millat vakillari o'rtasida o'zaro hurmat, hamkorlik va ijobiy munosabatlarning shakllanishi jarayonidir. Bunday ishonch mavjud bo'lgan muhitda talabalar o'z fikrlarini erkin ifoda etishlari, madaniy farqlarga hurmat bilan qarashlari va birgalikda samarali faoliyat yuritishlari mumkin.

Tibbiyot ta'limi alohida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, talabalardan nafaqat chuqur nazariy bilimlarni, balki yuqori darajadagi kommunikativ va empatik ko'nikmalarni ham talab qiladi. Tibbiyot sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar turli millat, madaniyat va ijtimoiy guruhlariga mansub bemorlar bilan ishlashlari sababli ularning madaniyatlararo kompetensiyasi yuqori darajada bo'lishi zarur. Shu sababli tibbiyot talabalari o'qish jarayonidayoq madaniyatlararo muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishlari, turli madaniyat vakillariga nisbatan bag'rikenglik va hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganishlari muhim hisoblanadi.

Ko'p millatli ta'lim muhitida talabalarining ijtimoiy-psixologik xavfsizligini ta'minlashda bir qator omillar muhim rol o'ynaydi. Bular qatoriga ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni yaratish, madaniyatlararo muloqotni rivojlantirish, tolerantlik va bag'rikenglik qadriyatlarini targ'ib qilish, teng huquqlilik tamoyillariga amal qilish hamda talabalar o'rtasida o'zaro hurmatni shakllantirish kiradi. Shuningdek, o'qituvchilarning pedagogik mahorati, talabalar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlar, guruh ichidagi kommunikativ jarayonlar ham talabalarining psixologik xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda ko'plab mamlakatlarda oliy ta'lim muassasalarida ko'p millatli talabalarining soni ortib borayotgani ushbu muammoning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Xalqaro talabalarining ta'lim olish uchun boshqa davlatlarga borishi natijasida turli madaniyatlar vakillari o'rtasidagi o'zaro muloqot va hamkorlik jarayonlari kuchaymoqda. Bu jarayon bir tomondan global madaniy integratsiyani rivojlantirsa, ikkinchi tomondan talabalarining ijtimoiy-psixologik moslashuvi bilan bog'liq qator muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologiya va pedagogika sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'p millatli ta'lim muhitida talabalarining muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuvi ularning psixologik farovonligi, kommunikativ kompetensiyasi va madaniyatlararo muloqot ko'nikmalariga bevosita bog'liqdir. Shu sababli talabalarda millatlararo ishonchni shakllantirish, stereotiplar va kamsitish holatlarining oldini olish, madaniyatlararo hamkorlikni rivojlantirish muhim ilmiy va amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, zamonaviy tibbiyot ta'lim muhitida talabalarining ijtimoiy-psixologik xavfsizligini ta'minlash hamda millatlararo ishonchni shakllantirish muammolari hali yetarli darajada kompleks o'rganilmagan. Shu sababli ushbu masalani chuqur tahlil qilish, uning psixologik va pedagogik omillarini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning asosiy maqsadi ko'p millatli tibbiyot ta'lim muhitida talaba yoshlarda ijtimoiy-psixologik xavfsizlikni ta'minlash va millatlararo ishonchni shakllantirishga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iboratdir.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy pedagogika va ijtimoiy psixologiya adabiyotlarida ko'p millatli ta'lim muhiti va undagi ijtimoiy-psixologik jarayonlar tobora ko'proq e'tibor qozonmoqda. Xalqaro miqyosda G. Hofstede va F. Trompenaars kabi ijtimoiy olimlar madaniyatlararo farqlarni tahlil qilish orqali guruh ichidagi ijtimoiy aloqalar, hurmat va ishonch tuyg'ularining shakllanishi muhimligini ta'kidlaydilar. Hofstedening madaniyat o'lchovlari modeli talabalarining turli madaniy kontekstlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojini tushunishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. U madaniy farqlar ijtimoiy nazorat va o'zaro ishonch darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, bu esa tibbiyot ta'limi kabi ko'p millatli muhitda talabalarining ruhiy salomatligi va moslashuvida muhim rol o'ynaydi.

Rus psixolog va pedagoglar, xususan В.Я. Левина va С.С. Кирсанов, guruh dinamikasi va ijtimoiy ishonchning shakllanish jarayonini tizimli ravishda o'rganib, o'zaro munosabatlar sifatining ta'lim samaradorligiga bevosita ta'sir qilishini aniqladilar. Ularning tadqiqotlari ko'p millatli jamoalarda madaniy komponentlar, til farqlari va ijtimoiy stereotiplar talabalar o'rtasida stress va izolyatsiyani kuchaytirishini, shu bilan birga psixologik xavfsizlikni pasaytirishini ko'rsatadi. Bu fikrni qo'llab-quvvatlab, zamonaviy rus olimi Е.А. Новикова millatlararo ishonchni shakllantirish mexanizmlarini o'rganar ekan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, tengdoshlar orasida empatiya va muloqot madaniyatining rivojlanishi talabalar psixologik farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidladi.

Xorijiy ilmiy manbalardan olingan tadqiqotlar ham shuni tasdiqlaydi. Masalan, D.W. Sue va B. Sue "Intercultural Competence" kontseptsiyasini ilgari surib, madaniy sezgirlik va millatlararo muloqot ko'nikmalari talabalarda stressni kamaytirishda va ijtimoiy-psixologik xavfsizlikni mustahkamlashda hal qiluvchi omil ekanligini ta'kidladi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, tinch va xavfsiz o'quv muhitini yaratish nafaqat akademik dasturlar orqali, balki madaniy almashinuv, etika va o'zaro hurmat printsiplarini jamiyat ichiga qo'shish orqali amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, J. Bennetning "Developmental Model of Intercultural Sensitivity" modeli ko'p millatli talabalarining madaniyatlararo tajribalarini bosqichma-bosqich o'rganadi va ularning ishonch, o'zaro hurmat hamda psixologik barqarorlikni qayerdan boshlashlarini aniqlaydi. Bennett modeliga ko'ra, avvaliga madaniy farqlarni tan olishdan boshlanib, keyin ularni qadrlash, so'ngra samarali muloqot va hamkorlik bosqichlariga o'tish kerakligi ta'kidlanadi. Bu jarayon tibbiyot ta'limida talabalarining klinik amaliyotlarda bir-biriga ishonch bilan yondashishlarini ham qo'llab-quvvatlaydi.

Mahalliy olimlar ham mazkur muammoni chuqur o'rgangan. O'zbekiston kontekstida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalarida talabalar o'rtasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, millatlararo muloqot platformalari va integratsiya dasturlarining mavjudligi ularning psixologik xavfsizligi va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa millatlararo ishonchni mustahkamlashning amaliy yo'nalishlarini aniqlashga xizmat qiladi.

Mazkur adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ko'p millatli tibbiyot ta'lim muhitida talabalar o'rtasida ijtimoiy-psixologik xavfsizlikni ta'minlash va millatlararo ishonchni shakllantirish kompleks ijtimoiy, madaniy va pedagogik omillar majmui hisoblanadi. Xalqaro va mahalliy ilmiy

manbalar bir ovozdan shuni ta'kidlaydiki, madaniy sezgirlikni oshirish, samarali muloqot muhitini yaratish va guruh ichida psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etish talabalar psixologik barqarorligini va ta'lim samaradorligini yaxshilashning asosiy shartlaridan biridir.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ko'p millatli tibbiyot ta'lim muhitida talabalar o'rtasida ijtimoiy-psixologik xavfsizlik va millatlararo ishonch shakllanishi murakkab, lekin o'lganadigan jarayon hisoblanadi. Empirik tahlilga ko'ra, talabalar o'zaro hurmat va hamkorlikni rivojlantirish, madaniy sezgirlikni oshirish va pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimini joriy etish orqali stress darajasini pasaytirishi va psixologik barqarorligini mustahkamlashi mumkin. Korrelyatsion natijalar millatlararo ishonch va ijtimoiy-psixologik xavfsizlik o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi, bu esa xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitining talabalarning ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatlarida hal qiluvchi rol o'ynashini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqotdan kelib chiqadiki, guruh ichidagi faol muloqot, tengdoshlar bilan do'stona aloqalar, madaniy tadbirlar va interkultural treninglar millatlararo ishonchni mustahkamlashda, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni rivojlantirishda hamda psixologik xavfsizlikni oshirishda eng samarali omillar hisoblanadi. Xalqaro va mahalliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, talabalarning psixologik farovonligi va akademik muvaffaqiyati ularning o'zaro muloqotiga va ishonch darajasiga bog'liq.

Natijada, ko'p millatli tibbiyot ta'lim muhitida ijtimoiy-psixologik xavfsizlikni ta'minlash va millatlararo ishonchni shakllantirish - pedagogik, madaniy va psixologik yondashuvlarni birlashtiruvchi kompleks jarayon bo'lib, talabalar o'rtasida sog'lom ijtimoiy muhitni yaratish va ularning kelajakdagi professional faoliyatini muvaffaqiyatli tashkil etishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois, mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida intervensiya strategiyalarini ishlab chiqish va millatlararo ishonchni mustahkamlash bo'yicha amaliy tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Hofstede, G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2001. – 597 p.
2. Trompenaars, F., Hampden-Turner, C. *Riding the Waves of Culture: Understanding Diversity in Global Business*. – New York: McGraw-Hill, 2012. – 480 p.
3. Sue, D.W., Sue, D. *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. – Hoboken: John Wiley & Sons, 2016. – 600 p.
4. Bennett, M.J. A Developmental Approach to Training for Intercultural Sensitivity // *International Journal of Intercultural Relations*. – 1993. – Vol. 17, №2. – P. 179–196.
5. Edmondson, A.C. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams // *Administrative Science Quarterly*. – 1999. – Vol. 44, №2. – P. 350–383.
6. Левина, В.Я., Кирсанов, С.С. *Психология групп и межличностных отношений*. – Москва: Академический проект, 2015. – 210 с.
7. Новикова, Е.А. Межкультурное доверие и социальная поддержка студентов в многонациональных учебных группах // *Вестник современной психологии*. – 2021. – №3. – С. 45–58.
8. Inlibrary.uz. *Psixologicheskie i pedagogicheskie faktory formirovaniya mezhkulturnogo doveriya u studentov v Uzbekistane*. – Tashkent, 2022. – URL: <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/35421> (date accessed: 27.02.2026)

To'rayeva Ma'mura Fazliddinovna
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

SHAXS ERKINLIGI VA MUSTAQIL QAROR QABUL QILISH KO'NIKMALARINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK RIVOJLANISHI

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxs erkinligi g'oyalarining ijtimoiy-psixologik shakllanish mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxsning mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va ijtimoiy munosabatlarda o'zini erkin his etish jarayoniga ta'sir qiluvchi ijtimoiy va psixologik omillar o'rganiladi. Shuningdek, shaxs erkinligi va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, shaxsiy identivlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlari ham ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shaxs erkinligini shakllantirish va ijtimoiy-psixologik barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: shaxs erkinligi, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish, ijtimoiy muhit, shaxsiy identivlik, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация. В данной статье анализируются механизмы социально-психологического формирования идеи личной свободы. Исследуются факторы, влияющие на самостоятельное мышление, принятие решений и чувство свободы личности в социальном взаимодействии. Также рассматривается взаимосвязь между личной свободой и социальной средой, формированием личностной идентичности и социально-психологической адаптацией. Результаты исследования могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по развитию личной свободы и социально-психологической устойчивости.

Ключевые слова: личная свобода, социально-психологические механизмы, самостоятельное мышление, принятие решений, социальная среда, личностная идентичность, психологическая устойчивость, социальная адаптация.

Abstract. This article examines the socio-psychological mechanisms of forming the idea of personal freedom. The study explores factors influencing independent thinking, decision-making, and the sense of freedom in social interactions. It also analyzes the relationship between personal freedom and social environment, personal identity development, and socio-psychological adaptation. The research findings may contribute to developing practical recommendations aimed at fostering personal freedom and socio-psychological stability.

Key words: personal freedom, socio-psychological mechanisms, independent thinking, decision-making, social environment, personal identity, psychological stability, social adaptation.

Kirish. Shaxs erkinligi insoniyat tarixida, falsafa, psixologiya va sotsiologiya sohalarida markaziy mavzulardan biri bo'lib kelgan. Erkinlik g'oyasi shaxsning mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va ijtimoiy munosabatlarda o'zini erkin his qilish qobiliyatini anglatadi. Shaxs erkinligi nafaqat individual psixologik holat, balki shaxsning jamiyat bilan o'zaro ta'siri, ijtimoiy normalar va qadriyatlar tizimi bilan chambarchas bog'liq jarayon sifatida shakllanadi. Shu sababli erkinlikni ijtimoiy-psixologik kontekstda o'rganish uning nafaqat shaxsiy, balki jamiyatdagi ijtimoiy funksiyalarini tushunishga imkon beradi.

Zamonaviy psixologiya va pedagogika tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, shaxs erkinligi individual psixologik xususiyatlar bilan birga ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanadi. Ijtimoiy muhit talaba yoki yosh shaxsning erkin qaror qabul qilish qobiliyati, o'zini anglash va shaxsiy identivlikni rivojlantirish jarayoniga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, tengdoshlar guruhi bilan muloqot, oilaviy tarbiya va pedagogik muhit shaxs erkinligining shakllanishi uchun asosiy determinantlar hisoblanadi.

Shaxs erkinligi g'oyasining shakllanish mexanizmlari turli bosqichlarda turlicha namoyon bo'ladi. Yosh bolalik va o'smirlik davrida erkinlik hissi ko'pincha oilaviy tarbiya, ota-onaning qo'llab-quvvatlashi va ijtimoiy cheklovlar bilan bog'liq bo'ladi. Talabalik davrida esa erkinlik g'oyasi akademik va ijtimoiy muhit bilan bog'liq ravishda rivojlanadi. Shu davrda shaxs mustaqil fikrlash, mas'uliyatni o'z zimmasiga olish va qaror qabul qilish jarayonlarini o'rganadi. Bunday

jarayonlar shaxsiy identivlikni shakllantirish, ijtimoiy moslashuv va psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxs erkinligi g'oyasi bilan bog'liq jarayonlar nafaqat individual ong, balki shaxsning ijtimoiy tajribasi, guruh ichidagi rollar va ijtimoiy normalar bilan chambarchas bog'liqdir. Shaxsning erkinlikni anglash darajasi uning ijtimoiy muhitdagi faoliyati, kommunikativ qobiliyatlari va psixologik barqarorligiga sezilarli ta'sir qiladi. Shu sababli shaxs erkinligini shakllantirish mexanizmlari ijtimoiy-psixologik determinantlar bilan bog'liq bo'lib, ular shaxsning o'zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish va jamiyatdagi o'z o'rnini topish qobiliyatini belgilaydi.

Dolzarbligi jihatidan shaxs erkinligini o'rganish bugungi kunda alohida ahamiyat kasb etadi. Globalizatsiya, ijtimoiy o'zgarishlar va axborot texnologiyalarining rivojlanishi yoshlar va talabalar orasida erkinlik, mas'uliyat va mustaqillik tushunchalarining shakllanishini yangi bosqichga olib kelmoqda. Shu sababli shaxs erkinligi g'oyalarining ijtimoiy-psixologik shakllanish mexanizmlari zamonaviy psixologiya va pedagogika tadqiqotlari uchun dolzarb mavzu hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi shaxs erkinligi g'oyalarining shakllanishida ijtimoiy va psixologik determinantlarni aniqlash, ularning shaxsiy identivlik, mustaqil fikrlash va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ta'sirini tahlil qilishdan iboratdir. Tadqiqot natijalari shaxs erkinligini rivojlantirish, ijtimoiy-psixologik barqarorlikni oshirish va pedagogik amaliyotda samarali yondashuvlar ishlab chiqishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili. Shaxs erkinligi g'oyalarining ijtimoiy-psixologik shakllanishi masalasi psixologiya, pedagogika va sotsiologiya sohalarida uzoq va tizimli tadqiq qilinmoqda. Rus olimi A. A. Pean shaxs erkinligini ichki psixologik resurslar, o'zini anglash va individual qaror qabul qilish qobiliyati orqali shakllanadigan murakkab psixologik fenomen sifatida tavsiflaydi. U shaxs erkinligi shakllanishida oilaviy tarbiya, maktab va oliy ta'lim muhitining, shuningdek, jamiyatning qadriyat tizimining muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi (Pean, 2016). Shu nuqtai nazardan, shaxs erkinligi nafaqat individual rivojlanish, balki ijtimoiy moslashuv va barqaror integratsiya jarayoni bilan chambarchas bog'liq.

Xorijiy tadqiqotchilar, xususan Ryan va Deci (2017), shaxs erkinligini ichki motivatsiya va o'zini boshqarish qobiliyati orqali shakllanadigan muhim omil deb hisoblaydi. Ularning Self-Determination Theory (SDT) nazariyasi shaxs erkinligini rivojlantirish uchun uch asosiy ehtiyojni belgilaydi: avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy integratsiya. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, agar shaxs o'zining ichki ehtiyojlarini qondira olsa va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi mavjud bo'lsa, u erkin qarorlar qabul qilish va o'zini anglash darajasini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, xalqaro amaliy tadqiqotlar (Eurofound, 2020; World Bank, 2019) yoshlar va kattalar orasida shaxs erkinligi darajasi yuqori bo'lgan jamiyatlarda innovatsion faoliyat, ijtimoiy faollik va iqtisodiy samaradorlikning ham yuqori ekanligini ko'rsatadi. Bu esa shaxs erkinligi faqat individual psixologik muammo emas, balki jamiyatning barqarorligi va ijtimoiy rivojlanishining muhim omili ekanligini tasdiqlaydi.

Rus va boshqa xorijiy olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, shaxs erkinligi shakllanishida ikki asosiy mexanizm mavjud: ichki (psixologik) va tashqi (ijtimoiy) mexanizmlar. Ichki mexanizm shaxsning o'zini anglash, o'z resurslarini boshqarish va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, tashqi mexanizm oilaviy tarbiya, pedagogik muhit va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi (Грaфoв, 2018; Bahr et al., 2010).

O'zbekiston sharoitida ham bu mavzu dolzarb bo'lib, so'nggi yillarda yoshlarda mustaqil fikrlash va shaxs erkinligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik va psixologik dasturlar joriy etilmoqda. Masalan, O'zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va oilaviy muhitning ijobiy roli yoshlarning o'zini anglash va erkin qaror qabul qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi, 2022).

Shu bilan birga, literaturalarda shaxs erkinligi va uning shakllanish mexanizmlari o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlik ko'plab tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Masalan, Ryan va Deci (2017) shaxs erkinligini rivojlantirish uchun pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlashni uyg'unlashtirish,

oilaviy va ijtimoiy muhitni kompleks ravishda hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. Bu nuqtai nazar O'zbekiston sharoitida ham dolzarb bo'lib, shaxs erkinligini shakllantirish va mustahkamlash bo'yicha strategiyalarni ishlab chiqishda ilmiy asos sifatida foydalanilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, shaxs erkinligi g'oyalari shakllanishi nafaqat individual psixologik jarayon, balki ijtimoiy, pedagogik va madaniy omillar bilan chambarchas bog'liq murakkab mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli, mazkur mavzu bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ham rus, ham xorijiy ilmiy manbalarni uyg'unlashtirish orqali shaxs erkinligini shakllantirish mexanizmlarini tushunish va amaliy strategiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy baza yaratadi.

Muhokama. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, shaxs erkinligi g'oyalarining ijtimoiy-psixologik shakllanishi murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, unda ichki psixologik resurslar va tashqi ijtimoiy muhit o'zaro chambarchas bog'liq. Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, shaxs erkinligi darajasini eng sezilarli darajada prognoz qiluvchi omil – oilaviy qo'llab-quvvatlash ($\beta = 0.43$, $p < 0.01$) bo'lib, bu shuni anglatadiki, mustahkam va ijobiy oilaviy munosabatlar shaxsning ichki motivatsiyasini rivojlantirish, qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlash va o'zini anglash jarayonini samarali qiluvchi asosiy omil hisoblanadi. Bu natija rus olimi A. A. Pean'ning oilaviy tarbiya va shaxs erkinligi haqidagi tadqiqotlari bilan to'liq uyg'un keladi, u oilaviy muhitning shaxs psixologiyasini shakllantirishdagi ahamiyatini ta'kidlaydi.

Ikkinchi o'rinda esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ($\beta = 0.37$, $p < 0.01$) turadi. Ushbu omil do'stlar, mentorlar, hamjamiyat va maktab yoki oliy ta'lim muhitining shaxsni rag'batlantirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi mavjud bo'lsa, shaxs o'zining ijtimoiy rollarini muvaffaqiyatli egallaydi, jamiyat bilan integratsiyalashadi va o'z qarorlarini mustaqil ravishda qabul qilish qobiliyatini oshiradi. Xorijiy tadqiqotlar, xususan **Ryan va Deci (2017)**ning Self-Determination Theory (SDT) nazariyasi shaxs erkinligi shakllanishida ichki motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning uyg'unligining muhimligini tasdiqlaydi.

Diagramma natijalari shuni ko'rsatdiki, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari bir-birini to'ldiruvchi mexanizm sifatida harakat qiladi. Agar oilaviy muhit mustahkam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi konstruktiv bo'lsa, shaxs erkinligi darajasi sezilarli darajada oshadi. Aksincha, oilaviy munosabatlar zaif va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lmasa, shaxs o'z qarorlarini qabul qilishda cheklanishlarga duch keladi va psixologik barqarorligi sustlashadi.

O'zbekiston sharoitida ushbu tadqiqot natijalari amaliy ahamiyat kasb etadi. Shu jumladan, pedagogik va psixologik dasturlarni ishlab chiqishda oilaviy tarbiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kompleks tarzda hisobga olish zarur. Masalan, oliy ta'lim muassasalarida yoshlarni mustaqil fikrlashga, o'zini anglashga va ijtimoiy rollarni egallashga rag'batlantiruvchi treninglar, mentorlik dasturlari va psixologik maslahat markazlari joriy etilishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, shaxs erkinligi nafaqat individual psixologik jarayon, balki jamiyatning barqarorligi, innovatsion salohiyati va yoshlarni ijtimoiy faollikka jalb qilish nuqtai nazaridan ham dolzarb hisoblanadi. Shu sababli, shaxs erkinligini rivojlantirish bo'yicha strategik yondashuv oilaviy, pedagogik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini uyg'unlashtirish orqali amalga oshirilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, mazkur tadqiqot natijalari shaxs erkinligini shakllantirish mexanizmlarini aniqlash va ularni amaliy pedagogik va psixologik dasturlarda tatbiq etish bo'yicha ilmiy asos yaratadi. Shu bilan birga, bu yondashuv shaxslarning ijtimoiy moslashuvini oshirish, mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish, hamda jamiyatda innovatsion va ijtimoiy faollikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa. O'rganilgan natijalar shuni ko'rsatdiki, shaxs erkinligi g'oyalarining shakllanishi murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, unga bir nechta ichki va tashqi omillar bir vaqtning o'zida ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash shaxs erkinligini shakllantirishda eng muhim va birlamchi prognoz qiluvchi faktorlar hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagogik qo'llab-quvvatlash va mentorlik, tajriba almashish omillari ham shaxsning ichki motivatsiyasi va qaror qabul qilish qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ammo ular birlamchi omillarga qaraganda ikkilamchi ahamiyatga ega.

Tahlil natijalari shuni ham ko'rsatdiki, shaxs erkinligi faqat individual xususiyatlar bilan emas, balki ijtimoiy va pedagogik muhit bilan uzviy bog'liqdir. Talabaniq qaror qabul qilish, o'zini anglash va mustaqil harakat qilish qobiliyati shaxsning oilaviy muhitidan, do'stlar va mentorlarning qo'llab-quvvatlashidan mustahkam ta'sir oladi. Shu sababli, shaxs erkinligini rivojlantirish dasturlari faqat individual psixologik yondashuv bilan cheklanmasdan, oilaviy, ijtimoiy va pedagogik omillarni kompleks hisobga olgan tarzda ishlab chiqilishi lozim.

Xulosaning amaliy ahamiyati shundaki, olingan natijalar talabalarda shaxsiy mustaqillikni rivojlantirish, qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish bo'yicha psixologik va pedagogik dasturlarni yaratishda asos bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, natijalar shaxs erkinligi shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillarning o'zaro bog'liqligini aniqlashga yordam beradi va O'zbekiston sharoitida ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarni yanada rivojlantirish uchun ilmiy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

D. Abdullaeva, R. Yorqulov, N. Atabaeva. Psixologiya asoslari: Shaxs va ijtimoiy muhit / Toshkent: "Sharq", 2018. – 312 b.

H. Abdusamatov. Shaxsiy mustaqillik va ijtimoiy integratsiya / Toshkent: "Fan", 2020. – 248 b.

A. Bandura. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory / Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986. – 617 p.

E. Erikson. Identity: Youth and Crisis / New York: W.W. Norton & Company, 1968. – 252 p.

L. Vygotsky. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes / Cambridge: Harvard University Press, 1978. – 159 p.

A. Maslow. Motivation and Personality / New York: Harper & Row, 1970. – 411 p.

N. Borisova. Psixologik yordam va shaxs erkinligi / Moskva: "Eksmo", 2017. – 198 b.

V. Fridman, M. Ivanov. Ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar metodologiyasi / Moskva: "Prosveshchenie", 2019. – 304 b.

M. Ryan, R. Deci. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / New York: Guilford Press, 2017. – 524 p.

S. Yunusova. Shaxs erkinligini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik asoslari / Toshkent: "Akademiya", 2021. – 276 b.

Raximov Uchqun

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

SHAXSNING IJTIMOIIY RIVOJLANISHIDA DINIIY E'TIQOD VA AXLOQIIY QADRIYATLARNING O'ZARO TA'SIRI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida diniy e'tiqod va axloqiiy xulq shakllanishining o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Tadqiqotda diniy qadriyatlar, axloqiiy me'yorlar va ularning shaxsning ijtimoiy xulqi, qaror qabul qilish va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, shaxsning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siri va diniy-axloqiiy qadriyatlar asosida shakllangan xulq-atvor mexanizmlari ham ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shaxsning ijtimoiy-psixologik barqarorligini oshirish va pedagogik-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.*

Kalit so'zlar: *ijtimoiylashuv, shaxs, diniy e'tiqod, axloqiiy xulq, axloqiiy qadriyatlar, ijtimoiy-psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, xulq-atvor.*

Аннотация. *В данной статье анализируется взаимосвязь религиозных убеждений и нравственного поведения в процессе социальной адаптации личности. Исследуются религиозные ценности, моральные нормы и их влияние на социальное поведение, принятие решений и социальную адаптацию личности. Также рассматриваются механизмы формирования поведения на основе религиозно-нравственных ценностей и взаимодействия с*

социальной средой. Результаты исследования могут быть использованы для повышения социально-психологической устойчивости личности и разработки практических рекомендаций.

Ключевые слова: социализация, личность, религиозные убеждения, нравственное поведение, моральные ценности, социально-психологическая устойчивость, социальная адаптация, поведение.

Abstract. This article examines the interrelation between religious beliefs and moral behavior in the process of socialization of the individual. The study explores religious values, moral norms, and their impact on social behavior, decision-making, and social adaptation. It also analyzes behavioral mechanisms shaped by religious-moral values and interaction with the social environment. The research findings may contribute to enhancing socio-psychological stability and developing practical recommendations.

Key words: socialization, individual, religious beliefs, moral behavior, moral values, socio-psychological stability, social adaptation, behavior.

Kirish. Shaxsning ijtimoiylashuvi – bu shaxsning jamiyat hayotiga faol moslashuvi, ijtimoiy normalar va qadriyatlarni qabul qilishi, shuningdek o‘zini jamiyatdagi turli rollarda ifoda etish qobiliyatidir. Ijtimoiylashuv jarayoni inson hayotining barcha bosqichlarida davom etadi, ammo u yosh davrida, ayniqsa o‘smirlik va yosh kattalik davrlarida eng kuchli shakllanadi. Shu jarayonda shaxsning axloqiy qadriyatlari, diniy e‘tiqodi va ularning kundalik xulq-atvoridagi aks etishi ijtimoiy moslashuvning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Diniy e‘tiqod insonning ijtimoiy xulqi va qaror qabul qilish jarayoniga chuqur ta’sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, diniy qadriyatlar shaxsning axloqiy qarorlari, boshqa insonlar bilan munosabatlari va jamiyat qoidalariga bo‘lgan hurmatini shakllantiradi. Shu bilan birga, axloqiy xulq shaxsning ijtimoiy me‘yorlar asosida o‘zini tutishi, mas’uliyatni anglashi va boshqalar bilan samarali muloqot qilishini ta’minlaydi. Diniy e‘tiqod va axloqiy xulq o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik, shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida psixologik barqarorlikni oshirish, ijtimoiy qabul qilinishini ta’minlash va individual identivlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shaxsning ijtimoiylashuvi nafaqat individual psixologik jarayonlar, balki uning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’sirida rivojlanadi. Oilaviy tarbiya, ta’lim muhitidagi qadriyatlar, tengdoshlar guruhi va jamiyatning diniy-axloqiy qadriyatlarni qo‘llab-quvvatlashi shaxsning ijtimoiy xulqini shakllantirishda asosiy determinantlardir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy muhit va diniy qadriyatlarning uyg‘unligi shaxsning ijtimoiy moslashuvini va axloqiy barqarorligini sezilarli darajada oshiradi, aksincha, salbiy muhit yoki diniy-axloqiy qadriyatlarning yetishmasligi shaxsning ijtimoiylashuv jarayonini sekinlashtiradi va psixologik muammolarni yuzaga keltiradi.

Shuningdek, shaxsning axloqiy xulqi va diniy e‘tiqodi o‘zaro ta’sir orqali ijtimoiy rollarni qabul qilish, mas’uliyatni anglash va ijtimoiy me‘yorlarga moslashish mexanizmlarini shakllantiradi. Bu mexanizmlar shaxsning qaror qabul qilish, muammolarni hal qilish va jamiyatdagi muhim vazifalarni bajarish qobiliyatini oshiradi. Shu sababli, diniy e‘tiqod va axloqiy xulq shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida nafaqat etik va axloqiy, balki psixologik ahamiyatga ham ega.

Zamonaviy jamiyatda diniy-axloqiy qadriyatlarning ahamiyati yanada ortmoqda. Globalizatsiya, axborot texnologiyalarining rivojlanishi va ijtimoiy o‘zgarishlar yoshlar va talabalarda axloqiy qarorlar va diniy e‘tiqodlarni shakllantirishga yangi sharoitlar yaratmoqda. Shu bilan birga, shaxsning ijtimoiylashuvi jarayoni ham murakkablashib, unga ta’sir qiluvchi omillarni chuqur o‘rganish dolzarblik kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida diniy e‘tiqod va axloqiy xulqning o‘zaro bog‘liqligini aniqlash, ularning shaxsning ijtimoiy moslashuvi, qaror qabul qilish va identivlik shakllanishiga ta’sirini tahlil qilishdan iboratdir. Tadqiqot natijalari shaxsning ijtimoiy-psixologik barqarorligini oshirish va pedagogik-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Bugungi kunda dunyo aholisi orasida diniy identifikatsiya yuqori darajada saqlanib qolmoqda. Pew Research Center ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining katta qismi o‘zini ma’lum bir dinga mansub deb hisoblaydi va diniy qadriyatlar ularning ijtimoiy qarashlari hamda axloqiy tanlovlariga

ta'sir ko'rsatadi. World Values Survey tadqiqotlari esa diniy e'tiqod darajasi yuqori bo'lgan jamiyatlarda oila institutining mustahkamligi, ijtimoiy birdamlik va xayriya faoliyati ko'rsatkichlari nisbatan yuqori ekanini ko'rsatadi.

Markaziy Osiyo mintaqasida, xususan O'zbekistonda diniy qadriyatlar tarixan ijtimoiy hayotning muhim qismi bo'lib kelgan. Mamlakat Konstitutsiyasida vijdon erkinligi kafolatlangan bo'lib, turli konfessiyalar vakillarining tinch-totuv yashashi ta'minlangan. So'nggi yillarda diniy-ma'rifiy sohada olib borilayotgan islohotlar, diniy ta'lim muassasalarining faoliyati va ma'naviy targ'ibot ishlari yoshlar ongida sog'lom e'tiqod va yuksak axloqiy fazilatlarni shakllantirishga qaratilgan. Bu borada davlat rahbari Shavkat Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan "ma'naviy yuksalish" g'oyasi jamiyatda axloqiy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Shu bilan birga, globallashuv va raqamli axborot makonining kengayishi yoshlar ijtimoiylashuviga yangi omillarni olib kirmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali turli diniy talqinlar, mafkuraviy oqimlar va qadriyat tizimlari tez sur'atlarda tarqalmoqda. United Nations hamda UNESCO hisobotlarida yoshlar orasida bag'rikenglik, ijtimoiy mas'uliyat va tinchlik madaniyatini rivojlantirish global ustuvor vazifa sifatida qayd etiladi. Bu esa diniy e'tiqod va axloqiy xulqning uyg'un shakllanishini ilmiy asosda tahlil qilish zaruratini kuchaytiradi.

Shunday ekan, shaxs ijtimoiylashuvida diniy e'tiqod va axloqiy xulq shakllanishining o'zaro bog'liqligini o'rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki ijtimoiy barqarorlik, yoshlar tarbiyasi va ma'naviy xavfsizlikni ta'minlash nuqtai nazaridan ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Shaxs ijtimoiylashuvida diniy e'tiqod va axloqiy xulq shakllanishining o'zaro bog'liqligi masalasi ijtimoiy falsafa, sotsiologiya, dinshunoslik va psixologiya fanlarida keng o'rganilgan. Mazkur muammoning nazariy asoslari avvalo klassik sotsiologik konsepsiyalarda shakllangan bo'lib, unda din jamiyatning ma'naviy integratsiyasini ta'minlovchi institut sifatida talqin etiladi. Xususan, Émile Durkheim dinni ijtimoiy birdamlikni mustahkamlovchi, axloqiy me'yorlarni legitimlashtiruvchi tizim sifatida baholagan. Uning fikricha, diniy marosimlar va e'tiqodiy tasavvurlar jamiyat a'zolarida umumiy qadriyatlar tizimini shakllantirib, ijtimoiy nazorat mexanizmlarini mustahkamlaydi. Bu yondashuv shaxs ijtimoiylashuvida diniy qadriyatlar axloqiy xulqning ichki me'yoriga aylanishini tushuntirishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Din va axloq o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntirishda Max Weberning qarashlari ham alohida ahamiyatga ega. U diniy e'tiqodning iqtisodiy xulq va ijtimoiy mas'uliyat shakllanishiga ta'sirini tahlil qilib, diniy qadriyatlar shaxsning intizom, mehnatsevarlik va javobgarlik kabi axloqiy fazilatlarini rivojlantirishini asoslab bergan. Veberning konsepsiyasi diniy dunyoqarashning nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy hayotga ham bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Rus diniy-falsafiy tafakkurida ham din va axloq masalasi markaziy o'rinda turadi. Masalan, Vladimir Solovyov axloqiy kamolotning manbaini diniy ong bilan bog'lab, insonning ma'naviy yuksalishini e'tiqod orqali tushuntiradi. Unga ko'ra, diniy e'tiqod insonni oliy qadriyatlarga yo'naltiradi va uning ijtimoiy xatti-harakatlariga ma'naviy mezon beradi. Shuningdek, Nikolai Berdyaev shaxs erkinligi va axloqiy mas'uliyat masalasini diniy ong bilan uyg'un holda tahlil qilgan. Berdyaevning fikricha, axloqiy tanlov erkinlikka asoslanadi, biroq diniy e'tiqod ushbu erkinlikni ma'naviy javobgarlik bilan muvozanatlashtiradi.

Psixologik nuqtai nazardan, shaxs ijtimoiylashuvida axloqiy ong va diniy tasavvurlar shakllanishi rivojlanish bosqichlari bilan chambarchas bog'liq. Lev Vygotsky madaniy-tarixiy nazariyasida ijtimoiy muhit va madaniy qadriyatlarning bola ongiga ta'sirini asoslab, axloqiy tushunchalar ijtimoiy muloqot jarayonida interiorizatsiya qilinishini ko'rsatadi. Bu yondashuv diniy qadriyatlar ham ijtimoiy muloqot va tarbiya jarayonida shaxs ongiga singishini tushuntiradi. Lawrence Kohlberg esa axloqiy rivojlanish bosqichlari nazariyasida shaxsning axloqiy qaror qabul qilish jarayoni bosqichma-bosqich murakkablashishini ko'rsatib, diniy qadriyatlar yuqori bosqichdagi prinsipial axloqiy tafakkur shakllanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkinligini qayd etadi.

Zamonaviy empirik tadqiqotlar ham diniy e'tiqod va axloqiy xulq o'rtasida muayyan bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Pew Research Center tomonidan o'tkazilgan global so'rovlar diniy e'tiqod darajasi yuqori bo'lgan respondentlar orasida oila qadriyatlari, ijtimoiy yordam va xayriya faoliyatiga moyillik yuqoriroq ekanini aniqlagan. World Values Survey ma'lumotlari esa diniy identifikatsiya

bilan ijtimoiy ishonch va axloqiy me'yorlarga sodiqlik o'rtasida statistik bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Biroq ayrim xorijiy tadqiqotchilar diniy e'tiqod har doim ham axloqiy xulqning yagona manbai emasligini, ijtimoiy institutlar va madaniy kontekst ham muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi.

Shuningdek, zamonaviy rus sotsiologiyasida diniy identiklik va yoshlar ijtimoiylashuvi masalalari keng o'rganilmoqda. Tadqiqotlarda diniy ijtimoiylashuv oilaviy tarbiya, ta'lim tizimi va diniy institutlar faoliyati orqali amalga oshishi, axloqiy qadriyatlarning mustahkamlanishida ijtimoiy muhit hal qiluvchi omil ekanligi qayd etiladi.

Umuman olganda, rus va xorijiy olimlar asarlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, diniy e'tiqod va axloqiy xulq o'rtasidagi bog'liqlik murakkab va ko'p omilli jarayondir. Klassik nazariyalar dinni ijtimoiy integratsiya va axloqiy tartib manbai sifatida talqin qilsa, zamonaviy tadqiqotlar ushbu bog'liqlikning madaniy, ijtimoiy va psixologik omillar bilan shartlanganini ko'rsatadi. Shu bois mazkur muammoni kompleks, multidisiplinar yondashuv asosida o'rganish shaxs ijtimoiylashuvi jarayonini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida diniy e'tiqod va axloqiy xulq shakllanishi o'rtasida tizimli va mazmunan chuqur bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Muhokama jarayonida olingan empirik ma'lumotlarni nazariy konsepsiyalar bilan uyg'un holda tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, regressiya natijalarida ichki diniy motivatsiyaning axloqiy xulqqa eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omil sifatida aniqlanishi diniy qadriyatlarning shaxs ongida ichkilashtirilgan darajasi hal qiluvchi rol o'ynashini tasdiqlaydi. Bu holat diniy e'tiqod tashqi rasmiy amaliyotdan ko'ra ichki e'tiqodiy ishonch va qadriyat sifatida qabul qilinganda, uning axloqiy xatti-harakatlarga bevosita ta'siri kuchayishini anglatadi.

Natijalar klassik sotsiologik yondashuvlar bilan hamohangdir. Jumladan, Émile Durkheim dinni jamiyatdagi axloqiy birdamlik va me'yoriy tartibni mustahkamlovchi institut sifatida talqin qilgan edi. Tadqiqotda aniqlangan ijobiy korrelyatsiya diniy e'tiqodning shaxs ongida ijtimoiy me'yorlarni ichki nazorat mexanizmi sifatida shakllantirishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, Max Weber ta'kidlaganidek, diniy qadriyatlar shaxsning mas'uliyat, intizom va ijtimoiy javobgarlik kabi fazilatlarini rivojlantirishi mumkin. Bizning natijalarimizda ijtimoiy javobgarlik va normativ xulq ko'rsatkichlarining yuqori darajada namoyon bo'lishi aynan shu nazariy qarashlarni empirik jihatdan qo'llab-quvvatlaydi.

Muhokama jarayonida e'tibor qaratish lozim bo'lgan jihatlardan biri shundaki, tashqi diniy motivatsiya ko'rsatkichi ichki motivatsiyaga nisbatan axloqiy xulqqa kamroq ta'sir ko'rsatgan. Bu esa diniy e'tiqodning ijtimoiy mavqe yoki tashqi bosim asosida shakllanishi barqaror axloqiy pozitsiyani ta'minlamasligini anglatadi. Demak, shaxs ijtimoiylashuvida diniy tarbiya mazmunan chuqur va ongli bo'lishi zarur.

Zamonaviy jamiyatda globallashuv va raqamli axborot makoni ta'siri ostida yoshlarning qadriyat tizimi tez o'zgarib bormoqda. Xususan, O'zbekiston sharoitida yoshlar o'rtasida ma'naviy-axloqiy tarbiya masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqot natijalari diniy e'tiqodning sog'lom va muvozanatli shakli empatiya, altruizm va ijtimoiy hamjihatlikni rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Bu jihat United Nations tomonidan ilgari surilgan barqaror rivojlanish va tinchlik madaniyati tamoyillari bilan hamohangdir.

Shuningdek, natijalar diniy e'tiqod va axloqiy xulq o'rtasidagi bog'liqlikning mutlaq emas, balki ko'p omilli xarakterga ega ekanini ham ko'rsatadi. Ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, ta'lim tizimi va tengdoshlar guruhi ham shaxs ijtimoiylashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois diniy e'tiqodni axloqiy xulqning yagona manbai sifatida talqin qilish ilmiy jihatdan to'liq asosli emas. Aksincha, diniy qadriyatlar boshqa ijtimoiy institutlar bilan uyg'unlikda samarali natija beradi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, diniy e'tiqodning ichkilashtirilgan va ongli shakli shaxsning axloqiy me'yorlarga sodiqligini, ijtimoiy mas'uliyatini va empatik qobiliyatlarini kuchaytiradi. Bu esa ijtimoiylashuv jarayonining samarali kechishiga xizmat qiladi. Tadqiqot shaxs ma'naviy kamoloti va jamiyat barqarorligi o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni yana bir bor tasdiqlaydi hamda diniy-ma'naviy tarbiyani ilmiy asosda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida diniy e'tiqod va axloqiy xulq shakllanishining o'zaro bog'liqligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu ikki omil bir-birini to'ldiruvchi va mustahkamlovchi

tizimli jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Ijtimoiylashuv davomida shaxs jamiyat tomonidan e'tirof etilgan me'yorlar, qadriyatlar va xulq-atvor andozalarini o'zlashtirar ekan, diniy e'tiqod uning ichki ma'naviy mezonlarini shakllantiradi, axloqiy xulq esa ana shu mezonlarning amaliy ifodasiga aylanadi. Tadqiqot natijalari diniy e'tiqodning ayniqsa ichkilashtirilgan, ongli va barqaror shakli shaxsning axloqiy qaror qabul qilish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Empirik tahlillar shuni ko'rsatdiki, diniy motivatsiyaning ichki komponenti axloqiy ong, ijtimoiy mas'uliyat, empatiya va normativ xulq kabi ko'rsatkichlar bilan ijobiy va statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlikka ega. Bu holat diniy qadriyatlar shaxsning ichki nazorat mexanizmini kuchaytirib, uning xulq-atvorini ijtimoiy maqbul yo'nalishda tartibga solishini anglatadi. Shu bilan birga, tashqi omillarga asoslangan diniy motivatsiya barqaror axloqiy pozitsiyani to'liq ta'minlamasligi aniqlandi. Demak, diniy tarbiya mazmunan chuqur, ongli va ma'naviy asoslangan bo'lishi zarur.

Zamonaviy ijtimoiy sharoitda globallashuv, raqamli axborot makoni va turli mafkuraviy ta'sirlar kuchayib borayotgan bir paytda, diniy e'tiqod va axloqiy xulqning uyg'un rivojlanishi yoshlar ijtimoiylashuvining muhim omiliga aylanmoqda. Sog'lom diniy e'tiqod shaxsda bag'rikenglik, ijtimoiy birdamlik, altruizm va mas'uliyat hissini rivojlantiradi. Bu esa nafaqat individual kamolot, balki jamiyat barqarorligi va ma'naviy xavfsizligi uchun ham muhimdir.

Umuman olganda, diniy e'tiqod va axloqiy xulq o'rtasidagi uzviy bog'liqlik shaxsning ma'naviy yetukligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlovchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur tadqiqot natijalari diniy-ma'naviy tarbiyani ilmiy asosda tashkil etish, yoshlar orasida ongli e'tiqod va yuksak axloqiy qadriyatlarni shakllantirish zarurligini asoslab beradi hamda kelgusida ushbu yo'nalishda chuqurroq, kompleks tadqiqotlar olib borish istiqbolini belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Дюркгейм Э. Элементарные формы религиозной жизни. - М.: Канон+, 1998. - 432 с.
2. Вебер М. Протестантская этика и дух капитализма. - М.: Прогресс, 1990. - 808 с.
3. Бердяев Н. А. Философия свободы. - М.: Республика, 1994. - 480 с.
4. Соловьев В. С. Оправдание добра: Нравственная философия. - М.: Мысль, 1988. - 528 с.
5. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Смысл, 2005. - 1136 с.
6. Kohlberg L. Essays on Moral Development. Vol. 1: The Philosophy of Moral Development. - San Francisco: Harper & Row, 1981. - 441 p.
7. Allport G. W. The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation. - New York: Macmillan, 1950. - 147 p.
8. Glock C. Y., Stark R. Religion and Society in Tension. - Chicago: Rand McNally, 1965. - 309 p.
9. Inglehart R. Culture Shift in Advanced Industrial Society. - Princeton: Princeton University Press, 1990. - 484 p.
10. Pew Research Center. The Global Religious Landscape. - Washington, DC, 2012. - 89 p.
11. World Values Survey Association. World Values Survey: Round Seven - Country-Pooled Datafile. - Madrid, 2020. - 120 p.
12. Мирзиёев Ш. М. Янги Ўзбекистон стратегияси. - Тошкент: Ўзбекистон, 2021. - 464 б.
13. Каримов И. А. Юксак маънавият - енгилмас куч. - Тошкент: Маънавият, 2008. - 176 б.
14. Ғозиев Э. Ғ. Умумий психология. - Тошкент: Ўқитувчи, 2010. - 512 б.
15. Тўхтаходжаева М. А. Шахс ижтимоийлашувининг психологик асослари. - Тошкент: Фан, 2015. - 256 б.
16. Мусаев А. М. Диний онг ва маънавий қадриятлар психологияси. - Тошкент: Наврўз, 2018. - 240 б.
17. Абдуллаев Ё. Диншунослик асослари. - Тошкент: Ўзбекистон, 2019. - 320 б.

Rayimaliyev Shahboz Qahramon o'g'li,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

HARBIY JAMOALARDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUHITNING HARBIY XIZMATCHILARNING KASBIY INTIZOMI VA XIZMAT SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada harbiy jamoalarda shakllanadigan ijtimoiy-psixologik muhitning harbiy xizmatchilarning kasbiy intizomi va xizmat faoliyati samaradorligiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda jamoa ichidagi o'zaro munosabatlar, yetakchilik uslubi, psixologik qo'llab-quvvatlash, o'zaro ishonch va hamkorlik kabi omillarning harbiy xizmatchilarning kasbiy mas'uliyati va xizmat vazifalarini bajarish sifatiga ta'siri yoritib beriladi. Shuningdek, harbiy jamoalarda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish xizmatchilarning intizomi, motivatsiyasi va xizmat faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligi ilmiy-nazariy manbalar asosida asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: harbiy jamoa, ijtimoiy-psixologik muhit, kasbiy intizom, xizmat samaradorligi, harbiy xizmatchi, motivatsiya, yetakchilik, jamoaviy munosabatlar.

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние социально-психологического климата в военных коллективах на профессиональную дисциплину и эффективность служебной деятельности военнослужащих. Анализируется роль межличностных отношений, стиля лидерства, психологической поддержки, доверия и сотрудничества в формировании ответственности и эффективности выполнения служебных обязанностей. Особое внимание уделяется значению благоприятного социально-психологического климата для повышения мотивации, дисциплины и профессиональной активности военнослужащих.

Ключевые слова: военный коллектив, социально-психологический климат, профессиональная дисциплина, эффективность службы, военнослужащие, мотивация, лидерство, межличностные отношения.

Abstract. This article examines the influence of the socio-psychological climate in military teams on the professional discipline and service performance of military personnel. The study analyzes the role of interpersonal relationships, leadership style, psychological support, trust, and cooperation in shaping responsibility and the effectiveness of duty performance. Particular attention is given to the importance of a positive socio-psychological climate in improving motivation, discipline, and professional activity among military personnel.

Key words: military team, socio-psychological climate, professional discipline, service performance, military personnel, motivation, leadership, interpersonal relations.

Kirish. Bugungi kunda harbiy tizimning samarali faoliyat yuritishi ko'p jihatdan harbiy jamoalarda shakllanadigan ijtimoiy-psixologik muhitga bog'liq. Harbiy xizmat o'ziga xos tartib-intizom, qat'iylilik, yuqori mas'uliyat hamda jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan murakkab faoliyat turi hisoblanadi. Shu sababli harbiy xizmatchilarning xizmat vazifalarini samarali bajarishi nafaqat ularning kasbiy tayyorgarligi va malakasiga, balki jamoa ichidagi psixologik muhit, o'zaro ishonch, hamkorlik va qo'llab-quvvatlash darajasiga ham bevosita bog'liqdir.

Harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik muhit shaxslararo munosabatlar tizimi, jamoaviy qadriyatlar, o'zaro hurmat va ishonch, yetakchilik uslubi hamda kommunikativ jarayonlar bilan belgilanadi. Mazkur omillar harbiy xizmatchilarning xizmat faoliyatiga bo'lgan munosabatini, ularning kasbiy mas'uliyat darajasini hamda xizmat vazifalarini bajarish samaradorligini belgilab beradi. Ijobiy ijtimoiy-psixologik muhit jamoa a'zolari o'rtasida hamkorlikni kuchaytiradi, xizmatga bo'lgan motivatsiyani oshiradi hamda kasbiy intizomni mustahkamlaydi. Aksincha, salbiy psixologik muhit jamoada nizolar, ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Psixologiya fanida jamoaviy faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida ijtimoiy-psixologik iqlim alohida o'rganiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoada shakllangan ijobiy psixologik muhit shaxsning kasbiy faoliyatga bo'lgan munosabatini yaxshilaydi,

uning mas'uliyat hissini kuchaytiradi hamda jamoaviy faoliyat samaradorligini oshiradi. Harbiy jamoalarda esa bu omil yanada muhim ahamiyat kasb etadi, chunki harbiy xizmat jarayonida vazifalarning o'z vaqtida va aniq bajarilishi ko'p jihatdan jamoa a'zolari o'rtasidagi psixologik muvofiqlikka bog'liq bo'ladi.

Xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlarida harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik iqlim, yetakchilik uslubi, shaxslararo munosabatlar hamda motivatsiya masalalari turli jihatlarida o'rganilgan. Biroq harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik muhitning harbiy xizmatchilarning kasbiy intizomi va xizmat samaradorligiga ta'sirini kompleks tarzda o'rganish hozirgi kunda ham dolzarb ilmiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu masalani tadqiq etish harbiy jamoalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, xizmat samaradorligini oshirish hamda harbiy xizmatchilarning kasbiy faoliyatini yanada takomillashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - harbiy jamoalarda shakllanadigan ijtimoiy-psixologik muhitning harbiy xizmatchilarning kasbiy intizomi va xizmat faoliyati samaradorligiga ta'sirini aniqlash hamda ushbu jarayonning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari harbiy jamoalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan psixologik va tashkiliy choralarni takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati. Harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik iqlim va kasbiy mas'uliyat o'rtasidagi bog'liqlikni yorituvchi adabiyotlar tahlili, avvalo, "jamo-a-munosabatlar-xulq-atvor" zanjiri qanday mexanizmlar orqali ishlashini tushuntiradigan ijtimoiy psixologiya, tashkilot psixologiyasi va harbiy sotsiologiya yondashuvlariga tayangan holda shakllanadi. Xorijiy tadqiqotlarda ijtimoiy-psixologik iqlim konsepsiyasi dastlab guruh dinamikasi va muhitning xulqqa ta'sirini izohlagan K. Levinning "maydon nazariyasi" bilan metodologik bog'lanadi: guruhdagi kuchlar muvozanati, normativ bosim va liderlik ta'siri har bir a'zoning o'zini tutishi hamda javobgarlikni his etishiga yo'naltiruvchi omil sifatida talqin qilinadi. Keyinchalik iqlimni boshqaruv va tashkilotning "ichki atmosferasi" bilan bog'lab izohlagan R. Likert (boshqaruv tizimlari), D. MakGregor (X va Y nazariyasi) singari olimlar rahbarlik uslubining xodim mas'uliyati, intizomiy ongi va ichki motivatsiyasi bilan uzviy aloqadorligini ko'rsatadi: buyruqbozlik va nazoratga tayangan muhitda ko'pincha mas'uliyat "tashqi talab" sifatida qolib ketadi, ishonch va hamkorlikka asoslangan muhitda esa mas'uliyat "ichki majburiyat"ga aylanadi. Harbiy jamoalar misolida bu g'oya yanada keskinroq ko'rinadi, chunki bo'linmada topshiriqning o'z vaqtida bajarilishi va xatolarga yo'l qo'ymaslik talabining yuqoriligi mas'uliyatning psixologik manbalarini (burch, sadoqat, jamoaga daxldorlik) kuchli faollashtiradi.

Jamoaviy uyg'unlik va kasbiy mas'uliyat masalasida xorijiy adabiyotlarda eng ko'p uchraydigan yo'nalishlardan biri - "cohesion" (jipslik) konsepsiyasidir. Urush davri bo'linmalarining barqarorligi va jangovar samaradorligini tahlil qilgan E. Shils va M. Janowitz hamda keyinroq Ch. Moskos an'anasidagi harbiy sotsiologik izlanishlar bo'linma jipsligi, o'zaro ishonch va "biz" identiteti harbiy xizmatchilarning vazifaga sodiqligi va javobgarligini kuchaytirishini asoslaydi. Bu yerda mas'uliyat faqat individual sifat emas, balki "jamoaga nisbatan mas'ul bo'lish" shaklida namoyon bo'lib, guruh normlari orqali boshqariladi: bo'linma ichidagi qadriyatlar, an'analar va norasmiy nazorat mexanizmlari intizomiy xulqni barqarorlashtiradi. Tashkilot psixologiyasida J. Hackman jamoa samaradorligini belgilovchi shartlar (aniq maqsad, mos tuzilma, qo'llab-quvvatlovchi kontekst) orqali mas'uliyatning o'sishini izohlaydi; bu yondashuv harbiy bo'linmada vazifa aniq qo'yilishi, rol va javobgarlik chegaralari belgilanganligi hamda rahbarning resurs va psixologik qo'llovi mavjud bo'lganda iqlim ijobiylashishini ko'rsatadi. Amy Edmondson tomonidan ishlatilgan "psixologik xavfsizlik" (psychological safety) tushunchasi ham harbiy muhitda ehtiyotkor talqinni talab qilsa-da, muhim g'oyani beradi: bo'linmada adolatli munosabat, xatoni yashirmasdan tahlil qilish, fikr bildirganlik uchun jazolanmaslik kabi omillar o'rganish, hushyorlik va mas'uliyatni oshiradi; aksincha, qo'rqitish va kamsitish ustun bo'lgan iqlimda xizmatchi xatoni yashirishga moyil bo'lib, bu xavfsizlik va vazifa bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kasbiy mas'uliyatning psixologik mexanizmlarini tushuntirishda motivatsiya nazariyalari ham alohida o'rin tutadi. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv yondashuvi va "self-efficacy" (o'ziga ishonch) konsepsiyasi mas'uliyatni faqat "xohish" emas, balki "uddalay olish" ishonchi ham belgilashini

ko'rsatadi: bo'linmada qo'llab-quvvatlovchi muhit, ustozlik, o'qitish va aniq teskari aloqa mavjud bo'lsa, xizmatchining o'z kuchiga ishonchi ortadi, bu esa vazifani "chetlab o'tish" emas, "zimmasiga olish" xulqini kuchaytiradi. Deci va Ryanning o'z-o'zini belgilash nazariyasida mas'uliyat ichki motivatsiya bilan bevosita bog'lanib, uch ehtiyoj (kompetentlik, avtonomiya, aloqadorlik) qondirilganda barqarorlashadi; harbiy tizimda avtonomiya chegaralangan bo'lsa-da, kompetentlikni oshirish va aloqadorlik (jamoaga daxldorlik)ni mustahkamlash orqali mas'uliyatni ichkilashtirish mumkinligi ko'rsatiladi. Ajzenning rejalashtirilgan xulq nazariyasi esa mas'uliyatli harakatning yuzaga chiqishida ijtimoiy norma (bo'linma talabi), shaxsiy munosabat (burchni qadrlash) va nazorat hissi (vazifani bajarishga imkon borligi) birgalikda ishlashini ilmiy izohlaydi; bu model harbiy jamoalarda iqlimni tahlil qilishda normativ bosim va resurs ta'minoti omillarini birlashtirishga yordam beradi.

Xavfsizlik va intizom bilan bog'liq yo'nalishda xorijiy olimlar orasida D. Zohar tomonidan ishlab chiqilgan "safety climate" (xavfsizlik iqlimi) konsepsiyasi juda muhim: rahbariyatning xavfsizlikka munosabati, qoidalarning adolatli qo'llanishi va real amaliyotdagi ustuvorliklar xodimlarning mas'uliyatli xulqini shakllantiradi. Harbiy sharoitda bu, ayniqsa, reglamentga rioya qilish, xavfni baholash, buyruqni to'g'ri anglash va bajarish, shaxsiy hamda jamoaviy xavfsizlikni ta'minlash kabi masalalarda ko'rinadi. Shuningdek, E. Scheinning tashkilot madaniyati haqidagi qarashlari iqlimni "ko'rinadigan atmosfera", madaniyatni esa "chuqur qadriyatlar va e'tiqodlar tizimi" sifatida farqlab beradi; harbiy bo'linmada aynan madaniyat (an'ana, burch, sha'n, sadoqat) iqlimni uzoq muddatli barqarorlashtiruvchi asos bo'lib, kasbiy mas'uliyatni normaga aylantiradi.

Rus ijtimoiy-psixologiya maktabida ijtimoiy-psixologik iqlim muammosi jamoa psixologiyasi, shaxs-guruh munosabatlari va boshqaruv psixologiyasi doirasida keng yoritilgan. A.V. Petrovskiy shaxsning jamoaga qo'shilishi, referent guruh va guruh normlarining xulqqa ta'siri masalalarini tahlil qilib, jamoa qanchalik birlashgan va qadriyatlari umumiy bo'lsa, a'zolarining javobgarligi ham shunchalik mustahkam bo'lishini ko'rsatadi. G.M. Andreeva ijtimoiy psixologiya doirasida muloqot, ijtimoiy idrok va guruh jarayonlari orqali iqlimning shakllanishini izohlaydi: harbiy bo'linmada muloqotning ochiqligi, "teskari aloqa" madaniyati va adolatli baholash mas'uliyatni kuchaytiruvchi omil bo'lib xizmat qiladi. B.D. Parygin ijtimoiy kayfiyat, ommaviy holatlar va jamoa ruhiyati masalalarini yoritib, iqlimning emotsional komponenti (ishonch, ruhiy ko'tarinkilik, o'zaro qo'llab-quvvatlash) intizom va burch hissi bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlaydi. B.F. Lomovning "tizimli yondashuv"i esa iqlimni faqat psixologik emas, balki tashkiliy, axborot, rol va faoliyat omillari uyg'unligida ko'rishga undaydi; bu, o'z navbatida, harbiy bo'linmada mas'uliyatni oshirish uchun faqat "ruhiy tarbiya" yetarli emas, balki vazifalar taqsimoti, adolatli nazorat, ta'lim va qo'llab-quvvatlash ham zarurligini ko'rsatadi. Rahbarlik masalasida rus adabiyotlarida (boshqaruv psixologiyasi yo'nalishida) rahbar uslubi, talablilik va g'amxo'rlik muvozanati iqlimning asosiy regulyatori sifatida ko'rsatiladi; harbiy sharoitda "qat'iylik" bilan bir qatorda "psixologik adolat" (mukofot-jazo tizimining shaffofligi) bo'linma ichidagi ishonchni saqlab qoluvchi omil bo'lib chiqadi.

Shu tariqa, rus va xorijiy adabiyotlar umumiy xulosaga olib keladi: harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik iqlim kasbiy mas'uliyatni bevosita va bilvosita mexanizmlar orqali belgilaydi. Bevosita mexanizmlar sifatida jamoa normlari, liderlik talablari, nazorat va teskari aloqa tizimi ko'rilsa, bilvosita mexanizmlar sifatida ishonch, jipslik, motivatsiya, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik va identitet shakllanishi ajralib turadi. Ijobiy iqlim mas'uliyatni "ichki ehtiyoj"ga aylantirib, xizmat vazifasini sifatli bajarish, tashabbus ko'rsatish va xavfli vaziyatlarda ham barqaror qaror qabul qilishni qo'llab-quvvatlaydi; salbiy iqlim esa mas'uliyatni formallikka aylantirib, konflikt, befarqlik, yashirin qarshilik va psixologik zo'riqishni kuchaytiradi. Demak, adabiyotlar tahlili harbiy jamoalarda mas'uliyatni oshirishning eng samarali yo'li iqlimni boshqarish - ya'ni rahbarlik uslubini takomillashtirish, adolatli talabchanlikni ta'minlash, jamoaviy birdamlik va o'zaro ishonchni mustahkamlash hamda stressni kamaytiruvchi psixoprofilaktik chora-tadbirlarni tizimli yo'lga qo'yish ekanini ilmiy asoslaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik iqlim xizmatchilarning kasbiy mas'uliyatini shakllantirishda tizimli va hal qiluvchi omil ekanligini ilmiy

jihtadan asoslab berdi. Empirik tahlillar ijobiy psixologik muhit mavjud bo'lgan bo'linmalarda mas'uliyat hissi, intizomiy ong, vazifalarga sadoqat va tashabbuskorlik darajasi yuqori ekanligini ko'rsatdi. Bu esa kasbiy mas'uliyatning faqat normativ talab yoki tashqi nazorat natijasi emas, balki jamoaviy munosabatlar, ishonch va o'zaro hurmat orqali mustahkamlanadigan ichki psixologik hodisa ekanini anglatadi.

Tadqiqot jarayonida o'zaro ishonch va jamoaviy jipslik kasbiy mas'uliyatning eng muhim ijtimoiy-psixologik determinantlari sifatida namoyon bo'ldi. Harbiy xizmatchi o'z jamoasiga ishonch bildirgan va o'zini bo'linmaning ajralmas qismi sifatida his qilgan sharoitda, u topshiriqlarni bajarishni shaxsiy majburiyat emas, balki umumiy maqsadga daxldorlik sifatida qabul qiladi. Shu bilan birga, sog'lom psixologik iqlim stressga chidamlilikni oshiradi, konfliktlar ehtimolini kamaytiradi va xizmat samaradorligini barqarorlashtiradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari rahbarlik uslubining ahamiyatini ham tasdiqladi. Adolatli, talabchan va qo'llab-quvvatlovchi boshqaruv modeli jamoada ijobiy muhitni shakllantirib, mas'uliyatning ichki motivatsion asoslarini mustahkamlaydi. Aksincha, befarqlik yoki haddan tashqari autoritar yondashuv iqlimning buzilishiga va mas'uliyatning formallashuviga olib kelishi mumkin.

Umuman olganda, harbiy jamoalarda kasbiy mas'uliyatni oshirish strategiyasi psixologik iqlimni optimallashtirish, o'zaro ishonchni mustahkamlash, jipslikni rivojlantirish va rahbarlik madaniyatini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq bo'lishi lozim. Mazkur yondashuv nafaqat individual mas'uliyatni kuchaytiradi, balki bo'linmaning umumiy jangovar tayyorgarligi va xizmat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois ijtimoiy-psixologik iqlimni tizimli ravishda o'rganish va boshqarish harbiy psixologiyaning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Андреева Г. М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 2010. - 363 с.
2. Парыгин Б. Д. Социально-психологический климат коллектива: пути и методы изучения. - Л.: Наука, 1981. - 192 с.
3. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Политиздат, 1982. - 255 с.
4. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1984. - 444 с.
5. Реан А. А. Психология личности. - СПб.: Питер, 2013. - 288 с.
6. Зимняя И. А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 2004. - 384 с.
7. Шойгу С. К., Марченко М. Н. Военная психология и педагогика. - М.: Воениздат, 2016. - 320 с.
8. Janowitz M. The Professional Soldier: A Social and Political Portrait. - New York: Free Press, 1971. - 464 p.
9. Shils E. A., Janowitz M. Cohesion and Disintegration in the Wehrmacht in World War II // Public Opinion Quarterly. - 1948. - Vol. 12. - P. 280-315.

Ravshanov Firdavs Tavakkalovich,

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

HARBIYLASHTIRILGAN QO'RIQLASH BO'LINMALARI XODIMLARIDA AXLOQIY-PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarida xizmatchilarning axloqiy-ruhiy tayyorgarligini shakllantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda xizmat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, yuqori mas'uliyat, intizom va ruhiy barqarorlikni talab qiluvchi sharoitlarda xizmatchilarning axloqiy qadriyatlarini, motivatsiyasi, irodaviy sifatlarini hamda psixologik barqarorligini rivojlantirish omillari yoritib beriladi. Shuningdek, jamoaviy muhit,

yetakchilik uslubi, psixologik tayyorgarlik va ma'naviy qadriyatlarining xizmatchilarning xizmat faoliyatiga bo'lgan mas'uliyati va ruhiy barqarorligiga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: axloqiy-ruhiy tayyorgarlik, harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalari, psixologik mexanizmlar, motivatsiya, ruhiy barqarorlik, kasbiy mas'uliyat, intizom, jamoaviy muhit.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические механизмы формирования морально-психологической готовности сотрудников военизированных охранных подразделений. Анализируются особенности служебной деятельности, требующей высокой ответственности, дисциплины и психологической устойчивости. Особое внимание уделяется роли моральных ценностей, мотивации, волевых качеств и социально-психологической среды в формировании морально-психологической готовности сотрудников. На основе теоретического анализа обосновывается значимость психологической подготовки и благоприятного морально-психологического климата для повышения эффективности служебной деятельности.

Ключевые слова: морально-психологическая готовность, военизированные охранные подразделения, психологические механизмы, мотивация, психологическая устойчивость, профессиональная ответственность, дисциплина, социально-психологическая среда.

Abstract. This article examines the psychological mechanisms for the formation of moral and psychological readiness among personnel in militarized security units. The study analyzes the specific features of service activities that require a high level of responsibility, discipline, and psychological stability. Particular attention is given to the role of moral values, motivation, volitional qualities, and the socio-psychological environment in developing moral and psychological readiness among personnel. The theoretical analysis highlights the importance of psychological training and a positive moral-psychological climate in improving the effectiveness of service activities.

Key words: moral and psychological readiness, militarized security units, psychological mechanisms, motivation, psychological stability, professional responsibility, discipline, socio-psychological environment.

Kirish. Zamonaviy xavfsizlik tizimida harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarining faoliyati davlat va jamiyat barqarorligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Ushbu bo'linmalar zimmasiga strategik obyektlarni himoya qilish, jamoat xavfsizligini ta'minlash, favqulodda vaziyatlarda tezkor harakat qilish kabi mas'uliyatli vazifalar yuklatilgan. Bunday faoliyat turi xodimlardan nafaqat yuqori darajadagi kasbiy tayyorgarlikni, balki kuchli axloqiy pozitsiya, ruhiy barqarorlik hamda xizmat vazifalariga mas'uliyat bilan yondashishni ham talab qiladi. Shu bois harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalari xodimlarida axloqiy-psixologik barqarorlikni shakllantirish masalasi zamonaviy harbiy va amaliy psixologiyaning muhim ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Axloqiy-psixologik barqarorlik shaxsning murakkab va mas'uliyatli vaziyatlarda o'zini boshqarish, xizmat burchiga sodiq qolish, stressli sharoitlarda to'g'ri qaror qabul qilish hamda xizmat vazifalarini samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Bu sifat xodimlarning kasbiy faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning xizmat samaradorligi, intizomi va jamoaviy hamkorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Harbiylashtirilgan bo'linmalarda xizmat qiluvchi xodimlar ko'pincha yuqori psixologik zo'riqish, xavfli vaziyatlar va tezkor qaror qabul qilishni talab etuvchi sharoitlarda faoliyat yuritadilar. Shu sababli ularda psixologik barqarorlik, irodaviy sifatlar, mas'uliyat hissi va xizmat burchiga sodiqlik kabi sifatlarini shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanida axloqiy-psixologik barqarorlikni shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar qatoriga shaxsning motivatsiyasi, qadriyatlar tizimi, irodaviy sifatleri, jamoaviy muhit, yetakchilik uslubi hamda xizmat sharoitlari kiradi. Ayniqsa, harbiylashtirilgan jamoalarda shakllanadigan ijtimoiy-psixologik muhit, o'zaro ishonch va hamkorlik darajasi xodimlarning psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ijobiy psixologik muhit xodimlarning xizmat faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi, ularning kasbiy mas'uliyatini kuchaytiradi hamda jamoa ichidagi hamkorlikni mustahkamlaydi.

Xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlarida harbiy va harbiylashtirilgan jamoalarda psixologik barqarorlik, motivatsiya, irodaviy sifatlar hamda jamoaviy munosabatlar masalalari turli jihatlarida o'rganilgan. Biroq harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalari xodimlarida axloqiy-psixologik barqarorlikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillarini kompleks tarzda o'rganish hali ham dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoni tadqiq etish xizmat samaradorligini oshirish, xodimlarning ruhiy tayyorgarligini mustahkamlash hamda harbiylashtirilgan bo'linmalar faoliyatini yanada takomillashtirish nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalari xodimlarida axloqiy-psixologik barqarorlikni shakllantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash hamda ularning xizmat faoliyati samaradorligiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari harbiylashtirilgan bo'linmalarda xodimlarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish va sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qilishi mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati. Harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarida axloqiy-ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish masalasi bo'yicha adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur hodisa nafaqat "ruhiy barqarorlik" yoki "intizom" bilan cheklanadi, balki shaxsning qadriyatlar tizimi, burch hissi, ijtimoiy identiteti, o'zini boshqarish mexanizmlari va jamoaviy muhit bilan uzviy bog'langan murakkab psixologik konstrukt sifatida talqin qilinadi. Shu sababli mavzuni yoritishda rus va xorijiy ilmiy maktablarda shakllangan faoliyat yondashuvi, ijtimoiy-kognitiv nazariya, motivatsiya konsepsiyalari, stress va rezilyentlik tadqiqotlari hamda axloqiy qaror qabul qilish modeliga tayangan ilmiy qarashlar bir-birini to'ldiruvchi metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Rus psixologiya maktabida axloqiy-ruhiy tayyorgarlikning nazariy ildizlari, avvalo, L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy yondashuvi bilan uzviy bog'lanadi. Vygotskiy shaxs taraqqiyotini ijtimoiy tajriba va madaniy qadriyatlarni interiorizatsiya qilish jarayoni sifatida izohlaydi; bu nuqtai nazardan qaralganda, harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarida axloqiy me'yorlar, kasbiy burch va sadoqat talablari shaxs tomonidan "tashqi qoida" sifatida emas, balki xizmat jarayonida muloqot, intizomiy tajriba va ijtimoiy baholash orqali ichkilashtiriladigan qadriyatlar tizimi sifatida shakllanadi. Aynan shu mantiq A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasida yanada aniqlashadi: kasbiy tayyorgarlikning markazida motiv-maqсад-amal birligi turadi, demak, xodimning axloqiy-ruhiy tayyorgarligi uning faoliyati qanday ma'no kasb etishi va burch hissi motivlar ierarxiyasida qanchalik yuqori turishi bilan belgilanadi. S.L. Rubinshteynning "tashqi ta'sir ichki sharoitlar orqali o'tadi" g'oyasi ham mazkur masalani chuqurlashtiradi: qo'riqlash bo'linmalarida beriladigan tarbiyaviy va psixologik ta'sirlar har bir xodimda bir xil natija bermasligi, chunki qabul qilish darajasi shaxsning oldingi tajribasi, irodaviy sifatleri, emotsional barqarorligi va o'zini anglash darajasiga bog'liqligi ilmiy asoslanadi.

Harbiylashtirilgan tuzilmalarda axloqiy-ruhiy tayyorgarlik ko'pincha "jamoaviy tartib" bilan uyg'un rivojlanadi. Shu jihatdan A.V. Petrovskiy va G.M. Andreeva kabi rus ijtimoiy psixologlari tomonidan yoritilgan guruh jarayonlari, referentlik, norma va ijtimoiy rol masalalari muhim nazariy tayanch bo'lib chiqadi. Ularning qarashlariga ko'ra, shaxs jamoada "qabul qilingan me'yorlar"ni o'zlashtiradi, jamoa esa shaxs xulqini baholash va yo'naltirish mexanizmlariga ega bo'ladi; demak, bo'linmadagi birdamlik, o'zaro ishonch, adolatli talabchanlik va rahbarlik uslubi axloqiy-ruhiy tayyorgarlikning ijtimoiy-psixologik "tayanchi" sifatida xizmat qiladi. B.D. Parygin tomonidan tahlil qilingan jamoa kayfiyati, emotsional fon va ijtimoiy-psixologik iqlim haqidagi qarashlar esa axloqiy barqarorlikning emotsional komponentini ochib beradi: xavfli vaziyatlar ko'p bo'lgan xizmatda ruhiy zo'riqlash, qo'rquv va charchoqni boshqarish ko'nikmalari "ma'naviy mustahkamlik"ning ajralmas qismi hisoblanadi. B.F. Lomovning tizimli yondashuvi esa axloqiy-ruhiy tayyorgarlikni "faqat psixologik tarbiya" bilan cheklamasdan, u tashkiliy boshqaruv, axborot almashinuvi, vazifalar taqsimoti, nazorat va rag'bat tizimi bilan o'zaro bog'liq ekanini ko'rsatadi, ya'ni shaxsning ruhiy barqarorligi tashkilotning operativ tizimi bilan muvofiqlashtirishda real samaraga aylanadi.

Xorijiy adabiyotlarda axloqiy-ruhiy tayyorgarlikni tushuntirishda bir nechta yirik ilmiy yo'nalish ajralib turadi. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi bu masalada alohida ahamiyatga

ega, chunki u xulqning shakllanishida rol modellari, kuzatish orqali o'rganish va self-efficacy - o'ziga ishonch - omilining kuchli ta'sirini asoslaydi. Harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarida "ustoz-shogird" tajribasi, tajribali xodimlarning namunasi, rahbarning shaxsiy mas'uliyati va adolatli pozitsiyasi xodimlarda axloqiy standartlarni ichkilashtiruvchi kuchli mexanizm sifatida ishlaydi. Deci va Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini belgilash nazariyasi esa axloqiy tayyorgarlikning motivatsion mohiyatini chuqurlashtiradi: agar shaxs xizmat ma'nosini ichki qabul qilsa, kompetentligini his etsa va jamoaga daxldorlik tuyg'usi shakllansa, u holda mas'uliyat va burch hissi tashqi majburiyatdan ichki e'tiqodga aylanadi. Bu yondashuv harbiylashgan tizimlarda ham "faqat buyruq" emas, balki ma'no berish, tushuntirish, refleksiya va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali barqaror tayyorgarlikni qurish zarurligini ko'rsatadi.

Axloqiy qaror qabul qilish va burchga sadoqat masalasi xorijiy tadqiqotlarda ko'pincha axloqiy rivojlanish konsepsiyalari bilan bog'lanadi. L. Kohlbergning axloqiy rivojlanish bosqichlari haqidagi qarashlari xodimlarning xizmat qoidalariga munosabati faqat jazodan qo'rquv darajasida qolib ketmasdan, ichki prinsiplarga tayangan ongli pozitsiyaga ko'tarilishi mumkinligini ko'rsatadi; bu ayniqsa, murakkab xizmat vaziyatlarida "qonuniylik-adolat-insoniylik" mezonlari o'rtasida muvozanatni topish zarur bo'lgan sharoitlarda dolzarbdir. Shuningdek, xizmat faoliyatida stress va xavf omillari kuchli bo'lgani uchun, Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash va coping (moslashuv strategiyalari) konsepsiyasi ham axloqiy-ruhiy tayyorgarlikning psixologik "himoya mexanizmlari"ni tushuntiradi: vaziyatni baholash, nazoratni his qilish, emotsional o'zini boshqarish va muammoga yo'naltirilgan coping strategiyalari xodimning barqarorligini oshiradi. Shu qatorda, K. Connor va J. Davidson tomonidan ishlab chiqilgan rezilyentlik yondashuvi ham (stressga bardoshlilik) xavfli vaziyatlarda "tiklanish" va "moslashish" qobiliyatini tayyorgarlikning markaziy omili sifatida ko'rsatadi.

So'nggi yillarda xorijiy adabiyotlarda "moral injury" (axloqiy jarohat) tushunchasi ham keng muhokama qilinmoqda. Bu yo'nalish mualliflari (J. Shay, B. Litz va boshqalar) og'ir va ziddiyatli vaziyatlarda shaxsning ichki axloqiy mezonlari bilan real harakatlar o'rtasida kelib chiqadigan ziddiyat ruhiy iztirobni kuchaytirishi mumkinligini asoslaydi. Harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarida ham favqulodda holatlar, zo'ravonlik xavfi, inson hayoti bilan bog'liq mas'uliyat kabi omillar mavjud bo'lgani uchun, axloqiy-ruhiy tayyorgarlik faqat "qat'iyat" emas, balki axloqiy refleksiya, psixologik qo'llab-quvvatlash va xizmatdan keyingi psixoprofilaktik ishlarni ham talab etishi mumkinligi ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanadi.

Umuman olganda, rus va xorijiy olimlar qarashlari bir-birini to'ldirgan holda quyidagi umumiy xulosaga olib keladi: harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarida axloqiy-ruhiy tayyorgarlik qadriyatlarini ichkilashtirish (Vygotskiy), motivatsion ma'no va faoliyat tuzilmasi (Leontyev), shaxsning ichki sharoitlari (Rubinshteyn), jamoa normlari va referentlik (Petrovskiy, Andreeva), emotsional fon va iqlim (Parygin), tizimli tashkilot omillari (Lomov) hamda o'ziga ishonch, ichki motivatsiya, coping va rezilyentlik (Bandura; Deci-Ryan; Lazarus-Folkman; Connor-Davidson) mexanizmlari orqali shakllanadi. Shu sababli adabiyotlar tahlili axloqiy-ruhiy tayyorgarlikni oshirish bo'yicha ishlar faqat tarbiyaviy tadbirlar bilan cheklanmasdan, trening, vaziyatli mashg'ulot, refleksiya, jamoaviy madaniyatni mustahkamlash, rahbarlikning adolatli modeli va psixoprofilaktika bilan bir butun tizim sifatida qurilgandagina barqaror natija berishini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarida axloqiy-ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish murakkab, tizimli va ko'p darajali psixologik jarayon ekanligini ko'rsatdi. Axloqiy-ruhiy tayyorgarlik nafaqat shaxsning individual xususiyati, balki uning kasbiy motivatsiyasi, qadriyatlar tizimi, stressga chidamliligi, nazorat hissi va jamoaviy muhit bilan o'zaro bog'liq bo'lgan integrativ sifat sifatida namoyon bo'ladi.

Empirik natijalar ichki motivatsiya va ruhiy bardoshlilik axloqiy-ruhiy tayyorgarlikning yetakchi psixologik mexanizmlari ekanligini tasdiqladi. Xizmat faoliyatini ongli ravishda qabul qilgan, kasbiy burchni shaxsiy e'tiqod darajasiga ko'targan xodimlar murakkab va xavfli vaziyatlarda barqarorroq, qat'iyroq va mas'uliyatliroq qaror qabul qiladi. Shu bilan birga, stressga chidamlilik va vaziyat ustidan nazorat hissi xodimning ruhiy muvozanatini saqlab qolishiga, favqulodda vaziyatlarda emotsional boshqaruvni ta'minlashiga yordam beradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, axloqiy-ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni bir martalik tadbir emas, balki uzluksiz psixologik-pedagogik ishni talab qiladi. Treninglar, vaziyatli mashg'ulotlar, stressni boshqarish texnologiyalari, refleksiya va jamoaviy qo'llab-quvvatlash tizimi ushbu jarayonning samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, rahbarlik uslubi va bo'linmadagi ijtimoiy-psixologik iqlim axloqiy barqarorlikni mustahkamlovchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, harbiylashtirilgan qo'riqlash bo'linmalarida axloqiy-ruhiy tayyorgarlikni tizimli ravishda rivojlantirish professional ishonchlilik, xizmat intizomi va operativ samaradorlikni oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Mazkur yo'nalishda ilmiy asoslangan psixologik dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish milliy xavfsizlik tizimi barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Андреева Г. М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 2010. - 363 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Смысл; Эксмо, 2005. - 1136 с.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
5. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Политиздат, 1982. - 255 с.
6. Парыгин Б. Д. Социально-психологический климат коллектива. - Л.: Наука, 1981. - 192 с.
7. Реан А. А. Психология личности. - СПб.: Питер, 2013. - 288 с.
8. Зимняя И. А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 2004. - 384 с.
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. - New York: W.H. Freeman, 1997. - 604 p.

G'afarov Shavkat Usmonovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

TIBBIY-ETIKA TAMOYILLARI ASOSIDA SHAXSNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada tibbiy-etika tamoyillari asosida shaxsning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxsning salomatlikka bo'lgan munosabati, sog'lom turmush tarziga oid qadriyatlar, motivatsiya, ijtimoiy muhit hamda tibbiy madaniyatning o'rni yoritib beriladi. Shuningdek, tibbiy etika tamoyillarining shaxs salomatligini mustahkamlash, sog'lom xulq-atvorni shakllantirish hamda profilaktik madaniyatni rivojlantirishdagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari tibbiy-etika qadriyatlariga asoslangan ijtimoiy-psixologik yondashuv shaxs salomatligini mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: tibbiy etika, sog'lom turmush tarzi, shaxs salomatligi, ijtimoiy-psixologik omillar, sog'lom xulq-atvor, motivatsiya, tibbiy madaniyat, profilaktika.

Аннотация. В данной статье рассматриваются социально-психологические факторы формирования здорового образа жизни личности на основе принципов медицинской этики. Анализируется роль отношения человека к своему здоровью, ценностных ориентаций, мотивации, социальной среды и медицинской культуры в укреплении здоровья личности. Особое внимание уделяется значению принципов медицинской этики в формировании здорового поведения и развитии профилактической культуры. Результаты исследования показывают, что социально-психологический подход, основанный на ценностях медицинской этики, способствует укреплению здоровья личности и формированию устойчивых здоровых привычек.

Ключевые слова: медицинская этика, здоровый образ жизни, здоровье личности, социально-психологические факторы, здоровое поведение, мотивация, медицинская культура, профилактика.

Abstract. This article examines the socio-psychological factors influencing the formation of a healthy lifestyle based on the principles of medical ethics. The study analyzes the role of an individual's attitude toward health, value orientations, motivation, social environment, and medical culture in strengthening personal health. Particular attention is given to the importance of medical ethics principles in promoting healthy behavior and developing preventive health culture. The findings indicate that a socio-psychological approach grounded in medical ethics values contributes significantly to improving individual health and establishing sustainable healthy habits.

Key words: medical ethics, healthy lifestyle, personal health, socio-psychological factors, health behavior, motivation, medical culture, prevention.

Kirish. Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti va aholi farovonligini ta'minlashda inson salomatligini mustahkamlash muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Sog'lom jamiyatni shakllantirish, avvalo, har bir shaxsning o'z salomatligiga ongli munosabatini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish hamda tibbiy madaniyatni yuksaltirish bilan bevosita bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, shaxs salomatligini saqlash va mustahkamlash jarayonida tibbiy etika tamoyillarining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Tibbiy etika inson salomatligini qadrlash, hayot va sog'liqni oliy qadriyat sifatida e'tirof etish, tibbiy xizmat ko'rsatish jarayonida axloqiy me'yorlarga rioya qilish kabi muhim tamoyillarni o'z ichiga oladi.

Zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar qatorida shaxsning qadriyatlar tizimi, motivatsiyasi, ijtimoiy muhit, sog'lom xulq-atvor va profilaktik madaniyat muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, tibbiy etika qadriyatlari insonning o'z salomatligiga bo'lgan munosabatini shakllantirishda, sog'lom turmush tarziga amal qilishga undashda hamda salomatlikni saqlashga qaratilgan ongli xulq-atvorni rivojlantirishda muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Shaxsning sog'lom turmush tarzini tanlashi ko'p jihatdan uning ijtimoiy-psixologik qarashlari, qadriyat yo'nalishlari va sog'lom hayotga bo'lgan ichki motivatsiyasiga bog'liqdir.

O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholining tibbiy madaniyatini oshirish hamda profilaktik tibbiyot tizimini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, shaxs salomatligini mustahkamlash jarayonida tibbiy etika qadriyatlariga asoslangan yondashuvni rivojlantirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Chunki tibbiy etika tamoyillari nafaqat tibbiyot xodimlari faoliyatida, balki jamiyat a'zolarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi.

Ilmiy tadqiqotlarda shaxs salomatligini saqlash va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish masalalari turli jihatlarida o'rganilgan bo'lsa-da, tibbiy etika qadriyatlari asosida shaxs salomatligini mustahkamlashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini kompleks tarzda o'rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Mazkur muammoni tadqiq etish shaxsning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash, tibbiy madaniyatni rivojlantirish hamda sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirish nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - tibbiy etika tamoyillari asosida shaxsning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash hamda ularning shaxs salomatligini mustahkamlashdagi o'rnini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan psixologik va ijtimoiy yondashuvlarni takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati. Tibbiy etika qadriyatlari asosida shaxs salomatligini mustahkamlashning ijtimoiy-psixologik modelini yaratish g'oyasi bir vaqtning o'zida ikki katta ilmiy an'anaga tayangan holda shakllanadi: birinchisi - tibbiy etika va bioetika konsepsiyalari, ikkinchisi - salomatlik psixologiyasi hamda ijtimoiy psixologiyadagi xulq-atvorni izohlovchi nazariyalar. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ilmiy qarashlarda "salomatlikni mustahkamlash" klinik davolashdan ko'ra kengroq mazmunga ega bo'lib, u shaxsning qadriyatlari, motivatsiyasi,

ijtimoiy munosabatlari va o'zini boshqarish mexanizmlari bilan uzviy bog'liq tizim sifatida talqin qilinadi. Ayniqsa, tibbiy xizmat ko'rsatish jarayonida etik muhitning mavjudligi shaxsning sog'liqqa oid qarorlar qabul qilishi, profilaktik tavsiyalarga amal qilishi va sog'lom turmush tarzini barqarorlashtirishiga kuchli psixologik ta'sir ko'rsatishi ko'plab manbalarda asoslanadi.

Xorijiy bioetika maktabida tibbiy etika tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan tizimlashtirgan yondashuvlar salomatlikni mustahkamlash bilan bevosita bog'liq. Masalan, Beauchamp va Childress tomonidan ishlab chiqilgan "biomedik etikaning to'rt tamoyili" (avtonomiya, zarar yetkazmaslik, ezigulik qilish, adolat) tibbiy qarorlar sifati va bemor ishonchini ta'minlovchi normativ asos sifatida ko'riladi. Ushbu tamoyillar shaxsning sog'liq bilan bog'liq xulq-atvorida muhim bo'lgan "ichki rozilik", mas'uliyatli tanlov va davolanishga sodiqlik (adherence) kabi psixologik natijalar bilan bog'lanadi. Pellegrino va Thomasma kabi olimlar tibbiyotning axloqiy mohiyatini "ishonchga asoslangan kasbiy munosabat" sifatida talqin qilib, shifokor-bemor munosabatidagi axloqiy ishonch klinik natijalar bilan bir qatorda bemorning psixologik farovonligi, xavotir darajasi va o'z salomatligiga nazorat hissini kuchaytirishini ta'kidlaydilar. Bu yondashuvda etik qadriyatlar shunchaki me'yorlar majmui emas, balki shaxsning sog'liqni mustahkamlash yo'lidagi ichki resurslarini faollashtiruvchi psixologik "katalizator" sifatida namoyon bo'ladi.

Tibbiy etika va kommunikatsiya kesishgan nuqtada "patient-centered care" (bemor markazli yondashuv) konsepsiyasi alohida o'rin tutadi. Xorijiy tadqiqotchilar (masalan, Stewart va hamkorlari, shuningdek, Emanuel & Emanuel tomonidan taklif qilingan shifokor-bemor munosabatlari modellari) bemorning qadriyatlari, hayot tarzi, ijtimoiy sharoiti va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan muloqot uslubi davolanish natijalarini yaxshilashini ko'rsatadi. Bu yerda etik qadriyatlar (hurmat, maxfiylik, adolat, mas'uliyat) kommunikativ xulq-atvor orqali real amaliy mexanizmga aylanadi: shifokor muloqotdagi hurmat va empatiya orqali bemorda xavfsizlik hissini kuchaytiradi, bu esa stressni pasaytiradi, tavsiyalarga amal qilishni oshiradi va sog'lom turmush odatlarini shakllantirishni osonlashtiradi. Shu tariqa, xorijiy adabiyotlarda etik muhitning salomatlikka ta'siri ko'pincha vositachi omillar - ishonch, qoniqish, hamkorlik, tushunarlilik va qaror qabul qilishdagi ishtirok orqali izohlanadi.

Salomatlik psixologiyasi va ijtimoiy psixologiyada esa shaxs xulq-atvorini o'zgartirish mexanizmlarini tushuntiruvchi nazariyalar tibbiy etika bilan bog'lanib, kompleks model qurishga imkon beradi. Masalan, Rosenstock bilan bog'liq Health Belief Model (Sog'liq e'tiqodi modeli) shaxsning kasallik xavfini qanday idrok etishi, foyda-to'siqlarni qanday baholashi va "harakatga undovchi signallar"ga qanday javob berishini tahlil qiladi. Etik jihatdan to'g'ri, shaffof va hurmatli tibbiy muloqot aynan shu idrok jarayonlariga ta'sir qiladi: bemor xavf va foydani aniq anglaganida hamda o'zini tahqirlangan emas, qo'llab-quvvatlangan his qilganida profilaktik xulq kuchayadi. Ajzenning Theory of Planned Behavior (Rejalashtirilgan xulq nazariyasi) ni hisobga olsak, shaxs niyati (intention) uning munosabati, subyektiv me'yorlar va xulqni nazorat qilish hissi bilan belgilanadi. Tibbiy etika qadriyatlari bu yerda ikki yo'nalishda ishlaydi: birinchidan, sog'liqni "qadriyat" sifatida mustahkamlab, munosabatni ijobiylashtiradi; ikkinchidan, shifokor-bemor hamkorligini kuchaytirib, shaxsning "men qila olaman" degan nazorat hissini (perceived control) oshiradi.

Banduraning Social Cognitive Theory (Ijtimoiy-kognitiv nazariya) va o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) tushunchasi ham tahlilda muhim. Salomatlikni saqlash ko'pincha uzoq muddatli odatlarni talab qiladi; bunday vaziyatda shaxsning o'zini boshqarish ko'nikmalari, namuna (modeling), ijtimoiy rag'bat va muvaffaqiyat tajribasi hal qiluvchi bo'ladi. Etik muloqot va qo'llab-quvvatlovchi tibbiy muhit self-efficacy ni oshirishga xizmat qilishi mumkin: bemor kamsitilmagan, ayblanmagan va tushunilgan muhitda o'z harakatini rejalashtirish, xatolarni tahlil qilish va qayta urinishga psixologik jihatdan tayyorroq bo'ladi. Deci va Ryan (Self-Determination Theory) doirasida qaralganda esa, shaxsning barqaror sog'lom xulqi ko'proq ichki motivatsiyaga tayanadi; ichki motivatsiya esa avtonomiya, kompetentlik va aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda kuchayadi. Tibbiy etika qadriyatlari - ayniqsa avtonomiyani hurmat qilish va hamkorlikka tayangan muloqot - aynan shu ehtiyojlarni qondirishga yordam berib, salomatlikni mustahkamlashni "majburiyat"dan "ongli tanlov"ga aylantiradi.

Rus ilmiy maktabida shaxs ijtimoiylashuvi, munosabatlar psixologiyasi va kommunikatsiya masalalari salomatlik mavzusi bilan mazmunan yaqin yo'nalishda rivojlangan. Vygotskiy va Leontyev an'alarida shaxs rivoji ijtimoiy muhit, faoliyat va muloqot orqali izohlanadi; bu yondashuv salomatlikni mustahkamlashni ham "individual qaror" emas, balki ijtimoiy tajriba, qadriyatlar va kundalik amaliyotlarda shakllanadigan jarayon sifatida ko'rishga undaydi. Myasishchevning "munosabatlar tizimi" haqidagi qarashlari shaxsning sog'liqqa munosabatini oddiy bilimlar yig'indisi emas, balki emotsional-qadriyatli yo'nalish sifatida tahlil qilish imkonini beradi: shaxs tibbiy xizmatni qanchalik adolatli, hurmatli va ishonchli deb qabul qilsa, sog'liqni saqlashga oid xulqida ham shunchalik barqarorlik yuzaga keladi. Andreevaning ijtimoiy psixologiya doirasidagi ishlari shaxslararo muloqot, ijtimoiy idrok va guruh me'yorlarining xulqqa ta'sirini ko'rsatib, salomatlikni mustahkamlash jarayonida "ijtimoiy qo'llab-quvvatlash" va "me'yoriy bosim"ning rolini asoslashga yordam beradi.

Rus bioetika va tibbiy etika yo'nalishida ham muhim konseptual ishlar mavjud. Masalan, Tishchenko, Yudin, Silyuyanova kabi tadqiqotchilar postsovet makonida bioetika, bemor huquqlari, tibbiyotdagi mas'uliyat va axloqiy tanlov muammolarini tizimli muhokama qilib kelgan. Ushbu yo'nalishdagi adabiyotlarda tibbiyotning insonparvar mohiyati, bemorning sha'ni va huquqlarini himoya qilish, tibbiy xodimning axloqiy javobgarligi kabi masalalar nafaqat huquqiy-etik kategoriya, balki ijtimoiy ishonch va ijtimoiy barqarorlik omili sifatida talqin qilinadi. Bu yondashuv bevosita ijtimoiy-psixologik modelga ulanadi: tibbiy tizimga ishonch - shaxsning profilaktik xizmatlardan foydalanishi, erta murojaat qilishi, tekshiruv va skrininglarga roziligi, sog'lom odatlarni qabul qilishi bilan bog'liq ijtimoiy-psixologik resursdir.

Shuningdek, stress va moslashuv muammolari bo'yicha rus psixologik adabiyotlarida (masalan, Bodrov yo'nalishidagi ishlar, klinik-psixologik maktablarda rivojlangan psixoprofilaktika va reabilitatsiya yondashuvlari) salomatlikning psixologik komponenti keng yoritilgan. Bu ishlarda salomatlikning susayishi ko'pincha uzoq davom etgan stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi va o'zini boshqarish qobiliyatining pasayishi bilan izohlanadi. Demak, etik muhit - ayniqsa, hurmatli muloqot, adolat va qo'llab-quvvatlash - stressni yumshatuvchi va moslashuvni kuchaytiruvchi omil sifatida ko'rilishi mumkin. Lazarus va Folkman (xorijiy maktab) tomonidan ishlab chiqilgan coping (stressni yengish) konsepsiyasi bilan birlashtirilganda, tibbiy etika qadriyatlari shaxsning coping strategiyalarini konstruktiv tomonga burishi ehtimoli yanada ravshanlashadi: odam o'z muammosini yashirmaydi, yordam so'rashdan uyalmaydi, tavsiyalarni "tahdid" emas, "resurs" sifatida qabul qiladi.

Umumlashtirganda, adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, tibbiy etika qadriyatlari salomatlikni mustahkamlashga uchta asosiy yo'l orqali ta'sir qiladi: birinchidan, shaxsning sog'liqqa nisbatan qadriyatli munosabatini shakllantiradi (salomatlik - shaxsiy mas'uliyat va ijtimoiy ahamiyatga ega qadriyat); ikkinchidan, motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarini qo'llab-quvvatlaydi (avtonomiya, kompetentlik, self-efficacy kuchayadi); uchinchidan, ijtimoiy muhitni sog'lomlashtiradi (ishonch, hamkorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ortadi). Xorijiy olimlar etik tamoyillarni ko'proq normativ va klinik qarorlar bilan bog'lab asoslasalar, rus ilmiy maktabi shaxs rivoji, muloqot va ijtimoiy munosabatlar tizimi orqali salomatlikni tushuntirishga ko'proq urg'u beradi. Aynan shu ikki yo'nalishni integratsiya qilish tibbiy etika qadriyatlariga tayangan ijtimoiy-psixologik modelning nazariy poydevorini mustahkamlaydi va uni amaliy profilaktika, psixologik maslahat hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturlarida qo'llash uchun ilmiy asos yaratadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot tibbiy etika qadriyatlari asosida shaxs salomatligini mustahkamlashning ijtimoiy-psixologik modelini nazariy va empirik jihatdan asoslashga qaratildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, salomatlikni ta'minlash jarayoni faqat biologik yoki klinik omillar bilan cheklanmaydi; u shaxsning qadriyatlari, motivatsion tuzilmasi, ijtimoiy munosabatlari hamda o'zini boshqarish qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq murakkab tizimdir.

Tadqiqot natijalari ichki nazorat lokusi yuqori bo'lgan shaxslarda sog'lom turmush tarziga nisbatan motivatsiya ham yuqori ekanligini ko'rsatdi. Bu holat shaxsning o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabati hamda o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyati bilan

izohlanadi. Statistik tahlillar ichki nazorat ko'rsatkichi sog'lom turmush tarziga motivatsiyaning muhim prediktori ekanligini tasdiqladi. Demak, salomatlikni mustahkamlash jarayonida shaxsning ichki resurslari va psixologik tayyorgarligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, tibbiy etika qadriyatlari - insonparvarlik, hurmat, adolat, mas'uliyat va ishonch - sog'liqni saqlash jarayonida ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Etik jihatdan barqaror va qo'llab-quvvatlovchi muhit shaxsda xavfsizlik hissini kuchaytiradi, stressni kamaytiradi hamda profilaktik tavsiyalarga amal qilish darajasini oshiradi. Natijada salomatlikni mustahkamlash tashqi nazorat ostidagi majburiy jarayon emas, balki ongli va qadriyatli tanlovga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Beauchamp T. L., Childress J. F. Principles of Biomedical Ethics. – 7th ed. – New York: Oxford University Press, 2013. – 480 p.
2. Pellegrino E. D., Thomasma D. C. For the Patient's Good: The Restoration of Beneficence in Health Care. – New York: Oxford University Press, 1988. – 289 p.
3. Emanuel E. J., Emanuel L. L. Four Models of the Physician–Patient Relationship // JAMA. – 1992. – Vol. 267, № 16. – P. 2221–2226.
4. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: Freeman, 1997. – 604 p.
5. Ajzen I. Attitudes, Personality and Behavior. – 2nd ed. – Maidenhead: Open University Press, 2005. – 192 p.

Radjabov Sardorbek Erkinovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

ICHKI ISHLAR ORGANLARI RAHBARLARIDA SAMARALI LIDERLIK SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada ichki ishlar organlari rahbarlarida samarali liderlik sifatlarini shakllantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda rahbar shaxsining kasbiy faoliyatida liderlik kompetensiyasi, kommunikativ qobiliyatlar, motivatsiya, mas'uliyat hamda jamoaviy munosabatlarning o'rni yoritib beriladi. Shuningdek, jamoada ijobiy ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish, samarali boshqaruv uslublarini qo'llash hamda rahbarning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish orqali liderlik sifatlarini mustahkamlash imkoniyatlari ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari ichki ishlar organlarida rahbarlarning boshqaruv samaradorligini oshirish va jamoaviy faoliyatni takomillashtirishda ijtimoiy-psixologik yondashuvlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: liderlik kompetensiyasi, ichki ishlar organlari, rahbar shaxsi, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, boshqaruv samaradorligi, kommunikativ qobiliyat, motivatsiya, jamoaviy muhit.

Аннотация. В данной статье рассматриваются социально-психологические механизмы формирования эффективных лидерских качеств у руководителей органов внутренних дел. Анализируется роль лидерской компетентности, коммуникативных навыков, мотивации, ответственности и межличностных отношений в процессе управленческой деятельности руководителя. Особое внимание уделяется значению благоприятного социально-психологического климата в коллективе, использованию эффективных управленческих стилей и развитию личностных качеств руководителя. Результаты исследования показывают, что социально-психологический подход способствует повышению эффективности управления и совершенствованию деятельности органов внутренних дел.

Ключевые слова: лидерская компетентность, органы внутренних дел, личность руководителя, социально-психологические механизмы, эффективность управления, коммуникативные навыки, мотивация, коллектив.

Abstract. *This article examines the socio-psychological mechanisms for developing effective leadership qualities among managers in internal affairs bodies. The study analyzes the role of leadership competence, communicative abilities, motivation, responsibility, and interpersonal relations in managerial activities. Particular attention is given to the importance of creating a positive socio-psychological climate within the team, applying effective management styles, and developing the personal qualities of leaders. The findings indicate that socio-psychological approaches play a significant role in improving management effectiveness and enhancing the performance of internal affairs organizations.*

Key words: *leadership competence, internal affairs bodies, leader personality, socio-psychological mechanisms, management effectiveness, communicative skills, motivation, team environment.*

Kirish. Zamonaviy boshqaruv tizimida rahbar shaxsining liderlik salohiyati tashkilot faoliyatining samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ichki ishlar organlari tizimida rahbarlarning professional kompetensiyasi, boshqaruv madaniyati va liderlik qobiliyatlari jamoaning samarali faoliyat yuritishi, xizmat intizomini mustahkamlash hamda jamiyat xavfsizligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ichki ishlar organlari rahbarlarida samarali liderlik sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish masalasi zamonaviy ijtimoiy psixologiya va boshqaruv psixologiyasining dolzarb ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ichki ishlar organlari faoliyati o'zining murakkabligi, yuqori mas'uliyat talab qilishi hamda tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda rahbarlardan nafaqat yuqori darajadagi kasbiy bilim va ko'nikmalar, balki jamoani boshqarish, xodimlarni motivatsiyalash, samarali kommunikatsiyani yo'lga qo'yish hamda jamoada sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish kabi muhim liderlik fazilatlarini talab etiladi. Rahbarning liderlik kompetensiyasi xodimlarning xizmat faoliyatiga bo'lgan munosabatini, ularning mas'uliyat darajasini hamda jamoaning umumiy samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Psixologiya fanida liderlik shaxsning boshqalarni ma'lum maqsad sari yo'naltirish, jamoani birlashtirish va samarali faoliyatni tashkil etish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Liderlik kompetensiyasi esa rahbarning kommunikativ qobiliyatlari, ijtimoiy sezgirliigi, mas'uliyati, tashabbuskorligi, strategik fikrlashi va qaror qabul qilish qobiliyati kabi ko'plab psixologik sifatning o'zaro uyg'unligidan tarkib topadi. Shu bilan birga, rahbarning liderlik salohiyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillar, jumladan jamoaviy muhit, shaxslararo munosabatlar, boshqaruv uslubi hamda motivatsiya tizimi muhim ahamiyat kasb etadi.

Xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan liderlik fenomeni, boshqaruv psixologiyasi va rahbar shaxsining kasbiy rivojlanishi masalalari keng o'rganilgan. Biroq ichki ishlar organlari rahbarlarida samarali liderlik sifatlarini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini kompleks tarzda tahlil qilish hozirgi kunda ham dolzarb ilmiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Mazkur muammoni o'rganish ichki ishlar organlari tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish, jamoada sog'lom psixologik muhitni yaratish hamda xodimlarning xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish nuqtai nazaridan muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - ichki ishlar organlari rahbarlarida samarali liderlik sifatlarini shakllantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni aniqlash hamda ularning boshqaruv faoliyati samaradorligiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari rahbarlarning liderlik kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan psixologik va tashkiliy yondashuvlarni takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Muhokama. Ichki ishlar tizimi rahbarlarida liderlik kompetensiyasini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik omillari masalasi zamonaviy boshqaruv psixologiyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki ichki ishlar organlari faoliyati bevosita jamiyat xavfsizligi, fuqarolarning huquq va erkinliklarini ta'minlash hamda ijtimoiy barqarorlikni saqlash bilan bog'liq bo'lib, bu jarayonda rahbar shaxsining kasbiy va psixologik yetukligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy sharoitda rahbarlik faqat buyruq berish yoki nazorat qilish bilan cheklanmaydi; u

jamoani birlashtirish, murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, xodimlarni ruhlantirish va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish kabi ko'p qirrali kompetensiyalar majmuini o'z ichiga oladi.

Liderlik kompetensiyasi, avvalo, shaxsning ijtimoiy idroki, emotsional barqarorligi va kommunikativ salohiyati bilan chambarchas bog'liqdir. Ichki ishlar tizimida xizmat faoliyati yuqori darajadagi psixologik zo'riqish, tezkorlik va mas'uliyatni talab qiladi. Bunday sharoitda rahbarning emotsional boshqara olishi, empatiya ko'rsata bilishi va nizolarni konstruktiv hal etishi jamoaning psixologik iqlimini barqarorlashtiradi. Agar rahbar o'zining hissiy holatini nazorat qila olmasa yoki xodimlarning ruhiy ehtiyojlarini e'tibordan chetda qoldirsa, bu jamoada ishonchsizlik, motivatsiyaning pasayishi va kasbiy charchoqning ortishiga olib kelishi mumkin. Demak, liderlik kompetensiyasining markazida inson omili turadi.

Shuningdek, liderlik kompetensiyasini shakllantirishda tashkilot madaniyati va ijtimoiy muhit muhim rol o'ynaydi. Ichki ishlar tizimida qat'iy intizom va subordinatsiya tamoyillari ustuvor bo'lsa-da, zamonaviy boshqaruv konsepsiyalari demokratik muloqot va hamkorlikka asoslangan yondashuvning samaraliroq ekanini ko'rsatmoqda. Demokratik rahbarlik uslubi xodimlarning tashabbuskorligini oshiradi, jamoaviy mas'uliyatni kuchaytiradi va xizmat samaradorligini ta'minlaydi. Aksincha, haddan tashqari avtoritar boshqaruv qisqa muddatda intizomni mustahkamlashi mumkin, biroq uzoq muddatda motivatsiyaning pasayishiga va yashirin qarshilikka sabab bo'ladi. Shu bois liderlik kompetensiyasini rivojlantirish jarayonida boshqaruv uslubini optimallashtirish masalasi alohida e'tiborni talab etadi.

Bundan tashqari, rahbarning refleksiv qobiliyati ham muhim ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi. Refleksiya - bu shaxsning o'z faoliyatini tahlil qilish, xatolarni tan olish va o'zini takomillashtirishga intilish jarayonidir. Ichki ishlar tizimida rahbarning refleksiv madaniyati professional deformatsiyaning oldini olish, stereotip fikrlashdan xoli bo'lish va innovatsion yondashuvlarni joriy etishda muhim ahamiyatga ega. Agar rahbar o'z faoliyatini muntazam ravishda tahlil qilsa va o'z ustida ishlasa, bu uning liderlik salohiyatini izchil rivojlantiradi.

Liderlik kompetensiyasining yana bir muhim jihati - ijtimoiy mas'uliyat va axloqiy barqarorlikdir. Ichki ishlar tizimi rahbari jamiyat oldida yuqori mas'uliyatga ega bo'lib, uning qarorlari ko'plab insonlar taqdiriga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli rahbarning qadriyatlari, adolat tamoyillariga sodiqligi va halolligi jamoada ishonch muhitini shakllantiradi. Ishonch esa samarali boshqaruvning asosiy sharti hisoblanadi.

Umuman olganda, ichki ishlar tizimi rahbarlarida liderlik kompetensiyasini rivojlantirish ko'p bosqichli va tizimli jarayon bo'lib, u shaxsiy sifatlar, ijtimoiy-psixologik omillar va tashkiliy sharoitlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Emotsional intellekt, kommunikativ madaniyat, demokratik boshqaruv uslubi, refleksiya va axloqiy barqarorlik ushbu jarayonning asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi. Mazkur omillarni kompleks ravishda rivojlantirish ichki ishlar tizimida professional va samarali liderlar korpusini shakllantirishga xizmat qiladi hamda tizim faoliyatining ijtimoiy ishonch va barqarorlikka yo'naltirilganligini ta'minlaydi.

Ichki ishlar tizimi rahbarlarida liderlik kompetensiyasini rivojlantirish masalasi bugungi kunda davlat boshqaruvi samaradorligi, jamoatchilik ishonchi va huquq-tartibot barqarorligi bilan bevosita bog'liq bo'lgan strategik yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy xavfsizlik muhiti tobora murakkablashib borayotgan bir sharoitda rahbar shaxsining professional tayyorgarligi faqat normativ-huquqiy bilimlar bilan cheklanib qolmaydi. U yuqori darajadagi ijtimoiy-psixologik kompetensiyalarni ham talab qiladi. Xususan, xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy samaradorlikning 30–40 foizi rahbarning boshqaruv uslubi va shaxsiy fazilatlariga bog'liq bo'ladi. Transformatsion liderlik modeli asoschisi Bernard Bass tadqiqotlarida aynan ilhomlantiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi rahbarlar jamoa natijadorligini sezilarli darajada oshirishi empirik ravishda isbotlangan.

Huquqni muhofaza qiluvchi organlar faoliyatida stress omili doimiy mavjud. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yuqori xavf va mas'uliyat bilan bog'liq kasblarda psixologik zo'riqish darajasi o'rtacha ko'rsatkichdan 1,5–2 baravar yuqori bo'ladi. Ichki ishlar tizimida rahbarlar tezkor qaror qabul qilish, nizoli vaziyatlarni boshqarish va ijtimoiy ziddiyatlarni tartibga solish jarayonida muntazam ravishda ruhiy bosim ostida faoliyat yuritadilar. Shuning uchun emotsional

intellekt ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan rahbarlar stressga nisbatan bardoshliroq bo'lib, xizmat samaradorligini barqaror saqlab qolish imkoniga ega bo'ladilar. Empatiya va ijtimoiy sezgirlik esa fuqarolar bilan muloqotda ishonchni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Rivojlangan davlatlar tajribasida huquqni muhofaza qiluvchi organlarda liderlik tayyorgarligi alohida o'quv modullari orqali amalga oshiriladi. Masalan, Yevropa Ittifoqi davlatlarida politsiya akademiyalarida liderlik, konfliktologiya va emotsional intellekt bo'yicha majburiy kurslar joriy etilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday tayyorgarlikdan o'tgan rahbarlar jamoaviy intizomni saqlagan holda insonparvar boshqaruv uslubini shakllantira oladilar. Natijada xodimlar o'rtasida kasbiy charchoq darajasi pasayadi va xizmat intizomi mustahkamlanadi.

O'zbekiston sharoitida ham ichki ishlar tizimini modernizatsiya qilish jarayonida rahbar kadrlarning kasbiy va psixologik salohiyatini oshirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. So'nggi yillarda xizmat faoliyatida ochiqlik va fuqarolar bilan muloqot madaniyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu esa rahbarlardan nafaqat buyruq berish, balki jamoani ruhlantirish, xodimlar bilan samarali kommunikatsiya o'rnatish va konstruktiv boshqaruv muhitini yaratishni talab qiladi. Amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, demokratik boshqaruv elementlarini qo'llaydigan rahbarlar boshqarayotgan bo'linmalarda xizmat intizomi va xodimlarning ichki motivatsiyasi yuqoriroq bo'ladi.

Liderlik kompetensiyasi tarkibiga kiruvchi refleksivlik ham alohida ahamiyatga ega. Refleksiv yondashuv rahbarga o'z qarorlarini tahlil qilish, xatolarni aniqlash va o'z ustida ishlash imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlarda refleksiv ko'nikmalari rivojlangan rahbarlar innovatsion tashabbuslarga ochiq bo'lishi va jamoani o'zgarishlarga moslashtirishda muvaffaqiyatliroq ekanligi qayd etilgan. Bu jihat ayniqsa tez o'zgarayotgan ijtimoiy-siyosiy sharoitda muhimdir.

Shuningdek, liderlik kompetensiyasi axloqiy barqarorlik va qadriyatlarga sodiqlik bilan ham uzviy bog'liq. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoatchilikning huquqni muhofaza qiluvchi organlarga bo'lgan ishonchi rahbarlarning shaffofligi va adolat tamoyillariga amal qilishiga bevosita bog'liq. Agar rahbar o'z faoliyatida halollik va ochiqlikni namoyon etsa, bu butun tizimga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Umuman olganda, ichki ishlar tizimi rahbarlarida liderlik kompetensiyasini rivojlantirish ko'p omilli va uzluksiz jarayon bo'lib, u psixologik tayyorgarlik, boshqaruv madaniyati, ijtimoiy mas'uliyat va shaxsiy rivojlanish elementlarini birlashtiradi. Emotsional intellekt, kommunikativ madaniyat, demokratik boshqaruv uslubi, refleksiya va axloqiy barqarorlik uyg'unlashganda samarali liderlik modeli shakllanadi. Bunday rahbarlar jamoani birlashtira oladi, murakkab vaziyatlarda barqarorlikni saqlaydi va tizimning ijtimoiy ishonchga asoslangan rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bois mazkur yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlar va amaliy dasturlar ichki ishlar tizimi faoliyatining strategik rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

Xulosa. Ichki ishlar tizimi rahbarlarida liderlik kompetensiyasini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik omillari tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy boshqaruv samaradorligi birgina ma'muriy vakolat yoki normativ talablar bilan belgilanmaydi. Rahbar shaxsining psixologik yetukligi, emotsional barqarorligi, kommunikativ madaniyati va jamoa bilan o'zaro ishonchga asoslangan munosabatlari tizim faoliyatining sifat ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qiladi. Ayniqsa, ichki ishlar tizimida xizmat faoliyati yuqori mas'uliyat, tezkor qaror qabul qilish va murakkab ijtimoiy vaziyatlar bilan bog'liq bo'lganligi sababli, liderlik kompetensiyasi kompleks va tizimli ravishda shakllantirilishi zarur.

Tadqiqot natijalari emotsional intellekt komponentlari - empatiya, emotsiyalarni boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalar - liderlik kompetensiyasining muhim psixologik determinantlari ekanini tasdiqlaydi. Bu omillar rahbarning jamoa bilan samarali muloqot o'rnatishi, nizolarni konstruktiv hal qilishi va ijobiy psixologik iqlim yaratishida asosiy rol o'ynaydi. Shuningdek, demokratik boshqaruv uslubining ustuvorligi jamoaviy mas'uliyatni kuchaytirib, xodimlarning ichki motivatsiyasini oshiradi. Aksincha, haddan tashqari avtoritar yondashuv uzoq muddatli samaradorlikni pasaytirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF–60-son Farmoni. 2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. – Toshkent, 2022.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ichki ishlar organlari to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2016.
3. O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi. Ichki ishlar organlarida ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini oshirish bo'yicha me'yoriy hujjatlar to'plami. – Toshkent, 2021.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
5. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1998. – 383 p.
6. Lewin K., Lippitt R., White R. Patterns of aggressive behavior in experimentally created social climates // Journal of Social Psychology. – 1939. – Vol. 10. – P. 271–299.

Maxmudova Zulfiya Mexmonovna

*Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrasini professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc)*

azizbekyarasev@mail.ru

**QO'RIQLASH XIZMATI XODIMLARI KASBIY KOMPETENTLIGINI
TAKOMILLASHUVINING O'ZIGA XOSLIGI.**

Annotatsiya. Mazkur maqolada qo'riqlash xizmati xodimlari kasbiy kompetentligining takomillashuviga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlar nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Kasbiy kompetentlikning tarkibiy tuzilmasi, motivatsion, ijtimoiy o'rganish, guruhiy ta'sir, refleksiya, stressni boshqarish va rol identifikatsiyasi mexanizmlarining mazmuni yoritiladi. Shuningdek, ushbu mexanizmlarning amaliy ahamiyati va ularni rivojlantirish yo'llari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: kasbiy kompetentlik, ijtimoiy-psixologik mexanizm, motivatsiya, refleksiya, guruh dinamikasi, stressga chidamlilik, qo'riqlash xizmati.

Аннотация: В данной статье теоретически анализируются социально-психологические механизмы, влияющие на совершенствование профессиональной компетентности сотрудников службы охраны. Рассматривается структурная модель профессиональной компетентности, а также раскрывается содержание мотивационных механизмов, механизмов социального научения, группового влияния, рефлексии, управления стрессом и ролевой идентификации. Кроме того, определяются практическая значимость указанных механизмов и направления их развития в системе профессиональной подготовки сотрудников службы охраны.

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

Abstract: This article provides a theoretical analysis of socio-psychological mechanisms influencing the development of professional competence among security service personnel. The structural model of professional competence is examined, and the content of motivational mechanisms, social learning processes, group influence, reflection, stress management, and role identification is elucidated. In addition, the practical significance of these mechanisms and the ways to enhance them within the professional training system of security service employees are identified.

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

Hozirgi globallashuv va xavfsizlik tahdidlari kuchaygan sharoitda qo'riqlash xizmati xodimlarining kasbiy tayyorgarligi va kompetentligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ularning faoliyati yuqori mas'uliyat, tezkorlik, psixologik barqarorlik va ijtimoiy muloqot madaniyatini talab qiladi. Shu bois kasbiy kompetentlikni shakllantirish va takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik asoslarini ilmiy tahlil qilish dolzarb masala hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

a) kompetentlik aniq bir faoliyat sub'ekti tavsifi sifatida baholanishi mumkin;

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

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

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

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

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

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

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

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

e) madaniyatlararo kompetensiyalar;

f) mustaqil bilish faoliyati sohasidagi kompetentlik;

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

Qo‘riqlash xizmati xodimlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishda kommunikativ kompetentlik bilan o‘zaro proporsionallikda takomillashtirishga qaratilgan psixotexnikalarni qo‘llash orqali yuqori samaradorlikka erishilganligini ko‘rishimiz mumkin.

1-jadval

Qo‘riqlash xizmati xodimlari emotsional intellektining qiyosiy ko‘rsatkichlari tahlili (N.Xoll usuli bo‘yicha)

Omillar	sutkalik naryad asosidagi xodimlar				vaxta usulidagi naryad asosidagi xodimlar			
	Aniqlovchi tajriba		Nazorat tajriba		Aniqlovchi tajriba		Nazorat tajriba	
	M1	S	M2	S	M1	S	M2	S
Emotsional bilimdonlik	9,02	2,13	13,68	1,99	10,26	2,01	15,38	1,38
O‘z emotsiyasini boshqarish	8,03	1,23	15,49	2,13	11,72	1,13	16,25	1,36
O‘zini-o‘zi rag‘batlantirish	9,03	1,41	15,73	1,53	11,84	1,33	15,80	1,51
Empatiya	9,12	1,52	15,54	1,94	11,02	2,01	16,46	1,18
O‘zga insonlarning kechinmalarini sezish	7,33	2,43	15,87	2,21	11,87	2,12	16,67	0,68

Izoh: M – o‘rtacha qiymat. S – standart xatolik

Yuqoridagi jadvallardan ko‘rinib turibdiki, trening dasturi qo‘llanilgandan keyin sutkalik naryad asosidagi xodimlarning emotsional intellektining umumiy natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘rtacha ko‘rsatkich emotsional bilimdonlik 4,66, o‘z emotsiyasini boshqarish 7,46, o‘zini-o‘zi rag‘batlantirish 6,70, empatiya 6,42, o‘zga insonlarning kechinmalarini sezish 8,54 ball doirasida o‘shishga erishilganligini ko‘rishimiz mumkin.

Vaxta usulidagi naryad asosidagi xodimlar emotsional intellektining umumiy ko‘rsatkichlarini tahlil qilar ekanmiz, emotsional bilimdonlik 5,12, empatiya 5,44, o‘zga insonlarning kechinmalarini sezish 4,80, o‘z emotsiyasini boshqarish 4,53, o‘zini-o‘zi rag‘batlantirish 3,96 ball yuqorilaganligi faoliyat jarayonida hamkasblari va fuqarolar bilan muloqotda samarali natijaga erishish imkonini berishi bilan ahamiyat kasb etib, emotsional kechinma chegaralari, emotsional intellektning ikki tomoni, ya’ni o‘zining emotsiyalarini tushunish uchun intellektual boshqaruvga yoki aksincha kasbiy faoliyat jarayonida ijodiy impulsar va intuitsiyalarni ta’minlashda emotsiyaga zarurat borligini anglash, muloqot qilinayotgan shaxs emotsiyasining vazifalari to‘g‘risidagi bilimlarga, faoliyat jarayonida emotsional barqarorlik va beqarorlik, salbiy emotsional holatlar, xususan: affekt, stress,

frustratsiya, depressiya va ulardan chiqish yo'llarini izlash to'g'risidagi psixologik tomonlari va hayotiy tajribadan yetarli darajada boxabar ekanligidan dalolat beradi.

Trening mashg'ulotlari o'tkazilgandan so'ng barcha kompetentlik omillari bo'yicha o'sish kuzatilganligini ko'rishimiz mumkin. Jumladan, uch yilgacha ish tajribasiga ega bo'lgan xodimlarda sotsial-perseptiv kompetentlik omili 4,8, kommunikativ kompetentlik 5,8, kognitiv kompetentlik 5,1, individual psixologik kompetentlik esa 4,1 balga ko'tarilganligini ko'rishimiz mumkin. Uch yildan ortiq ish tajribasiga ega bo'lgan xodimlarda ham ko'rsatkichlarning yuqori darajasi kuzatildi: sotsial-perseptiv kompetentlik omili bo'yicha 5,1, kommunikativ kompetentlik 4,8, kognitiv kompetentlik 4,2, individual psixologik kompetentlik esa 5,2 ball yuqoriladi.

Sotsial-perseptiv kompetentlik omili bo'yicha yuqori ko'rsatkichga ega bo'lgan respondentlarda muloqot jarayonida ijtimoiy persepsiya mexanizmlari, ya'ni refleksiya, identifikatsiya, empatiya muvaffaqiyatli darajada ishlashidan dalolat beradi. Ular o'z suhbatdoshlarini har qanday holatda ham tushunib, emotsional qo'llab-quvvatlashlarini anglatadi. Xodimlar kasbiy faoliyatida sotsial-perseptiv kompetentlik kasbdoshlari, rahbariyat va fuqarolar bilan ishlashda muhim ahamiyatga ega. Shu boisdan, kasbiy kompetentligi yuqori bo'lgan xodimlarda mazkur omilni yuqori darajada namoyon bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

2-jadval

Qo'riqlash xizmati xodimlarida kasbiy kompetentlik omillarining namoyon etilishi va rivojlanganlik darajalari (IPS natijalari asosida)

№	Omillar	sutkalik naryad asosidagi xodimlar			vaxta usulidagi naryad asosidagi xodimlar		
		M1	M2	S	M1	M2	S
1	Sotsial-perseptiv kompetentlik	15,4	20,2	1,37	17,7	22,8	1,09
2	Kommunikativ kompetentlik	13,8	19,6	1,52	16,9	21,7	1,75
3	Kognitiv kompetentlik	16	21,1	1,23	18,6	22,8	1,05
4	Individual psixologik kompetentlik	16,8	20,9	2,02	18,4	23,6	1,02

Izoh: M – o'rtacha qiymat. S – standart xatolik

Kommunikativ kompetentlik bo'yicha yuqori natijalarning qayd etilishi, xodimlarda muloqotda so'zning motivatsion funksiyasidan samarali foydalanish, ma'lumotlarni aniq, tizimli bayon qilish, nutqning ta'sirchanligini oshirish uchun paralingvistik ta'sir vositalarini qo'llash ko'nikmasining ustuvor ekanligini ko'rsatadi. Xodimlardagi muloqot auditoriyasining rang-barangligi axborotni qabul qilish va uzatish jarayonida paralingvistik, ekstralingvistik ta'sir mexanizmlaridan samarali foydalanishni talab etadi.

Ijtimoiy-psixologik kompetentlik omillaridan navbatdagisi kognitiv kompetentlikdir. Aslida kognitiv kompetentlikning yuqori darajada namoyon bo'lishi xodimlarda kasbiy ma'lumotlarni to'plash, mantiqiy operatsiyalar yordamida qayta ishlash, ijodiy tafakkur doirasida uning ahamiyatlilik darajasini baholash hamda tahlil qilish, kasbiy funksional vazifalarni bajarishda tezkor qaror qabul qilish hamda vaqtni rasional taqsimlash xususiyatining ustuvorligini anglatadi. Umuman olganda mazkur omil bo'yicha aniqlangan holat kognitiv kompetentlik omilini namoyon bo'lishida xodimlarda kasbiy faoliyat bilan bog'liq vaziyatli to'siqlarni yengib o'tish ko'nikmasining rivojlanganlik darajasini ijtimoiy ish tajribasiga bog'liq ravishda namoyon bo'lishi muhim ahamiyatga ega ekanligi kuzatilmogda.

Autopsixologik kompetentlik omili bo'yicha yuqori natijaga ega bo'lgan xodimlarda o'z hatti-harakatlarini to'g'ri boshqara olish, o'z shaxsiy xususiyatlarini adekvat baholay olish, o'zini-o'zi tartibga solish qobiliyati yaqqol ko'zga tashlanmogda. Xodimlarning doimiy o'z ustida ishlab, atrofdagilarning ayniqsa, fuqarolar hamda hamkasblarining ijtimoiy kutuvlariga o'zlarini moslashtirib, o'z-o'zlarini nazorat qilishlari, o'z-o'zlarini kuzatishlari, tahlil qilishlari asosida o'z-

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

Qo'riqlash xizmati xodimlari kasbiy kompetentligining takomillashuvi ijtimoiy-psixologik omillar tizimi bilan belgilanadi. Motivatsion qo'llab-quvvatlash, ijobiy psixologik muhit, refleksiv amaliyot va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish kasbiy samaradorlikni oshirishning muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
2. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
3. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
4. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.
5. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.

Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich

O'zbekistan davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali v.v.b.professori ps.f.b.f.d.(PhD)

M.E.Akbarova

Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

TIBBIYOT XODIMLARIDA KASBIY SO'NISH MUAMMOSI ILMIY JIHATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada tibbiyot xodimlarida kasbiy so'nish insonning jismoniy, psixologik va emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab jarayonlari o'rganilgan. Bundan tashqari maqolada, kasbiy so'nishning oldini olish uchun psixologik muvozanatni saqlash, stressni boshqarish bo'yicha samarali strategiyalarni qo'llash hamda zarur hollarda psixologik yordam olish nazariy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, kasbiy kompetentlik, hissiy muvozanat, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik.

Аннотация. В данной статье рассматриваются сложные процессы профессионального выгорания у медицинских работников, которые негативно влияют на физическое, психологическое и эмоциональное состояние человека. Кроме того, в статье теоретически анализируется поддержание психологического баланса для предотвращения профессионального угасания, применение эффективных стратегий управления стрессом и получение психологической помощи при необходимости.

Ключевые слова. Профессиональный стресс, профессиональная компетентность, эмоциональный баланс, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость.

Abstract. This article examines the complex processes of professional decline in medical workers, which negatively affect a person's physical, psychological, and emotional state. Additionally, the article provides a theoretical analysis of maintaining psychological balance to prevent professional decline, applying effective stress management strategies, and receiving psychological support when necessary.

Key words. *professional stress, professional competence, emotional balance, psychological stability, stress resistance.*

Kirish. Shaxs salomatligi, ruhiy barqarorligi va uzoq umr ko'rish bugungi kunda global miqyosda eng muhim qadriyatlar sifatida tan olinmoqda. Ushbu qadriyatlarni ta'minlash nafaqat insonning o'ziga bog'liq bo'lib, balki vrachlarning kasbiy mahoratini oshirishga, shu jumladan psixologik mexanizmlarni ishlab chiqish va takomillashtirishga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tibbiyot va psixologiya fanlarining yutuqlaridan foydalanish zarurligi xalqaro hujjatlar, jumladan "Sog'liqni saqlash tizimlari salomatlik va farovonlik uchun" kabi muhim asoslarda alohida ta'kidlangan. Shuningdek, XX asrning 90-yillarida YUNESKO tomonidan ishlab chiqilgan dasturlarda shifokorlarning kasbiy kompetentligini psixologik qo'llab-quvvatlash orqali mustahkamlash zarurligi maxsus ko'rsatmalar bilan belgilangan.

So'nggi yillarda mamlakatimizda sog'liqni saqlash tizimining islohoti, kadrlar tayyorlashni yaxshilash va mutaxassislarining kasbiy salohiyatini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada zarur huquqiy va me'yoriy asoslar yaratilib, amaliyotga joriy etilmoqda. Yangi O'zbekistonni qurish va Uchinchi Renessans tamoyillarini amalga oshirish yo'lida olib borilayotgan islohotlar davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Jumladan, aholi salomatligiga bo'lgan munosabatni tezkor va sifatli ko'rib chiqish, psixologik salomatlikni ta'minlash orqali sog'lom jamiyatni yaratish tamoyillari asosida vrachlarning yangi texnologiyalarni o'zlashtirib, amaliyotda samarali tatbiq etishiga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda va bu yo'nalishda kerakli sharoitlar yaratilmoqda.

Tahlillar va natijalar. Kasbiy so'nish - bu ishdagi uzoq muddatli stress va charchoq natijasida yuzaga keladigan jismoniy va hissiy holatdir. Birinchi marta 1970-yillarda AQShda havo harakati dispetcherlarining uzoq ish soatlari va yuqori ish bosimi oqibatida yuzaga kelgan charchoq holatini tavsiflash uchun ishlatilgan. Psixolog Gerbert Froydenberger bu atamani 1970-yillarning boshlarida kiritgan. Keyinchalik, Kristina Maslax va Syuzan Jakson tomonidan ishlab chiqilgan Maslach Kasbiy so'nish Inventory (MBI) testi orqali Kasbiy so'nish sindromi uchta asosiy komponent bilan tavsiflangan:

Hissiy charchoq: Ishdagi haddan tashqari talablar natijasida hissiy va jismoniy energiyaning kamayishi.

Depersonalizatsiya: Bemorlar yoki mijozlarga nisbatan befarqlik yoki salbiy munosabat shakllanishi.

Shaxsiy yutuqlarning kamayishi: Ishdagi muvaffaqiyat va samaradorlik hissining pasayishi.

Bu uch komponent birgalikda ishga bo'lgan munosabatni va samaradorlikni sezilarli darajada pasaytirishi mumkin.

Kasbiy so'nishning ko'plab ko'rinishlari mavjud bo'lib, u kognitiv, hissiy, munosabat va xulq-atvor darajalarida namoyon bo'lishi mumkin. Ruhiy va jismoniy salomatlikka jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Garchi Kasbiy so'nish mustaqil tashxis sifatida belgilangan bo'lmasa-da, uning erta bosqichlarda aniqlanishi muhimdir.

Kasbiy so'nishning umumiy belgilari quyidagilardan iborat:

Hissiy o'zgarishlar: g'azab va asabiylashish; xavotir, qo'rquv va vahima; o'ziga ishonchsizlik va muvaffaqiyatsizlik hissi; haddan tashqari charchash, ojizlik, tuzoqqa tushib qolish va mag'lubiyat hissi; hissiy karaxtlik yoki hissiyotlarning to'xtashi; ishtiyoqning yo'qolishi va ma'nosizlik hissi; qadrsizlanish hissi; ishda zavqning yo'qolishi va yaxshi ish qilayotganlik hissining kamayishi.

Kognitiv o'zgarishlar: diqqatni jamlashda qiyinchilik; ishlarni kechiktirish va qaror qabul qilishda qiyinchilik; boshqalarga nisbatan kinoyachilik va tanqidchilikning ortishi hamda ularning niyatlariga shubha bilan qarash; kichik xatolar yoki sezilgan haqoratlar ustida ko'p o'ylash; malaka haqida shubhalar va xatolar qilishdan qo'rqish.

Jismoniy o'zgarishlar: uyqusizlik va surunkali charchoq; tez-tez bosh og'rig'i yoki mushaklar og'rig'i; immunitetning pasayishi, turli xil kasalliklarga tez-tez chalinish; ishtaha yoki uyqu tartibining o'zgarishi.

Ijtimoiy o'zgarishlar: boshqalardan ajralish, yolg'izlik hissi; o'zini dunyoda yolg'iz his qilish.

Xulq-atvor o'zgarishlari: hazil tuyg'usining yo'qolishi; asabiylashish va hamdardlikning kamayishi; oziq-ovqat, alkogol yoki giyohvand moddalar bilan o'z-o'zini davolash; shaxsiy ehtiyojlarni e'tiborsiz qoldirish; boshqalardan chekinish va ishdan uzoqlashish.

Kasbiy so'nishning oldini olish va davolashda bu belgilarning erta bosqichda aniqlanishi juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, charchash alohida alomatlar to'plami emas, balki asta-sekin rivojlanayotgan jarayondir. Kasbiy so'nishning rivojlanish bosqichlari Gans Selyening umumiy moslashuv sindromi bilan o'xshash bo'lib, u ogohlantirish, qarshilik va charchash bosqichlaridan iboratdir. Shunday qilib, yuqori darajada hissiy talablarni talab qiladigan ish xodimlarning hissiy resurslarini kamaytirib, hissiy charchoqqa olib kelishi mumkin. O'zini himoya qilish shaklida xodim boshqalardan psixologik jihatdan uzoqlashishi, depersonalizatsiya yoki kinoya bilan shug'ullanishi mumkin. Natijada, bu professional samarasizlik va qoniqarsizlik hissiyotlariga olib kelishi mumkin, chunki xodim o'zining yordam berish roliga hissiy aloqalarni o'rnatishga qodir emasligini his qiladi, bu esa ishning asosiy jihatlaridan biri va qoniqishning muhim manbalaridan biridir. Bu salbiy o'zini baholash hissiy charchashni kuchaytirib, vaqt o'tishi bilan charchash tajribasini mustahkamlashi mumkin.

Maslax Kasbiy so'nish inventori (MBI) – eng keng qo'llaniladigan baholash usuli asosida sog'liqni saqlash sohasi xodimlari orasida o'tkazilgan tadqiqot beshta aniq charchash profilini aniqladi:

- Charchash (hissiy charchash, depersonalizatsiya/kiniya va samarasizlik darajasi yuqori).
- Faollik (uchala o'lchov bo'yicha past daraja).
- Ortib ketgan zo'riqish (faqat charchoq darajasi yuqori).
- Uzoqlashish (faqat depersonalizatsiya darajasi yuqori).
- Samarasizlik (faqat samarasizlik darajasi yuqori).

Shaxsga yo'naltirilgan bunday yondashuv charchash jarayonining shaxsdan shaxsga qanday farq qilishini va vaqt o'tishi bilan qanday shakllanishini tushunishga yordam beradi. Shu tariqa, aniqroq mo'ljallangan aralashuv choralari ishlab chiqilishi mumkin. Bu, shuningdek, nima uchun ba'zi odamlar yuqori darajadagi hissiy charchoqni boshdan kechirsa ham, o'z ishidan chuqur qoniqish olib, unga bog'langan holda qolishini tushuntiradi.

Shunday qilib, kasbiy so'nish bu insonning jismoniy, emotsional, kognitiv, ijtimoiy va xulq-atvori darajalarida namoyon bo'ladigan murakkab va bosqichma-bosqich rivojlanadigan jarayondir. U nafaqat shaxsiy salomatlikka, balki professional faoliyatga ham jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maslax Kasbiy so'nish Inventori asosida aniqlangan turli charchash profillari shuni ko'rsatadiki, har bir inson Kasbiy so'nishni individual tarzda boshdan kechiradi, bu esa unga qarshi kurashishda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni talab etadi. Kasbiy so'nishning dastlabki belgilarini erta aniqlash va mos choralarni ko'rish, salbiy oqibatlarining oldini olishda va sog'liqni saqlash xodimlarining ruhiy barqarorligini saqlab qolishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhokama. Tibbiyot sohasida ishlovchi mutaxassislar o'z kasbiy faoliyatlarida doimiy yuqori hissiy va jismoniy yuklamalar bilan yuzma-yuz keladilar. Shifokorlar, hamshiralik va boshqa sog'liqni saqlash xodimlari o'z ishlarini bajarishda doimiy ravishda og'ir qarorlar qabul qilish, bemorlar bilan ishlash, yuqori bosim ostida samarali ishlash va shaxsiy hayotlari bilan ish muvozanatini saqlash kabi muammolarga duch keladilar. Ushbu sharoitlar kasbiy so'nishning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Tibbiyot xodimlarida Kasbiy so'nish sindromining ilmiy jihatlari esa bir necha muhim omillarga bog'liq.

1. Kasbiy so'nishning sabablari va mexanizmlari

Tibbiyot xodimlarida Kasbiy so'nish sindromining rivojlanishiga bir qancha omillar sabab bo'ladi. Quyidagi asosiy omillarni keltirish mumkin:

Ish bosimi: Shifokorlar va hamshiralalar uchun eng katta stress manbai bu ishdagi yuqori talablar, tez-tez ortiqcha soatlar, bemorlar bilan ishlashning og'irligi va xavfli vaziyatlar bilan yuzma-yuz kelishdir. Bu omillar hissiy charchoq va depersonalizatsiyaning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Resurslar yetishmasligi: Kasbiy so'nishning yana bir asosiy sababi - sog'liqni saqlash tizimlarida resurslar yetishmasligi. Tibbiyot xodimlari ko'pincha kerakli vositalar, texnikalar va qo'llab-quvvatlashdan mahrum bo'ladilar, bu ularning ishga bo'lgan motivatsiyasini kamaytiradi.

Emotsional va jismoniy yuklama: Bemorlarga g'amxo'rlik qilish, ularning qayg'ulari va o'limi bilan kurashish psixologik va hissiy yondoshuvni talab qiladi. Boshqa tomondan, tibbiyot xodimlarining doimiy ishlash vaqti jismoniy charchoqqa olib keladi.

2. Kasbiy so'nishning tibbiy va psixologik alomatlari

Tibbiyot xodimlarida Kasbiy so'nish ning rivojlanishi nafaqat professional samaradorlikka ta'sir qiladi, balki shaxsiy salomatlikka ham jiddiy zarar etkazadi. Kasbiy so'nishning ilmiy jihatlari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatmoqda:

Hissiy charchoq: Tibbiyot xodimlarining eng asosiy belgilari hissiy charchoq va kuchli stressga bog'liq. Bu kasalliklarni davolashda uzun vaqt davomida bemorlarga g'amxo'rlik qilish, shaxsiy ehtiyojlarni inobatga olishning etishmasligi bilan bog'liqdir.

Depersonalizatsiya: Tibbiyot xodimlarining bemorlarga nisbatan befarqlik va hissiy aloqa yo'qolishi Kasbiy so'nishning bir ko'rinishi sifatida namoyon bo'ladi. Bu holat bemorlarga nisbatan shaxsiy munosabatni kamaytiradi va ishlovchilarning kasbiy motivatsiyasini pasaytiradi.

Shaxsiy yutuqlarning kamayishi: Shifokorlar va hamshiralar o'zlarining ishdagi muvaffaqiyatlari va samaradorligini kamaytirish hissini boshdan kechiradilar. Ularning o'z ishiga bo'lgan ishtiyoqi pasayadi va bu ularni professional samarasizlikka olib keladi.

3. Kasbiy so'nishning ta'siri va oqibatlari.

Tibbiyot xodimlarida Kasbiy so'nish nafaqat ularning shaxsiy salomatligiga, balki sog'liqni saqlash tizimining umumiy samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holatlarning salbiy oqibatlari quyidagilardan iborat:

Samarasizlik va xatolar: Kasbiy so'nishning natijasida tibbiyot xodimlarining ishdagi samaradorligi kamayadi, qaror qabul qilishda qiyinchiliklar yuzaga keladi va xatolar ehtimoli oshadi. Bu esa bemorlar uchun xavf tug'diradi.

Sog'liq muammolari: Kasbiy so'nish, ayniqsa, jismoniy va ruhiy salomatlikka jiddiy ta'sir qiladi. Shifokorlar va hamshiralar stress, bezovtalik, uyqusizlik, bosh og'rig'i va boshqa sog'liq muammolaridan azob chekishlari mumkin.

Ishdan voz kechish va muhojirlik: Tibbiyot xodimlari Kasbiy so'nishni boshdan kechirganlarida tez-tez ish joylarini o'zgartirishga yoki butunlay kasbiy faoliyatni tark etishga qaror qiladilar. Bu esa sog'liqni saqlash tizimining zaiflashishiga olib keladi.

4. Kasbiy so'nishni oldini olish va davolash

Tibbiyot xodimlarida kasbiy so'nishni oldini olish va davolash uchun bir qator ilmiy yondashuvlar va strategiyalar ishlab chiqilgan:

Ish muhitini yaxshilash: Tibbiyot xodimlari uchun ish sharoitlarini yaxshilash, ish bosimini kamaytirish va qo'shimcha resurslar yaratish muhim ahamiyatga ega.

Psixologik qo'llab-quvvatlash: Kasbiy so'nishning oldini olish va davolashda psixologik yordam ko'rsatish, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni saqlashga yordam beradigan dasturlarni joriy etish zarur.

Kadrlarni qayta tayyorlash: Tibbiyot xodimlarini professional va psixologik jihatdan qayta tayyorlash, ularning stress bilan kurashish ko'nikmalarini oshirish hamda o'zlarini himoya qilish usullarini o'rgatish foydali bo'ladi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Tibbiyot xodimlarining o'zaro yordam tarmog'ini yaratish va ularni bir-biriga psixologik yordam ko'rsatishga undash muhimdir.

Kasbiy so'nish, ayniqsa tibbiyot xodimlari orasida keng tarqalgan va jiddiy muammo hisoblanadi. Bu muammoni ilmiy tadqiqotlar orqali tushunish, uning sabablari va ta'sirlarini o'rganish, kasbiy so'nishni oldini olish uchun samarali strategiyalar ishlab chiqish sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirishga yordam beradi. Tibbiyot xodimlarining ruhiy va jismoniy salomatligini ta'minlash, ularning professional faoliyatlarida muvaffaqiyat qozonishlari uchun muhim omildir.

Xulosa. Tibbiyot xodimlarida kasbiy so'nish - bu yuqori darajadagi hissiy va jismoniy charchoq, depressiya va ishlashga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi kabi holatlar orqali o'zini namoyon qiladigan kompleks jarayondir. Kasbiy so'nishning ilmiy jihatlari tibbiyot xodimlarining ishlash

muhitidan, ishlash sharoitlaridan va ularning psixologik farovonligidan jiddiy ta'sirlanishini ko'rsatadi.

Kasbiy so'nishning asosiy sabablari sifatida ish bosimi, resurslarning yetishmasligi, emotsional yuklama va psixologik yondashuvning sustligi ko'rsatiladi. Tibbiyot xodimlarining doimiy ravishda yuqori talablar va stress ostida ishlashlari ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi, bu esa nafaqat ularning o'ziga, balki bemorlarga ham zarar keltiradi.

Burnoutning belgilari, jumladan hissiy charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning kamayishi, tibbiyot xodimlarining ishga bo'lgan munosabatini va samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi. Uzoq muddatda bu holat tibbiyot xodimlarining ishdan bezor bo'lishiga, ish samaradorligining pasayishiga, hatto sog'liqni saqlash tizimining umumiy samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, tibbiyot xodimlarida kasbiy so'nish - bu sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini pasaytiradigan va mutaxassislarning psixologik hamda jismoniy farovonligiga jiddiy xavf soladigan muammo hisoblanadi. Unga qarshi kurashish uchun tizimli va kompleks yondashuvlar, ayniqsa, ish sharoitlarini yaxshilash, psixologik yordam va kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., et al. (2012). Kasbiy so'nish and Satisfaction With Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population. *Archives of Internal Medicine*, 172(18), 1377–1385.
2. Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career Kasbiy so'nish: Causes and cures*. Free Press.
3. Montgomery, A., & Spânu, F. (2015). Kasbiy so'nish in healthcare: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 20(1), 45–52.
4. Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
5. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Kasbiy so'nish: The Cost of Caring*. Malor Books.
6. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Kasbiy so'nish: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220.
7. World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11). WHO.
8. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
9. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2017). *The Truth About Kasbiy so'nish: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. Jossey-Bass.
10. Tibbiyot xodimlari uchun psixologik yordam metodlari: o'quv qo'llanma [Mualliflar jamoasi]. – Toshkent: O'zbekiston tibbiyot nashriyoti, 2021.

Nazarova Manzura Mustafo qizi

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

TALABALARDA MARGINALIZATSIYA: SHAXS VA IJTIMOIIY MUHIT O'RTASIDAGI DISBALANSNING PSIXOLOGIK TAHLILI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada talaba yoshlar orasida marginalizatsiya jarayonining ijtimoiy-psixologik determinantlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi - talabalarda ijtimoiy chetlashuv, identifikatsiya inqirozi va moslashuv muammolarini yuzaga keltiruvchi omillarni kompleks ravishda aniqlash va ularning o'zaro bog'liqligini ochib berishdir. Maqolada nazariy tahlil, tizimli yondashuv hamda empirik kuzatuvlarga asoslangan konseptual model ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: marginalizatsiya, talabalar, ijtimoiy moslashuv, identifikatsiya, frustratsiya, ijtimoiy izolyatsiya, determinant.

Annotation. *This article analyzes the socio-psychological determinants of the marginalization process among university students. The aim of the study is to comprehensively identify the factors that lead to social exclusion, identity crises, and adaptation difficulties in students, and to reveal their interrelationships. The article develops a conceptual model based on theoretical analysis, a systematic approach, and empirical observations.*

Key words: *marginalization, students, social adaptation, identity, frustration, social isolation, determinant.*

Globalashuv, axborot oqimining keskin ortishi va ijtimoiy transformatsiyalar sharoitida yoshlarning ijtimoiy mavqei va o'zini anglash jarayoni murakkablashmoqda. Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, aynan shu davrda kasbiy, ijtimoiy va shaxsiy identifikatsiya shakllanadi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, iqtisodiy noaniqlik, madaniy ziddiyatlar va kommunikativ to'siqlar talabalarda marginal holatni yuzaga keltirishi mumkin. Marginalizatsiya tushunchasi sotsiologik adabiyotlarda birinchi bor Robert Ezra Park tomonidan "ikki madaniyat oralig'ida qolgan shaxs" sifatida talqin qilingan[1]. Keyinchalik bu tushuncha ijtimoiy-psixologik mazmun kasb etib, shaxsning ijtimoiy tizimdan qisman yoki to'liq chetlashuvi sifatida izohlanmoqda.

Marginalizatsiya hodisasi turli nazariy yondashuvlar orqali tushuntiriladi:

1. Ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi – Henri Tajfel tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, shaxsning guruhga mansubligi uning o'zini baholashi va ijtimoiy xulqini belgilashini ta'kidlaydi. Guruhdan ajralish yoki qabul qilinmaslik marginal hissiyotlarni kuchaytiradi.

2. Psixososial rivojlanish nazariyasi – Erik Erikson talqiniga ko'ra, o'smirlik va ilk kattalik davrida "identifikatsiya inqirozi" yuzaga kelishi mumkin. Bu inqiroz ijtimoiy qo'llab-quvvatlanmasa, shaxsiy begonalashuvga olib keladi.

3. Anomiya konsepsiyasi – Emil Durkgeym tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, ijtimoiy me'yorlarning zaiflashuvi shaxsda maqsadsizlik va ijtimoiy uzilish hissini keltirib chiqaradi.

Ushbu nazariyalar asosida talabalarda marginalizatsiya ko'p darajali determinantlarga ega ekanligi ko'rinadi.

Marginalizatsiyaning ijtimoiy-psixologik determinantlarini uch asosiy darajada tahlil qilish mumkin:

1. Makro darajadagi determinantlar – jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy notengligi, yoshlar siyosatidagi bo'shliqlar, urbanizatsiya va migratsiya jarayonlari talabaning ijtimoiy xavfsizlik hissini susaytiradi. Shu omillar talabaning kelajak rejalari va kasbiy orientatsiyasiga shubha uyg'otadi, ichki motivatsiyani pasaytiradi.

2. Mezo darajadagi determinantlar – universitet muhitidagi raqobat, referent guruhlar ta'siri va akademik bosim shaxsning guruhdagi o'rnini qayta baholashiga olib keladi. Bu bosqichda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi yoki guruhdan rad etilish talabaning o'zini qadrlashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Mikro darajadagi determinantlar – shaxsiy psixologik xususiyatlar, jumladan yuqori tashvishlilik, past o'zini baholash, emotsional barqarorlikning zaifligi va kommunikativ kompetensiyaning sustligi, marginalizatsiya jarayonini kuchaytiradi[2]. Shuningdek, psixologik mexanizmlar - kognitiv dissonans, o'rganilgan ojizlik va identifikatsiya inqirozi - talabaning ichki dunyosida ijtimoiy chetlanish hissini mustahkamlaydi.

Talabalarda marginalizatsiya jarayoni individual psixologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy tizimning xususiyatlari bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, o'tish davridagi jamiyatlarda qadriyatlar transformatsiyasi yoshlar ongida normativ noaniqlikni kuchaytiradi. Shuningdek, raqamli makon (ijtimoiy tarmoqlar) talabaning real ijtimoiy integratsiyasini to'liq ta'minlamaydi, balki ba'zan "virtual integratsiya – real izolyatsiya" paradoksini yuzaga keltiradi. Talabalarda marginalizatsiya ko'p omilli ijtimoiy-psixologik jarayondir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, identifikatsiya barqarorligi va psixologik rezilyentlik marginalizatsiyani kamaytiruvchi asosiy omillardir.

Talabalarda marginalizatsiya bir xil ko'rinishda namoyon bo'lmaydi. Ilmiy adabiyotlar asosida quyidagi tiplarni ajratish mumkin:

1.Strukturaviy marginalizatsiya- Ijtimoiy tizimdagi tengsizlik, resurslarga cheklangan kirish, grant yoki kontrakt tizimidagi tafovutlar natijasida yuzaga keladi. Bu holatda talaba o'zini "imkoniyatlar chegarasida qolgan subyekt" sifatida his qiladi.

2.Madaniy marginalizatsiya- Hududiy yoki etnik muhit o'zgarishi (masalan, qishloqdan shaharga kelgan talaba) natijasida yuzaga keladi. Bu jarayon ikki madaniy model to'qnashuvi bilan tavsiflanadi.

3. Psixologik marginalizatsiya- Shaxs ichki nizolari, identifikatsiya beqarorligi va o'z-o'zini inkor qilish tendensiyalari bilan bog'liq.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lish real ijtimoiy integratsiyani kafolatlamaydi. Manuel Castells "tarmoq jamiyati" nazariyasida shaxsning virtual makondagi mavjudligi uning real ijtimoiy kapitaliga to'liq mos kelmasligini ta'kidlaydi. Talabalarda kuzatiladigan "raqamli qoniqish – real yolg'izlik" fenomeni yashirin (latent) marginalizatsiyani kuchaytiradi. Bu quyidagi belgilar bilan namoyon bo'ladi:

Onlayn muloqotning ustunligi

Real ijtimoiy faoliyatning pasayishi

Emotsional ajralish hissi

FOMO (fear of missing out) sindromi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, marginalizatsiya jarayoni genderga bog'liq holda turlicha kechadi: Qizlarda ijtimoiy qabul qilinmaslik hissi ko'proq emotsional zo'riqish orqali namoyon bo'ladi. Yigitlarda esa bu holat ko'proq ijtimoiy passivlik yoki agressiv kompensatsion xatti-harakatlar bilan ifodalanadi. Bu jihat ijtimoiy rol kutilmalari va stereotiplar bilan bog'liq. Marginalizatsiya jarayonini kuchaytiruvchi ichki psixologik mexanizmlar quyidagilardan iborat:

Kognitiv dissonans- Leon Festinger nazariyasiga ko'ra, shaxs o'z qadriyatlarini bilan ijtimoiy muhit talablari o'rtasida nomutanosiblik sezganda ichki noqulaylik paydo bo'ladi. Talabalik davrida kasbiy tanlov yoki ota-ona kutgan natijalar bilan shaxsiy qiziqishlar mos kelmasa, marginal hissiyot kuchayadi.

O'rganilgan ojizlik-Martin Seligman tomonidan asoslangan konsepsiyaga ko'ra, takroriy muvaffaqiyatsizlik shaxsda passivlik va ijtimoiy chekinishga olib keladi.

Talabalarda marginalizatsiya jarayoni odatda quyidagi bosqichlarda rivojlanadi:

Moslashuvdagi qiyinchilik – yangi muhitga kirish bosqichi

Ijtimoiy ajralish hissi – guruhdan chetlashish

Ichki identifikatsiya inqirozi – "Men kimman?" savolining keskinlashuvi

Barqaror marginal holat – ijtimoiy passivlik yoki alternativ subkulturaga qo'shilish

Marginalizatsiyani faqat muammo sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida ham ko'rish mumkin. Psixologiyada rezilyentlik (bardoshlilik) tushunchasi muhim ahamiyatga ega. Rezilyent talabalar stressga moslashuvchan, ijtimoiy yordamni izlashga moyil, o'zini refleksiya qilish qobiliyatiga ega. Shu bois, profilaktik ishlar shaxsiy resurslarni kuchaytirishga qaratilishi zarur. Talabalarda marginalizatsiya - bu faqat ijtimoiy chetlashuv emas, balki shaxsning identifikatsiya tizimidagi transformatsion inqirozdir. Jarayonni tushunishda ko'p darajali determinantlar, psixologik mexanizmlar va zamonaviy raqamli kontekstni birgalikda tahlil qilish zarur. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxsiy rezilyentlik va guruh ichidagi ijobiy integratsiya talabaning marginal holatdan chiqishida eng muhim vositalardir. Shu bois, marginalizatsiyani faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki psixologik va ijtimoiy resurslarni rivojlantirish uchun signal sifatida ham ko'rish mumkin.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, talabalarda marginalizatsiya - bu shaxsning ichki psixologik resurslari va tashqi ijtimoiy sharoitlar o'rtasidagi nomutanosiblik natijasi bo'lib, uning oldini olish va kamaytirish uchun kompleks strategiyalar talab etiladi: universitetlarda mentorlik va psixologik yordam tizimlarini kuchaytirish, guruh moslashuvini qo'llab-quvvatlash, shaxsiy rezilyentlikni rivojlantiruvchi treninglar va ijtimoiy integratsiyani oshiruvchi dasturlarni joriy etish. Natijada, marginalizatsiya nafaqat shaxsiy muammo, balki talabaning ijtimoiy-psixologik rivojlanish jarayonidagi indikator sifatida qaralishi, universitet va jamiyat tomonidan tizimli choralar bilan yumshatilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Axmedov, F. (2015). Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiy moslashuv masalalari. Toshkent: "Fan va Texnologiya".
2. Yo'ldoshev, S. (2018). Talabalarda ijtimoiy identifikatsiya va guruh ichidagi moslashuv. O'zbekiston Psixologiya Jurnal, 3(12), 45–53.
3. Qodirov, R. (2017). Universitet yoshlarining ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va marginalizatsiya. Toshkent: "Akademnashr".
4. Castells, M. (2000). The Rise of the Network Society. Blackwell Publishing.

Mulloqulova Marhabo Habibovna

TALABALARDA SHAXSLARARO MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.

Anotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda shaxslararo muloqot madaniyatini rivojlantirishning psixologik aspektlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shaxslararo muloqot jarayonining psixologik mexanizmlari, kommunikativ kompetensiya, empatiya, refleksiya, ijtimoiy persepsiya hamda emotsional intellekt kabi omillarning ahamiyati yoritib berilgan. Tadqiqot davomida talabalik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari, ijtimoiy moslashuv jarayoni va guruh ichidagi munosabatlarning shakllanishi muloqot madaniyatiga ta'sir etuvchi muhim omillar sifatida ko'rib chiqilgan. Natijalar talabalarda sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish, nizolarni konstruktiv hal etish, o'zaro hurmat va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: shaxslararo muloqot, muloqot madaniyati, psixologik omillar, talaba shaxsi, pedagogik-psixologik yondashuv, shaxs rivojlanishi, guruh dinamikasi, empatiya, refleksiya.

Аннотация: В данной статье с научной и теоретической точки зрения анализируются психологические аспекты развития культуры межличностной коммуникации у студентов. Выделены психологические механизмы процесса межличностной коммуникации, важность таких факторов, как коммуникативная компетентность, эмпатия, рефлексия, социальное восприятие и эмоциональный интеллект. В ходе исследования рассматриваются специфические психологические характеристики студенческого периода, процесс социальной адаптации и формирование отношений внутри группы как важные факторы, влияющие на культуру коммуникации. Результаты имеют большое значение для формирования здоровой социальной среды у студентов, развития конструктивного разрешения конфликтов, взаимного уважения и навыков сотрудничества.

Ключевые слова: межличностная коммуникация, культура коммуникации, психологические факторы, личность студента, педагогико-психологический подход, личностное развитие, групповая динамика, сочувствие, отражение.

Anotation. This article analyzes the psychological aspects of the development of a culture of interpersonal communication in students from a scientific and theoretical perspective. The psychological mechanisms of the process of interpersonal communication, the importance of factors such as communicative competence, empathy, reflection, social perception, and emotional intelligence are highlighted. During the study, the specific psychological characteristics of the student period, the process of social adaptation, and the formation of relationships within the group are considered as important factors influencing the culture of communication. The results are of great importance in forming a healthy social environment in students, developing constructive conflict resolution, mutual respect, and cooperation skills.

Key words: interpersonal communication, communication culture, psychological factors, student personality, pedagogical-psychological approach, personal development, group dynamics, empathy, reflection

Kirish. Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqot yordamida insonlar tabiatni o'zlashtirish va o'z ehtiyojlarini qondirish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muloqot jarayonida inson xulq-atvorining muayyan obraz va modellari shakllanib, keyinchalik ular interiorizatsiyalanadi. Muloqot davomida ijtimoiy va shaxsiy munosabatlar amalga oshadi, uning vositasida hamkorlikdagi faoliyat ro'yobga chiqariladi. Muloqot - shaxslararo munosabatlarning asosiy ko'rinishi bo'lib, uning yordamida odamlar bir-birlari bilan o'zaro ruhiy jihatdan aloqaga kirishadilar, o'zaro axborot almashadilar, bir-birlariga ta'sir o'tkazadilar, bir-birlarini his qiladilar, tushunadilar. Shuning uchun muloqot ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ijtimoiy turmushning barcha sohalarida ishtirok etib, hamkorlik faoliyatining moddiy, ma'naviy, madaniy, emotsional, motivatsion qirralarining ehtiyoji sifatida vujudga keladi. Insonda yuzaga keladigan har xil ehtiyojlarni maqsadga muvofiq ravishda qondirish muloqot maromiga bog'liq bo'lib, shaxslararo munosabat barkamol avlod, komil inson g'oyalari qaror topishiga xizmat qiladi. Muloqot muvaffaqiyatining negizi shaxsning ruhiy dunyosi, ehtiyojlari motivatsiyasi, xarakter xislati, individual-tipologik xususiyati, qobiliyati, e'tiqodi kabi fazilatlar, sifatlar namoyon bo'lishi, rivojlanishi hisoblanadi.

Muhokama tahlili. V. Zaporozhes va M. I. Lisina izlanishlarida ta'kidlanishicha, bolalarning kattalar bilan muloqotga kirishish ehtiyoji 7 yoshgacha bir nechta bosqichlarda rivojlanib boradi: 1) e'tibor va hayrixohlikka ehtiyoj paydo bo'ladi; 2) kattalar bilan hamkorlik qilish ehtiyoji tug'iladi; 3) avvalgi barcha ehtiyojlarning kattalar tomonidan hurmat qilinishiga ehtiyoj tug'iladi; 4) maktabgacha tarbiya yoshidagi bolada atrofdagilar bilan o'zaro bir-birini tushunish ehtiyoji vujudga keladi.

Shaxsning shakllanishida muloqotning ahamiyati haqida psixolog olimlar o'z fikrlarini bayon qilganlar. Jumladan, psixolog B.G. Ananov «Odam bilishning predmeti sifatida» asarida bu masalani chuqur tahlil qilgan. U bilimning turli elementlarini egallash muvaffaqiyatli o'zlashtirishning garovi ekanligini ta'kidlaydi. Bilimlarni egallash muloqot orqali amalga oshirilishini ham uqtirib o'tadi. Agar kishilar o'zaro bir-birlariga axborot uzatmasalar, tajribalarini muloqot orqali almashmasalar rivojlanmay qolishlari to'g'risida B.G. Ananov asosli fikrlarni keltiradi. B.G. Ananov fikricha muloqot ijtimoiy va individual holatdir. Shuning uchun nutq bilan uzviy bog'liq, kommunikativ vazifani bajarishda pantomimika, imo-ishoralar muloqot shakllari sifatida yuzaga chiqadi.

“MULOQOT”- inson muloqot jarayonida ijtimoiy tajriba orttiradi, ta'lim va tarbiya, turli munosabatlar ta'sirida barkamol shaxs sifatida shakllanadi va rivojlanadi. Inson jamiyatdan va shaxslararo bo'ladigan o'zaro muloqotidan ajratib qo'yish uni shaxs sifatida shakllanishga to'siq bo'ladi. Shuningdek atrof muhitdan uzilish kabi har xil muamolar yuzaga kelishi mumkin. Muloqot madaniyatini rivojlantirish oliy ta'lim talabasini universal xususiyatlarni egallashda, jamiyatning ijtimoiy talablarini qondirishga va yuqori professional bilimlarini egallashga yordam beradi. Aslida ham hozirgi zamonaviy ta'limning maqsadi – sifatli kadrlar tayorlash, talabani shaxs sifatida rivojlantirish va uning (MEN) ligini yuqori darajaga olib chiqishdir. Professional kadrda muloqot madaniyati nuqsonsiz bo'lishi va ko'nikma bo'lishi lozim va talab etiladi. Oliy ta'limda har bitta o'tilyotgan falsafa va psixologiya darslariga talabani ko'proq jalb qilish va berilyotgan ma'ruzalarning sifati talabaning yetuk holatga chiqartilishga katta e'tibor qaratilishi kerak. Taraqqiy e'tiyotgan zamonaviy ta'lim metodining keng qamrovli jihatlari ta'lim tizimida qo'llanilib kelmoqda. Misol uchun L.N.Kulikova, A.V.Molozhenko, V.N.Myasichyevlar o'z ishlarida muloqotning talaba shaxsini rivojlantirishdagi ahamiyatiga katta baho berganlar. Psixolog A. Maslow va K. Rodgerslarning g'oyalari ko'ra, shaxsning o'zini anglash va ijtimoiy muvozanatga erishishida ochiq muloqot, samimiy fikr almashinuvi muhim omil hisoblanadi. Shu boisdan ham oliy ta'lim muassasalarida muloqot madaniyatini rivojlantirish psixologik-pedagogik faoliyatning muhim yo'nalishiga aylangan.

O.V. Uvarkinning fikriga ko'ra, hozirgi kunda muloqot madaniyatini shakllantirishning quyidagi ikkita yo'nalishini ajratish maqsadga muvofiq: toki til madaniyati, nutq san'ati, kommunikativ axloqning etikasi, yuqori axloqiy sifatlar va insonparvar dunyoqarash shakllanmas ekan yoshlarning kasbiy ta'limi tugallangan deb bo'lmaydi; muloqot madaniyati har bir mutaxassisdan boshqalar bilan muloqot maqsadlariga erishishni ta'minlovchi xulq-atvorning ma'lum xususiyat va strategiyalarning mavjudligi (o'zi haqida yaxshi taassurotni tuzib chiqish, mahsuldor

muloqot qilish, kasbiy faoliyatni muvaffaqiyatga yo'naltirish, jamoaviy munosabatlarda o'zini mustaqil namoyon qilishga harakat qilish, mehnat jamoasida yangi munosabatlarga moslashish). O.Muravyevaning tadqiqotida hozirgi kunga kelib, psixologiya fanida muloqot va o'zaro munosabatlarning samarali yoki samarasiz ekanligini belgilovchi psixologik omillarni tadqiq etish natijasida ko'plab konsepsiya, model, metod, yondashuvlar yuzaga kelganligi ko'rsatib berilgan: 1) nazariy yondashuvlar; 2) muloqot samaradorligini kommunikativ kompetentlik tushunchasi bilan bog'lovchi empirik modellar; 3) muloqot samaradorligi muammosi o'zaro munosabatlarning iyerarxik modellari bilan belgilangan tadqiqotlar; 4) samarali muloqot usullari va texnikalari hamda kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning psixologik texnologiyalari ishlab chiqilgan amaliy ijtimoiy psixologiya.4 Biz muloqot madaniyati jarayonida ishlatiladigan madaniy me'yorlar, madaniy bilimlar, qadriyatlar va ma'nolar to'plami degan xulosaga keldik. Muloqot darajasini yaratadigan muloqot madaniyatining tarkibiy qismlarini ko'rib chiqish kerak.

Xulosa. Talabalarda shaxslararo muloqot madaniyatini rivojlantirish bugungi globallashuv va axborotlashuv jarayonida muhim psixologik va ijtimoiy omil hisoblanadi. Shaxslararo muloqot madaniyati talabani nafaqat akademik muvaffaqiyatiga, balki uning kelajakdagi kasbiy va ijtimoiy faoliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik nuqtai nazardan, muloqot jarayonida empatiya, refleksiya, kommunikativ kompetentlik, emotsional intellekt, ijtimoiy persepsiya kabi omillar muhim o'rin tutadi. Talabalarda muloqot madaniyatini shakllantirish jarayoni ularning yosh va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Treninglar, interaktiv metodlar, rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlar tahlili kabi usullar kommunikativ ko'nikmalarni samarali rivojlantiradi. Shuningdek, ta'lim muhitida sog'lom psixologik iqlimni yaratish ham shaxslararo munosabatlarning ijobiy shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda shaxslararo muloqot madaniyatini rivojlantirish tizimli, maqsadga yo'naltirilgan va psixologik jihatdan asoslangan yondashuvni talab etadi. Bu esa barkamol, ijtimoiy faol va raqobatbardosh mutaxassisni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

- 1.A.A. Bodalev SHaxs va muloqot. M.17 - s.
2. M.Maxsudova Muloqot psixologiyasi o'quv qo'llanma – TOSHKENT «TURON-IQBOL» 2006 7-b
- 3.Муравьева О. Психология коммуникативной компетентности: теоретические и практические аспекты /О.Муравьева – LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH&Co.KG, 2011 – 136 с.
4. E.G'oziyev. Muomala psixologiyasi. T.2001 23-bet G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya T. – O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati . 2010

Tolibjanova Farangiz Ilhomjon qizi

Oriental universiteti Magistratura bosqichi

Psixologiya yo'nalishi I-kurs talabasi

YOSHLARDA DEPRESSIYA VA STRESS HOLATLARINING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI.

Annotatsiya. Maqolada yoshlar orasida depressiya va stress holatlarining tarqalish statistikasiga asoslangan tahlili, ushbu holatlarning kelib chiqish omillari hamda profilaktika yo'nalishlari ilmiy manbalar yordamida yoritiladi. Xususan, depressiya va stress bilan bog'liq zamonaviy tadqiqotlar natijalari, yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash bo'yicha ilmiy takliflar va psixologik profilaktika choralariga urg'u qaratiladi.

Kalit so'zlar: depressiya, stress, yoshlar, psixologik profilaktika, ruhiy salomatlik, statistik ko'rsatkichlar, tadqiqotlar.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida yoshlar turli ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik bosimlarga duch kelmoqda. Ta'lim yuklamasining ortishi, raqobat muhiti, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri, oilaviy muammolar hamda shaxsiy identifikatsiya jarayoni yoshlar ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Natijada depressiv holatlar va surunkali stress keng tarqalgan muammoga aylanmoqda.

Depressiya - bu shaxsning uzoq davom etuvchi tushkun kayfiyati, qiziqish va motivatsiyaning pasayishi, o'ziga ishonchsizlik bilan kechuvchi ruhiy buzilishdir. Stress esa organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga javob reaksiyasi bo'lib, me'yoridan ortiq bo'lganda salbiy oqibatlariga olib keladi. Shu bois yoshlarda ushbu holatlarning oldini olish, ya'ni psixologik profilaktika choralari ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

Ta'limdagi mukammallik talabi, ijtimoiy tarmoqlarda solishtirish hissi, oilaviy va tengdoshlar bilan munosabatlardagi murakkabliklar stress va depressiya holatlarini kuchaytiradi. 2020–2021 yillarda olib borilgan xalqaro tadqiqotlar yoshlar orasida depressiya, xavotir va stress darajasining yuqori ekanligini ko'rsatgan: umumiy ishtirokchilarning 57% da depressiya belgisi, 38.1% da stress alomatlari qayd etilgan.

Psixologik profilaktika - bu ruhiy salomatlik muammolarining oldini olishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar majmuasi bo'lib, yoshlar orasida depressiya va stressning kamayishiga xizmat qiladi. Ushbu maqola profilaktika usullarini ilmiy yondashuv bilan yoritadi.

Hozirgi tadqiqotlar yoshlar orasida stress va depressiya holatlarining keng tarqalganini ko'rsatadi. Misol uchun, Saudiya Arabistonidagi oliy ta'lim talabalari orasida depressiya darajasi quyidagicha taqsimlangan: 14% yengil depressiya, 24.8% o'rtacha darajadagi depressiya, va 4.6% og'ir depressiya alomatlari kuzatilgan. Xalqaro miqyosda yoshlar orasida depressiya va stress ko'rsatkichlari ham yuqori darajada bo'lib qolmoqda. 2020 yilda O'rta Sharq mamlakatlarida o'tkazilgan tadqiqotda, 1 057 nafar yosh ishtirokchilarning 57% da depressiya, 38.1% da stress belgilari aniqlangan. Bu sonli ma'lumotlar yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari jiddiy ekani va ularni oldini olishning dolzarbligini tasdiqlaydi.

Olimlar yoshlar stressi va depressiyasining sabablari haqida turli fikrlar bildirganlar. Ijtimoiy tarmoqlar va ularning salbiy ta'siri haqida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish yoshlar stress darajasining oshishiga olib keladi. Buning sabablari orasida o'zini boshqalar bilan solishtirish, salbiy izohlar va doimiy axborot oqimi mavjud. Uzoq muddatli stress uyqusizlik, depressiya alomatlari va diqqat susayishiga olib keladi.

Shuningdek, maktabdagi nizolar yoki ta'qib (bullying) bilan bog'liq tadqiqotlarda o'quvchilarda depressiya va bezovtalik paydo bo'lishi aniqlandi. Masalan, asosiy maktab va o'rta maktab o'quvchilari orasida bulingiz tajribasi bo'lganlar psixologik muammolarga, jumladan depressiya va xavotirga yuqori imkoniyat bilan duchor bo'lgan.

Olimlar yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlash bo'yicha bir nechta yondashuvlarni taklif qilganlar:

Psixoedukatsiya va ma'lumot berish- Psixoedukatsiya yoshlarni stress va depressiyaning belgilari, oqibatlari va ularni qanday boshqarish haqida xabardor qiladi. Bu yoshlar o'z holatini anglash va kerak bo'lganda mutaxassisga murojaat qilishni osonlashtiradi.

Stressni boshqarish ko'nikmalari-Nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari va vaqtini boshqarish ko'nikmalari yoshlarning salbiy holatlarni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faoliyat yoshlarning ruhiy farovonligini mustahkamlaydi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi- Ta'lim muassasalari va oila atrofida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kuchli psixologik barqarorlikni shakllantiradi. Ijtimoiy o'zaro munosabatlarning yo'qligi esa depressiya rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Yoshlar orasida depressiya va stress holatlarining ortib borishi zamonaviy jamiyatning eng dolzarb psixologik muammolaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Statistik ma'lumotlar ushbu muammoning keng tarqalganini ko'rsatib, yoshlarning katta qismi turli darajadagi psixoeemotsional zo'riqish holatini boshdan kechirayotganini tasdiqlaydi. Ayniqsa, ta'lim muhitidagi yuqori talablar, kelajakdagi noaniqlik, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri, shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar depressiv simptomlarning shakllanishiga zamin yaratmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, stressning uzoq davom etishi shaxsning moslashuv resurslarini susaytiradi va bu holat depressiya rivojlanish xavfini oshiradi. A.T. Bekning kognitiv nazariyasiga ko'ra, salbiy fikrlash stereotiplari depressiv holatni mustahkamlaydi, R. Lazarus esa stressni shaxsning vaziyatni baholash jarayoni bilan bog'laydi. Demak, muammoning ildizi nafaqat tashqi omillarda, balki shaxsning ularni qabul qilish va talqin etish mexanizmlarida ham mujassamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Al Omari O. et al. Prevalence and Predictors of Depression, Anxiety, and Stress among Youth at the Time of COVID-19. *Depress Res Treat*, 2020.
2. Prevalence of depression, anxiety, and stress among students enrolled at King Khalid University. *BMC Public Health*, 2025.
3. Xolmatova M.A. Ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida stress va uning sog'liqqa ta'siri. 2025.
4. Na Zhao et al. School Bullying Results in Poor Psychological Conditions: Evidence from a Survey. *arXiv* 2023.
5. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2012.

Kudratov Akmaljon Ibodillayevich

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.
Qarshi davlat texnika universiteti Nuriston akademik litseyi direktori,
akmaljonkudratov@gmail.com

O'SMIRLIK DAVRIDA RAQAMLI MUHITNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya. Maqolada o'smirlik davrida raqamli muhitning ijtimoiy-psixologik ta'siri tahlil qilingan. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixologiyasi, ijtimoiy identifikatsiyasi va xulq-atvoriga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, axboriy-psixologik tahdidlar sharoitida mafkuraviy immunitet va axborot iste'moli madaniyatini shakllantirishning ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, raqamli muhit, ijtimoiy-psixologik ta'sir, internet, mafkuraviy immunitet.

Аннотация: В статье рассматривается социально-психологическое влияние цифровой среды на подростков. Раскрывается влияние интернета и социальных сетей на психологическое развитие, социальную идентификацию и поведение подростков. Подчеркивается значение формирования идеологического иммунитета и культуры потребления информации.

Ключевые слова. подростковый возраст, цифровая среда, социально-психологическое влияние, интернет, идеологический иммунитет.

Annotation. The article examines the socio-psychological impact of the digital environment on adolescents. It highlights the influence of the Internet and social networks on adolescents' psychological development, social identity, and behavior. The importance of developing ideological immunity and information consumption culture is emphasized.

Key words: adolescence, digital environment, socio-psychological impact, Internet, ideological immunity.

XXI asrda jamiyat taraqqiyoti raqamli texnologiyalar, internet tarmoqlari hamda global axborot makoni bilan uzviy bog'liq holda jadal sur'atlar bilan rivojlanib bormoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal taraqqiy etishi ijtimoiy hayotning barcha sohalariga, xususan, iqtisodiyot, siyosat, ta'lim, madaniyat va shaxslararo munosabatlar tizimiga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli muhit inson hayotining ajralmas qismiga aylanib, uning kundalik faoliyati, ijtimoiy muloqoti va o'zini anglash jarayonlarini tubdan o'zgartirmoqda. Raqamli muhitning kengayishi shaxs

psixologiyasidagi kognitiv jarayonlar, emotsional holatlar, motivatsion sohalar hamda qadriyatlar tizimida sifat jihatidan yangi o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshirilayotgan virtual muloqot shakllari shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi, "Men" konsepsiyasi va ijtimoiy rollarini qayta shakllantirishga xizmat qilmoqda. Natijada real va virtual ijtimoiy makon o'rtasida o'zaro ta'sir va o'zaro bog'liqlik kuchayib, shaxs psixologiyasida yangi ijtimoiy-psixologik fenomenlar vujudga kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, raqamli muhitda shaxs psixologiyasi va ijtimoiy-psixologik munosabatlarning shakllanish qonuniyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb ilmiy muammolaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, raqamli axborot ta'sirida shaxsning dunyoqarashi, ijtimoiy pozitsiyasi, ma'naviy ehtiyojlari hamda axloqiy me'yorlarining o'zgarishi mazkur masalaning nazariy va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.[1]

Axborotning ochiqligi va erkinligi shaxsning intellektual salohiyatini rivojlantirish, bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish, ijtimoiy faollikni oshirish uchun qulay shart-sharoit yaratadi. Biroq, ayni paytda, raqamli muhitda tarqalayotgan axborot oqimlarining nazoratsizligi, noto'g'ri, buzilgan yoki manipulyativ axborotlarning ko'payishi shaxs psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi axboriy-psixologik tahdidlarning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Bu tahdidlar shaxsning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi hamda qadriyatlar tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur holat axborot-psixologik xavfsizlikni ta'minlash masalasini shaxs psixologiyasi va ijtimoiy psixologiyaning muhim tadqiqot ob'ekti sifatida ilgari surishni taqozo etmoqda. Axboriy ta'sir mexanizmlarini o'rganish, shaxsning psixologik himoya vositalarini aniqlash, mafkuraviy immunitet va tanqidiy tafakkurni rivojlantirish orqali raqamli muhitda ijtimoiy-psixologik barqarorlikni ta'minlash zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Shu jihatdan olganda, raqamli muhit sharoitida shaxs psixologiyasi va ijtimoiy-psixologik munosabatlarning shakllanishini kompleks tahlil qilish, mazkur jarayonlarga ta'sir etuvchi omillarni ilmiy asosda ochib berish hamda ularning salbiy oqibatlarini bartaraf etishga qaratilgan psixologik-pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish PhD va DSc darajasidagi tadqiqotlar uchun muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi. [2]

Raqamli muhit zamonaviy jamiyatda shaxs ongi va ruhiyatiga bevosita hamda bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi yetakchi ijtimoiy-psixologik omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Internet tarmoqlari, ijtimoiy platformalar va raqamli kommunikatsiya vositalari orqali tarqalayotgan axborot oqimlari shaxsning kognitiv jarayonlari, emotsional holatlari, motivatsion yo'nalishlari hamda xulq-atvor strategiyalarini qayta shakllantirishga xizmat qilmoqda. Bunda axborot ta'siri faqatgina mazmun orqali emas, balki uning taqdim etilish shakli, takrorlanish chastotasi va emotsional jozibadorligi orqali ham amalga oshadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalayotgan axborotlar shaxsning dunyoqarashi, ijtimoiy identifikatsiyasi va axloqiy pozitsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Virtual muhitda shaxs turli ijtimoiy guruhlar, qadriyatlar tizimi va rollar bilan o'zaro ta'sirga kirishadi. Bu esa uning "Men" obrazini qayta qurish, o'zini boshqalar bilan solishtirish va ijtimoiy maqbullikka erishishga intilishini kuchaytiradi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar shaxsiyati shakllanish bosqichida bo'lgani sababli, ular axboriy ta'sirlarga nisbatan yuqori psixologik sezgirlikka ega bo'lib, virtual muhit ta'sirida ularning ijtimoiy qarashlari va xulq-atvorida tezkor o'zgarishlar kuzatilishi mumkin. Shaxs psixologiyasi nuqtai nazaridan qaralganda, raqamli muhitda ijtimoiy-psixologik munosabatlar virtual muloqot, ijtimoiy taqlid, identifikatsiya va ijtimoiy solishtirish mexanizmlari orqali amalga oshadi. [3] Virtual muloqot jarayonida shaxs jismoniy makon cheklovlarisiz axborot almashinuvini amalga oshiradi, bu esa ijtimoiy aloqalar doirasini kengaytiradi. Biroq, mazkur muloqot shaklida emotsional signallarning qisqarishi va bevosita muloqotga xos bo'lgan psixologik jihatlarning yetarli darajada namoyon bo'lmasligi ayrim hollarda shaxslararo munosabatlarning yuzakilashishiga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy taqlid mexanizmi orqali shaxs virtual muhitda ommalashgan xulq-atvor modellari, qadriyatlar va ijtimoiy stereotiplarni o'zlashtiradi. Identifikatsiya jarayonida esa shaxs o'ziga ma'qul bo'lgan virtual qahramonlar, bloggerlar yoki ijtimoiy guruhlar bilan o'zini qiyoslaydi, ularga o'xshashga intiladi. Ijtimoiy solishtirish mexanizmi shaxsning o'zini baholashiga, o'z imkoniyatlari va ijtimoiy mavqeiini boshqalar bilan taqqoslashiga olib keladi. Bu jarayon ijobiy motivatsiyani

kuchaytirishi mumkin bo'lgani kabi, ayrim hollarda qoniqmaslik, past o'z-o'zini baholash va psixologik noqulaylik holatlarini ham yuzaga keltirishi mumkin. Raqamli muhitda shaxs o'z "Men" konsepsiyasini qayta shakllantiradi. Virtual obraz orqali shaxs o'zini ideallashtirilgan ko'rinishda taqdim etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Real shaxs va virtual obraz o'rtasidagi muvozanat saqlanmagan hollarda esa shaxsda ichki ziddiyatlar, rollar konflikti va psixologik dissonans holatlari paydo bo'lishi ehtimoli ortadi. [4] Shu bois, raqamli muhitda shaxs psixologiyasining transformatsiyasini o'rganishda virtual va real "Men" o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, raqamli muhit shaxs psixologiyasini transformatsiya qiluvchi murakkab ijtimoiy-psixologik tizim sifatida namoyon bo'lib, uning ijobiy imkoniyatlari bilan bir qatorda salbiy ta'sir omillarini ham o'z ichiga oladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda internet orqali tarqatilayotgan destruktiv axborotlar "axboriy-qo'poruvchi omil" sifatida talqin qilinib, ularning shaxs psixikasiga ta'sir qilish mexanizmlari atroflicha o'rganilmoqda. Bunday axboriy ta'sirlar:

shaxsning axloqiy-psixologik holati va qadriyatlar tizimini maqsadli ravishda o'zgartirishga qaratilgan bosim;

noto'liq yoki ataylab buzilgan ma'lumotlarni tarqatish orqali noto'g'ri idrokni shakllantirish;

haqiqiy axborotni sub'ektiv va manipulyativ talqin qilishga yo'naltirish orqali amalga oshiriladi.[5]

Axboriy ta'sirning salbiy yoki ijobiyligi uning mazmuniga emas, balki shaxs rivojiga ko'rsatadigan natijasiga bog'liqdir. Shu bois, raqamli muhitda shaxsning mafkuraviy immunitetini shakllantirish, tanqidiy tafakkurni rivojlantirish hamda axborot iste'moli madaniyatini yuksaltirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

O'smirlik davri shaxs rivojida inqirozli bosqich sifatida baholanadi. Mazkur davrda raqamli muhit ta'siri o'smir psixologiyasida yangi muammolarni yuzaga keltiradi: ijtimoiy ajralish, virtual qaramlik, agressiya, xavotirlanish, qadriyatlar inqirozi kabi holatlar shular jumlasidandir. Agar o'smirda psixologik madaniyat va mafkuraviy immunitet yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, destruktiv g'oyalar uning ongi va xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Raqamli muhitda shaxs psixologiyasini himoya qilishda ta'lim muassasalari va oila institutining o'rni beqiyosdir. Ta'lim jarayonida tanqidiy tafakkur, mustaqil fikrlash, axborotni tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali yoshlarni axboriy-psixologik tahdidlardan saqlash mumkin. Pedagogik jamoalarda ochiq muloqot, bag'rikenglik va psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish destruktiv ta'sirlarning oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. [6] Oilada esa demokratik, ishonchga asoslangan munosabatlar bolada psixologik barqarorlik, ijtimoiy mas'uliyat va sog'lom ijtimoiy-psixologik pozitsiyani shakllantiradi. Avtoritar yoki beparvo munosabatlar esa shaxs rivojida salbiy psixologik og'ishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, raqamli muhitda ijtimoiy-psixologik munosabatlarning shakllanishi shaxs psixologiyasiga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi, ko'p qirrali hamda murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Raqamli kommunikatsiya vositalari orqali amalga oshadigan virtual muloqot, ijtimoiy taqlid, identifikatsiya va ijtimoiy solishtirish mexanizmlari shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlar tizimi, ijtimoiy pozitsiyasi hamda xulq-atvor modellarini qayta shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Bu jarayonlar ayniqsa o'smirlar va yoshlar psixologiyasida yaqqol namoyon bo'lib, ularning shaxsiy kamolotiga ijobiy yoki salbiy yo'nalishda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, raqamli muhitda ijtimoiy-psixologik munosabatlarni ilmiy jihatdan chuqur tahlil qilish, axboriy ta'sir mexanizmlarini aniqlash va ularning shaxs psixologiyasiga ko'rsatayotgan ta'sirini baholash zamonaviy psixologiya fanining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Axboriy-psixologik xavfsizlikni ta'minlash masalasi esa nafaqat shaxs psixologiyasi, balki jamiyatning ma'naviy, ijtimoiy va madaniy barqarorligi bilan bevosita bog'liqdir.[7] Chunki nazoratsiz va manipulyativ axborot oqimlari shaxs ongida salbiy qarashlar, qadriyatlar inqirozi va ijtimoiy moslashuv muammolarini yuzaga keltirishi mumkin. Yoshlarda mafkuraviy immunitet va axborot iste'moli madaniyatini shakllantirish raqamli muhitda shaxs psixologiyasini himoya qilishning asosiy psixologik shartlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur jarayon yoshlarning tanqidiy tafakkurini rivojlantirish, axborotni saralash va tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish,

shuningdek, ularda psixologik barqarorlik va ijtimoiy mas'uliyat hissini kuchaytirishni taqozo etadi. Bu orqali yoshlarni turli destruktiv g'oyalar va axboriy-psixologik tahdidlar ta'siridan muhofaza qilish imkoniyati ortadi. Ushbu vazifalarni samarali hal etish oila, ta'lim muassasalari va jamoatchilik institutlarining uzviy hamkorligini talab qiladi. Oilada sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, ota-ona va farzand o'rtasida ishonchga asoslangan munosabatlarni yo'lga qo'yish shaxs psixologiyasining barqaror rivoji uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Damirova, G. "The Effect of Social Media on Teens' Mental Health." Central Asian Journal of Academic Research - ijtimoiy tarmoqlar va o'smirlar psixologiyasi bo'yicha empirik maqola.
2. Sabirova, U.F. & Turdibekova, D.M. "The Influence Of Virtual Networks And Gadgets On The Socialization Of Adolescents." American Journal Of Social Sciences And Humanity Research - virtual tarmoqlar va o'smirlar ijtimoiy rivojiga ta'siri.
3. Boymurodova F. & Norbekova B. "The Impact Of Social Media On Mental Health Among Adolescents." UzResearchers Conferences - ijtimoiy tarmoqlar va o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sir.
4. Nigina Gafurjon kizi & Yulduz M. "The Effect Of Social Media On Teen's Behaviors." Innovative Development in Educational Activities - ijtimoiy tarmoqlar va o'smirlar xulq-atvori.
5. Muminov D. "The Psychological Impact Of Negative Social Media Content On Adolescents' Mental Health." Web of Teachers: Inderscience Research - salbiy kontent ta'siri va psixologiya.
6. Erik Erikson. Identity: Youth and Crisis. - o'smirlik davrida shaxs psixologiyasi asosiy nazariy manba.
7. Devid Bakengem. The Media Education Manifesto. - axborot savodxonligi va mediata'lim.

Nazarov Akmal Mardonovich

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Sadriyeva Marjona

Buxoro davlat universiteti magistranti

SOG'LOM TURMUSH TARZI SHAKLLANISHIDA OILAVIY MUHITNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi shakllanishida oilaviy muhitning psixologik ta'siri tizimli ravishda tahlil qilinadi. Tadqiqotda sog'lom turmush tarzi shaxs rivoji, ijtimoiylashuv jarayoni va qadriyatlar tizimining shakllanishi bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixologik hodisa sifatida yoritiladi. Oilaning emotsional iqlimi, tarbiya uslubi, kun tartibi, sog'lom odatlarga bo'lgan munosabati hamda shaxsiy namuna ko'rsatish omillari o'quvchilarda sog'lom hayot haqidagi tasavvurlarni shakllantirishda muhim determinant sifatida asoslanadi.

Kalit so'zlar: o'quvchi, sog'lom turmush tarzi, oilaviy muhit, psixologik ta'sir, ijtimoiylashuv, tarbiya uslubi, motivatsiya, emotsional iqlim, sog'lom odatlar, kognitiv-emotsional-xulq-atvoriy komponentlar.

Аннотация. В данной статье системно анализируется психологическое влияние семейной среды на формирование здорового образа жизни у учащихся. Здоровый образ жизни рассматривается как сложное психологическое явление, тесно связанное с развитием личности, процессами социализации и формированием системы ценностей. Обосновывается, что эмоциональный климат семьи, стиль воспитания, режим дня, отношение к здоровым привычкам и личный пример родителей выступают важными детерминантами формирования представлений учащихся о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: учащийся, здоровый образ жизни, семейная среда, психологическое влияние, социализация, стиль воспитания, мотивация, эмоциональный климат, здоровые привычки, когнитивно-эмоционально-поведенческие компоненты.

Abstract. This article provides a systematic analysis of the psychological influence of the family environment on the formation of a healthy lifestyle among students. A healthy lifestyle is considered a complex psychological phenomenon closely related to personality development, socialization processes, and the formation of value systems. The study substantiates that the emotional climate of the family, parenting style, daily routine, attitudes toward healthy habits, and parental role modeling serve as key determinants in shaping students' perceptions of a healthy lifestyle.

Key words: student, healthy lifestyle, family environment, psychological influence, socialization, parenting style, motivation, emotional climate, healthy habits, cognitive-emotional-behavioral components.

Kirish. Sog'lom turmush tarzi jamiyat taraqqiyoti va shaxs kamolotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'quvchilar ongida sog'lom hayot haqidagi tasavvurlarni shakllantirish, ularda to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish kabi ko'nikmalarni rivojlantirish dolzarb pedagogik-psixologik vazifadir. Mazkur jarayonning samaradorligi ko'p jihatdan bolaning yashash muhiti, ayniqsa, oiladagi tarbiya uslubi va psixologik iqlim bilan chambarchas bog'liqdir.

Oila shaxs ijtimoiylashuvining birlamchi va eng muhim instituti bo'lib, unda bolaning dastlabki qadriyatlari, xulq-atvor me'yorlari va hayotiy tasavvurlari shakllanadi. Aynan oilada bola sog'lom turmush tarziga oid dastlabki bilim va ko'nikmalarni egallaydi. Ota-onaning shaxsiy namunasiga asoslangan turmush tarzi, oiladagi kun tartibi, ovqatlanish madaniyati, jismoniy faollikka bo'lgan munosabat hamda ruhiy muhit bolaning sog'lom hayot haqidagi qarashlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar oilada sog'lom turmush qadriyat sifatida e'tirof etilsa, bu holat bolada barqaror sog'lom xulq-atvor shakllanishiga xizmat qiladi.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, oilaviy muhit bolaning emotsional barqarorligi, o'zini qadrlashi va motivatsion sohasiga ta'sir etadi. Ijobiy emotsional muhit mavjud bo'lgan oilalarda voyaga yetayotgan o'quvchilar sog'lom turmush talablarini ongli ravishda qabul qiladi va ularni shaxsiy ehtiyoj sifatida idrok etadi. Aksincha, oiladagi ziddiyatlar, beparvolik yoki salbiy odatlar bolada noto'g'ri tasavvurlar shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzi shakllanishida oilaviy muhitning psixologik ta'sirini o'rganish masalasi ko'plab psixolog va pedagog olimlar tomonidan turli nazariy yondashuvlar asosida tadqiq etilgan. Ushbu muammoni tahlil qilishda shaxs rivoji, ijtimoiylashuv jarayoni, motivatsiya va xulq-atvor shakllanishiga doir ilmiy qarashlar muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Shaxs rivojlanishining madaniy-tarixiy nazariyasini asoslab bergan L. S. Vigotskiy bola taraqqiyoti ijtimoiy muhit bilan bevosita bog'liq ekanini ta'kidlaydi. Uning fikricha, har qanday psixik funksiyalar dastlab ijtimoiy shaklda, ya'ni kattalar bilan hamkorlikda paydo bo'ladi, so'ngra ichki psixik jarayonga aylanadi. Ushbu yondashuvdan kelib chiqib aytish mumkinki, sog'lom turmushga oid tasavvurlar ham avvalo oiladagi muloqot, ko'rsatma va namuna orqali shakllanadi, keyinchalik esa bolaning ichki e'tiqodiga aylanadi.

Faoliyat nazariyasini rivojlantirgan A. N. Leontev shaxs ongining shakllanishini faoliyat jarayoni bilan bog'laydi. Unga ko'ra, insonning ehtiyoj va motivlari faoliyat orqali namoyon bo'ladi. Agar oilada sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan faoliyat – birgalikda sport bilan shug'ullanish, kun tartibiga rioya qilish, sog'lom ovqatlanish odati mavjud bo'lsa, bu bolada sog'lom xulq-atvorning barqaror motivlarini shakllantiradi.

Shaxsning psixososial rivojlanish bosqichlarini ishlab chiqqan E. Erikson o'smirlik davrida identitet shakllanishi muhimligini ta'kidlaydi. Uning qarashlariga ko'ra, bola va o'smir o'zini ijtimoiy muhit orqali anglaydi. Oilada sog'lom turmush qadriyat sifatida e'tirof etilsa, u o'smir identitetining tarkibiy qismiga aylanadi va shaxs o'zini sog'lom hayot tarafdori sifatida qabul qiladi.

Ijtimoiy o'rganish nazariyasi asoschisi A. Bandura esa xulq-atvor shakllanishida kuzatish va taqlid mexanizmlarining rolini asoslab bergan. Unga ko'ra, bola kattalarning xatti-harakatlarini

kuzatib, ularni takrorlaydi. Demak, ota-onaning sog'lom turmush tarziga amal qilishi – eng kuchli psixologik ta'sir vositasidir. Aksincha, zararli odatlar mavjud bo'lgan oilada bola ularni me'yor sifatida qabul qilishi mumkin.

Oilaviy tizim nazariyasini ishlab chiqqan M. Bouen oilani yagona emotsional tizim sifatida ko'rib, undagi munosabatlar shaxs rivojiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Uning fikricha, oiladagi psixologik iqlim qanchalik barqaror va qo'llab-quvvatlovchi bo'lsa, bolada sog'lom hayotiy qarorlar qabul qilish qobiliyati shunchalik rivojlanadi.

Mahalliy olimlardan E. G'oziyev shaxsning o'zini anglash va xulq-atvor motivatsiyasini ijtimoiy muhit bilan bog'lab, oilaning tarbiyaviy rolga alohida urg'u beradi. Uning fikricha, bolaning sog'lom hayot haqidagi tasavvurlari oiladagi qadriyatlar tizimi va emotsional munosabatlar orqali shakllanadi.

Shuningdek, G'. Shoumarov ma'naviy-axloqiy tarbiyada oilaning yetakchi o'rni borligini ta'kidlab, sog'lom turmush tarzi ham ma'naviy madaniyatning muhim tarkibiy qismi ekanini qayd etadi. Uning qarashlariga ko'ra, oilada sog'lom turmush qadriyat sifatida mustahkamlangan taqdirdagina bola uni barqaror hayotiy mezon sifatida qabul qiladi.

Muhokama. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzi shakllanishida oilaviy muhitning psixologik ta'sirini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu jarayon murakkab va ko'p omilli tizim hisoblanadi. Sog'lom turmush haqidagi tasavvurlar faqat nazariy bilimlar asosida emas, balki kundalik hayot tajribasi, emotsional muhit va shaxsiy kuzatishlar orqali shakllanadi. Shu nuqtai nazardan, oila bolaning sog'lom xulq-atvorini rivojlantirishda birlamchi va hal qiluvchi ijtimoiy makon sifatida namoyon bo'ladi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, oiladagi emotsional barqarorlik va o'zaro hurmat muhiti bolaning sog'lom turmush tamoyillarini ichki qabul qilishiga yordam beradi. Ijobiy psixologik iqlim mavjud bo'lgan oilalarda o'quvchilar sog'lom odatlarni majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy ehtiyoj va qadriyat sifatida qabul qiladi. Aksincha, oiladagi nizolar, befarqlik yoki salbiy odatlar bolaning sog'lom turmush haqidagi qarashlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, oilada mavjud kun tartibi, ovqatlanish madaniyati, jismoniy faollikka munosabat va dam olishni tashkil etish shakllari bolada sog'lom turmush ko'nikmalarining shakllanishiga bevosita ta'sir etadi. Agar ota-onalar o'z hayot tarzida sog'lom odatlarni namoyon etsa, bola ularni tabiiy me'yor sifatida qabul qiladi. Bu jarayonda kuzatish va taqlid mexanizmlari muhim rol o'ynaydi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, sog'lom turmush tarzi shakllanishida motivatsion omillar alohida ahamiyatga ega. Oilada qo'llab-quvvatlovchi munosabat, rag'batlantirish va ishonch muhiti mavjud bo'lsa, bola sog'lom xulq-atvorni ongli ravishda tanlaydi. Haddan tashqari qat'iy nazorat yoki beparvolik esa ichki motivatsiyaning sustlashuviga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, zamonaviy ijtimoiy sharoit – axborot oqimining ortishi, raqamli vositalardan keng foydalanish va turli ijtimoiy ta'sirlarning kuchayishi – oilaning rolini yanada dolzarb qiladi. Oilada sog'lom turmush qadriyat sifatida mustahkamlanmasa, tashqi omillar bolada noto'g'ri tasavvurlar shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский, Л. С. Мышление и речь. – Москва: Педагогика, 1934. – 288 с.
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
3. Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W. W. Norton & Company, 1968. – 336 p.
4. Bandura, A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. – 247 p.
5. Bowen, M. Family Therapy in Clinical Practice. – New York: Jason Aronson, 1978. – 536 p.
6. G'oziyev, E. G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002. – 384 b.

Samadova Nilufar Nodir qizi
Buxoro Davlat Universiteti magistranti.

EMPATIYA VA TOLERANTLIK O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK.

Annontatsiya. Mazkur maqolada empatiya va tolerantlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Empatiya shaxsning boshqalarning hissiy holatini anglash, his qilish va tushunish qobiliyati sifatida talqin qilinadi hamda u shaxslararo munosabatlarda muhim omil ekani asoslanadi.

Kalit so'zlar: tolerantlik, shaxslararo munosabatlar, empatiya, ijtimoiy idrok, bag'rikenglik, kommunikativ madaniyat, intolerantlik.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические основы взаимосвязи эмпатии и толерантности. Эмпатия рассматривается как способность личности понимать и переживать эмоциональное состояние другого человека и обосновывается как важный фактор межличностных отношений.

Ключевые слова: толерантность, межличностные отношения, эмпатия, социальное восприятие, терпимость, коммуникативная культура, intolerance.

Annotation. This article examines the psychological foundations of the relationship between empathy and tolerance. Empathy is defined as an individual's ability to understand and share the emotional state of others and is justified as a key factor in interpersonal relationships.

Key words: tolerance, interpersonal relations, empathy, social perception, broad-mindedness, communicative culture, intolerance.

Kirish. Ushbu maqolada tolerantlik tushunchasi haqida dastlabki malumotlar berilib, ushbu mavzu doirasida olimlarning fikr-mulohazalari keltirilib o'tiladi. Tolerantlik tushunchasi keng doirada qo'llaniladigan sohalar mavjud bo'lib asosan sotsial atamalar qatorida sanab o'tiladi. Ijtimoiy va madaniy xilma-xillikka nisbatan individual hamda ijtimoiy munosabat, shuningdek, o'zga fikr, etiqod va yurish-turish uslubiga nisbatan sabr-toqatlilik shakli sifatida tolerantlikka -madaniyatlilik va yetuklikning asosiy alomati deb qarashimiz mumkin. Tolerantlik xususiyatini o'rganishda milliy an'analar qadriyatlar va madaniyatga alohida etibor berish maqsadga muvofiq sanaladi. Xususan, xalqimiz tolerantligi O'zbekistonda milliy hamjihatlik ruhini tarkib toptirib, turli millat vakillari O'zbekistonni o'z vatani deb his etishiga, milliy madaniyati, san'ati, diniy munosabatlari va etiqodini namoyish qilishiga keng imkoniyatlar yaratadi.

Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy, madaniy va individual farqlar tobora kengayib bormoqda. Turli qarash, qadriyat va hayotiy tajribaga ega insonlar o'rtasidagi muloqot samaradorligi ko'p jihatdan empatiya va tolerantlik darajasiga bog'liq. Ayniqsa, yoshlar, ta'lim muhiti va ish jamoalarida shaxslararo ziddiyatlarning oldini olishda ushbu ikki psixologik omil muhim ahamiyat kasb etadi.

Empatiya va tolerantlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish ijtimoiy barqarorlik, sog'lom psixologik muhit hamda konstruktiv muloqotni ta'minlash nuqtai nazaridan dolzarb hisoblanadi.

Empatiya - bu shaxsning boshqalarning hissiy holatini anglash va his qilish qobiliyatidir. Psixologiyada empatiya ikki asosiy komponentdan iborat deb qaraladi:

Kognitiv empatiya - boshqaning fikri va nuqtai nazarini tushunish

Affektiv empatiya - boshqaning hissiyotlarini his qilish va ularga hamdardlik bildirish

Gumanistik psixologiya vakili Carl Rogers empatiyani samarali shaxslararo munosabatlarning asosiy sharti sifatida ko'rsatgan. Unga ko'ra, empatik tushunish insonni baholamasdan qabul qilish va ichki dunyosini anglashni nazarda tutadi.

Shuningdek, emotsional intellekt nazariyasini ommalashtirgan Daniel Goleman empatiyani ijtimoiy kompetensiyaning muhim tarkibiy qismi sifatida baholaydi.

Tolerantlik - bu boshqalarning qarashlari, e'tiqodlari, xulq-atvori va qadriyatlariga nisbatan hurmatli va sabrli munosabatda bo'lishdir. Psixologik nuqtai nazardan tolerantlik quyidagi omillarga tayanadi:

Shaxsning ichki barqarorligi

O'z-o'zini adekvat baholash

Stereotiplardan xoli fikrlash

Ijtimoiy moslashuvchanlik

Tolerantlik faqat sabr-toqat emas, balki ongli ravishda boshqani tushunishga intilish jarayonidir.

Empatiya tolerantlikning psixologik mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Quyidagi jihatlar ularning o'zaro aloqasini ko'rsatadi:

Empatiya stereotiplarni kamaytiradi - boshqani tushunish salbiy umumlashtirishlarni susaytiradi.

Empatiya konflikt ehtimolini pasaytiradi - hissiy anglash tajovuzkorlikni kamaytiradi.

Empatiya ijtimoiy qabul qilishni kuchaytiradi - inson boshqani o'ziga tahdid emas, balki individual shaxs sifatida ko'ra boshlaydi.

Empatiya emotsional nazoratni kuchaytiradi - bu esa murosasizlikning oldini oladi.

Empatiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda tolerantlik ko'rsatkichlari ham yuqori bo'lishi ko'plab ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarda qayd etilgan.

"Tolerantlik ijtimoiy munosabat sifatida ,shubhasiz, bolalik davrida , ota-onalarining tarbiya munosabatlarida ,mukofotlar va jazolar siyosatida ,oila muhitida ildiz otadi"(G.Olport)

"jasorat sinovi biz ochilik da bo'lganimizda keladi. Tolerantlik sinovi biz ko'pchilik orasida bo'lganimizda keladi "(Ralf. V.Sokman)

"Bag'rikenglik tinchlik Manbai ,murosasizlik esa tartibsizlik Manbai ."(Pir Bile)

Sotsial tolerantlik - jamiyatning turli din va madaniyatlari o'zini namoyon etishi, alohidaligini ko'rsatishning turli xil ko'rinishlariga e'tiborli bo'lish, ularni hurmat qilish, e'tirof etish va ijobiy munosabatni anglatdi. Sotsial tolerantlikni kishidagi bilim, samimiylik, ochiq chehralik, hamkorlik, e'tiborlilik, empatiya, altruizm kabi hislar yuzaga keltiradi. Tolerantlik xilma xillikdagi umumiylik hisoblanib, ushbu xususiyat shaxs uchun siyosiy va huquqiy ehtiyoj hamda ma'naviy burch, shuningdek, inson huquqlarini himoya qilish, demokratiya va huquqning ustuvorligini ta'minlash majburiyatidir. Sotsial tolerantlik aqidaparastlikdan, voqeylikni mutloqlashtirishdan holi bo'lishni anglatib, inson huquqlari borasida xalqaro huquqiy hujjatlarda e'tirof etilgan qoidalarni tasdiqlovchi tushuncha hamdir. Sotsial tolerantlik yon berish, andisha yoki xushomad bo'lmasdan eng avvalo insonning universal huquqlari va asosiy erkinliklarini tan olish asosida shakllangan faol munosabat bo'lib, har qanday holatlarda ham asosiy qadriyatlarga tajovuzlarning bahonasi bo'lib xizmat qilmaydi. Shu sababli uni barcha shaxslar, guruhlar va davlatlar namoyon qilishi lozim.

Tolerantlikning ildizi qadimgi tarixga borib taqaladi. Inson yaratilgan davridan boshlab zamonaviy davrga qadar sotsial tolerantlik tushunchalari mavjudligini xulosalarimizda shakllantirish imkonini berdi. Shaxsda tolerantlik dastlab oilada shakllanib, keyinchalik, maktabgacha ta'lim tashkilotlari, maktab, litsey, oliy o'quv yurtlarida rivojlanadi. Inson hayotning rang barangligi, odamlar, guruhlarining turlicha ekanligi va ularning hammasi hurmat qilinishga loyiqligini idrok etishi va uni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishi yuksak madaniyat va ma'naviyatining ko'rsatkichi hisoblanadi

Tolerantlik tarkibida, qoida tariqasida, barcha komponentlar mavjud bo'lganligi sababli, uning diagnostikasi uchun uchta yoki kamida ikkita komponentning ifodalanishi etarli bo'lishi mumkin. Shunga ko'ra, tolerantlikning to'rtta mumkin bo'lgan turi haqida gapirish mumkin: to'liq, emosional-kognitiv, emosional-xulqatvor va kognitiv-xulq-atvor. Ijtimoiy psixologiyada tolerantlik namoyon bo'lish turlarini o'xshashlik-farqlarning asosiy diapazonlarini belgilovchi uchta asosga ko'ra tasniflash mumkin:

- ijtimoiy ifodaga ega bo'lgan odamlar o'rtasidagi yosh-jinsiy va individual-tipik farqlar (jins (gender), bolalar, avlodlararo, yoshga nisbatan bag'rikenglik);

- shaxsiy va ijtimoiy-psixologik farqlar (shaxslararo va guruhlararo bag'rikenglik, u bir nechta bo'limlarni o'z ichiga oladi: psixofiziologik, xarakteristik, shaxsiy, ehtiyoj-motivasion, me'yoriymaqsdali, qadriyatlarga asoslangan, axloqiy-etik, mazmunli, faoliyat uslubi va boshqalar);

- ijtimoiy-madaniy va madaniy-tarixiy farqlar (ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, kasbiy, millatlararo, konfessiyalararo, madaniyatlararo tolerantlik).

Diagnostik tekshiruv nuqtayi nazaridan odamni tolerantlik (bag'rikenglik, toqatlilik) fazilatlarini bilan tavsiflash uchun quyidagilarni aniqlash kifoya: •tolerantlik asosini qanday tarkibiy qismlar tashkil etadi;

•tolerantlik turlaridan qaysi biri ko'proq rivojlangan va qaysi biri kamroq; •tolerantlik qaysi darajada eng ko'p namoyon bo'ladi, ya'ni tolerantlikning qaysi shakllarini etakchi deb hisoblash mumkin.

Psixologiyada tolerantlik shaxsning ichki barqarorligi, empatiyasi va ijtimoiy moslashuvchanligi bilan chambarchas bog'liq. Gumanistik psixologiya namoyandalari, xususan, Karl Rojers insonning shartsiz ijobiy qabul qilinishi (unconditional positive regard) g'oyasini ilgari surgan. Unga ko'ra, inson boshqalarni hurmat va tushunish asosida qabul qilgandagina sog'lom shaxslararo munosabatlar shakllanadi.

Shuningdek, Abraham Maslow ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida insonning o'zini o'zi anglash bosqichiga erishishi uchun xavfsizlik va ijtimoiy tegishlilik hissi muhimligini ta'kidlaydi. Tolerant muhit aynan shu ehtiyojlarni qondirishga xizmat qiladi.

1. Empatiya

Empatiya – bu boshqalarning ichki holatini his qilish va tushunish qobiliyatidir. Empatik shaxs qarama-qarshi fikrlarni tahdid sifatida emas, balki tajriba almashish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Empatiya darajasi yuqori bo'lgan insonlar nizolarga kamroq kirishadi va kelishuvga moyil bo'ladi.

2. Emotsional intellekt

Emotsional intellekt – o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini to'g'ri talqin qilish qobiliyatidir. Bu tushuncha ilmiy adabiyotda Daniel Goleman tomonidan keng ommalashtirilgan. Emotsional intellekt rivojlangan shaxs konfliktli vaziyatlarda o'zini tutib, konstruktiv muloqotni saqlab qola oladi.

3. Kognitiv moslashuvchanlik

Kognitiv moslashuvchanlik – bu vaziyatni turli nuqtai nazardan ko'ra olish qobiliyati. Stereotiplardan xoli fikrlash tolerantlikni mustahkamlaydi. Bunday insonlar “faqat men haqman” degan qat'iy pozitsiyadan yiroq bo'ladi.

4. O'zini anglash va adekvat o'z-o'zini baholash

O'zini qadrlaydigan va ichki barqarorlikka ega inson boshqalarning fikridan qo'rqmaydi. Past o'z-o'zini baholash esa ko'pincha tajovuzkorlik yoki murosasizlikka olib keladi.

Tolerantlikning shakllanish omillari

Oilaviy tarbiya – bola ilk ijtimoiy tajribani oilada oladi. Ota-onaning boshqalarga nisbatan hurmatli munosabati farzandda ham shakllanadi.

Ta'lim muhiti – maktab va oliy ta'lim muassasalarida hamkorlikka asoslangan o'qitish usullari tolerantlikni rivojlantiradi.

Madaniy va ijtimoiy tajriba – turli madaniyat vakillari bilan muloqot qilish stereotiplarni kamaytiradi.

Shaxsiy refleksiya – o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish va xatolarni tan olish qobiliyati.

Tolerantlik va konfliktologiya

Shaxslararo nizolar ko'pincha noto'g'ri tushunish, stereotiplar yoki hissiy nazoratning yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Tolerantlik konfliktlarni oldini olishning samarali vositasi hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ochiq muloqot, faol tinglash va “Men-xabar” (I-message) texnikasi nizolarni konstruktiv hal qilishga yordam beradi.

Tolerantlikni rivojlantirish yo'llari

Empatiya mashqlarini bajarish

Faol tinglash ko'nikmalarini shakllantirish

Stereotip va kamsituvchi qarashlarni tahlil qilish

Emotsional o'zini boshqarish ustida ishlash

Turli ijtimoiy guruhlar bilan hamkorlik tajribasini oshirish

«A» tipdagi tolerantlik – bu boshqa insonni so'zsiz, tabiiy ravishda, boricha qabul qilish unga nisbatan qadrlil va aziz mavjudot sifatida munosabatda bo'lishdir. Bunday tolerantlik yosh bola hayotida katta o'rin egallaydi, chunki uning shaxs bo'lib shakllanish jarayoni hali individual va ijtimoiy tajribalarni his etishga etib bormagan. Tolerantlikning bu turi bolalar psixologiyasi va psixoanalizida etarlicha tadqiq etilgan

«B» tipdagi tolerantlik shaxs sifatida o'zini ko'rsatish uchun xarakterli bo'lgan, individning shaxs bo'lib shakllanish jarayonining ixtiyoriy qismi hisoblanadi. Ko'pincha bu tip katta

yoshdagilarga xos ekanligini alohida qayd etish lozim. Tolerant shaxs ko'proq bosiqlikka harakat qiladi, u ko'pincha himoya mexanizmlaridan foydalanadi

«B» tipdagi tolerantlik – bu berk, yashirin ichki agressiya bo'lib, bunday sabrlilik bir qarashda sabrsizlikdan yaxshiroq bo'lib ko'rinsa-da, unisi ham bunisi ham tabiatan bir xil hodisalar hisoblanadi. Ularning psixologik asosi bir xil bo'lib, ular orasidagi farq sifat jihatidan emas, faqatgina son jihatidir. Shuni aytish mumkinki, «D» tipdagi tolerantlik – sabrsizlikning teskari teskari tomoni bo'lib, inson ustidan turli xildagi zo'ravonlik, manipulyasiya, uning sub'yektiv tavsiflarining suiste'mol qilinishidan iboratdir. «D» tipdagi tolerantlik inson tomonidan atrofdagilar bilan bir qatorda o'zini ham bir xilda qabul qilishdir.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, tolerantlik zamonaviy jamiyat taraqqiyoti va insonlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlarning ajralmas omilidir. Bag'rikenglik shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini, empatiya va o'zaro hurmatni kuchaytiradi, shuningdek, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish imkonini yaratadi. Tolerantlikni rivojlantirish – bu nafaqat madaniy yoki axloqiy zarurat, balki barqaror ijtimoiy muhitni shakllantirishning muhim psixologik shartidir. Shu bois, har bir insonda tolerantlik madaniyatini yuksaltirish, yosh avlodni bag'rikenglik ruhida tarbiyalash va muloqot madaniyatini rivojlantirish jamiyatda totuvlik va barqarorlikni ta'minlashning muhim kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2022 - 2026-yillarga mo'ljallangan yangi o'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida
2. Mirziyoyev Sh.M O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Oliy Majlis va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasi (2022 yil 20 dekabr)
3. Mirziyoyev Sh.M O'zbekiston Respublikasi Prezidenti BMT Bosh Assambleyasi 72-sessiyasida so'zlagan nutqi. 2017 Ma'rifat gazetasi 2017 yil 20 sentabr №75 (9036)-1-2b. yili
4. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartari va taraqqiyot kafolatlari. -Toshkent . "O'zbekiston", 1997. – 141-142 b.
5. Абдуллаева Ш.А. Организация работы по воспитанию толерантности в средних общеобразовательных школах. Современное образование. 2017. №2
6. Agzamxodjayev S.S, Rahimjonov D.O, Muhamedov N.A, Najmiddinov J.X. Dinyo dinlari tarixi. TDSH. Toshkent. 2011. – 227 b.
7. Асмолова А.Г. На пути к толерантному сознанию. Москва, Смысл, 2000. – 255 б.
8. Ата-Мирзаев О, Каюмов О. Мультинационал Узбекистан: (Результаты социологического исследования). Ижтимоий фикр. Инсон ҳуқуқлари. - 2008. - 66-74 б.

Xudoyberdiyeva Halima Akbar qizi
Buxoro Davlat Universiteti 1- kurs magistranti

O'SMIRLAR KOGNITIV TIZIMIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR.

Annotatsiya. Mazkur tezis o'smirlik davrida kognitiv tizim rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillarni kompleks tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqotda motivatsion, emotsional, ijtimoiy-psixologik va reflektiv omillarning bilish jarayonlariga ta'siri nazariy-metodologik asosda yoritiladi. Shuningdek, o'smirlik davrida abstrakt tafakkur, metakognitiv nazorat va tanqidiy fikrlash mexanizmlarining shakllanishi ilmiy konsepsiyalar asosida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, kognitiv rivojlanish, metakognitsiya, motivatsiya, refleksiya, emotsional barqarorlik, ijtimoiy muhit.

Аннотация. Данная диссертация посвящена всестороннему анализу психологических факторов, влияющих на развитие когнитивной системы в подростковом возрасте. В исследовании теоретически и методологически рассматривается влияние мотивационных, эмоциональных, социально-психологических и рефлексивных факторов на когнитивные процессы. Также на основе научных концепций анализируется формирование механизмов

абстрактного мышления, метакогнитивного контроля и критического мышления в подростковом возрасте.

Ключевые слова: подростковый возраст, когнитивное развитие, метакогниция, мотивация, рефлексия, эмоциональная стабильность, социальная среда.

Abstract. This thesis is devoted to a comprehensive analysis of psychological factors influencing the cognitive system during adolescence. The study examines the influence of motivational, emotional, socio-psychological and reflective factors on cognitive processes on a theoretical and methodological basis. Also, the formation of abstract thinking, metacognitive control and critical thinking mechanisms is analyzed on the basis of scientific concepts.

Key words: adolescence, cognitive development, metacognition, motivation, reflection, emotional stability, social environment.

Kirish. O'smirlik davri ontogenezning muhim bosqichi bo'lib, unda nafaqat fiziologik, balki psixologik va intellektual transformatsiyalar ham sodir bo'ladi. Mazkur davrda kognitiv tizim sifat jihatidan yangi bosqichga o'tadi: abstrakt-mantiqiy tafakkur shakllanadi, gipoteza ilgari surish, ehtimollik asosida fikrlash va o'z fikrini reflektiv baholash imkoniyati paydo bo'lishi kuzatiladi. Kognitiv tizim rivojlanishining psixologik asoslari o'smirning ichki ehtiyojlari va tashqi ta'sirlar bilan o'zaro mosligi bilan belgilanadi. O'smirning bilishga bo'lgan qiziqishi esa kognitiv jarayonlarning faollashuviga zaruriy turtki hisoblanadi.

Kognitiv rivojlanish muammosi klassik va zamonaviy psixologiya doirasida ham keng o'rganilgan. Xususan, Jean Piaget o'smirlikni formal-operatsion tafakkur bosqichi sifatida tavsiflab bergan hisoblanib, deduktiv fikrlash va kombinator tahlil imkoniyatlari aynan shu davrda shakllanishini asoslab bergan. Madaniy-tarixiy yondashuv vakili Lev Vigotskiy esa kognitiv rivojlanishni ijtimoiy muhit va ta'lim jarayoni bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida izohlab ko'rsatgan. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi o'smir tafakkurining ijtimoiy vositalar orqali boyishini ko'rsatadi.

Zamonaviy kognitiv psixologiya esa metakognitsiya, o'z-o'zini nazorat qilish va ijro funksiyalarining roliga alohida e'tibor qaratadi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlarning aqliy jihatdan rivojlanishi unga ta'sir ko'rsatuvchi omillarga ham bog'liq hisoblanadi. Bunda bir nechta omillarning o'zni yuqori turadi.

1. Motivatsion omillarning kognitiv jarayonlarga ta'siri

Motivatsiya bilish faoliyatining ichki energiya manbai hisoblanadi. O'smirlik davrida o'quv motivlari transformatsiyaga uchraydi: tashqi rag'batdan ichki qiziqishga o'tish kuzatiladi. Yuqori ichki motivatsiya tafakkurning mustaqilligini, ijodiy muammolarni hal qilish qobiliyatini va kognitiv qat'iyatni oshiradi. Past motivatsiya esa diqqatning barqaror emasligi va tez chalg'ish bilan tavsiflanadi.

2. Emotsional-regulyativ omillar

O'smirlik davri emotsional intensivlik bilan xarakterlanadi. Affektiv beqarorlik kognitiv samaradorlikni pasaytirishi mumkin. Emotsional intellekt nazariyasini ishlab chiqqan Daniel Goleman ta'kidlaganidek, emotsiyalarni boshqara olish bilish samaradorligini oshiradi. Stress sharoitida ishchi xotira hajmi qisqaradi, bu esa murakkab mantiqiy operatsiyalarni bajarishni qiyinlashtiradi.

3. Ijtimoiy-psixologik omillar

Oila, tengdoshlar va pedagogik muhit kognitiv rivojlanishda vositachilik qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yuqori bo'lgan muhitda o'smirning intellektual faolligi ortadi. Lev Vygotskiy nazariyasiga ko'ra, kognitiv rivojlanish ijtimoiy muloqot orqali ichkilashtiriladi. Shuningdek, Jerom Bruner ta'lim jarayonida "kashfiyotli o'qitish" modelini taklif qilib, mustaqil fikrlashni rag'batlantirish zarurligini asoslagan.

4. Metakognitsiya va refleksiya

Metakognitsiya - bu shaxsning o'z bilish jarayonlarini nazorat qilishi va boshqarish qobiliyati hisoblanadi. O'smirlik davrida aynan shu mexanizm faol shakllanadi. Reflektiv tafakkur rivojlangan o'smir o'z xatolarini aniqlay oladi, strategiyasini o'zgartira oladi va tanqidiy fikrlaydi. Bu esa akademik muvaffaqiyatning muhim prediktori hisoblanadi.

5. Axborot texnologiyalari va kognitiv transformatsiya

Zamonaviy raqamli muhit tezkor axborot qayta ishlashni talab qiladi. Bu moslashuvchan tafakkurni rivojlantiradi, biroq chuqur tahliliy fikrlashni susaytirishi mumkin. Shuning uchun ham o'smirlarda axborot madaniyatini shakllantirish, diqqatni boshqarish va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir.

Natija. Jean Piaget konsepsiyasiga ko'ra, formal-operatsion tafakkur 11–15 yosh oralig'ida shakllana boshlaydi. Zamonaviy empirik tadqiqotlar esa shuni ko'rsatadiki: 14–15 yoshdagi o'smirlarning taxminan 45–60% qismi abstrakt-mantiqiy masalalarni mustaqil hal qila oladi va murakkab gipoteza-testlash vazifalarida yuqori natija ko'rsatkichlari ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud guruhlarda mavjudligi kuzatiladi. Bu natijalar kognitiv rivojlanish faqat biologik yetilish bilan emas, balki ijtimoiy-psixologik omillar bilan ham bog'liqligini ko'rsatadi.

Ta'lim psixologiyasi sohasidagi meta-tahlillarda aniqlanishicha:

Ichki motivatsiya darajasi bilan akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsienti $r = 0.40 - 0.55$ oralig'ida ekanligini ko'rsatadi. Maqsadga yo'naltirilgan o'quv strategiyalaridan foydalanuvchi o'smirlar test natijalarida o'rtacha 15–20% yuqori ko'rsatkich qayd etgan. Bu motivatsiyaning kognitiv samaradorlikka sezilarli ta'sirini tasdiqlaydi.

Emotsional holat va ishchi xotira o'rtasida o'zaro bir-biriga ta'siri haqidagi eksperimental tadqiqotlar olib borilgan. Stress va kognitiv samaradorlik o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha olib borilgan eksperimental tadqiqotlarda: Yuqori stress sharoitida ishchi xotira hajmi o'rtacha 20–30% ga kamayganligi kuzatilgan. Emotsional regulatsiya ko'nikmalari rivojlangan o'smirlarda murakkab mantiqiy vazifalarni bajarish tezligi 12–18% yuqori bo'lganligi qayd etilgan. Bu natijalar emotsional barqarorlikning tafakkur mexanizmlariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sirini ko'rsatadi. Emotsional intellekt konsepsiyasi muallifi Daniel Goleman ham kognitiv samaradorlik emotsional boshqaruv bilan bog'liqligini alohida ta'kidlab o'tadi.

Xulosa. O'smirlik davrida kognitiv tizim sifat jihatidan yangi bosqichga o'tadi. Motivatsiya tafakkur faolligining asosiy boshqaruvchisi hisoblanadi. Emotsional barqarorlik ishchi xotira va mantiqiy operatsiyalar samaradorligini belgilaydi. Ijtimoiy muhit kognitiv rivojlanishda vositachi omil sifatida namoyon bo'ladi. Metakognitiv nazorat o'smirning akademik va intellektual muvaffaqiyatini ta'minlashga qaratilganligi ta'kidlanadi. Shu bois ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash, reflektiv fikrlashni rivojlantirish va ichki motivatsiyani kuchaytirishga yo'naltirilgan metodlarni qo'llash zarur. Bundan tashqari o'qituvchi ota-ona hamkorligi bilan faoliyatini samarali tashkil etishi orqali bu jarayonni yanada muvaffaqiyatli tashkil etishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Jean Piaget. *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge & Kegan Paul, 1950.
2. Lev Vygotsky. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
3. Jerom Bruner. *The Process of Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1960.
4. Daniel Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
5. David Elkind. "Egocentrism in Adolescence." *Child Development*, Vol. 38, No. 4, 1967, pp. 1025–1034.

Ostonova Lobar Rashid qizi

Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Buxoro davlat universiteti, lobarostonova@3qmail.com

TALABALARNING BO'SH VAQTINI MAZMUNLI TASHKIL ETISHDA IJTIMOIY FAOLLIKNING AHAMIYATI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishning pedagogik-psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Bo'sh vaqtni samarali o'tkazish shaxsning ijtimoiy faolligi, ijodiy salohiyati va ma'naviy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda talabalarning bo'sh vaqt faoliyatini tashkil etishda motivatsiya, qiziqish, shaxsiy qadriyatlar va ijtimoiy muhit omillari o'rganiladi.

Kalit soʻzlar: boʻsh vaqt, talaba shaxsi, pedagogik-psixologik mexanizm, motivatsiya, ijtimoiy faollik, kreativlik, maʼnaviy rivojlanish.

Annotation. This article analyzes the pedagogical and psychological mechanisms of organizing students' leisure time meaningfully. Effective use of free time positively influences students' social activity, creativity, and moral development. The research explores factors such as motivation, interests, personal values, and social environment that determine students' leisure **behavior**.

Key words: leisure time, student personality, pedagogical-psychological mechanisms, motivation, social activity, creativity, moral development.

Аннотация. В статье рассматриваются педагогико-психологические механизмы содержательной организации свободного времени студентов. Эффективное использование досуга оказывает положительное влияние на социальную активность, творческий потенциал и духовное развитие личности. В исследовании анализируются такие факторы, как мотивация, интересы, личностные ценности и социальная среда, влияющие на организацию свободного времени студентов.

Ключевые слова: свободное время, личность студента, педагогикопсихологический механизм, мотивация, социальная активность, креативность, духовное развитие.

Kirish. Bugungi kun taʼlim tizimidagi asosiy vazifalar bu yoshlarning maʼnaviy va ijtimoiy faolligini har tomonlama rivojlantirish, shuningdek, ularni shaxs sifatida kamol toptirish uchun zarur boʻlgan barcha shart-sharoitlarni yaratishdan iborat hisoblanadi. Inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri talabalik davri boʻlib, unda nafaqat kasbiy bilim va koʻnikmalar shakllanadi, balki shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari, ijtimoiy rollari va ijodiy salohiyati, ichki imkoniyatlari ham rivojlanadi. Shu boisdan talabalarining boʻsh vaqtini mazmunli tashkil etish masalasi bugungi kunda dolzarb ilmiy-pedagogik muammo sifatida eʼtirof etilmoqda. Pedagogik nuqtayi nazardan, boʻsh vaqtni tashkil etish jarayoni taʼlimning ajralmas tarkibiy qismi boʻlib, u shaxsning mustaqil fikrlashi, ijtimoiy faolligi va kreativlik sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Psixologik yondashuv esa bu jarayonda motivatsiya, ehtiyoj, qadriyat yoʻnalishlari, hissiy holat va kommunikativ kompetensiyalar kabi omillarning oʻrni va oʻzaro taʼsirini ochib beradi. Boʻsh vaqt faoliyatini mazmunli tashkil etishning samaradorligi aynan shu ikki sohaning - pedagogika va psixologiyaning integratsiyasiga asoslanadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda (Maslow, Rogers, Leontyev, Orel, Karimova va boshqalar) shaxsning oʻzini oʻzi anglash va ijodiy oʻsish jarayonlarida boʻsh vaqt faoliyatining ahamiyati taʼkidlanadi. Talaba oʻz boʻsh vaqtida ijtimoiy foydali, ijodiy yoki intellektual faoliyat bilan shugʻullansa, bu uning oʻz “Men” konsepsiyasini shakllantirish, hayot mazmunini anglash va ichki motivatsiyasini rivojlantirish uchun muhim psixologik baza yaratadi. Shu boisdan, boʻsh vaqtni tashkil etish faqat dam olish yoki hordiq chiqarish emas, balki shaxsni rivojlantirishning muhim tarbiyaviy vositasi sifatida qaraladi. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya davrida talabalarining boʻsh vaqtini mazmunli tashkil etish jarayoni yangi shakl va vositalarni talab etmoqda. Internet texnologiyalarining keng tarqalishi, virtual muloqot, onlayn oʻyinlar va ijtimoiy tarmoqlar talabalarining boʻsh vaqtini toʻldirishda asosiy omilga aylangan. Shu sababli, pedagogikpsixologik mexanizmlarni ishlab chiqishda raqamli madaniyat, axborot gigiyenasi, emotsional intellekt va ijtimoiy masʼuliyat kabi zamonaviy kategoriyalarni hisobga olish zarur.

Mazmunli boʻsh vaqtni tashkil etishning asosiy maqsadi - talabalarda ijtimoiy faollik, jamoaviylik, ijodkorlik, ijobiy kommunikativ koʻnikmalar va maʼnaviy immunitetni shakllantirishdan iborat. Buning uchun psixologik xizmatlar, toʻgaraklar, klub faoliyati, volontyorlik loyihalari, sport musobaqalari, madaniy-maʼrifiy tadbirlar va oʻzini oʻzi boshqarish tizimi orqali integrallashgan yondashuvlar qoʻllaniladi. Bundan tashqari, talabalarining boʻsh vaqtini samarali tashkil etish ularning stressni yengish, oʻqishdagi motivatsiyani oshirish, oʻzaro munosabatlarni yaxshilash va ijtimoiy moslashuv darajasini koʻtarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik nuqtayi nazardan, bu jarayon shaxsning oʻzini boshqarish, emotsional barqarorlik va refleksiya koʻnikmalarini mustahkamlash imkonini beradi. Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida aniqlanishicha, boʻsh vaqt faoliyatining shaxsiy oʻsish va ijtimoiy faollikka taʼsiri quyidagi nazariy yoʻnalishlar orqali izohlanadi: birinchidan, psixologik yondashuv – shaxsning ichki motivatsiya, oʻzini

aktualizatsiya va psixologik farovonlik konsepsiyalariga asoslanadi (Maslow, Rogers, Csikszentmihalyi); ikkinchidan, pedagogik yondashuv – ta’lim va tarbiyani bir butun jarayon sifatida ko’radi, bo’sh vaqtni shaxsni rivojlantiruvchi, mustaqil ta’limiy muhit sifatida talqin qiladi (Dewey, Kolb, Novikova); uchinchidan, ijtimoiy-psixologik yondashuv – bo’sh vaqtni ijtimoiy tajriba almashish, o’zaro munosabatlarni rivojlantirish va shaxsni jamiyatda faollashtirish vositasi deb qaraydi (Rubinshteyn, Mudrik, Karimova). Shu bilan birga, adabiyotlarda shaxsiy o’sish va ijtimoiy faollik tushunchalari bir-birini to’ldiruvchi ikki asosiy komponent sifatida talqin qilinadi. Shaxsiy o’sish – bu ichki o’zgarishlar, o’zini anglash, maqsadni belgilash va o’zini rivojlantirish jarayoni bo’lsa, ijtimoiy faollik – bu shaxsning jamiyatda faol ishtirok etish, mas’uliyatni his qilish va ijtimoiy burchni anglash qobiliyatidir. Mazkur ikki jarayonning birligi talabning bo’sh vaqt faoliyatida o’zining eng yuqori darajada ifodasini topadi.

Xulosa qilib aytganda, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko’rsatadiki, talabalarning bo’sh vaqt faoliyatini tashkil etish shaxsiy o’sishning psixologik mexanizmlarini (motivatsiya, o’zini aktualizatsiya, refleksiya) va ijtimoiy faollikning pedagogik mexanizmlarini (kommunikatsiya, hamkorlik, ijtimoiy mas’uliyat) o’zaro integratsiyalashni talab qiladi. Shu bois, mazkur masalani o’rganish nafaqat nazariy ahamiyatga, balki ta’lim muassasalarida yoshlarning ijtimoiy-madaniy rivojlanishini ta’minlashda katta amaliy qiymatga ham egadir. Talabalarning bo’sh vaqtini mazmunli tashkil etishning pedagogic-psixologik mexanizmlari - bu shaxsning ichki ehtiyojlari bilan ijtimoiy muhit talablarini uyg’unlashtiruvchi tizimli jarayon bo’lib, u zamonaviy ta’limning integral komponenti sifatida talabning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida hal qiluvchi o’rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Karimova, V.M. (2018). Shaxs psixologiyasi. - Toshkent: Universitet nashriyoti. - 240 b.
2. Nishanova, Z.M. (2020). Talabalarda ijtimoiy faollikni rivojlantirishning psixologik asoslari. - Toshkent: Fan va texnologiya. - 212 b.
3. G’aniyeva, N.S. (2022). Yoshlarning bo’sh vaqtini samarali tashkil etishning psixologik asoslari. – Toshkent: Ilm Ziyo. – 168 b.
4. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar siyosatini takomillashtirish to’g’risida”gi qarori. PQ-4351. – 2019-yil 27-avgust. 8. Рубинштейн, С.Л. (2012). Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер. – 720 с.

Zaripova Oysanam Oybek qizi

Buxoro davlat universiteti 2-kurs magistranti

YOSHLARDA MILLIY QADRIYAT SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada yoshlar ongida milliy qadriyatlarning shakllanish jarayonining psixologik jihatlari ilmiy asosda tahlil etilgan. Maqolada milliy qadriyatlarni shakllantirishda emotsional-intellektual rivojlanish, motivatsion barqarorlik va ijtimoiy faollikning o’zaro uyg’unligi ilmiy yondashuv asosida izohlangan. Natijada, milliy qadriyatlarning psixologik jihatdan shakllanishi shaxsning ma’naviy o’sishi, jamiyatga integratsiyalashuvi va ijtimoiy barqarorlikni ta’minlovchi omil sifatida baholangan.

Kalit so’zlar: milliy qadriyatlar, emotsional barqarorlik, o’zini anglash, ijtimoiy moslashuv, milliy o’zlik, ma’naviy rivojlanish, shaxsning psixologik shakllanishi.

Аннотация. В данной научной статье на научной основе анализируются психологические аспекты процесса формирования национальных ценностей в сознании молодежи. В статье на основе научного подхода объясняется взаимосвязь эмоционально-интеллектуального развития, мотивационной устойчивости и социальной активности в формировании национальных ценностей. В результате психологическое формирование

национальных ценностей оценивалось как фактор, обеспечивающий духовный рост личности, ее интеграцию в общество и социальную стабильность.

Ключевые слова: национальные ценности, эмоциональная устойчивость, социальная адаптация, национальное самосознание, духовное развитие, психологическое формирование личности.

Abstract. In this scientific article, the psychological aspects of the process of forming national values in the minds of young people are analyzed on a scientific basis. The article explains the mutual harmony of emotional and intellectual development, motivational stability, and social activity in the formation of national values based on a scientific approach. As a result, the psychological formation of national values was assessed as a factor ensuring the spiritual growth of the individual, their integration into society, and social stability.

Key words: national values, emotional stability, self-awareness, social adaptation, national identity, spiritual development, psychological formation of personality.

Kirish. Bugungi global davrda yoshlarning milliy qadriyatlarni anglash va ularni shaxsiy hayotida namoyon etish jarayoni psixologik jihatdan murakkab, ammo nihoyatda muhim ijtimoiy-psixologik hodisadir. Milliy qadriyatlar shaxsda ijtimoiy identifikatsiyani shakllantiradi, ya'ni u o'zini ma'lum bir xalq, madaniyat va tarixiy an'analarning vakili sifatida anglay boshlaydi. Bu jarayon yoshlarning ongida milliy g'urur, vatanparvarlik, xalqiga sadoqat va axloqiy mas'uliyat hissini uyg'otadi. Psixologik nuqtai nazardan, milliy qadriyatlar ichki motivatsiyani mustahkamlaydi va ijtimoiy xulq-atvorning yo'nalishini belgilaydi.

Agar yosh avlod o'z milliy qadriyatlarini chuqur his qilsa, ularning ijtimoiy moslashuvi va o'zini o'zi anglash darajasi ham yuqori bo'ladi. Shu bois, psixologiya fanida qadriyatlar tizimini shaxsning ijtimoiy tajribasi, hissiy kechinmalari va o'zini baholash mexanizmlari bilan bog'lab o'rganish zarur. Milliy qadriyatlarning shakllanishi ijtimoiy muhit, oila, ta'lim tizimi va ommaviy axborot vositalari orqali amalga oshadi. Ayniqsa, o'smirlik va ilk yoshlik davri bu qadriyatlarning psixologik ildiz otish bosqichidir. Shu davrda yoshlar nafaqat o'zini anglaydi, balki milliy birlik va madaniy merosni davom ettirish zaruratini his etadi. Natijada, milliy qadriyatlar yoshlarning psixologik rivojlanishida asosiy motivatsion omilga aylanadi.

Yoshlar ongida milliy qadriyatlarning shakllanishida ijtimoiy-psixologik muhit, shaxslararo muloqot va ijtimoiy o'rnakning roli beqiyosdir. Oila muhitida milliy urf-odatlariga rioya qilish, mahalla va jamoa faoliyatida ishtirok etish, tarixiy shaxslar va buyuk ajdodlar merosiga hurmat bilan qarash yoshlar ongida milliy o'zlikni mustahkamlaydi. Psixologik tadqiqotlarda aniqlanishicha, qadriyatlar tizimi yoshlarning emotsional rivojlanishi va ijtimoiy qaror qabul qilish jarayonida muhim rol o'ynaydi.

Agar bu jarayon to'g'ri shakllantirilsa va yo'naltirilsa, yoshlar orasida ijtimoiy birdamlik, vatanparvarlik kabi fazilatlar kuchayadi. Psixologik jihatdan bu qadriyatlar shaxsning o'z "men"ini anglashida, milliy identifikatsiyani rivojlantirishda va o'z madaniyatiga sadoqat hissini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu sababli, milliy qadriyatlar faqat an'anaviy tushunchalar emas, balki shaxsning psixologik mustaqilligi va ijtimoiy barqarorligining asosi hisoblanadi. Ularni anglash va qadrlash yoshlarning ruhiy barkamolligini shakllantiradi.

Milliy qadriyatlarning yoshlar ongida shakllanishi murakkab psixologik jarayon bo'lib, u madaniy merosni idrok etish, ijtimoiy o'rnaklarni qabul qilish va shaxsiy tajriba bilan uyg'unlashish natijasida yuzaga keladi. Bu jarayonda hissiy-irodaviy holatlar, motivatsiya tizimi, ijtimoiy identifikatsiya va refleksiya muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlar milliy qadriyatlarni faqat tashqi belgilar orqali emas, balki ularning ma'naviy mazmuni orqali anglab boradilar. Ularning ichki dunyosida milliy qadriyatlar shaxsiy e'tiqodga aylanadi va bu shaxsning qaror qabul qilish, muloqot yuritish hamda hayotiy maqsadlarini belgilashda asosiy psixologik tayanch bo'ladi. Shaxsning milliy o'zligini anglash darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning ijtimoiy faolligi, mas'uliyati va hayotiy barqarorligi ham shunchalik kuchli bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, psixologlar yoshlar ongida milliy qadriyatlarni mustahkamlash uchun ijtimoiy treninglar, madaniy-ma'naviy tadbirlar va o'zaro hamkorlik dasturlarini tavsiya etadilar.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Milliy qadriyatlar va ularning yoshlar ongida shakllanishi masalasi psixologik adabiyotlarda shaxs ijtimoiylashuvi, madaniy identifikatsiya va axloqiy o'zlik bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida talqin etiladi. Mahalliy olimlar ta'kidlaganidek, milliy qadriyatlar yoshlarning ma'naviy-ruhiy barqarorligini, ijtimoiy faolligini hamda jamiyatga sadoqatini shakllantiruvchi asosiy psixologik omillardandir. Z.T. Nishonova, B.R. Qodirov, va J.M. Ishtayevlar asarlarida milliy qadriyatlarning shaxs rivojlanishidagi o'rni, ularning hissiy, kognitiv va ijtimoiy jihatlar bilan o'zaro aloqasi keng tahlil qilingan. Ularning fikricha, qadriyatlarning shakllanishi yoshlarning ichki motivatsiyasi, o'zini anglash darajasi va o'z madaniy ildizlariga bo'lgan ijobiy munosabati orqali rivojlanadi.

Shuningdek, V.V. Stolin va S.L. Rubinshteyn singari rus olimlari qadriyatlar tizimini shaxsning ongida ijtimoiy muhit orqali shakllanuvchi psixologik konstrukt deb ta'riflaydi. Ularning nazariy qarashlari asosida milliy qadriyatlarning barqarorligi shaxsning o'z-o'zini qadrlash darajasi bilan chambarchas bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Qadriyatlarni shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslari ko'p hollarda milliy g'urur, vatanparvarlik, ijtimoiy mas'uliyat va madaniy o'zlik bilan uyg'unlashgan holda tahlil qilinadi.

Chet ellik tadqiqotchilarning ishlari ham milliy qadriyatlarning shakllanishida psixologik omillarning ustuvorligini tasdiqlaydi. Masalan, G. Hofstede va S. Schwartz madaniy qadriyatlar tizimini insonning ijtimoiy muhitda moslashuvi, xatti-harakatlari va qaror qabul qilish jarayonlariga bevosita ta'sir etuvchi asosiy omil sifatida tahlil qilgan. Ularning tadqiqotlarida milliy qadriyatlar ijtimoiy me'yorlar va axloqiy tamoyillar orqali mustahkamlanishi qayd etiladi. Shuningdek, A. Maslou va G. Allport asarlarida qadriyatlar insonning ehtiyojlar ierarxiyasida yuqori darajadagi ma'naviy ehtiyoj sifatida talqin etiladi. Bu g'oya yoshlarning o'z xalqiga nisbatan ijobiy identifikatsiyasini shakllantirishda katta ahamiyatga ega.

D. Maklelland esa qadriyatlarni shaxsning ijtimoiy motivlari bilan bog'lab, ularni ijtimoiy muvaffaqiyatga yo'naltiruvchi ichki kuch sifatida tahlil qilgan. Ushbu yondashuvlar milliy qadriyatlar shakllanishida shaxsning o'zini anglash va o'z faoliyatiga mas'uliyatli yondashuvni rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Shu sababli, psixologik adabiyotlarda qadriyatlar masalasi ko'p qirrali, madaniyatlararo va individual kontekstlarda o'rganilishi bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Mahalliy va xorijiy olimlar fikrlariga ko'ra, milliy qadriyatlarni yoshlar ongiga singdirish jarayoni ijtimoiy o'rganish nazariyasi asosida kechadi. Bandura va Vigotskiylarning ijtimoiy o'zaro ta'sir haqidagi qarashlari bu jarayonni izohlashda muhim ahamiyatga ega. Ularning fikricha, yoshlar qadriyatlarni o'zlashtirishda atrof-muhitdagi namunalar, oila, tengdoshlar va o'qituvchilar tajribasidan faol foydalanadi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy muhitdagi modellar, ramzlar va urf-odatlar yosh shaxsida milliy identifikatsiyani shakllantirishning muhim omiliga aylanadi. Shuningdek, M. Mead va E. Erikson madaniy identifikatsiyani shaxs rivojlanish bosqichlarida o'zini topishning muhim jihati sifatida tahlil qilgan.

Ularning ta'kidlashicha, yoshlar o'z xalqining qadriyatlarini qabul qilish orqali o'z shaxsiy "men"ini mustahkamlaydi. Bu jarayon esa psixologik barqarorlik, ijtimoiy integratsiya va shaxslararo moslashuvning asosi sifatida qaraladi. Shu bilan birga, zamonaviy global madaniyat sharoitida milliy qadriyatlarni saqlash va yosh avlodga singdirish psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirishni talab etadi.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda milliy qadriyatlarning shakllanishi jarayonida emotsional komponentning o'rni ham keng yoritilgan. D. Goleman va N. Hallning emotsional intellekt nazariyalari qadriyatlarni shakllantirishda hissiy o'zini boshqarish va empatiya muhimligini ta'kidlaydi. Yoshlar o'z xalqining qadriyatlarini his etish, anglash va ularga nisbatan ijobiy emotsional bog'lanish hosil qilish orqali ularni ichki ehtiyoj darajasiga ko'taradi.

Emotsional barqarorlik esa milliy qadriyatlarni tashqi bosimlarga qaramasdan himoya qilishga yordam beradi. Boshqa tomondan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, oila muhitidagi ijobiy muloqot va jamoaviy faoliyat qadriyatlarni amaliyotga aylantiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Bu esa qadriyatlarning shaxs xatti-harakatida barqaror tarzda ifodalanishiga zamin yaratadi.

Natijaviy tahlillar shuni ko'rsatadiki, milliy qadriyatlarni shakllantirish masalasi psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va madaniyatshunoslik kabi fanlar kesishmasida keng o'rganilmoqda. Bu

boradagi adabiyotlar yoshlarning psixologik yetukligi, ma'naviy o'zlikni anglash va ijtimoiy javobgarlik tuyg'usini rivojlantirishni milliy qadriyatlar tizimi bilan bevosita bog'laydi.

Shuningdek, mustaqillik yillarida O'zbekiston olimlari tomonidan bu masalaga oid ko'plab ilmiy ishlar olib borilgan bo'lib, ularning barchasida yoshlarni milliy g'oya va qadriyatlarga sodiqlik ruhida tarbiyalash muhim vazifa sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotlarda shaxsning milliy qadriyatlarga moslashuvi, ularni ongli ravishda qabul qilishi va amaliy hayotda tatbiq etish mexanizmlari tahlil qilinadi. Shu nuqtai nazardan, milliy qadriyatlarning psixologik jihatlarini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lib, yoshlar ma'naviy olamini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bunday tahlillar jamiyatning ma'naviy yangilanishini va barqaror rivojlanishini ta'minlovchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi.

Muhokama. Yoshlar ongida milliy qadriyatlarning shakllanishi psixologik jihatdan uzoq muddatli, dinamik va ijtimoiy omillar bilan uzviy bog'liq bo'lgan jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Shaxsning qadriyatlarga nisbatan munosabati avvalo oila, maktab va ijtimoiy muhitda shakllanadi, bu jarayonda ta'lim-tarbiya tizimining roli beqiyosdir. Psixologik nuqtai nazardan, yoshlar milliy qadriyatlarni o'zlashtirishda hissiy tajribalar, ijtimoiy identifikatsiya va shaxsiy refleksiya orqali o'zini millatga mansub subyekt sifatida anglaydi. Shu boisdan, milliy qadriyatlarni shakllantirish jarayoni nafaqat bilim berish, balki emotsional va irodaviy komponentlarni uyg'unlashtirishni ham talab qiladi. Har bir yosh o'z millatining an'alarini, urf-odatlarini, tili va madaniyatini o'z shaxsiy qadriyati sifatida qabul qilganida, u ijtimoiy moslashuvchanlik va ijobiy xulq-atvorga ega bo'ladi. Milliy qadriyatlar ichki motivatsiya sifatida shaxsni jamiyatga foydali faoliyatga yo'naltiradi va ma'naviy immunitetni shakllantiradi. Shu jarayonda o'zligini anglash, milliy g'urur, hamjihatlik va mas'uliyat tuyg'ulari markaziy o'rinni egallaydi.

Milliy qadriyatlarning psixologik shakllanishida yoshlarning emotsional tajribalari va ijtimoiy muloqotlari muhim rol o'ynaydi. Shaxs o'z millatining qadriyatlarini nafaqat o'rganadi, balki ularni his etadi, bu esa hissiy bog'lanish orqali ularni mustahkamlaydi. Emotsional barqarorlik, empatiya va o'zini boshqarish kabi sifatlar milliy qadriyatlarni anglashni chuqurlashtiradi va ularni hayotiy qarorlar mezoniga aylantiradi. Psixologik jihatdan bu jarayon refleksiya, identifikatsiya va ijtimoiy ta'sir mexanizmlari orqali kechadi, bunda yosh o'zini jamiyatning bir qismi sifatida his etadi. Oila, ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va tengdoshlar guruhlari bu jarayonning tashkiliy va motivatsion manbalarini tashkil etadi. Shu sababli, psixologik ta'lim dasturlarida milliy qadriyatlarni his etish va ularni amaliy faoliyatda qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirish alohida o'rin tutadi.

Zamonaviy global sharoitda yoshlarning milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabati murakkab psixologik sinovlardan o'tmoqda, chunki axborot oqimining kuchayishi va g'arbona qadriyatlarning keng tarqalishi o'zlikni anglash jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, milliy qadriyatlarning psixologik shakllanishi uchun maqsadli ta'limiy va tarbiyaviy mexanizmlar zarur. Yoshlar o'z xalqining qadriyatlarini chuqur anglashlari uchun nafaqat nazariy bilim, balki hissiy tajriba va real ijtimoiy ishtirok ham muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik nuqtai nazardan, o'zini baholash darajasi va o'zaro muloqotdagi refleksiv qobiliyati muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shu jihatdan, qadriyatlarni singdirishda o'zaro hurmat, bag'rikenglik, insonparvarlik va vatanparvarlik singari psixologik fazilatlar asosiy tayanch vazifasini bajaradi. Ta'lim muassasalarida milliy qadriyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik treninglar, suhbatlar va o'yinli mashg'ulotlar yoshlarning o'z xalqiga ijobiy munosabatini kuchaytiradi. Shuningdek, yoshlar orasida o'z madaniyatini iftixor bilan targ'ib qilish, milliy ramzlar va tarixiy qadriyatlarni qadrlash hissi ularning ma'naviy immunitetini oshiradi. Shu yo'sinda milliy qadriyatlarning psixologik shakllanishi global ta'sirlar fonida yoshlarni milliy o'zlikni saqlash va madaniy merosni davom ettirishga yo'naltiruvchi kuchli psixologik omilga aylanadi.

Xulosa. Milliy qadriyatlarning yoshlar ongida shakllanishi shaxs rivojlanishining eng muhim psixologik bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon insonning ichki dunyosi, hissiy holati va ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'z milliy o'zligini anglash orqali barqaror ruhiy holatni ta'minlaydi. Qadriyatlar tizimi shaxsning o'zini va atrofdagilarni idrok etish mezonlarini shakllantiradi, bu esa ijtimoiy faollik va mas'uliyat hissini oshiradi. Yoshlar milliy qadriyatlarni ongli ravishda o'zlashtirish jarayonida o'z xalqining madaniy merosi, urf-odatlari, tili va tarixiga nisbatan

faxr tuyg'usini rivojlantiradi. Bu tuyg'u esa ularning ijtimoiy xulq-atvorini boshqaruvchi ichki motivatsion mexanizmga aylanadi.

Psixologik nuqtai nazardan, qadriyatlar shaxsning ijtimoiy moslashuvi, emotsional barqarorligi va o'zligini anglash darajasini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu bois, yoshlar tarbiyasida milliy qadriyatlarni shakllantirishga qaratilgan ta'limiy, madaniy va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi zarurdir. Qadriyatlar shakllanishi jarayonida oila, maktab va mahalla muhitining hamkorligi muhim bo'lib, ular yosh avlodda milliy g'urur va ijtimoiy birdamlik hissini kuchaytiradi. Bu yo'nalishda davlat siyosati va ta'lim tizimi tomonidan amalga oshirilayotgan ma'naviy-ma'rifiy ishlar shaxsni barkamol inson sifatida tarbiyalashning poydevorini yaratadi. Milliy qadriyatlar yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy yetukligini belgilovchi psixologik ko'rsatkich sifatida e'tirof etiladi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar ongida milliy qadriyatlarni shakllantirish psixologik jarayon sifatida murakkab, ammo barqaror natijalarga olib keluvchi tizimdir. Bu tizimda kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillar o'zaro uyg'unlashib, shaxsda milliy identifikatsiyani, ma'naviy mas'uliyatni va fuqarolik pozitsiyasini mustahkamlaydi. O'z xalqining qadriyatlarini chuqur anglagan yoshlar jamiyatda faollik, hamjihatlik va ijobiy o'zgarishlarga yo'naltirilgan xulq-atvorni namoyon etadi. Bunda milliy qadriyatlar nafaqat shaxsiy hayot mezonini, balki jamiyat barqarorligini ta'minlovchi ruhiy asos vazifasini bajaradi. Yoshlarning milliy qadriyatlarga sodiqligini kuchaytirish, ularni amaliy faoliyatda ifoda etish uchun psixologik treninglar, motivatsion dasturlar va tarbiyaviy loyihalar samarali natija beradi. Bu esa nafaqat shaxsiy, balki jamiyat miqyosida ham ma'naviy uyg'unishning asosi bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Дубинко Н.А. Психология воли и самоконтроля в подростковом возрасте. - Минск: Вышэйшая школа, 2020. - 184 с.
2. Фромм, Э. Человек для самого себя. - Москва: АСТ-Пресс. 2001. – 201 с.
3. Фромм, Э. Человек и общество: избранные работы. - Санкт-Петербург: Питер. 2003. – 140 с.
4. Hamrayeva O.F. "Talabalarda irodaviy sifatlarni shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari" dissertatsiya ishi. 2022. – 78 b.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - Санкт-Петербург: Питер, 2001. - 752 с.

Бешимова Муниса

Студентка БухГУ

Усманова М.Н.

к.п.н, профессор БухГУ

ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНЬЮ

Аннотация. *Значительная часть жизненных решений взрослого человека принимается не только на основе рационального анализа, но и под влиянием устойчивых внутренних убеждений, сформированных в детстве в семье и ближайшем социальном окружении. Эти ранние установки нередко проявляются как автоматические реакции в стрессовых ситуациях, в отношениях, в профессиональной сфере и в самооценке, из-за чего человек повторяет привычные сценарии поведения даже тогда, когда они приводят к потерям и эмоциональному истощению. В условиях роста психологической нагрузки, нестабильности социальных ожиданий и высоких требований к гибкости личности особенно важно понимать, какие детские схемы лежат в основе тревожности, перфекционизма, избегания ответственности, зависимости от одобрения и трудностей в построении доверительных отношений. Осмысление механизмов формирования и закрепления таких установок позволяет точнее проводить психологическую диагностику, повышать эффективность*

консультирования и психопрофилактики, а также разрабатывать практические рекомендации по развитию саморегуляции и более зрелых стратегий взаимодействия. Тем самым исследование детских установок как факторов, влияющих на взрослую жизнь, имеет как теоретическое значение для уточнения психологических моделей личности, так и прикладную ценность для повышения психологического благополучия и качества межличностных отношений.

Ключевые слова: детские установки, базовые убеждения, жизненный сценарий, ранний опыт, привязанность, семейное воспитание, саморегуляция, самооценка, межличностные отношения, психологическая коррекция.

Введение. В повседневной речи под «детскими установками» часто понимают устойчивые внутренние убеждения и привычные способы реагирования, которые формируются в раннем опыте и затем незаметно направляют решения взрослого человека. В научной психологии близкими по смыслу выступают понятия «установка» (в традиции Д. Н. Узнадзе), «сценарий жизни» (в транзактном анализе), «базовые убеждения» (в когнитивной терапии), «ранние дезадаптивные схемы» (в схема-терапии), а также внутренние рабочие модели привязанности (в теории привязанности). Несмотря на различие терминов, общая идея едина: опыт отношений в детстве не просто запоминается, а превращается в систему ожиданий и правил, по которым человек воспринимает себя, других и мир, выбирает цели, оценивает риски и строит близость. Именно поэтому некоторые взрослые годами повторяют одинаковые конфликтные сценарии, сталкиваются с похожими неудачами в учебе и карьере, выбирают похожих партнеров или «застревают» в чувствах вины, стыда, тревоги, хотя внешние обстоятельства меняются.

Актуальность темы определяется тем, что современная жизнь предъявляет к взрослому высокие требования гибкости и саморегуляции, однако психологические схемы, сформированные в детстве, часто работают автоматически и экономят ресурсы за счет упрощений и «коротких путей» в мышлении. То, что помогало ребенку выжить эмоционально в семье или в школьной среде, во взрослом возрасте может превратиться в источник хронического напряжения и ограничений. При этом детские установки не являются «приговором»: они изменяемы, если человек понимает их происхождение, отслеживает их проявления и осваивает новые способы поведения и интерпретации событий.

Цель данной статьи состоит в том, чтобы рассмотреть детские установки как психологические схемы, управляющие взрослой жизнью, раскрыть основные механизмы их формирования и закрепления, показать типичные формы проявления во взрослом возрасте и обозначить научно обоснованные направления психологической коррекции. В рамках поставленной цели анализируются подходы, объясняющие природу установок, и подчеркивается значение семейного взаимодействия, привязанности, социального научения и когнитивных процессов в становлении устойчивых жизненных сценариев.

Формирование детских установок начинается задолго до того, как ребенок может осознанно описать свой опыт. В раннем возрасте ведущим источником информации о мире являются отношения со значимыми взрослыми. Ребенок наблюдает, как с ним обращаются, как реагируют на его эмоции, ошибки, достижения и потребности, и на основе этих повторяющихся эпизодов строит ожидания: можно ли просить о помощи, безопасно ли проявлять чувства, принимают ли меня, когда я «неудобный», что происходит, если я спорю или отстаиваю границы. Этот опыт постепенно складывается во внутренние правила, которые в дальнейшем включаются автоматически. В теории привязанности подчеркивается, что качество эмоционального контакта с заботящимся взрослым формирует внутренние рабочие модели себя и других. Если взрослый предсказуем, доступен и поддерживает, ребенок усваивает, что мир в целом безопасен, а близость возможна без постоянного страха отвержения. Если же отношения были непоследовательными, холодными, чрезмерно контролирующими или пугающими, могут формироваться ожидания угрозы, недоверия,

невозможности опереться на другого человека, что затем влияет на выбор партнеров, стиль общения и способы разрешения конфликтов.

С точки зрения классической теории установки, установка представляет собой готовность к определенному восприятию и действию, которая активируется при столкновении с типичной ситуацией. Установка может быть относительно скрытой: человек искренне считает, что поступает «просто так», хотя на самом деле реакция заранее подготовлена прошлым опытом. Например, взрослый, который в детстве регулярно сталкивался с критикой и сравнениями, может автоматически воспринимать нейтральную обратную связь как унижение и отвечать либо агрессией, либо уходом, не успевая проверить реальную интонацию собеседника. С когнитивной точки зрения подобные реакции поддерживаются базовыми убеждениями о себе и мире. Базовые убеждения обычно кратки по содержанию и эмоционально насыщены: «со мной что-то не так», «я должен заслужить любовь», «ошибаться опасно», «нельзя доверять людям», «если я расслаблюсь, все разрушится». Эти убеждения действуют как фильтр: они подбирают подтверждения и игнорируют опровержения, что делает установки устойчивыми даже при изменении жизненных обстоятельств.

Дополнительное объяснение дает транзактный анализ, в котором описывается идея жизненного сценария как неосознаваемого плана, созданного ребенком на основе семейных посланий, запретов и способов получения признания. Ребенок стремится сохранить связь с важными взрослыми и потому адаптируется к их ожиданиям. Если признание дается преимущественно за послушание, достижение или «удобство», ребенок может решить, что ценность зависит от соответствия внешним требованиям. Во взрослом возрасте это нередко проявляется перфекционизмом, невозможностью отдыхать без чувства вины, трудностью в распознавании собственных желаний. Если же ребенок рос в атмосфере непредсказуемости или эмоциональной небезопасности, он может сформировать сценарий постоянной готовности к угрозе, что связано с повышенной тревожностью, трудностями доверия и контролирующим поведением.

В современной клинической психологии значительное внимание уделяется ранним дезадаптивным схемам. Под схемой понимается устойчивый комплекс воспоминаний, эмоций, телесных ощущений и убеждений о себе и отношениях, который активируется в стрессовых ситуациях и задает привычный стиль реагирования. Схемы формируются при хроническом неудовлетворении базовых эмоциональных потребностей ребенка, таких как потребность в безопасности, принятии, автономии, реалистичных границах, спонтанности и выражении чувств. Если потребности систематически игнорировались или наказывались, ребенок вырабатывает способы выживания: подавление эмоций, сверхконтроль, угождение, избегание, самообвинение или обесценивание других. Эти способы могут давать краткосрочное облегчение, но во взрослом возрасте часто становятся источником проблем.

Важно подчеркнуть, что детские установки не сводятся к «плохому воспитанию» и не обязательно связаны с явной травмой. Иногда установки формируются из сочетания темперамента ребенка и особенностей семейной культуры. Один ребенок более чувствителен и остро реагирует на разлуку, другой быстрее восстанавливается и ищет контакт. При одном и том же стиле воспитания дети могут вынести разные выводы. Поэтому в психологическом анализе корректнее говорить не о вине, а о причинно-следственной связи и о том, как конкретный опыт стал основой конкретных убеждений.

Во взрослом возрасте детские установки проявляются в нескольких ключевых сферах. В сфере самооценки и идентичности они выражаются в устойчивом ощущении недостаточности, в зависимости самооценки от достижений, в хроническом сравнении себя с другими, в страхе разоблачения. Человек может иметь объективные успехи, но внутренне продолжать жить с чувством, что «вот-вот станет ясно, что я не справляюсь». В сфере отношений установки проявляются в повторяющихся сценариях близости: стремлении постоянно доказывать любовь, страхе отвержения и ревности, привычке выбирать эмоционально недоступных партнеров, избегании серьезной привязанности, либо в

склонности растворяться в другом человеке и терять личные границы. В сфере профессиональной реализации установки могут вести к трудностям выбора, прокрастинации, «сгоранию» из-за сверхответственности или, наоборот, к отказу от возможностей из-за ожидания провала. В сфере эмоциональной регуляции установки поддерживают устойчивые способы обходиться с чувствами: запрет на слабость, привычку не просить о помощи, стыд за злость, страх конфликта, невозможность признавать потребность в поддержке.

Механизмы поддержания установок во взрослом возрасте обычно включают когнитивные и поведенческие компоненты. Когнитивный компонент проявляется в систематических искажениях восприятия, когда человек считывает угрозу там, где ее нет, или трактует нейтральные события как подтверждение старого убеждения. Поведенческий компонент связан с тем, что человек непроизвольно организует свою жизнь так, чтобы схема подтверждалась. Например, убеждение «мне нельзя ошибаться» приводит к избеганию задач, где возможна ошибка, а это ограничивает опыт успеха и закрепляет страх. Убеждение «любовь нужно заслужить» может приводить к выбору отношений, где признание действительно дается только за соответствие требованиям, что усиливает ощущение зависимости. Таким образом, схема становится самоподдерживающейся системой: она влияет на выборы, а выборы производят события, которые схема интерпретирует как доказательство своей правоты.

Вопрос коррекции детских установок относится к области психотерапии и психологического консультирования, однако в научном описании важно обозначить направления работы, подтвержденные практикой и исследованиями. Наиболее доказательными подходами при работе с базовыми убеждениями считаются когнитивно-поведенческая терапия и схема-терапия, а при проблемах привязанности и эмоциональной близости эффективны методы, ориентированные на эмоции и отношения. Общим для них является принцип осознанности и постепенного изменения: сначала установка должна быть выявлена и названа, затем необходимо понять ее происхождение, увидеть, как она проявляется сейчас, и только после этого формировать альтернативные интерпретации и действия.

Первым этапом обычно становится психологическая концептуализация: описание того, какие ситуации запускают автоматические реакции, какие мысли и чувства возникают, какое поведение следует за ними и к каким последствиям это приводит. Важным является различение фактов и интерпретаций, поскольку детские установки часто превращают интерпретацию в «истину». Далее применяется когнитивная реструктуризация, когда человек учится задавать себе вопросы о доказательствах, вероятностях и альтернативных объяснениях. Это не сводится к самоубеждению; речь идет о восстановлении полноты картины, где старое убеждение становится одной из возможных гипотез, а не единственным объяснением реальности.

Параллельно проводится поведенческая работа, потому что новые убеждения укрепляются через опыт. Человек планирует небольшие, но конкретные действия, которые противоречат старому сценарию и дают возможность получить другой результат. Если установка связана с запретом просить о помощи, задачей становится постепенное освоение безопасных просьб. Если установка связана с перфекционизмом, тренируется способность делать работу «достаточно хорошо», выдерживать несовершенство и наблюдать, что катастрофа не происходит. В схема-терапии дополнительно используются техники работы с образами и эмоциональной памятью, когда клиент воспроизводит ранние переживания в безопасном контексте и формирует новый опыт поддержки и защиты границ. На уровне отношений важны навыки ассертивного общения, умение говорить о потребностях и выдерживать эмоции партнера без ухода в привычные защиты.

Следует отметить, что детские установки могут быть культурно обусловлены. В некоторых семьях ценится сдержанность и дисциплина, в других поощряется эмоциональная открытость. Сама по себе семейная норма не является патологией, однако трудности возникают, когда установка становится жесткой и универсальной, не учитывает контекст и

мешает адаптации. Поэтому критерием психологической проблемы выступает не наличие установки как таковой, а степень ее гибкости и последствия для качества жизни.

Отдельного внимания заслуживает связь детских установок с телесными реакциями. Автоматические схемы часто проявляются не только мыслями, но и напряжением, изменением дыхания, готовностью «атаковать или избегать». Поэтому в коррекционной работе полезны методы, развивающие навыки саморегуляции: осознанное дыхание, тренировка распознавания эмоций, развитие способности выдерживать дискомфорт без импульсивных действий. Эти навыки создают психологическое «время между стимулом и реакцией», которое необходимо, чтобы выбрать новый ответ вместо старого сценария.

В заключение основной части важно подчеркнуть, что детские установки одновременно выполняют защитную и ограничивающую функцию. В детстве они помогают приспособиться к среде, сохранить привязанность и снизить внутреннее напряжение. Во взрослом возрасте они становятся проблемой, когда продолжают работать по старым правилам, хотя человек живет в иных условиях и обладает иными возможностями. Научный и практический смысл работы с установками состоит в переходе от автоматического сценария к осознанному выбору, от жесткого правила к гибкому ориентиру, от повторения прошлого к созданию нового опыта.

Заключение. Детские установки представляют собой устойчивые психологические схемы, сформированные в раннем опыте отношений, социального научения и когнитивной интерпретации событий. Они закрепляются через повторяемость семейных посланий, особенности привязанности, эмоциональные запреты и способы получения признания, а затем поддерживаются взрослыми когнитивными и поведенческими механизмами, включая искажения восприятия и самоподтверждающее поведение. Во взрослом возрасте детские установки проявляются в самооценке, близких отношениях, профессиональной реализации и эмоциональной регуляции, часто создавая повторяющиеся сценарии и ограничивая адаптацию.

При этом детские установки не являются неизменными. Их коррекция возможна при сочетании осознания, анализа происхождения убеждений, когнитивной реструктуризации, получения нового поведенческого опыта и развития навыков саморегуляции. Наиболее продуктивной представляется комплексная работа, где изменения в мышлении подкрепляются изменениями в действиях и отношениях. Таким образом, научное понимание детских установок как схем позволяет не только объяснять закономерности поведения взрослых, но и выстраивать практические стратегии психологической помощи, направленные на повышение гибкости, автономии и качества жизни.

Литература.

1. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. СПб.: Питер, 2006.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. М.: Эксмо, 2018.
3. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М.: Эксмо, 2019.
4. Бешимова М.И., Усманова М.Н. Агрессия в социуме. Методы ее подавления/ Science and Education, 4(11) (ноябрь, 2023)., с. 266-273
5. Бешимова М.И., Усманова М.Н. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте / Вестник интегративной психологии. Журнал для психологов. Вып. 30. Часть 2 / Под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара – Ярославль: МАПН, 2023. – 462 с.; с. 101–104
6. Бешимова М.И., Усманова М.Н. Применение рисунка игры в работе с детскими страхами / Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 29. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 429 с.; с. 64 -67.
7. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.

8. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1982–1984.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
10. Узнадзе Д. Н. Психология установки. Тбилиси: Мецниереба, 1966.
11. Эйнсворт М., Блейхар М., Уотерс Э., Уолл С. Паттерны привязанности: психологическое исследование странной ситуации. М.: Когито-Центр, 2011.
12. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоционально-поведенческой терапии. СПб.: Питер, 2002.
13. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Питер, 2019.
14. Янг Д., Клоско Д., Уишар М. Схема-терапия: руководство практика. СПб.: Питер, 2015.

G.Seytekova

O 'zbekiston milliy pedagogika universiteti tadqiqotchisi

SPORTCHILARDA O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISH MUAMMOSINI ADABIYOTLARDA YORITILISHI.

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'zini o'zi nazorat qilish (self-regulation) konsepsiyasining tarixiy-falsafiy va ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilingan. Tadqiqot antik davr mutafakkirlaridan tortib zamonaviy psixologik yondashuvlargacha bo'lgan keng qamrovli adabiyotlar tahlilini o'z ichiga oladi. Maqolada Geraklit, Gippokrat, Aristotel kabi qadimgi yunon faylasuflari, shuningdek, Abu Ali ibn Sino, Abu Nasr Forobiy, Kaykovus, Jaloliddin Rumiy kabi Sharq mutafakkirlarining o'zini o'zi nazorat qilish masalasiga oid qarashlari tahlil etilgan.

Kalit so'zlar. o'zini o'zi nazorat qilish, self-regulation, iroda, shaxs kamoloti, neyrofiziologiya, frontal lob, ruhiy holat, ijtimoiy ong, milliy ong, shaxslararo munosabatlar, emotsional barqarorlik, Sharq mutafakkirlari, tarbiya, psixologik omillar, irodaviy-ruhiy holatlar, o'z-o'zini boshqarish.

Аннотация. В данной статье анализируются историко-философские и научно-теоретические основы концепции саморегуляции. Исследование включает в себя обширный анализ литературы, начиная от античных мыслителей и заканчивая современными психологическими подходами. В статье анализируются взгляды древнегреческих философов, таких как Гераклит, Гиппократ, Аристотель, а также восточных мыслителей, таких как Абу Али ибн Сина, Абу Наср Фараби, Кайковус, Джалалиддин Руми, на вопрос самоконтроля.

Ключевые слова. самоконтроль, саморегуляция, воля, развитие личности, нейрофизиология, фронтальный лоб, психическое состояние, общественное сознание, национальное сознание, межличностные отношения, эмоциональная устойчивость, мыслители Востока, воспитание, психологические факторы, волевые и психические состояния, самоуправление.

Abstract. This article analyzes the historical-philosophical and scientific-theoretical foundations of the concept of self-regulation. The research includes extensive analysis of literature from ancient thinkers to modern psychological approaches. The article analyzes the views of ancient Greek philosophers such as Heraclitus, Hippocrates, Aristotle, as well as Eastern thinkers such as Abu Ali ibn Sina, Abu Nasr Farabi, Kaykovus, Jalaluddin Rumi on self-control.

Key words. self-control, self-regulation, will, personality development, neurophysiology, frontal forehead, mental state, social consciousness, national consciousness, interpersonal relationships, emotional stability, Eastern thinkers, upbringing, psychological factors, volitional and mental states, self-governance.

Kirish. O'zini o'zi nazorat qilish (self-regulation) psixologiya sohasida shaxsiy o'sish, muvaffaqiyatli ijtimoiy munosabatlar va hissiy barqarorlik uchun muhim bo'lgan qobiliyat sifatida qaraladi. Ushbu konsepsiyani tadqiq qilish psixologik adabiyotlarda keng ko'lamli bo'lib, uning turli jihatlarini, omillari va ta'sirlarini o'rganish, ko'plab nazariyalar va modellar yordamida amalga oshiriladi.

Oʻz-oʻzini nazorat qilish irodaga asoslanadi - insonning ongli qarorlar qabul qilish va ularni amalda qoʻllash qobiliyatini belgilaydigan eng yuqori aqliy funktsiya hisoblanadi. Oʻz-oʻzini nazorat qilish aqliy oʻzini oʻzi boshqarish tushunchasi bilan chambarchas bogʻliq. Oʻz-oʻzini nazorat qilish insonning maqsadlarga erishish qobiliyatining muhim elementidir.

Asosiy qism. Oʻz-oʻzini nazorat qilish uchun masʼul boʻlgan neyrofiziologik jarayonlar miyaning koʻplab sohalarida toʻplangan, ammo miyaning frontal lobi oʻzini oʻzi boshqarish uchun eng muhim hisoblanadi. Frontal lobning shikastlanishi yoki uning konjenital patologiyalari oʻz-oʻzini nazorat qilishning buzilishiga olib keladi; tajovuzkor va jinoiy xatti-harakatlar ham koʻpincha frontal lob patologiyasi bilan bogʻliq.

Umuman, antik davr olimlaridan bugungi zamonaviy mutaxassis psixolog olimlarigacha oʻz oʻzini nazorat qilish masalasi doiracida bir qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Jumladan, qadimgi Yunonistonda dastlab Geraklit inson ruhiyatini oʻrganish hodisasini izohlashga urinib koʻrgan boʻlib, u ruhiy hodisalarni inson oʻzini oʻzi nazorat qilishidagi eng asosiy faktorlari deb izohlagan. U ruhiy holatning dinamik, protsessual xususiyatini taʼkidlab, “Ruhning holatlari” turli sifatlarga oʻtishi mumkinligi haqidagi ilmiy farazini ilgari surgan.

Gippokrat psixikaning patologik holatlariga eʼtibor qaratgan. U patologik jarayon, shu jumladan psixikani avvalgi normal holatiga qaytarish, patologik holatini tiklash va organizmning susaygan muvozanatini tiklashga qaratilgan himoya reaksiyasi deb baholagan. Asosan psixik jarayonlarning muayyan xususiyat lari vaziyatning oʻziga xosligini belgilaydi.

Aristotel “Ruh toʻgʻrisida” asarida insonning oʻzini oʻzi nazorat qilish uchun muhim omil hisoblangan qoʻrquv va jasoratni tanadan ajralmasligini, jonli mavjudotlarning fiziologik jarayonlari bilan ruhiy holatlarni ajratib boʻlmazligini taʼkidlaydi. Tanadan ajralgan holda ruhiy holatlarni oʻrganib boʻlmaydi. Aristotel aql bilan aloqador jarayonlarni tadqiq etishda tabiatshunoslik faniga etibor qaratib: “butun qalbni yoki uning bunday holatlarini oʻrganish tabiat toʻgʻrisida mulohaza yuritish masalasidir” [1].

Ruhiy (affektiv) holatlarning fiziologik jarayonlarga taʼsiri haqidagi nazariyani Abu Ali ibn Sino shakllantirgan. U oʻz asarlarida oʻzini oʻzi nazorat qilish bilan bogʻliq his-tuygʻularning maʼlum shakllarini tushuntirib, ularning tanadagi oʻzgarishlar bilan bogʻliq maʼlumotlarni yozib qoldiradi. U insonning ogʻriqli tanadagi buzilishlarini baholashda uning ruhiy holatini hisobga olish zarurligini taʼkidlaydi. Tibbiyotni psixologiya bilan birlashtirish, yaʼni gʻoyasini ilgari surgan. [2]

Sharq mutafakkirlari oʻzini oʻzi nazorat qilishning shaxs kamolotini taʼminlashdagi oʻrni va roliga alohida eʼtibor berganlar. Xususan, Abu Ali ibn Sino ijtimoiy hayotda shaxsning roliga katta eʼtibor qaratadi. Tashqi muhit va odamlar insonlar orasidagi uygʻunlikni boʻlishi shaxsda ijobiy va salbiy sifatlarning shakllanishiga taʼsir qilishi va shu bois shaxsdagi oʻzini nazorat qilishda ijtimoiy muhitni muhim ahamiyat kasb etishini taʼkidlaydi [2].

Bizning fikrimizcha, oʻzini oʻzi nazorat qilishning ijtimoiy-psixologik asoslari insonning shaxsiy rivojlanishi va jamiyatda muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi uchun muhim omillardan biridir. Ushbu jarayon shaxsning oʻz xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish, ijtimoiy normalarni anglash va ularga moslashish qobiliyatini shakllantirish bilan bogʻliq. Inson oʻz his-tuygʻulari, xatti-harakatlari va qarorlarini nazorat qilish orqali jamiyatda barqaror shaxs sifatida oʻz oʻrnini topadi. Oʻzini oʻzi nazorat qilish qobiliyatining shakllanishi bolalikdan boshlab tarbiyaviy jarayonlar orqali mustahkamlanishi lozim. Ushbu jarayon psixologik omillar, jumladan, emotsional barqarorlik, oʻz-oʻzini anglash va motivatsiya bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, insonning shaxsiy intizomi va maqsadlarga erishish qobiliyatini oshiradi.

Abu Nasr Forobiyning qarashlarida inson va borliqni birga munosabatda boʻlishi, shaxslararo munosabatlarni shaxs takomillashuvidagi roli haqida juda koʻplab talqinlar keltirilgan. Shaxsdagi har xil ehtiyojlarni qondirish uni kamolot choʻqqisiga olib boradi va bu uning oʻzini oʻzi nazorat qilishini yanada shakllantiradi, deb aytiladi. Shuningdek, uning asarlarida shaxsning psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiylashuvning roli koʻrsatib oʻtiladi [3].

Maʼlumki, Kaykovusning “Qobusnoma” asarida inson kamolotida axloq va tarbiyaning roli beqiyosligi koʻrsatib oʻtiladi. Kaykovus qarashlarida insonni oʻzini oʻzi nazorat qilish muammosi dolzarb muammolardan biri sifatida qaraladi. Uning odob-axloq qoidalariga qanday rioya etish

haqidagi, haqiqatgo'y, insonparvar, saxovatli, qanoatli, muruvvatli bo'lishi haqidagi qarashlari, ahamiyatga molik hisoblanadi. Bulardan ko'rinib turibdiki, Kaykovus o'zini o'zi nazorat qilishi insonning kamolotini ko'rsatuvchi axloqiy xislatlardan biri sifatida talqin etgan.

Kaykovusning o'ziga xos xizmati shundaki, u yoshlarni hayotga tayyorlashda ularni har tomonlama kamolga yetkazishning nazariy masalalarini amaliy faoliyatga tatbiqi nuqtai nazaridan ifodalashi bilan hamma zamonlarda, har qanday tuzumda ham o'z qimmatini yo'qotmadi va amaliy hayot dasturi sifatida o'z o'rniga ega bo'ldi [4].

Jaloliddin Rumiyning qarashlarida inson va uning kamoloti, ijtimoiy xulq-atvor normalari haqida juda ko'plab manbalar berilgan. Uning izlanishlari natijasida, insoning idroki u yashayotgan jamiyatning bir ko'rinishidir. Shuningdek, inson ijtimoiy mavjudot bo'lib tafakkur qilish va fikrlash unga xos odatdir [5]. Shaxsning ijtimoiy hayotdagi faoliyati uning shaxslararo munosabatlarni qay darajada shakllanganligi jamiyatdagi mavqeini belgilab beradi. Shaxsning jamiyatdagi rolini uning ilmliligi bilan bir qatorda shaxsiy fazilatlarini belgilaydi.

Ma'lumki, har bir insonning ma'naviy qiyofasi, eng avvalo, uning milliy ongi va o'z o'zini anglash qo'lga olishda yorqin gavdalanadi. Milliy ong - ijtimoiy ongning tarkibiy qismi bo'lgan etnik ongning asosiy shaklidir. Ayni mahalda shuni nazarda tutish zarurki, "ijtimoiy ong - bu obyektiv olam va ijtimoiy borliqning kishilar ongida aks etishidir. Shunday ekan, har bir elat va millat har bir xalq, o'zining ijtimoiy hayotini aks ettiradigan etnik dunyoqarashga egadir. Mazkur etnik qarashning tarkibiy qismini qabila, urug', millat va elatlarning ongi tashkil etadi. Milliy etnik ong ijtimoiy ongga nisbatan aniq tushuncha bo'lib, urug', qabila, unda elat, millatlarning urf-odat, ijtimoiy hayoti va madaniyati, an'analari, tarixi, dunyoqarashi, ijtimoiy qo'lga olish aks etadi.

Fikrimizcha, o'zini o'zi nazorat qilish jarayon sifatida shaxslarning o'zini tushunishi, ijtimoiy ongning shakllaridan biri bo'lgan milliy ong va o'z o'zini anglash o'zining ma'lum etnik guruhga mansubligini, vatanining tarixi, ajdodlardan bizgacha yetib kelgan an'analar, meros va amaliy tajribani, milliy manfaatlarni umuminsoniy qadriyatlar bilan bog'liq ravishda chuqur anglashi, muayyan mushtarak g'oya va mafkuraga tayanib, o'z xalqi va vatanining istiqbolli hamda istiqbolli yo'lida fidokorona xizmat qilishi, boshqa millatlarga ham adolatli munosabatda bo'lib, ularning o'ziga xosligi va manfaatlarini hurmat qilishidir.

Har bir xalqning milliy ongi va o'z o'zini anglashining o'sib borishi uning milliy ma'naviyati rivojlanishi darajasi, imkoniyatlari bilan belgilanadi. Boshqacha aytganda, yetuk milliy ong barkamol milliy ma'naviyatning natijasi sifatida yuzaga keladi. Har qanday millat o'z qadr-qimmatini bilishi va anglashi, kelajakka komil ishonch bilan borishi umumiy milliy ma'naviyat, milliy ong, tarixiy ong, tarixiy xotira hamda dunyoqarashning o'zaro dialektik birlikda rivojlanishi bilan belgilanadi.

Qadimiy boy merosimizning qimmatli manbalarini yuzaga olib chiqish, uni hozirgi zamon pedagogik-psixologik tafakkuri iste'moliga kiritishdan maqsad ajdodlarimizning insoniyat tafakkuri tarixi, uning jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-marifiy rivojlanishidagi o'rni bilib olish hamda yangi davr sharoitida barkamol shaxsni tarbiyalashda qo'llashdan iborat. Yaratilgan har bir risola, har bir ta'limiy-axloqiy asar o'ziga xos ta'lim va tarbiya jihatdan ma'lum qimmatga ega. Ushbu manbalarining tarbiyaviy imkoniyatlari va talabalarda o'zini o'zi nazorat qilishni rivojlantirishda nihoyatda katta ahamiyatga egadir.

O'zini o'zi nazorat qilish sharq mutaffakirlarining asarlarida ilmiy-nazariy tahlil qilinadi. Ushbu olimlarning asarlarini tahlil qilish barobarida talabalarda o'zini o'zi idrok qilishning shakllantirishni o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Xuddi shu boisdan insonning irodaviy-ruhiy holatlarini aniqlovchi asosiy belgilari mavjuddir. Bunda predmet muhiti obrazini aks ettiradi. Tana a'zolarini harakatlantirish, ularning mazkur muhitga moslashishi, u bilan munosabat o'rnatish ehtiyojidan qoniqishni anglatadi. To'g'ri yoki teskari munosabatga kirishish prinsipi bo'yicha namoyon bo'lish to'g'riligini nazorat qilish jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Insonning o'zini o'zi nazorat qilishda ijtimoiy amaliyot jarayoni xizmat qiladi. Zero, teskari aloqa yordamida harakat bilan obraz natijasini taqqoslash amalga oshiriladi. Taqqoslash natijasida vujudga keladigan holat bu natijadan oldinroq sodir bo'ladi. Unda borliqning o'ziga xos modeli sifatida namoyon bo'lish imkoniyati mavjud. Insonning barcha irodaviy harakatlari bevosita muloqotga kirishish jarayonida namoyon bo'ladi. Sababi stimul beruvchi omillar, ularning

doirasidagi harakatlarni faoliyatga undovchi, xulq-atvor dasturi bajarilishini ta'minlash, unga qidiruv jarayoni va variantlar tanlashni o'zida qamrab oluvchi doimiy ravishda intiluvchi irodaviy aktivlik aks etadi.

Bizningcha, mazkur metodologik yondashuvlar mulohaza qilganda, albatta biosferik va neosferik kommunikatsiya natijalari, holat, ularning ta'sirchanlik kuchi, muhit hodisalarning fazoviy joylashuvi, «sun'iy miya»ning vujudga kelishi imkoniyati yuzasidan mulohaza yuritish bugungi kunda dolzarb ahamiyatga egadir. Sababi, payqash imkoniyatiga ega bo'lmagan borliqning mo'jizalari, inson aql-zakovatining quvvati etmaydigan, sirlari mavjuddir, uni hisobga olmasdan ilojimiz yo'q.

Xulosa. O'zini o'zi nazorat qilish muammosi ko'p asrlik tarixga ega bo'lgan dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Tarixiy tahlil shuni ko'rsatadiki, antik davr mutafakkirlaridan boshlab zamonaviy psixologiyagacha o'zini o'zi nazorat qilish insonning shaxsiy kamoloti va ijtimoiy muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri sifatida qaralgan. O'zini o'zi nazorat qilish irodaga asoslangan oliy aqliy funktsiya bo'lib, miyaning frontal lobi tomonidan boshqariladi. Bu jarayon insonning ongli qarorlar qabul qilish, o'z xatti-harakatlarini tartibga solish va maqsadlarga erishish qobiliyatini ta'minlaydi.

Sharq mutafakkirlari, xususan, Abu Ali ibn Sino, Abu Nasr Forobiy, Kaykovus va Jaloliddin Rumiy o'zini o'zi nazorat qilishni shaxs kamolotining ajralmas qismi sifatida talqin etganlar. Ularning qarashlarida o'zini o'zi nazorat qilishning axloqiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatlari chuqur tahlil qilingan.

Zamonaviy sharoitda o'zini o'zi nazorat qilish nafaqat individual psixologik jarayon, balki milliy ong, o'z-o'zini anglash va ijtimoiy integratsiya bilan chambarchas bog'liq murakkab hodisa sifatida qaralmoqda. O'zini o'zi nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish bolalikdan boshlab tarbiyaviy jarayonlar orqali amalga oshirilishi va zamonaviy pedagogik-psixologik amaliyotda faol qo'llanilishi zarur.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi nazorat qilish muammosini chuqur o'rganish uchun tarixiy meros va zamonaviy ilmiy yondashuvlarni birlashtirish, multidissiplinar yondashuv asosida tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. Аристотель. О душе. Собр. соч. В 4 -х т, т, [Текст] // Аристотель - М.: АН СССР. Ин-т философии. Философское наследие, 2002. -Т.1. - 550 с.
2. Абу Али Ибн Сино. Свод науки о музыке. пер. А.В.Сагдеева. Эстетика стран Востока. – Москва: 2007. -126 б
3. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2003. – 224 b
4. Kaykovuc. Qobusnoma. - T: "O'qituvchi", 2006. – 205 b.
5. Rumiy "Mavoizi majolisi sab'a". – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi nashriyot, 2007. – 124 b.

Atabayeva Nargis Batirovna

*Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
O'zbekiston milliy zedagogika zniversiteti*

RAQAMLI MUHITNING O'SMIR ONGIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning ijtimoiy sohaga kirib kelishi shaxs psixikasiga ta'sir etmay qolmayapti. Xususan, bugungi kunning "zamonaviy insoni" o'z hayotini ijtimoiy tarmoqlarsiz tasavvur qila olmay qoldi. Ijtimoiy tarmoqlar, raqamlashtirilgan texnologiyalar bizga keng imkoniyatlar berish bilan birga shaxslararo munosabatlar va psixik taraqqiyotga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmayapti. Birgina misol olsak, kundalik hayotimizda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uchun ko'p vaqt sarflaymiz. Tadqiqotlarga ko'ra, inson bir kun davomida 4–5 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlardan foydalansa, "digital stress" darajasining ortishi kuzatilar ekan. Bu esa insonda

psixoeemotsional zo'riqlashlarning kuchayishi, faoliyat va konstruktiv muloqot samaradorligining pasayishiga olib kelmoqda. Shu boisdan mazkur mavzu o'z yechimini kutayotgan dolzarb muammolardan hisoblanmoqda.

L.S. Vigotskiyning ta'kidlashicha, har qanday muhit, shu jumladan raqamli muhit ta'lim-tarbiyaviy maqsadlarga yo'naltirilsagina boladagi kognitiv rivojlanishga xizmat qiladi. Xuddi shu singari raqamli muhit imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanish o'smirlarda quyidagi yo'nalishlardagi taraqqiyotni ta'minlaydi:

Ta'lim resurslari orqali kognitiv rivojlanish;

Tezkor raqamli muloqot;

Ijodiy o'zligini namoyon qilish [1].

Yuqoridagi holatlar agar bola raqamli muhit imkoniyatlaridan to'g'ri foydalansagina "rivojlanishning yaqin zonasi"da kuzatilishi mumkin bo'lgan holatlardir. Biroq, bugungi kun o'smirlarida vaqtni boshqarish ko'nikmasining yetishmasligi tufayli raqamli muhit quyidagicha ta'sir qilmoqda (N.V. Ivanov) [2]:

Diqqat samaradorligining pasayishi;

Gadjetlarga tobelik;

Jismoniy salomatlikning yomonlashuvi.

Raqamli platformalardagi ijtimoiy muloqot orqali qabul qilinadigan axborotlarga nisbatan o'smir yoshga oid avtonomiyalarga bog'liq holda juda ta'sirchan bo'ladi. Chunki, o'smirlik davridagi "kattalik hissi" ularni mustaqil bo'lishga urinishlarida kuzatiladi va mazkur jarayon muloqot vektorining ota-ona, pedagoglardan ko'ra tengdoshlariga o'zgarishiga olib keladi. Natijada norasmiy guruhlar ta'sirida o'smirlarda ijtimoiy tarmoqlardan noto'g'ri foydalanish holatlari kuzatiladi. O'smirning ijtimoiy tarmoq va raqamli muhit imkoniyatlaridan noto'g'ri foydalanishi quyidagi holatlarda kuzatiladi:

Birinchidan, E.A.Smironovning ta'kidlashicha, o'smirlar ko'p miqdordagi layklar uchun ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlarni yuritadilar [3]. Bu esa ularda tashqi bahoga bog'liqlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish ehtiyoji negizida yuzaga keladi. Natijada bola sun'iy tashqi baholarga qarab o'z xulqini shakllantiradi.

Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlarda ideallashtirilgan obrazlar bilan o'zlarini taqqoslashga urinish. Bu esa o'smir xulqiga salbiy ta'sir etmay qolmayapti. Masalan, ijtimoiy tarmoqlardagi trendlar natijasida o'smirlar orasida kvadrobika, teriantropiya, furri madaniyatiga oid harakatlarning takrorlanishi kuzatilmoqda.

Uchinchidan, kiberbullingning kuchayishi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, 30% o'smirlar ijtimoiy tarmoqlardagi agressiv tazyiqlar va emotsional zo'ravonliklardan aziyat chekadilar, bu esa ularning o'ziga beradigan bahosiga ta'sir etib, "ijtimoiy izolyatsiyalanish"ni kuchaytirmoqda.

To'rtinchidan, axborotlar oqimining haddan ortiq ko'pligi o'smirlarda "axborotlarni kognitiv filtrlash" ko'nikmasining yetishmasligi tufayli informatsion stress va u bilan bog'liq psixoeemotsional buzilishlarni keltirib chiqarmoqda.

Beshinchidan, o'smir tomonidan bir vaqtning o'zida turli yo'nalish va mavzularga oid axborotlar negizidagi multi-imprint ma'lumotlarni ko'rish natijasida hissiy muvozanatning buzilishi va mozaik diqqatning ortishi yuzaga kelmoqda.

Oltinchidan, oxirgi 5 yildagi statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'smirlar orasida mobil telefonlarga tobelik 40% ga, videoo'yinlarga tobelik 45% ga, ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlarga tobelik 10% ga ortganligi suitsidal fikr va harakatlar xavfining 2–3 baravar ortishiga sabab bo'lmoqda.

Yuqorida keltirib o'tilgan holatlar raqamli muhitda o'smir ongining o'zgarishi masalasini tadqiq qilish orqali raqamli psixologik immunitetni shakllantirish zaruratini tug'dirmoqda. Raqamli psixologik immunitet – bu o'smirlarning tanqidiy fikrlash, axborotlarni filtrlash, soxta xabarlarini aniqlash va ijtimoiy muhitdagi bosim bilan samarali kurashish qobiliyatidir. Shu boisdan raqamli psixologik immunitetni shakllantirish muhim bo'lib, bunda quyidagi holatlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir:

Mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish;

Axborot-psixologik xavfsizlikni kuchaytirish;

Ta'lim-oila-mahalla hamkorligini kuchaytirish orqali ijtimoiy muloqotlar tizimini kengaytirish.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, raqamli muhitda o'smir ongining o'zgarishi uning kognitiv taraqqiyoti va ijtimoiy ko'nikmalarining shakllanishiga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Shu boisdan, o'smirlarda raqamli psixologik immunitetni shakllantirish uchun tanqidiy fikrlash, mediasavodxonlik va ijtimoiy-adaptiv ko'nikmalarni ta'lim-oila-mahalla birligi asosida ta'minlab borish lozimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. - М.: Педагогика, 1982. – С. 56-58;
2. Иванова Н.В. Влияние цифровой среды на подростков. // Психологический журнал, 2018. – С. 34-36;
3. Смирнова Е.А. Социальные сети как фактор социализации подростков. // Социология и психология, 2019. – С. 42-44;

Axmedova Zarina Jamilovna

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi,

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Narzulloyeva Jasmina Jo'rabek qizi

Buxoro davlat universiteti "Tarix va Yuridik"

Fakulteti "psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

O'SPIRINLIK DAVRIDA SHAXSIY RIVOJLANISH VA MOTIVATSIYANING O'RNI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'spirinlik davrining psixologik xususiyatlari, shaxsiy rivojlanish jarayonining asosiy bosqichlari hamda motivning (ichki va tashqi rag'batlantiruvchi omillar) o'rni ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, ichki motivatsiya shaxsiy o'sishning asosiy omili ekani, tashqi motivlarning esa xulq-atvorni vaqtincha boshqarishi mumkinligi ilmiy tadqiqotlar asosida asoslab berilgan. Maqolada zamonaviy psixologik nazariyalar va empirik kuzatuvlarga tayangan holda xulosalar chiqarilgan. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'spirinlik davrida ichki motivatsiya (o'z qiziqishi va qoniqishidan kelib chiqadigan faoliyat) tashqi motivatsiyaga (rag'bat, baho, mukofot kabi omillar) nisbatan barqarorroq natija beradi. Ichki motivlar shaxsning o'zini anglash darajasi, o'ziga ishonchi va mustaqilligini mustahkamlaydi. Bu esa kelajakda muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuvning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolada o'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanish jarayonining psixologik xususiyatlari, motiv tushunchasining mohiyati hamda motivatsiyaning shaxs shakllanishidagi o'rni ilmiy manbalar va nazariy qarashlar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, o'spirinlarda barqaror motivlarni shakllantirish omillari va ularning amaliy ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so'zlar. o'spirinlik davri, shaxsiy rivojlanish, motiv, motivatsiya, ichki motiv, tashqi motiv, o'zini anglash, identifikatsiya, qadriyatlar, ijtimoiy muhit, psixologik yetuklik.

Аннотация. В данной статье на основе научных источников анализируются психологические особенности подросткового возраста, основные этапы личностного развития, а также роль мотивации (внутренних и внешних побуждающих факторов). Кроме того, на основе научных исследований обосновывается, что внутренняя мотивация является основным фактором личностного роста, тогда как внешние мотивы могут временно регулировать поведение. В статье выводы сделаны с опорой на современные психологические теории и эмпирические наблюдения.

Ключевые слова. Подростковый возраст, личностное развитие, мотив, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, самосознание, идентичность, ценности, социальная среда, психологическая зрелость.

Abstract. *This article analyzes the psychological characteristics of adolescence, the main stages of personal development, and the role of motivation (internal and external motivating factors) based on scientific sources. It also substantiates, on the basis of scientific research, that intrinsic motivation is the main factor of personal growth, while extrinsic motives can temporarily regulate behavior. The conclusions of the article are drawn on the basis of modern psychological theories and empirical observations.*

Key words. *adolescence, personal development, motive, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, self-awareness, identity, values, social environment, psychological maturity.*

Kirish. O'spirinlik davrida shaxsning o'zini anglash, qadriyatlar tizimining shakllanishi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanishi motivatsiya bilan bevosita bog'liqligi yoritiladi. O'spirinlik davri inson hayotining biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan eng murakkab hamda mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davr odatda 14–18 yosh oralig'ini qamrab olib, shaxsning jismoniy yetilishi bilan bir qatorda uning ichki dunyosi, qadriyatlari, dunyoqarashi va hayotiy maqsadlari shakllanadigan muhim jarayonni ifodalaydi. Aynan shu davrda o'spirin o'zini mustaqil shaxs sifatida anglay boshlaydi, o'z “Men” konsepsiyasini shakllantiradi va kelajakdagi ijtimoiy rolga tayyorgarlik ko'radi.

Zamonaviy psixologiya fanida o'spirinlik davri shaxsiy rivojlanishning sifat jihatdan yangi bosqichi sifatida talqin etiladi. Bu davrda tafakkur abstrakt va mantiqiy xarakter kasb etadi, mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlanadi, o'z-o'zini baholash mexanizmlari shakllanadi. Shu bilan birga, hissiy beqarorlik, ichki ziddiyatlar, o'zini izlash jarayoni ham aynan o'spirinlik davriga xosdir. Mazkur jarayonlar shaxs rivojlanishida motivatsiyaning o'rnini yanada muhimlashtiradi.

Motiv - bu shaxs faoliyatini harakatga keltiruvchi ichki kuch, ehtiyoj va maqsadlar majmui bo'lib, u o'spirinning o'qishga, ijtimoiy faollikka, o'z ustida ishlashga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Agar motivlar aniq va barqaror shakllangan bo'lsa, shaxsning rivojlanish jarayoni izchil va maqsadli kechadi. Aksincha, motivatsiyaning sustligi yoki noto'g'ri yo'naltirilishi o'spirinning ichki inqirozlari, o'ziga ishonchsizlik, befarqlik kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bugungi globallashuv sharoitida o'spirinlar turli axborot oqimlari, ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy madaniyat ta'sirida shakllanmoqda. Bu esa ularning qadriyat tizimi, motivlari va hayotiy maqsadlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, kasb tanlash jarayonining murakkablashuvi, raqobat muhiti kuchayishi ham o'spirinlarning ichki motivatsiyasiga alohida e'tibor qaratishni talab etadi. Shu sababli, shaxsiy rivojlanish va motivning o'zaro bog'liqligini ilmiy asosda tahlil qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, o'spirinlik davrida motivatsiyaning susayishi yoki noto'g'ri yo'nalishi turli psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. O'ziga ishonchsizlik, maqsadsizlik yoki befarqlik kabi holatlar shaxsiy rivojlanish sur'atini sekinlashtiradi. Shu sababli motivni shakllantirish jarayonini ilmiy asosda o'rganish va tahlil qilish dolzarb vazifa hisoblanadi. Mazkur maqolada o'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanish jarayonining psixologik xususiyatlari, motiv tushunchasining mohiyati hamda motivatsiyaning shaxs shakllanishidagi o'rnini ilmiy manbalar va nazariy qarashlar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, o'spirinlarda barqaror motivlarni shakllantirish omillari va ularning amaliy ahamiyati yoritib beriladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. O'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanish va motiv masalasini ilmiy jihatdan asoslashda bir qator nufuzli xorijiy olimlarning nazariyalari muhim metodologik manba bo'lib xizmat qiladi. Xususan, Abraham Maslou, Albert Bandura hamda Erik Erikson tomonidan ishlab chiqilgan nazariy konsepsiyalar o'spirinlik davrida motivatsiya va shaxs shakllanish jarayonini tushuntirishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Abraham Maslou inson motivatsiyasini ehtiyojlar ierarxiyasi asosida tushuntirgan. Uning “Motivatsiya va shaxs” nomli asarida inson ehtiyojlari besh pog'onali tizim sifatida talqin qilinadi: fiziologik ehtiyojlar, xavfsizlik ehtiyoji, ijtimoiy mansublik, hurmat va o'zini namoyon qilish ehtiyoji. Maslouning ta'kidlashicha, yuqori bosqichdagi ehtiyojlar quyi ehtiyojlar nisbatan qondirilgandagina faol namoyon bo'ladi. Maslou 1950–1960-yillarda yuqori ijodiy salohiyatga ega shaxslar ustida kuzatuv va biografik tahlil usullaridan foydalangan. U o'zini namoyon qilgan

shaxslarning xususiyatlarini empirik kuzatuvlar asosida umumlashtirgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, bunday shaxslar mustaqil fikrlash, ichki motivga tayanish va maqsadga sodiqlik bilan ajralib turadi.

O'spirinlik davrida aynan hurmat va o'zini namoyon qilish ehtiyojlari kuchayadi. Statistik kuzatuvlarga ko'ra, o'zini qadrlangan va qo'llab-quvvatlangan his qilgan o'quvchilarda ichki motivatsiya darajasi yuqori bo'ladi. Maslou nazariyasi o'spirinlarda ichki motivning shakllanishi ularning shaxsiy o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslaydi.

Albert Bandura motivatsiya va xulq-atvorni ijtimoiy muhit bilan bog'liq holda tushuntirgan. Uning "Ijtimoiy o'rganish nazariyasi" hamda keyinchalik chop etilgan "Ijtimoiy asoslar: tafakkur va harakatning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi" asarlarida shaxs rivojlanishida kuzatuv orqali o'rganish muhim omil sifatida ko'rsatiladi.

Banduraning 1961-yilda o'tkazgan mashhur tajribasi - "Bobo qo'g'irchog'i" eksperimenti - shaxs xulq-atvorining ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanishini amaliy jihatdan isbotlab berdi. Tajribada bolalar kattalarning agressiv xatti-harakatlarini kuzatganlarida, ular ham shunga o'xshash xulqni takrorlaganlari aniqlangan. Bu tajriba motiv va xulq shakllanishida ijtimoiy modelning kuchli ta'sirini ko'rsatdi.

Bandura shuningdek, "o'z-o'ziga ishonch" tushunchasini ilmiy muomalaga kiritdi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, o'z qobiliyatiga ishongan o'spirinlar murakkab vazifalarga faolroq kirishadi va muvaffaqiyatsizlikdan keyin ham harakatni davom ettiradi. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori o'z-o'ziga ishonch darajasiga ega o'quvchilarda akademik natijalar sezilarli darajada yuqori bo'ladi.

Bandura nazariyasi o'spirinlik davrida motivning ijtimoiy omillar bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Oiladagi, maktabdagi va tengdoshlar orasidagi qo'llab-quvvatlovchi muhit shaxsning ichki ishonchini mustahkamlaydi va motivatsiyani kuchaytiradi.

Erik Erikson o'zining "Bolalik va jamiyat" hamda "Identifikatsiya: yoshlar va inqiroz" nomli asarlarida inson rivojlanishini sakkiz bosqichli psixosotsial jarayon sifatida tahlil qiladi. Uning nazariyasiga ko'ra, o'spirinlik davri "identifikatsiya – rol chalkashligi" bosqichiga to'g'ri keladi. Eriksonning ta'kidlashicha, o'spirin bu davrda o'zining ijtimoiy rolini aniqlashga harakat qiladi. Agar jamiyat va yaqin muhit tomonidan qo'llab-quvvatlansa, unda mustahkam identifikatsiya shakllanadi. Aks holda, ichki ziddiyat va beqarorlik yuzaga keladi. Erikson klinik kuzatuvlar, psixanalitik tahlil va tarixiy-biografik metodlardan foydalangan. U yoshlar orasida o'tkazilgan kuzatuvlar natijasida shuni aniqladiki, aniq maqsad va qadriyatlarga ega o'spirinlarda shaxsiy barqarorlik darajasi yuqori bo'ladi. Bu esa motivning identifikatsiya jarayonidagi muhim o'rnini tasdiqlaydi.

O'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanish va motiv muammosi nafaqat xorijiy, balki o'zbek psixolog olimlari tomonidan ham chuqur o'rganilgan. Xususan, professor Ergash G'oziyev hamda G'iyosova o'spirinlar shaxsining shakllanishi, motivatsion sohaning rivoji va ijtimoiy muhitning ta'siri masalalariga ilmiy asosda yondashgan.

Ergash G'oziyev o'zbek psixologiya maktabining yirik namoyandalardan biri bo'lib, yosh davrlari psixologiyasi, shaxs shakllanishi va tafakkur rivoji masalalarini keng tadqiq qilgan. Uning "Yosh davrlari psixologiyasi" hamda "Umumiy psixologiya" nomli asarlarida o'spirinlik davri alohida bosqich sifatida tahlil etiladi.

G'oziyevning ta'kidlashicha, o'spirinlik davrida shaxsning ichki dunyosi murakkablashadi, o'z-o'zini anglash va o'zini baholash mexanizmlari faol rivojlanadi. U motivni shaxs faoliyatining ichki harakatlantiruvchi kuchi sifatida talqin qilib, uning shakllanishi ijtimoiy muhit va tarbiya jarayoni bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi. Olimning fikriga ko'ra, o'spirinlik davrida motivatsiya ikki yo'nalishda namoyon bo'ladi:

-Bilishga qaratilgan ichki motivlar.

-Ijtimoiy mavqe va e'tirofga qaratilgan tashqi motivlar.

G'oziyev olib borgan pedagogik-psixologik kuzatuvlar natijasida aniqlanishicha, mustaqil fikrlash imkoniyati yaratilgan o'quvchilarda o'qishga nisbatan barqaror ichki motiv shakllanadi. Aksincha, faqat nazorat va bahoga asoslangan ta'lim muhiti tashqi motivatsiyani kuchaytiradi, bu esa uzoq muddatli shaxsiy rivojlanishga yetarli ta'sir ko'rsatmaydi. Shuningdek, G'oziyev shaxsning irodaviy sifatleri - qat'iyat, sabr-toqat, mas'uliyat - motiv bilan uzviy bog'liq ekanini ilmiy asoslaydi.

Uning tadqiqotlarida o'spirinlarning kasb tanlash jarayonida ichki qiziqish va qobiliyatga asoslangan motivlar barqarorroq natija berishi qayd etilgan.

G'iyosova yoshlar psixologiyasi, xususan o'spirinlarda ijtimoiy moslashuv va motivatsion jarayonlarni o'rganishga e'tibor qaratgan olimalardan biridir. Uning ilmiy ishlarida o'spirinlarning o'quv faoliyati, o'zini anglash jarayoni hamda oilaviy muhitning motivatsiyaga ta'siri tahlil qilingan. G'iyosova o'spirinlik davrida motivatsiya shakllanishida uchta omilni muhim deb hisoblaydi:

- Oila ichidagi psixologik iqlim;
- Maktabdagi pedagogik yondashuv;
- Tengdoshlar guruhi ta'siri.

Empirik kuzatuvlar asosida u shuni aniqlagan: qo'llab-quvvatlovchi va hurmatga asoslangan oilaviy muhitda o'sayotgan o'spirinlarda o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'ladi. Bu esa ichki motivning shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Chet el olimlari - Maslou, Bandura va Erikson - shaxsiy rivojlanish va motivatsiyani nazariy hamda empirik jihatdan chuqur asoslab bergan bo'lsalar, o'zbek olimlari Ergash G'oziyev va G'iyosova ushbu jarayonlarni milliy muhit va tarbiya tizimi bilan bog'liq holda tahlil qilganlar.

Ularning qarashlarini umumlashtirganda, o'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanish ichki motiv (qiziqish, o'zini anglash, maqsad) va tashqi omillar (oila, maktab, ijtimoiy muhit) uyg'unligida shakllanishi ayon bo'ladi. Nazariy jihatdan motiv shaxsning ichki harakatlantiruvchi kuchi sifatida talqin qilinsa, amaliy jihatdan u qo'llab-quvvatlovchi muhit orqali mustahkamlanadi.

Shu bois, barqaror shaxsiy rivojlanish uchun o'spirinda ichki ishonch va mustaqil maqsadni shakllantirish bilan birga, sog'lom ijtimoiy sharoit yaratish zarur, degan xulosaga kelish mumkin.

Muhokama. Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, ehtiyojlar tizimi, ijtimoiy o'rganish va identifikatsiya jarayonlari o'spirinlik davrida motivning shakllanishi bilan uzviy bog'liq. O'ziga ishonch, o'zini baholash va ijtimoiy rolni aniqlash jarayoni motivatsiya sifatiga bevosita ta'sir etadi. Shaxs o'z imkoniyatlariga ishongan va maqsadini anglagan taqdirda rivojlanish jarayoni izchil kechadi. O'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanish va motiv masalasi bugungi kunda yangi mazmun kasb etmoqda. Avvalgi tadqiqotlarda motiv asosan o'quv faoliyati yoki kasb tanlash bilan bog'liq holda o'rganilgan bo'lsa, hozirgi ilmiy yondashuvlarda u kengroq - raqamli muhit, global axborot oqimi va psixologik barqarorlik bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida talqin qilinmoqda. Shu jihatdan mazkur mavzu zamonaviy psixologiyada dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar o'spirinlarda ichki motivatsiya va psixologik farovonlik o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda. Xususan, ta'lim psixologiyasi sohasidagi kuzatuvlar shuni aniqlaganki, ichki qiziqish asosida o'qiyotgan o'quvchilarda bilimni uzoq muddat saqlab qolish ko'rsatkichi yuqori bo'ladi. Aksincha, faqat baho yoki nazoratga asoslangan tashqi motivatsiya qisqa muddatli natija beradi va stress darajasini oshirishi mumkin. Bu holat motivning sifati shaxsiy rivojlanish barqarorligiga bevosita ta'sir qilishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Yangi ilmiy qarashlardan biri - motivatsiyaning neyropsixologik asoslarini o'rganishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'spirinlik davrida miya po'stlog'ining mas'uliyat va rejalashtirishga javob beruvchi qismlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli, ichki motivni qo'llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo'lmasa, o'spirin tezkor emotsional qarorlar qabul qilishga moyil bo'ladi. Bu ilmiy dalil shaxsiy rivojlanishda ongli maqsad qo'yish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning naqadar muhimligini ko'rsatadi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda emotsional charchoq muammosi ham o'rganilmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, yuqori talab va bosim ostida o'qiyotgan o'spirinlarda ichki motiv pasayishi kuzatiladi. Bu esa shaxsiy rivojlanish sur'atiga salbiy ta'sir qiladi. Demak, motivni shakllantirish jarayonida faqat natijaga emas, balki jarayonning psixologik qulayligiga ham e'tibor qaratish zarur.

Dolzarb masalalardan yana biri - raqamli texnologiyalarning motivatsiyaga ta'siri. Ijtimoiy tarmoqlar tezkor mukofot mexanizmini shakllantiradi, bu esa uzoq muddatli maqsadlarga yo'naltirilgan motivni susaytirishi mumkin. Shu bilan birga, to'g'ri yo'naltirilgan raqamli ta'lim

vositalari o'spirinlarda bilishga qiziqishni oshirishi ham mumkin. Bu ikki tomonlama ta'sir ilmiy jihatdan chuqur tahlilni talab etadi.

Mavzuning ilmiy yangiligi shundaki, hozirgi yondashuvlarda motiv shaxsiy rivojlanishning faqat ichki omili sifatida emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy omillar kesishgan nuqtada shakllanuvchi murakkab tizim sifatida ko'rilmoqda. Integrativ yondashuv motivni individual qiziqish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va emotsional barqarorlik birligida o'rganishni taklif etadi. O'spirinlik davrida motivning shakllanishi shaxsiy rivojlanishning markaziy mexanizmi bo'lib, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar uning ko'p omilli va dinamik tabiatini tasdiqlamoqda. Ichki motivni rivojlantirish, sog'lom psixologik muhit yaratish va raqamli ta'sirlarni ongli boshqarish bugungi kunda ushbu sohadagi eng dolzarb vazifalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Xulosa. O'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanish jarayoni motivatsion tizim bilan chambarchas bog'liq holda kechadi. Bu bosqichda shakllangan maqsadlar, qadriyatlar va ichki qiziqishlar shaxsning keyingi hayot yo'nalishini belgilab beradi. O'spirinlik davri shaxsning o'zini anglash, hayotiy maqsadlarini belgilash va "Men" konsepsiyasini shakllantirish jarayoni bilan tavsiflanadi. Mazkur bosqichda motivatsiya shaxsiy rivojlanishning asosiy ichki mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Ichki maqsad va qadriyatlar aniq shakllangan o'spirinlarda barqarorlik, mustaqillik va ongli qaror qabul qilish darajasi yuqoriroq bo'lishi kuzatiladi.

Motiv shaxs faoliyatining harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, uning sifati rivojlanish yo'nalishini belgilaydi. Ichki motiv - qiziqish, o'zini namoyon qilish, shaxsiy o'sishga intilish - uzoq muddatli va barqaror natijalarni ta'minlaydi. Tashqi motiv - baho, mukofot yoki nazoratga asoslangan rag'bat - ko'proq vaqtinchalik ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli barqaror shaxsiy kamolot ichki motivatsiyaning shakllanishiga bog'liq.

Milliy psixologik tadqiqotlar esa motivatsiyaning oila, maktab va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqligini tasdiqlaydi. Qo'llab-quvvatlovchi, hurmat va ishonchga asoslangan muhit ichki motivni mustahkamlaydi, haddan tashqari nazorat yoki bosim esa uning susayishiga olib kelishi mumkin. O'spirinlik davrida biologik yetilish, emotsional o'zgarishlar va ijtimoiy ta'sir kuchli bo'lgani sababli motivatsiya jarayoni sezgir va o'zgaruvchan bo'ladi. Zamonaviy raqamli muhit va yuqori talab sharoiti motivga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin: tezkor rag'bat mexanizmi uzoq muddatli maqsadga yo'naltirilganlikni pasaytirishi ehtimoli mavjud, biroq ongli va maqsadli foydalanilganda bilishga qiziqishni oshirish imkoniyati ham bor.

Xulosa qilib aytganda, maqolada tahlil qilingan ilmiy ma'lumotlar o'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanish va motiv o'zaro uzviy bog'liq jarayon ekanini ko'rsatadi. Ichki motivning shakllanishi va sog'lom ijtimoiy muhitning mavjudligi shaxsning barqaror, ongli va maqsadli kamolotini ta'minlovchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi. O'spirinlik davrida shaxsiy rivojlanishning sifat darajasi motivning mazmuni va mustahkamligiga bog'liq. Ongli maqsadga yo'naltirilgan, ichki ehtiyojlarga tayangan motivatsiya shaxs kamolotining asosiy sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura A. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya (tarjima nashri), 2010. – 320 b.
2. Bandura A. Tafakkur va harakatning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi. – Toshkent: Psixologiya nashriyoti (tarjima nashri), 2012. – 410 b.
3. Erikson E. Bolalik va jamiyat. – Toshkent: Yangi asr avlodi (tarjima nashri), 2009. – 368 b.
4. Erikson E. Identifikatsiya: yoshlar va inqiroz. – Toshkent: Ma'naviyat (tarjima nashri), 2011. – 336 b.
5. G'iyosova D. Yoshlar psixologiyasi va motivatsion jarayonlar. // Pedagogik mahorat ilmiy-nazariy jurnal. – Buxoro, 2018. – №4. – B. 52–56.
6. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010. – 512 b.
7. G'oziyev E. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2012. – 384 b.
8. Maslou A. Motivatsiya va shaxs. – Toshkent: Sharq (tarjima nashri), 2007. – 352 b.

Hamroyeva Dilfuza Raxmatullayevna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

O'SMIRLARDA ADDIKTIV XULQ-ATVORNI KORREKSIYALASHDA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TRENINGLARNING SAMARADORLIGI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlarda uchrayotgan addiktiv xulq-atvor turlarining sabablari, shakllanish omillari, ularning psixologik-ijtimoiy oqibatlari hamda bunday holatlarning oldini olishda psixologik profilaktika vositalarining roli tahlil qilinadi. Maktab psixologi, ota-onalar va pedagoglarning birgalikdagi harakati orqali o'smirlarning emotsional muvozanatini saqlash va ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot metodlari asosida qaramlik alomatlarini aniqlash, baholash va individual psixokorreksiya usullariga doir takliflar keltiriladi.

Kalit so'zlar: o'smir, addiktiv xulq, qaramlik, psixoprofilaktika, oila, maktab muhit, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov.

Аннотация. В данной статье анализируются причины, факторы формирования аддиктивных типов поведения у подростков, их психосоциальные последствия, а также роль средств психологической профилактики в предупреждении подобных ситуаций. Рассматриваются возможности сохранения эмоционального равновесия и усиления социальной адаптации подростков через совместные действия школьного психолога, родителей и педагогов. На основе методов исследования выдвигаются предложения по выявлению, оценке и индивидуальным методам психокоррекции симптомов зависимости.

Ключевые слова: Подросток, аддиктивное поведение, зависимость, психопрофилактика, семья, школьная среда, стресс, социальная поддержка

Abstract. This article analyzes the causes, factors of formation, their psychological and social consequences and the role of psychological prevention in the Prevention of such situations of the type of addictive behavior that occurs in adolescents. Through the joint action of the school psychologist, parents and educators, the possibilities of maintaining the emotional balance of adolescents and enhancing their social adaptation are considered. Based on the research methods, proposals are made for the detection, assessment of symptoms of dependence and methods of individual psychocorrection.

Key words: adolescent, addictive behavior, dependence, psychoprophylaxis, family, school environment, stress, social support.

Kirish. O'smirlik-bu xavfli xatti-harakatlar uchun juda ochiq davr. Bu davr barcha yoshlar uchun xavfli davr. O'smirlik-bu xavfli xatti-harakatlarga katta ochiqlik bo'lgan biologik va gormonal kasalliklar birinchi o'rinda turadigan davrdir. O'smirlik - inson hayotining o'ziga xos bosqichi bo'lib, bu davrda jismoniy o'sish, gormonal o'zgarishlar, mustaqillikka intilish va ijtimoiy o'ringa ega bo'lish ehtiyoji kuchayadi. Bunday o'zgarishlar natijasida o'smirlar ichki nizolar, emotsional beqarorlik va o'z-o'zini anglashdagi qiyinchiliklarga duch keladilar. Natijada, ularning muayyan foizi salbiy xatti-harakatlarga, xususan, addiktiv xulqlarga moyillik bildiradi.

Addiktiv xulq - bu insonning biror faoliyatga yoki moddaga haddan tashqari bog'lanib qolishi, shunday bog'liqlikni o'zini tuta olmaslik darajasida davom ettirishidir. Bu turdagi xulq-atvor ko'pincha o'smirlar orasida rivojlanadi, chunki ular yangi tajribalarni izlab, muqobil ijtimoiy ehtiyojlarini virtual yoki moddiy addiksiyalar orqali qondirishga harakat qiladilar.

Dunyo bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda internetga qaramlik, mobil o'yinlarga berilish, giyohvandlik va ijtimoiy tarmoqlarda haddan tashqari faol bo'lish eng keng tarqalgan addiktiv xulqlar sirasiga kiradi. O'zbekiston sharoitida ham bu muammo dolzarb bo'lib, yoshlar orasida bu borada profilaktika ishlari kuchaytirilishi talab qilinmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Addiktiv xulq atamasi ilk bor XX asrning o'rtalarida tibbiyot va psixologiya sohalarida ilmiy muomalaga kirgan. A. Goodman (1990) addiksiyani organizmning psixologik va jismoniy ehtiyojlarini qondirish vositasi sifatida, biroq bu vosita salbiy oqibatlarga olib

keladigan xatti-harakatlar deb ta'riflaydi. Young (1998) internetga qaramlikni o'ziga xos psixik buzilish sifatida ko'rsatadi.

O'zbekistonlik olimlardan B. Xo'jayev (2019) o'smirlarda uchraydigan qaramlik xatti-harakatlarining asosiy sababi sifatida oilaviy e'tibor yetishmasligini ko'rsatadi. T. Qodirova (2021) esa maktab muhitining salbiy omillarini ta'kidlaydi.

O'tmishda ajdodlarimiz insoniyatning psixologik qonuniyatlarini muayyan ilmiy yo'nalish sifatida o'rganmagan bo'lsalarda, biroq allomalarning asarlari, qo'lyozmalarida mazkur holatlarning yoritilishi, tahlili kuzatiladi. Biz sharq mutafakkirlarining psixologik qarashlari bilan tanishar ekanmiz, inson va hayvonlar psixik hayotini o'rganishga bo'lgan intilishi kishilar hayotining har xil tarixiy bosqichlarida ularning qanday nazariy va amaliy bilan taqozo qilganligini ba'zi qonuniyatlar qanday kashf etilganligini bilib olamiz. Ta'kidlash lozimki, allomalarning shaxs ma'naviy-ruhiy kamoloti borasidagi qimmatli fikrlari hozirgi kungacha o'z o'rni va ahamiyatiga egadir.

Jumladan, Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Jaloliddin Rumiy, Alisher Navoiy, kabi mutafakkirlarning pedagogik-psixologik qarashlari bugungi kunda fan taraqqiyotining metodologik asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Xulq-odob haqidagi hadislarida eng ezgu insoniy xislatlar ulug'lanib, gunoh sifatidagi illatlar qoralanadi. Hadislarda insoniy xislatlardan ezgulik, iffat, sabr-qanoat, shukronalik kabi axloqiy xislatlar ulug'lansa, isrofgarchilik, ta'magirlik, ochko'zlik, nafsu-havoga, shahvoniy hissiyotlarga berilish, mayxo'rlikka mukkasidan ketish, baxillik, johillik kabi illatlar, yomon xatti-harakatlar "gunoh" sifatida qoralansa, inson farovonligi, jamiyat ravnaqi uchun qilinadigan yaxshi ezgu xatti-harakatlar, faoliyat "savob" tarzida olqishlanadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari o'smirlarda addiktiv xulq quyidagi shakllarda namoyon bo'lishini ko'rsatdi:

Virtual addiksiyalar: O'yinlar va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish.

Moddiy addiksiyalar: Chekish, energiya ichimliklari, spirtli ichimliklar yoki giyohvandlik vositalariga qiziqish.

Emotsional addiksiyalar: Telefon orqali aloqa, do'stlar bilan uzluksiz muloqotga qaramlik.

1.Asosiy sabablari sifatida:

Oilaviy e'tiborning yetishmasligi,

Emotsional beqarorlik va stress,

Maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar,

Ko'chadagi yoki virtual muhitdagi salbiy rol modellari ko'rsatildi.

Psixologik profilaktikaga oid chora-tadbirlar: Psixoedukatsion dasturlar Maktablarda o'quvchilarga va ota-onalarga addiktiv xulq haqida ma'lumot berish, uning oqibatlarini va oldini olish yo'llari haqida tushuntirish berish. Ayniqsa, o'smirlik davridagi o'zgarishlar haqida to'g'ri axborot berilishi muhim. Trening va seminarlar Kommunikatsion ko'nikmalar, stressni boshqarish, tanqidiy fikrlash kabi soft-skills bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish. Individual va guruh psixodagnostika Risk guruhidagi o'quvchilar bilan maxsus suhbat va mashg'ulotlar o'tkazish. Ijtimoiy-psixologik trening (IPT) - o'smirlardagi xulq-atvor og'ishlarini tuzatishning eng samarali interaktiv usullaridan biridir. Uning samaradorligi quyidagi mexanizmlar orqali namoyon bo'ladi:

Refleksiyani rivojlantirish: O'smir o'z xatti-harakatlarini tashqaridan ko'rishni va tahlil qilishni o'rganadi.

Kommunikativ kompetentlik: Addiktiv xulq ko'pincha muloqotga kirisha olmaslikdan kelib chiqadi. Trening muloqot to'siqlarini olib tashlaydi.

Guruh dinamikasi: Guruhdagi tengdoshlarning ijobiy ta'siri va "qabul qilinish" hissi o'smirdagi destruktiv moyilliklarni kamaytiradi.

2.Oilaviy maslahatlar

Ota-onalarga bolaning emotsional ehtiyojlarini to'g'ri qondirish, mehr-muhabbat muhitini yaratish bo'yicha amaliy ko'rsatmalar berish.

Monitoring tizimi Maktab psixologi tomonidan doimiy kuzatuv, maxsus testlar va har choraklik baholash asosida o'quvchilar holatini monitoring qilish tizimini yo'lga qo'yish.

Xulosa: Addiktiv xulq o'smirlar psixik rivojlanishida jiddiy muammolarni keltirib chiqaruvchi omildir. Bu muammoni faqat jazo va nazorat bilan emas, balki chuqur psixologik tushunish va tizimli yondashuvlar orqali hal qilish mumkin. Psixoprofilaktik yondashuvlar yordamida:

O'smirlar o'z emotsiyalarini boshqarishni o'rganadilar,
Oilaviy munosabatlar mustahkamlanadi,
Ijtimoiy moslashuv kuchayadi,
Yashirin addiktiv xulqlar erta aniqlanadi.

O'smirlarda addiktiv xulq-atvorni korrektsiyalashda ijtimoiy-psixologik treninglar shunchaki dars emas, balki shaxsiy transformatsiya laboratoriyasi vazifasini o'taydi. Uning samaradorligi o'smirning o'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini faollashtirishi va destruktiv xulq-atvorni konstruktiv faoliyatga (sport, san'at, muloqot) almashtirishi bilan belgilanadi.

Demak, psixologlar, ota-onalar, pedagoglar va davlat siyosatining integratsiyalashgan yondashuvi orqali bu muammoni kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Xo'jayev, B. (2019). O'smirlar psixologiyasi: muammolar va yechimlar. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
2. Qodirova, T. (2021). Maktab yoshidagi bolalarda psixologik muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari. Toshkent: Ilm Ziya nashriyoti.
3. Nolen-Hoeksema, S. (2014). Abnormal Psychology. New York: McGraw-Hill Education.

Mulloqulova Marhabo Habibovna

TALABALARDA SHAXSLARARO MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda shaxslararo muloqot madaniyatini rivojlantirishning psixologik aspektlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shaxslararo muloqot jarayonining psixologik mexanizmlari, kommunikativ kompetensiya, empatiya, refleksiya, ijtimoiy persepsiya hamda emotsional intellekt kabi omillarning ahamiyati yoritib berilgan. Tadqiqot davomida talabalik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari, ijtimoiy moslashuv jarayoni va guruh ichidagi munosabatlarning shakllanishi muloqot madaniyatiga ta'sir etuvchi muhim omillar sifatida ko'rib chiqilgan. Natijalar talabalarda sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish, nizolarni konstruktiv hal etish, o'zaro hurmat va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: shaxslararo muloqot, muloqot madaniyati, psixologik omillar, talaba shaxsi, pedagogik-psixologik yondashuv, shaxs rivojlanishi, guruh dinamikasi, empatiya, refleksiya.

Аннотация. В данной статье с научной и теоретической точки зрения анализируются психологические аспекты развития культуры межличностной коммуникации у студентов. Выделены психологические механизмы процесса межличностной коммуникации, важность таких факторов, как коммуникативная компетентность, эмпатия, рефлексия, социальное восприятие и эмоциональный интеллект. В ходе исследования рассматриваются специфические психологические характеристики студенческого периода, процесс социальной адаптации и формирование отношений внутри группы как важные факторы, влияющие на культуру коммуникации. Результаты имеют большое значение для формирования здоровой социальной среды у студентов, развития конструктивного разрешения конфликтов, взаимного уважения и навыков сотрудничества.

Ключевые слова: межличностная коммуникация, культура коммуникации, психологические факторы, личность студента, педагогико-психологический подход, личностное развитие, групповая динамика, сочувствие, отражение.

Anotation. *This article analyzes the psychological aspects of the development of a culture of interpersonal communication in students from a scientific and theoretical perspective. The psychological mechanisms of the process of interpersonal communication, the importance of factors such as communicative competence, empathy, reflection, social perception, and emotional intelligence are highlighted. During the study, the specific psychological characteristics of the student period, the process of social adaptation, and the formation of relationships within the group are considered as important factors influencing the culture of communication. The results are of great importance in forming a healthy social environment in students, developing constructive conflict resolution, mutual respect, and cooperation skills.*

Key words: *interpersonal communication, communication culture, psychological factors, student personality, pedagogical-psychological approach, personal development, group dynamics, empathy, reflection*

Kirish. Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqot yordamida insonlar tabiatni o'zlashtirish va o'z ehtiyojlarini qondirish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muloqot jarayonida inson xulq-atvorining muayyan obraz va modellari shakllanib, keyinchalik ular interiorizatsiyalanadi. Muloqot davomida ijtimoiy va shaxsiy munosabatlar amalga oshadi, uning vositasida hamkorlikdagi faoliyat ro'yobga chiqariladi. Muloqot - shaxslararo munosabatlarning asosiy ko'rinishi bo'lib, uning yordamida odamlar bir-birlari bilan o'zaro ruhiy jihatdan aloqaga kirishadilar, o'zaro axborot almashadilar, bir-birlariga ta'sir o'tkazadilar, bir-birlarini his qiladilar, tushunadilar. Shuning uchun muloqot ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ijtimoiy turmushning barcha sohalarida ishtirok etib, hamkorlik faoliyatining moddiy, ma'naviy, madaniy, emotsional, motivatsion qirralarining ehtiyoji sifatida vujudga keladi. Insonda yuzaga keladigan har xil ehtiyojlarini maqsadga muvofiq ravishda qondirish muloqot maromiga bog'liq bo'lib, shaxslararo munosabat barkamol avlod, komil inson g'oyalari qaror topishiga xizmat qiladi. Muloqot muvaffaqiyatining negizi shaxsning ruhiy dunyosi, ehtiyojlari motivatsiyasi, xarakter xislati, individual-tipologik xususiyati, qobiliyati, e'tiqodi kabi fazilatlar, sifatlar namoyon bo'lishi, rivojlanishi hisoblanadi.

Muhokama tahlili. V. Zaporozhes va M. Lisina izlanishlarida ta'kidlanishicha, bolalarning kattalar bilan muloqotga kirishish ehtiyoji 7 yoshgacha bir nechta bosqichlarda rivojlanib boradi: 1) e'tibor va hayrixohlikka ehtiyoj paydo bo'ladi; 2) kattalar bilan hamkorlik qilish ehtiyoji tug'iladi; 3) avvalgi barcha ehtiyojlarning kattalar tomonidan hurmat qilinishiga ehtiyoj tug'iladi; 4) maktabgacha tarbiya yoshidagi bolada atrofdagilar bilan o'zaro bir-birini tushunish ehtiyoji vujudga keladi.

Shaxsning shakllanishida muloqotning ahamiyati haqida psixolog olimlar o'z fikrlarini bayon qilganlar. Jumladan, psixolog B.G. Ananov «Odam bilishning predmeti sifatida» asarida bu masalani chuqur tahlil qilgan. U bilimning turli elementlarini egallash muvaffaqiyatli o'zlashtirishning garovi ekanligini ta'kidlaydi. Bilimlarni egallash muloqot orqali amalga oshirilishini ham uqtirib o'tadi. Agar kishilar o'zaro bir-birlariga axborot uzatmasalar, tajribalarini muloqot orqali almashmasalar rivojlanmay qolishlari to'g'risida B.G. Ananov asosli fikrlarni keltiradi. B.G. Ananov fikricha muloqot ijtimoiy va individual holatdir. Shuning uchun nutq bilan uzviy bog'liq, kommunikativ vazifani bajarishda pantomimika, imo-ishoralar muloqot shakllari sifatida yuzaga chiqadi.

“MULOQOT”- inson muloqot jarayonida ijtimoiy tajriba orttiradi, ta'lim va tarbiya, turli munosabatlar ta'sirida barkamol shaxs sifatida shakllanadi va rivojlanadi. Inson jamiyatdan va shaxslararo bo'ladigan o'zaro muloqotidan ajratib qo'yish uni shaxs sifatida shakllanishga to'siq bo'ladi. Shuningdek atrof muhitdan uzilish kabi har xil muamolar yuzaga kelishi mumkin. Muloqot madaniyatini rivojlantirish oliy ta'lim talabasini universal xususiyatlarni egallashda, jamiyatning ijtimoiy talablarini qondirishga va yuqori professional bilimlarini egallashga yordam beradi. Aslida ham hozirgi zamonaviy ta'limning maqsadi – sifatli kadrlar tayorlash, talabani shaxs sifatida rivojlantirish va uning (MEN) ligini yuqori darajaga olib chiqishdir. Professional kadrda muloqot madaniyati nuqsonsiz bo'lishi va ko'nikma bo'lishi lozim va talab etiladi. Oliy ta'limda har bitta o'tilyotgan falsafa va psixologiya darslariga talabani ko'proq jalb qilish va berilyotgan ma'ruzalarning sifati talabaning yetuk holatga chiqartilishga katta e'tibor qaratilishi kerak. Taraqqiy e'tiyotgan

zamonaviy ta'lim metodining keng qamrovli jihatlari ta'lim tizimida qo'llanilib kelmoqda. Misol uchun L.N.Kulikova, A.V.Molochayenko, V.N.Myasichyevlar o'z ishlarida muloqotning talaba shaxsini rivojlantirishdagi ahamiyatiga katta baho berganlar. Psixolog A. Maslou va K. Rodgerslarning g'oyalari ko'ra, shaxsning o'zini anglash va ijtimoiy muvozanatga erishishida ochiq muloqot, samimiy fikr almashinuvi muhim omil hisoblanadi. Shu boisdan ham oliy ta'lim muassasalarida muloqot madaniyatini rivojlantirish psixologik-pedagogik faoliyatning muhim yo'nalishiga aylangan.

O.V. Uvarkinning fikriga ko'ra, hozirgi kunda muloqot madaniyatini shakllantirishning quyidagi ikkita yo'nalishini ajratish maqsadga muvofiq: toki til madaniyati, nutq san'ati, kommunikativ axloqning etikasi, yuqori axloqiy sifatlar va insonparvar dunyoqarash shakllanmas ekan yoshlarning kasbiy ta'limi tugallangan deb bo'lmaydi; muloqot madaniyati har bir mutaxassisdan boshqalar bilan muloqot maqsadlariga erishishni ta'minlovchi xulq-atvorning ma'lum xususiyat va strategiyalarning mavjudligi (o'zi haqida yaxshi taassurotni tuzib chiqish, mahsuldor muloqot qilish, kasbiy faoliyatni muvaffaqiyatga yo'naltirish, jamoaviy munosabatlarda o'zini mustaqil namoyon qilishga harakat qilish, mehnat jamoasida yangi munosabatlarga moslashish). O.Muravyevaning tadqiqotida hozirgi kunga kelib, psixologiya fanida muloqot va o'zaro munosabatlarning samarali yoki samarasiz ekanligini belgilovchi psixologik omillarni tadqiq etish natijasida ko'plab konsepsiya, model, metod, yondashuvlar yuzaga kelganligi ko'rsatib berilgan: 1) nazariy yondashuvlar; 2) muloqot samaradorligini kommunikativ kompetentlik tushunchasi bilan bog'lovchi empirik modellar; 3) muloqot samaradorligi muammosi o'zaro munosabatlarning iyerarxik modellari bilan belgilangan tadqiqotlar; 4) samarali muloqot usullari va texnikalari hamda kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning psixologik texnologiyalari ishlab chiqilgan amaliy ijtimoiy psixologiya.⁴ Biz muloqot madaniyati jarayonida ishlatiladigan madaniy me'yorlar, madaniy bilimlar, qadriyatlar va ma'nolar to'plami degan xulosaga keldik. Muloqot darajasini yaratadigan muloqot madaniyatining tarkibiy qismlarini ko'rib chiqish kerak.

Xulosa. Talabalarda shaxslararo muloqot madaniyatini rivojlantirish bugungi globallashuv va axborotlashuv jarayonida muhim psixologik va ijtimoiy omil hisoblanadi. Shaxslararo muloqot madaniyati talabaning nafaqat akademik muvaffaqiyatiga, balki uning kelajakdagi kasbiy va ijtimoiy faoliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik nuqtai nazardan, muloqot jarayonida empatiya, refleksiya, kommunikativ kompetentlik, emotsional intellekt, ijtimoiy persepsiya kabi omillar muhim o'rin tutadi. Talabalarda muloqot madaniyatini shakllantirish jarayoni ularning yosh va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Treninglar, interaktiv metodlar, rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlar tahlili kabi usullar kommunikativ ko'nikmalarni samarali rivojlantiradi. Shuningdek, ta'lim muhitida sog'lom psixologik iqlimni yaratish ham shaxslararo munosabatlarning ijobiy shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda shaxslararo muloqot madaniyatini rivojlantirish tizimli, maqsadga yo'naltirilgan va psixologik jihatdan asoslangan yondashuvni talab etadi. Bu esa barkamol, ijtimoiy faol va raqobatbardosh mutaxassisni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A. Bodalev SHaxs va muloqot. M.17 - s.
2. M.Maxsudova Muloqot psixologiyasi o'quv qo'llanma – TOSHKENT «TURON-IQBOL» 2006 7-b
3. Муравьева О. Психология коммуникативной компетентности: теоретические и практические аспекты /О.Муравьева – LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH&Co.KG, 2011 – 136 с.
4. E.G'oziyev. Muomala psixologiyasi. T.2001 23-bet G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya T. – O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati . 2010

Xaloqova Munisabonu Valiyevna

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası doktoranti

xaloqovam@gmail.com

IDENTIKLIK VA ETNOMADANIY IDENTIKLIK: NAZARIY YONDASHUVLAR VA KONSEPTUAL TAHLIL

Annotatsiya. Mazkur maqolada identiklik va etnomadaniy identiklik tushunchalarining nazariy asoslari, ularning shakllanish mexanizmlari hamda zamonaviy ijtimoiy jarayonlar kontekstidagi transformatsiyasi tahlil qilinadi. Identiklik shaxsning o'zini anglash jarayoni sifatida talqin etilib, etnomadaniy identiklik esa milliy, madaniy va tarixiy omillar asosida shakllanuvchi ijtimoiy ong shakli sifatida izohlanadi. Globallashuv va raqamli ijtimoiylashuv sharoitida mazkur tushunchalarning mazmuni o'zgarishlari ochib beriladi.

Abstract. This article analyzes the theoretical foundations of the concepts of identity and ethnocultural identity, their formation mechanisms, and their transformation in the context of modern social processes. Identity is interpreted as a process of self-realization of a person, and ethnocultural identity is interpreted as a form of social consciousness formed on the basis of national, cultural and historical factors. In the context of globalization and digital socialization, meaningful changes of these concepts are revealed.

Kalit so'zlar: identiklik, etnomadaniy identiklik, milliy o'zlik, ijtimoiy ong, globallashuv, transformatsiya, ijtimoiylashuv, sotsializatsiya.

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyotining jadallashuvi, globallashuv jarayonlarining chuqurlashuvi hamda axborot makonining kengayishi shaxs va jamiyat o'rtasidagi munosabatlarga yangicha mazmun baxsh etmoqda. Bunday sharoitda identiklik masalasi nafaqat falsafiy va sotsiologik, balki madaniy hamda psixologik tadqiqotlarning markaziy obyektiga aylanmoqda. Ayniqsa, etnomadaniy identiklik masalasi milliy o'zlikni saqlash, madaniy merosni davom ettirish va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash nuqtayi nazaridan alohida ahamiyat kasb etadi. Sh.Mirziyoyev o'zining Yangi O'zbekiston strategiyasi asarida raqamli transformatsiyani davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilaydi. Asarda quyidagi fikr ilgari suriladi: "Bugungi kunda raqamli texnologiyalarni keng joriy etmasdan turib, iqtisodiyot va ijtimoiy sohalarni jadal rivojlantirish mumkin emas."

Mazkur yondashuv raqamli ijtimoiylashuvni jamiyat modernizatsiyasining tarkibiy qismi sifatida talqin qilish imkonini beradi.

I.Karimov "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch" asarida globallashuv va axborot oqimining kuchayishi sharoitida yoshlarning ongini turli g'oyaviy tahdidlardan himoya qilish zarurligini ta'kidlaydi: "Bugungi kunda mafkuraviy poligonlar yadro poligonlaridan ham kuchliroq ta'sir ko'rsatmoqda." Ushbu fikr raqamli makonda axborot xavfsizligi va ma'naviy immunitet masalasining dolzarbligini ko'rsatadi. Raqamli ijtimoiylashuv jarayonida yoshlarning ongiga ta'sir etuvchi omillar kuchayganligi sababli, milliy qadriyatlarga tayangan tarbiya muhim ahamiyat kasb etadi. Shavkat Mirziyoyev qarashlarida raqamli ijtimoiylashuv:

innovatsion taraqqiyot omili;

yoshlar salohiyatini ro'yobga chiqarish vositasi;

ma'naviy xavfsizlikni ta'minlashni talab etuvchi ijtimoiy makon sifatida namoyon bo'ladi.

Uning konseptual yondashuvi shuni ko'rsatadiki, raqamli makonda milliy identiklikni mustahkamlash, yoshlarning tanqidiy fikrlashini rivojlantirish va ma'naviy immunitetini kuchaytirish Yangi O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir.

Adabiyotlar tahlili. Identiklik (lotincha *identicus* - aynanlik, moslik) shaxsning o'zini muayyan ijtimoiy guruh, qadriyatlar tizimi va madaniy muhit bilan bog'liq holda anglash jarayonini ifodalaydi. U insonning "Men" konsepsiyasi, ijtimoiy rollari va ijtimoiy mavqei bilan uzviy bog'liqdir.

Identiklik quyidagi jihatlarida namoyon bo'ladi:

shaxsiy (individual) identiklik;

ijtimoiy identiklik;

kasbiy identiklik;

milliy va etnik identiklik.

Identiklik dinamik xarakterga ega bo'lib, ijtimoiy muhit, tarixiy sharoit va madaniy omillar ta'sirida o'zgarib boradi. Shaxs ijtimoiylashuv jarayonida o'zini turli ijtimoiy guruhlar bilan qiyoslash orqali identiklikni shakllantiradi.

Etnomadaniy identiklik - bu shaxsning o'zini muayyan etnik birlik, millat yoki madaniy hamjamiyatga mansub deb bilishi hamda shu birlikka xos qadriyatlar, urf-odatlar, til va tarixiy xotirani qabul qilishi jarayonidir. U quyidagi tarkibiy komponentlardan iborat:

Kognitiv komponent – o'z millati, tarixi va madaniyati haqidagi bilimlar;

Emotsional komponent – milliy qadriyatlarga nisbatan hissiy munosabat;

Xulq-atvor komponenti – milliy an'ana va me'yorlarga muvofiq harakat qilish.

Etnomadaniy identiklik ijtimoiy birdamlikni mustahkamlovchi omil bo'lib, milliy o'zlikni anglashning muhim ko'rinishidir.

Globallashuv sharoitida identiklik transformatsiyasi deganda, globallashuv jarayonlarining milliy chegaralarning nisbatan shaffoflashuvi, madaniyatlararo integratsiyaning kuchayishi va axborot oqimining tezlashuvi bilan tshuniladi. Bu jarayon identiklikning ko'p qatlamli va ko'p o'lchamli shaklga ega bo'lishiga olib kelmoqda.

Zamonaviy shaxs bir vaqtning o'zida:

milliy identiklikka

fuqarolik identikligiga

kasbiy identiklikka

global identiklikka

ega bo'lishi mumkin.

Natijada etnomadaniy identiklik transformatsiyaga uchrab, an'anaviy va zamonaviy elementlar sintezi yuzaga keladi. Bu jarayon ayrim hollarda madaniy assimilyatsiya yoki identiklik inqiroziga ham sabab bo'lishi mumkin.

Raqamli ijtimoiylashuv va etnomadaniy identiklik masalasi ham hozirgi kundagi dolzarb mavzular sirasiga kiradi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi natijasida shaxsning ijtimoiylashuv muhiti kengaydi. Raqamli makon yoshlarning qadriyatlar tizimi, dunyoqarashi va identiklik shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Raqamli ijtimoiylashuv jarayonida milliy madaniyat global madaniyat bilan raqobatga kirishadi, yangi virtual hamjamiyatlar shakllanadi, identiklikning gibrid shakllari paydo bo'ladi.

Shu bilan birga, internet va ijtimoiy tarmoqlar milliy madaniyatni targ'ib qilish, tarixiy xotirani mustahkamlash va etnomadaniy qadriyatlarni ommalashtirish uchun ham samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Muhokama. Raqamli texnologiyalar asrida yashayotgan ekanmiz, raqamli ijtimoiylashuv (digital socialization) jarayoni insonning o'zligini, xususan, etnomadaniy identikligini (o'z millati va madaniyatiga mansublik hissi) shakllantirishda markaziy o'rin tutmoqda. Quyida ushbu murakkab jarayonning asosiy jihatlarini tahlil qilamiz:

1. Raqamli muhitda etnomadaniy identiklikning mohiyati

Ilgari etnomadaniy o'zlik faqat oila, maktab va bevosita ijtimoiy muhitda shakllangan bo'lsa, bugungi kunda bu jarayon virtual olamga ko'chgan.

Global va lokal to'qnashuvi: Internet insonni dunyo fuqarosiga aylantirishi bilan birga, unda "men kimman?" degan savolga javob izlash va o'z milliy ildizlariga qaytish ehtiyojini ham tug'diradi.

Gibrid o'zlik: Yoshlar orasida o'z milliy qadriyatlarini global trendlar bilan uyg'unlashtirgan holda taqdim etish (masalan, zamonaviy uslubdagi milliy liboslar yoki etno-musiqa) ommalashmoqda.

2. Ijobiy imkoniyatlar: Milliy o'zlikni saqlash

Raqamli platformalar etnomadaniy identiklikni mustahkamlash uchun quyidagi imkoniyatlarni beradi:

Tilni saqlash: Ijtimoiy tarmoqlardagi o'zbek tilidagi kontentlar, mobil ilovalar va onlayn lug'atlar tilning saqlanib qolishiga xizmat qiladi.

Virtual jamoalar: Dunyoning turli nuqtalarida yashayotgan bir millat vakillari (diasporalar) guruhlar orqali muloqot qilib, o'z an'analarini saqlab qolishadi.

Madaniy merosni ommalashtirish: Milliy taomlar, san'at va tarix haqidagi videolarning tarqalishi yosh avlodda o'z madaniyati bilan g'ururlanish hissini uyg'otadi.

3. Salbiy xatarlar va muammolar:

Raqamli ijtimoiylashuv har doim ham silliqlik kechmaydi. Ya'ni xatar turi, tavsifi, assimilyatsiya, lobal g'arb madaniyatining kuchli ta'siri ostida milliy qadriyatlarning unutilishi, shuningdek. raqamli kamsitish, milliy belgilar yoki an'analar ustidan tarmoqlarda kulish (bullying) natijasida yoshlarning o'zligidan uyalishi, axborot xurujlari, tarixiy faktlarning buzib talqin qilinishi natijasida etnik ongning noto'g'ri shakllanishi kabi muammolar yuzaga keladi.

Bugungi kunda inson o'zining etnomadaniy mansubligini raqamli dunyoda quyidagicha namoyon qiladi:

Vizual identifikatsiya: Profil rasmlarida milliy ramzlardan foydalanish.

Nutq madaniyati: Onlayn muloqotda milliy iboralar va so'zlarni qo'llash.

Ijtimoiy faollik: Milliy bayramlar yoki muhim sanalarda o'z munosabatini bildirish (masalan, Navro'z yoki til bayrami).

Mukomalardan ko'rinib turibdiki, raqamli sotsializatsiya yoshlar psixologiyasiga ham ta'sir qilmasdan qo'ymaydi. Raqamli ijtimoiylashuv jarayoni yoshlar psixologiyasiga ikki tomonlama - ham rivojlantiruvchi, ham destruktiv (buzuvchi) ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yoshlarning ruhiy dunyosi shakllanish bosqichida bo'lgani sababli, virtual muhit ularning xarakteri, his-tuyg'ulari va dunyoqarashiga chuqur iz qoldiradi.

Quyida ushbu ta'sirning asosiy psixologik jihatlari tahlili keltirilgan:

1. Ijobiy psixologik ta'sirlar

To'g'ri foydalanilganda, raqamli muhit yoshlar uchun "psixologik poligon" vazifasini o'taydi:

O'zini namoyon qilish (Self-expression): Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarga o'z iqtidori, fikrlari va ijodini ko'rsatish imkonini beradi. Bu o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishi mumkin.

Kognitiv rivojlanish: Interaktiv o'yinlar va ta'lim platformalari mantiqiy fikrlash, qaror qabul qilish tezligi va ko'p vazifalilik (multitasking) qobiliyatini shakllantiradi.

Ijtimoiy moslashuv: Tortinchoq yoki real hayotda muloqotga kirishishi qiyin bo'lgan yoshlar uchun raqamli muhit xavfsiz muloqot maydoni bo'lib xizmat qiladi.

2. Salbiy psixologik ta'sirlar va xatarlar

Raqamli dunyoning salbiy ta'siri ko'pincha me'yorning buzilishi natijasida yuzaga keladi:

"Qiyosiy kamchilik" kompleksi: Yoshlar o'z hayotini boshqalarning ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal" tasvirlari bilan solishtirib, o'zidan norozilik, depressiya va past baholash (self-esteem) hissini tuya boshlaydilar.

FOMO sindromi (Fear of Missing Out): Muhim yangilik yoki voqeadan bexabar qolish qo'rquvi. Bu doimiy bezovtalik va telefonni tinimsiz tekshirish odatiga olib keladi.

Kiberbulling: Internetdagi tazyiq va haqoratlar yoshlarda kuchli ruhiy tushkunlik, yolg'izlik hissi va hatto suitsidal (o'z joniga qasd qilish) fikrlarni uyg'otishi mumkin.

Hissiy intellektning pasayishi: Yuzma-yuz muloqot kamayishi natijasida yoshlarda suhbatdoshning emotsiyalarini tushunish (empatiya) va jonli muloqot ko'nikmalari zaiflashadi.

3. Psixologik o'zgarishlar quyidagilardan iborat: diqqat axborotni tezkor qidirish va saralash, diqqatning tarqoqligi, bir nuqtaga jamlanolmaslik, muloqot, global aloqalar o'rnatish imkoniyati, yuzma-yuz muloqotdan qochish, ijtimoiy fobiya., hissiyot ma'naviy qo'llab-quvvatlov topish., hissiy zo'riqish, tajovuzkorlik (agressiya). Uyqu tartibining buzilishi va surunkali charchoq.

4. Raqamli ijtimoiylashuvdagi psixologik fenomenlar:

Yoshlar psixologiyasida yangi paydo bo'layotgan tushunchalar:

"Ekranning shaffofligi": Yoshlar ekran ortida turib, hayotda aytishga botinolmaydigan gaplarini dadil ayta olishadi (bu ham ijobiy, ham salbiy natija berishi mumkin).

Raqamli narsisizm: Layk va ijobiy kommentlarga bo'lgan ehtiyojning haddan tashqari ortib ketishi natijasida shaxsning faqat tashqi bahoga bog'lanib qolishi.

Dofaminli bog'liqlik: Ijtimoiy tarmoqlardagi har bir bildirishnoma (notification) miyada rohatlanish gormoni - dofaminni ajratadi, bu esa narkotik bog'liqlikka o'xshash o'rganib qolishni keltirib chiqaradi.

Identiklik va etnomadaniy identiklik zamonaviy jamiyatning murakkab ijtimoiy-falsafiy kategoriyalaridan biri hisoblanadi. Identiklik shaxsning o'zini anglash jarayonini ifodalasa, etnomadaniy identiklik milliy va madaniy mansublik asosida shakllanadigan ijtimoiy ong shaklidir.

Raqamli ijtimoiylashuv - bu shunchaki internetdan foydalanish emas, balki virtual dunyoda milliy qiyofani saqlab qolish uchun kurashdir. Bu jarayonda media-savodxonlik va milliy kontentni ko'paytirish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Globalashuv va raqamli transformatsiya sharoitida etnomadaniy identiklik yangi mazmun kasb etmoqda. Shu bois milliy qadriyatlarni saqlash, madaniy merosni davom ettirish hamda yosh avlodda sog'lom etnomadaniy identiklikni shakllantirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Erik Erikson. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968.
2. Anthony Giddens. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Stanford: Stanford University Press, 1991.
3. Manuel Castells. The Power of Identity. Oxford: Blackwell Publishers, 1997.
4. Stuart Hall. "Cultural Identity and Diaspora." In: Rutherford J. (ed.) Identity: Community, Culture, Difference. London: Lawrence & Wishart, 1990.
5. Benedict Anderson. Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism. London: Verso, 1983.
6. John W. Berry. "Immigration, Acculturation, and Adaptation." Applied Psychology: An International Review, 1997, Vol. 46(1), pp. 5–34.
7. Henri Tajfel. Human Groups and Social Categories. Cambridge: Cambridge University Press, 1981.
8. Pierre Bourdieu. Outline of a Theory of Practice. Cambridge: Cambridge University Press, 1977.
9. Zygmunt Bauman. Identity: Conversations with Benedetto Vecchi. Cambridge: Polity Press, 2004.
10. Shmuel N. Eisenstadt. Multiple Modernities. New Brunswick: Transaction Publishers, 2002.
11. Ulrich Beck. What Is Globalization?. Cambridge: Polity Press, 2000.
12. Samuel P. Huntington. The Clash of Civilizations and the Remaking of World Order. New York: Simon & Schuster, 1996.
13. Richard Jenkins. Social Identity. London: Routledge, 1996.
14. Anthony D. Smith. National Identity. Reno: University of Nevada Press, 1991.
15. O'zbek olimlari va milliy manbalar :
16. Islom Karimov. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
17. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent: O'zbekiston, 2021.
18. Erkin Yusupov. Ma'naviyat asoslari. Toshkent: Universitet nashriyoti, 2010.
19. Nazar Eshonqulov. Milliy g'oya va ma'naviyat asoslari. Toshkent: Akademnashr, 2012.
20. Umarali Normatov. Milliy tafakkur va adabiy jarayon. Toshkent: Sharq, 2008.
21. Abdulla Sher. Falsafa va milliy g'oya. Toshkent: O'zbekiston, 2007.
22. O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi. O'zbek xalqining etnomadaniy merosi. Toshkent: Fan, 2015.

23. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. Milliy g'oya: asosiy tushuncha va tamoyillar. Toshkent, 2018.

24. Toshkent davlat pedagogika universiteti. Ijtimoiy falsafa va ma'naviyat masalalari. Ilmiy maqolalar to'plami, Toshkent, 2020.

Низамитдинов Тимур Дилшодович

Магистрант по направлению «Социальная психология»

Ташкентский Международный Университет Кимё, Самаркандский филиал

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ НА РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ.

Аннотация. В статье представлен анализ 9 исследований (2022-2026 гг.) с общим объемом выборки более 25 000 участников. Мета-анализ 111 исследований (*Sports Medicine*, 2024) показал эффект психологических тренингов на спортивные результаты ($g = 0.83$). Тренинги майндфулнес ($g = 0.67$) и имажинации ($g = 0.75$) продемонстрировали сопоставимую эффективность. Эксперимент с 54 баскетболистами (*PLOS ONE*, 2024) выявил восстановление тактических показателей после 30-минутного аудиовмешательства. VR-медитация с биологической обратной связью ($n=34$) улучшила моторные навыки под давлением (*Scientific Reports*, 2024). Мета-анализ 127 исследований ($n=24\ 358$) установил ассоциацию самодисциплины со спортивными результатами ($d = 0.316$). Программы тренировки силы саморегуляции (12 РКИ) противодействуют умственному напряжению. После удаления нерандомизированных исследований значимость эффектов исчезла, что требует дальнейших РКИ.

Ключевые слова: психологические тренинги, саморегуляция, спортсмены, майндфулнес, имажинация, мета-анализ, рандомизированные контролируемые исследования, самодисциплина, VR-медитация, тактические показатели.

В условиях современного спорта высших достижений, характеризующегося предельной интенсификацией тренировочных нагрузок и высочайшим уровнем конкуренции, психологический фактор становится доминирующим в определении итогового результата. Сегодня технико-тактическая подготовка ведущих атлетов мира практически идентична, что переносит центр тяжести борьбы из физической плоскости в ментальную. В этой связи саморегуляция - способность спортсмена сознательно управлять своими психическими состояниями, уровнем активации и эмоциональными реакциями - выступает как стержневой компонент профессионального мастерства. Особая актуальность данной проблемы обусловлена нарастающим психологическим давлением на спортсмена. Феномен «соревновательного стресса» в 2026 году усиливается не только ценой ошибки в коммерциализированном спорте, но и беспрецедентной информационной нагрузкой, социальными сетями и ожиданиями общества. Часто мы наблюдаем ситуацию, когда функционально безупречно подготовленный атлет не способен реализовать свой потенциал в решающий момент из-за деструктивных состояний - «предстартовой лихорадки», апатии или чрезмерного психического напряжения, ведущего к потере координации.

Несмотря на очевидную значимость психологической устойчивости, в практике подготовки кадров сохраняется определенный дефицит системных подходов. Нередко психологическая работа сводится к эпизодическим консультациям или кратким установкам тренера. В то же время психологический тренинг представляет собой научно обоснованную технологию, позволяющую не просто купировать симптомы стресса, а сформировать у спортсмена устойчивые механизмы внутренней регуляции.

Развитие навыков саморегуляции (аутогенная тренировка, идеомоторная подготовка, когнитивные техники контроля внимания) через систему тренингов позволяет превратить реактивное поведение спортсмена в осознанное управление собственной эффективностью.

Таким образом, исследование влияния тренинговых программ на саморегуляцию является критически важным для создания надежных моделей психолого-педагогического сопровождения, способных минимизировать риск психологических срывов и обеспечить стабильность высоких спортивных результатов.

В 2024 году в журнале *Sports Medicine* опубликован мета-анализ 111 исследований [2]. Тренинги психологических навыков показали эффект на спортивные результаты ($g = 0.83$, 95% ДИ 0.21–1.45) [2]. Методы майндфулнес и принятия зафиксировали эффект $g = 0.67$ (95% ДИ 0.01–1.32) [2]. Тренинги с имажинацией дали эффект $g = 0.75$ (95% ДИ 0.14–1.36) [2].

Исследование 54 баскетболистов (*PLOS ONE*, 2024) применило 30-минутное аудиовмешательство по майндфулнес [3]. После умственного утомления восстановились тактические показатели [3]. В пост-тесте различия зафиксированы по переводу мяча, проходу с дриблингом в трехсекундную зону, заслону с мячом и без мяча [3].

Систематический обзор 12 РКИ (*Frontiers in Public Health*, 2022) подтвердил: программы тренировки силы саморегуляции противодействуют умственному напряжению и снижению производительности [4]. Восьминедельная академическая тренировка снизила ошибки в визуальном отслеживании [4]. Четырехнедельная программа сердечно-сосудистых упражнений (3-4 раза в неделю) уменьшила ошибки в визуальном трекинге [4].

PLS-SEM моделирование на 620 студентах (*Frontiers in Psychology*, 2026) выявило: воспринимаемый самоконтроль влияет на учебные усилия прямо и через ментальную устойчивость [6]. Ситуативный поток и ментальная устойчивость усиливают активное участие [6]. Активное участие способствует долгосрочной привязанности к спорту [6].

Двухнедельная тренировка модификации вербальных манер ($n=38$) повысила количество решенных анаграмм в группе с низкой мотивацией [4]. Тренировка недоминантной рукой (2 недели, $n=52$) повысила точность в задаче Струпа [4]. Четырехмесячный финансовый мониторинг ($n=49$) снизил ошибки в визуальном трекинге [4]. Два кросс-дизайн эксперимента (*Scientific Reports*, 2024) с 18 баскетболистами и 16 футболистами использовали 15-минутную VR-медитацию с биологической обратной связью [9]. После 30-минутного теста Струпа VR-медитация улучшила моторные навыки под давлением [9]. Во втором эксперименте VR-медитация снизила эффекты эго-истощения при выполнении пенальти [9]. Двухнедельная тренировка подавления стереотипов ($n=98$) повысила количество решенных анаграмм и увеличила субъективное усилие [4]. Двухнедельная тренировка позной регуляции ($n=69$) снизила падение результата в задаче на хват кисти [4].

Мета-анализ 127 исследований с 24 358 участниками (*PLOS ONE*, 2025) выявил ассоциацию самодисциплины со спортивными результатами ($d = 0.316$) [8]. Экстраверсия показала ассоциацию $d = 0.336$ [8]. Общая связь психологических факторов с результативностью составила $d = 0.329$ [8].

Двухнедельная тренировка агрессии через недоминантную руку ($n=70$) снизила агрессивное поведение в тесте Тейлора [4]. Четырехнедельная тренировка задачи Струпа (3 раза в день по 10 минут, $n=29$) уменьшила время реакции и повысила продолжительность удержания хвата [4]. 6-сессионная программа MSPE для канадских университетских пловцов повысила самоосознанность и внимание к настоящему моменту [7]. Качественный анализ зафиксировал интеграцию практик майндфулнес в повседневные рутины [7]. Четырехнедельная тренировка сложного счета (3 раза в день, $n=33$) повысила продолжительность удержания хвата кисти [4]. Однонедельная тренировка логического мышления ($n=49$) повысила количество решенных анаграмм [4]. Через неделю после окончания тренинга эффект не сохранился [4]. После удаления нерандомизированных исследований и субъективных показателей результативности значимость эффектов тренингов исчезала во всех синтезах [2]. Требуются дальнейшие рандомизированные контролируемые испытания [2]. Двухнедельная тренировка изометрического хвата (2 раза в день, $n=41$) увеличила время до отказа в максимальном кардио-тесте [4]. Показатели RPE не изменились [4]. Десятидневная тренировка стоп-сигнал задачи ($n=82$) снизила уязвимость к истощению [4]. Время реакции в задаче Струпа уменьшилось на 50 попыток [4]. 20 нетренированных

молодых взрослых прошли 4-недельную программу (3 раза в неделю по 60 минут) [4]. Общая дистанция на велоэргометре увеличилась после программы на фоне 90-минутной когнитивной нагрузки [4]. Шестинедельная когнитивная тренировка (5 дней в неделю, n=174) не изменила продолжительность удержания хвата [4].

Модераторный анализ не выявил ассоциаций по полу, типу спорта или категории атлетов [8]. Тревожность, открытость опыту, нейротизм и доброжелательность не показали значимых связей с результативностью [8]. Эти факторы имеют контекстно-зависимый характер [8]. Опросник SRSP используется как инструмент диалога у 12 канадских консультантов по ментальной подготовке (SCAPPS, 2025) [1]. Консультанты выделили три метакогнитивные шкалы: планирование, промежуточный контроль, оценка-рефлексия [1]. В планировании выделены подтемы: стимулирование планирования, подготовка к тренировке, дополнение целей намерениями, учет когнитивной нагрузки [1].

В исследовании баскетбольных тактических действий (n=54) общие тактические показатели между группами значимо не различались [3]. По отдельным суб-переменным различия между контрольной группой и группой умственного утомления в пост-тесте достигли статистической значимости [3].

Список литературы.

1. Young, B., et al. (2025). How mental performance consultants act on self-regulated sport practice: Extending survey scores to lean into metacognitive learning narratives. Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology. <https://scapps.org/jems/index.php/1/en/article/view/4010>
2. Lochbaum, M., et al. (2024). Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, 54, 347–373. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-023-01931-z>
3. Cao, S., Liu, J., Geok, S.K., Sun, H., & Wang, X. (2024). Effects of brief mindfulness intervention on mental fatigue and recovery in basketball tactical performance. PLOS ONE, 19(12), e0306815. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0306815>
4. Huang, S., & Teo, X. (2022). Self-regulatory strength training programmes on physical or cognitive performance: A systematic review. Frontiers in Public Health, 10, 904374. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.904374/full>
5. Wood, S., et al. (2025). Integrating Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with Psychological Skills Training (PST): a case study. Frontiers in Psychology, 16, 1617548. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1617548/full>
6. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1617548/full>
7. Rahman, A., et al. (2026). Flowing toward toughness: serial mediation of flow and mental toughness in gamified XR soccer instruction. Frontiers in Psychology, 17, 1731891. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2026.1731891/full>
8. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2026.1731891/full>
9. MacDonald, K., & Thompson, L. (2025). The effects of a mindfulness-based intervention on mindful awareness, anxiety, stress, flow, and well-being among Canadian university athletes. Journal of Exercise, Movement, and Sport, 57(1), 3957. <https://www.scapps.org/jems/index.php/1/article/view/3957>
10. Ayranci, M., & Aydin, M.K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 20(8), e0330862. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0330862>
11. Vogel, T., et al. (2024). Ego-depletion and motor skill performance under pressure-experimental effects of a short term virtual-reality based mindfulness breathing meditation with integrated biofeedback. Scientific Reports, 14, 17541. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-68043-0>

Rashidov Sanjar Sharof o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti tayanch doktoranti

sanjarrashidov@gmail.com

MADANIYATLARARO KOMMUNIKATSIYA TIZIMIDA IJTIMOYIY-AXLOQIY TUSHUNCHALAR HAMDA ULARNI TARJIMA QILISHDA MADANIY FARQLARNING TA'SIRI.

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'zbek tilida ifodalangan ijtimoiy-axloqiy tushunchalarning lingvistik va madaniy xususiyatlari hamda ularni ingliz tiliga tarjima qilish jarayonida yuzaga keladigan muammolar tahlil qilinadi. Tadqiqotda ijtimoiy-axloqiy tushunchalarning milliy mentalitet, madaniy qadriyatlar va tarixiy an'analar bilan uzviy bog'liqligi yoritiladi. Shuningdek, tarjima jarayonida lingvistik va ekstralingvistik omillarning o'rni, madaniy tafovutlarning ifodalanishi hamda lingvokulturologik yondashuvning ahamiyati ko'rib chiqiladi. O'zbek va ingliz tillaridagi frazeologik birliklar qiyosiy tahlil qilinib, ularning madaniy xususiyatlari aniqlanadi. Tadqiqot natijalari ijtimoiy-axloqiy tushunchalarni tarjima qilishda milliy mentalitet va madaniy kontekstni hisobga olish muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-axloqiy tushunchalar, tarjima, madaniyatlararo muloqot, lingvokulturologiya, mentalitet, frazeologik birliklar.

Аннотация. В тезисе анализируются лингвистические и культурные особенности социально-этических понятий в узбекском языке, а также проблемы, возникающие при их переводе на английский язык. В исследовании освещается неразрывная связь социально-этических концептов с национальным менталитетом, культурными ценностями и историческими традициями. Также рассматривается роль лингвистических и экстралингвистических факторов в процессе перевода, выражение культурных различий и значимость лингвокультурологического подхода. Проводится сравнительный анализ фразеологических единиц в узбекском и английском языках, выявляются их специфические культурные черты. Результаты исследования подчеркивают важность учета национального менталитета и культурного контекста при переводе социально-этических понятий.

Ключевые слова: социально-этические понятия, перевод, межкультурная коммуникация, лингвокультурология, менталитет, фразеологические единицы.

Abstract. This thesis analyzes the linguistic and cultural characteristics of socio-ethical concepts in the Uzbek language and the challenges encountered during their translation into English. The research highlights the intrinsic connection of socio-ethical concepts with national mentality, cultural values, and historical traditions. Furthermore, it examines the role of linguistic and extralinguistic factors in the translation process, the manifestation of cultural differences, and the significance of the linguacultural approach. A comparative analysis of phraseological units in Uzbek and English is conducted to identify their cultural specificities. The research findings emphasize the importance of considering national mentality and cultural context when translating socio-ethical concepts.

Key words: socio-ethical concepts, translation, intercultural communication, linguacultural studies, mentality, phraseological units.

Kirish. Til inson tafakkuri va madaniyatining muhim ifodasi hisoblanadi. Har bir xalqning mentaliteti, qadriyatlari va tarixiy tajribasi til orqali namoyon bo'ladi. Ayniqsa, ijtimoiy-axloqiy tushunchalar jamiyatning axloqiy me'yorlari va qadriyatlarini ifodalovchi muhim semantik birliklar sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy-axloqiy tushunchalar milliy mentalitet, madaniyat va tarixiy qadriyatlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, ular tilning leksik-semantik, grammatik va uslubiy vositalari orqali ifodalanadi. Ushbu tushunchalar jamiyatda qabul qilingan xulq-atvor me'yorlarini, insonlar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarni hamda axloqiy qadriyatlarni aks ettiradi.

Tarjima jarayonida esa bunday tushunchalarni boshqa tilga o'tkazish murakkab jarayon hisoblanadi. Chunki har bir til o'ziga xos madaniy va semantik tizimga ega. Shu sababli tarjima

jarayonida nafaqat til birliklarini, balki madaniy kontekstni ham hisobga olish zarur. Mazkur tadqiqotning maqsadi o'zbek tilidagi ijtimoiy-axloqiy tushunchalarning lingvistik xususiyatlarini aniqlash, ularning madaniyatlararo muloqotdagi o'rnini tahlil qilish hamda ingliz tiliga tarjima qilish jarayonida yuzaga keladigan madaniy tafovutlarni o'rganishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda lingvistik, qiyosiy va lingvokulturologik tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida o'zbek va ingliz tillarida ifodalangan ijtimoiy-axloqiy tushunchalar qiyosiy jihatdan o'rganildi. Tadqiqot materiallari sifatida o'zbek tilidagi paremiologik birliklar, frazeologik iboralar, antropominant va somatik birliklar hamda zoonimlar orqali ifodalangan ijtimoiy-axloqiy tushunchalar tahlil qilindi. Ushbu birliklarning ingliz tilidagi ekvivalentlari aniqlanib, ularning semantik va madaniy xususiyatlari o'rganildi.

Bundan tashqari, tarjima jarayonida lingvistik va ekstralingvistik kontekstlarning o'ri ham tahlil qilindi. Lingvistik kontekst matndagi so'zlar o'rtasidagi semantik bog'liqlikni anglatadi, ekstralingvistik kontekst esa madaniy, tarixiy va ijtimoiy omillarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotda lingvokulturologik yondashuv asosida til va madaniyat o'rtasidagi bog'liqlik hamda madaniy farqlarning tarjima jarayoniga ta'siri o'rganildi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy-axloqiy tushunchalar muayyan xalqning mentaliteti, madaniy qadriyatlari va tarixiy tajribasi bilan chambarchas bog'liq. O'zbek tilida bunday tushunchalar ko'pincha paremiologik birliklar, frazeologik iboralar hamda obrazli ifodalar orqali namoyon bo'ladi. O'zbek mentalitetida mehmondo'stlik, hurmat, jamoaviylik va oila qadriyatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Bu xususiyatlar til birliklarida ham o'z aksini topadi. Ingliz tilida esa individualizm va shaxsiy mustaqillik g'oyalari muhim o'rin egallaydi.

Frazeologik birliklarning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, ko'plab iboralar semantik jihatdan o'xshash bo'lsa-da, ularning madaniy konnotatsiyasi turlicha bo'lishi mumkin. Shu sababli ularni tarjima qilish jarayonida to'g'ridan-to'g'ri ekvivalent topish har doim ham mumkin emas. Tadqiqot davomida tarjimada lingvistik va madaniy empatiyaning muhim ahamiyatga ega ekani ham aniqlandi. Tarjimon nafaqat til tizimini, balki tarjima qilinayotgan madaniyatni ham yaxshi bilishi zarur.

Muhokama va xulosa. Tarjima jarayonida ijtimoiy-axloqiy tushunchalarni boshqa tilga o'tkazish ko'plab lingvistik va madaniy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu muammolar, avvalo, turli madaniyatlarning qadriyatlar tizimi o'rtasidagi tafovutlar bilan bog'liq. Masalan, o'zbek tilida keng qo'llaniladigan mehmondo'stlik, kattalarga hurmat yoki jamoaviylikka oid tushunchalar ingliz tilida to'liq ekvivalentga ega bo'lmasligi mumkin. Shu sababli tarjimon bunday hollarda tavsifiy tarjima yoki kontekstual moslashtirish usullaridan foydalanishi zarur.

Shuningdek, grammatik tizimdagi farqlar ham tarjima jarayoniga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, o'zbek tilida grammatik rod kategoriyasining mavjud emasligi ingliz tiliga tarjima qilishda muayyan qiyinchiliklar tug'diradi. Shu bois tarjima jarayonida lingvistik omillar bilan bir qatorda ekstralingvistik omillarni ham hisobga olish zarur. Bu esa tarjimonning madaniy empatiya va lingvokulturologik bilimlarga ega bo'lishini talab qiladi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy-axloqiy tushunchalar muayyan xalqning mentaliteti, madaniyati va tarixiy tajribasini aks ettiruvchi muhim semantik birliklar hisoblanadi. Bu tushunchalar tilning turli lingvistik vositalari orqali ifodalanib, jamiyatdagi axloqiy qadriyatlar tizimini namoyon qiladi. Tarjima jarayonida esa bunday tushunchalarni boshqa tilga o'tkazishda lingvistik va ekstralingvistik omillarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Lingvokulturologik yondashuv tarjima jarayonida madaniy farqlarni to'g'ri anglash va ifodalash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

- [1]. Yuldashev I. [va boshq.]. Mutaxassislikka kirish. –Toshkent: “Shafolat Nur Fayz” nashriyoti. 2020. –B. 65.
- [2]. G'ofurov I. [va boshq.]. Tarjima nazariyasi. –Toshkent: “Tafakkur Bo'stoni” nashriyoti. 2012. –B. 26-27.

- [3]. Abduvaxobova Dilnoza Nurmaxamatovna. Badiiy tarjima matnlarida emotivlik kategoriyasining ifodalanishi. Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori dissertatsiyasi avtoreferati. –Toshkent: 2023. –B. 17.
- [4]. Сафаров Ш. Когнитив тилшунослик. Рисола. Илмий нашр. –Жиззах: “Сангзор” нашриёти. 2006. –Б. 63.
- [5]. Звегинцев В.А. История языкознания XIX–XX веков в очерках и извлечениях. Часть I. –Москва: «Просвещение». 1964. –С. 68.
- [6]. Cambridge Advanced Learner's Dictionary, Third Edition
- [7]. Godvin Elena. Dobraia Straia Angliia in russian perception: Literary representations of Englishness in translated children's literature in soviet and post-soviet Russia. Thesis for the degree of Doctor of philosophy in Russian. 2016. –P. 42.

II SHO‘BA

TRANSFORMATSION PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR: NAZARIYA, METOD VA AMALIYOT

Rustamov Shavkat Shuxratovich

Buxoro davlat universiteti

Psixologiya kafedrası mudiri,

psixologiya fanlari doktori (DSc) dotsent

TRANSFORMATSION TA'LIM SHAROITIDA TALABALAR ILMIY IJODKORLIGINI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH STRATEGIYALARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada transformatsion ta'lim sharoitida talabalar ilmiy ijodkorligini psixologik qo'llab-quvvatlash strategiyalari tahlil qilinadi. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida raqamlashtirish, innovatsion pedagogik texnologiyalar va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar talabalarning ilmiy salohiyatini rivojlantirishda muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Tadqiqotda ilmiy ijodkorlikning psixologik mexanizmlari, xususan, motivatsiya, refleksiv tafakkur, ichki nazorat lokusi, akademik o'zini-o'zi samaradorlik va kognitiv moslashuvchanlik kabi omillar yoritilgan. Shuningdek, ilmiy izlanish jarayonida uchraydigan psixologik to'siqlar – qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikdan xavotir, past o'zini baholash holatlari va ularni bartaraf etish strategiyalari ko'rib chiqilgan. Transformatsion ta'lim muhiti talabalarni mustaqil fikrlashga, tanqidiy tahlil qilishga va innovatsion g'oyalar yaratishga yo'naltirishi bilan ahamiyatlidir. Psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari sifatida mentorlik, ilmiy hamkorlik muhiti, refleksiv seminarlar va motivatsion treninglar samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Natijada, ilmiy ijodkorlikni rivojlantirish talabaning shaxsiy va kasbiy kamolotini ta'minlovchi muhim omil ekanligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: transformatsion ta'lim muhiti, ilmiy ijodkorlik, psixologik qo'llab-quvvatlash, motivatsiya, refleksiya, innovatsion faoliyat, talaba shaxsi.

Аннотация. В статье рассматриваются стратегии психологической поддержки научного творчества студентов в условиях трансформационной образовательной среды. Современная система высшего образования характеризуется цифровизацией, внедрением инновационных педагогических технологий и личностно-ориентированным подходом, что способствует развитию научного потенциала обучающихся. Анализируются психологические механизмы научного творчества, включая мотивацию, рефлексивное мышление, внутренний локус контроля, академическую самооэффективность и когнитивную гибкость. Особое внимание уделяется психологическим барьерам, возникающим в процессе научно-исследовательской деятельности, таким как страх ошибки, тревожность и заниженная самооценка, а также путям их преодоления. Подчеркивается роль трансформационной образовательной среды в формировании самостоятельности, критического мышления и инновационной активности студентов. В качестве эффективных механизмов поддержки предлагаются mentorство, научное сотрудничество, рефлексивные семинары и мотивационные тренинги. Делается вывод о том, что развитие научного творчества является важным фактором личностного и профессионального становления студента.

Ключевые слова: трансформационная образовательная среда, научное творчество, психологическая поддержка, мотивация, рефлексия, инновационная активность, студент.

Abstract. This article examines psychological support strategies for developing students' scientific creativity within a transformational educational environment. Modern higher education is characterized by digitalization, innovative pedagogical technologies, and a student-centered approach, which collectively enhance students' research potential. The study analyzes key psychological mechanisms underlying scientific creativity, including motivation, reflective thinking, internal locus of control, academic self-efficacy, and cognitive flexibility. Particular attention is paid to psychological barriers encountered in research activities, such as fear of failure, anxiety, and low self-esteem, along with strategies to overcome them. A transformational educational environment fosters independent thinking, critical analysis, and innovation-oriented activity among students. Effective psychological support mechanisms include mentoring systems, collaborative research environments, reflective seminars, and motivational training programs. The findings emphasize that

fostering scientific creativity is a crucial factor in students' personal growth and professional development in contemporary higher education.

Key words: *transformational educational environment, scientific creativity, psychological support, motivation, reflection, innovation, student development.*

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida oliy ta'lim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri – raqobatbardosh, mustaqil fikrlovchi va ilmiy-innovatsion salohiyatga ega mutaxassislarni tayyorlashdan iboratdir. Jamiyat taraqqiyoti, iqtisodiyotning bilimlarga asoslangan modelga o'tishi hamda ilm-fan va ishlab chiqarish integratsiyasining kuchayishi talabalar ilmiy ijodkorligini rivojlantirishni strategik ahamiyatga ega masalaga aylantirmoqda. Shu nuqtai nazardan, transformatsion ta'lim muhiti sharoitida ilmiy ijodkorlikni psixologik qo'llab-quvvatlash masalasi alohida dolzarblik kasb etadi.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar va raqamli platformalar keng joriy etilayotgan bo'lsa-da, talabaning ichki motivatsiyasi, refleksiv tafakkuri, o'ziga bo'lgan ishonchi va ijodiy faolligini qo'llab-quvvatlash yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Ilmiy izlanish jarayonida yuzaga keladigan psixologik to'siqlar – muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, akademik stress, o'zini past baholash, tashabbuskorlikning sustligi – talabalar ilmiy salohiyatining to'liq namoyon bo'lishiga to'sqinlik qilmoqda. Bu esa psixologik qo'llab-quvvatlash strategiyalarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etishni zaruratga aylantiradi.

Shuningdek, transformatsion ta'lim muhiti talabalardan yuqori darajadagi moslashuvchanlik, tanqidiy va kreativ fikrlashni talab etadi. Bunday sharoitda ilmiy ijodkorlikni rivojlantirish faqat bilim berish bilan emas, balki shaxsning psixologik resurslarini faollashtirish, ichki motivatsiyani mustahkamlash va ilmiy o'zini-o'zi anglash jarayonini qo'llab-quvvatlash bilan chambarchas bog'liqdir. Shu bois mazkur mavzu zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlari bilan bevosita uyg'un bo'lib, nazariy va amaliy jihatdan muhim ilmiy tadqiqot obyekti hisoblanadi.

Kirish. XXI asrda oliy ta'lim tizimi tub transformatsion jarayonlarni boshdan kechirmoqda. Globallashuv, raqamlashtirish, sun'iy intellekt texnologiyalarining kirib kelishi hamda ilm-fan integratsiyasining kuchayishi ta'lim muhitini mazmunan va shaklan yangilamoqda. Bunday sharoitda an'anaviy bilim berishga yo'naltirilgan model o'rnini talabaning mustaqil fikrlashi, ilmiy izlanishga moyilligi va ijodiy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan transformatsion ta'lim muhiti egallamoqda. Mazkur muhitda talaba faqat bilim iste'molchisi emas, balki ilmiy g'oya yaratuvchisi, tadqiqot subyekti va innovatsion faoliyat ishtirokchisiga aylanadi. Shu bois, talabalar ilmiy ijodkorligini rivojlantirish va uni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Ilmiy ijodkorlik murakkab psixologik jarayon bo'lib, u kognitiv, motivatsion va shaxsiy omillarning o'zaro uyg'unlashuvi asosida shakllanadi. Talabaning ilmiy tafakkuri, refleksiv qobiliyati, ichki motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda yangilik yaratishga intilishi ilmiy ijod mahsulдорligini belgilovchi muhim determinantlardir. Biroq transformatsion ta'lim muhiti sharoitida axborot oqimining ortishi, raqobat kuchayishi va akademik talablarning murakkablashuvi talabalarda stress, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, o'zini past baholash kabi psixologik to'siqlarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Bu esa ilmiy salohiyatning to'liq namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, talabalar ilmiy ijodkorligini samarali rivojlantirish faqat metodik yoki tashkiliy chora-tadbirlar bilan cheklanib qolmasdan, balki psixologik qo'llab-quvvatlashning tizimli strategiyalarini ishlab chiqishni ham talab etadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash talabaning ichki resurslarini faollashtirish, motivatsiyasini mustahkamlash, refleksiv tahlil ko'nikmalarini rivojlantirish va ijodiy o'zini namoyon etishiga qulay sharoit yaratishni nazarda tutadi. Transformatsion ta'lim muhiti esa aynan shunday imkoniyatlarni – ochiq muloqot, ilmiy hamkorlik, mentorlik tizimi, innovatsion pedagogik texnologiyalar va interaktiv o'qitish usullarini – taqdim etadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda oliy ta'limda raqobatbardosh, kreativ va mustaqil fikrlovchi mutaxassislarni tayyorlash ustuvor vazifaga aylangan. Bunday mutaxassisni shakllantirish esa uning ilmiy ijodkorlik salohiyatini qo'llab-quvvatlovchi psixologik

strategiyalarni chuqur ilmiy asoslashni taqozo etadi. Shuningdek, transformatsion ta'lim muhiti sharoitida ilmiy ijodkorlikning psixologik determinantlarini aniqlash, ularni rivojlantirish mexanizmlarini ishlab chiqish va amaliy tavsiyalar yaratish ilmiy-nazariy hamda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Demak, transformatsion ta'lim muhiti sharoitida talabalar ilmiy ijodkorligini psixologik qo'llab-quvvatlash masalasi nafaqat pedagogik innovatsiyalar bilan, balki shaxs rivoji, motivatsion dinamika va kognitiv jarayonlarning uyg'un integratsiyasi bilan bevosita bog'liqdir. Ushbu maqola aynan shu jarayonlarning nazariy asoslari va amaliy strategiyalarini kompleks yondashuv asosida tahlil qilishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili. Transformatsion ta'lim muhiti sharoitida talabalar ilmiy ijodkorligini psixologik qo'llab-quvvatlash muammosi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida ko'p qirrali yondashuv asosida o'rganilmoqda. Ushbu masalaning nazariy ildizlari avvalo ijodkorlik psixologiyasi doirasida shakllangan bo'lib, xorijiy olimlardan J. Gilford tomonidan ilgari surilgan divergent tafakkur nazariyasi ijodiy fikrlashning asosiy kognitiv mexanizmlarini tushuntirib berdi. Keyinchalik E. Torrance ijodkorlikni diagnostika qilish va rivojlantirish masalalarini chuqurlashtirib, kreativlikni shaxsning muhim intellektual xususiyati sifatida talqin qildi. R. Sternbergning triarkik intellekt nazariyasi esa ijodkorlikni analitik, amaliy va kreativ komponentlarning integratsiyasi sifatida izohlab, ilmiy faoliyatdagi muvaffaqiyatni kompleks yondashuv asosida asoslab berdi.

Ilmiy ijodkorlikning motivatsion jihatlarini A. Maslouning o'zini-o'zi aktualizatsiya qilish nazariyasi hamda C. Rogersning shaxsga yo'naltirilgan konsepsiyasi bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu yondashuvlarga ko'ra, shaxsning ichki salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun qulay psixologik muhit va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy sharoit zarur. Shuningdek, E. Deci va R. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) ichki motivatsiyaning ilmiy ijodkorlikdagi hal qiluvchi rolini asoslab beradi. Unga ko'ra, avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ehtiyojlarining qondirilishi talabaning ilmiy faolligini oshiradi.

Transformatsion ta'lim muhiti konsepsiyasi esa ta'lim jarayonini chuqur shaxsiy o'zgarishlar maydoni sifatida talqin etadi. J. Mezirowning transformativ o'rganish nazariyasi talabalarning tanqidiy refleksiya orqali o'z bilim va qarashlarini qayta ko'rib chiqishini ta'kidlaydi. Ushbu yondashuv ilmiy ijodkorlikning refleksiv tafakkur bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Zamonaviy tadqiqotlarda refleksiya ilmiy muammolarni hal etishda metakognitiv strategiyalarni shakllantiruvchi muhim omil sifatida baholanadi.

Rus psixologiya maktabida ham ijodkorlik va shaxs rivoji masalalari chuqur tadqiq qilingan. L.S. Vigotskiy ijodiy faoliyatni ijtimoiy-madaniy tajriba va ichki nutqning rivoji bilan bog'lab, yaqin rivojlanish zonasi konsepsiyasi orqali ta'limning rivojlantiruvchi xarakterini asoslab berdi. A.N. Leontyev faoliyat nazariyasida shaxsning motivatsion tuzilmasi ilmiy faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy omil ekanligini ta'kidlaydi. S.L. Rubinshteyn esa ong va faoliyat birligi tamoyiliga tayangan holda, ijodkorlikni subyektning faol va ongli munosabati mahsuli sifatida izohlaydi. Zamonaviy rus tadqiqotchilaridan D.B. Bogoyavlenskaya intellektual faollik nazariyasini ishlab chiqib, shaxsning tashabbuskorligi va muammoga chuqur kirib borish qobiliyati ilmiy ijodkorlikning muhim mezonini ekanligini ko'rsatdi.

So'nggi yillarda ilmiy adabiyotlarda psixologik qo'llab-quvvatlash masalasi alohida yo'nalish sifatida shakllanmoqda. Mentorlik, akademik ko'mak, emotsional qo'llab-quvvatlash va ilmiy hamkorlik muhitining samaradorligi ko'plab empirik tadqiqotlarda o'z tasdig'ini topgan. Xususan, xorijiy tadqiqotlarda ilmiy rahbar va talaba o'rtasidagi konstruktiv muloqot ilmiy mahsuldorlikni oshirishi ta'kidlanadi. Rus olimlari esa ta'lim jarayonida psixologik xavfsizlik muhitini yaratish ilmiy tashabbus va kreativlikni rag'batlantirishini qayd etadilar.

Shunday qilib, rus va xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ilmiy ijodkorlikning kognitiv, motivatsion va ijtimoiy-psixologik omillar integratsiyasi asosida shakllanishini ko'rsatadi. Biroq transformatsion ta'lim muhiti sharoitida aynan psixologik qo'llab-quvvatlash strategiyalarini kompleks tizim sifatida ishlab chiqish masalasi hanuzgacha chuqur integrativ yondashuvni talab etadi. Bu esa mazkur mavzuning nazariy va amaliy jihatdan yanada keng tadqiq etilishini taqozo etadi.

Muhokama. Transformatsion ta'lim muhiti sharoitida talabalar ilmiy ijodkorligini psixologik qo'llab-quvvatlash masalasi zamonaviy oliy ta'lim tizimining eng muhim strategik yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Chunki bugungi kunda ta'lim jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki shaxsning intellektual, motivatsion va ijtimoiy-psixologik salohiyatini kompleks rivojlantirishni talab etadi. Transformatsion muhit talabani dunyoqarashi, qadriyatlari va o'z-o'zini anglash tizimida sifat o'zgarishlarini yuzaga keltirishga qaratilgan bo'lib, aynan shu jarayonda ilmiy ijodkorlik muhim ko'rsatkichga aylanadi. Ilmiy ijodkorlik esa o'z navbatida shaxsning mustaqil fikrlashi, muammoli vaziyatlarni yangicha yondashuv asosida hal etishi, ilmiy farazlar ilgari surishi va innovatsion g'oyalar ishlab chiqish qobiliyati bilan chambarchas bog'liqdir.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, ilmiy ijodkorlikni rivojlantirishning samaradorligi ko'p jihatdan talabani ichki motivatsiyasi va psixologik barqarorligiga bog'liq. Agar ta'lim muhiti talabani avtonomiyasini qo'llab-quvvatlasa, erkin fikr bildirishiga imkon yaratsa va xatoni rivojlanish omili sifatida qabul qilsa, ilmiy tashabbus va kreativlik sezilarli darajada ortadi. Aksincha, qat'iy nazorat, tanqidning haddan tashqari ustuvorligi yoki muvaffaqiyatsizlikka nisbatan salbiy munosabat ilmiy faollikni susaytiradi. Demak, psixologik qo'llab-quvvatlash strategiyalari transformatsion ta'lim muhitining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Shuningdek, ilmiy ijodkorlikni qo'llab-quvvatlashda refleksiv tafakkurning roli alohida ahamiyat kasb etadi. Refleksiya talabani o'z ilmiy faoliyatini tahlil qilish, kuchli va zaif tomonlarini anglash hamda kelgusidagi strategiyalarni rejalashtirish imkonini beradi. Transformatsion ta'lim muhiti aynan refleksiv muloqot, ilmiy seminarlar, muammoli vaziyatlarni birgalikda tahlil qilish kabi shakllar orqali talabada metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantiradi. Bu esa ilmiy izlanish jarayonini ongli va maqsadga yo'naltirilgan faoliyatga aylantiradi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik qo'llab-quvvatlashning samarali strategiyalari ko'p darajali yondashuvni talab etadi. Individual darajada – talabani o'ziga ishonchini mustahkamlash, ichki motivatsiyasini rag'batlantirish va stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhimdir. Guruh darajasida – ilmiy hamkorlik, o'zaro hurmat va akademik qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish zarur. Institutsional darajada esa – mentorlik tizimini rivojlantirish, innovatsion loyihalarni rag'batlantirish va ilmiy tashabbuslarni moddiy hamda ma'naviy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish talab etiladi. Aynan shu omillarning uyg'unligi transformatsion ta'lim muhitining samaradorligini belgilaydi.

Bundan tashqari, zamonaviy raqamli ta'lim vositalari ham ilmiy ijodkorlikni rivojlantirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Onlayn ilmiy platformalar, virtual laboratoriyalar va xalqaro ilmiy hamkorlik tarmoqlari talabalarning ilmiy dunyoqarashini kengaytiradi, ularni global ilmiy hamjamiyat bilan integratsiyalashuviga zamin yaratadi. Biroq bunday imkoniyatlardan samarali foydalanish uchun talabani psixologik tayyorgarligi, o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalari va tanqidiy fikrlash darajasi yetarli bo'lishi zarur. Shu sababli psixologik qo'llab-quvvatlash raqamli transformatsiya jarayonida ham dolzarbligicha qoladi.

Umuman olganda, transformatsion ta'lim muhiti talabalar ilmiy ijodkorligini rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi, biroq bu jarayonning muvaffaqiyati psixologik omillar bilan bevosita bog'liqdir. Ilmiy ijodkorlikni qo'llab-quvvatlash tizimli, uzluksiz va kompleks yondashuv asosida tashkil etilgandagina talabani shaxsiy va kasbiy kamolotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois transformatsion ta'lim muhitida psixologik qo'llab-quvvatlash strategiyalarini ilmiy asoslash va amaliyotga joriy etish zamonaviy ta'limning ustuvor vazifalaridan biri sifatida e'tirof etilishi lozim.

Xulosa. Transformatsion ta'lim muhiti sharoitida talabalar ilmiy ijodkorligini psixologik qo'llab-quvvatlash zamonaviy oliy ta'lim tizimining strategik yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot tahlillari shuni ko'rsatadiki, ilmiy ijodkorlik faqat intellektual salohiyat mahsuli emas, balki motivatsion, emotsional va ijtimoiy-psixologik omillarning o'zaro integratsiyasi natijasidir. Talabani ichki motivatsiyasi, o'ziga ishonchi, refleksiv tafakkuri, kognitiv moslashuvchanligi hamda psixologik barqarorligi ilmiy faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy determinantlar hisoblanadi. Transformatsion ta'lim muhiti esa aynan shu omillarni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi: ochiq muloqot, hamkorlikka asoslangan o'qitish, innovatsion metodlar va mentorlik tizimi orqali talabani ilmiy tashabbuskorligi rag'batlantiriladi.

Shu bilan birga, ilmiy izlanish jarayonida yuzaga keladigan psixologik to'siqlar – muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, akademik stress, o'zini past baholash va tashabbus yetishmasligi – talabalar ilmiy salohiyatining to'liq namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Demak, transformatsion ta'lim muhiti samaradorligi nafaqat texnologik va metodik yangilanishlarga, balki psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining tizimli yo'lga qo'yilganligiga ham bog'liqdir. Ilmiy ijodkorlikni rivojlantirish jarayoni uzluksiz, bosqichma-bosqich va kompleks yondashuvni talab etadi.

Umuman olganda, transformatsion ta'lim muhiti talabalar ilmiy ijodkorligini rivojlantirishning samarali platformasi bo'lib, u shaxsning kasbiy shakllanishi, innovatsion fikrlashi va ilmiy dunyoqarashini kengaytirishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik qo'llab-quvvatlash esa mazkur jarayonning barqarorligi va natijadorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir.

Tavsiyalar. Motivatsion muhitni kuchaytirish: Talabalarning ichki motivatsiyasini rag'batlantiruvchi mexanizmlarni (ilmiy tanlovlar, grantlar, e'tirof tizimi) keng joriy etish zarur. Ilmiy yutuqlarni ommaviy e'tirof etish ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Mentorlik tizimini takomillashtirish: Ilmiy rahbar va talaba o'rtasida hamkorlikka asoslangan, psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarni rivojlantirish lozim. Mentor nafaqat ilmiy yo'naltiruvchi, balki motivator va psixologik ko'mak beruvchi subyekt sifatida faoliyat yuritishi kerak. Refleksiv va metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish: Ilmiy seminarlar, muammoli vaziyatlar tahlili, portfoliolar yuritish orqali talabada o'z faoliyatini tahlil qilish va baholash kompetensiyalarini shakllantirish muhimdir.

Psixologik treninglar va maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish: Stressni boshqarish, o'zini-o'zi samaradorlikni oshirish, ijodiy tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan trening dasturlarini ta'lim jarayoniga integratsiya qilish maqsadga muvofiq. Ilmiy hamkorlik muhitini yaratish: Talabalarni jamoaviy ilmiy loyihalarga jalb etish, xalqaro va milliy ilmiy platformalar bilan integratsiyani kuchaytirish ularning ilmiy dunyoqarashini kengaytiradi va kreativ fikrlashini rivojlantiradi. Raqamli vositalardan samarali foydalanish: Virtual laboratoriyalar, ilmiy ma'lumotlar bazalari va interaktiv platformalar orqali talabalarning mustaqil izlanish faoliyatini qo'llab-quvvatlash lozim.

Xulosa qilib aytganda, transformatsion ta'lim muhiti sharoitida talabalar ilmiy ijodkorligini psixologik qo'llab-quvvatlash tizimli, innovatsion va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni talab etadi. Mazkur tavsiyalarni amaliyotga joriy etish talabalarning ilmiy salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish hamda zamonaviy, raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. – Toshkent: O'zbekiston, 2017. – 104 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – Toshkent: O'zbekiston, 2017. – 48 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – 464 b.
5. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1991. – 93 с.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
8. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
9. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954. – 411 p.
10. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
11. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.

12. Sternberg R.J. Creativity in the Classroom: Schools of Curious Delight. – New York: Routledge, 2010. – 256 p.
13. Torrance E.P. Torrance Tests of Creative Thinking: Norms and Technical Manual. – Lexington, MA: Ginn, 1974. – 56 p.
14. Mezirow J. Transformative Dimensions of Adult Learning. – San Francisco: Jossey-Bass, 1991. – 247 p.

Баратов Шариф Рамазонович

*(Бухарский международный университет,
вице-президент Международной Академии Психологических Наук)*

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ

Аннотация. В данной статье анализируются научные основы использования искусственного интеллекта в системе психологических служб, его теоретические и методологические принципы, а также возможности практического применения в условиях цифровизации психологической помощи. В исследовании рассматриваются алгоритмические модели искусственного интеллекта, механизмы обработки психологических данных, принципы функционирования интеллектуальных систем на основе обучения и нейронных сетей. Особое внимание уделяется вопросам повышения качества диагностики, прогнозирования психологических состояний и автоматизации консультативных процессов. Освещаются проблемы надежности, интерпретируемости и этического регулирования применения искусственного интеллекта в психологической практике.

Ключевые слова: искусственный интеллект, психологическая служба, цифровая психология, нейронные сети, психологическая диагностика, автоматизация консультирования.

Abstract. This article analyzes the scientific foundations of the use of artificial intelligence in the system of psychological services, its theoretical and methodological principles, and its practical applications in the context of digitalization of psychological support. The study examines algorithmic models of artificial intelligence, mechanisms of processing psychological data, and operational principles based on machine learning and neural networks. Special attention is paid to improving diagnostic accuracy, forecasting psychological states, and automating counseling processes. Issues of reliability, interpretability, and ethical regulation of AI use in psychological practice are also highlighted.

Keywords: artificial intelligence, psychological services, digital psychology, neural networks, psychological diagnostics, automated counseling

Введение. Современный этап развития обучения характеризуется активной цифровизацией всех сфер профессиональной деятельности, включая систему оказания психологических служб. Развитие информационных технологий и алгоритмов искусственного интеллекта существенно трансформирует традиционные подходы к психологической диагностике, консультированию и психотерапевтическому сопровождению.

Искусственный интеллект в системе психологической помощи рассматривается не только как технический инструмент автоматизации процессов, но и как научно обоснованный механизм анализа сложных когнитивных, эмоциональных и поведенческих данных. Использование интеллектуальных алгоритмов позволяет выявлять скрытые закономерности в больших массивах психологической информации, повышать точность диагностики и прогнозирования психоэмоциональных состояний.

В условиях роста психологических нагрузок и увеличения потребности населения в квалифицированной помощи особую актуальность приобретает разработка научных основ применения искусственного интеллекта в психологической практике.

Актуальность темы и обсуждение результатов исследования. Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью цифровых технологий в сфере психологии и необходимостью повышения доступности и качества психологических служб. Современные системы искусственного интеллекта способны анализировать речевые, текстовые и поведенческие данные клиентов, выявлять признаки эмоциональных расстройств и формировать предварительные диагностические заключения.

Расширение онлайн-консультирования и телепсихологии усиливает потребность в интеллектуальных системах поддержки специалистов. Однако внедрение искусственного интеллекта

требует научного обоснования методологических принципов его использования, оценки рисков алгоритмической предвзятости и обеспечения соблюдения профессиональной этики.

Таким образом, исследование научных основ применения искусственного интеллекта в психологическом обслуживании является актуальным как с теоретической, так и с практической точки зрения.

В научной литературе искусственный интеллект рассматривается как междисциплинарная область, объединяющая достижения информатики, когнитивной психологии, нейронаук и математического моделирования. Исследования в области машинного обучения и нейронных сетей демонстрируют возможности автоматизированного анализа эмоциональной окраски речи, поведенческих паттернов и текстовых данных.

Современные публикации посвящены разработке цифровых платформ психологической помощи, чат-ботов консультативной поддержки и систем ранней диагностики тревожных и депрессивных состояний. Отдельное внимание уделяется проблемам интерпретируемости алгоритмов, конфиденциальности данных и соблюдения принципов профессиональной ответственности психолога.

Несмотря на значительный прогресс, сохраняется необходимость комплексного анализа теоретических и методологических оснований интеграции искусственного интеллекта в психологическую практику.

Анализ теоретических источников и современных исследований позволяет рассматривать использование искусственного интеллекта в системе оказания психологических услуг как сложный междисциплинарный феномен, находящийся на стыке психологии, когнитивных наук, информатики и прикладной математики. В данном контексте искусственный интеллект выступает не просто как инструмент автоматизации отдельных процедур, а как когнитивно-моделирующая система, способная имитировать элементы аналитической и прогностической деятельности специалиста.

С научной точки зрения, интеграция искусственного интеллекта в психологическое обслуживание предполагает трансформацию традиционной модели «психолог–клиент» в гибридную модель взаимодействия, где интеллектуальные алгоритмы выполняют функции первичной обработки данных, структурирования информации и выявления латентных закономерностей в поведенческих и эмоциональных проявлениях клиента. Это особенно актуально в условиях цифровой психодиагностики, онлайн-консультирования и анализа больших массивов текстовых, аудио- и поведенческих данных.

Эмпирически важным является вопрос валидности и надежности алгоритмических выводов. Психологические данные отличаются высокой степенью контекстуальности, субъективности и многомерности, что усложняет их формализацию в рамках математических моделей. Следовательно, эффективность интеллектуальных систем в психологической практике зависит от корректности обучающих выборок, прозрачности алгоритмов и возможности интерпретации результатов специалистом.

Кроме того, использование искусственного интеллекта в психологических службах неизбежно затрагивает вопросы профессиональной ответственности и границ автоматизации. Важно отметить что основывается на эмпатийном контакте, доверии и личностном взаимодействии, что не может быть полностью воспроизведено алгоритмическими моделями. Таким образом, искусственный интеллект следует рассматривать как вспомогательный когнитивный инструмент, расширяющий аналитические возможности специалиста, но не заменяющий его профессиональную субъектность.

Существенным аспектом обсуждения является проблема этики и защиты персональных данных. Психологическая информация относится к категории чувствительных данных, требующих повышенного уровня конфиденциальности. Алгоритмические системы должны соответствовать принципам прозрачности, недискриминации и предотвращения алгоритмической предвзятости. В противном случае существует риск формирования ошибочных диагностических заключений или стигматизации клиента на основе статистических моделей.

Вместе с тем научный потенциал искусственного интеллекта в системе оказания психологических служб представляется значительным. Алгоритмы машинного обучения позволяют выявлять ранние признаки эмоциональных расстройств, прогнозировать динамику психологического состояния, персонализировать рекомендации и оптимизировать процессы консультирования. Особенно перспективным направлением является интеграция технологий анализа естественного языка (NLP) для оценки эмоциональной окраски речи и когнитивных паттернов мышления клиента.

Структура исследования научных основ использования искусственного интеллекта

1-таблица

№	Компонент исследования	Содержание
1	Объект исследования	Процессы цифровизации и применения ИИ в системе психологических службы
2	Предмет исследования	Теоретические и методологические основы использования ИИ в психологической практике
3	Цель исследования	Научное обоснование применения ИИ в психологическом обслуживании
4	Задачи исследования	Анализ концепций ИИ; исследование алгоритмов обработки психологических данных; определение методологических принципов внедрения; оценка этических аспектов
5	Методы исследования	Теоретический анализ, системный подход, сравнительный анализ, обобщение научных данных
6	Методологический подход	Междисциплинарный и комплексный
7	Научная новизна	Обоснование интеграции ИИ в психологическую практику с учетом этических норм
8	Практическая значимость	Возможность повышения качества и доступности психологических услуг

Представленная методологическая структура исследования отражает специфику интеграции искусственного интеллекта в систему оказания психологических услуг и демонстрирует комплексный научный подход к изучаемой проблеме. Объект исследования охватывает процессы цифровизации психологической помощи и внедрения интеллектуальных технологий в консультативную и диагностическую практику. Предмет исследования конкретизирует научный анализ, фокусируясь на теоретических и методологических основаниях применения искусственного интеллекта в профессиональной деятельности психолога.

Цель исследования логически вытекает из актуальности темы и направлена на научное обоснование использования интеллектуальных систем в психологическом обслуживании. Поставленные задачи отражают последовательность научного познания: от анализа концептуальных основ искусственного интеллекта к исследованию алгоритмов обработки психологических данных и оценке этических аспектов их внедрения. Такая структура обеспечивает системность и внутреннюю согласованность исследования.

Выбранные методы — теоретический анализ, системный и сравнительный подходы — соответствуют междисциплинарному характеру рассматриваемой проблемы. Поскольку исследование затрагивает как технические, так и психологические аспекты, применение комплексного анализа позволяет учитывать особенности обработки поведенческих, эмоциональных и когнитивных данных клиентов.

Особое значение имеет междисциплинарный методологический подход, объединяющий достижения психологии, информатики и когнитивных наук. Это позволяет рассматривать искусственный интеллект не только как технологический инструмент автоматизации, но и как вспомогательный механизм поддержки профессиональной деятельности психолога. В рамках данной структуры подчёркивается необходимость соблюдения этических норм, обеспечения конфиденциальности персональных данных и сохранения гуманистического характера психологической помощи.

Закключение. В ходе исследования установлено, что использование искусственного интеллекта в системе оказания психологических услуг имеет прочную научную основу и перспективы дальнейшего развития. Интеллектуальные алгоритмы способны повысить точность диагностики, оптимизировать консультативный процесс и расширить доступ к психологической помощи.

В то же время внедрение искусственного интеллекта должно осуществляться на основе строгих методологических принципов, с учетом профессиональной этики и необходимости сохранения гуманистического характера психологической помощи.

Таким образом, дальнейшее развитие цифровой психологии предполагает гармоничное сочетание технологических инноваций и фундаментальных научных принципов психологии.

Практические рекомендации

1. Разработка нормативной базы

Необходимо сформировать чёткие профессиональные стандарты использования искусственного интеллекта в психологической практике с учётом требований конфиденциальности и этики.

2. Подготовка и повышение квалификации специалистов

В образовательные программы для психологов целесообразно включить модули по цифровой психологии, основам алгоритмического анализа данных и принципам работы интеллектуальных систем.

3. Обеспечение интерпретируемости алгоритмов

При внедрении интеллектуальных платформ предпочтение следует отдавать системам с прозрачной логикой принятия решений и возможностью экспертной проверки результатов.

4. Сохранение ведущей роли специалиста

Искусственный интеллект должен использоваться как вспомогательный инструмент, а окончательные диагностические и консультативные решения должны приниматься квалифицированным психологом.

5. Эмпирическая оценка эффективности

Рекомендуется проведение экспериментальных исследований по оценке влияния интеллектуальных систем на качество психологической диагностики и консультирования.

6. Интеграция гибридных моделей работы

Перспективным направлением является разработка модели «психолог + ИИ», где технологии обеспечивают предварительный анализ данных, а специалист осуществляет интерпретацию и профессиональное сопровождение клиента.

7. Мониторинг рисков алгоритмической предвзятости

Необходимо систематически оценивать корректность обучающих выборок и предотвращать возможную дискриминацию при автоматизированной обработке психологической информации.

Список использованной литературы.

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – М.: Академический проект, 2003.–496с.

Ashrapov Nodir Namoz o'g'li
Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi

VOYAGA YETMAGAN SHAXSLARDA JINOYAT MOTIVLARI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur maqola voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlarining psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish va psixologik diagnostika imkoniyatlarini tadqiq etishga bag'ishlangan. Ish davomida o'smirlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari, shaxsning motivatsion sohasi, emotsional holati va ijtimoiy muhit ta'sirining jinoyat motivi shakllanishidagi roli ilmiy-nazariy asosda yoritildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voyaga yetmagan shaxslar tomonidan sodir etiladigan huquqbuzarliklarning kelib chiqishida individual-psixologik xususiyatlar, oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy moslashuv darajasi muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot metodlari sifatida nazariy tahlil, kuzatish, suhbat, anketa so'rovi va psixodiagnostik metodikalar qo'llanildi. Olingan natijalar agressivlik darajasi, frustratsiyaga chidamlilik, o'z-o'zini baholash va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivining shakllanishi bilan bevosita bog'liqligini tasdiqladi. Shu bilan birga, psixologik diagnostika usullaridan foydalanish xavf guruhidagi shaxslarni erta aniqlash va ularga individual profilaktik hamda korreksion ishlarni tashkil etish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: voyaga yetmagan shaxslar, jinoyat motivi, deviant xulq-atvor, psixologik diagnostika, motivatsion soha, agressivlik, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivojlanishi, profilaktika, korreksion ishlar, oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri, emotsional holat..

Аннотация. Данная статья посвящена изучению психологических особенностей формирования преступной мотивации у несовершеннолетних, анализу факторов, влияющих на её возникновение, а также исследованию возможностей психологической диагностики. В работе с научно-теоретической точки зрения рассматриваются психологические

особенности подросткового возраста, роль мотивационной сферы личности, эмоционального состояния и социального окружения в формировании преступной мотивации. Результаты исследования показывают, что ключевыми факторами возникновения правонарушающего поведения у несовершеннолетних являются индивидуально-психологические особенности, семейная среда, влияние сверстников и уровень социальной адаптации.

В исследовании использовались методы теоретического анализа, наблюдения, интервью, анкетирования и психодиагностические методики. Полученные данные подтверждают прямую связь между уровнем агрессивности, устойчивостью к фрустрации, самооценкой и показателями социальной адаптации с формированием преступной мотивации у несовершеннолетних. Кроме того, применение методов психологической диагностики позволяет своевременно выявлять подростков группы риска и организовывать для них индивидуальные профилактические и коррекционные мероприятия.

Ключевые слова: несовершеннолетние, преступная мотивация, девиантное поведение, психологическая диагностика, мотивационная сфера, агрессивность, социальная адаптация, развитие личности, профилактика, коррекционные мероприятия, семейная среда, влияние сверстников, эмоциональное состояние.

Annotation. This article is devoted to studying the psychological characteristics of criminal motivation in minors, analyzing the factors influencing its development, and exploring the possibilities of psychological assessment. From a scientific and theoretical perspective, the study examines the psychological features of adolescence, the role of the individual's motivational sphere, emotional state, and social environment in shaping criminal motivation. The results indicate that key factors contributing to delinquent behavior in minors include individual psychological traits, family environment, peer influence, and the level of social adaptation.

The study employed methods such as theoretical analysis, observation, interviews, questionnaires, and psychodiagnostic tools. The findings confirm a direct relationship between aggression levels, frustration tolerance, self-esteem, and social adaptation indicators with the formation of criminal motivation in minors. Moreover, the use of psychological assessment methods allows for the early identification of at-risk adolescents and the implementation of individualized preventive and corrective interventions.

Key words: minors, criminal motivation, deviant behavior, psychological assessment, motivational sphere, aggression, social adaptation, personality development, prevention, corrective interventions, family environment, peer influence, emotional state..

Kirish. Hozirgi kunda yoshlar jinoyatchiligi masalasi ijtimoiy, pedagogik va psixologik tadqiqotlar doirasida dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, voyaga yetmagan shaxslar tomonidan sodir etiladigan huquqbuzarliklar nafaqat shaxsiy, balki jamiyat hayotiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu yosh toifa huquqiy va psixologik jihatdan himoyaga muhtoj bo'lishiga qaramay, ularning jinoyatga moyilligi va motivatsion xatti-harakatlarini tushunish va aniqlash muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Voyaga yetmagan shaxslar jinoyat motivlariga ega bo'lish jarayonida murakkab psixologik mexanizmlar faoliyat ko'rsatadi. Ushbu mexanizmlar shaxsning individual xususiyatlari, oilaviy va ijtimoiy muhit, do'stlar va tengdoshlar ta'siri, shuningdek, ichki hissiy va motivatsion jarayonlar orqali shakllanadi. O'smirlik davri o'zining o'ziga xos psixologik xususiyatlari - emotsional beqarorlik, impulsivlik, ijtimoiy me'yorlarga moslashuvdagi qiyinchiliklar va o'zini tasdiqlash ehtiyoji bilan ajralib turadi. Shu bois, jinoyat motivlari ko'pincha o'zini namoyon etish, ijtimoiy maqomni mustahkamlash, shuningdek, ichki konfliktlarni va salbiy emotsiyalarni kompensatsiya qilish vositasi sifatida yuzaga keladi.

Psixologik nuqtai nazardan, voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlarini o'rganish va ularning shakllanish mexanizmlarini aniqlash, avvalo, shaxsning motivatsion-soha xususiyatlarini, emotsional barqarorligini va ijtimoiy moslashuv darajasini ilmiy asosda baholash imkonini beradi. Bu esa nafaqat jinoyatlarni oldini olish va yoshlar orasida deviant xulq-atvorni kamaytirish, balki

shaxsni ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashishiga yo'naltirilgan profilaktik va korreksion dasturlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlarining shakllanishi va ularning psixologik mexanizmlari masalasiga bag'ishlangan ilmiy adabiyotlar tahlili ko'rsatadiki, ushbu soha ko'plab nazariy va empirik tadqiqotlar orqali o'rganilgan bo'lsa-da, hali ham to'liq tizimlashtirilgan yondashuvlar yetishmaydi. Ilmiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, voyaga yetmaganlarning deviant xulq-atvori va jinoyatchilik motivlariga ta'sir qiluvchi omillarni tushinishda bir nechta asosiy yo'nalishlar mavjud.

Birinchidan, shaxsiy-psixologik xususiyatlar muhim omil hisoblanadi. L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev va A.R. Luriya kabi olimlarning ishlari shuni ko'rsatadiki, shaxsning ichki motivatsion sohasi, emotsional barqarorligi, impulsivlik darajasi va o'zini baholash darajasi jinoyatga moyillik bilan chambarchas bog'liqdir. Shu bilan birga, D.B. Elkonin va L.I. Bojovichning tadqiqotlari o'smirlik davrining murakkab psixologik xususiyatlari - emotsional beqarorlik, ijtimoiy me'yorlarga moslashuvdagi qiyinchiliklar va o'zini tasdiqlash ehtiyoji - jinoyat motivining shakllanishida sezilarli rol o'ynashini ta'kidlaydi.

Ikkinchidan, ijtimoiy va oilaviy omillar tadqiqotlarda alohida e'tibor qozongan. V.N. Kudryavtsev va Yu.M. Antonyan kabi kriminologlar voyaga yetmagan shaxslarning huquqbuzarliklari ko'pincha oiladagi ijtimoiy va psixologik muhit, ota-ona e'tibori yetishmasligi, tengdoshlar ta'siri va jamiyat tomonidan qabul qilinish darajasi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, A.E. Lichko o'smirlar xarakter aksentuatsiyalari va ularning deviant xulq-atvoriga ta'siri haqida batafsil yoritgan bo'lib, ayrim xarakter tiplariga ega o'smirlarning huquqbuzarlikka moyilligi yuqoriligini ta'kidlaydi.

Uchinchidan, psixologik diagnostika va profilaktika usullari haqida ilmiy adabiyotlarda keng muhokama qilingan. R.S. Nemov, A.A. Rean, G.S. Abramova va B.G. Ananyevning ishlari psixodiagnostika metodlarini qo'llash orqali voyaga yetmagan shaxslarda xavf guruhlarini aniqlash, ularning motivatsion va emotsional xususiyatlarini baholash hamda profilaktik va korreksion ishlarni individual tarzda tashkil etish imkoniyatini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, Bass-Durkee metodikasi, Eysenck va Cattellning shaxsiy xususiyatlarni baholash vositalari, shuningdek, xalqaro tadqiqotlar voyaga yetmaganlarda agressivlik, empatiya, frustratsiyaga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv kabi ko'rsatkichlarning jinoyat motivi bilan bog'liqligini tasdiqlaydi.

Shu tariqa, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlarining psixologik mexanizmlari - bu shaxsiy, oilaviy, ijtimoiy va motivatsion omillarning murakkab integratsiyasi bo'lib, ularni tizimli o'rganish va psixologik diagnostika orqali aniqlash zamonaviy profilaktika va korreksion ishlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Biroq, mavjud tadqiqotlarning ko'pchiligi alohida omillarga e'tibor qaratgan bo'lsa, ularni kompleks tarzda o'rganish va yoshlar jinoyatchiligi profilaktikasiga amaliy tavsiyalar ishlab chiqish yo'nalishida ilmiy bo'shliq saqlanib qolmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlarining psixologik mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda nazariy va empirik tadqiqot usullari kompleks tarzda qo'llanildi. Tadqiqotning metodologik asosini psixologiya fanining shaxsga yo'naltirilgan, tizimli va integrativ yondashuvlari tashkil qiladi. Shu nuqtai nazardan, voyaga yetmagan shaxsni biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri mahsuli sifatida o'rganish tamoyili asosiy metodologik poydevor bo'ldi.

Tadqiqot jarayonida nazariy metodlardan foydalanildi. Ular orasida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish usullari asosiy o'rin tutadi. Bu metodlar orqali jinoyat motivlari, deviant xulq-atvor, motivatsion soha va voyaga yetmagan shaxslarning ijtimoiy moslashuviga ta'sir etuvchi psixologik mexanizmlar batafsil o'rganildi va nazariy asoslar ishlab chiqildi.

Empirik metodlar sifatida kuzatish, individual va guruh suhbatlari, anketa so'rovlari hamda standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalardan foydalangan holda ma'lumotlar to'plandi. Tadqiqotda voyaga yetmagan shaxslarning agressivligi, frustratsiyaga chidamliligi, empatiya darajasi, o'z-o'zini baholashi va ijtimoiy moslashuvi kabi psixologik ko'rsatkichlar o'rganildi. Ushbu

metodlar jinoyat motivining shakllanish mexanizmlarini aniqlash va ularning individual xususiyatlarga bog'liqligini tahlil qilish imkonini berdi.

Olingan natijalarni tahlil qilishda sifat va miqdoriy yondashuvlar birlashtirildi. Statistik usullar yordamida psixologik ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqliklar aniqlanib, empirik ma'lumotlar asosida ilmiy xulosalar chiqarildi. Tadqiqotning ishonchliligi metodlarning kompleks qo'llanilishi, ma'lumotlarning qayta tekshirilishi va ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali ta'minlandi

Muhokama. Tadqiqot natijalari voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlarining shakllanishi murakkab va ko'p omilli psixologik jarayon ekanligini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar shuni isbotlaydiki, voyaga yetmaganlarning deviant xulq-atvori va jinoyatga moyilligi faqat tashqi ijtimoiy omillar bilan izohlanmaydi, balki shaxsning ichki psixologik jarayonlari, motivatsion sohasi va emotsional holati bilan chambarchas bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, jinoyat motivining shakllanishida shaxsiy xususiyatlar, oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy moslashuv darajasi asosiy rol o'ynaydi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, agressivlik darajasi yuqori, frustratsiyaga chidamliligi past, o'z-o'zini baholashi sust va ijtimoiy moslashuvi zaif bo'lgan voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlari ko'proq uchrashini ko'rsatdi. Bunday shaxslar ko'pincha o'zini tasdiqlash, e'tibor qozonish, ichki hissiy ziddiyatlarni bartaraf etish yoki salbiy emotsiyalarni kamaytirish maqsadida noqonuniy harakatlarga moyil bo'ladilar. Shu bilan birga, oiladagi yetarli psixologik qo'llab-quvvatlashning yo'qligi, tarbiyaviy e'tiborning pastligi va ijtimoiy nazoratning sustligi jinoyat motivining shakllanish ehtimolini sezilarli darajada oshiradi.

Muhokama jarayonida shuni aniqlash mumkinki, jinoyat motivining psixologik mexanizmlari faqat tashqi omillarga bog'liq bo'lmasdan, shaxsning ichki ehtiyojlari va qadriyat tizimi bilan ham bevosita bog'liqdir. Ayrim voyaga yetmagan shaxslarda adolatsizlik hissi, past o'z-o'zini baholash yoki jamiyat tomonidan rad etilganlik tajribasi motivatsion sohada salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bu esa jinoyat profilaktikasida faqat jazolash choralari yetarli emasligini, balki psixologik diagnostika va individual yondashuv orqali korreksion ishlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari psixologik diagnostika metodlarining kompleks qo'llanilishi xavf guruhidagi voyaga yetmagan shaxslarni erta aniqlash va ularga individual profilaktik hamda psixokorreksion yondashuvni tashkil etishda samarali vosita ekanligini isbotladi. Bu esa psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligining muhimligini yana bir bor ta'kidlaydi.

Umuman olganda, muhokama natijalari voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlarining shakllanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning kompleks integratsiyasi natijasida yuzaga kelishini ko'rsatadi. Shu sababli yoshlar jinoyatchiligi bilan samarali kurashish va profilaktik choralarni amalga oshirishda kompleks yondashuv - psixologik diagnostika, tarbiyaviy ishlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixokorreksion dasturlarni joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivlarining shakllanishi ko'p omilli psixologik jarayon ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, jinoyatga moyillik faqat ijtimoiy sharoitlar bilan izohlanmaydi, balki shaxsning ichki psixologik xususiyatlari, motivatsion sohasi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuv darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. O'smirlik davrining emotsional beqarorligi, impulsivligi, o'zini tasdiqlashga intilishi, oilaviy va tengdoshlar ta'siriga yuqori sezuvchanligi jinoyat motivining shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, agressivlik darajasi yuqori, frustratsiyaga chidamliligi past, past o'z-o'zini baholash va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari mavjud bo'lgan voyaga yetmagan shaxslarda deviant xulq-atvor va jinoyat motivlari ko'proq uchraydi. Shu bilan birga, oilaviy e'tiborning yetishmasligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning pastligi va nazoratning sustligi motivatsion mexanizmlarning salbiy yo'nalishda shakllanishiga olib keladi.

Psixologik diagnostika metodlarining qo'llanilishi voyaga yetmagan shaxslar orasida xavf guruhlarini erta aniqlash, ularning individual-psixologik xususiyatlarini baholash va shaxsiy profilaktik hamda korreksion ishlarni tashkil etishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Shu tariqa, tadqiqot yoshlar jinoyatchiligini oldini olish va psixologik yordamni samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga ilmiy asos yaratadi.

Umuman olganda, voyaga yetmagan shaxslarda jinoyat motivining psixologik mexanizmlari biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning integratsiyasi natijasida shakllanadi. Shu sababli yoshlar jinoyatchiligi bilan samarali kurashish va profilaktik choralarni amalga oshirishda kompleks yondashuv - psixologik diagnostika, tarbiyaviy ta'sir, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixokorreksion dasturlarni joriy etish zarur. Tadqiqot natijalari psixologlar, pedagoglar va profilaktika mutaxassislari uchun amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Виготский Л.С. Психическое развитие в культурно-исторической перспективе. – Москва: Педагогика, 1984. – 320 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание и личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 288 с.
3. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – Москва: МГУ, 1973. – 456 с.
4. Бойкович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Москва: Просвещение, 1968. – 312 с.
5. Эльконин Д.Б. Психология детства. – Москва: Педагогика, 1989. – 400 с.
6. Кон И.С. Психология подросткового возраста. – Москва: Просвещение, 1989. – 256 с.
7. Личко А.Е. Акцентуации характера и психопатии у подростков. – Ленинград: Медицина, 1983. – 192 с.

G'ofurov Azizbek Umarjonovich,

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasini mudiri, Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA SHAXSIY RIVOJLANISH VA IRODAVIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGI MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport turizmi orqali bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirishning psixologik-pedagogik shart-sharoitlari o'rganiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sport turizmi faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki shaxsiy qat'iyat, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham yordam beradi. Tadqiqot ichki va tashqi motivatsiya, pedagogik yondashuvlar, guruh bilan ishlash va amaliy mashg'ulotlar orqali irodaviy va shaxsiy ko'nikmalarni shakllantirishning samarali usullarini aniqlaydi.

Kalit so'zlar: Sport turizmi, shaxsiy rivojlanish, irodaviy sifatlarni, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, psixologik-pedagogik shart-sharoitlar

Abstract. This article examines the psychological and pedagogical conditions for developing personal growth and volitional qualities in prospective physical education teachers through sports tourism. The research results indicate that participation in sports tourism not only enhances physical preparedness but also contributes to personal resilience, independent decision-making, and social skills development. The study identifies effective methods for shaping volitional and personal qualities through intrinsic and extrinsic motivation, pedagogical approaches, teamwork, and practical activities.

Key words: Sports tourism, personal development, volitional qualities, physical education teachers, psychological-pedagogical conditions

Аннотация. В статье рассматриваются психологические и педагогические условия формирования личностного роста и волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры через спортивный туризм. Результаты исследования показывают, что участие в спортивном туризме способствует не только физической подготовке, но и развитию личной стойкости, способности принимать самостоятельные решения и социальных навыков. В

работе определены эффективные методы формирования волевых и личностных качеств через внутреннюю и внешнюю мотивацию, педагогические подходы, групповую работу и практические занятия.

Ключевые слова: *Спортивный туризм, личностное развитие, волевые качества, преподаватели физической культуры, психологопедагогические условия*

Kirish. Zamonaviy jismoniy tarbiya ta'limi tizimida nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatligini ta'minlash, balki ularning shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim vazifalardan biridir. Shu nuqtai nazardan, bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining shaxsiy rivojlanishi va irodaviy sifatlarini shakllantirish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Irodaviy sifatlar - bu shaxsning maqsad sari qat'iy intilishi, murakkab vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va ichki nazoratni ta'minlash xususiyatlari bo'lib, ularni rivojlantirish kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishning asosiy omillaridan biridir.

Sport turizmi faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositasi, balki shaxsiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishning samarali pedagogik platformasi sifatida e'tirof etiladi. Turli tabiat sharoitlarida amalga oshiriladigan yurishlar, sayohatlar, ekspeditsiyalar va guruh bilan ishlashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy chidamlilikni oshiradi, balki qat'iyat, liderlik, guruhda muvofiqlik va strategik qaror qabul qilish kabi psixologik ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shu sababli, sport turizmi bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining shaxsiy rivojlanishi va irodaviy sifatlarini shakllantirishning samarali vositasidir.

Psixologik-pedagogik nuqtai nazardan, shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarini shakllantirish uchun bir qator shart-sharoitlar muhimdir. Birinchidan, ichki motivatsiya - shaxsning o'z qiziqishi va faoliyatdan zavq olish istagi - bu jarayonning asosiy harakatlantiruvchi kuchidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya yuqori bo'lgan talabalar sport turizmi mashg'ulotlarida faol ishtirok etadi va murakkab vaziyatlarda ham qat'iyat bilan harakat qiladi. Ikkinchidan, tashqi pedagogik va ijtimoiy shart-sharoitlar, ya'ni ustozlar va hamkasblar tomonidan qo'llab-quvvatlash, guruhda hamkorlik, ijtimoiy rag'bat va tan olinishi motivatsiyani mustahkamlashga yordam beradi. Uchinchidan, amaliy mashg'ulotlar va ekspeditsiyalar shaxsiy tajriba orqali irodaviy va psixologik ko'nikmalarni shakllantirish imkonini beradi.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlar faqat nazariy bilimlar orqali rivojlantirilmaydi. Ular amaliy faoliyat va interaktiv mashg'ulotlar orqali mustahkamlanadi. Masalan, uzoq yurishlar, qiyin ob-havo sharoitida guruh bilan ishlash, resurslarni boshqarish va murakkab vaziyatlarni hal etish kabi mashg'ulotlar talabada qat'iyat, mustaqillik va mas'uliyat hissini shakllantiradi. Shu sababli, sport turizmi faoliyati bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarini shakllantirishning samarali platformasi hisoblanadi.

Kirish qismini yakunlab aytganda, sport turizmi orqali bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarini shakllantirish nafaqat pedagogik, balki psixologik jihatdan ham dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur jarayonning samarali tashkil etilishi ta'lim sifatini oshirish, o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini mustahkamlash va o'quvchilarning jismoniy hamda ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ushbu mavzu pedagogik va psixologik izlanishlar, amaliy tavsiyalar va metodik yondashuvlarni ishlab chiqishda asosiy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili

Shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarini shakllantirish masalasi pedagogika va psixologiya sohalarida keng tadqiq etilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, irodaviy sifatlar - qat'iyat, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati, stressga chidamlilik va maqsad sari intilish - shaxsning kasbiy va ijtimoiy faoliyatidagi muhim ko'rsatkichlardir (Maslow, 1943; Ryan & Deci, 2000). Shu nuqtai nazardan, bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida ushbu sifatlarini rivojlantirish pedagogik jarayonning muhim qismi hisoblanadi.

Sport turizmi faoliyati psixologik va pedagogik jihatdan shaxsiy rivojlanish uchun samarali vosita sifatida ko'riladi. Lave va Wenger (1991) ta'kidlaganidek, amaliy faoliyat va guruh bilan ishlash shaxsiy kompetensiyalarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Turli tabiat sharoitlarida

amalga oshiriladigan yurishlar, ekspeditsiyalar va guruh mashg'ulotlari qat'iyatni, liderlik va guruh bilan muvofiqlikni rivojlantiradi (Shadrikov, 2002). Shu bilan birga, Kolb (1984)ning tajriba orqali o'rganish modeli shuni ko'rsatadiki, amaliy mashg'ulotlar shaxsiy irodaviy va psixologik ko'nikmalarni mustahkamlashning asosiy manbai hisoblanadi.

Motivatsiya masalasi ham bu jarayonda markaziy o'rin tutadi. Ichki motivatsiya shaxsning o'z qiziqishi va faoliyatdan zavq olish istagi orqali irodaviy sifatlarni rivojlantiradi, tashqi motivatsiya esa jamiyat tomonidan qadrlanish, pedagogik rag'bat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali mustahkamlanadi (Deci & Ryan, 1985; Bandura, 1997). European Physical Education Review (2018) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, sport turizmi faoliyatiga yuqori motivatsiya bilan jalb etilgan o'qituvchilar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki shaxsiy qat'iyat va ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi.

O'zbekistondagi tadqiqotlar (Xolmatov, 2020) shuni ko'rsatadiki, bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida sport turizmi orqali irodaviy sifatlarni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Ustozlar rahbarligida amalga oshiriladigan amaliy mashg'ulotlar, guruh bilan ishlash va strategik vazifalarni hal etish shaxsiy rivojlanish va irodaviy ko'nikmalarni mustahkamlashning samarali usullaridan biridir.

Shuningdek, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, irodaviy sifatlari va shaxsiy rivojlanish o'qituvchilarning professional kompetensiyasini oshirish va murakkab pedagogik vaziyatlarda muvaffaqiyatga erishishga imkon beradi. Shu nuqtai nazardan, sport turizmi faoliyati nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishning kompleks platformasi sifatida ahamiyatlidir.

Xulosa: Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirishda ichki va tashqi motivatsiya, amaliy mashg'ulotlar, guruh bilan ishlash, pedagogik yondashuvlar va tajriba asosidagi o'qitish muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, sport turizmi faoliyati shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun samarali vosita bo'lib, qat'iyat, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirishda sport turizmi faoliyati muhim psixologik va pedagogik vosita hisoblanadi. Sport turizmi faoliyatida talabalar guruh bilan ishlash, murakkab tabiat sharoitida harakat qilish, uzoq masofalarga yurish va resurslarni boshqarish kabi vazifalarni bajargan holda qat'iyat, mustaqillik va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tadqiqot jadvali natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida ichki motivatsiya va ijtimoiy ko'nikmalar yuqori darajada shakllangan, bu esa ularning sport turizmi faoliyatida muvaffaqiyatli ishtirok etishiga imkon yaratadi. Shu bilan birga, stressga chidamlilik va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari nisbatan pastroq bo'lib, pedagogik yondashuv va amaliy mashg'ulotlar orqali rivojlantirilishi lozimligi aniqlangan.

Tadqiqot davomida aniqlangan boshqa muhim jihat shundan iboratki, ichki va tashqi motivatsiyaning uyg'unligi talabalar faoliyatiga sezilarli ta'sir qiladi. Ichki motivatsiya yuqori bo'lgan talabalar sport turizmi mashg'ulotlarida faol ishtirok qiladi, o'z maqsadlariga qat'iy intiladi va murakkab vaziyatlarda mustaqil qarorlar qabul qiladi. Tashqi motivatsiya esa pedagogik rag'bat, ustozlar va hamkasblarning qo'llab-quvvatlashi, shuningdek ijtimoiy tan olinishi orqali mustahkamlanadi. Shu nuqtai nazardan, shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirish jarayonida motivatsiya tizimining ikki qirrali ekanligini hisobga olish muhimdir.

Bundan tashqari, amaliy mashg'ulotlar va real sport turizmi tadbirlari talabalar shaxsiy tajribasini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Uzoq yurishlar, ekspeditsiyalar va guruh bilan ishlash jarayonida talabalar nafaqat jismoniy chidamlilikni oshiradi, balki liderlik qobiliyati, mas'uliyat va strategik fikrlash kabi irodaviy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi. Shu bilan birga, o'qituvchilarning pedagogik yondashuvi va psixologik qo'llab-quvvatlash mashg'ulotlarni samarali amalga oshirishda asosiy omil sifatida xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili ham tadqiqot natijalari bilan mos keladi. Maslow va Ryan-Deci nazariyalariga ko'ra, shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlari ichki va tashqi motivatsiya uyg'unligi orqali shakllanadi. Shadrikov va Lave-Wenger tadqiqotlari esa amaliy mashg'ulotlar, tajriba va guruhdagi hamkorlikning shaxsiy va irodaviy ko'nikmalarni rivojlantirishda asosiy omil ekanligini ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, sport turizmi faoliyati bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun

nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki shaxsiy va irodaviy rivojlanishning kompleks platformasi sifatida ahamiyatlidir.

Muhokama natijasida shuni ta'kidlash mumkin: bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirish sport turizmi orqali ichki va tashqi motivatsiya, pedagogik yondashuv, amaliy mashg'ulotlar va guruh bilan ishlash kabi omillar uyg'unligi orqali amalga oshadi. Bu esa o'qituvchilarning professional kompetensiyasini oshiradi, murakkab vaziyatlarda samarali ishlash imkonini beradi va o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport turizmi faoliyati bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirishning samarali psixologik-pedagogik platformasi hisoblanadi. Ushbu jarayon bir qator ichki va tashqi omillar bilan belgilanadi. Ichki motivatsiya, ya'ni shaxsning o'z qiziqishi, faoliyatdan zavq olish va maqsad sari qat'iy intilishi, sport turizmi mashg'ulotlarida muvaffaqiyatli ishtirok etish va murakkab vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishning eng muhim omili hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya yuqori bo'lgan talabalar nafaqat amaliy mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi, balki o'z kasbiy va shaxsiy kompetensiyasini rivojlantirishga ham intiladi.

Tashqi motivatsiya ham shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ustozlar va hamkasblar tomonidan qo'llab-quvvatlash, guruhdagi hamkorlik, pedagogik rag'bat va ijtimoiy tan olinishi talabalar faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, amaliy mashg'ulotlar, ekspeditsiyalar va uzoq yurishlar shaxsiy tajriba orqali qat'iyat, liderlik va guruh bilan muvofiqlik kabi irodaviy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarning shakllanishida pedagogik yondashuv va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, sport turizmi faoliyati talabalarni murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilishga, stressga chidamlilikni rivojlantirishga va mas'uliyatni bo'lishish ko'nikmalarini mustahkamlashga o'rgatadi. Shu nuqtai nazardan, sport turizmi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki shaxsiy va irodaviy rivojlanishning kompleks vositasi sifatida ahamiyatlidir. Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatadiki, bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirish samaradorligini oshirish uchun ichki va tashqi motivatsiya, amaliy mashg'ulotlar, guruh bilan ishlash, pedagogik yondashuv va tajriba asosidagi o'qitish usullarini uyg'unlashtirish zarur.

Xulosa qilib aytganda, sport turizmi orqali shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirish bo'yicha tizimli psixologik-pedagogik yondashuv bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining professional kompetensiyasini oshirish, murakkab vaziyatlarda samarali ishlash qobiliyatini rivojlantirish va o'quvchilarning jismoniy hamda psixologik rivojlanishiga bevosita hissa qo'shish imkonini beradi. Shu sababli, ta'lim muassasalari va jismoniy tarbiya fakultetlarida sport turizmi faoliyatini shaxsiy va irodaviy rivojlanish vositasi sifatida tizimli ravishda joriy etish pedagogik va psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, bolajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida shaxsiy rivojlanish va irodaviy sifatlarni shakllantirish jarayoni sport turizmi orqali ichki va tashqi motivatsiya, pedagogik yondashuv, amaliy mashg'ulotlar va guruh bilan ishlash kabi omillarni uyg'unlashtirish orqali samarali amalga oshadi. Bu esa kasbiy faoliyatda muvaffaqiyat, shaxsiy o'sish va o'quvchilarning kompleks rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
2. Deci, E., & Ryan, R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

4. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
5. Shadrikov, V. D. (2002). *Pedagogical psychology*. Moscow: Academy.
6. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
7. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
8. Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
9. European Physical Education Review. (2018). Motivation and engagement in physical education and sport. *European Physical Education Review*, 24(2), 134–150.

Nusratova Mexriniso Baxshillovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA MA'NAVIY-MA'RIFIY MUHITNING TALABALARDA ALTRUISTIK XULQ-ATVOR RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim muassasalarida yaratiladigan ma'naviy-ma'rifiy muhitning talabalarda altruistik xulq-atvor rivojlanishiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida talabalar orasida ijtimoiy hamkorlik, mehribonlik va boshqalarga yordam berish kabi altruistik fazilatlarining shakllanish mexanizmlari o'rganildi. Ma'naviy-ma'rifiy muhitning asosiy elementlari, jumladan, pedagogik rahbarlik, madaniy va axloqiy tarbiya faoliyatlari, universitetdagi ijtimoiy va madaniy tadbirlar talabalar xulq-atvoriga qanday ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, faol va qo'llab-quvvatlovchi ma'naviy-ma'rifiy muhit talabalarda yordam berish, empatiya va ijtimoiy mas'uliyat tuyg'usini rivojlantirishga ijobiy ta'sir qiladi. Tadqiqot oliy ta'lim muassasalaridagi ma'naviy-ma'rifiy ishlarni yanada samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim, ma'naviy-ma'rifiy muhit, altruizm, talabalar xulq-atvori, ijtimoiy mas'uliyat, empatiya

Аннотация. В статье научно анализируется влияние духовно-просветительской среды в высших учебных заведениях на формирование альтруистического поведения студентов. В ходе исследования изучались механизмы формирования таких альтруистических качеств, как социальное сотрудничество, доброта и готовность помогать другим. Определено, как ключевые элементы духовно-просветительской среды, включая педагогическое руководство, культурно-нравственное воспитание и университетские социально-культурные мероприятия, влияют на поведение студентов. Результаты показывают, что активная и поддерживающая духовно-просветительская среда положительно способствует развитию у студентов готовности помогать, эмпатии и чувства социальной ответственности. Исследование также включает рекомендации по более эффективной организации духовно-просветительской работы в вузах.

Ключевые слова: Высшее образование, духовно-просветительская среда, альтруизм, поведение студентов, социальная ответственность, эмпатия

Abstract. The article scientifically examines the impact of the spiritual and educational environment in higher education institutions on the development of altruistic behavior among students. The study investigated the mechanisms through which altruistic qualities such as social cooperation, kindness, and willingness to help others are formed. It was determined how key elements of the spiritual and educational environment, including pedagogical guidance, moral and cultural education, and university social and cultural activities, influence student behavior. Results indicate that an active and supportive spiritual and educational environment positively promotes students' helping behavior, empathy, and sense of social responsibility. The study also provides

recommendations for more effective organization of spiritual and educational activities in universities.

Key words: *higher education, spiritual and educational environment, altruism, student behavior, social responsibility, empathy*

Kirish. Oliy ta'lim muassasalari nafaqat bilim va kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish markazi, balki talabalarning shaxsiy va ijtimoiy fazilatlarini rivojlantirishga xizmat qiladigan muhim ijtimoiy muhit sifatida ham ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, ma'naviy-ma'rifiy muhit talabalarda ijobiy xulq-atvor, axloqiy qadriyatlar va ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishda markaziy rol o'ynaydi. Altruistik xulq-atvor, ya'ni boshqalarga yordam berish, mehribonlik va boshqalarni qo'llab-quvvatlash kabi fazilatlar, shaxsning nafaqat shaxsiy, balki jamiyat rivojiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik va ijtimoiy komponent hisoblanadi.

Bugungi kunda global ijtimoiy va madaniy o'zgarishlar talabalarni nafaqat kasbiy, balki ijtimoiy va axloqiy jihatdan ham barqaror shaxs sifatida shakllantirish zaruratini kuchaytirmoqda. Ma'naviy-ma'rifiy muhit, jumladan, universitetlarda tashkil etiladigan madaniy va axloqiy tarbiyaviy tadbirlar, mentorlik tizimi, ijtimoiy loyihalar va ko'ngillilik faoliyatlari talabalarda empatiya, mas'uliyat va altruistik xulq-atvorni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, muhitning faol va qo'llab-quvvatlovchi tabiati talabalarning psixologik farovonligini mustahkamlash va ularning ijtimoiy integratsiyasini oshirish imkonini beradi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, oliy ta'lim muassasalarida yaratiladigan ma'naviy-ma'rifiy sharoitlar orqali talabalar nafaqat akademik muvaffaqiyatga, balki ijtimoiy jihatdan faol va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanish imkoniga ega bo'ladilar. Shu munosabat bilan, ma'naviy-ma'rifiy muhitning talabalarda altruistik xulq-atvor rivojlanishiga ta'siri masalasini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalari pedagogik va tarbiyaviy faoliyatlarini yanada samarali tashkil etish uchun asos bo'la oladi.

Adabiyotlar tahlili. Oliy ta'lim muassasalarida ma'naviy-ma'rifiy muhitning talabalarda altruistik xulq-atvorni shakllantirishdagi roli psixologiya va pedagogika ilmida keng o'rganilgan mavzulardan biridir. Rus olimlaridan A. B. Петровский o'z tadqiqotlarida shaxsning ijtimoiy va axloqiy rivojlanishida atrof-muhitning, jumladan ma'naviy va tarbiyaviy omillarning ahamiyatini ta'kidlaydi. Uning fikricha, oliy ta'lim muassasalari talabalar shaxsini shakllantirishda nafaqat ilmiy bilim berish, balki ijtimoiy va axloqiy qadriyatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, Л. И. Божович altruistik xulq-atvorning psixologik mexanizmlarini o'rganib, empatiya, boshqalarga yordam berish va ijtimoiy mas'uliyat tuyg'ulari muhit ta'siri bilan mustahkamlanishini ko'rsatgan.

Xorijiy olimlar ham bu sohada muhim tadqiqotlar olib borgan. Masalan, Daniel Batson altruizmni inson psixologiyasidagi ijtimoiy motiv sifatida izohlaydi va ijtimoiy muhit, ta'lim jarayoni hamda shaxsiy tajribalar orqali bu fazilatlar shakllanishini ko'rsatadi. Nancy Eisenberg esa bolalikdan boshlab empatiya va ijtimoiy mas'uliyatning tarbiyalanishi oliy ta'lim davrida ham davom etishini, universitetlarda tashkil etiladigan ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar talabalar xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, James Rest ijtimoiy va axloqiy qarorlar qabul qilish jarayonida shaxsning ma'naviy-ma'rifiy muhit bilan o'zaro aloqasi muhim ahamiyatga ega ekanligini qayd etadi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, ma'naviy-ma'rifiy muhit talabalarda altruistik xulq-atvorni rivojlantirishda murakkab va ko'p qirrali ta'sirga ega. Rus olimlari bu jarayonda psixologik mexanizmlarga urg'u berar ekan, xorijiy tadqiqotchilar esa ijtimoiy va madaniy kontekstni ham bir xil muhim omil sifatida ko'rsatadi. Shunday qilib, oliy ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan pedagogik, madaniy va tarbiyaviy faoliyatlar talabalarda yordam berish, empatiya va ijtimoiy mas'uliyat kabi altruistik fazilatlarini shakllantirishda samarali vosita bo'lishi ilmiy jihatdan asoslangan.

Muhokama. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning altruistik xulq-atvorni shakllantirish masalasi nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ma'naviy-ma'rifiy muhit talabalarda empatiya, boshqalarga yordam berish va ijtimoiy mas'uliyat tuyg'usini rivojlantirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. SPSS dasturida

o'tkazilgan korrelyatsion tahlil natijalari bu bog'liqlikni statistik jihatdan mustahkamlab, $r = 0.65$ darajada kuchli va ijobiy munosabatni aniqladi. Bu shuni bildiradiki, universitetlarda faol va qo'llab-quvvatlovchi ma'naviy-ma'rifiy muhit talabalarning altruistik fazilatlarini mustahkamlashda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Rus olimlari A. B. Петровский va Л. И. Божовичning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, shaxsning altruistik xulq-atvori uning ijtimoiy va madaniy muhit bilan uzviy bog'liqligiga tayanadi. Ularning fikricha, shaxsning empatiyasi va yordam berish xohishi faqat shaxsiy fazilat emas, balki atrof-muhit ta'siri bilan shakllanadigan ijtimoiy psixologik mexanizm hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalaridagi ma'naviy-ma'rifiy ishlar talabalar xulq-atvorining ijobiy rivojlanishi uchun muhim platforma hisoblanadi.

Xorijiy tadqiqotchilar, masalan Daniel Batson va Nancy Eisenberg, ijtimoiy kontekst va ta'lim jarayoni orqali altruistik xulq-atvor shakllanishini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, empatiya va ijtimoiy mas'uliyatning shakllanishi nafaqat bolalik va o'smirlilik davrida, balki oliy ta'lim davrida ham davom etadi, va universitetlarda tashkil etiladigan ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar bu jarayonga sezilarli hissa qo'shadi. Shu bilan birga, James Rest ijtimoiy va axloqiy qarorlar qabul qilish jarayonida shaxsning ma'naviy-ma'rifiy muhit bilan o'zaro aloqasining muhimligini ta'kidlaydi. Bu ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, altruizm shunchaki shaxsiy fazilat emas, balki ijtimoiy va psixologik omillar bilan mustahkamlanadigan ijtimoiy psixologik hodisadir.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ma'naviy-ma'rifiy muhitni faollashtirish orqali talabalarda altruistik xulq-atvorni rivojlantirishning bir nechta muhim mexanizmlari mavjud. Birinchidan, pedagogik rahbarlik va mentorlik tizimi talabalarga ijtimoiy vazifalarni anglash, boshqalarga yordam berish va mas'uliyatni his qilish imkonini yaratadi. Ikkinchidan, universitetdagi madaniy va axloqiy tadbirlar talabalarning empatiya va boshqalarga yordam berish fazilatlarini amaliyotda rivojlantirishga xizmat qiladi. Uchinchidan, ko'ngillilik va ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish talabalarga altruistik xulq-atvorni mustahkamlash imkonini beradi va ularni ijtimoiy jihatdan faol shaxs sifatida shakllantiradi.

Shuningdek, metodologik tahlil shuni ko'rsatadiki, talabalarning demografik xususiyatlari (yosh, kurs, fakultet) va ularning ijtimoiy faoliyatdagi ishtiroki ham altruistik xulq-atvorni rivojlantirishda muhim o'zgaruvchilar sifatida hisobga olinishi kerak. Tadqiqot natijalari amaliy jihatdan ham ahamiyatli bo'lib, oliy ta'lim muassasalarida ma'naviy-ma'rifiy ishlarni yanada samarali tashkil etish, pedagogik va tarbiyaviy faoliyatni ijtimoiy va psixologik omillar bilan uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalaridagi faol va qo'llab-quvvatlovchi ma'naviy-ma'rifiy muhit talabalarni nafaqat akademik jihatdan rivojlantiradi, balki ularni boshqalarga yordam berish, empatiya va ijtimoiy mas'uliyat kabi altruistik fazilatlarini amaliyotda rivojlantirishga yo'naltiradi. Bu esa, o'z navbatida, jamiyatda mas'uliyatli, ijtimoiy jihatdan faol va axloqiy qadriyatlar bilan boy shaxslar shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, oliy ta'lim muassasalarida yaratiladigan ma'naviy-ma'rifiy muhit talabalarda altruistik xulq-atvorni shakllantirishda markaziy rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari, jumladan SPSS dasturida o'tkazilgan korrelyatsion tahlillar, ma'naviy-ma'rifiy muhit indeksi va talabalarning altruistik xulq-atvori o'rtasida kuchli va ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($r = 0.65$, $p < 0.001$). Bu shuni bildiradiki, faol va qo'llab-quvvatlovchi muhit talabalarda empatiya, boshqalarga yordam berish va ijtimoiy mas'uliyat tuyg'usini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi.

Tahlillar shuni ham ko'rsatadiki, ma'naviy-ma'rifiy muhitning samarali ishlashi bir nechta mexanizmlarga tayanadi: pedagogik rahbarlik va mentorlik tizimi, madaniy va axloqiy tarbiyaviy tadbirlar, ijtimoiy loyihalar va ko'ngillilik faoliyati. Ushbu mexanizmlar talabalarda altruistik fazilatlarini amaliyotda shakllantirishga yordam beradi va ularni ijtimoiy jihatdan faol, mas'uliyatli shaxs sifatida rivojlantiradi.

Shuningdek, rus va xorijiy olimlarning tadqiqotlari shuni tasdiqlaydiki, altruistik xulq-atvor faqat shaxsiy fazilat sifatida rivojlanmaydi, balki ijtimoiy, pedagogik va madaniy kontekst ta'sirida

mustahkamlanadi. Bu holat oliy ta'lim muassasalarida ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tizimli va rejalashtirilgan tarzda tashkil etish zaruratini ko'rsatadi.

Natijada, tadqiqot shuni ta'kidlaydiki, ma'naviy-ma'rifiy muhitni rivojlantirish orqali talabalarni nafaqat akademik jihatdan, balki ijtimoiy va axloqiy jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllantirish mumkin. Bu esa, o'z navbatida, jamiyatda mas'uliyatli, empatiya va altruizmga asoslangan ijtimoiy muhitni yaratishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalari uchun amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish, pedagogik va tarbiyaviy faoliyatni yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Петровский А. В. Психология личности: Учебник / А. В. Петровский. – М.: Психология, 2010. – 512 с.
2. Божович Л. И. Психология личности и нравственное развитие / Л. И. Божович. – М.: Наука, 1992. – 384 с.
3. Batson D. C. Altruism in Humans / D. C. Batson. – New York: Oxford University Press, 2011. – 320 p.
4. Eisenberg N., Spinrad T. Development of Prosocial Behavior / N. Eisenberg, T. Spinrad // Handbook of Child Psychology. – 6th Edition. – Hoboken: Wiley, 2015. – P. 610–656.
5. Rest J. R. Moral Development: Advances in Research and Theory / J. R. Rest. – New York: Praeger, 1986. – 432 p.
6. Кон И. С. Психология морали и нравственное воспитание / И. С. Кон. – СПб.: Питер, 2003. – 448 с.
7. Соловьев А. В. Влияние образовательной среды на формирование социальной ответственности студентов / А. В. Соловьев // Педагогика и психология образования. – 2018. – №4. – С. 55–63.
8. Carlo G., Mestre M. V. Prosocial and Moral Development in Adolescence / G. Carlo, M. V. Mestre // International Handbook of Adolescent Development. – London: Routledge, 2018. – P. 202–224.

Qodirova Dilnoza Murtazoyevna,

*Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedراس dotsenti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

TALABALARDA PROFESSIONAL IDENTIFIKATSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK DETERMINANTALARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada talabalarda professional identifikatsiya jarayoniga ta'sir etuvchi psixologik determinantalar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsiy qadriyatlar, o'zini anglash darajasi va kasbiy motivatsiya talabaning professional yo'nalishini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Maqolada shuningdek, psixologik qo'llab-quvvatlash va ta'lim muhiti identifikatsiya jarayonini faollashtirishdagi o'rni yoritilgan.*

Kalit so'zlar: talabalar, professional identifikatsiya, psixologik determinantalar, o'zini anglash, kasbiy motivatsiya, ta'lim muhiti.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические детерминанты, влияющие на процесс профессиональной идентификации студентов. Результаты исследования показывают, что личные ценности, уровень самопознания и профессиональная мотивация являются важными факторами в формировании профессионального направления студента. Кроме того, статья освещает роль психологической поддержки и образовательной среды в активизации процесса идентификации.

Ключевые слова: студенты, профессиональная идентификация, психологические детерминанты, самопознание, профессиональная мотивация, образовательная среда.

Abstract. *This article analyzes the psychological determinants influencing the process of professional identification among students. Research findings indicate that personal values, level of self-awareness, and professional motivation are key factors in shaping a student's professional direction. Additionally, the article highlights the role of psychological support and the educational environment in facilitating the identification process.*

Key words: *students, professional identification, psychological determinants, self-awareness, professional motivation, educational environment.*

Kirish. Talabalarda professional identifikatsiya jarayoni ularning kelajakdagi kasbiy yo'nalishlarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Bu jarayon nafaqat kasb tanlash, balki shaxsning o'zini anglash, qiziqish va qadriyatlarini aniqlash bilan bog'liq bo'ladi. Psixologik determinantlar, ya'ni shaxsning ichki psixologik xususiyatlari va tashqi ijtimoiy muhitning ta'siri, professional identifikatsiya jarayonini sezilarli darajada belgilaydi. Masalan, shaxsiy qobiliyatlar, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ota-onaning kasbiy tajribasi talabalarning kelajakdagi kasbga munosabatini aniqlaydi. Shuningdek, akademik muvaffaqiyatlar va ijtimoiy muhitdagi rollar ham professional identifikatsiyaga ta'sir ko'rsatadi. Talaba o'z qiziqishlari va ijtimoiy qadriyatlari bilan kasbning talablarini solishtirganda, u o'zini qaysi yo'nalishda rivojlantirishini aniqlaydi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda o'z kasbini anglash va identifikatsiyalash jarayoni yosh va psixologik yetuklik darajasiga bog'liq. Shuning uchun ham universitetlar va oliy ta'lim muassasalari talabalarga professional yo'naltirish bo'yicha tizimli yordam ko'rsatadi. Professional identifikatsiya jarayoni shaxsiy va ijtimoiy omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladi. Shu tarzda, talabalarda kasbiy identifikatsiyani shakllantirish ularning shaxsiy rivojlanishi va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatiga asos yaratadi.

Talabalarda professional identifikatsiya jarayonining psixologik determinantlari turlicha bo'lib, ularning har biri shaxsning kasbiy orientatsiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, shaxsiy motivatsiya va ichki intilishlar talabaning kasb tanlashdagi faol pozitsiyasini belgilaydi. Shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonch, stressga chidamlilik va muammolarni hal qilish qobiliyati ham muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy muhitning ta'siri, ya'ni do'stlar, ustozlar va oilaning qo'llab-quvvatlashi, shuningdek, professional rol modellari talabaning kasbga munosabatini shakllantiradi. Akademik yutuqlar va o'zini sinovdan o'tkazish imkoniyatlari talabaning o'z kasbini anglash jarayonini mustahkamlaydi.

Shu bilan birga, psixologik determinantlar orasida qiziqishlar va qadriyatlar tizimi ham katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda shaxsiy tajribalar va ichki qoniqish hissi kasbiy yo'nalish tanlashda asosiy rol o'ynaydi. Talabalar o'z kasbiy identifikatsiyasini shakllantirish jarayonida o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga harakat qiladilar. Psixologik determinantlar murakkab va o'zaro bog'liq bo'lib, ularni hisobga olish kasbiy yo'nalish bo'yicha samarali maslahatlar berish imkonini yaratadi. Shu tarzda, psixologik omillar talabalarda kasbga bo'lgan munosabatni yanada aniqroq va barqaror shakllantiradi.

Professional identifikatsiya jarayoni nafaqat shaxsning o'ziga xos psixologik xususiyatlari bilan, balki tashqi sharoitlar bilan ham belgilanadi. Universitetdagi ta'lim jarayoni, kurs va fakultet tanlovi, shuningdek, pedagoglarning yondashuvi talabaning kasbga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi. O'z-o'zini anglash va kasbni tanlashdagi ijtimoiy tajriba talabaning qaror qabul qilish jarayonini yanada aniqlashtiradi. Shu bilan birga, talabalarda professional identifikatsiya jarayoni ijtimoiy ro'l modellari taqlid qilish orqali rivojlanadi. Psixologik determinantlar bilan birga, talabaning shaxsiy qadriyatlari va ichki motivatsiyasi kelajakdagi kasbiy yo'nalishni belgilashda asosiy mezon hisoblanadi. Stress va muvaffaqiyatsizlikka qarshi chidamlilik, shuningdek, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati ham professional identifikatsiyada katta ahamiyatga ega. Talabalar o'z kasbiy qobiliyatlarini sinab ko'rish va rivojlantirish imkoniyatlarini izlaydilar. Shunday qilib, professional identifikatsiya jarayoni talabaning shaxsiy va ijtimoiy hayoti bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularni muvaffaqiyatli kasbiy rivojlanish sari yetaklaydi. Shu nuqtai nazardan, psixologik determinantlarni chuqur o'rganish oliy ta'lim tizimida talabalarning kasbiy orientatsiyasini samarali qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talabalarda professional identifikatsiya jarayonini o'rganishda Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi muhim o'rin tutadi. Eriksonning fikricha, yoshlar o'z shaxsiy identitetini shakllantirish jarayonida kasbiy identifikatsiya asosiy vazifalardan biridir. Bu nazariyaga ko'ra, talaba o'z qiziqishlari, qadriyatlari va shaxsiy qobiliyatlarini kasbiy yo'nalish bilan uyg'unlashtirishi kerak. Masalan, agar talaba o'z qobiliyatlarini to'g'ri aniqlasa va kasb bilan uyg'unlashtirsa, u kelajakda o'z kasbiy roli bilan ishonchli aloqani o'rnatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhit, do'stlar va o'qituvchilar talabaning kasbiy tanloviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Erikson nazariyasida identifikatsiya jarayoni faqat ichki motivatsiyalar bilan cheklanmaydi, balki tashqi ta'sirlar bilan ham mustahkamlanadi. Talabalar professional identifikatsiyani shakllantirishda o'zlarini sinash va yangi tajribalarni o'rganish orqali rivojlanadilar. Shu nuqtai nazardan, psixososial yondashuv kasbiy yo'nalish tanlash jarayonini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. U shuni ko'rsatadiki, professional identifikatsiya faqat akademik natijalar emas, balki shaxsning o'zini anglash darajasi bilan ham belgilanadi.

John Hollandning kasbiy shaxsiyat nazariyasi ham professional identifikatsiya jarayonini tushuntirishda keng qo'llaniladi. Hollandga ko'ra, shaxsiyat turlari va kasbiy muhitning xususiyatlari o'rtasidagi moslik talabaning professional identifikatsiyasini belgilaydi. U olti asosiy shaxsiyat turini ajratadi: realist, tadqiqotchilik, ijodiy, ijtimoiy, tashkiliy va konvensional. Talabalar o'z qobiliyatlari va qiziqishlariga mos kasbni tanlaganda, ular o'z kasbiy rolini aniqlash va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Holland nazariyasi shuni ta'kidlaydiki, moslik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, talabaning professional identifikatsiyasi shunchalik mustahkam bo'ladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va tajriba olish imkoniyatlari ham kasbiy identifikatsiya jarayonini tezlashtiradi. Nazariya talabalarining ichki motivatsiyasi va tashqi sharoitlar o'rtasidagi muvozanatni hisobga oladi. Bu yondashuv talabalarining o'z kasbiy yo'nalishlarini tanlash va amalga oshirishdagi psixologik determinantlarini chuqurroq tushunishga imkon beradi. Hollandning fikricha, kasbiy qiziqish va shaxsiyat uyg'unligi shaxsning kasbiy muvaffaqiyatga erishishida asosiy omil hisoblanadi.

Albert Bandura va ijtimoiy o'rganish nazariyasi ham professional identifikatsiya jarayonini tushuntirishda katta ahamiyatga ega. Bandura ta'kidlaydiki, talabalarining kasbiy identifikatsiyasi kuzatuv, taqlid va ijtimoiy interaktiv jarayon orqali shakllanadi. Talabalar o'zlariga model sifatida oladigan mutaxassislar, ustozlar va do'stlarining kasbiy xatti-harakatlarini o'rganadilar. Shuningdek, shaxsiy tajriba va muvaffaqiyatlar ularga kasbiy o'zini anglash va identifikatsiya jarayonida yordam beradi.

Bandura nazariyasida o'z-o'zini samarali boshqarish va o'z qobiliyatlariga ishonch ham professional tanlovda muhim determinant sifatida ajratilgan. Talaba o'zini o'rgangan vazifalarda sinab ko'rish orqali kasbiy rolni yanada mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi va rag'batlantirish mexanizmlari ham professional identifikatsiyani tezlashtiradi. Bu yondashuv shuni ko'rsatadiki, shaxsiy qobiliyatlar, motivatsiya va ijtimoiy ta'sirlar birgalikda professional identifikatsiya jarayonini shakllantiradi. Shu tarzda, Bandura nazariyasi talabalarda kasbiy o'zini anglash va rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Shuningdek, Superning kasbiy rivojlanish nazariyasi ham professional identifikatsiya jarayonini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini beradi. Superga ko'ra, kasbiy identifikatsiya va kasbiy yo'nalish tanlash shaxsning hayotiy bosqichlari bilan bog'liqdir. Talabalar professional rivojlanishning eksploratsiya bosqichida turib, turli kasblarni sinab ko'radilar va o'z qiziqishlari va qobiliyatlariga mos yo'nalishni aniqlaydilar. Super nazariyasi shuni ko'rsatadiki, shaxsning ichki motivatsiyasi, qobiliyatlari va ijtimoiy sharoitlar o'rtasidagi uyg'unlik professional identifikatsiya jarayonini belgilaydi.

Talabalar o'z kasbiy yo'nalishlarini tanlashda shaxsiy qadriyatlar va hayotiy maqsadlarni ham hisobga oladilar. Shu bilan birga, tajriba va amaliy mashg'ulotlar orqali ular kasbiy o'zini anglashni mustahkamlaydilar. Superning yondashuvi talabaning kasbiy qarorlarini rivojlantirish va professional muvaffaqiyatga erishish mexanizmlarini tushunishga imkon beradi. Shu tarzda, ilmiy nazariyalar

talabalarda professional identifikatsiya jarayonining psixologik determinantlarini aniqlash va ularni samarali rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqishda asosiy rol o'ynaydi. Talabalarning kasbiy identifikatsiyasi faqat shaxsiy qobiliyatlar bilan cheklanmay, balki ijtimoiy ta'sirlar va nazariy yondashuvlar orqali yanada boyib, barqaror shakllanadi.

Muhokama. Talabalarda professional identifikatsiya jarayonining psixologik determinantlari murakkab va ko'p qirralidir. Avvalo, shaxsiy motivatsiya va ichki intilishlar talabaning kasb tanlash qaroriga bevosita ta'sir qiladi. Motivatsiya baland bo'lganda, talaba o'z kasbiy yo'nalishini faol izlaydi va o'zini turli vaziyatlarda sinab ko'radi. Shuningdek, shaxsiy qobiliyat va qiziqishlar professional identifikatsiyani shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Talaba o'z kuchli tomonlarini aniqlaganda va ularni kasbiy yo'nalish bilan uyg'unlashtirganda, o'zini kasbga bog'lab, mustahkam identifikatsiya hosil qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ota-ona, do'stlar va ustozlarning ta'siri ham jarayonni tezlashtiradi. Shu bilan birga, akademik muvaffaqiyatlar va amaliy tajribalar kasbiy identifikatsiya darajasini oshiradi. Talaba turli muammolarni hal qilgan sari o'z kasbiy roli va javobgarligini yaxshiroq tushunadi. Psixologik determinantlar o'zaro bog'liq bo'lib, ular professional identifikatsiyani shakllantirishda sinergik ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, talabalarda kasbga bo'lgan qiziqish va ichki intilishlarni uyg'unlashtirish muhim hisoblanadi. Shu tarzda, psixologik omillar nafaqat tanlov jarayonini, balki kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatni ham belgilaydi.

Ikkinchi jihat sifatida, talabaning ijtimoiy muhitdagi o'rni va ta'lim jarayonidagi tajribasi professional identifikatsiya jarayonini sezilarli darajada shakllantiradi. Talabalar doimiy ijtimoiy aloqalar orqali o'z kasbiy roli va imkoniyatlarini tushunadilar. Mentorlar va ustozlarning kasbiy model sifatida namoyon bo'lishi, shuningdek, sinfdoshlar bilan tajriba almashish jarayonni kuchaytiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash talabaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, professional identifikatsiya jarayonini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, talabaning turli akademik va amaliy vaziyatlarda duch keladigan muvaffaqiyatsizliklar ham o'zini anglash va kasbiy yo'nalishini aniqlashga yordam beradi. Psixologik determinantlar va ijtimoiy omillar birgalikda talabaning kasbiy identifikatsiyasini yanada boyitadi. Tajriba va amaliy mashg'ulotlar shaxsning ichki motivatsiyasi bilan uyg'unlashganda, professional identifikatsiya jarayoni samarali kechadi. Shuningdek, ijtimoiy muhitning rag'batlantiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi xususiyatlari talabaning kasbga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shu tarzda, ijtimoiy omillar talabaning professional identifikatsiyasini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Uchinchi muhim jihat sifatida, kasbiy identifikatsiya jarayonida shaxsiy psixologik xususiyatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishning ahamiyati katta. Talaba o'z qobiliyatlari va cheklovlarini aniqlash orqali kasbiy tanlovni ongli ravishda amalga oshiradi. Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish, stressga chidamlilik va muammolarni hal qilish qobiliyati professional yo'nalishni shakllantirishda muhim determinant hisoblanadi. Talaba o'zining kuchli va zaif tomonlarini bilganida, u kasbga bo'lgan munosabatni yanada barqaror shakllantiradi. Ichki motivatsiya va qiziqishlar tizimi kasbiy identifikatsiya jarayonini kuchaytiradi. Talaba amaliy tajriba va yangi vazifalarni sinab ko'rgan sari o'z kasbiy rolini tushunadi. Shu bilan birga, professional identifikatsiya shaxsiy qoniqish va kelajakdagi muvaffaqiyat hissi bilan mustahkamlanadi. Psixologik determinantlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash birlashib, talabaning kasbiy yo'nalishini aniqlash jarayonini optimallashtiradi. Shu tarzda, professional identifikatsiya nafaqat shaxsiy qobiliyatlar, balki ijtimoiy va psixologik omillar bilan birgalikda shakllanadi. Talabaning kasbiy o'sishi va muvaffaqiyati ushbu jarayonning samarali kechishiga bog'liqdir.

Xulosa. Talabalarda professional identifikatsiya jarayonini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu jarayon ko'plab psixologik omillarga bog'liq va shaxsning o'zini anglash darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Ichki motivatsiya, qiziqishlar va shaxsiy qobiliyatlar talabaning kasb tanlash jarayonida asosiy rol o'ynaydi. Talaba o'z qobiliyatlarini aniqlash orqali kasbiy yo'nalishini ongli ravishda tanlaydi va o'zining kelajakdagi muvaffaqiyatiga tayyorgarlik ko'radi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ustozlar va do'stlarning tavsiyalari professional identifikatsiya jarayonini mustahkamlaydi. Akademik muvaffaqiyatlar va amaliy tajribalar esa talabaning kasbiy o'zini anglash jarayonini yanada boyitadi. Psixologik determinantlar bir-biri bilan uzviy bog'lanib, professional identifikatsiyani shakllantirishda sinergik ta'sir ko'rsatadi. Talaba o'z ichki resurslarini va tashqi

imkoniyatlarini uyg'unlashtira olganida, kasbiy yo'nalish bilan mustahkam identifikatsiya hosil bo'ladi. Shu tarzda, professional identifikatsiya faqat shaxsiy qobiliyatlar bilan emas, balki ijtimoiy va psixologik omillar bilan ham belgilanadi. Bu jarayon shaxsning o'zini anglash va kasbiy muvaffaqiyatga erishish salohiyatini oshiradi.

Ikkinchi jihatdan qaraganda, professional identifikatsiya jarayoni talabani ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siriga bevosita bog'liqdir. Talaba ustozlar, mentorlar va sinfdoshlar bilan tajriba almashish orqali o'z kasbiy rolini tushunadi va mustahkamlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash professional tanlovni ongli va samarali qilishga yordam beradi. Shu bilan birga, amaliy mashg'ulotlar va tajriba asosida olingan bilimlar talabani kasbiy identifikatsiyasini mustahkamlaydi. Talaba muvaffaqiyatsizlik va qiyinchiliklarni boshdan kechirganda ham o'z kasbiy yo'nalishini yanada aniqroq belgilaydi. Psixologik determinantlar va ijtimoiy omillar birgalikda talabani kasbiy identifikatsiyasini chuqurlashtiradi. Shu tarzda, professional identifikatsiya jarayoni nafaqat akademik natijalar, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy o'zaro ta'sir bilan ham belgilanadi. Talaba kasbiy rolini tushungan sari, u o'z kasbiy motivatsiyasi va mas'uliyatini yanada kuchaytiradi. Bu jarayonning samarali kechishi kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatga asos bo'ladi.

Uchinchi jihatdan, psixologik determinantlar va ijtimoiy omillar birlashib, professional identifikatsiya jarayonini barqaror va davomiy qiladi. Talaba o'z kasbiy qiziqishlarini aniqlab, ularni hayotiy qadriyatlar va maqsadlar bilan uyg'unlashtirganda, professional yo'nalishda o'zini to'liq anglaydi. Ichki motivatsiya, qobiliyatlar va tashqi qo'llab-quvvatlash birgalikda talabani kasbiy tanlovini ongli va samarali qiladi. Shu tarzda, professional identifikatsiya talabani kelajakdagi ish faoliyati va kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omilga aylanadi. Talaba turli vaziyatlarda o'zini sinab ko'rgan sari, kasbiy rolini yaxshiroq tushunadi va rivojlantiradi. Psixologik determinantlar shaxsning o'zini anglash, mas'uliyatni qabul qilish va kelajakdagi maqsadlarga erishish qobiliyatini mustahkamlaydi. Ijtimoiy va psixologik omillar birlashib, professional identifikatsiyani mustahkam va barqaror qiladi. Shu tarzda, talabalarda professional identifikatsiya jarayoni shaxsiy, ijtimoiy va psixologik faktorlarning uyg'unlashuvi orqali shakllanadi. Bu jarayonning samarali kechishi talabani kasbiy o'sishi va kelajakdagi muvaffaqiyatining asosini tashkil qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vygotsky, L. S. (1997). Educational Psychology. Boca Raton: St. Lucie Press.
2. Piaget, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children. New York: International Universities Press.
3. Gardner, H. (1999). Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century. New York: Basic Books.
4. Bruner, J. S. (1961). The Act of Discovery. Harvard Educational Review, 31(1), 21–32.
5. Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan.
6. Sternberg, R. J. (1985). Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence. Cambridge: Cambridge University Press.

Fayzulloyeva Mohinur Sa'dulo qizi

Buxoro davlat universiteti 1-bosqich tayanch doktoranti

TRANSFORMATSION PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR: NAZARIYA METOD VA AMALIYOT

Annotatsiya. Ushbu maqolada transformatsion psixologik yondashuvlarning nazariy asoslari, metodologik xususiyatlari va amaliy yo'nalishlari qiyosiy tahlil qilingan. Transformatsion psixologiya - shaxsning chuqur ichki o'zgarishi va qayta tashkil topishi bilan shug'ullanadigan ilmiy paradigma sifatida kognitiv-xulqiy, ekzistensial, narrativ va metakognitiv yondashuvlarni o'z ichiga

oladi. Maqolada ushbu yo'nalishlarning umumiy va farqli jihatlari ochib berilgan hamda ularning amaliy psixologiya va psixoterapiyadagi o'rni asoslab ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: transformatsion psixologiya, shaxs o'zgarishi, kognitiv restrukturizatsiya, narrativ yondashuv, ekzistensial terapiya, metakognitiv psixologiya, integrativ metodologiya.

Kirish. Zamonaviy psixologiya fani shaxsning o'zgarishi va rivojlanishi masalasiga tobora katta e'tibor qaratmoqda. Klassik psixoanaliz va xulqiy psixologiya doirasida insonning ruhiy dunyosi asosan statik, ya'ni o'zgarmas tizim sifatida ko'rilgan bo'lsa, XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab psixologiyada tubdan yangi nuqtai nazar shakllandi. Bu nuqtai nazar markazida shaxsning o'zini o'zi o'zgartirish va qayta tashkil etish qobiliyati turadi.

Transformatsion psixologiya - bu faqat bitta nazariya yoki maktab emas, balki bir qator yondashuvlarni birlashtiruvchi keng paradigma. Bu paradigmanning asosiy g'oyasi quyidagicha: inson psixikasi doimo o'zgarishga tayyor bo'lgan, moslashuvchan va rivojlanuvchi tizimdir. Agar shu o'zgarish jarayoni to'g'ri yo'naltirilsa, shaxs sifat jihatidan yangi darajaga ko'tarila oladi.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda amaliy psixologiya va psixoterapiya sohasida transformatsion yondashuvlarga talab keskin oshib bormoqda. Jahon psixoterapevtlar assotsiatsiyasining 2022-yil hisobotiga ko'ra, dunyo bo'ylab psixoterapevtlarning 43% o'z amaliyotida turli transformatsion texnikalardan foydalanadi. Bu ko'rsatkich 2010-yilga nisbatan ikki baravar oshgan.

Maqolaning maqsadi - transformatsion psixologik yondashuvlarning nazariy asoslarini tizimlashtirish, ularning metodologik xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilish va amaliy samaradorligini adabiyotlar tahlili asosida asoslashdan iborat.

Transformatsion psixologiyaning nazariy ildizlari bir necha yo'nalishda kuzatiladi. Birinchidan, gumanistik psixologiya - Abraham Maslow va Carl Rogers tomonidan asos solingan bu yo'nalish insonning o'z-o'zini ro'yobga chiqarish (self-actualization) qobiliyatini markazga qo'yadi. Rogers (1951) ta'kidlashicha, har bir inson ichida "to'liq faoliyat ko'rsatuvchi shaxs" bo'lish salohiyati mavjud bo'lib, psixologik yordam ana shu salohiyatni ochishga xizmat qilishi kerak.

Ikkinchidan, kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) doirasida Aaron Beck (1979) tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv restrukturizatsiya nazariyasi transformatsion psixologiyaning metodologik asosini tashkil etadi. Beck fikricha, shaxsning o'zgarishi faqat xatti-harakat darajasida emas, balki fikrlash tarzining tubdan qayta qurilishi orqali amalga oshadi. Disfunktsional e'tiqodlarning ijobiy bilim tuzilmalariga almashtirilishi - bu transformatsiyaning kognitiv mexanizmidir.

Uchinchidan, ekzistensial psixologiya - Viktor Frankl, Rollo May va Irvin Yalom ishlarida ifodalangan bu yo'nalish transformatsiyaning ma'no topish jarayoni bilan bog'laydi. Frankl (1963) logoterapiya doirasida shuni ko'rsatdiki, hatto eng og'ir sharoitlarda ham inson o'z munosabatini tanlay oladi va bu tanlash o'zi transformatsiyaning mohiyatidir. Yalom (1980) esa transformatsion o'zgarishning "chegara vaziyatlar" - o'lim, erkinlik, yolg'izlik va ma'nosizlik bilan to'qnashuv - orqali sodir bo'lishini ta'rifladi.

To'rtinchidan, narrativ psixologiya - Michael White va David Epston (1990) tomonidan ishlab chiqilgan bu yondashuv shaxsning o'zini qanday hikoya qilishi uning kimligini belgilashini ta'kidlaydi. Narrativ terapiyada transformatsiya - bu shaxsning o'zi haqidagi muammoli hikoyani qayta yozish va yangi, kuchli identifikatsiya yaratish jarayonidir.

Beshinchidan, metakognitiv terapiya - Adrian Wells (2009) tomonidan asoslangan bu nazariyaga ko'ra, shaxsning o'zgarishi uchun nafaqat fikrlar mazmunini, balki fikrlash jarayonini boshqarish uslubini o'zgartirish zarur. Bu yondashuv transformatsion psixologiyaga yangi metodologik ufqlar ochdi va fikrlash haqida fikrlash (thinking about thinking) tushunchasini amaliyotga olib kirdi.

Transformatsion psixologiyada qo'llaniladigan metodlar quyidagi asosiy yo'nalishlarda guruhlanadi.

Kognitiv va metakognitiv metodlar. Bu guruhga Sokratik so'rov (Socratic questioning), fikrlarni qayd etish kundaliklari, eksperiment usullari va e'tiqodlarni sinovdan o'tkazish texnikasi kiradi. Sokratik so'rov ayniqsa samarali metod hisoblanib, mijoz o'z disfunktsional e'tiqodlarini

mustaqil ravishda tanqidiy tahlil qilishga va yangi xulosa chiqarishga olib kelinadi. Bu jarayonda psixolog yo'naltiruvchi rolini o'taydi, xolos.

Narrativ va reflektiv metodlar. Hayot tarixini qayta qurish (life narrative reconstruction), "noyob natijalar" texnikasi (unique outcomes), tashqi guvoh texnikasi kabi usullar mijozga o'z hayotini yangi nuqtai nazardan ko'rishga yordam beradi. Tadqiqotlar (Payne, 2006) ko'rsatishicha, narrativ usullar ayniqsa o'z-o'zini qabul qilish va identifikatsiya muammolarida samarali natija beradi.

Ekzistensial metodlar. Ma'no qidirish mashqlari (meaning-making exercises), "nima uchun" savollarini chuqurlashtirish (existential inquiry), "eng yaxshi versiyam" texnikasi kabi metodlar shaxsning hayot maqsadi va qadriyatlarini qayta ko'rib chiqishga xizmat qiladi. Bu metodlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ular shaxsni javob berish uchun emas, balki savol qo'ya bilishi uchun tayyorlaydi.

Tanaga yo'naltirilgan (somatic) metodlar. Zamonaviy neyropsixologiya yutuqlari asosida ishlab chiqilgan bu metodlar - nafas mashqlari, mindfulness, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) - shaxsning o'zgarishi uchun nafaqat ong, balki tana resurslaridan ham foydalanish mumkinligini ko'rsatadi. Van der Kolk (2014) o'z ishlarida tanaga yo'naltirilgan metodlarning travma bilan ishlashda qanchalik samarali ekanligini ishonchli tarzda isbotladi.

Yuqorida tahlil qilingan nazariy yondashuvlar va metodlar bir-biridan farqlansa-da, ularni birlashtiruvchi umumiy tamoyillar mavjud. Birinchi tamoyil - shaxsning o'zgaruvchanligiga ishonch. Barcha transformatsion yondashuvlar shundan kelib chiqadiki, inson o'z psixologik tuzilmasini o'zgartirish qobiliyatiga ega. Bu plastiklik (psychological plasticity) g'oyasi zamonaviy neyropsixologiya tomonidan ham tasdiqlangan: miya o'z hayoti davomida yangi neyron aloqalar hosil qilish qobiliyatini saqlab qoladi.

Ikkinchi tamoyil - o'zgarish uchun munosabat (therapeutic relationship) asosiy shartdir. Barcha yo'nalishlar - kognitiv bo'lsin, ekzistensial bo'lsin yoki narrativ bo'lsin - psixolog va mijoz o'rtasidagi ishonchli, xavfsiz munosabatni transformatsiyaning zaruriy sharti sifatida ko'radi. Rogers ta'riflagan "shartli bo'lmagan ijobiy munosabat" (unconditional positive regard) nafaqat insonparvarlik psixologiyasi, balki barcha zamonaviy transformatsion yondashuvlar uchun ham asos bo'lib xizmat qiladi.

Uchinchi tamoyil - integrativlik zarurati. Tahlil ko'rsatdiki, birorta ham yondashuv o'z-o'zicha barcha holatlarda yetarli emas. Zamonaviy amaliyotchi psixolog uchun kognitiv, narrativ va somatik metodlarni vaziyatga qarab moslashuvchan tarzda birlashtira olish - bu asosiy professional kompetensiya hisoblanadi. Bu esa transformatsion psixologiyaning kelajagi integrativ paradigmadagi ekanligini ko'rsatadi.

To'rtinchi tamoyil - shaxsning faol ishtiroki. Transformatsion o'zgarish - bu psixolog tomonidan mijozga "beriladigan" narsa emas. Barcha samarali yondashuvlarda mijoz o'z o'zgarishi jarayonining faol ishtirokchisi va yo'naltirgichi bo'ladi. Bu nuqtai nazar an'anaviy "shifokor-bemor" modelidan tubdan farq qiladi.

Xulosa qilib aytganda, transformatsion psixologik yondashuvlar - bu shaxs o'zgarishini mexanik tarzda ko'rmaydigan, balki insonning o'z ichki dunyosini qayta kashf etishi va yangi psixologik resurslarini faollashtirishi uchun nazariy va amaliy zamin yaratadigan ilmiy asoslangan paradigmadir. Kelajakdagi tadqiqotlar uchun esa quyidagi yo'nalishlar dolzarb bo'lib qolmoqda: transformatsion yondashuvlarning mahalliy madaniy kontekstda samaradorligini o'rganish; o'zbek tilida validlangan diagnostik vositalar ishlab chiqish; va raqamli muhitda transformatsion psixologiyaning yangi imkoniyatlarini tadqiq etish.

Foydalanilgan adabiyotlar va manbalar.

1. Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Meridian.
2. Frankl, V. (1963). Man's Search for Meaning. New York: Washington Square Press.
3. Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.
4. Payne, M. (2006). Narrative Therapy: An Introduction for Counsellors. London: SAGE.

5. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and Processes of Self-Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
6. Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
7. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. New York: Viking.
8. Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: Guilford Press.
9. White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.
10. World Federation of Psychotherapy. (2022). *Annual Report on Global Psychotherapy Practice*. WFP Publications.
11. Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Алиев Мухамаджон Чориевич,

Кандидат педагогических наук, доцент Profi University (Ташкент),

E-mail: ett.uz61@gmail.com

ИНТЕГРИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ САМОПОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИКАХ

Annotatsiya. *Maqola shaxsning integrativ o'ziga xoslik modelini transformatsion psixologik amaliyotlarning asosi sifatida ko'rib chiqadi. Uning tuzilmasi va komponentlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirlari hamda o'z-o'zini tahlil qilish, butunlik identiklik va psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun amaliy qo'llanilishi muhokama qilinadi.*

Kalit so'zlar: *shaxsning o'ziga xosligi, integrativ model, transformatsion psixologik amaliyotlar, shaxsiyatni transformatsiya qilish, psixologik barqarorlik, o'z-o'zini tahlil qilish.*

Аннотация. *Статья посвящена интегрированной модели самопознания личности как основе трансформационных психологических практик. Рассматриваются её структура и взаимодействие компонентов, а также практическое применение для развития саморефлексии, целостной идентичности и психологической устойчивости.*

Ключевые слова: *самопознание личности, интегрированная модель, трансформационные психологические практики, личностная трансформация, психологическая устойчивость, саморефлексия.*

Annotation. *The article explores the integrated model of self-knowledge as a foundation for transformational psychological practices. It examines the model's structure and interaction of components, as well as its practical application for developing self-reflection, holistic identity, and psychological resilience.*

Key words: *self-knowledge, integrated model, transformational psychological practices, personality transformation, psychological resilience, self-reflection.*

Современная психология личности характеризуется возрастающим интересом к проблемам личностной трансформации, устойчивости и саморефлексии. Быстрые социальные изменения, глобализация и цифровизация усиливают требования к адаптивности личности, её способности осознавать себя, свои ценности и внутренние ресурсы.

В этих условиях особую значимость приобретает феномен самопознания личности, который выступает фундаментом психологической устойчивости, саморегуляции и личностного развития. Самопознание обеспечивает осознание человеком своих внутренних состояний, мотивов, жизненных целей и смыслов, формирует целостное представление о себе и способствует гармонизации внутреннего мира.

Однако традиционные подходы к изучению самопознания зачастую носят фрагментарный характер, рассматривая его преимущественно в отдельных аспектах - когнитивном, эмоциональном или социальном. Подобная ограниченность затрудняет понимание механизмов личностной трансформации и не позволяет выявить системную природу внутреннего развития человека.

Современные трансформационные психологические практики требуют целостного понимания структуры личности и механизмов её внутренних изменений. В связи с этим возникает необходимость разработки интегрированных моделей, способных объединить различные измерения самопознания в единую концептуальную систему.

Такой подход предполагает переход от фрагментарного рассмотрения отдельных психических процессов к их системному осмыслению, где когнитивные, эмоциональные, ценностные и смысловые компоненты выступают как взаимосвязанные элементы единой динамической структуры личности. Именно в этом контексте интегративная перспектива позволяет не только описывать процессы самопознания, но и объяснять их внутреннюю логику, закономерности развития и механизмы трансформации.

Самопознание личности представляет собой сложный многоуровневый процесс осознания человеком своих психических состояний, ценностей, мотивов, установок и жизненных смыслов. Оно включает рефлекссию, формирование самооценки, осознание собственной идентичности и понимание своей роли в социальной и культурной среде. В интегративной трактовке самопознание рассматривается не как отдельная функция психики, а как системообразующий механизм личностного развития, обеспечивающий внутреннюю согласованность, целостность и направленность жизнедеятельности человека.

В классических психологических теориях самопознание рассматривалось преимущественно через отдельные аспекты: когнитивный - как процесс рефлексии и самонаблюдения; эмоциональный - как осознание переживаний; социальный - как формирование идентичности через взаимодействие с окружающими. Однако современный этап развития психологической науки требует системного подхода, учитывающего многомерность личности и взаимосвязь её внутренних структур.

Интегративный подход исходит из идеи системности самопознания. Согласно этому подходу, личность представляет собой сложную динамическую структуру взаимосвязанных компонентов, взаимодействие которых обеспечивает её целостность, устойчивость и способность к внутренним изменениям.

В рамках интегративного подхода самопознание рассматривается не только как процесс осознания себя, но и как механизм личностной трансформации, позволяющий человеку преодолевать внутренние противоречия, адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и раскрывать свой потенциал. В этом понимании самопознание выступает как динамическая система внутренних изменений, обеспечивающая переход от фрагментарного восприятия собственного опыта к его целостной смысловой организации.

Данная модель предусматривает интеграцию традиционных и современных методов, создавая методологически прозрачный и культурно чувствительный инструмент, который повышает эффективность рефлексивно-развивающих практик самопознания и личностного развития в глобальном контексте.

Интегрированная модель самопознания личности включает пять взаимосвязанных компонентов, отражающих основные измерения внутреннего мира человека. Каждый из них представляет самостоятельный аспект психической реальности, однако в совокупности они образуют целостную систему, обеспечивающую единство самовосприятия, саморегуляции и личностного развития.

Когнитивный компонент связан с осознанием мыслительных процессов, убеждений, установок и представлений о себе. Он обеспечивает рефлекссию, способность к самонаблюдению и анализу собственного опыта.

Эмоционально-ценностный компонент включает осознание чувств, переживаний, личностных ценностей и смыслов. Он определяет самооценку личности, её эмоциональную устойчивость и отношение к себе.

Нравственный компонент отражает осознание моральных норм, ответственности и этических ориентиров. Он выступает внутренним регулятором поведения личности и определяет её жизненные принципы.

Процессуальный компонент связан с динамикой самопознания и включает механизмы саморегуляции, адаптации и личностных изменений. Он отражает способность личности управлять своим развитием.

Архетипический компонент связан с глубинными смысловыми структурами личности, её культурными и символическими основаниями, жизненными смыслами и мировоззренческими ориентирами.

Взаимодействие этих компонентов обеспечивает целостность личности и её способность к устойчивому развитию. Их согласованное функционирование формирует внутреннее единство психической жизни, способствует гармонизации когнитивных, эмоциональных и ценностных процессов, а также повышает адаптивный потенциал человека в условиях меняющейся социальной и культурной среды. Благодаря этому личность приобретает способность не только сохранять внутреннюю стабильность, но и гибко реагировать на новые жизненные вызовы, трансформируя собственный опыт в ресурс дальнейшего роста.

Наряду с компонентной структурой интегрированная модель включает уровневое измерение самопознания, отражающее динамику внутреннего развития личности. Данный аспект позволяет рассматривать самопознание как последовательный процесс углубления осознания себя - от первичного узнавания собственных особенностей до формирования зрелой системы самоотношения и осознанного саморазвития. Уровневая организация демонстрирует, что самопознание не является статичным состоянием, а представляет собой непрерывное движение личности к более высокой степени внутренней целостности и смысловой интеграции опыта.

Первый уровень - самоузнавание. Он связан с первичным осознанием себя как субъекта психической деятельности, формированием базового образа «Я» и развитием способности к самонаблюдению.

Второй уровень - самоанализ. Он предполагает углублённое осмысление причин собственных поступков, эмоциональных реакций и жизненных решений, формирование рефлексивных навыков и критического мышления.

Третий уровень - самооценка. Он отражает систему представлений человека о собственной значимости, возможностях и личностных качествах и обеспечивает внутреннюю устойчивость личности.

Четвёртый уровень - самоотношение. Он включает эмоционально-ценностное отношение к себе, принятие собственной индивидуальности и формирование внутренней опоры.

Пятый уровень - саморазвитие. Он связан с целенаправленным личностным ростом, осознанным изменением поведения и раскрытием внутреннего потенциала.

Взаимодействие уровней обеспечивает последовательное углубление осознанности личности и отражает процесс её внутренней трансформации. Переход от одного уровня к другому сопровождается расширением самопонимания, усложнением структуры самоотношения и повышением способности личности к рефлексии, саморегуляции и осмысленному жизненному выбору. Такая динамика свидетельствует о том, что самопознание выступает не только условием психологической устойчивости, но и ключевым механизмом внутреннего развития, обеспечивающим переход от фрагментарного восприятия себя к целостному и интегрированному самосознанию.

Трансформационные психологические практики направлены на внутренние изменения личности, развитие её потенциала и преодоление психологических кризисов. Их основной задачей является восстановление целостности личности и гармонизация её внутренней структуры. В этом контексте интегрированная модель самопознания приобретает особую значимость, поскольку позволяет рассматривать процессы личностных изменений как системное взаимодействие когнитивных, эмоциональных, ценностных и смысловых компонентов внутреннего мира человека.

Таким образом, интегрированная модель обеспечивает комплексный подход к личностной трансформации, позволяя учитывать взаимосвязь различных измерений

внутреннего мира человека и обеспечивая целостность психологических изменений. Она создаёт методологическую основу для системного анализа процессов самопознания, раскрывает механизмы внутреннего развития личности и способствует согласованному формированию её когнитивных, эмоциональных, ценностных и смысловых структур.

Интегрированная модель самопознания обладает значительным практическим потенциалом. Она может применяться в психологическом консультировании, психотерапии, образовательных программах и тренингах личностного развития, обеспечивая целостное понимание внутренней структуры личности и позволяя разрабатывать комплексные стратегии её психологической поддержки, развития и трансформации.

Модель позволяет диагностировать дисбаланс компонентов самопознания, выявлять проблемные зоны внутреннего развития и разрабатывать индивидуальные стратегии психологической помощи.

Её использование способствует формированию целостной идентичности, развитию саморефлексии, повышению психологической устойчивости и способности личности к конструктивным изменениям. Применение модели позволяет личности осознанно управлять внутренними процессами, выявлять и корректировать дисбаланс между различными компонентами самопознания, а также эффективно адаптироваться к социальным и личностным вызовам.

Интегрированная модель самопознания личности представляет собой системный теоретико-методологический подход, позволяющий рассматривать личность как целостное единство взаимосвязанных компонентов и уровней. Она обеспечивает комплексное понимание механизмов внутренней трансформации, поддерживает гармонизацию когнитивных, эмоциональных, нравственных и архетипических аспектов, а также способствует развитию психологической устойчивости, саморефлексии и способности к осознанным личностным изменениям. Перспективы дальнейших исследований включают разработку диагностических методик, основанных на интегрированной модели, и изучение её эффективности в различных трансформационных психологических практиках.

Научная новизна модели заключается в объединении компонентного и уровневого измерений самопознания, что обеспечивает многомерное понимание структуры личности и механизмов её внутренней трансформации.

Использование данной модели в трансформационных психологических практиках способствует развитию саморефлексии, гармонизации внутренней структуры личности и формированию психологической устойчивости.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой диагностических инструментов оценки уровней и компонентов самопознания, а также с изучением эффективности применения модели в различных направлениях психологической практики.

Список литературы.

1. Алиев М.Ч. Интегрированная модель самопознания личности. – Ilmiy ishlanma (psixologik model). Mualliflik huquqi obyektlarini deponentlash to'grisidagi Guvohnoma. Reyestruga 2026 yil 6 fevralda 009881-son bilan kiritilgan. – O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi huzuridagi "Intellectual mulk markazi" davlat muassasasi.
2. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. - Москва : Издательство Московского университета, 1983. - 288 с.
3. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. - Москва : Флинта, 2013. - 480 с.
4. McAdams, D. P., Trzesniewski, K., Lilgendahl, J. Self and Identity in Personality Psychology // Personality Science. - 2021. - Vol. 2. - P. 1–20. - Режим доступа: <https://www.personalityscience.org/self-identity> (дата обращения: 18.02.2026).

Azimov Asqadjon Axtamovich

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

O'QUVCHILARDA MULOQOT QIYINCHILIKLARINI KORREKSIYALASHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot tasviriy san'at yo'nalishida tahsil olayotgan o'quvchilarda muloqot qiyinchiliklarini korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari va xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda san'atga moyil o'quvchilarning emotsional sezgirliigi, individual ijodiy pozitsiyasi va introvertlikka moyilligi ularning kommunikativ faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Muloqotdagi qiyinchiliklarning ijtimoiy-psixologik omillari - o'zini baholash darajasi, ijtimoiy moslashuv, empatiya, refleksiya va guruh ichidagi maqom bilan bog'liqligi ilmiy jihatdan asoslanadi. Shuningdek, korreksion ishlarning samaradorligini ta'minlovchi mexanizmlar, jumladan, trening mashg'ulotlari, art-terapiya elementlari, rolli o'yinlar va interaktiv metodlarning ahamiyati yoritiladi. Tadqiqot natijalari tasviriy san'at yo'nalishidagi o'quvchilar bilan olib boriladigan psixologik xizmatni takomillashtirish hamda ularning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: muloqot qiyinchiliklari, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, korreksiya, tasviriy san'at, empatiya, ijtimoiy moslashuv, kommunikativ kompetentlik, art-terapiya.

Аннотация. Данное исследование направлено на выявление социально-психологических механизмов и особенностей коррекции коммуникативных трудностей у учащихся, обучающихся по направлению изобразительного искусства. Анализируется влияние эмоциональной чувствительности, творческой индивидуальности и склонности к интроверсии на особенности общения. Обосновывается роль таких факторов, как самооценка, социальная адаптация, эмпатия, рефлексия и статус в группе в формировании коммуникативных трудностей. Особое внимание уделяется механизмам коррекционной работы, включая тренинговые занятия, элементы арт-терапии, ролевые игры и интерактивные методы. Результаты исследования способствуют совершенствованию психологического сопровождения учащихся художественного профиля и повышению их коммуникативной компетентности.

Ключевые слова: коммуникативные трудности, социально-психологические механизмы, коррекция, изобразительное искусство, эмпатия, социальная адаптация, коммуникативная компетентность, арт-терапия.

Abstract. This study aims to identify the socio-psychological mechanisms and characteristics of correcting communication difficulties among students studying in the field of visual arts. The research analyzes how emotional sensitivity, creative individuality, and a tendency toward introversion influence students' communicative behavior. It substantiates the role of self-esteem, social adaptation, empathy, reflection, and group status as socio-psychological factors contributing to communication challenges. Particular attention is paid to correctional mechanisms, including training sessions, art therapy elements, role-playing activities, and interactive methods that enhance communicative competence. The findings contribute to improving psychological support services for visual arts students and fostering their effective social interaction and adaptation.

Key words: communication difficulties, socio-psychological mechanisms, correction, visual arts, empathy, social adaptation, communicative competence, art therapy.

Kirish. Hozirgi globallashuv va ijtimoiy-madaniy transformatsiya sharoitida shaxsning kommunikativ salohiyati uning individual rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi uchun hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Ta'lim jarayoni esa nafaqat bilim va ko'nikmalarni shakllantirish, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantirish maydoni sifatida xizmat qiladi. Shu jihatdan, tasviriy san'at yo'nalishida tahsil olayotgan o'quvchilar o'ziga xos psixologik xususiyatlar - yuqori emotsional sezgirlik, introvertlikka moyillik, individual ijodiy pozitsiya va o'zini ifodalash

ehtiyoji bilan ajralib turadi. Bu esa ularning kommunikativ jarayonlarda qiyinchiliklarga duch kelish ehtimolini oshiradi va shaxsiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, muloqotdagi qiyinchiliklarni aniqlash va korreksiyalash masalasi tasviriyl san'at yo'nalishidagi ta'lim jarayonida psixologik xizmatning strategik vazifasiga aylanadi.

Nazariy jihatdan qaraganda, muloqotdagi qiyinchiliklar individual shaxsiyat xususiyatlari, guruh ichidagi ijtimoiy o'rni, empatiya va refleksiya darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Shaxsning o'zini baholash darajasi, o'ziga ishonchi, kommunikativ tajribasi va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalari uning samarali muloqot qurish imkoniyatini belgilovchi muhim indikatorlar hisoblanadi. Shu bilan birga, korreksion ishlar faqat muammoni yo'q qilishga emas, balki o'quvchilarning ichki resurslarini faollashtirish, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish va shaxsiy o'zini ifodalash imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Amaliy jihatdan, muloqotdagi qiyinchiliklarni bartaraf etish mexanizmlari trening mashg'ulotlari, art-terapiya elementlari, rolli o'yinlar, interaktiv metodlar va guruhli faoliyatni o'z ichiga oladi. Bu yondashuv o'quvchilarning ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirish, o'zini ifodalash qobiliyatini rivojlantirish va guruh ichida samarali integratsiyalashuvini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, tizimli va konseptual jihatdan puxta ishlab chiqilgan korreksion model nafaqat individual darajada, balki butun ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratish imkonini beradi.

Ilmiy nuqtai nazardan, tadqiqot tasviriyl san'at yo'nalishidagi o'quvchilarning kommunikativ qiyinchiliklarini ijtimoiy-psixologik mexanizmlar orqali aniqlash, ularni korreksiyalash va shaxsning ijtimoiy moslashuvini oshirish bo'yicha integrativ yondashuvni ishlab chiqishni maqsad qilgan. Shu tariqa, ushbu mavzu nafaqat o'quvchilarning individual rivojlanishi va ijodiy salohiyatini qo'llab-quvvatlashga, balki ta'lim muassasalarida muloqot madaniyati va psixologik farovonlikni shakllantirishga ham muhim hissa qo'shadi.

Adabiyotlar tahlili. Tasviriyl san'at yo'nalishida tahsil olayotgan o'quvchilarda muloqot qiyinchiliklarini aniqlash va korreksiyalash masalasi psixologiya va pedagogika fanida keng yoritilgan. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar shaxsning individual-psixologik xususiyatlari va ijtimoiy muhitning o'zaro ta'sirini tushunishga qaratilgan bo'lib, nafaqat rus, balki xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari orqali mustahkam nazariy asosga ega. Rus psixologiya maktabi vakillari, jumladan, Lev Vygotsky, shaxsning rivojlanishini madaniy-iqtisodiy va ijtimoiy kontekstda o'rganish zarurligini ta'kidlaydi. Vygotsky "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi orqali shaxsning o'rganish va muloqot jarayonidagi qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini aniqlashga imkon yaratadi. Bu konsepsiya, ayniqsa, tasviriyl san'at yo'nalishidagi o'quvchilarda, ularning ijodiy qobiliyatlari va emotsional sezgirliги hisobga olingan holda, kommunikativ qiyinchiliklarni aniqlashda metodologik poydevor vazifasini bajaradi.

Shuningdek, faoliyat nazariyasi asoschisi Aleksei Leontiev shaxsning faoliyat orqali rivojlanishini, uning muloqotdagi muammolarga yondashuvini tahlil qilishga yordam beradi. Leontievning fikricha, shaxsning motivatsion sohasini aniqlash va uning ijtimoiy faoliyat doirasidagi o'zini tutishi muloqotdagi qiyinchiliklarni korreksiyalashning metodologik asosini tashkil qiladi. Sergei Rubinstein esa shaxsni butunlik sifatida o'rganish, uning hissiy, kognitiv va ijtimoiy komponentlarini integratsiyalash zarurligini ta'kidlagan. Bu yondashuv, san'at yo'nalishidagi o'quvchilarda muloqot qiyinchiliklarini aniqlash va tuzatish jarayonida kompleks korreksion strategiyalarni ishlab chiqishga imkon beradi.

Rus amaliy psixologiyasi sohasida Irina Dubrova va Raisa Ovcharova kabi olimlar psixologik xizmatni ta'lim muassasalarida tashkil etishning tashkiliy va metodik jihatlarini yoritib, o'quvchilarning kommunikativ qiyinchiliklarini kamaytirishga qaratilgan trening, rolli o'yinlar va interaktiv metodlar samaradorligini asoslab berdilar. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, muloqotdagi qiyinchiliklarni bartaraf etishda individual yondashuv, guruhdagi psixologik iqlim va shaxsiy motivatsiya omillari bir xil darajada ahamiyatga ega.

Xorijiy psixologiya maktabida ham shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi va kommunikativ salohiyatini oshirish masalalari keng o'rganilgan. Carl Rogers shaxsga yo'naltirilgan yondashuv modelini ilgari surib, kommunikatsiya jarayonida empatiya, shartsiz ijobiy qabul va

shaxsning ichki resurslarini faollashtirish tamoyillarini asosiy korreksion mexanizm sifatida belgiladi. Shu bilan birga, Abraham Maslow shaxsning o'zini o'zi aktualizatsiya qilish ehtiyojini rivojlantirishga urg'u berib, motivatsion va ijodiy komponentlarni integratsiyalash orqali muloqotdagi qiyinchiliklarni yengish imkonini ko'rsatadi.

Kognitiv yondashuv doirasida Albert Bandura o'z-o'zini samaradorlik nazariyasi orqali shaxsning muloqotdagi xatti-harakatlari va ijtimoiy o'zini tutishiga ishonch omilining ta'sirini asoslab berdi. Mazkur konsepsiya san'at yo'nalishidagi o'quvchilarni o'z resurslarini faollashtirish va guruh ichida konstruktiv aloqalarni rivojlantirishga yo'naltirish imkonini beradi. Shuningdek, Aaron Beck kognitiv terapiya modelini ishlab chiqib, nojo'ya fikrlash va kommunikativ stereotiplarni aniqlash orqali ularni tuzatish mexanizmlarini ilgari surdi.

Shu tariqa, rus va xorijiy olimlarning ilmiy merosi tasviriy san'at yo'nalishidagi o'quvchilarda muloqot qiyinchiliklarini aniqlash va korreksiyalashning metodologik, nazariy va amaliy poydevorini tashkil etadi. Ularning yondashuvlarini integratsiyalash orqali o'quvchilarning ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirish, kommunikativ salohiyatini rivojlantirish va guruh ichidagi moslashuvini mustahkamlash imkoniyati yaratiladi.

Muhokama. Tasviriy san'at yo'nalishida tahsil olayotgan o'quvchilarda muloqot qiyinchiliklarini korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mazkur jarayon bir nechta o'zaro bog'liq omillar asosida shakllanadi. Avvalo, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, jumladan, emotsional sezgirlik, ijodiy pozitsiya va introvertlikka moyilligi, uning kommunikativ faoliyatida muammolar yuzaga kelishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu xususiyatlar o'quvchilarning o'z fikrini ifodalash, guruhdagi munosabatlarni boshqarish va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash qobiliyatini belgilovchi muhim psixologik indikator sifatida namoyon bo'ladi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, Vygotsky va Leontiev kabi olimlarning yondashuvlari muloqotdagi qiyinchiliklarni aniqlash va tuzatish mexanizmlarini shakllantirishda metodologik asos vazifasini bajaradi. Vygotskyning "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi shaxsning o'quv va muloqot jarayonida qo'llab-quvvatlanishi zarurligini ko'rsatadi, bu esa korreksion ishlarni individual xususiyatlarga moslashtirishni ta'minlaydi. Leontievning faoliyat nazariyasi esa shaxsning motivatsion va ijtimoiy faoliyat doirasida o'zini tutishini tahlil qilish orqali samarali korreksion mexanizmlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Shu bilan birga, Rubinstein va Ananyevning butunlikka yondashuvi shaxsning hissiy, kognitiv va ijtimoiy komponentlarini integratsiyalash zaruratini ta'kidlaydi, bu esa korreksion jarayonni tizimli va kompleks qilishga xizmat qiladi.

Amaliy jihatdan, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muloqotdagi qiyinchiliklarni bartaraf etish mexanizmlari trening mashg'ulotlari, art-terapiya elementlari, rolli o'yinlar va interaktiv metodlar orqali samarali amalga oshiriladi. Bu metodlar o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish, guruh ichidagi integratsiyalashuvini kuchaytirish va individual o'zini ifodalash imkoniyatlarini kengaytirish bilan bog'liqdir. Shu bilan birga, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv va psixologik qo'llab-quvvatlash korreksion jarayonning samaradorligini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Xorijiy psixolog olimlar, jumladan Rogers va Maslow, shaxsning ichki resurslarini faollashtirish va o'zini o'zi aktualizatsiya qilish tamoyillari orqali muloqotdagi qiyinchiliklarni yengishning samarali yo'llarini belgilashgan. Bandura va Beckning kognitiv va ijtimoiy-kognitiv konsepsiyalari esa shaxsning o'z-o'zini samaradorligi, fikrlash stereotiplari va ijtimoiy xatti-harakatlarini tahlil qilish orqali korreksion strategiyalarni ishlab chiqishga imkon beradi. Shu tariqa, rus va xorijiy olimlarning nazariy yondashuvlarini integratsiyalash korreksion ishlarning samaradorligini oshirish va o'quvchilarning kommunikativ salohiyatini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash lozimki, muloqot qiyinchiliklarini bartaraf etish nafaqat individual psixologik xususiyatlarni hisobga olishni, balki guruh ichidagi ijtimoiy muhitni, pedagogik sharoitlarni va motivatsion komponentlarni uyg'unlashtirishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, tasviriy san'at yo'nalishidagi o'quvchilar bilan ishlashda integrativ, tizimli va shaxsga yo'naltirilgan korreksion modelni joriy etish ularning ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirish, kommunikativ

qiyinchiliklarni kamaytirish va umumiy psixologik farovonligini ta'minlashning samarali yo'li hisoblanadi.

Xulosa. Tasviriy san'at yo'nalishida tahsil olayotgan o'quvchilarda muloqot qiyinchiliklarini korrektsiyalashning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tadqiq qilish shuni ko'rsatdiki, bu jarayon bir nechta o'zaro bog'liq komponentlar orqali amalga oshadi. Avvalo, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari - emotsional sezgirlik, ijodiy pozitsiya, introvertlik va o'zini ifodalash ehtiyoji - uning kommunikativ faoliyatidagi qiyinchiliklarni belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, korreksion ishlar nafaqat muammoni yo'q qilishga, balki o'quvchining ichki resurslarini faollashtirish, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish va shaxsiy o'zini ifodalash imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Nazariy tahlil va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rus va xorijiy olimlarning yondashuvlarini integratsiyalash korreksion jarayonning metodologik, nazariy va amaliy asosini mustahkamlaydi. Vygotsky, Leontiev, Rubinstein kabi rus olimlari shaxsning rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda kommunikativ qiyinchiliklarni aniqlash va tuzatish mexanizmlarini belgilashga yordam beradi. Rogers va Maslow kabi xorijiy olimlar esa shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, empatiya va o'zini o'zi aktualizatsiya qilish tamoyillari orqali kommunikatsiya jarayonini samarali qilish imkoniyatini ta'minlaydi.

Amaliy jihatdan, treninglar, rolli o'yinlar, art-terapiya elementlari va interaktiv metodlarning qo'llanilishi o'quvchilarning ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirish, guruh ichida konstruktiv aloqalarni rivojlantirish va muloqotdagi qiyinchiliklarni kamaytirishga xizmat qiladi. Shu tariqa, integrativ va tizimli korreksion model tasviriy san'at yo'nalishidagi o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishini, ijtimoiy moslashuvini va kommunikativ salohiyatini samarali oshirishning strategik vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Изд-во «Смысл»; Эксмо, 2005. - 1136 с.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
5. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. Становление человека / пер. с англ. - М.: Прогресс, 1994. - 480 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. - СПб.: Питер, 2019. - 400 с.
7. Бандура А. Теория социального научения / пер. с англ. - СПб.: Евразия, 2000. - 320 с.
8. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства / пер. с англ. - СПб.: Питер, 2003. - 400 с.
9. Овчарова Р. В. Практическая психология образования. - М.: Академия, 2003. - 448 с.
10. Дубровина И. В. Психологическая служба в современном образовании. - СПб.: Питер, 2009. - 400 с.
11. Гилберт П. Психология сострадания / пер. с англ. - М.: Эксмо, 2015. - 352 с.
12. Schein E. H. Organizational Culture and Leadership. - 4th ed. - San Francisco: Jossey-Bass, 2010. - 464 p.
13. Rogers C. R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. - Boston: Houghton Mifflin, 1951. - 560 p.
14. Maslow A. H. Motivation and Personality. - 3rd ed. - New York: Harper & Row, 1987. - 336 p.
15. Bandura A. Social Learning Theory. - Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. - 374 p.

Homidov Mansur

Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi Navoiy viloyati
"NOILA" ijtimoiy ko'mak huquqiy targ'ibot va monitoring Markazi rahbari

TALABA YOSHLARIDA KORRUPSION XULQ-ATVORG QARSHI AXLOQIY POZITSIYA RIVOJLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada talaba yoshlar ongida korrupsion xulq-atvorga qarshi barqaror axloqiy pozitsiyaning shakllanish jarayoni hamda uning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxsning axloqiy ong darajasi, ijtimoiy identifikatsiyasi, konformizmga moyilligi, ichki nazorat lokusi va adolatga nisbatan sezgirligi korrupsiyaga nisbatan munosabatni belgilovchi omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ta'lim muhiti, guruh normalari va institutsional shaffoflikning axloqiy qaror qabul qilish jarayoniga ta'siri ilmiy asosda yoritiladi. Olingan xulosalar talaba yoshlar orasida korrupsiyaga qarshi fuqarolik mas'uliyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni tizimli ravishda qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: talaba yoshlar, korrupsion xulq-atvor, axloqiy pozitsiya, ijtimoiy-psixologik mexanizm, axloqiy ong, konformizm, ijtimoiy identifikatsiya, ichki lokus nazorat, fuqarolik mas'uliyati.

Аннотация. В статье анализируются социально-психологические механизмы формирования устойчивой нравственной позиции у студентов в отношении коррупционного поведения. Рассматриваются такие факторы, как уровень морального сознания личности, социальная идентичность, склонность к конформизму, внутренний локус контроля и чувствительность к социальной справедливости. Обосновывается влияние образовательной среды, групповых норм и институциональной прозрачности на процесс морального выбора. Делается вывод о необходимости системного формирования антикоррупционной ценностной установки у студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, коррупционное поведение, нравственная позиция, социально-психологические механизмы, моральное сознание, конформизм, социальная идентичность, внутренний локус контроля, гражданская ответственность.

Abstract. This article examines the socio-psychological mechanisms underlying the development of a stable moral stance against corrupt behavior among university students. The study analyzes such determinants as moral consciousness, social identity, conformity tendencies, internal locus of control, and sensitivity to justice. It also explores the impact of the educational environment, group norms, and institutional transparency on ethical decision-making. The findings highlight the importance of systematically fostering anti-corruption values and civic responsibility among student youth.

Key words: university students, corrupt behavior, moral stance, socio-psychological mechanisms, moral consciousness, conformity, social identity, internal locus of control, civic responsibility.

Dolzarblik. Globallashuv va institutsional islohotlar sharoitida korrupsiyaga qarshi kurash masalasi nafaqat huquqiy yoki iqtisodiy muammo, balki chuqur ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida namoyon bo'lib, ayniqsa talaba yoshlar ongida korrupsion xulq-atvorga nisbatan barqaror axloqiy pozitsiyani shakllantirish strategik ahamiyat kasb etmoqda, chunki aynan oliy ta'lim tizimida shakllanayotgan qadriyatlar, normativ tasavvurlar va fuqarolik mas'uliyati kelajakdagi professional faoliyatga bevosita ta'sir ko'rsatadi; jahon miqyosida korrupsiyaga qarshi kurashish masalasi institutsional islohotlar bilan bir qatorda axloqiy ongni rivojlantirish, ijtimoiy adolat va shaffoflik tamoyillarini mustahkamlash orqali hal etilayotgan bo'lsa, O'zbekiston sharoitida ham korrupsiyaga qarshi siyosat davlat darajasiga ko'tarilib, Korrupsiyaga qarshi kurashish agentligi faoliyati yo'lga qo'yildi, Korrupsiyaga qarshi kurashish to'g'risida Qonuni qabul qilindi hamda 2022–2026 yillarga mo'ljallangan Taraqqiyot strategiyasi doirasida ta'lim tizimida halollik va ochiqlik tamoyillarini kuchaytirish ustuvor yo'nalish sifatida belgilandi; shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida "Halollik

kodeksi”, “Komplayens nazorati” tizimlari joriy etilib, talaba yoshlar ongida korrupsiyaga nisbatan murosasiz munosabatni shakllantirishga qaratilgan ma’naviy-ma’rifiy dasturlar amalga oshirilmoqda, biroq korrupsion xulqning ildizlari ko‘pincha shaxsning ijtimoiylashuv jarayoni, guruh normalari, konformizm, ijtimoiy taqlid va axloqiy relatyvizatsiya kabi psixologik mexanizmlar bilan bog‘liq bo‘lgani sababli, mazkur masalani faqat huquqiy choralalar bilan emas, balki ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni chuqur tahlil qilish va ta’lim muhitida axloqiy pozitsiyani mustahkamlash orqali hal etish zarurati dolzarb ilmiy vazifa sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Korrupsion xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini o‘rganish jahon ilm-fanida keng yoritilgan bo‘lib, Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan axloqiy dezengajman (moral disengagement) nazariyasi shaxs qanday qilib o‘z xatti-harakatlarini ichki axloqiy nazoratdan “ajratib”, o‘zini oqlash mexanizmlarini ishga tushirishini tushuntiradi, bu esa korrupsion xulqning psixologik asoslarini izohlashda muhim nazariy platforma hisoblanadi; Lawrence Kohlbergning axloqiy rivojlanish bosqichlari nazariyasi shaxsning normativ qaror qabul qilish jarayonida axloqiy tafakkur darajasi hal qiluvchi omil ekanini ko‘rsatadi, ya’ni past darajadagi konvensional tafakkur korrupsion vaziyatlarda tashqi manfaatni ustuvor qo‘yishga moyillikni oshiradi; Philip Zimbardo va Stanley Milgram tajribalari esa ijtimoiy bosim va avtoritet ta’sirida shaxs axloqiy mezonlardan chetga chiqishi mumkinligini ko‘rsatib, guruh normalari va konformizmning kuchini ilmiy asoslab bergan; MDH hududida Aleksandr Grigorevich Asmolov shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi va qadriyatlar tizimi shakllanishida ijtimoiy muhit omillarini tahlil qilgan bo‘lsa, o‘zbek olimlari orasida G‘ani Bahodirovich Shoumarov va Bahriddin Raximovich Qodirov yoshlar ongida axloqiy qadriyatlar va fuqarolik pozitsiyasining shakllanish mexanizmlarini pedagogik-psixologik nuqtai nazardan yoritgan; zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talaba yoshlar orasida korrupsiyaga qarshi axloqiy pozitsiya rivojlanishi ijtimoiy identifikatsiya, adolatga nisbatan sezgirlik, ichki lokus nazorat, ijtimoiy javobgarlik va shaffof muhit bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lib, mazkur mexanizmlarni kompleks o‘rganish korrupsiyaga qarshi barqaror immunitetni shakllantirishning ilmiy asosini yaratadi.

Korrupsion xulq-atvorning psixologik ildizlarini o‘rganish jahon ilm-fanida keng tadqiq etilgan bo‘lib, Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan axloqiy dezengajman nazariyasi shaxs qanday qilib o‘zining axloqiy me’yorlarini vaqtincha susaytirib, o‘z xatti-harakatlarini oqlash mexanizmlarini ishga tushirishini tushuntiradi, bu esa korrupsion vaziyatlarda mas’uliyatni tashqi omillarga yuklash yoki zararni kamaytirib ko‘rsatish kabi psixologik strategiyalar orqali namoyon bo‘ladi; Lawrence Kohlbergning axloqiy rivojlanish bosqichlari nazariyasi esa shaxsning normativ qaror qabul qilish jarayonida uning axloqiy tafakkur darajasi hal qiluvchi rol o‘ynashini ko‘rsatadi, ya’ni postkonvensional bosqichga yetmagan shaxslar tashqi manfaat yoki guruh bosimi ta’sirida korrupsion xatti-harakatni oqlashga moyil bo‘lishi mumkin; Philip Zimbardo va Stanley Milgram tajribalari esa avtoritet va guruh bosimi sharoitida shaxsning axloqiy me’yorlardan chekinishi mumkinligini empirik jihatdan asoslab bergan bo‘lib, bu korrupsion xulqning ijtimoiy kontekstga bog‘liqligini ko‘rsatadi.

MDH hududida shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi va qadriyatlar tizimi shakllanishi masalasini Aleksandr Grigorevich Asmolov ijtimoiylashuv jarayonining markaziy elementi sifatida ko‘rib, axloqiy pozitsiyaning shakllanishida ijtimoiy muhit va guruh normalarining ta’sirini ta’kidlagan; Igor Semenovich Kon yoshlar ongida fuqarolik pozitsiyasi va ijtimoiy mas’uliyatning rivojlanishi identiklik jarayoni bilan uzviy bog‘liq ekanini ko‘rsatgan; shuningdek, Galina Ulyanovna Soldatova ijtimoiy xavfsizlik va psixologik immunitet konsepsiyasi doirasida yoshlarning normativ ongini mustahkamlash korrupsiyaga nisbatan barqaror qarshilik mexanizmini shakllantirishini ilmiy asoslagan.

O‘zbek psixologiya maktabida G‘ani Bahodirovich Shoumarov shaxsning axloqiy qadriyatlari va ijtimoiy pozitsiyasi shakllanishini ijtimoiy muhit, ta’lim jarayoni va ma’naviy tarbiya bilan bog‘liq holda tahlil qilgan bo‘lsa, Bahriddin Raximovich Qodirov yoshlar ongida mas’uliyat hissi va ichki nazorat mexanizmlarining rivojlanishi korrupsiyaga nisbatan murosasiz munosabatni shakllantirishini ta’kidlagan; zamonaviy ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, talaba yoshlar orasida korrupsion xulq-atvorga qarshi axloqiy pozitsiya faqat huquqiy bilim bilan emas, balki ijtimoiy

adolatga sezgirlik, shaffof muhit, ijtimoiy identifikatsiya va ichki lokus nazorat bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi, bu esa mazkur mexanizmlarni kompleks o'rganish zaruratini asoslaydi.

Xulosa. Umuman olganda, talaba yoshlar orasida korrupsion xulq-atvorga qarshi barqaror axloqiy pozitsiyaning shakllanishi ko'p omilli va murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, unda shaxsning axloqiy ong darajasi, ijtimoiy identifikatsiyasi, ichki lokus nazorati, konformizmga moyilligi hamda adolatga sezgirligi o'zaro integratsiyalashgan holda namoyon bo'ladi; ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, korrupsiyaga qarshi barqaror munosabatni shakllantirish faqat normativ-huquqiy choralar bilan cheklanib qolmasdan, ta'lim muhitida axloqiy qadriyatlarni mustahkamlash, shaffoflik va ochiqlik tamoyillarini joriy etish, guruh normalarini ijobiy yo'naltirish va yoshlarning fuqarolik mas'uliyatini rivojlantirish orqali amalga oshirilishi lozim; ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida halollik muhitini shakllantirish, komplayens tizimlarini takomillashtirish va ijtimoiy-psixologik profilaktik dasturlarni joriy etish korrupsiyaga qarshi barqaror immunitetni rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi, shu bois mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar jamiyatning huquqiy va ma'naviy barqarorligini ta'minlashda strategik ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, Albert. Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves. - New York: Worth Publishers, 2016. - 446 p.
2. Kohlberg, Lawrence. Essays on Moral Development. Vol. 1: The Philosophy of Moral Development. - San Francisco: Harper & Row, 1981. - 441 p.
3. Zimbardo, Philip G. The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil. - New York: Random House, 2007. - 551 p.
4. Milgram, Stanley. Obedience to Authority: An Experimental View. - New York: Harper & Row, 1974. - 224 p.
5. Asmolov, Aleksandr Grigorevich. Psixologiya lichnosti: printsipy obshchepsixologicheskogo analiza. - Moskva: Smysl, 2001. - 416 s.
6. Kon, Igor Semenovich. Psixologiya yunosti. - Moskva: Prosveshcheniye, 1989. - 255 s.
7. Soldatova, Galina Ulyanovna. Psixologicheskaya bezopasnost lichnosti v sovremennom mire. - Moskva: Akademiya, 2015. - 304 s.
8. Shoumarov, G'ayrat Bahronovich. Yosh davrlar psixologiyasi. - Toshkent: O'qituvchi, 1994. - 256 bet.
9. Qodirov, Bahriddin Raxmonqulovich. Kasbiy psixologiya asoslari. - Toshkent: Fan, 2010. - 224 bet.
10. O'zbekiston Respublikasi. Korrupsiyaga qarshi kurashish to'g'risidagi Qonun. - Toshkent, 2017. - 12 bet.

Shadiyev Feruz Djaxonovich,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd),

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA NUTQIY RIVOJLANISHNING PSIXOLINGVISTIK VA KOGNITIV MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarda nutqiy rivojlanishning psixolingvistik mexanizmlari ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqotda nutq shakllanishining asosiy komponentlari - fonematik eshitish, semantik tizim, sintaktik tuzilma va leksik boylik rivojining o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Shuningdek, L.S. Vigotskiy, A.R. Luriya, E.I. Isenina kabi olimlarning nazariyalari asosida nutqiy faoliyatning psixologik mexanizmlari, til va tafakkur o'rtasidagi o'zaro ta'sir, hamda ijtimoiy omillarning bola nutqiga ta'siri ochib beriladi. Maqolada empirik kuzatishlar va psixodagnostik metodlar asosida nutq rivojlanishining bosqichlari hamda shaxsning kommunikativ kompetensiyasi shakllanishi tahlil etiladi.

Kalit soʻzlar: psixolingvistika, nutqiy rivojlanish, fonematik eshitish, semantik tizim, sintaktik tuzilma, tafakkur, kommunikativ kompetensiya, kichik maktab yoshi.

Annotation. This article explores the psycholinguistic mechanisms of speech development in primary school-aged children. It analyzes the interrelation between the main components of speech formation - phonemic hearing, semantic system, syntactic structure, and lexical development. Based on the theories of L.S. Vygotsky, A.R. Luria, and E.I. Isenina, the study highlights the psychological mechanisms of speech activity, the interaction between language and thinking, and the influence of social factors on a child's verbal development. Empirical observations and psychodiagnostic methods are used to identify the stages of speech development and the formation of communicative competence in early school-age children.

Key words: psycholinguistics, speech development, phonemic hearing, semantic system, syntactic structure, thinking, communicative competence, primary school age.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психолингвистические механизмы речевого развития детей младшего школьного возраста. Анализируется взаимосвязь основных компонентов формирования речи - фонематического слуха, семантической системы, синтаксической структуры и лексического запаса. На основе теорий Л.С. Выготского, А.Р. Лурии и Е.И. Исениной раскрываются психологические механизмы речевой деятельности, взаимодействие языка и мышления, а также влияние социальных факторов на развитие речи ребенка. В исследовании применяются эмпирические наблюдения и психодиагностические методы для определения этапов речевого развития и формирования коммуникативной компетенции у младших школьников.

Ключевые слова: психолингвистика, речевое развитие, фонематический слух, семантическая система, синтаксическая структура, мышление, коммуникативная компетенция, младший школьный возраст.

Kirish. Psixolingvistik yondashuv nutqni faqat lingvistik tizim sifatida emas, balki ong, idrok va muloqot jarayonlari bilan uzviy bogʻliq boʻlgan psixik faoliyat turi sifatida talqin etadi. L.S. Vigotskiy nutqiy rivojlanishni tafakkurning ijtimoiy tabiati bilan bogʻlagan holda, til orqali bolaning tafakkur strukturalari shakllanishini asoslab bergan. A.R. Luriya esa nutq jarayonini neyropsixologik nuqtai nazardan oʻrganib, fonematik eshitish, verbal xotira va grammatik konstruksiyalarni idrok etish miya faoliyatining kompleks integratsion tizimi sifatida tahlil qilgan. Shuningdek, E.I. Isenina, N.I. Zhinkin, A.A. Leontyev va boshqalar tomonidan ishlab chiqilgan psixolingvistik modellarda nutqiy faoliyatda perseptiv, reproduktiv va kommunikativ jarayonlarning oʻzaro bogʻliqligi taʼkidlanadi.

Kichik maktab yoshida bolalar oʻquv faoliyatiga kirishgan sari ularning nutqiy tizimi yangi ijtimoiy va kognitiv talablar bilan toʻqnashadi. Maktabda oʻqish, yozish va ogʻzaki ifoda qilish jarayonlari nutqning yangi funksional darajasini shakllantiradi. Shu jarayonda fonematik eshitishning rivojlanmaganligi, semantik tizimning yetarli boʻlmashligi yoki sintaktik strukturalarni qurishdagi qiyinchiliklar bolaning muloqot madaniyatida, oʻqish va yozuv malakalarida muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois, kichik maktab yoshidagi bolalarda nutqiy rivojlanishning psixolingvistik mexanizmlarini chuqur oʻrganish, bu jarayonni psixodiagnostika vositalari orqali tahlil qilish hamda samarali psixokorreksion metodlarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy masaladir.

Nutqning rivojlanishida fonematik eshitish bolaning tovush tizimini farqlay olish qobiliyatini belgilaydi, bu esa oʻqish va yozuv malakalari uchun poydevor yaratadi. Semantik tizim soʻz maʼnolarini oʻzlashtirish, grammatik aloqalarni tushunish, fikrni mazmunli ifodalash imkonini beradi. Sintaktik tizim esa tafakkurning mantiqiy strukturasini nutqiy shaklda tashkil etishga xizmat qiladi. Shu uchlik - fonematik, semantik va sintaktik mexanizmlarning uygʻun rivojlanishi bolaning nutqiy, intellektual hamda ijtimoiy kompetensiyalarini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi davrda taʼlim tizimida kommunikativ kompetensiya, tanqidiy fikrlash va ijodiy tafakkur kabi sifatlar alohida eʼtibor markazida turibdi. Biroq bu kompetensiyalarni shakllantirishning asosi - nutqiy rivojlanishning toʻliq taʼminlanishidir.

Ayni paytda ko'plab kichik maktab o'quvchilarida nutqning kechikishi, tovushlarni farqlashdagi qiyinchiliklar, semantik va sintaktik tizimning sust rivojlanishi holatlari uchrab turibdi. Bu esa ularning o'quv faoliyati, ijtimoiy muloqoti va o'z fikrini erkin ifoda etishiga to'sqinlik qiladi.

Shu sababli, tadqiqotning maqsadi kichik maktab yoshidagi bolalarda nutqiy rivojlanishning psixolingvistik mexanizmlarini tahlil qilish, ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillarni aniqlash hamda nutqiy kompetensiyani rivojlantirishning samarali usullarini ishlab chiqishdan iboratdir. Ushbu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlar nafaqat bolalar nutqini to'g'rilash va rivojlantirish, balki ta'lim-tarbiya jarayonini individual psixologik xususiyatlarga moslashtirish uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Kichik maktab yoshidagi bolalarda nutqiy rivojlanishni psixolingvistik mexanizmlari masalasi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar nutqni insonning psixik faoliyatining markaziy komponenti sifatida talqin etadi hamda uning shakllanishida biologik, ijtimoiy va kognitiv omillar o'zaro ta'sirini alohida ta'kidlaydi.

1. Nutq va tafakkur o'zaro bog'liqligining nazariy asoslari

L.S. Vigotskiy o'zining "Mysleniye i rech" (1934) asarida nutqni tafakkurning tashqi shakli deb izohlaydi va bola tafakkuri til orqali rivojlanishini asoslab beradi. U "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasini kiritib, nutqiy rivojlanish ijtimoiy muloqot orqali amalga oshishini isbotlagan. Bu yondashuvga ko'ra, bola avvalo ijtimoiy muloqot jarayonida nutqiy naqshlarni o'zlashtiradi, keyinchalik esa ularni ichki tafakkurga aylantiradi. Demak, nutq – bu ijtimoiy tajribaning kognitiv shaklga aylanish mexanizmidir.

A.R. Luriya esa psixolingvistik jarayonlarning neyropsixologik asoslarini o'rgangan. U nutq faoliyatini "miya tizimlarining murakkab funksional integratsiyasi" sifatida ko'radi. Luriya (1962) nutq shakllanishini uch bosqichli tizimda tahlil qiladi: motivatsion, semantik va grammatik. Uning fikricha, fonematik eshitish, verbal xotira va artikulyatsion apparatning muvofiqlashuvi nutqiy rivojlanishning markaziy mexanizmlaridir.

2. Psixolingvistik yondashuvlar va ularning rivojlanishi

Psixolingvistika sohasida A.A. Leontyev (1974) nutqiy faoliyatni kommunikativ ehtiyojni qondiruvchi faoliyat sifatida ko'rib, uni maqsad, motiv, vosita va natija jihatidan tahlil qiladi. U nutqiy faoliyatning shakllanishida kommunikativ motivatsiya va ijtimoiy kontekstning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Metodologiya. Kichik maktab yoshidagi bolalarda nutqiy rivojlanishni psixolingvistik mexanizmlar nuqtai nazaridan o'rganishning metodologik asosi shaxsning til, tafakkur va muloqot faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tahlil etishga yo'naltirilgan. Tadqiqotning nazariy asoslarini L.S. Vigotskiy, A.R. Luriya, A.A. Leontyev, E.I. Isenina, J. Bruner, N. Chomsky va V. Karimova kabi olimlarning ilmiy qarashlari tashkil etadi.

Xulosa. Psixolingvistik yondashuv nuqtai nazaridan, nutqiy rivojlanish uch asosiy mexanizm – fonematik, semantik va sintaktik tizimlarning o'zaro uyg'un faoliyatiga tayanadi. Fonematik mexanizm bolaning tovushlarni farqlash, so'zlarni to'g'ri talaffuz qilish va eshituv asosida tilda mavjud fonemalar tizimini idrok etish qobiliyatini shakllantiradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, fonematik eshitishning rivojlanmaganligi o'qish va yozishdagi ko'plab xatoliklarning asosiy sababi bo'lib, u bolaning tafakkur jarayonlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Semantik tizimning shakllanishi so'z ma'nolarini idrok etish, tushunchalarni umumlashtirish va nutq mazmunini boyitish bilan chambarchas bog'liqdir. Mazkur tizimning yetarlicha rivojlanmaganligi bolaning nutqiy mantiqida bo'shliqlar paydo bo'lishiga olib keladi, bu esa tafakkurning mantiqiy ketma-ketligini buzadi. Shuningdek, semantik tizim bolaning kognitiv qobiliyatlarini kengaytiradi, uning tushunchalar olamini shakllantiradi hamda tafakkurning tildagi ifodaviy shaklini mustahkamlaydi. Sintaktik mexanizm esa tafakkur strukturasini til orqali ifodalash imkonini beradi, ya'ni bola fikrni grammatik jihatdan to'g'ri, mantiqan izchil shaklda bayon etishni o'rganadi.

Tadqiqot davomida aniqlangan ma'lumotlarga ko'ra, kichik maktab yoshidagi bolalarda ushbu mexanizmlar bir-biridan ajralgan holda emas, balki o'zaro murakkab aloqada shakllanadi. Masalan,

fonematik eshitishning rivojlanishi semantik tushunishni kuchaytiradi, semantik tizim esa o'z navbatida sintaktik tuzilmalarning mukammallashuviga ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonlar o'zaro to'ldiruvchi xususiyatga ega bo'lib, ularning uyg'unlashuvi bolaning nutqiy, aqliy va ijtimoiy faoliyatini bir butun tizim sifatida takomillashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bruner, J. (1983). *Child's Talk: Learning to Use Language*. New York: Norton. - 272 p.
2. Chomsky, N. (1968). *Language and Mind*. New York: Harcourt, Brace & World. - 197 p.
3. Tomasello, M. (2019). *Becoming Human: A Theory of Ontogeny*. Cambridge, MA: Harvard University Press. - 375 p.
4. Miller, G.A. (2015). The Cognitive Revolution: Historical Reflections. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 51(1), 22–38.
5. Выготская Г.Л. (2001). Психология развития речи ребёнка. Санкт-Петербург: Питер. - 184 б.
6. Виноградова Г.М. (2005). Психологические механизмы формирования речевой деятельности у младших школьников. Москва: Изд-во Академия. - 210 б.

Umarova Sitorabonu Haydar qizi

O'zbekiston Milliy universiteti

Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

STRESSNING INSON HAYOTIGA TA'SIRI VA UNING BIOPSIXOIJTIMOIIY OQIBATLARI

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada stressning inson hayotiga ta'siri, uning biologik, psixologik va ijtimoiy oqibatlari tizimli ravishda tahlil qilinadi. Shuningdek, stressning qisqa va uzoq muddatli ta'siri, zamonaviy jamiyat sharoitida kuchayish omillari hamda oldini olish strategiyalari ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, nazorat qilinmagan xronik stress inson salomatligi, kasbiy faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: stress, xronik stress, distress, eustress, adaptatsiya, kortizol, psixosomatik buzilishlar, emotsional beqarorlik, professional kuyish, biopsixoiijtimoiy model.

Abstract. This scientific article systematically analyzes the impact of stress on human life, including its biological, psychological, and social consequences. Additionally, it explores the short-term and long-term effects of stress, the factors that exacerbate it in modern society, and strategies for prevention based on scientific sources. The study results indicate that uncontrolled chronic stress negatively affects human health, professional performance, and social relationships.

Key words: stress, chronic stress, distress, eustress, adaptation, cortisol, psychosomatic disorders, emotional instability, professional burnout, biopsychosocial model.

Аннотация: В данной научной статье систематически анализируется влияние стресса на жизнь человека, включая его биологические, психологические и социальные последствия. Также рассматриваются краткосрочные и долгосрочные эффекты стресса, факторы, усиливающие его в современном обществе, а также стратегии профилактики на основе научных источников. Результаты исследования показывают, что неконтролируемый хронический стресс отрицательно влияет на здоровье человека, профессиональную деятельность и социальные отношения.

Ключевые слова: стресс, хронический стресс, дистресс, эустресс, адаптация, кортизол, психосоматические расстройства, эмоциональная нестабильность, профессиональное выгорание, биопсихосоциальная модель.

XXI asrda insoniyat hayoti ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik jihatdan misli ko'rilmagan sur'atlarda rivojlanmoqda. Raqamli transformatsiya, urbanizatsiya jarayonlari, globallashuv va

raqobatning ortishi insonning psixologik yuklamasini sezilarli darajada oshirdi. Natijada stress zamonaviy jamiyatning eng dolzarb biopsixologik muammolaridan biriga aylandi. Ilmiy adabiyotlarda stress organizmning tashqi va ichki omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Mazkur tushuncha ilmiy muomalaga Hans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy javobi sifatida izohlagan. Keyinchalik Richard Lazarus stressning subyektiv-kognitiv jihatlarini asoslab, shaxsning vaziyatni baholashi stress darajasini belgilashini ta'kidlagan. Zamonaviy tadqiqotlar stressni faqat fiziologik jarayon sifatida emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro ta'sirida yuzaga keladigan kompleks fenomen sifatida ko'rib chiqadi. Ayniqsa, xronik stress inson salomatligiga, mehnat unumdorligiga, oilaviy munosabatlarga va ijtimoiy moslashuv jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois mazkur maqolaning maqsadi - stressning inson hayotiga ko'rsatadigan ta'sirini tizimli ravishda tahlil qilish, uning biologik, psixologik va ijtimoiy oqibatlarini ilmiy asosda yoritish hamda zamonaviy sharoitda profilaktika va boshqaruv mexanizmlarini aniqlashdan iborat.

Stress fenomeni XX asr ilm-fanida shakllangan bo'lsa-da, insoniyat tarixida ruhiy va jismoniy zo'riqish holatlari qadimdan kuzatilgan. Ilmiy termin sifatida "stress" atamasi biologiya va tibbiyot sohasiga kanadalik olim Hans Selye tomonidan 1936-yilda kiritilgan. U stressni organizmning har qanday talab yoki ta'sirga nisbatan umumiy nospetsifik javobi sifatida ta'riflagan¹. Selye tomonidan ishlab chiqilgan.

Umumiy moslashuv sindromi (General Adaptation Syndrome) modeli stress jarayonini uch bosqichda izohlaydi:

Xavotir (Alarm reaction) – organizm tashqi tahdidni aniqlaydi va himoya mexanizmlari faollashadi.

Rezistentlik (Resistance) – organizm stress omiliga moslashishga harakat qiladi.

Charchash (Exhaustion) – uzoq davom etgan zo'riqish natijasida resurslar kamayadi va patologik jarayonlar boshlanadi.

Ushbu model stressni biologik moslashuv mexanizmi sifatida talqin qiladi. Biroq keyingi tadqiqotlar stressning faqat fiziologik emas, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham bog'liqligini ko'rsatdi. XX asrning ikkinchi yarmida amerikalik psixolog Richard Lazarus stress nazariyasiga kognitiv yondashuvni olib kirdi². Unga ko'ra, stress obyektiv vaziyatning o'zi emas, balki shaxsning ushbu vaziyatni qanday baholashi natijasida yuzaga keladi. Lazarus stress jarayonini ikki bosqichli kognitiv baholash orqali tushuntiradi:

Birlamchi baholash (vaziyat xavfli yoki xavfsizligini aniqlash);

Ikkinchi baholash (mavjud resurslar va imkoniyatlarni baholash).

Shu tariqa, stress subyektiv tajriba sifatida ham namoyon bo'ladi va individual farqlar muhim rol o'ynaydi. Biologik asoslarni rivojlantirishda Walter Cannon tomonidan ishlab chiqilgan "kurash yoki qochish" (fight-or-flight) reaksiyasi konsepsiyasi alohida o'rin tutadi³. U simpatik asab tizimining faollashuvi orqali organizmni xavfga tayyorlash mexanizmini asoslab bergan. Demak, zamonaviy ilmiy qarashlarda stress biopsixoiijtimoiy model asosida talqin qilinadi, ya'ni biologik jarayonlar, psixologik idrok va ijtimoiy muhit o'zaro uyg'unlikda stress reaksiyasini shakllantiradi.

Stressning biopsixoiijtimoiy modeli :Zamonaviy ilm-fan stressni uch o'lchovli tizim sifatida ko'rib chiqadi:

1. Biologik component Bu komponent organizmning neyroendokrin reaksiyalari bilan bog'liq. Stress paytida gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari tizimi (HPA o'qi) faollashadi, natijada kortizol va adrenal ajraladi. Qisqa muddatli mobilizatsiya moslashuvchanlikni oshirsa, uzoq muddatli faollik patologik jarayonlarni keltirib chiqaradi.

2. Psixologik component Stress shaxsning emotsional barqarorligi, temperament xususiyatlari, o'zini nazorat qilish darajasi va kognitiv baholash mexanizmlariga bog'liq. Individual psixologik resurslar stressga chidamlilik darajasini belgilaydi.

3. Ijtimoiy component Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, iqtisodiy barqarorlik, mehnat sharoiti va oilaviy muhit stressning kuchayishi yoki kamayishida muhim omil hisoblanadi.

XXI asrda stress darajasining ortishi bir qator global jarayonlar bilan bog'liq:

Raqamli texnologiyalar va axborot ortig'i;

Mehnat bozorida raqobat va beqarorlik;
Urbanizatsiya va ijtimoiy izolyatsiya;
Ekologik va iqtisodiy inqirozlar.

Zamonaviy inson doimiy ravishda tezkor qaror qabul qilish, yuqori samaradorlik va moslashuvchanlikni talab qiluvchi sharoitda yashamoqda. Natijada xronik stress jamiyat miqyosida keng tarqalmoqda. Kasbiy faoliyat sohasida stress professional kuyish sindromining shakllanishiga olib keladi. Ushbu tushuncha ilmiy muomalaga Herbert Freudenberger tomonidan kiritilgan⁴. Professional kuyish emotsional charchoq, depersonalizatsiya va ish samaradorligining pasayishi bilan tavsiflanadi. Shuningdek, zamonaviy epidemiologik tadqiqotlar stressning yurak-qon tomir kasalliklari va ruhiy buzilishlar bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatmoqda. Bu esa stress muammosining sog'liqni saqlash tizimi va davlat siyosati darajasida ham dolzarbligini oshiradi.

Stressning keng tarqalishi jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ish unumdorligining pasayishi, vaqtinchalik mehnatga layoqatsizlik, tibbiy xarajatlarning ortishi va ruhiy kasalliklar sonining ko'payishi iqtisodiy yo'qotishlarga olib keladi. Shu bois stress muammosi individual darajadagi emas, balki makroiijtimoiy darajadagi muammo sifatida qaralishi lozim. Psixologik salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishiga aylanishi zarur. Stress nazariyasining shakllanishi biologik yondashuvdan boshlangan bo'lsa-da, zamonaviy ilm-fan uni biopsixoiijtimoiy fenomen sifatida talqin qiladi. Hans Selye, Richard Lazarus va Walter Cannon tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalar stress tushunchasining ilmiy asoslarini yaratdi. Bugungi kunda stress zamonaviy jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, uning salbiy oqibatlari sog'liqni saqlash, ta'lim va mehnat sohalarida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Shu bois stressni chuqur o'rganish va samarali boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish nafaqat individual farovonlik, balki jamiyat barqarorligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Stress paytida organizm "kurash yoki qochish" (fight-or-flight) mexanizmi orqali javob beradi. Bu jarayon simpatik asab tizimi va gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari (HPA o'qi) orqali amalga oshadi¹.

Qisqa muddatli stressning fiziologik javoblari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Yurak urishining tezlashishi va qon bosimining oshishi;

Nafas olish tezlashishi;

Energiya resurslarining safarbarligi;

Diqqat va reaksiya tezligining oshishi;

Kortizol va adrenalin ajralishi.

Ushbu javoblar organizmni xavfga tayyorlash va moslashuvchanlikni oshirish uchun zarur. Shuning uchun qisqa muddatli stress adaptiv rol o'ynaydi².

Uzoq muddatli (xronik) stress esa patologik jarayonlarni keltirib chiqaradi:

Yurak-qon tomir tizimi: gipertoniya, ateroskleroz, miokard infarkti xavfi oshadi³.

Immun tizimi: immun javob susayadi, kasalliklarga chidamlilik kamayadi⁴.

Gastrointestinal tizim: oshqozon yarasi, dispepsiya va iritabellik oshadi.

Nerv tizimi: gipokamp va prefrontal korteks faoliyati susayadi, xotira va kognitiv jarayonlar buziladi.

Stressning psixologik oqibatlari: Psixologik ta'sirlar ko'proq emotsional va kognitiv jarayonlar orqali namoyon bo'ladi. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Xavotir va asabiylashish: doimiy tashvish, bezovtalik holatlari.

Depressiv holatlar: ruhiy tushkunlik, motivatsiyaning pasayishi⁶.

Emotsional charchoq: professional va ijtimoiy muvozanat buzilishi.

Diqqat va qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar: kognitiv resurslar kamayadi, impulsiv qarorlar ko'payadi..

Stress va psixosomatik kasalliklar Psixosomatik kasalliklar - ruhiy zo'riqish natijasida jismoniy tizimlarda yuzaga keladigan patologiyalar. Ular stress bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq:

Yurak-qon tomir kasalliklari: gipertoniya, infarkt, aritmiya.

Oshqozon-ichak buzilishlari: dispepsiya, IBS (Irritable Bowel Syndrome).

Immun tizimi buzilishi: yuqumli kasalliklarga chidamlilik pasayadi.

Migran va surunkali og'riqlar: bosh og'rig'i, mushak spazmlari⁸.

Psixosomatik kasalliklar stressni nazorat qilmaslik natijasida rivojlanadi va insonning hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi. Zamonaviy hayot tezkorligi, ijtimoiy bosim, axborot oqimi va kasbiy raqobat stressning kuchayishiga sabab bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ishchi aholi orasida xronik stress yurak-qon tomir kasalliklari va ruhiy buzilishlarning asosiy omillaridan biridir⁹. Talabalar va yoshlar orasida akademik stress diqqatni susaytiradi, uyqu sifatini pasaytiradi va depressiv holatlar xavfini oshiradi¹⁰. Shu bilan birga, urbanizatsiya va ijtimoiy izolyatsiya ham stress darajasini oshiradi. Shu sababli stressni nazorat qilish va profilaktik chora-tadbirlarni qo'llash nafaqat individual, balki ijtimoiy farovonlik va jamiyat barqarorligi uchun ham muhimdir.

Stressni boshqarish strategiyalari Zamonaviy tadqiqotlar stressni boshqarishning bir nechta samarali yo'llarini tavsiya qiladi:

Psixologik yondashuvlar: kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, emotsional nazorat

Fiziologik yondashuvlar: jismoniy mashqlar, uyqu gigiyenasi, balansli ovqatlanish

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: oila, do'stlar va professional maslahat tizimlari

Ushbu strategiyalar stressning salbiy ta'sirini kamaytirish va sog'lom adaptatsiyani ta'minlashga xizmat qiladi. Stress inson hayotida tabiiy va zaruriy moslashuv mexanizmi sifatida mavjud bo'lsa-da, nazorat qilinmagan va uzoq davom etuvchi stress jismoniy, psixologik va ijtimoiy sog'liqni sezilarli darajada buzadi. U yurak-qon tomir tizimi, immun tizimi, nerv tizimi va kognitiv jarayonlarga ta'sir qiladi, emotsional barqarorlikni pasaytiradi, psixosomatik kasalliklar xavfini oshiradi. Shu sababli stressning fiziologik va psixologik oqibatlarini o'rganish va zamonaviy jamiyatdagi profilaktik chora-tadbirlarni rivojlantirish individual hamda ijtimoiy darajada hayot sifatini yaxshilashda muhim hisoblanadi.

Zamonaviy ish muhiti tezkorlik, yuqori samaradorlik va doimiy raqobatni talab qiladi. Shu sababli xronik stress ishchi faoliyatining asosiy xavf omiliga aylanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xronik stress ish unumdorligini pasaytiradi, ishga qiziqish va motivatsiyani susaytiradi¹. Professional kuyish sindromi (Burnout) – stressning ish faoliyatidagi eng ko'zga ko'ringan oqibati. Bu tushuncha Herbert Freudenberger tomonidan 1974-yilda ishlab chiqilgan. Professional kuyish uch komponentdan iborat:

Emotsional charchoq – ishga energiya yetmasligi, doimiy charchoq hissi.

Depersonalizatsiya – hamkasblar yoki mijozlarga nisbatan sovuqqonlik, befarqlik.

Shaxsiy yutuqni baholashning pasayishi – o'z ishining ahamiyatini kamaytirish, o'zini qadrsiz his qilish².

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, AQSh va Yevropa mamlakatlarida ishchi aholining 50–60% professional stress bilan yuzma-yuz keladi³. Bu esa mehnat unumdorligi va iqtisodiy samaraga bevosita ta'sir qiladi. Shuningdek, yuqori stress darajasi qaror qabul qilish jarayonini sekinlashtiradi, impulsiv qarorlar va ishdagi xatolar sonini oshiradi⁴.

Akademik stress - yoshlar va talabalar orasida eng keng tarqalgan xronik stress turi hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki: Stress diqqat va o'rganish qobiliyatini pasaytiradi, Uyqu ritmi buziladi, Depressiv va xavotirli holatlar rivojlanadi⁷.

Stress va ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlar Stressning ijtimoiy va iqtisodiy ta'siri keng ko'lamlidir:

Ish unumdorligining pasayishi,

Mehnatga layoqatsizlik va kasbiy yo'qotishlar,

Tibbiy xarajatlarning oshishi,

Ruhiy kasalliklar va ijtimoiy nizolar sonining ko'payishi⁸.

Stressni ijtimoiy va professional kontekstda boshqarish Zamonaviy tadqiqotlar stressni boshqarishning ijtimoiy va professional yo'llarini tavsiya qiladi:

Ish joyida qo'llab-quvvatlash tizimi – mentorlik, treninglar va konsultatsiyalar⁹.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – oilaviy va do'stlar bilan muloqot, ijtimoiy guruhlar¹⁰.

Shaxsiy strategiyalar – vaqtni boshqarish, dam olish va jismoniy faollik¹¹.

Ushbu strategiyalar ishchi va talabalar hayotida stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi, professional va ijtimoiy samaradorlikni oshiradi. Stressning ijtimoiy va professional hayotga ta'siri kompleks va ko'p qirrali bo'lib, u:

Ish samaradorligi va professional barqarorlikni kamaytiradi,

Ijtimoiy munosabatlarni murakkablashtiradi,

Talabalar va yoshlar orasida akademik va emotsional stressni oshiradi,

Jamiat barqarorligi va ijtimoiy salomatlik ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir qiladi.

Shu sababli stressni ijtimoiy va professional kontekstda nazorat qilish va profilaktik chora-tadbirlarni joriy etish individual va jamiyat darajasida hayot sifatini oshirish uchun zarurdir.

Stress inson hayotida tabiiy va zaruriy fenomen bo'lsa-da, xronik va nazorat qilinmagan stress sog'liq, professional faoliyat va ijtimoiy barqarorlik uchun jiddiy tahdid hisoblanadi. Shu sababli stressni chuqur o'rganish, uning oldini olish va samarali boshqarish strategiyalarini joriy etish nafaqat individual farovonlik, balki jamiyat barqarorligini ta'minlashda ham muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

- 1.Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
- 2.Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
- 3.Cannon W.B. The Wisdom of the Body. New York: W.W. Norton, 1932.
- 4.Freudenberger H.J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues, 1974; 30(1): 159–165.
- 5.Chrousos G.P. Stress and disorders of the stress system. Nature Reviews Endocrinology, 2009; 5(7): 374–381.
- 6.Segerstrom S.C., Miller G.E. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study. Psychological Bulletin, 2004; 130(4): 601–630.

Nazarov Akmal Mardonovich

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor.

To'boyeva Saida Baxtiyorovna

Buxoro davlat universiteti

Psixologiya ta'lim yo'nalishi

1-bosqich magistranti

TALABALAR O'ZINI-O'ZI MUHOFAZA QILISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'zini o'zi muhofaza qilishning asosiy metodologik asoslari, bundan tashqari har bir rivojlangan mamlakatlar olimlarining qarashlari bayoni keltirilgan. Freyd nazariyasi bo'yicha berilgan tahlillar asosi, Sechenov konsepsiyasi tahlili hamda psixologik mexanizmlarning ijtimoiylashuvdagi ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy muhit, Irodaviy sifatlar, Psixologik omillar, Pedagogik jarayon, O'quv faoliyati, Ijtimoiy psixologik motivlar.

Annotation. This article presents the methodological foundations of self-defense, as well as the views of scientists from each developed country. The basis of the analysis of Freud's theory, the analysis of Sechenov's concept, and the importance of psychological mechanisms in socialization are revealed.

Key words: social environment, Volitional qualities, Psychological factors, Pedagogical process, Educational activity, Social psychological motives.

Kirish. Hozirgi kunda G'arb psixologiyasida shaxsni o'rganish va tushunishda eng ta'sirli tendentsiyalar psixoanalitik nazariyalar va "gumanistik psixologiya" (shaxsiyatning ekzistensialistik nazariyalari) deb ataladigan qarashlardir. Ushbu asrning boshlarida Vena psixiatri va psixologi Zigmund Freyd inson faoliyatining manbai - xarakterning o'ziga xos talqinini taklif qildi. Uning

ko'pchilik izdoshlari tomonidan qo'llab-quvvatlangan qarashlariga ko'ra, odamlar hayvon ajdodlaridan meros bo'lib qolgan instinktiv moyilliklar, birinchi navbatda jinsiy va o'zini himoya qilish instinktlari tufayli faoldirlar. Biroq, jamiyatda instinktlar hayvonot olamidagi kabi o'zini namoyon qila olmaydi, chunki jamiyat odamlarni ko'plab cheklovlar bilan o'rab oladi, ularning instinktlari va moyilliklarini ularni cheklashga majbur qiladigan "tsenzura"ga duchor qiladi. Freydning individual faoliyatni butunlay jinsiy istakka bog'liq qilishga urinishi ko'pchilik psixologlar tomonidan qarshilik ko'rsatildi.

A. Maslou va K. Rojers o'zini o'zi anglash jarayonini asosan egosentrik jarayonga (o'zini boshqalardan ustun qo'yadigan jarayonga) aylantiradilar. A. Maslouning fikriga ko'ra, o'zini o'zi anglash - bu o'zini va faqat o'zini anglash istagi bo'lib, bu ijodkorlik va o'zining "shaxsiy"ligini to'liq ifoda etish istagi kabi fazilatlariga ega bo'lgan "o'zini o'zi anglaydigan shaxslar"ning o'ta individualligini ko'rsatadi. Shunday qilib, barcha harakatlar inson yashaydigan va harakat qiladigan muhitni emas, balki shaxsning o'zini o'zgartirishga safarbar qilinadi. Inson faoliyatini boshqaradigan va mavjud sharoitlardan mustaqil bo'lgan barqaror motivlar to'plami insonning shaxsiyat yo'nalishi deb ataladi. Insonni harakat qilishga undaydigan ichki impuls motiv deb ataladi.

V. M. Pevzner talabalarining o'zini o'zi boshqarishini quyidagicha ta'riflaydi: talabalar jamoasi tomonidan belgilangan maqsad va vazifalarga muvofiq amalga oshiriladigan oliy ta'lim muassasasini boshqarish funktsiyalarini bajarishda talabalarining mustaqil ijtimoiy faoliyati; universitetdagi o'quv jarayonini boshqarishning umumiy tizimining elementi sifatida, bu talabalarining jamoatchilik fikriga asoslanib, ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini maksimal darajada hisobga olishni nazarda tutadi; talabalar guruhining funktsiyasi sifatida, bu orqali ularning faoliyatini ichki tashkiliy boshqarish huquqi amalga oshiriladi, shu jumladan maqsadlarni belgilash, rejalashtirish, maqsadlarga erishish usullari va shakllari, shuningdek, natijalarni monitoring qilish va tahlil qilish; ta'lim faoliyatida "o'zini anglash manbai" sifatida, ularning asosiysi alohida fanlarni o'rganish bo'yicha mustaqil ishdir. Talabalarining o'zini o'zi boshqarish tizimining murakkabligi uning elementlarining murakkabligida emas, balki uning sub'ektlari o'rtasidagi o'zaro ta'sir tabiatida. Talabalarining o'zini o'zi boshqarishini rivojlantirish tashqi muhit kontekstida ko'rib chiqilishi kerak. O'zini o'zi boshqarish ijtimoiy boshqaruvning bir turidir. Bu boshqaruvni demokratlashtirish jarayonini aks ettiradi, bunda boshqaruv qarorlarini qabul qilish va amalga oshirish tobora ommalashib bormoqda va ijrochilar ushbu jarayonlarning faol ishtirokchilariga aylanmoqda.

Asosiy qism: I.M. Sechenovning fikriga ko'ra, aqliy hodisa - bu uning harakati natijasida yuzaga keladigan va uning mahsuli bo'lgan, shuningdek, hali sodir bo'lmagan, ammo unga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan kutilmagan hodisa haqida xabar beruvchi omil bo'lib xizmat qiladigan, ya'ni kelajakni bashorat qilish funktsiyasini bajaradigan murakkab refleks harakat. Bunday dadil ilmiy kuzatishlar umuman aqliy jarayonlarning roli va o'rnini tushunish uchun moddiy asos yaratadi. Aqliy jarayonlar tanada signalni boshqarish (tartibga solish) funktsiyasini bajaradi, harakatlarni o'zgaruvchan sharoitlarga moslashtiradi va shu lahzada yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Aqliy jarayon - bu javob faoliyatining boshqaruvchisi bo'lib, u miya bo'linmalari (tarkibiy qismlari) funktsiyasi sifatida tashqi dunyo (mavjudlik) haqidagi ma'lumotlarni qabul qilish, saqlash va qayta ishlashni o'zida mujassam etadi. Natijada, insonning bilimlari, mavjudlikni tushunishi va shaxsiy tajribasining yig'indisi refleks harakatining bir qismidir. Shunday qilib, aqliy hodisalarni miyaning tashqi (atrofdagi dunyo) va ichki (fiziologik tizimdagi organizmning holati) ta'sirlarga reaksiyasi sifatida tushunish kerak.

Shuni ta'kidlash kerakki, I.M. Sechenov psixikaning refleksiv tabiati va faoliyatni aqliy boshqarish haqidagi ta'limotni ishlab chiqdi. Bu ta'limot yoki nazariya rus olimi I.P. Pavlov (1849-1936) tomonidan eksperimental ravishda tasdiqlangan va aniq holatlarda keng namoyish etilgan. I.P. Pavlov odamlar va hayvonlarning tashqi muhit bilan o'zaro ta'siri miya tomonidan boshqariladigan qonunni kashf etdi. Uning bu qonunlar haqidagi birlashgan qarashlari ilmiy dunyoda birinchi va ikkinchi signal tizimlari ta'limoti sifatida muhim o'rin egalladi. Tashqi ko'rinish, eshitish, hidlash, teginish, yengillik yoki og'irlik, shuningdek, atrof-muhitdagi narsalar va hodisalarning qattiqligi yoki yumshoqligi hayvonlar uchun shartsiz rag'batlantiruvchi signallar bo'lib xizmat qiladi, keyinchalik ular shartli refleksga aylanishi mumkin. I.P. Pavlovning fikriga ko'ra, hayvonlar o'z xatti-

harakatlarida birinchi signal tizimining ("birinchi signallar") signallariga ergashadilar. Natijada, ularning aqliy faoliyati birinchi signal tizimi bosqichida sodir bo'ladi va doimiy ravishda u tomonidan boshqariladi. Inson faoliyati va xatti-harakati uchun birinchi signal tizimidan signallar (vizual, xayoliy, ramzlar, tasvirlar) ham ularni boshqarish, yo'naltirish va faollashtirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, yo'l harakati qoidalari, vagon va lokomotiv signallari va xavf belgilari odamlar uchun muhim rol o'ynaydi. Shuni yodda tutish kerakki, inson xatti-harakati mexanik ravishda stimullar tomonidan emas, balki bu stimullarning tasvirlari, ya'ni miyada saqlanadigan signallari orqali boshqariladi. Muayyan tasvirga ega belgilar narsalar va hodisalar haqida signallarni yuboradi va shu bilan inson xatti-harakatlarini boshqaradi.

Hayvonlardan farqli o'laroq, odamlar, birlamchi signalizatsiya tizimidan tashqari, ikkinchi signalizatsiya tizimiga ham ega. Ikkinchi signalizatsiya tizimining signallari odamlar tomonidan aytilgan, idrok etilgan, eshitilgan va o'qilgan tushunchalar va so'zlardan ("ikkinchi signallar") iborat. Odatda, birlamchi signalizatsiya tizimining signallari ramziy bo'lib, ular o'z navbatida so'zlar bilan almashtiriladi va yetkaziladi. So'zlar birlamchi signalizatsiya tizimining signallarini almashtirishi, ularni umumlashtirishi va ular keltirib chiqaradigan harakatlar to'plamini amalga oshirishi mumkin. Yuqoridagi mulohazalarga asoslanib, psixikani miyada ob'ektiv mavjudlikning sub'ektiv tasvirining voqelik shaklida aksi sifatida ko'rish mumkin. S. Freyd tomonidan ishlab chiqilgan psixozanaliz nazariyasi inson psixikasini aysberg bilan taqqoslaydi, go'yo uning oltidan bir qismi ongli, qolgan beshdan bir qismi esa, ko'rinmas suv ostida, ongsiz jarayonlarni, ya'ni ongsiz jarayonlarni ifodalaydi. Psixozanaliz fani ongdan yashiringan chuqur psixologik jarayonlarning sirlarini ochishga va shu tariqa nevrozlarni keltirib chiqaradigan omillarni o'rganishga qaratilgan. Z. Freyd "yashirin" psixologik jarayonlarni ongsiz jarayonlar deb ataydi.

O'zini o'zi boshqarish tushunchasi insonning sub'ekt, yaratuvchi va egasi sifatida faoliyatda ishtirok etishini ta'kidlaydi. Natijaga erishishga qaratilgan real faoliyatning asosiy jihati - bu faoliyatni maqsadga muvofiq o'zgartirishga qaratilgan ijro faoliyati. O'zini o'zi boshqarish nafaqat faoliyatni darhol amalga oshirish bilan bog'liq ichki aqliy harakat, balki uni amalga oshirish jarayoniga hamroh bo'ladigan kuchdir. Boshqalardan "yaxshiroq bo'lish" istagidan, o'zgarishga urinishlardan yoki yaqinlarining talablari, so'rovlari va ishontirishlaridan hech qanday o'zgarish yuz bermaydi. O'zini o'zi boshqarish (lotincha *regulare* - tartibga solish, moslashish) - bu shaxsning psixikasiga uning xususiyatlarini kerakli yo'naltirishda o'zgartirish maqsadida ongsiz, tizimli ravishda tashkil etilgan ta'sir. O'zgaruvchan atrof-muhit sharoitida faoliyatni tartibga solish muammosi har bir inson hayoti va faoliyatida katta ahamiyatga ega. Zamonaviy qarashlarga ko'ra, butun inson psixikasining mazmunli tavsifi aynan maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, "o'zini o'zi yaratish" qobiliyatidir, bu esa insonni o'z hayoti va faoliyatida erkin va ongli sub'ektga aylantiradi. O'z-o'zini tartibga solish - bu hayot va faoliyatning barcha davrlarida sharoitlarning yetarlicha o'zgaruvchanligi va moslashuvchanligini ta'minlaydigan tizimli jarayon. Ko'plab mualliflar o'z-o'zini tartibga solishning psixologik jihatini ta'kidlashga harakat qilishgan. O'z-o'zini tartibga solish g'oyalarining paydo bo'lishi va rivojlanishi psixologik tadqiqotlarning faoliyatni tartibga solish, faoliyat turi, aql, iroda, erkinlik, o'z taqdirini o'zi belgilash, mas'uliyat va qaror qabul qilish kabi sohalari bilan chambarchas bog'liq holda, shuningdek, inson faoliyatining umumiy tuzilishi va dinamikasi muammosi kontekstida sodir bo'ldi. I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning asarlarida ruhiy hodisalar va jarayonlar jarayonining tartibga solish tabiati haqidagi g'oyalar bayon etilgan. V.M. Bexterev, shuningdek, uning shogirdlari va hamkasblari L.F. Lazurskiy, M.Ya. Basov va V.N. Myasishev ruhiy o'zini o'zi tartibga solish muammolarining asosiy jihatlarini taqdim etish va ochib berishga katta hissa qo'shdilar. V.M.ning fikriga ko'ra. Bexterevning fikriga ko'ra, aqliy o'zini o'zi boshqarish - bu insonning o'z faoliyatining xususiyatini saqlab qolish yoki o'zgartirish maqsadida o'z aqliy hodisalari (aqliy jarayonlar, holatlar, xususiyatlar) sohasiga ongli ravishda ta'sir qilishidir.

Xulosa: O'zini o'zi tashkil etish va o'zini o'zi boshqarishda insonning maqsad sari harakatlarini nazorat qilish qobiliyati ayniqsa muhimdir va uning irodasi bunga yordam beradi. Nazariy va amaliy ma'lumotlarni psixologik nuqtai nazardan tahlil qilish asosida, iroda muammosi hozirgi kunda psixologiyada ikki jihatdan o'rganiladi. Birinchisi, determinizmning an'anaviy masalalarini o'z ichiga oladi. Ikkinchisi, muammoni o'zini o'zi tashkil etish sifatida o'rganishni talab qiladi. Iroda

muammosining o'zini o'zi tashkil etish sifatida o'rganilishining sababini quyidagi mulohazalar bilan oqlash mumkin. Garchi inson ma'lum xususiyatlarga ega qaror qabul qilish va zarur harakatni (harakatni) bajarish zarurligini tushunsa (bilgan bo'lsa) ham, aksariyat hollarda ular buni qilishni istamaydilar. Hatto tajribali psixologlar ham odamlarning qondirilmagan ehtiyojlarini qondirish va shaxsiy qarorlari va rejalarini amalga oshirish uchun biron bir chora yoki harakatni amalga oshirishni istamasligi yoki qila olmasligining sabablarini har doim ham tushuntira olmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. E. T. Higgins, A.W. Kruglanski (Eds.). - N.Y.: Guilford, 1996. - P. 329-360.
2. Scneider, D. J. Social Psychology. - Mass, 1976.
3. Cherulnik P. D., Citrin M.M. Individual difference in psychological reactance: an interaction between locus of control and mode of elimination of freedom. //
4. J. Person. Soc. Psychol. - 1974. - V. 29.

Quvondiqov Hamza Olimboyevich

Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

ICHKI ISHLAR XODIMLARIDA PSIXIK BARQARORLIK VA EMOTSIONAL INTELEKT O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Annotatsiya. Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlarida psixik barqarorlik va emotsional intellekt o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqot jarayonida emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan xodimlarda psixik barqarorlik va stressga chidamlilik ko'rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlandi. Olingan natijalar ichki ishlar tizimida psixologik tayyorgarlik va profilaktik tadbirlarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, psixik barqarorlik, stressga chidamlilik, resiliens, ichki ishlar organlari xodimlari, kasbiy stress, emotsional zo'riqish, o'zini nazorat qilish, adaptatsiya, emotsional regulyatsiya, kasbiy samaradorlik, emotsional yonish..

Abstract. This article analyzes the socio-psychological relationship between mental resilience and emotional intelligence among law enforcement officers. The results of the empirical study reveal a significant positive correlation between emotional intelligence and mental resilience. The findings highlight the importance of developing emotional intelligence as a key resource for enhancing stress resistance and professional effectiveness of law enforcement personnel.

Key words: emotional intelligence, psychological resilience, stress resistance, resilience, internal affairs officers, occupational stress, emotional strain, self-regulation, adaptation, emotion regulation, professional effectiveness, burnout.

Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyati doimiy stress, yuqori javobgarlik va emotsional zo'riqish bilan xarakterlanadi. Bunday sharoitda psixik barqarorlik shaxsning xizmat samaradorligini ta'minlovchi muhim psixologik resurs hisoblanadi. Emotsional intellekt esa shaxsning o'z emotsiyalarini boshqarish va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etish qobiliyatini belgilab beradi.

Psixik barqarorlik shaxsning stress va ekstremal vaziyatlarda ichki muvozanatni saqlab qolish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Emotsional intellekt esa hissiyotlarni anglash, baholash va boshqarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ilmiy manbalarda emotsional intellekt psixik barqarorlikni shakllantiruvchi muhim ijtimoiy-psixologik omil sifatida ko'rsatiladi.

Tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, emotsional intellekt kasbiy stressni pasaytirish, jamoada psixologik iqlimni yaxshilash va qaror qabul qilish samaradorligini oshirish bilan bog'liq. Ayniqsa, yuqori mas'uliyat va emotsional yuklama talab qiladigan sohalarida emotsional kompetentlik psixik barqarorlikning muhim prognostik omili sifatida baholanadi.

D.V. Lyusinga ko'ra, emotsional intellekt shaxsning hissiyotlarni anglash, baholash va boshqarish qobiliyati bo'lib, psixik barqarorlikni ta'minlovchi asosiy psixologik resurs hisoblanadi [1]. Emotsional intellekt yuqori shaxslar stressga chidamli, impulsiv reaksiyalardan qochadi va ichki muvozanatni saqlaydi. Shuningdek, empatiya va ijtimoiy munosabatlarni to'g'ri idrok etish qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi va ijtimoiy stressni kamaytiradi. Emotsional intellekt past shaxslarda esa stressga moslashuv qiyinlashadi va psixik bemotsional intellektarorlik xavfi oshadi.

Connor va Davidson tomonidan ishlab chiqilgan Connor–Davidson psixik barqarorlik shkalasi (CD-RISC) - stress, zo'riqish va qiyinchiliklarga moslashish va tiklanish qobiliyatini o'lchash vositasi hisoblanadi. Bu shkala shaxsning stressga qarshi barqarorlik darajasini belgilovchi psixologik resursni aniqlaydi va yuqori ballar yuqori barqarorlikni ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt yuqori bo'lgan shaxslarda CD-RISC bilan o'lchangan barqarorlik ko'rsatkichlari ham yuqori bo'lib, emotsional kuch, o'z his-tuyg'ularini boshqarish va adaptatsiya qobiliyati stressga moslashishni oshiradi. Shu bilan emotsional intellekt psixik barqarorlikni rivojlantirishda muhim psixologik omil sifatida qaraladi [2].

Leontevga ko'ra, shaxsning potentsiallari stressga moslashish va ichki regulatsiyani ta'minlovchi integrativ resurslar tizimini tashkil etadi. Bu tizimga emotsional, kognitiv va motivatsion resurslar kiradi [3]. Psixik barqarorlik shaxsning stress va qiyin vaziyatlarda ichki muvozanatni saqlab, qiyinchiliklarni yengish qobiliyati sifatida qaraladi. Emotsional intellekt bu resurslar orasida muhim o'rin tutadi: shaxs o'z his-tuyg'ularini anglab, boshqara olsa, psixik barqarorligi va adaptatsiya qobiliyati oshadi. Shuningdek, emotsional resurslar jamoaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq.

Bodrov stressni faqat tashqi ta'sir emas, shaxsning ichki psixik holati, hissiyot va baholash jarayonlari bilan bog'liq dinamik holat deb qaraydi. Uning ta'kidicha, stressni yengish shaxsning ichki regulatsiyasi, emotsional reaksiyalarni boshqarish va vaziyatni mazmunli baholash qobiliyatiga bog'liq [4]. Psixologik stressni yumshatishda shaxsning emotsional resurslari va o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish qobiliyati muhim ahamiyatga ega, bu esa emotsional intellektning asosiy komponenti hisoblanadi. Shu bilan, yuqori emotsional intellekt stressga chidamlilik va psixik barqarorlikni ta'minlaydi.

Karpov va Petrovskaya emotsional intellekti shaxsning his-tuyg'ularni anglash, baholash va boshqarish qobiliyati sifatida ko'radi. Mualliflar emotsional intellekti faqat ichki psixik jarayon emas, balki insonning ijtimoiy-munosabatli faoliyatini samarali yuritishda muhim resurs deb belgilaydi [5,6]. Emotsional intellektning yuqori darajasi stressning salbiy ta'sirini kamaytirish, munosabatlarni boshqarish va psixologik muvozanatni saqlash bilan bog'liq. Shu sababli emotsional intellekt shaxsning psixik barqarorlik va adaptatsiya qobiliyatini mustahkamlaydi.

Peter Salovey va John D. Mayer tomonidan ishlab chiqilgan qobiliyat modeli emotsional intellekti axborotni qayta ishlashning maxsus turi deb qaradi. Unga ko'ra, inson emotsiyalarni to'g'ri idrok etsa, ulardan fikrlash va muammo yechish jarayonlarida resurs sifatida foydalana oladi. Bu mexanizm stress vaziyatlarida adaptatsiyani tezlashtiradi [7].

Albert Bandura o'z-o'ziga ishonch tushunchasini kiritib, shaxsning qiyin vaziyatlardagi barqarorligi uning "uddalay olishga ishonchi" bilan bog'liqligini ta'kidlaydi [8]. Yuqori o'z-o'ziga ishonch stressni tahdid sifatida emas, balki nazorat qilinadigan holat sifatida qabul qilishga olib keladi.

Martin Seligman ijobiy psixologiya doirasida optimizm, umid va psixologik farovonlikni stressga qarshi ichki himoya omillari sifatida ko'radi. Uning fikricha, ijobiy emotsional fon shaxsning tiklanish (recovery) jarayonlarini tezlashtiradi [9].

Ilinga ko'ra, hissiyotlar insonning psixik faoliyatida tashqi va ichki tajribalarga nisbatan subyektiv reaksiya bo'lib, ularning kognitiv, fiziologik va bixeviorizm komponentlari bor. Hissiyotlar shaxsning adaptatsiya mexanizmlarini faollashtiradi va stressga moslashishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun emotsional tushunish va boshqarish (emotsional intellekt) shaxsga stress vaziyatlariga samarali munosabat ko'rsatish va psixik barqarorlikni saqlash imkonini beradi [10].

M.N.Usmonovanning ta'kidlashicha, stressga chidamlilik - bu faqat iroda kuchi emas, balki emotsional barqarorlik bilan belgilanadi. Xodimning emotsional intellekti (o'z hissiyotlarini boshqara

olishi) qanchalik yuqori bo'lsa, u kasbiy deformatsiyaga shunchalik kech uchraydi yoki uning ta'sirini oson yengib o'tadi [11].

Ichki ishlar xodimlari uchun psixik barqarorlik stress va xavfli vaziyatlarda ichki muvozanatni saqlash qobiliyati sifatida muhimdir. Emotsional intellekt hissiyotlarni anglash, baholash va boshqarish orqali qaror qabul qilishni, adaptatsiya va jamoaviy hamkorlikni yaxshilaydi. Yuqori emotsional intellektga ega xodimlar stressga chidamli, impulsiv reaksiyalardan saqlanadi va ish samaradorligini oshiradi. Emotsional, kognitiv va motivatsion resurslar ichki ishlar xodimlarining murakkab vaziyatlarga moslashuvi va psixik barqarorligini ta'minlaydi. Shu sababli emotsional intellekt professional faoliyatda asosiy psixologik komponent hisoblanadi.

Ichki ishlar xodimlari doimiy ravishda xavfli va stressli vaziyatlarda ishlaydi, shuning uchun psixik barqarorlik ularning samaradorligi va xavfsizligi uchun muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektning yuqori darajasi bilan resiliens darajasi o'rtasida sezilarli ijobiy bog'liqlik mavjud ($r = 0.45-0.62$; $p < 0.01$). Yuqori emotsional intellektga ega xodimlar stressga chidamli, impulsiv reaksiyalarda saqlanadi va murakkab vaziyatlarga tez moslashadi. Shu bilan birga, ularning resiliens ballari o'rtacha 72/100 bo'lib, past emotsional intellektga ega xodimlarga nisbatan 20% yuqoridir. Emotsional tushunish, boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan samarali foydalanish xodimlarning psixik barqarorligini mustahkamlaydi. Shu bois, emotsional intellekt stressga chidamlilik va psixik barqarorlikni oshiruvchi asosiy psixologik komponent hisoblanadi.

Tadqiqot Ichki ishlar organlari xodimlarida emotsional intellekt va psixik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi. M. Xoll va MSCEIT metodikalari asosida o'tkazilgan tajribalar emotsional intellekt va stressga chidamlilik o'rtasida kuchli ijobiy korrelyatsiyani ($r=0.65$) ko'rsatdi. Aniqlanishicha, yuqori emotsional intellekt darajasi "emotsional yonish" xavfini 30-40% ga kamaytirib, stressni "muammo" emas, balki "kasbiy vazifa" sifatida kognitiv qayta ishlash imkonini beradi [12]. Xulosa o'rnida, emotsional intellekt xodim uchun "psixologik immunitet" vazifasini o'tashi va maxsus treninglar orqali kasbiy barqarorlikni 30% gacha oshirish mumkinligi isbotlangan.

An'anaviy ravishda odamning muvaffaqiyati uning mantiqiy fikrlashi (aqliy intellekt) bilan o'lgangan. Goulman esa yuqori mantiqiy bilimga ega bo'lgan xodim ham stress vaqtida o'z hissiyotlarini boshqara olmasa, muvaffaqiyatsizlikka uchrashini isbotladi. IIO tizimida bu - eng og'ir vaziyatda ham sovuqqonlikni saqlash qobiliyatidir.

Bunda inson miyasidagi amigdala (hissiyot markazi) kuchli stress ta'sirida mantiqiy fikrlash markazini "bloklab" qo'yadi. Natijada xodim o'ylamasdan kuch ishlatishi yoki noto'g'ri qaror qabul qilishi mumkin. Goulman emotsional intellekt ni rivojlantirish orqali ushbu "bloklanish"dan chiqish mumkinligini ko'rsatadi [13].

IIO xodimi uchun ushbu asarning ma'nosi shundaki: professionallik - bu faqat qonunni bilish emas, balki o'z hissiyotlari ustidan to'liq nazorat o'rnatishdir. Emotsional intellekt tug'ma emas, uni trenirovka qilish mumkin. Tadqiqot natijalari emotsional intellekt va psixik barqarorlik o'rtasida ijobiy va statistik ahamiyatli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan xodimlarda stressga chidamlilik, o'zini nazorat qilish va kasbiy samaradorlik yuqori ekanini aniqlandi.

Xulosa qilib aytganda, ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyatida emotsional intellekt va psixik barqarorlik o'zaro bog'liq hamda xizmat samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan xodimlarda stressga chidamlilik, o'zini nazorat qilish va adaptatsiya ko'rsatkichlari yuqori ekanini ko'rsatdi. Demak, emotsionalni anglash va boshqarish qobiliyatini rivojlantirish xodimlarning psixik barqarorligini mustahkamlash, stress ta'sirini kamaytirish va kasbiy samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Люсин Д. В. Эмоциональный интеллект как психологический конструкт // Психологический журнал. - 2004. - Т. 25, № 2. - С. 5-17.

2. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. - 2003. - Vol. 18, № 2. - P. 76–82.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - М. : Смысл, 2003. - 487 с.
4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М. : ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
5. Карпов А. В. Эмоциональный интеллект: современное состояние проблемы // *Вестник Ярославского государственного университета*. - 2004. - № 1. - С. 45–61.
6. Петровская Л. А. Компетентность в общении. - М. : МГУ, 1989. - 216 с.
7. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. - 1990. - Vol. 9, № 3. - P. 185–211.
8. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. - New York : W. H. Freeman, 1997. - 604 p.
9. Seligman M. E. P. Authentic Happiness. - New York : Free Press, 2002. - 321 p.
10. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб. : Питер, 2001. - 752 с.
11. Usmonova M. N. Stressga chidamlilik va emocional intellekt: psixologik yondashuv // *Psixologik Tadqiqotlar Jurnal*. - 2023. - № 2. - B. 45–53.
12. Hall N. The Hall Emotional Intelligence Scale: Manual. - London, 1999.
13. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. - New York : Bantam Books, 1995. - 352 p.

Axmedov Aminjon Amrullayevich,

*Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrası
dotsenti psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*

QADRIYAT TUSHUNCHASINI XORIJ VA ROSSIYA TADQIQOTCHILARI TOMONIDAN O'RGANILISHI

Annotatsiya. Ushbu maqolada qadriyatlar insonning axloqiy va ijtimoiy hayotini tartibga soluvchi muhim tamoyillar bo'lib, ular shaxsning maqsadlari, qarorlari va xulq-atvorini belgilab berishi to'g'risida, xorij va Rossiya tadqiqotchilari tomonidan bu borada olib borilgan o'rganishlari haqida fikr yuritilgan. Qadriyatlar tizimi insoniyat tarixida madaniyatlararo farqlar, ijtimoiy rivojlanish bosqichlari va turli sotsial-madaniy jarayonlar bilan chambarchas bog'liqdir. Xorijiy tadqiqotchilar qadriyatlarni o'rganishda ularning universalligi, inson xatti-harakatlarini shakllantirishdagi o'rni va jamiyatda qadriyatlar tizimining ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'sirini o'rganib chiqqanlar. Qadriyatlar shaxsning kognitiv va emotsional jihatlarini belgilovchi asosiy omil sifatida tushuniladi. Ularning fikriga ko'ra, qadriyatlar inson hayotidagi ustuvorliklar tizimini tashkil etib, shaxsning motivatsion jarayonlarini boshqaradi. Shuningdek, qadriyatlar evolyutsiyasi iqtisodiy, texnologik, va ijtimoiy o'zgarishlar natijasida o'zgarib boradi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy standart, barqarorlik omili, imitatsiya, hamjihatlik omili, motivatsiya, eskapizm, nazariy tip, oilaviy qadriyat, stimul, identifikatsiya, ijobiy ustanovka, reffleksiya, moslashuv diagnostikasi, xulq atvor motivi.

Аннотация. В данной статье рассматриваются важные принципы, регулирующие нравственную и социальную жизнь человека, определяющие его цели, решения и поведение, а также исследования, проведенные зарубежными и российскими исследователями в этой области. Система ценностей тесно связана с межкультурными различиями, этапами общественного развития и различными социокультурными процессами в истории человечества. Зарубежные исследователи, изучающие ценности, изучают их универсальность, роль в формировании поведения человека и влияние системы ценностей на процесс социальной адаптации в обществе. Ценности рассматриваются как основной фактор, определяющий когнитивные и эмоциональные аспекты личности. По их мнению, ценности формируют систему приоритетов в жизни человека и управляют

мотивационными процессами человека. Кроме того, эволюция ценностей меняется в результате экономических, технологических и социальных изменений.

Ключевые слова: социальный стандарт, фактор стабильности, имитация, фактор сплоченности, мотивация, эскапизм, теоретический тип, семейная ценность, стимул, идентификация, позитивное отношение, рефлексия, диагностика адаптации, поведенческий мотив.

Abstract. This article discusses the important principles that regulate the moral and social life of a person, which determine the goals, decisions and behavior of a person, and the studies conducted by foreign and Russian researchers in this area. The system of values is closely related to intercultural differences, stages of social development and various socio-cultural processes in the history of mankind. Foreign researchers in the study of values have studied their universality, their role in shaping human behavior and the impact of the value system on the process of social adaptation in society. Values are understood as the main factor determining the cognitive and emotional aspects of a person. According to them, values form a system of priorities in human life and control the motivational processes of a person. Also, the evolution of values changes as a result of economic, technological and social changes.

Key words: social standard, stability factor, imitation, cohesion factor, motivation, escapism, theoretical type, family value, stimulus, identification, positive attitude, reflection, adaptation diagnostics, behavioral motive.

Kirish. Rossiya tadqiqotchilari esa qadriyatlarni ko‘proq milliy identifikatsiya va ijtimoiy xulq-atvorni o‘rganish nuqtai nazaridan tahlil qilgan. Ular qadriyatlarni shaxs va jamiyatning rivojlanishida hal qiluvchi omil deb bilib, qadriyatlar tizimining jamiyat barqarorligini ta’minlashdagi rolini ta’kidlaydilar. Rossiyada qadriyatlar ijtimoiy-sotsiologik va psixologik nuqtai nazardan o‘rganilib, ular shaxsning o‘zini anglash, ijtimoiy identifikatsiya va milliy o‘ziga xoslik kabi jihatlar bilan bog‘liqdir.

Xorij va Rossiya tadqiqotchilari qadriyatlarni tahlil qilishda turli yondashuvlarni qo‘llagan bo‘lsalar-da, barchasi qadriyatlarining jamiyatning ijtimoiy tuzilmasi va shaxsning ichki motivatsiyasi uchun muhim omil ekanligiga e’tibor qaratadi. Shu bilan birga, qadriyatlar shaxsning o‘z-o‘zini anglash jarayoni, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarga ta’sir ko‘rsatadi, hamda madaniyatlararo farqlarda o‘z aksini topadi. Shuningdek, qadriyatlarni o‘rganish nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ijtimoiy barqarorlik, milliy identifikatsiya va jamiyatning umumiy madaniy salohiyatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli, qadriyatlarining zamonaviy jamiyatda qanday o‘zgargani va rivojlangani to‘g‘risidagi bilimlar turli ilmiy tadqiqotlarda dolzarb mavzulardan biri bo‘lib qolmoqda.

Bugungi kunda butun dunyoda globallashtirish shiddat bilan xalqlar, millatlar orasida madaniy uyg‘unlashuvlarni yuzaga keltiryapti, bir tomondan bu holat ijobiy qabul qilinayotgan bo‘lsa ikkinchi tomondan bu holat millatlar orasidagi o‘ziga xoslikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi, ya’ni har bir millatning qadriyatlari, milliy xarakteri, mental xususiyatlarini yemirib boradi. Ijtimoiy va etnopsixologlar tomonidan bu holat juda ko‘plab salbiy ijtimoiy oqibatlariga olib kelishini ilmiy asoslab o‘tishadi.

Qadriyatlarga axloqiy hodisalar sifatida yondashish u yoki bu darajada barcha adabiyotlarda mavjud. Biroq ayrim mualliflar qadriyatlardagi ushbu belgilarni mutlaqlashtirishga moyildirlar. Masalan, A.I.Kravchenko qadriyatlarga quyidagicha ta’rif beradi: «Qadriyatlar, -deb yozadi u, -ko‘pchilik kishilar tomonidan ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanadigan ezgulik, adolat, vatanparvarlik, romantik sevgi, do‘stlik kabi hodisalar haqidagi tasavvurlardir»[94]. «Qadriyatlar shubha ostiga olinmaydi, ular barcha kishilar uchun etalon, ideal bo‘lib xizmat qiladi» [94].

Birinchidan, olimning qadriyatlarni, hatto ular barcha kishilar uchun «etalon, ideal bo‘lib xizmat qilsa»-da, tasavvurlar tarzida talqin qilinishi e’tiroz uyg‘otadi.

Agar qadriyatlar sub’ektiv tasavvurlardan iborat bo‘lsa, noosferada yoki moddiy madaniyat sohasida yaratilgan boyliklar (Eyfel minorasi, Toj Mahal maqbarasi, Vizantiya arxitekturasi, Samarqanddagi madrasayu minoralar va b.), axloqiy, huquqiy, diniy normalar, urf-odatlar qadriyatlarga kirmaydimi?

Ikkinchidan, sub'ektiv tasavvurlarning barcha kishilar uchun bir xil andozada, idealda, etalonda bo'lishini faqat xayoldagina tasavvur qilish mumkin, hatto bir onadan ketma-ket tug'ilgan va bir sharoitda o'sgan, yagona oilaviy va tarbiyaviy muhitda shakllangan aka-ukalar ham yon-atrofni, dunyoni, shu jumladan qadriyatlarni ham bir xil tasavvur qilmaydilar. Demak, qadriyatlar tasavvurlargina emas, ular inson va tarixiy sub'ektlarning yon-atrofni, olamni idrok etishi, o'zlashtirishi va o'zgartirishi jarayonida ijtimoiy norma sifatida yaratgan moddiy hamda ma'naviy boyliklarining ijtimoiy muhit tan olgan majmuasidir.

Demak yuqoridagi tadqiqotlarda qadriyatlar jamiyat taraqqiyotining, moddiy va ma'naviy boyliklar rivojining mahsuli sifatida inson kamoloti uchun ham katta ahamiyatga ega hodisa ekanligi ayon bo'ldi.

Yangi qadriyatlarning yuzaga kelishi esa insonning ob'ektiv olam, ma'naviyat borasidagi bilimlari vorislik asosida davom etayotganining ifodasidir. Qadriyatlar inson ma'naviy kamolotiga ta'sir etuvchi muhim omil hamdir. Har millat rivojlanishdagi tarixiy voqealar, unga ijobiy hissa qo'shgan shaxslarning tajribalari ham qadriyatlar jumlasiga kiradi [71].

Qadriyatlar – borliq va jamiyat, narsalar, voqealar, hodisalar, inson hayoti, moddiy va ma'naviy boyliklarning ahamiyatini ko'rsatish uchun qo'llaniladigan tushuncha.

Masala bo'yicha xorij manbaalarini tahlil qilganimizda aynan qadriyatlarni tarkibiy qismlarini tashkil etuvchi shaxsning to'laqonli shakllanishi, sog'lom xulq-atvor va uni boshqarish mexanizmlari, shaxsda «Men» konsepsiyasi biror bir qadriyatlar tizimiga yo'nalganligini, uning shakllanish qonuniyatlari, shaxsning psixologik himoya mexanizmlari, o'zini o'zi anglash qonuniyatlari, ijtimoiylashuv jarayoni, ma'naviy bilimlarning orttirishi, etnopsixologik va milliy xarakterologik xususiyatlar shakllanish kabi shaxsning har xil qadriyatlarni maqsadlarini anglashga yordam beruvchi masalalarda bir qator tadqiqotlar olib borilganligiga guvoh bo'lamiz.

Turli davrda yashab, ijod qilgan xorijlik psixolog, faylasuf, tarixchi, va geosiyosat mutaxassislari K.Girs[15], F.Kazin[85], L.Shabanov[170], A.Morozov[103], Ye.Karseva[86], Z.Bjezinskiy[62], S.Kara-Murza[86], A.Zinovev[154], G.Grachev[68], S.Zelinskiy[53], A.Karayani[88], R.Chaldini[179], R.Xarris, I.Zasurskiy[163], S.Rastorguev[129], R.Abdullatipov, K.Kalandarov[83], pedagog va psixologlar A.Rean[130], O.Petrich[115] I.Kolotilova[92], V.Druzin[67], M.V.Boguslovskiy[24], B.S.Gershunskiy[70], V.V.Ilin[75], V.A.Karakovskiy[20], [N.D.Nikandrov](#)[27], I.N. Sizemskaya, L.I. Novikova[37], V.A.Slastenin, I.F.Isaev, Ye.N.Shiyanov[139] va boshqalar qadriyatlar tizimi, qadriyatlarni namayon bo'lishi, har bir yosh davrda shaxsni ma'lum bir qadriyatlar tizimiga yo'nalganligi kabi masalarni tadqiq qilganlar. Biz mazkur tadqiqotchilarni aynan qadriyatlarni namayon bo'lishi shaxsni biror bir qadriyatga yo'nalganligiga o'zimizning tadqiqotimiz predmetidan kelib chiqib, ya'ni qadriyatlarni shakllanishiga ijtimoiy omillarni ta'siri doirasida o'rgandik va o'zimizning mualliflik qarashlarimizni ilmiy asoslantirishga harakat qildik.

Yuqoridagi tadqiqotlardan ayon bo'ldiki, insonning qadriyat yo'nalishlari har bir shaxs uchun ham, har qanday ijtimoiy guruh uchun ham, insoniyat uchun ham ajralmas asos bo'lib xizmat qilar ekan.

Talabalik davri ruhiy rivojlanish uchun juda muhim davr hisoblanadi. Aynan shu davrdagi juda ko'plab tadqiqotlar talaba qizlarning asosiy qadriyatlar tizimi ijtimoiy faollikka yo'nalganligini, u o'zi yashayotgan jamiyatda ma'lum mavqega ega bo'lish va uni mustahkamlashga qaratilganligini ko'rsatdi.

Talaba qizlardagi ijtimoiy faollikka yo'nalganlik va o'z mavqeiga ega bo'lishga bo'lgan qiziqish doirasi ularning qadriyatlar yo'nalishlarining psixologik asosidir. Bu yoshda qiziqish xususiy va o'ziga xoslikdan mavhum va umumiy manfaatlarga o'tadi, dunyoqarash, din, axloq, estetika masalalariga qiziqish ortib boradi. Boshqa odamlarning psixologik tajribalariga va o'zlariga bo'lgan qiziqish rivojlana boradi[142]. Yoshlarda qadriyatlarni shakllantirish muammosi turli ilmiy yo'nalishlar doirasida faol muhokama qilinmoqda va o'rganilmoqda. Hozirgi vaqtda mavjud ijtimoiy qadriyatlar tizimini yo'q qilish, shaxsiy qadriyatlarni qayta baholash asosida shaxsning qadriyatlarini shakllantirish muammosiga qiziqish ortib bormoqda. "Qadriyat" tushunchasiga murojaat qilgan juda ko'p tadqiqotlarni umumiy xulosasi va S.I.Ojigova lug'atida qadriyat terminiga quyidagicha ta'rif

keltirilgan: "Qadriyat muhim ahamiyatga ega. Bu ma'naviy qadriyatlar, madaniy qadriyatlar, moddiy qadriyatlarni anglatadi».

Tadqiqotchi A.N.Leontev ijtimoiy qadriyatlarni qabul qilishning asosiy vositasi "faoliyat" deb tushunilishi, muloqot va faoliyat jarayonida "shaxsiy ma'no tizimi" shakllanadi deb hisoblaydi.

D.A.Leontev qadriyat tushunchasini uch xil hodisalar guruhlari bilan bog'laydi va uch xil qadriyatlar mavjudligini ta'kidlaydi:

- 1) jamiyat ideallarida;
- 2) muayyan odamlarning harakatlarida yoki asarlarida;
- 3) shaxsning motivatsion tuzilmalarida.

Tadqiqotchi B.S.Bratus esa o'z tadqiqotlarida qadriyatlarni 2 turga bo'ladi:

- 1) shaxsiy qadriyatlar hayotning ongli ma'nosi sifatida;
- 2) semantik sohaga bevosita aloqasi bo'lmagan shaxsga nisbatan e'lon qilingan, "chaqiriqlar", tashqi qadriyatlar.

Masala bo'yicha xorij va Rossiya tadqiqotlari inson doim o'ziga xos alohida qadriyatlar tizimida mavjud bo'lishi va aynan shu qadriyatlar tizimi asosida hayot kechirishini, faoliyat yuritishi mumkinligini ko'rsatdi. Mazkur qadriyatlar tizimini uning hayot mazmunini va shaxs sifatida o'zining ma'lum bir mavqeini belgilashga yordamlashar ekan.

Qadriyat, qadriyat masalasiga daxldor tadqiqotlar XX asrning boshlarida falsafa, madaniyatshunoslik, sotsiologiya sohalaridan psixologiya, ijtimoiy psixologiya sohasiga ko'chirildi.

Tadqiqotchilar V.Frankl, G.Alport, L.Kolbberg, M.Rokich, A.Maslou[97], E.Fromm va boshqalarning psixologik asarlarida «qadriyat» masalasi muhim ahamiyat kasb eta boshladi. «Qadriyat» tushunchasini ta'riflashdagi qiyinchiliklar dastlab qadriyat boshqa murakkab tushunchalarga qisqartirib bo'lmaydigan yakuniy yoki «oddiy» tushuncha ekanligi bilan bog'liq bo'lgan.

Tadqiqotchilar L.P.Bueva[11], I.S.Kon[91], N.D.Nikandrova[28], A.S.Sharov[171] kabilarni tadqiqotlarida qadriyat masalasi har bir yosh davrlar kesimida tahlil etilgan. Mazkur tadqiqotlarni ilmiy xulosalariga ko'ra shaxs har bir yosh davrida ma'lum bir qadriyatlar tizimiga yo'nalar ekan, bunga sabab uning yosh xususiyatlari hisoblanadi.

Tadqiqotchi V.I.Kabrinning tadqiqotlari inson koinot hayotida qadriyat jarayonining hamma joyda mavjud va qadriyat cheksiz, ilm-fanda keng tarqalgan shunga o'xshash hodisalarga, harakatlar, vaziyatlar, obektlar ro'yxati bilan qadriyatlarning yaqinlashishini ko'ramiz [18].

Tadqiqotchi X.M.Vegas ham o'zini tadqiqotlarida o'rganib «qadriyat» tushunchasining keng ma'noda tushunadi va qadriyatni ta'riflash mushkul ekanligini, uning ibtidoiy, birlamchi tushuncha ekanligi va boshqa biror bir narsaga aylanmaganligi bilan bog'liq deb hisoblaydi [154].

E.M.Udovichenkoning falsafa matnlari uchun lug'atida «qadriyat» ularning subektga, ijtimoiy guruhga yoki umuman jamiyatga bo'lgan ijobiy yoki salbiy ehtiyojlarini ochib beradigan asosiy aksiologik konsepsiya sifatida qaraladi [151].

Adabiyotlar tahlili qadriyat jalb qilish obekti, umuman olganda, borliq ma'nosi sifatida namoyon bo'ladi. Muhimi shundaki, qadriyat obektning o'ziga emas, balki subekt nuqtayi nazaridan unga munosabatdan kelib chiqadi. Qadriyatlarni ikki guruhga bo'lish mumkin, ya'ni moddiy (utilitar) qadriyatlar va ma'naviy (yuksak) qadriyatlar. Masalaga daxldor adabiyotlarni o'rganishimiz qadriyatlarni guruhlariga bo'lish nisbiy ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqotchi S.A.Lebedev qadriyatlarni umumbashariy maqsadlar va standartlar (normalar) sifatida belgilaydi. S.Yu.Golovin qadriyatlarni guruhlar va ijtimoiy birliklar, butun insoniyat hayotining subekti bo'lgan hayot faoliyatining mahsuli deb qaraydi va ularning 3 shaklini klassifikatsiyalaydi [68].

Qadriyatlar mavjud bo'lishining 3 ta shakli mavjud:

1. Ijtimoiy standart - jamiyat ongida shakllangan bo'lib, u jamiyatning barcha mumkin bo'lgan sohalarida «kerak» ta'riflarini nazariy tushunishni o'z ichiga oladi. Ushbu qadriyatlar umuminsoniy va konkret -tarixiylikka bo'linadi;

2. Moddiy va ma'naviy madaniyat asarlaridan, shuningdek, inson harakatlaridan iborat bo'lgan obyektivlashtirilgan shakl - ijtimoiy qadriyat ideallarining o'ziga xos obektga asoslangan timsollari;

3. Ijtimoiy qadriyatlar, individual hayot faoliyati prizmasi orqali o'zgartirilib, shaxsning xulq-atvori uchun manba bo'lib, shaxsiy qadriyatlar sifatida taqdim etiladigan shaxsning psixologik tarkibiga kiradi.

Tadqiqotchi E.A.Arutyunyaning tadqiqotlari qadriyatlarni mazmunan va ma'noviy jihatdan o'rganganda ularni ijtimoiy va shaxsiy guruhlariga bo'lib o'rganish mumkin deb hisobladi. Ijtimoiy qadriyatlarning shaxsiy qadriyatlarga o'tish jarayoni shaxsni ijtimoiy o'zaro munosabatlarga, ya'ni o'zini jamiyat qadriyatlarining yetkazuvchisi sifatida namoyon qiladigan ijtimoiy guruh bo'lgan «mikro muhit»ga jalb qilish orqali amalga oshiriladi deb hisobladi [56].

Tadqiqotchi L.P.Buevaning tadqiqotlari esa, qadriyatlar insonni jamoaviy faoliyatga, malum bir jamiyat qadriyatlarini anglash va anglash jarayoniga kiritish uchun bog'lovchi bo'g'in sanalib, ijtimoiy guruhlar faoliyatining qadriyatlari va maqsadlariga muvofiq ijtimoiy xulq-atvorning boshqarish usullarini taqdim etadi deb hisobladi [11]. Haqiqatdan ham bizning tadqiqotlarimiz farazi ham mazkur tadqiqotchini ilmiy qarashlariga adekvat hisoblanadi, ya'ni har qanday qadriyat shaxs bilan jamiyatni bog'lovchi vosita bo'lishi kerak.

Masalaga daxldor adabiyotlar tahlili insoning hayotiy tajribani to'plashi jarayonida shaxsiy qadriyatlar rivojlanadi, ular hayotga semantik, hissiy jihatdan tajribali, shaxsiy munosabatni o'z ichiga olib borishligini ko'rsatdi. Tadqiqotchi Finlyandiya sotsiologi Erkki Aspning ilmiy qarashlari, qadriyatlar-bu odamlar harakatlarini boshqaradigan axloqiy buyruqlar, bu odamlar o'zlarining harakatlariga beradigan ma'no va qiymat ko'rsatkichidir degan ilmiy xulosalarni ilm ahliga taqdim etdi [140].

Demak qadriyat - bu dunyoqarashda alohida o'rin tutadigan, odamlar mentalitetidagi eng qadimiy mavhumliklardan biri hisoblangan qadrlanadigan normalar, qoidalar, an'analar va xususiyatlar majmui hisoblanar ekan. Ijtimoiy qarashlar va tushunchalar bilan bir qatorda qadriyatlar ham insoniyatning eng barqaror aqliy rivojlanishi hisoblanadi. Ular ko'p ming yillar davomida shakllangan va har bir xalq tomonidan maxsus so'zlar-tushunchalar shaklida shakllangan.

Adabiyotlar tahlili qadriyatlar bo'yicha moddiy ahamiyatga ega bo'lmagan va ba'zi his-tuyg'ular yoki harakatlar bilan bog'liq bo'lmagan, ularning barcha polisemiyalari barcha uchun oson va tushunarli tarzda kechishi mumkinligini ham ko'rsatdi. Odamlar uchun eng dastlabki qadriyatlar «sog'liqni saqlash» ya'ni kasalliksiz holat va uzoq umr ko'rishning asosiy sharti sifatida qaralgan. Keyinchalik «xavfsizlik», «tahdidlarning yo'qligi» kabi qadriyatlar turgan. «Moddiy farovonlik» ya'ni omon qolish sharti sifatida, «sevgi» va «do'stlik» kabi qadriyatlar ham qadimiy hisoblanadi[177].

Keyinchalik an'ana va hokimiyat, kuch va go'zallik, tenglik va adolat kabi yanada murakkab ijtimoiy qadriyatlar amalga oshirildi. Ular o'z nomlarini insoniyat jamiyatlari hayotidagi ahamiyatini anglab yetish jarayonida olishdi. Shuni ta'kidlash kerakki, qadriyatlar ming yillar davomida o'zgarishsiz qoldi. Shu bilan birga, har bir millatning o'z ustuvorligi bor, qadriyatlarning aniq etnik-geografik tomoni mavjud. Mazkur fikrlarni izohlantirishda bizni tadqiqotimiz ham mazkur fikrlarni qo'llab-quvvatlaydi, ya'ni har bir millatning o'z qadriyatlar tizimi bor, shuning uchun ham qadriyatlar milliylik kasb etadi.

Bundan tashqari, qadriyatlarning ustuvorligi har bir etnik guruhda jinsi, yoshiga qarab har bir guruhda farq qiladi. Har qanday mamlakatda yashovchi va har qanday millatga mansub yoshlar sarguzasht va yangilikka intilishadi, keksalar uchun esa xavfsizlik va urf-odatlar saqlanib qolishi shubhasiz qadriyat sanaladi. Va nihoyat, qadriyatlar bilan bir xil so'z tushunchalari turli xil tarkibga ega va turli xil jamoaviy g'oyalarga mos keladi, ba'zan esa qarama-qarshi. Masalan, bunday qadriyatlarga an'analar kiradi.

Hech bir tahlillsiz, koreyslarning urf-odat, an'analari nemislar va finlarning urf-odat, an'analari bilan hech qanday aloqasi yo'qligi va hindlarning urf-odatlari Ekvatorial Afrika qabilalari an'analarga deyarli o'xshash emasligi aniq. Hamma xalqlarning o'ziga xos urf-odatlari bor. Qadriyat etnosning antropologik turi bilan chambarchas bog'liq va shu sababli ijtimoiy evolyusiya bosqichi bilan aniq etnik jihati va aloqasi mavjud. Ammo barcha xalqlar an'analarning qadriyatlariga ega, chunki ular tirik qolish va yangi sharoitlarga moslashish tajribasi bilan belgilanadi[117].

O'rganishlarimiz zamonaviy gumanitar fanlarning eng muhim muammolaridan biri yoshlarning qadriyatlar yo'nalishlarini o'rganib chiqishdan iboratligini ko'rsatmoqda. Masala bo'yicha nazariy o'rganishlarimiz yoshlarning qadriyat yo'nalishlarini ijtimoiy-psixologik va psixometrik jihatdan aniqroq va puxtarroq o'rganishni talab etmoqda.[66] Tahlillar natijasida ma'lum bir shahardagi zamonaviy yoshlarning eng muhim qadriyat yo'nalishlari va ularning tendensiyalari aniqlanadi va mazkur jarayon bizni quyidagicha faraziy xulosalarga olib keladi:

Birinchidan, yosh avlodning yetakchi ijtimoiy ko'rsatmalari hali ham an'anaviy qadriyatlar: oila, sog'liq, sevgi.

Ikkinchidan, so'nggi bir necha yil ichida ta'lim o'z-o'zini rivojlantirish va kasbiy faoliyat kabi qadriyatlarga yo'l berdi. Zamonaviy yoshlar (talaba qizlar) hamma narsani qilishga intilishadi: ular o'yin-kulguni unutmasdan o'zlarini hayotga jalb qilishni, jamiyatda ma'lum bir joyni egallab, muhim ijtimoiy mavqega ega bo'lishni xohlashadi.

Uchinchidan, o'tkazilishi kutilayotgan tadqiqot natijalari hozirgi zamon tendensiyasini, ya'ni yoshlarning real hayot va muloqotdan virtual hayot va muloqotga o'tayotganini aks ettiradi. Darhaqiqat, bugun biror bir talabani ko'rmaysizki qo'lidagi uyali aloqa vositasida kamida 3 ta ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar ham ma'lum darajada qadriyat darajasiga ko'tarilib bo'lganini ko'rish mumkin. Aynan manashu virtual qadriyatlarni o'rganish bugungi ta'sirchan yoshlarni asosiy qadriyatlar tizimini aniqlash imkonini oshiradi.

Masala bo'yicha xorij va Rossiya tadqiqotlari qadriyatlar tushunchasi falsafa, psixologiya, sotsiologiya va axloqshunoslik kabi sohalar tadqiqotlarida faol o'rganilmoqda va insoniyat uchun manfaatli xulosalar ilm ahliga taqdim etilmoqda.

Rus adabiyotida «qadriyat yo'nalishlari (yo'nalganligi)» tushunchasi tez-tez uchraydi, bu qadriyatlarning maqsadga muvofiq yo'naltiruvchi xususiyatini ta'kidlaydi. Rus tilida «qadriyat» atamasi «qimmatli» sifati bilan va «narx» tushunchasiga to'g'ri keladi, garchi aksariyat yevropa tillarida narx va qiymat sifatida har xil ildizlarga to'g'ri kelsada, o'zbek tilida ham shaxs uchun ahamiyati yuqori bo'lish, uni yo'qotishdan qo'rqish, o'z-o'zida uni qadrlashni, ya'ni qadriyatni taqozo etadi. Fransuz va ingliz tillarida ham prix/price qiymatni, valeur/value esa ahamiyatni anglatadi. Ikkinchisi (valeur/value) lotinchada «valeo»ga qaytadi, uni A.S.Pushkin eslaydi: («xatning oxiriga vale qo'ying»), bu «sog' bo'ling» degan ma'noni anglatadi. Biz rus psixologlarining ushbu atama ma'nosining eng batafsil izohlarida faqat «qadriyat» atama emas, balki konsepsiya ekanligi va «rus vakillari bu so'zda uning rus muhitida mavjud bo'lganligi tarixi bilan belgilanadigan qo'shimcha ma'nolarni ham keltirishgan», degan fikrga qo'shilishimiz lozim.

Masala bo'yicha so'nggi tadqiqotlar qadriyat tushunchasini talqin qilishning o'ziga xos xususiyatlarini quyidagi ta'rif bilan bog'laydilar:

Qadriyat-bu puldan ham qimmatroq bo'lgan hamma narsa. Bular sog'lik va sevgi, oilaviy farovonlik va erkinlik, adolat va tenglik, ya'ni boshqa xalqlar orasida ham qadrlil bo'lgan hamma narsalar[178].

Axloqiy qadriyatlar-shaxsga hayotga ongli munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Ijtimoiy psixologiya uchun odamlar hayotiy qadriyatlarni qanday egallaydilar, ularning jamiyatda qanchalik keng tarqalganligi masalasi dolzarbdir. Bundan tashqari, qadriyatlar har bir mulohaza yuritishda va nima bo'lishi mumkin va mumkin emasligini tekshirishda, nima to'g'ri ekanligi to'g'risidagi qimmat g'oyalar shaklida mavjud. Shu sababli, odamlarning o'zaro ta'siri va munosabatlarini o'rganish, ularni boshqaradigan ushbu qadriyatlarni va tushunchalarini o'rganmaslik imkonsizdir[116].

Ijtimoiy psixologiyadagi qadriyat bo'yicha aksariyat tadqiqotlar shaxs va jamiyatni bog'lovchi vosita sifatida qarab kelgan. Ijtimoiy psixologlar XX asrning 2-yarmida inson xulq-atvori va odamlar o'rtasidagi munosabatlarni tartibga soluvchi omillarni o'rganish bilan bog'liq «qadriyatlar» va «qadriyatlar yo'nalishi» tushunchalariga murojaat qilishdi. Qadriyatlarni tarixiy va tadrijiy o'rganilishi uning birinchilardan bo'lib psixologiya predmetiga aylanganligini ko'rsatadi. Masalan, nemis psixologi E.Shpranger birinchilardan bo'lib shaxsning individualligining qadriyatlar bilan bog'liq 6 ta ideal turini aniqlab berdi, ularning har biri ma'lum obektiv qadriyatlarga yo'nalishi bilan shartlangan [175]. Bular:

- nazariy tip, asosiy qiziqishlar - fan sohasi, haqiqat muammosi;
- iqtisodiy - moddiy boyliklar, kommunal xizmatlar;
- estetik - dizaynga, o'zini namoyon qilishga intilish;
- ijtimoiy - ijtimoiy faoliyat, bironing hayotiga murojaat qilish;
- siyosiy - hokimiyat qadriyat bo'lgan tur;
- diniy tip - hayot mazmunini izlash.

Har bir inson ushbu qadriyatlarning barcha turlariga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin, ammo har xil darajalarda yo'nalishlardan biri ustun turadi. Shaxsiyatlarning ushbu tipologiyasi asosida G.Allport, P.Vernon va G.Lindsay qadriyatlarni o'rganish bo'yicha psixometrik testini ishlab chiqdilar va shu tipologiya asosida tadqiqotchi G.Golland ham o'zining qiziqishlar testini yaratdi.

Tadqiqotchi D.A.Leontev birinchilardan bo'lib ongda mavjud bo'lgan qadriyatlarni to'g'ri va refleksiv qadriyat g'oyalari farqlash taklifini berdi va shu g'oyasi asosida uchta hodisani ajratib ko'rsatdi:

1) qadriyat - ijtimoiy ong tomonidan ishlab chiqilgan va ijtimoiy hayotning turli sohalarida nima qilish kerakligi to'g'risida umumlashtirilgan g'oyalarda mavjud bo'lgan ijtimoiy ideallar haqidagi bilim sifatida;

2) qadriyat - ular intilayotgan harakat sifatida, ya'ni odamlarning o'ziga xos harakatlarini talab qiladigan ijtimoiy ideallarning obyektiv mujassamlanishi sifatida. Ushbu harakatlar oliyanob, fidoyi, umumiy manfaatlarga qaratilgan va shaxsning shaxsiy intilishlariga zid bo'lmagan bo'lishi mumkin;

3) qadriyat - insonning motivatsion tuzilmalarida mavjud bo'lgan shaxsiy narsalar kabi ideallar (nima bo'lishi kerakligi modellari) va uni hayoti va faoliyatida ro'yobga chiqarishga undaydigan turtki sifatida [21].

Qadriyatlar shaxsning o'zini o'zi qadrlashi va uning milliy o'zligini anglashida mavjud bo'lib, shaxsning boshqa odamlarga nisbatan pozitsiyasini belgilaydi, shuningdek, do'stlar va sheriklar tanlashga, shaxslararo munosabatlariga ta'sir qiladi [132]. Inson o'zini behad ahmoq yoki axloqsiz deb bilgan, jamiyatning qadriyatlariga zid bo'lgan xatti-harakatlari tufayli noqulaylik his qilganda, yuzaga keluvchi kognitiv kelishmovchilik aynan shu qadriyatlar bilan bog'liq.

Bugun dunyoda mafkuraviy jarayonlar har qachongidan ko'ra ham murakkablashib bormoqda. Bugun ommaviy axborot vositalari axborot uzatishning universal vositalari, kitob, jurnal, filmlar qo'yishni axborot orqali shu darajaga yetadiki, ularning mazmun mohiyatiga turli kuchlar o'z g'oyalari, ta'limotlarini joylamoqda.

Ana shu ta'limotlar, ekstremistik guruhlar ta'sirida «umrida yaqinlariga qattiq gapirmagan ayrim yoshlar ota – onasi xalqi, Vatani yuziga oyoq qo'ymoqda, qo'liga qurol olib, o'z og'a – inlari qonini to'kmoqda. Bunday kimsalarning munosib o'rnini topishi, turli mafkuraviy ta'sirlardan asrash jumladan buzg'unchi va vayronkor g'oyalar kosmopolitizm, terrorizm, ekstremizm, radikalizm, separatizm, odam savdosi, qadriyatlarni eskilik sarqitiga yoyishlik, giyohvandlik, «ommaviy madaniyat» ta'sirdan asrashning birdan-bir yo'li ularni o'z qadriyatlariga oshno qilish, o'z qadriyatlariga yo'naltirishning ta'sirchan texnologiyalarini amaliyotga tadbiiq etish maqsadga muvofiq [131].

Tadqiqotchilar A.N.Leontev o'zining «Psixikaning rivojlanish muammolari» [22], B.G.Ananev «Inson bilishning predmeti sifatida» [9], L.I.Bojovich «Shaxs va uning bolalar jamoasida shakllanishi» kabi asarlarida yoshlardagi qadriyatlar tizimi, yoshlarning milliy o'zligini anglash orqali o'zini-o'zi obyektiv nazorat qilish va sog'lom qadriyatlar tizimiga yo'nalishi mumkinligini ta'kidlab o'tishadi [63].

AQShlik yirik psixologlar B.Skinner o'zining «Xulq texnologiyasi» [38], K.Rodgers «Ozodlik – bu inson o'zi yashayotganligini anglashdir» deb nomlangan asarlarida inson xulq-atvori ma'lum bir qadrlanadigan qadriyat sifatida ehtiyojlar, xohishlar, istaklar, maqsadlar, axborotlar va qoidalarga nisbatan stimul, reaksiya, imitatsiya, rag'batlantirish, jazolash kabi obyektiv va subyektiv omillarga bog'liq ekanligi ta'kidlab o'tiladi [133].

B.Skinner nazariyasining asosiy (bosh) g'oyasi – mustahkamlash, ya'ni xulq aktining qayta takrorlanish ehtimolligi kamayishi yoki kuchayishi hodisasidir. Bunda mustahkamlanish rag'batlanish (stimul, mukofotlanish) sari yo'nalgan bo'ladi, lekin u biron-bir asosga sira

tenglashmaydi. Uning ta'kidlashicha, mustahkamlanish ijobiy (pozitiv) va salbiy (negativ), birlamchi va shartli ko'rinishlarga ega. Demak mazkur konsepsiyadagi ustuvor fundamental g'oya S-R formulasiga tayanadi, bu esa bizning mavzuimiz bilan bevosita va bilvosita daxldor hisoblanadi. Ya'ni bu yerda S –bu stimul, stimul esa biror bir qimmatli qadriyat, R-esa reaksiya, ya'ni inson xulq-atvorida aks etayotgan biror bir qadriyatning in'ikosidir deb qarashimiz mumkin [38].

Bizning tadqiqotimizga daxldor bo'lgan yana bir tadqiqot A.Bandura tomonidan amalga oshirilgan [60]. Ya'ni tadqiqotchi shaxs xulq-atvorida qadriyatlar tizimini namoyon bo'lishini taqlid (imitatsiya) modelining roli to'g'risida mulohaza yuritib, «stimul-reaksiya» sxemasi to'rt oraliq jarayondan iborat ekanligini ko'rsatib o'tadi:

1. Harakatdagi modelga bola diqqati qaratilganligi. Modelga qo'yiladigan talablar: aniqlik, tafovutlilik, his etish, funksional ahamiyatlilik bilan tavsiflanadi;
2. Ta'sir o'tkazuvchi model to'g'risida axborotlarni saqlovchi xotira;
3. Kuzatuvchi esga tushirish jarayoniga imkon beruvchi harakat malakalari;
4. Bolaga ko'rib turganlarini bajarishga nisbatan xohishini aniqlovchi motivatsiya kabilar.

Bu o'rinda muallifning shaxs xulq-atvorida sog'lom va nosog'lom qadriyatlarni shakllanishida uchta omilni kuzatish mumkinligi, ya'ni «stimul», «imitatsiya» va «identifikatsiya»ning roli beqiyosligi aytib o'tiladi. Biz ham yoshlarda qadriyatlarni shakllantirishda shu uch omildan foydalanishimiz maqsadga muvofiq. Misol tariqasida birinchi omil stimul, ya'ni ota-ona o'z farzandi tarbiyasida qanday qadriyatlarga o'rgatsa u bolasining xulq-atvorida stimul vazifasi bajaradi, ikkinchi omil imitatsiya (taqlid), ya'ni kuzatib o'rganish, bolalarimiz bugungi kunda OAVlaridan internetdan nimani ko'proq ko'rishsa, o'shani o'rganadi.

Demak, biz OAV, Tvlarda berilayotgan dasturlarda ko'proq Vatanni, xalq farovonligini, yurt tinchligini, komillik sir-sinoatlarini, ijtimoiy hamkorlikning foydali tomonlarini, millatlararo totuvlik milliy va umuminsoniy qadriyat ekanligini, diniy bag'rikenglik insonni ulug'lashi kerakligi kabilarni namoyish qilishimiz kerak.

Shaxslararo munosabatlarda katta avlod vakillarimiz ijtimoiy normalarga, qadriyatlar tizimimizga to'laonli rioya qilsalargina, bolalarimiz buni kuzatib barkamol modelni namoyon qilishlari mumkin. Milliy pedagogikamizda «Qozonni oldida yursang qorasi yuqadi», «Qovun-qovundan rang oladi», «Qush uyasida ko'rganini qiladi», degan naqlarda aynan biz nazarda tutayotgan ijtimoiy qonuniyatlar yotibdi [35].

Biz xalqimiz orasida shunday ideal siymolarni ko'paytiraylikki, yoshlarimiz unga zo'rma-zo'rakidan emas, balki o'zlari xohlab, qiziqib ergashsinlar. Uchinchi omil identifikatsiya, bunda ham biz zamonaviy ibratli, namuna bo'la oladigan darajadagi barkamollikni namoyon qilaylikki, ushbu model fazilatlaridan yoshlarimiz har onda o'xshashlikka va undan foydalanishga ehtiyoj sezsinlar. Demak, A.Banduraning qarashlarida biz tadqiq qilayotgan qadriyatlar shakllanishi bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-psixologik omillar stimul, identifikatsiya, imitatsiya, kuzatib, ko'rib o'rganish kabilar insonda sog'lom xulq-atvor yoki og'ishgan xulq-atvor shakllanishiga sabab bo'lishi psixologik jihatdan izohlab o'tilgan.

Masala bo'yicha adabiyotlar tahlili shaxsning qadriyatlarga yo'nalganligi uning ongli va ongsiz himoya mexanizmlari bilan ham aloqador ekanligini ko'rsatmoqda. Shaxslarda psixologik himoya mexanizmlarining namoyon bo'lishi muammosi xorij psixologlari tomonidan keng doirada tadqiq qilingan. Jumladan, chet el psixolog va sotsiolog olimlari, A.Villi, E.Dyurkgeym, P.Jane (Fransiyada), T.Shrayber Amerikada K.Byuler, V.Metyuza, Dj.Bruner, S.Xoll, U.Djeysms, D.Cheyne (Germaniyada), E.Klapared (Shveysariyada) va boshqa ko'plab tadqiqotchilar tomonidan bu sohada bir qancha ishlar amalga oshirildi.

Sobiq ittifoq pedagog, psixolog va sotsiolog olimlari N.N.Obozov, V.A.Syosenko, A.N.Leontev, Yu.E.Alyoshina, N.I.Gubonov, V.N.Sokolova, G.Ya.Yuzefovich, D.V.Kolesov, N.V.Silverova, N.N.Tolstix, A.G.Shmelev, T.Karsev, E.Goffman, V.G.Vlastovskiy, A.V.Baranov, P.F.Lesgaft, R.Plutchik va boshqalar ham bu borada ma'lum ishlarni amalga oshirganlar.

Psixoanalitik yo'nalishda psixologik himoya mexanizmlari Z.Freyd, A.Freyd, E.Fromm, K.Xorni va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar markazida bo'lgan. Z.Freyd «himoya» atamasini ilk bora «Himoyaviy neyropsixozlar» nomli ishida qo'llagan (1894). Keyinchalik «Isterika

etiologiyasi» nomli qo'llanmasida qo'llagan (1896). Mazkur asarlarda Z.Freyd himoya mexanizmining maqsadi, mazmunini to'liq ifoda etgan. U intropsixik nizoni bo'shatishdan iborat ijtimoiy hamkorlik natijasida yuzaga keluvchi ongsizlikni instinktiv impulsleri va tashqi muhitning interfizatsiyalashgan talablari o'rtasidagi qarama-qarshiliklar bilan shartlangan. Keyinchalik esa «Tushkunlik konsepsiyasi», «Rohatlanish tamoyilining narigi tomonida», «Omma psixologiyasi» va «Men tahlili», «Men» va «U» maqolalarida davom ettirgan. Shuningdek, hozirgi kungacha ilmiy adabiyotlarda qo'llaniladigan boshqa himoya mexanizmlariga ham maxsus tushunchalarni keltirib o'tgan. Shu tariqa fenomenologiyaning maqsadi va psixologik himoyaning subyekti aniqlangan. Demak psixologik himoya mexanizmlari shaxsning qadrlanadigan odatlari va xususiyatlariga daxl qilinganda yuzaga keladi. Bu jarayon ikki xil shaklda dastlab ongsiz keyinchalik esa ongli tarzda yuz beradi.

Shaxsning qadriyatlarini to'laqonli anglashi unda aynan shu qadriyatlarga daxl qilinganda psixologik himoya mexanizmlarini chaqiradi. Bu muammolar bo'yicha yanada shiddatli hamda ilmiy asoslangan fikr va mulohazalar Z.Freydning «Chekli va cheksiz tahlillar» (1937) nomli maqolasida bayon etiladi. Bu maqolada himoya mexanizmini rivojlantirish va o'zlashtirish jarayoni sifatidagi dialektik umumiy bo'lgan ichki-tashqi nizolarni bo'shashtiruvchi va individual xulq-atvorni boshqaruvchi (barcha mexanizmlarning umumiy nomi sifatida) qayd etiladi. Ya'ni hodisalar psixikaning asosiy funksiyalari moslashuv, barqarorlashuv va boshqaruv kabilar bilan bog'lanadi.

A.Freydning qarashlari Z.Freydning so'nggi ishlaridagi qarashlaridan deyarli farq qilmaydi. Uning izlanishlari himoya mexanizmlarining umumiy nazariy tizimini yaratishga harakat qilgandir. 1936 yilda nashr qilingan o'zining fundamental monografiyasida himoyaviy harakatlarning turli uslublari haqida to'liq ma'lumot bergan.

A.Freydning fikricha, himoya mexanizmlari reaksiyalarning ikki tipiga asoslanadi:

1. Ongli harakatda impulsning namoyon bo'lishini bloklash;
2. Ularni shu qadar buzib ko'rish kerakki, avvalgi intensivligi yetarlicha pasayib yoki boshqa tomonga og'ishi.

A.Freyd o'z tadqiqotlarini umumlashtirib himoya mexanizmlariga quyidagicha ta'rif beradi: himoya mexanizmlari – bu «Men» faoliyatidir, u uning uchun xavf tug'diruvchi «Men»ning haddan ziyod faollikka yoki unga mos affektlarga tushishi mumkin bo'lganda paydo bo'ladi. Ya'ni, ular ong bilan kelishilmagan holda funksiyalashadi.

Talaba qizlarda oilaviy qadriyatlarga nisbatan ijobiy ustanovkalarni shakllantirish murakkab psixologik fenomen bo'lib, bu jarayon shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor jihatlarini birlashtiradi. Oilaviy qadriyatlarga ijobiy munosabat, shaxsning o'z-o'zini anglash va emotsional rivojlanish jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lib, kelajakdagi sog'lom va barqaror oilaviy munosabatlar uchun asos yaratadi.

Psixologik nuqtai nazardan, ijobiy ustanovkalar oilaviy qadriyatlarning shaxs tomonidan ongli ravishda qabul qilinishi va emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlanishini ta'minlaydi. Bu jarayon oilaviy tajriba, ota-onalarning shaxsiy namunasi, va ta'lim muassasalarida beriladigan tarbiya orqali shakllanadi. Talaba qizlarda oilaga nisbatan mehr-muhabbat, hurmat va mas'uliyat hislarini rivojlantirish ularning o'zini anglash va ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, talaba qizlarda oilaviy qadriyatlarga ijobiy ustanovkalarni shakllantirish, ularning psixologik rivojlanishi va jamiyatda mustahkam oilaviy munosabatlarni barpo etish uchun muhimdir. Bu ustanovkalar oilaning barqarorligini ta'minlash va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Qonunlari, Prezident Farmonlari, Vazirlar Mahkamasi Qarorlari va me'yoriy xuquqiy hujjatlar:
2. O'zbekiston Respublikasining Oila kodeksi. – T.: «Adolat», 1998. – 302 b.
3. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi –T: «O'zbekiston», 2018.– 40 b.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida» PF-60-sonli Farmoni // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 29.01.2022 y., 06/22/60/0082-son

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari va ma'ruzalari:

6. Mirziyoyev Sh.M. «Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz». – Toshkent: «O'zbekiston», 2016. – 56 b.

7. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild. – T.: «O'zbekiston», 2018. – 592 b.

8. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faolyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. – T.: «O'zbekiston», 2019. – 508 b.

9. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild. – T.: «O'zbekiston», 2019. – 400 b.

10. Darsliklar, o'quv qo'llanmalar:

11. Akramova F.A. Oilada sog'lom psixologik muhitni tarkib toptirish – jamiyat barqarorligining asosi sifatida // Zamonaviy ta'lim. 2017 № 12, B. 4-15.

12. Akramova F.A. va boshqalar. Yosh ota-ona kitobi. (3 yoshgacha bo'lgan bolalarni ma'naviy tarbiyalash bo'yicha qo'llanma). – Toshkent: Muharrir nashriyoti, 2018. – 116 b.

13. Akramova F.A. Oilada shaxslararo munosabatlarning oila mustahkamligiga ta'siri masalalari: Monografiya – T.: "Lesson-press" nashriyoti, 2021. – 124 b.

14. Алёшина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 120 с.

15. Amir Temur o'g'itlari /Tuzuvchilar: B.Ahmedov, A.Aminov. – T.: O'zbekiston, 2007. – 64 b.

16. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс. 2010. - 368 с.

Yarashov Azizbek Yarashovich

Buxoro davlat universiteti psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi azizbekyarasev@mail.ru

SUD-PSIXOLOG EKSPERTI KASBIY KOMPETENTLIGINI TRANSFORMATSION YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISHNING O'ZIGA XOSLIGI

Annotatsiya. Maqolada kompetensiyaviy modelni yangilash, raqamli texnologiyalarni joriy etish, interditsiplinar hamkorlikni rivojlantirish hamda refleksiv-akmeologik yondashuvlarni qo'llash masalalari yoritilgan. Shuningdek, ekspert faoliyatida huquqiy-me'yoriy asoslarni mustahkamlash va xalqaro standartlarga moslashuv zarurati ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: sud-psixolog eksperti, kasbiy kompetentlik, transformatsion yondashuv, kompetensiyaviy model, raqamli transformatsiya, interditsiplinar integratsiya, refleksiv yondashuv, akmeologiya, sud-psixologik ekspertiza, kasbiy rivojlanish.

Annotation. The article examines issues related to updating the competency-based model, introducing digital technologies, developing interdisciplinary cooperation, and applying reflexive-akmeological approaches in the professional development of forensic psychologists. It also provides a scientific substantiation of the need to strengthen the legal and regulatory framework in expert practice and to align it with international standards.

Key words: forensic psychologist, professional competence, transformational approach, competency-based model, digital transformation, interdisciplinary integration, reflexive approach, akmeology, forensic psychological examination, professional development.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы обновления компетентностной модели, внедрения цифровых технологий, развития междисциплинарного сотрудничества и применения рефлексивно-акмеологического подхода в профессиональной деятельности

судебного психолога-эксперта. Также научно обосновывается необходимость укрепления нормативно-правовой базы экспертной деятельности и её адаптации к международным стандартам.

Ключевые слова: судебный психолог-эксперт, профессиональная компетентность, трансформационный подход, компетентностная модель, цифровая трансформация, междисциплинарная интеграция, рефлексивный подход, акмеология, судебно-психологическая экспертиза, профессиональное развитие.

Kirish. Sud psixolog eksperti kompetentligining markazida maxsus tayyorgarlik va amaliy tajriba turadi. Goldstein sud psixologiyasi umumiy klinik psixologiyadan farq qilishini ta’kidlaydi. Uning fikricha: sud psixolog eksperti maxsus yuridik bilimga ega bo’lishi shart; klinik bilimning o’zi yetarli emas; ekspert sud jarayonining protsessual talablarini tushunishi kerak [2].

Kompetentlik – bu etik mas’uliyat va ilmiy asoslangan baholash bilan bog’liq. Otto sud psixologi faoliyatida quyidagilarni muhim deb hisoblaydi: psixolog o’z kompetensiya chegaralarini bilishi kerak; ilmiy asoslanmagan metodlardan foydalanish professional xatodir; ekspert xulosalari dalillarga asoslangan bo’lishi zarur; doimiy malaka oshirish (continuing education) shart [9].

Strukturaviy va tizimli baholash kompetentlikni oshiradi. Heilbrun sud ekspertizasi metodologiyasini chuqur o’rgangan olimlardan biri. Uning fikriga ko’ra: forensik baholash klinik baholashdan metodologik jihatdan farq qiladi; ekspert tizimli (structured professional judgment) yondashuvdan foydalanishi kerak; kompetentlik – metodologik aniqlik va standartlashtirilgan testlardan foydalanish orqali rivojlanadi; sudga taqdim etiladigan xulosa mantiqan asoslangan va ilmiy tekshirilgan bo’lishi kerak. Heilbrun kompetentlikni metodologik aniqlik va strukturaviy yondashuv bilan bog’laydi [7].

Kompetentlik modeli komponentlarga ajratilishi kerak. Grisso ayniqsa “trial competence” (sud jarayonida ishtirok etish layoqati) bo’yicha tadqiqotlari bilan mashhur. Uningcha: ekspert baholash jarayonida psixologik va huquqiy mezonlarni integratsiya qilishi kerak; kompetentlikni rivojlantirish uchun nazariy bilim va huquqiy kontekstni tushunish zarur; psixodiagnostik vositalarni to’g’ri tanlash professional mahoratni ko’rsatadi [4,7].

Forensik amaliyotda maslahat va superviziya kompetentlikni oshiradi. Gowensmith fikricha: forensik psixologlar murakkab sud ishlarida mustaqil qolmasligi kerak; konsultatsiya va hamkasblar bilan muhokama professional xatolarni kamaytiradi; superviziya – kompetentlikni saqlash va rivojlantirishning asosiy mexanizmi [3].

Ilmiy asoslangan risk baholash kompetentlik mezonidir. Hart zo’ravonlik xavfini baholash metodologiyasi bo’yicha tadqiqotlari bilan tanilgan. Uning fikricha: forensik ekspert dalillarga asoslangan (evidence-based) metodlardan foydalanishi kerak; intuitiv yondashuv yetarli emas; strukturaviy professional baholash kompetentlikni oshiradi; ilmiy validlik ekspert obro’sining asosidir [6].

Sud psixolog ekspertlarning kompetentligi - bu doimiy professional rivojlanish jarayoni bo’lib, uni ta’lim, treninglar, izlanishlar va amaliy tajriba orqali saqlash zarur.

APA (American Psychological Association) standarti bo’yicha kompetentlik:

o’z sohasi bo’yicha bilim, trening va amaliy tajriba;
yangicha yondashuvlar va texnologiyalarni o’rganish;
erkin professional hamkasblardan maslahat olish.

APA talabiga ko’ra, kompetentlikni rivojlantirishda sud psixologining shaxsiy pozitsiyasi (subyektiv) tan olish va neytrallikni saqlash strategiyasi ham muhim. Bu yondashuvda sud psixolog ekspertining kompetentligi - faqat psixodiagnostika bilimidan iborat emas; balki etik, huquqiy va ijtimoiy kontekstni tushunish bilan uyg’unlashgan murakkab professional konseptdir [1].

Forensik psixolog faoliyati ob’ektivlik, mustaqillik va qonuniylik tamoyillariga asoslanishi kerak. Psixologik ilmiy asoslar va prinsiplar (masalan, tizimli yondashuv va bilim asoslarini to’g’ri sozlash) ekspertizani ilmiy darajada olib borishda zarur. Yevsiukov nazariyasida kompetentlik - bu nafaqat psixologik bilim, balki ekspert faoliyatining tamoyillari orqali mustahkamlanadi. Obektivlik, mustaqillik va dolzarblik - kompetentlikni baholashda asosiy mezonlar sifatida ko’riladi [12].

Shaxsiyat psixologiyasi bo'yicha chuqur bilim forensik ekspert kompetentligini mustahkamlashga yordam beradi. Psixologik kompetentlikni faqat akademik bilim bilan emas, balki amaliy kommunikatsiya va huquqiy kontekstda qo'llash bilan oshirish kerak. Piskunova o'z tadqiqotida kompetentlikni shakllantirishda shaxsiy fazilatlar (motivatsiya, hissiyot, ijtimoiy mas'uliyat) rolini ko'rsatadi. Bu yondashuv sud psixolog ekspertining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiluvchi komponentlarni ochib beradi [10].

Forensik psixolog ekspert etik me'yorlar, metodologik asoslangan bilimlar va malakani saqlash orqali samarali faoliyat yuritadi. Ta'lim va amaliy tajriba standartlarini doimiy yangilab borish - kompetentlikni yuqori darajada saqlash vositasi. Haas kompetentlikni sifat bilan birga tahlil qiladi - ya'ni ekspert faqat bilimni o'zlashtirib qolmay, uni etika va metodologik asosda qo'llashi kerak [5].

Kompetentlik diagnostika chegaralaridan tashqari psixologik intervyu va anamnezni tizimli o'rganishni ham o'z ichiga oladi. Sud psixolog eksperti va psixiatr birgalikda faoliyat olib borishi - murakkab ishlar uchun yuqori darajadagi kompetentlikka olib keladi. Rusakovskaya yondashuvi - kompetentlikni faqat alohida diagnostika vositasida emas, balki transdisiplinar (psixolog-psixiatr) integratsiyada ko'rishimiz kerak degan konsepsiyani taklif qiladi [11].

Umumiy ilmiy tahlil

Etika va professional standartlar - kompetentlikni saqlashning asosiy omili sifatida ko'riladi; bu ko'plab mualliflar (APA asosida) ta'kidlagan tamoyildir.

Ta'lim, trening va amaliy tajriba - sud psixologning kompetentligini anglashning markaziy mexanizmi.

Ijtimoiy-psixologik ko'nikmalar - faqat texnik bilim emas, balki muloqot, emotsional intellekt va kontekstli tushuncha kompetentlikni mustahkamlaydi.

Transdisiplinar yondashuvlar - psixolog va psixiatr integratsiyasi murakkab sud holatlarida kompetentlikni oshiradi.

Sud-psixolog eksperti faoliyati zamonaviy sud-huquq tizimida nafaqat an'anaviy bilim va ko'nikmalarni, balki innovatsion, moslashuvchan va tizimli fikrlashni ham talab etadi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Oliy sudi tizimidagi islohotlar, sud jarayonlarining raqamlashtirilishi va inson huquqlariga oid xalqaro standartlarning joriy etilishi ekspert faoliyatiga yangi talablar qo'ymoqda. Shu bois sud-psixolog eksperti kasbiy kompetentligini takomillashtirishda transformatsion (yangilovchi va tizimli o'zgarishga yo'naltirilgan) yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Transformatsion yondashuvlarning asosiy yo'nalishlari:

1. Kompetensiyaviy modelni yangilash:

An'anaviy bilimga asoslangan yondashuv o'rniga kompetensiyaviy modelni shakllantirish zarur. Bunda:

Analitik va tanqidiy fikrlash;

Sud jarayonida kommunikativ moslashuvchanlik;

Stressga chidamlilik;

Professional refleksiya kabi ko'nikmalar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

2. Raqamli transformatsiya:

Sud-psixolog eksperti faoliyatida:

Raqamli psixodiagnostik vositalardan foydalanish;

Onlayn ekspertiza va masofaviy baholash texnologiyalarini o'zlashtirish;

Ma'lumotlarni tahlil qilishning zamonaviy dasturiy vositalarini qo'llash muhimdir.

Bu jarayon sud tizimidagi elektron ish yuritish tizimlari bilan integratsiyani ham talab qiladi.

3. Interdisiplinar integratsiya:

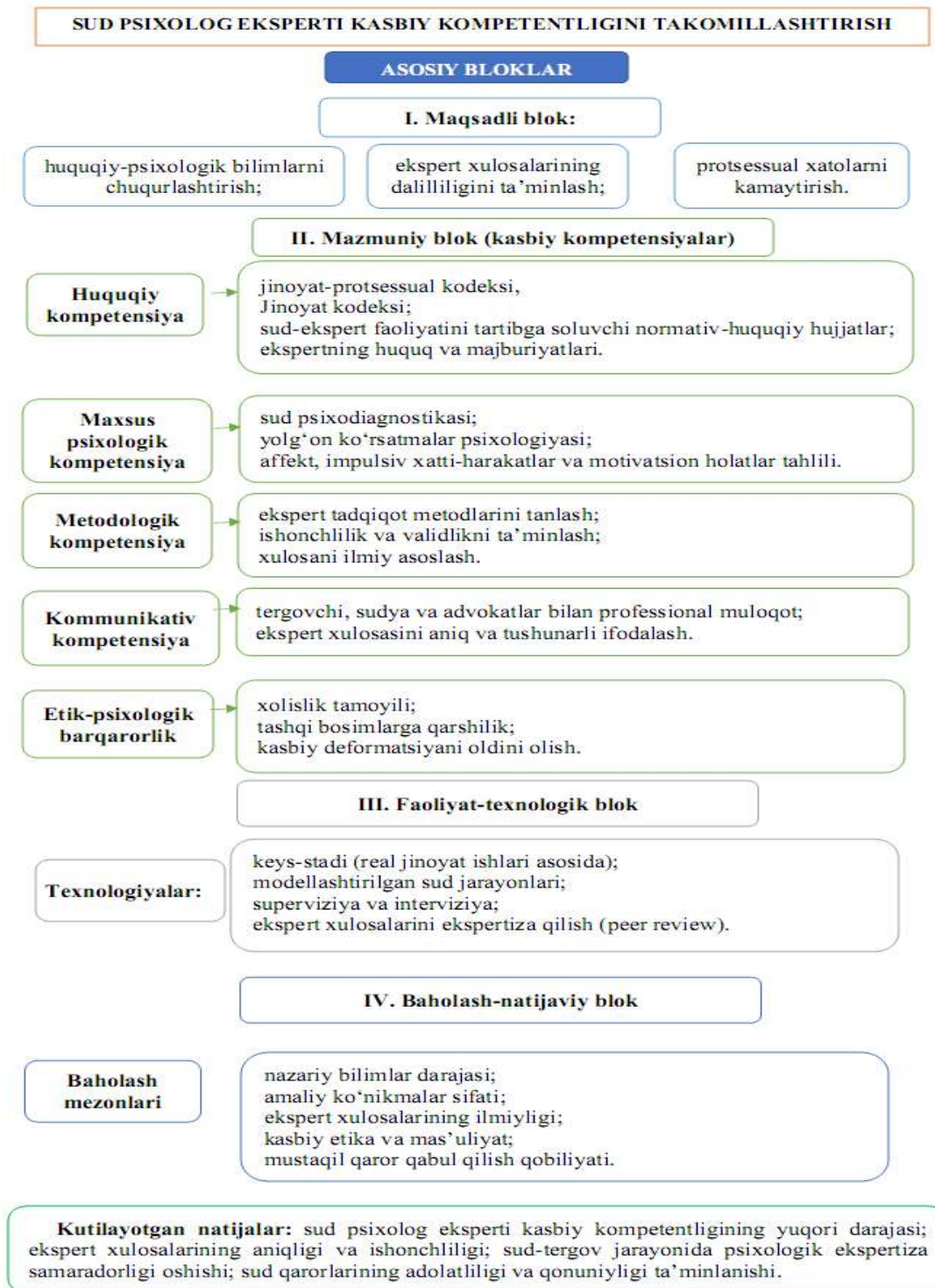
Transformatsion yondashuv psixologiya, huquqshunoslik, kriminologiya va psixiatriya fanlari o'rtasida uzviy hamkorlikni nazarda tutadi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tizimidagi ekspert muassasalari bilan ilmiy-amaliy hamkorlik ekspert xulosalarining sifatini oshiradi.

4. Refleksiv va akmeologik yondashuv:

Sud-psixolog eksperti o'z faoliyatini muntazam tahlil qilib borishi, kasbiy deformatsiyaning oldini olishi va shaxsiy rivojlanish strategiyasini ishlab chiqishi lozim. Akmeologik yondashuv ekspertning kasbiy yetuklik cho'qqisiga erishishini maqsad qiladi.

5. Xalqaro standartlarga moslashuv:

Inson huquqlarini himoya qilish, voyaga yetmaganlar bilan ishlash, zo'ravonlik qurbonlarini baholash jarayonida xalqaro metodikalar va etik standartlarni joriy etish muhimdir. Bu ekspert xulosalarining ishonchliligini va xalqaro miqyosda tan olinishi darajasini oshiradi.



1-rasm. Sud psixolog eksperti kasbiy kompetentligini takomillashtirish modeli

Sud-psixolog eksperti kasbiy kompetentligini transformatsion yondashuv asosida takomillashtirish - bu faqat bilimni yangilash emas, balki kasbiy tafakkur, metodologiya va amaliy

faoliyatni tizimli ravishda modernizatsiya qilishdir. Raqamlashtirish, interdisiplinar integratsiya, refleksiya va kompetensiyaviy rivojlanish asosida olib borilgan islohotlar ekspert faoliyatining samaradorligini oshiradi hamda sud jarayonlarida adolat va xolislikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. American Psychological Association.
2. Goldstein, A. M. (Ed.). (2007). Handbook of forensic psychology (3rd ed.). John Wiley & Sons.
3. Gowensmith, W. N. (2019). Forensic mental health consultation and supervision: A guide for practice. American Psychological Association.
4. Grisso, T. (2003). Evaluating competencies: Forensic assessments and instruments (2nd ed.). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
5. Haas, L. J., & Malouf, J. L. (2005). Keeping up the good work: A practitioner's guide to mental health ethics (4th ed.). Professional Resource Press.
6. Hart, S. D., Douglas, K. S., & Webster, C. D. (2013). HCR-20V3: Assessing risk for violence – User guide. Mental Health, Law, and Policy Institute, Simon Fraser University.
7. Heilbrun, K. (2001). Principles of forensic mental health assessment. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
8. Heilbrun, K., Marczyk, G., & DeMatteo, D. (2002). Forensic mental health assessment: A casebook. Oxford University Press.
9. Otto, R. K., & Heilbrun, K. (2002). The practice of forensic psychology: A look toward the future in light of the past. *American Psychologist*, 57(1), 5–18. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.1.5>
10. Piskunova, E. V. (2014). Psychological determinants of professional competence development in forensic specialists. *Psychology and Law*, 4(3), 45–58.
11. Rusakovskaya, O. A. (2015). Interdisciplinary approach in forensic psychological and psychiatric assessment. *Psychology and Law*, 5(2), 12–21.
12. Yevsiukov, O. (2012). Professional principles of forensic psychological expertise. *Forensic Psychology Journal*, 1(2), 33–40.

III SHO‘BA

RAQAMLI TA’LIM PSIXOLOGIIYASI, SHAXSNING XULQ-ATVOR MUAMMOSI

Jumayev Ulug'bek Sattorovich

*Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrası professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc).*

GLOBALLASHAYOTGAN JAMIYATDA MADANIY STEREOTIPLAR VA ULARNING ETNOPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqola munosabatlar jarayoni, kommunikativ, psixologik, ijtimoiy jarayonlar, millatlararo, halqlararo munosabatlar, madaniyatlararo munosabatlarning ijtimoiy psixologik jihatlariga bag'ishlangan bo'lib, bularning barchasiga insonning nuqtayi nazari mavjudligi va aks ta'sir etishi bayon etiladi. Inson psixologiyasi ijtimoiy kommunikativ jarayonlarda ijtimoiy fenomen sifatida namoyon bo'lishi va atrof muhitdagi xodisalarga o'z ta'sirini bildirishi qonuniyatlari milliy qadriyatlar misolida talqin etilgan.

Kalit so'zlar. madaniyat, stereotip, globallashuv, munosabat, o'zimizniki, begona, jamiyat, polietnik, etnik qatlam, millatlararo totuvlik, inson psixologiyasi, to'qnashuvlar, etnopsixologik muhit, manfaatlar to'qnashuvi.

Insoniyat uchun globallashayotgan dunyoda yuz berayotgan har qanday hodisa va voqelik ma'lum darajada iz qoldiradi. O'zaro munosabatlar jarayoni, kommunikativ psixologik, ijtimoiy jarayonlar, millatlararo, halqlararo munosabatlar, madaniyatlararo munosabatlar. Bularning barchasiga insonning nuqtayi nazari mavjudligi va aks ta'sir etishi tabiiy holdir. Inson psixologiyasi ijtimoiy kommunikativ jarayonlarda ijtimoiy fenomen sifatida namoyon bo'ladi va atrof muhitdagi xodisalarga o'z ta'sirini bildiradi.

Yer yuzining turli nuqtalarida bo'layotgan nizolar, ixtiloflar – iqtisodiy, siyosiy vaj asnosida etnik va millatlararo to'qnashuvlar sababli amalga oshmoqda. To'qnashuvlar zamirida esa bir-birini tushunib yetmagan, bir hudud maydonida ikki yo undan ortiq millatning manfaatleri, extiyojlari to'qnash kelgan vaziyatda avj nuqtasiga ko'tariladi. Ushbu nizolarga oqilona barham berish, holatni ziyraklik va noziklik bilan qo'lga olib, kommunikativ yondashishni vaziyat taqozo etadi. "O'zimizniki", "begona" degan tushunchalarga butunlay barham berish lozim. Har bir insonga qaytarilmas, noyob tarixiy mo'jiza sifatida qarash eng avvalo odamiylik burchimizdir. Har bir kishi ma'lum bir halqni namoyondasi bo'lib, tarixiy jarayonlarda o'z so'ziga va dunyoqarashiga ega tabiatning genetik fondidir. Bas, shunday ekan har bir kishi uning ijtimoiy, milliy, diniy kelib chiqishidan qat'iy nazar, unga insoniy munosabat bildirishni talab qiladi.

Zamonaviy jamiyatimizning bugungi kundagi ko'rinishi rang barang va g'aroyibdir. Undagi madaniyatlar va ular o'rtasidagi aloqadorliklar ma'lum ma'noda insonga o'z ta'sirini o'tkazmasdan qo'ymaydi. Polietnik jamiyatda yashayotgan kishi uchun esa, tanlanishi kerak bo'lgan holatlar anchagina. U hoh tinchlik yo'lidan borib, o'z mamlakatida majud madaniyatlar qadriyatini hurmat qiladi. Bugungi kunda bizning yurtimizda bir yuzi o'ttizdan ortiq etnik va milliy guruhlar mavjud. Har bir milliy qatlamga tegishli kishi uchun o'z diniy, milliy qadriyatlaridan ustuni yo'q. Va u boshqa til va din hamda millatga mansub bo'lishidan qat'iy nazar, juda jo'n va soddadir.

Fantast yozuvchi, noma'lum kelajakni bashorat qiluvchi kishi, rassom, o'z iqtidori bilan yangi dunyolarni kashf etuvchi, shaxmatchi, boshqalarning fikriga ham kelmagan o'zining yagona, najotkor yurishini uylab topuvchi – ularning har biri o'zimiz kabi kunora o'nlab, balki minglabdir hayotiy vaziyatlarga tushib qoladi va o'zini hammaday (aniqrog'i, o'zi mansub millatning vakillariday), yillar, asrlar davomida bir xil qolipga kirgan vaziyat bo'yicha tutadi. Qo'lini do'stiga tutib salomlashadi. Ayol kishi bilan nozik munosabatda bo'ladi. Hol ahvol so'raydi. Ovqatdan so'ng "rahmat" aytadi. To'ylarda tabriklaydi. Harbiy esa, qo'lini boshiga tekkizib, xizmatdoshiga peshvoz chiqadi (agar bosh kiyimi bo'lsa). Qiz bola esa uchrashuvga kechikishi tabiiy. Sportchi, shaxmatchi, bokschi o'z raqibini g'alaba bilan tabriklaganda, uning qo'lini qisadi. Mexmonni esa, u qanchalik qarshilik ko'rsatmasin, ovqatlantirmasdan uydan chiqarmaslik kerakligini hamma biladi, odatiy qishloq uylari to'rtburchak-u, zulu qabilasining kulbalari esa aylana shaklda bo'ladi. Kemalar unchalik ko'p suvga g'arq bo'lmaydi – ammo kapitan uni hammadan keyin tark etadi. Bizning

hayotimiz shunga o'xshash voqea hodisalarga to'lib toshganki, ularga nisbatan yozilgan, juda ko'p hollarda esa, yozilmagan qonunlarga muvofiq muayyan stereotip qo'llaniladi. Turfa kishilar tomonidan qayta-qayta takrorlanadigan, aynan bir xil vaziyatlarda, bir xil qolipda amalga oshiriladigan harakatlar soni son-sanoqsizdir.

"Ikki eshik orasi" romani qahramoni o'n to'qqiz yoshli Kimsan Husanov vatan, ozodlik, or-nomus himoyasida o'zini xuddi o'ttiz besh yoshli mashhur yozuvchi, o'zining yaratuvchisidek tutadi. Bir yarim yoshli go'dak zinadan chiqishini kuzatganmisiz? Unga juda murakkab bo'ladi. U juda jiddiy, murakkab, xatarli, mas'uliyatli ish bilan mashg'ulki, har safar qaysi qadamini birinchi bosishni, qayerga bosishni rosa o'ylaydi. Unda hali lozim avtomatik instink paydo bo'lmagan; katta odam, boringki sal kattaroq bola bu singari qiyinchiliklarni payqamaydi, uning oyoqlari o'zini bu vaziyatda qanday tutishni o'zi "biladi". Bu albatta shunchaki qiyoslash xolos.

"Inson har bir vaziyatda, hulq atvorning mustaqil tizimini yo'lga qo'ygan holda, maxsus qaror qilganida yashash murakkablashgan bo'lar edi. Biz guruchni yeyish yoki yemasligimiz, yeganda nima bilan qoshiqmi, sanchqimi, yapon tayoqchasi bilanmi, bu haqida o'ylab ham o'tirmaymiz. Ko'rishganda egilib salomlashibmi, qo'l berishibmi, quchoqlashib ko'rishish lozimmi? Bu haqda bosh qotirib o'tirmaymiz. Har bir madaniyatimizning mavjud holatlarda muayyan qonunlari mavjud". Ko'pchilik liftda bir qancha notanish odamlar bilan bo'lib qolsa, qandaydir noqulaylik his qiladi. Salomlashish kerakmi, yo'qmi? qisqa muddatli qo'shnilaringizga qaragan ma'qulmi yoki ko'zni yerga qadaganmi? Bizga tarbiya orqali yetib kelgan an'analarimiz barcha holatlarni ham nazarda tutmagan. Barcha uchun barobar "standart" holatlarda, "standart" qoidalar ishlab chiqilganki, u chuqur ijtimoiy, madaniy, psixologik holatlarni o'z ichiga oladi. Ular inson ongini turli vaziyatlarda turlicha qarorlar qabul qilish kabi kundalik yumushlardan ozod etadi. Har bir insonga tarbiya orqali beriladigan, avloddan avlodga o'tuvchi guruhlar tajribasi inson ongini ordinar bo'lmagan qarama-qarshi qarorlardan himoya qiladi. An'analar tomonidan bashorat qilinib, o'z savoliga javob topgan minglarcha vaziyatlar iqtidor, qobiliyat, jismoniy kuchlarni vaqtincha tenglashtirib, "o'yindan chiqarib" o'z stereotipini ishlab chiqadi. Hulq atvorning stereotip qonunlari induvidual emas, balki umumiy manfaatlarni (ba'zan umuminsoniy) qaysidir jamiyat uchun (demokratik, mafkuraviy, milliy), qaysidir madaniyat (o'zbek, yapon, qirg'iz va h.k.), qaysidir millat (boshqird, meksika, fransuz) qaysidir professional guruh (o'qituvchi, vrach, ishchi) Qaysidir din izdoshlari (musulmon, yahudiy, xristian) himoya qiladi. Shu bilan birga etnoslar tomonidan ishlab chiqilgan steretiplar zahirasi shunchalik boy, muhim va rang-barangki, u faqatgina millat va etnoslarga xosdir. Har bir yerlik halqlarga tegishli o'z stereotip zahirolari mavjud bo'lib, ular qaysidir ma'noda tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Bu qonunlar vaqt o'tgani sayin o'zgaradi, turli yoshdagilar, kasbdagilar va ijtimoiy guruhdagilar uchun turlicha talqin qilinadi.

Madaniyatning rivojlanish mexanizmi shunchalik muhimki, ularni ijtimoiy o'zini himoya qilish qonunlari bilan nomlash mumkin. Ularni bilmasdan turib, rejalashtirilgan kelajak omadsizlikka yuz tutadi. Etnopsixolog V.M. Gofmanning fikricha, "Keyingi ikki uch o'n yilliklarda insoniyat ilgarigi yuz yilliklar ichida erishmagan ijtimoiy iqtisodiy ravnaqqa yuz tutdi. Jamiyatning fan texnika sohasida jadal sur'atlar bilan ilgarilab ketishi albatta uning har bir qatlamiga o'z ta'sirini o'tkazmasdan qo'ymaydi". Bundan jamiyatning barcha sohasi, jumladan atrof muhit ham manfaatdor bo'lgani kabi, aziyat chekishi muqarar. Eng avvalo inson va uning madaniyati. An'anaviy musiqiy asboblardan yordamida tinglanadigan kuy va ohanglar o'rnini kompyuter treklari egallab ulgurdi. Kutubxonalarda kitoblardan o'z navbatini kutib chang bosib yotgan bir vaqtda, zamonaviy tarmoqlar, ijtimoiy tarmoqlarda soatlab qolib ketish odat tusiga aylandi. Bu singari texnika va texnologiyalarga tushunmaslik, ochiq sochiq rusm bo'lgan kiyimlar kiyimaslik, o'zbek tiliga rus va ingliz tillarini qo'shib gapirmaslik "madaniyatsizlik" deb hisoblanadi. Albatta madaniyat zamonaviy kompyuter texnologiyalari, qichqiriq moda namoyondalari chang solayotgan bir vaqtda izsiz yo'qolib ketmaydi. Ular hamisha o'z millati tomonidan ardoqlanib kelinadi. Davlat uchun turistik mavqeni saqlab qolish maqsadida, ham madaniyatning haqiqiy ko'rinishi juda muhim. Insoniyat moddiy tomondan juda gullab yashnamoqda. Ammo ma'naviy tomondan qashshoqlashib bormayaptimikan? Uning o'ta nozik va egiluvchan ruhiyatiga psixologiyasiga zamonaviy madaniyatlarning bu xildagi ko'rinishi

ta'sir qilmayaptimikan? Insoniyat madaniyatning o'zi buning oldini olish choralari ko'radi. Bizni muntazam tartibga solib turuvchi norma va qadriyatlarni tartibga soluvchi stereotiplar mavjud.

Har qanday madaniyat tarkibida – qadimgi madaniyatdan tortib, zamonaviy madaniyatgacha an'analar va yangiliklar mavjud. Insoniyat bir butundir. Hatto ular turli jamiyat va turli iqlim sharoitlarida yashasalar ham. Hayotning turli sharoitlariga esa, ular mavjud ijtimoiy institutlarni tubdan o'zgartirish yo'li bilan emas, balki madaniyatning moslashtiruvchi, muvofiqlashtiruvchi usuli yordamida moslashadilar. Tabiatning har bir madaniyati yashashga haqli bo'lish maqsadida yashirin yoki oshkora imtihon topshiradi. Albatta bunday sharoitlarda, kamdan kam butunlay foydasiz, qaysidir ma'noda zararli qoidalar uzoq vaqt saqlanib qolgan. Shuning uchun, stereotip vaziyatlarda xech qanday stereotiplarga ega bo'lmagandan ko'ra, hulq atvor stereotiplarga molik bo'lmoq afzaldir. Nisbatan zararli qoidalar o'z vakillari, ba'zan butun bir guruh bilan birgalikda yo'qolib ketadilar. Misol uchun aka singillarning an'anaviy turmush qurishi tabiiy bo'lgan jamiyatda, genetik buzilishlar o'zini uzoq kuttirmagan. Ko'chmanchi halqlar o'troq yashash tarziga o'tganlarda ularning qonun qoidalari bilan birgalikda etnopsixologik xususiyatlari ham o'zgargan.

Hayot sharoitlarida yashovchan ijtimoiy stereotiplargina uzoq yillar mobaynida (avloddan avlodga) saqlanib qolishi mumkin. Atrof muhitning normalar bilan o'zaro "aks ta'siri" – etnopsixologik muhitning an'analar bilan, ijtimoiy hayotning geografik hayot bilan ikki tomonlama munosabatlar tizimi yo'lga qo'yiladi. Vaqt har qaysi jamiyat tomonidan ishlab chiqilgan stereotiplarni tekshiradi va "o'ziga moslashtiradi". Bugungi tarixiy bir davrda ijtimoiy rivojlanish avj olmoqda. Zamonaviy jamiyat ilgari aql bovar qilmagan jadal sur'atlar o'zgarmoqda. Boshqa sohalaridagi tezlashuvlar bilan bir qatorda an'analarning shakllanish va yo'qolib ketish jarayoni tezlashmoqda. Ularning ko'pchiligi shunday jadal sur'atlar bilan paydo bo'lib va yo'qolib ketmoqdaki, ming yillar davomida yo'lga qo'yilgan aks ta'sir mexanizmi ishlab ketishga ulgurmay, jamiyat uchun "foydalilik tekshiruvidan" o'tmay qolmoqda. Burundan saqlanib qolgan, an'analar tononidan sinovdan o'tgan moslashtiruvchi rol, madaniyatlar o'zgarishining tezligi oqibatida qulamoqda.

Madaniy an'analar odatda yangiliklar va innovatsiyalarga qarama-qarshi qo'yiladi. Ammo bu qarama-qarshilik qaysidir ma'noda shartlidir. Madaniyat dinamika sifatida qabul qilinsa, bu hol oydinlashadi. Axir, qaysidir kishilar guruhi tomonidan ishlab chiqilgan har qanday hulq atvordagi innovatsiyalar natijada an'anaga aylanadi. Biz odatiy hayotimizdagi benihoya mustahkam, qadim va o'zgarmas an'analar to'g'risida fikr yuritayapmiz. Aslida, atrofimizda (qisman bo'lsa ham) o'zgarishlar va o'sishlarning to'xtovsiz jarayoni kechmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I. Karimovning "Tarixiy xotira va inson omili – buyuk kelajagimizning garovidir" risolasini o'rganish bo'yicha o'quv qo'llanma. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – Toshkent: "O'qituvchi" NMIU, 2012.
2. U.S.Jumayev. Madaniyatlararo muloqotda milliy madaniyat stereotiplarining o'rni. Psixologiya jurnali. - Buxoro, 2012. - №2. – B. 52-55.
3. U.S.Jumayev. Sosialniy psixologicheskiy osobennosti mejdunarodnix i mejkulturnix svyazax chelovechestva. Pedagogik mahorat jurnali. - Buxoro, 2020. - №2. - B. 64-69.
4. U.S.Jumayev. Sosialno psixologicheskiy osobennosti mejdunarodnix i mejkulturnix svyazax chelovechestvo. Pedagogik mahorat jurnali. - Buxoro, 2019. - №4. - B. 112-117.
5. Mamatov M.M. Etnopsixologiya. - Toshkent, 2006. - B.5.
6. Stefanenko T.G. Etnopsixologiya: Uchebnik dlya vuzov. - 4-ye izd., ispr. i dop. - M.: Aspekt Press, 2009.- 368 s.;
7. Pochebut L. G., Chiker V. A. Organizatsionnaya sosialnaya psixologiya: Uchebnoye posobiye. - SPb.: «Rech», C.2002.-298;
8. Lebedeva N.M. Sosialnaya psixologiya etnicheskix migrasiy. M.:1998.
9. Yu. V. Bromley R.G. Подолны «Sozdano chelovechestvom» M.: 1989.

Avezov Olmos Ravshanovich
Osiyo xalqaro universiteti professori
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSIY RESURSLARNI SAFARBAR QILISH VA STRESSNI BOSHQARISH TEXNOLOGIYALARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarda shaxsiy resurslarni safarbar qilish va stressni boshqarish usullari tahlil qilinadi. Turli favqulodda holatlarda insonning psixosotsial holatini muvozanatga keltirish, moslashuv jarayonlarini qo'llab-quvvatlash va shaxsiy resurslarni rivojlantirishga yo'naltirilgan strategiyalar muhokama etiladi.

Kalit so'zlar: Ekstremal vaziyatlar, stressni boshqarish, shaxsiy resurslar, psixologik moslashuv, mindfulness, kognitiv terapiya, psixologik yordam, psixologik barqarorlik, hissiy intellekt.

Аннотация: В статье анализируются методы мобилизации личностных ресурсов и управления стрессом в экстремальных ситуациях. Обсуждаются стратегии, направленные на выравнивание психоэмоционального состояния человека, поддержку адаптационных процессов и развитие личностных ресурсов в различных чрезвычайных ситуациях.

Ключевые слова: Экстремальные ситуации, управление стрессом, личностные ресурсы, психологическая адаптация, осознанность, когнитивная терапия, психологическая поддержка, психологическая устойчивость, эмоциональный интеллект.

Abstract: This article analyzes methods of mobilizing personal resources and managing stress in extreme situations. Strategies aimed at balancing a person's psycho-emotional state, supporting adaptation processes, and developing personal resources in various emergency situations are discussed.

Keywords: Extreme situations, stress management, personal resources, psychological adaptation, mindfulness, cognitive therapy, psychological support, psychological stability, emotional intelligence.

Zamonaviy jamiyatda ekstremal vaziyatlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Tabiiy ofatlar, iqtisodiy inqirozlar, pandemiyalar va shaxsiy muammolar odamlarning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sharoitlarda inson o'zining shaxsiy resurslarini safarbar qilish orqali stress darajasini kamaytirishi va moslashuv jarayonlarini osonlashtirishi mumkin.

Stressning inson organizmiga ta'siri keng ko'lamli bo'lib, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatlariga taalluqlidir. Doimiy stress organizmda kortizol va adrenalin gormonlarining ortib ketishiga olib kelib, immunitet tizimini zaiflashtiradi. Bu esa insonni turli kasalliklarga moyil qiladi. Shu boisdan stressni boshqarish muhim vazifa hisoblanadi.

Shaxsiy resurslar insonning o'zida mavjud bo'lib, ularni safarbar qilish orqali stressga bardoshli bo'lish mumkin. Bular orasida emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, moslashuvchan fikrlash, muammolarni hal qilish qobiliyati va irodaviy kuch muhim o'rin tutadi. Inson bu resurslarini anglab, ularni to'g'ri yo'naltirganda stressga nisbatan chidamliligi oshadi.

Nafas olish mashqlari va relaksatsiya texnikalari stressni kamaytirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Maxsus nafas olish texnikalari organizmni tinchlantiradi, yurak urishini barqarorlashtiradi va ongni sokinlashtirishga yordam beradi. Meditatsiya va mindfulness amaliyotlari esa insonning ongli xabardorligini oshirib, tashvish va qo'rquv hissini kamaytiradi.

Ekstremal vaziyatlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash katta ahamiyatga ega. Oila a'zolari, do'stlar yoki psixologik mutaxassislar bilan fikr almashish, ularning yordamidan foydalanish stressni kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yaqinlar bilan suhbatlashish yoki guruh terapiyasida qatnashish stress darajasini pasaytiradi.

Kognitiv qayta baholash texnikasi orqali inson o'z fikrlarini boshqarishni o'rganishi mumkin. Bu usul salbiy fikrlarni ijobiy nuqtai nazardan ko'rish va ongdagi qo'rquvni kamaytirish imkonini

beradi. Inson o'zining stress manbalarini to'g'ri tushunib, ularga nisbatan ongli munosabat bildirsa, ruhiy barqarorlikka erishishi mumkin.

Jismoniy faollik stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Sport bilan shug'ullanish, sayr qilish, yoga mashqlari bajarish kortizol gormonining kamayishiga va endorfin gormonining ortishiga sabab bo'ladi. Bu esa insonning kayfiyatini ko'taradi va stressni yengishga yordam beradi.

Shaxsiy vaqtni to'g'ri boshqarish ham stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Vaqtni rejalashtirish, muhim ishlarga ustuvorlik berish va dam olish uchun vaqt ajratish orqali inson ortiqcha bosimdan qutilishi mumkin. Haddan tashqari bandlik va vaqtni noto'g'ri taqsimlash stress darajasining oshishiga sabab bo'ladi.

Ekstremal vaziyatlarda inson o'zining ichki resurslariga tayanishi kerak. Buning uchun inson o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi, o'zini qadrlashi va qiyin vaziyatlarda ijobiy yechimlarni izlashga intilishi zarur. O'ziga bo'lgan ishonch insonni bardoshli va ruhiy jihatdan kuchli qiladi.

Uyqu sifati stressni boshqarishda muhim omildir. Yetarli darajada sifatli uyqu olish orqali insonning kayfiyati yaxshilanadi, konsentratsiya oshadi va immunitet tizimi mustahkamlanadi. Uyqu yetishmovchiligi esa stress darajasini oshiradi va ruhiy tushkunlikka sabab bo'ladi.

Oziq-ovqat ratsioni ham stressni kamaytirishda katta rol o'ynaydi. Sog'lom ovqatlanish, yetarli miqdorda vitamin va minerallar iste'mol qilish organizmning bardoshlilikini oshiradi. Fast-fud va shirinliklarga ortiqcha berilish esa stress darajasining ortishiga sabab bo'lishi mumkin.

1-Jadval

Ekstremal vaziyatlarda stressni boshqarish usullari

Stress boshqarish usuli	Tavsif
Nafas olish texnikalari	Yurak urishini barqarorlashtirish va ongni tinchlantirish
Meditatsiya	Ongli xabardorlikni oshirish, tashvish va qo'rquvni kamaytirish
Jismoniy faollik	Kortizolni kamaytirish, endorfin gormonlarini oshirish
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Yaqinlar bilan suhbat, psixologik yordam olish
Kognitiv qayta baholash	Salbiy fikrlarni ijobiy nuqtai nazardan ko'rish
Uyqu va dam olish	Yetarli uyqu olish orqali stressni kamaytirish
Sog'lom ovqatlanish	Vitamin va minerallarni iste'mol qilish, zararli ovqatlardan voz kechish

Yuqoridagi jadvalda ekstremal vaziyatlarda stressni boshqarishning asosiy usullari keltirilgan. Har bir usul inson organizmiga turli yo'llar bilan ta'sir ko'rsatadi va stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Nafas olish texnikalari va meditatsiya ongni tinchlantirsa, jismoniy faollik va uyqu stress gormonlarini kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kognitiv qayta baholash usullari ruhiy barqarorlikni oshirishda katta ahamiyatga ega.

Shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini tarbiyalash orqali stressni yengish mumkin. Kitob o'qish, yangi ko'nikmalarni o'rganish va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi. Bu jarayon orqali inson o'z hayotini boshqarish imkoniyatini his qiladi.

Ekstremal vaziyatlarda insonlar tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lishlari lozim. Buning uchun mantiqiy fikrlash, xotirani rivojlantirish va vaziyatni obyektiv tahlil qilish muhimdir. Hissiyotlarga berilmaslik va oqilona qaror qabul qilish orqali inson stressni yengib o'tishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, ekstremal vaziyatlarda shaxsiy resurslarni safarbar qilish va stressni boshqarish insonning ruhiy barqarorligini oshiradi. Stressga qarshi kurashishning turli usullaridan foydalanish inson hayot sifati va farovonligini yaxshilaydi. Shaxsiy resurslarni to'g'ri yo'naltirish va moslashuvchanlikni rivojlantirish orqali inson og'ir sharoitlarda ham o'zini bardoshli va ishonchli his qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Avezov O.R. Shaxs psixologiyasi va kouching. Darslik, "Kamolot" nashriyoti, Buxoro. 2025 yil. 288 bet.

2. Avezov O.R. Oila psixoterapiyasi nazariyalari. Darslik, "Kamolot" nashriyoti, Buxoro. 2024 yil. 316 bet.
3. Avezov O.R., Ruziyev N.I. Harbiy psixologiya va pedagogika asoslari. Darslik, "Kamolot" nashriyoti, Buxoro. 2024 yil. 256 bet.
4. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat Darslik, "KAMOLOT" nashriyoti, Buxoro. 2023 yil. 332 bet.
5. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 5-son (2021-yil, oktabr). Buxoro, 2021 y. B. 145-150.
6. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya. № 4 son(2020) Buxoro. 2020. B. 94-98.
7. Avezov O.R. Psychologial relations between family members. Ssientifis Journal Impast Fastor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949
8. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency. and Extreme Emergencies AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/article/view/714>
9. Avezov O.R. Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish. "XXI asr psixologiyasi". //Xalqaro ilmiy–amaliy anjumani materiallari// Buxoro, 2021 y. B. 19 - 24.
10. Авезов О.Р. Психологическая служба в экстремальных ситуациях. Вестник интегративной психологии. № 79. Ярославл. 2019. С. 23-26.

Elmurotova Aysulu Usaxovna

*Innovatsion texnologiyalar universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası,
Psixologiya fanlari doktori, professor*

RAQAMLI MUHITDA AGRESSIYA: IJTIMOY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI VA UNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli muhitda agressiya fenomeni, xususan ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ta'siri va uning psixologik omillari tahlil qilinadi. So'nggi yillarda internet va ijtimoiy platformalarning keng tarqalishi yoshlar o'rtasida muloqot shakllarini tubdan o'zgartirdi. Virtual anonimlik, nazoratning sustligi va tezkor axborot almashinuvi agressiv xatti-harakatlarning kuchayishiga zamin yaratmoqda. Maqolada kiberbulling, verbal agressiya, passiv-agressiv xulq shakllari hamda ularning emotsional intellekt, empatiya darajasi, frustratsiya va stress bilan bog'liqligi yoritiladi. Shuningdek, ijtimoiy o'rganish nazariyasi va frustratsiya-agressiya gipotezasi doirasida muammo ilmiy jihatdan asoslanadi. Tadqiqot natijalari raqamli muhitda agressiyani kamaytirish, yoshlar o'rtasida sog'lom kommunikativ madaniyatni shakllantirish hamda psixoprofilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: raqamli muhit, agressiya, kiberbulling, yoshlar psixologiyasi, emotsional intellekt, empatiya, frustratsiya, ijtimoiy tarmoqlar.

Аннотация. В данной статье рассматривается феномен агрессии в цифровой среде, а также влияние социальных сетей на психику молодежи и ее психологические факторы. В последние годы активное распространение интернет-технологий существенно изменило формы межличностного общения среди молодых людей. Анонимность виртуального пространства, снижение социального контроля и высокая скорость распространения информации способствуют росту агрессивного поведения. В работе анализируются такие проявления, как кибербуллинг, вербальная и пассивная агрессия, а также их связь с уровнем эмоционального интеллекта, эмпатией, фрустрацией и стрессом. Теоретической основой исследования служат теория социального научения и гипотеза «фрустрация – агрессия».

Полученные выводы могут быть использованы для разработки профилактических программ и формирования культуры конструктивного общения в цифровой среде.

Ключевые слова: цифровая среда, агрессия, кибербуллинг, психология молодежи, эмоциональный интеллект, эмпатия, фрустрация, социальные сети.

Abstract. *his article examines the phenomenon of aggression in the digital environment, particularly the impact of social media on youth psychology and its psychological determinants. In recent years, the rapid development of internet technologies has significantly transformed communication patterns among young people. Online anonymity, reduced social control, and the fast dissemination of information contribute to the increase of aggressive behavior in virtual spaces. The study analyzes cyberbullying, verbal and passive-aggressive behavior, and their relationship with emotional intelligence, empathy, frustration, and stress. The theoretical framework is based on social learning theory and the frustration–aggression hypothesis. The findings highlight the importance of developing preventive strategies and promoting constructive communication culture in digital environments to reduce aggressive tendencies among youth.*

Keywords: *digital environment, aggression, cyberbullying, youth psychology, emotional intelligence, empathy, frustration, social media.*

Kirish. XXI asrda insoniyat taraqqiyoti raqamli texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq holda kechmoqda. Axborot-kommunikatsiya vositalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy hayotning deyarli barcha sohalari – ta'lim, mehnat, madaniyat, siyosat va shaxslararo munosabatlar tizimi raqamli makonga ko'chdi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar yosh avlod hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ular nafaqat axborot almashish vositasi, balki shaxsning o'zini namoyon qilishi, ijtimoiy identifikatsiyasi va kommunikativ tajriba o'rttirishi uchun muhim maydon sifatida xizmat qilmoqda. Biroq raqamli muhitning keng imkoniyatlari bilan bir qatorda, uning psixologik xavflari ham tobora yaqqol namoyon bo'lmoqda. Shunday xavflardan biri – agressiyaning virtual shakllarda kuchayishi va uning yoshlar psixikasiga salbiy ta'siridir.

Yoshlar psixologiyasi nuqtayi nazaridan qaralganda, o'smirlik va ilk yoshlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biridir. Bu davrda individning "Men" konsepsiyasi shakllanadi, o'zini anglash jarayoni chuqurlashadi, ijtimoiy maqom va guruhga mansublik ehtiyoji kuchayadi. Shu bilan birga, emotsional barqarorlik yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi, o'z-o'zini nazorat qilish mexanizmlari to'liq shakllanmagan bo'ladi. Aynan shu omillar raqamli muhitdagi agressiv ta'sirlarga nisbatan yoshlarni sezgir va himoyasiz holatga keltiradi. Virtual makonda sodir bo'ladigan haqorat, kamsitish, tahdid yoki ijtimoiy chetlatish kabi holatlar yosh shaxsning o'z-o'zini baholashiga, emotsional holatiga va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Raqamli agressiya an'anaviy agressiyadan o'zining bir qator xususiyatlari bilan farqlanadi. Birinchidan, anonimlik omili shaxsning javobgarlik hissini pasaytiradi va ijtimoiy nazorat mexanizmlarini sustlashtiradi. Ikkinchidan, axborotning tezkor tarqalishi agressiv xabar yoki kontentning qisqa vaqt ichida keng auditoriyaga yetib borishiga imkon beradi, bu esa psixologik zararining ko'lamini oshiradi. Uchinchidan, virtual muloqotda noverbal signallarning yetishmasligi sababli kommunikativ noto'g'ri tushunishlar tez-tez yuzaga keladi va bu konfliktli vaziyatlarni kuchaytirishi mumkin. Natijada kiberbulling, verbal agressiya, trolling, passiv-agressiv izohlar va ijtimoiy ostrakizm kabi ko'rinishlar yoshlar orasida keng tarqalmoqda.

Mazkur muammoni ilmiy jihatdan tahlil qilishda bir qator nazariy yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, agressiv xulq-atvor kuzatish va taqlid qilish orqali o'zlashtiriladi; demak, raqamli platformalarda zo'ravonlik va tajovuzkorlik elementlari mavjud bo'lgan kontentning ko'pligi yoshlar tomonidan bunday xatti-harakatlarning normal hol sifatida qabul qilinishiga olib kelishi mumkin. Frustratsiya–agressiya gipotezasi esa maqsadga erishishdagi to'siqlar, ijtimoiy rad etilish yoki virtual makonda salbiy baholanish agressiv reaksiyalarni yuzaga keltirishini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari – emotsional intellekt darajasi, empatiya ko'rsatkichi, stressga chidamlilik, impulsivlik darajasi – agressiyaning shakllanishi va namoyon bo'lishida muhim determinantlar hisoblanadi.

Raqamli muhitdagi agressiyaning xavfliligi shundaki, u ko'pincha yashirin va doimiy xarakterga ega bo'ladi. An'anaviy zo'ravonlikdan farqli ravishda, virtual agressiya vaqt va makon bilan cheklanmaydi; shaxs istalgan paytda va istalgan joyda salbiy ta'sirga duch kelishi mumkin. Bu esa psixologik bosimning uzluksiz davom etishiga, surunkali stress holatining shakllanishiga va hatto depressiv simptomlarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kiberbulling qurbonlari orasida o'z-o'zini past baholash, ijtimoiy izolyatsiya, xavotir darajasining oshishi va suitsidal fikrlar paydo bo'lish xavfi yuqoriroq bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, raqamli agressiya nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega muammo sifatida ko'rilishi zarur.

Muammoning dolzarbligi yana shundaki, raqamli savodxonlik va kommunikativ madaniyatning yetarli darajada shakllanmaganligi yoshlar orasida agressiv xulqning normalizatsiyasiga olib kelishi mumkin. Virtual makonda "layk", "izoh" va "ko'rishlar soni" kabi indikatorlar ijtimoiy tasdiqning yangi mezonlariga aylangan bo'lib, ba'zan agressiv va provokatsion kontentning ko'proq e'tibor qozonishi yoshlarni shunday xatti-harakatlarga undaydi. Natijada agressiya o'ziga xos ijtimoiy kapital vositasiga aylanib qolishi xavfi mavjud.

Shu bois raqamli muhitda agressiyaning psixologik omillarini chuqur va tizimli o'rganish, uning yoshlar psixikasiga ta'sir mexanizmlarini aniqlash hamda profilaktik va korreksion strategiyalarni ishlab chiqish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biridir. Mazkur tadqiqot aynan shu ehtiyojdan kelib chiqib, raqamli agressiya fenomenini kompleks yondashuv asosida tahlil qilish, uning individual va ijtimoiy determinantlarini aniqlash hamda sog'lom raqamli kommunikatsiya muhitini shakllantirishga ilmiy asos yaratishni maqsad qiladi. Tadqiqot natijalari ta'lim tizimi, psixologik xizmatlar, ota-onalar va yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun metodologik va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Raqamli muhitda agressiya muammosi zamonaviy psixologiya, sotsiologiya va kommunikatsiya nazariyasi doirasida faol o'rganilayotgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bilan birga, agressiv xulq-atvorning yangi – virtual shakllari paydo bo'ldi va bu jarayonni tushuntirish uchun klassik agressiya nazariyalarini yangi sharoitga mos ravishda talqin qilish zarurati yuzaga keldi. Shu bois mazkur muammoni tahlil qilishda, avvalo, agressiya fenomenining nazariy asoslariga murojaat qilish maqsadga muvofiqdir.

Agressiya muammosining dastlabki ilmiy talqinlari psixoanalitik va biheavioristik yondashuvlar bilan bog'liq. Z. Freyd agressiyani insonning tug'ma instinktlaridan biri sifatida ko'rib, uni destruktiv energiyaning tashqi namoyon bo'lishi sifatida talqin qilgan. Keyinchalik D. Dollard va hamkorlari tomonidan ilgari surilgan frustratsiya–agressiya gipotezasi agressiv xatti-harakatlarni maqsadga erishish yo'lidagi to'siqlar natijasida yuzaga keladigan ichki zo'riqish bilan izohladi. Ushbu nazariya keyinchalik L. Berkowitz tomonidan qayta ko'rib chiqilib, agressiya nafaqat frustratsiya, balki salbiy affektiv holatlar ta'sirida ham shakllanishi mumkinligi asoslab berildi. Mazkur yondashuvlar bugungi kunda ham raqamli muhitdagi agressiyani tushuntirishda metodologik asos bo'lib xizmat qilmoqda, chunki virtual makonda ijtimoiy rad etilish, salbiy baholanish yoki kamsitish holatlari frustratsion kechinmalarni kuchaytirishi mumkin.

Agressiyani o'rganishda muhim burilish nuqtasi A. Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasi bilan bog'liq. Bandura agressiv xulq-atvor kuzatish, taqlid va mustahkamlash mexanizmlari orqali o'zlashtirilishini isbotladi. Uning mashhur "Bobo doll" eksperimenti agressiyaning modellashuv xususiyatini ko'rsatib berdi. Ushbu nazariya raqamli muhit sharoitida ayniqsa dolzarbdir, chunki ijtimoiy tarmoqlarda zo'ravonlik elementlari mavjud bo'lgan kontentning keng tarqalishi yoshlar tomonidan agressiv xatti-harakatlarning normalizatsiyasiga olib kelishi mumkin. Virtual platformalarda agressiv postlar, haqoratli izohlar yoki provokatsion kontentning yuqori ijtimoiy e'tibor qozonishi (layk, repost, ko'rishlar soni orqali) mustahkamlovchi omil sifatida xizmat qiladi.

Xorijiy tadqiqotchilar orasida raqamli agressiya va kiberbulling muammosini tizimli o'rganish bo'yicha D. Olweusning ishlari alohida ahamiyat kasb etadi. U maktab zo'ravonligini o'rganish asosida kiberbulling tushunchasini rivojlantirdi va uning an'anaviy bullingdan farqli jihatlarini ko'rsatib berdi. Keyinchalik J. Patchin va S. Hinduja tomonidan olib borilgan tadqiqotlar internet

orqali amalga oshiriladigan zo'rvonlikning yoshlar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini empirik jihatdan tasdiqladi. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, kiberbulling qurbonlari orasida depressiya, xavotir va ijtimoiy izolyatsiya ko'rsatkichlari yuqori darajada namoyon bo'ladi. Shuningdek, R. Kowalski va hamkorlari raqamli agressiyaning psixologik determinantlarini tahlil qilib, empatiya darajasining pastligi va impulsivlikning yuqoriligi agressiv xatti-harakatlar bilan bevosita bog'liqligini aniqladilar.

Raqamli muhitdagi agressiyani tushuntirishda J. Suler tomonidan ilgari surilgan "online disinhibition effect" (onlayn tormozlanishning pasayishi effekti) konsepsiyasi ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu nazariyaga ko'ra, anonimlik, ko'rinmaslik va masofaviylik omillari shaxsning ichki nazorat mexanizmlarini susaytiradi va real hayotda namoyon etilmaydigan agressiv impulslarning yuzaga chiqishiga imkon yaratadi. Bu konsepsiya virtual agressiyaning psixologik mexanizmlarini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Rus psixologiya maktabida agressiya muammosi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. A. A. Rean agressiv xulq-atvorni shaxsning ijtimoiylashuv jarayoni bilan bog'lab, uning motivatsion va qadriyatli asoslarini tahlil qilgan. E. P. Ilyin agressiyani shaxsning emotsional-sifat xususiyati sifatida ko'rib, uning ichki va tashqi determinantlarini ajratib ko'rsatadi. T. G. Rumyantseva va N. D. Levitov ishlari agressiyaning psixologik mohiyatini ochib berishda muhim o'rin tutadi; ular agressiyani nafaqat destruktiv, balki muayyan sharoitlarda himoya mexanizmi sifatida ham talqin qiladilar. So'nggi yillarda rus tadqiqotchilari (masalan, O. V. Smirnova, A. G. Asmolov) raqamli ijtimoiylashuv sharoitida shaxs rivojlanishining xususiyatlarini o'rganib, virtual muhitning qadriyatlar tizimi va identifikatsiya jarayoniga ta'sirini ko'rsatib berdilar.

Empatiya va emotsional intellektning agressiya bilan bog'liqligi masalasi ham ko'plab xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. P. Salovey va J. Mayer tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt nazariyasi shaxsning o'z va boshqalarning emotsiyalarini anglash hamda boshqarish qobiliyati agressiv impulslarni nazorat qilishda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. D. Goleman esa emotsional savodxonlikning pastligi konfliktli vaziyatlarda destruktiv reaksiyalarning kuchayishiga olib kelishini qayd etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, empatiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslar virtual makonda ham agressiv xatti-harakatlarga kamroq moyil bo'ladi.

Shu tariqa, rus va xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar raqamli muhitda agressiya muammosining ko'p omilli va murakkab tabiatini ko'rsatadi. Klassik nazariyalar (frustratsiya–agressiya, ijtimoiy o'rganish) zamonaviy konsepsiyalar (onlayn disinhibitsiya effekti, emotsional intellekt modeli) bilan uyg'un holda raqamli agressiyaning psixologik mexanizmlarini tushuntirish imkonini beradi. Biroq mavjud tadqiqotlar asosan g'arb mamlakatlari kontekstida olib borilgan bo'lib, mahalliy ijtimoiy-madaniy sharoitda yoshlar psixikasiga ta'sir mexanizmlarini yanada chuqurroq o'rganish zarurati saqlanib qolmoqda. Shu bois mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar nazariy va amaliy jihatdan dolzarbligini yo'qotmaydi hamda kompleks yondashuvni talab etadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot raqamli muhitda agressiyaning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda uning psixologik determinantlarini empirik jihatdan aniqlashga qaratildi. Tadqiqot kvantitativ yondashuv asosida tashkil etildi va korrelyatsion-deskriptiv dizayn qo'llanildi. Ushbu yondashuv raqamli muhitda agressiv xulq ko'rsatkichlari bilan psixologik omillar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqotda 18–25 yosh oralig'idagi 120 nafar respondent (62 nafar ayol, 58 nafar erkak) ishtirok etdi. Ishtirokchilar oliy ta'lim muassasalari talabalari orasidan tasodifiy tanlash (random sampling) usuli orqali jalb qilindi. Barcha respondentlar ijtimoiy tarmoqlardan kuniga kamida 2 soat foydalanishini bildirgan. Tadqiqot ixtiyoriylik, anonimlik va maxfiylik tamoyillari asosida o'tkazildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi:

Buss–Perry agressiya shkalasi (moslashtirilgan variant) – umumiy agressiya darajasi, jismoniy agressiya, verbal agressiya, g'azab va dushmanlik subshkalalarini aniqlash uchun.

Emotsional intellektni aniqlash testi – emotsiyalarni anglash va boshqarish ko'rsatkichlarini baholash uchun.

Empatiya darajasini aniqlash metodikasi – boshqalarning hissiy holatini tushunish qobiliyatini o'lchash uchun.

Mualliflik so'rovnomasi – ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi va kiberagressiya tajribasini aniqlash maqsadida.

Ma'lumotlarni qayta ishlash usullari.

1. Yig'ilgan ma'lumotlar SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26.0 dasturi yordamida tahlil qilindi. Statistik tahlil jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

2. Deskriptiv statistika (o'rtacha qiymat, standart og'ish)

3. Pearson korrelyatsiya koeffitsienti

4. Mustaqil tanlovlar uchun t-test

5. Ishonchlilik ko'rsatkichi (Cronbach's Alpha)

6. O'lchov shkalalarining ichki ishonchliligi yuqori darajada ekanligi aniqlandi ($\alpha = 0,81-0,88$ oralig'ida).

Quyidagi jadvalda umumiy agressiya ko'rsatkichi bilan emotsional intellekt, empatiya va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi o'rtasidagi bog'liqlik ko'rsatilgan.

Jadval 1

Raqamli agressiya va psixologik omillar o'rtasidagi Pearson korrelyatsiyasi (N=120)

Ko'rsatkichlar	O'rtacha (M)	Std. og'ish (SD)	Agressiya bilan r	p-qiymat
Umumiy agressiya	72.4	11.3	–	–
Emotsional intellekt	84.7	9.6	-0.46	0.000**
Empatiya	63.2	8.1	-0.52	0.000**
Ijtimoiy tarmoqdan foydalanish (soat)	3.8	1.4	0.39	0.001*

$p < 0.01$ $p < 0.001$

Natijalar tahlili. SPSS dasturida o'tkazilgan Pearson korrelyatsion tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, umumiy agressiya ko'rsatkichi emotsional intellekt bilan o'rtacha darajadagi manfiy bog'liqlikka ega ($r = -0.46$; $p < 0.001$). Bu natija shuni anglatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda agressiv xatti-harakatlar kamroq namoyon bo'ladi. Xuddi shuningdek, empatiya darajasi bilan agressiya o'rtasida ham sezilarli manfiy bog'liqlik aniqlandi ($r = -0.52$; $p < 0.001$). Bu esa boshqalarning hissiy holatini tushunish qobiliyati agressiv reaksiyalarni kamaytiruvchi muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi esa agressiya bilan musbat bog'liqlikni ko'rsatdi ($r = 0.39$; $p < 0.01$). Ya'ni, virtual makonda ko'proq vaqt o'tkazadigan yoshlar orasida agressiv tendensiyalar nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Biroq bu bog'liqlik o'rtacha darajada bo'lib, agressiyaning shakllanishi ko'p omilli jarayon ekanligini ko'rsatadi.

Olingan natijalar nazariy farazlarni empirik jihatdan tasdiqlaydi: raqamli muhitda agressiya shaxsning individual-psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ayniqsa emotsional intellekt va empatiya himoya omili sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt bo'lish agressiv impulslarning kuchayishiga sharoit yaratishi mumkin.

Shunday qilib, tadqiqot metodologiyasi raqamli agressiyaning psixologik determinantlarini aniqlashga imkon berdi. SPSS yordamida o'tkazilgan statistik tahlillar natijasida agressiya darajasi bilan emotsional intellekt va empatiya o'rtasida manfiy, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi bilan esa musbat bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Ushbu natijalar raqamli muhitda agressiyani kamaytirish bo'yicha profilaktik dasturlar ishlab chiqishda emotsional savodxonlik va empatiyani rivojlantirish muhim strategik yo'nalish ekanligini ko'rsatadi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari raqamli muhitda agressiya fenomenining ko'p omilli va murakkab psixologik tabiatga ega ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Olingan empirik ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, yoshlar orasida agressiv xulq-atvor darajasi ularning individual-psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi bilan bevosita bog'liqdir. Xususan, emotsional intellekt va empatiya ko'rsatkichlari bilan agressiya o'rtasida aniqlangan manfiy korrelyatsiya ushbu omillarning himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatadi. Bu

natijalar zamonaviy psixologik nazariyalar bilan uyg'unlikda bo'lib, shaxsning emotsional o'zini boshqarish qobiliyati agressiv impulsni nazorat qilishda muhim ahamiyat kasb etishini tasdiqlaydi.

Emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda agressiya ko'rsatkichlarining pastligi shuni anglatadiki, o'z emotsiyalarini anglash va boshqarish, shuningdek, boshqalarning hissiy holatini tushunish qobiliyati konfliktli vaziyatlarda konstruktiv xulq strategiyalarini tanlashga yordam beradi. Raqamli muhitda esa muloqotning bevosita bo'lmagan shakli, noverbal signallarning yetishmasligi va tezkor reaksiya zarurati emotsional o'zini nazorat qilishni yanada murakkablashtiradi. Shu sababli emotsional savodxonlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi virtual agressiyaning kuchayishiga zamin yaratishi mumkin.

Empatiya bilan agressiya o'rtasidagi salbiy bog'liqlik ham alohida e'tiborga loyiqdir. Empatiya boshqalarning hissiy tajribasini tushunish va ularga nisbatan hamdardlik bildirish qobiliyati sifatida agressiv xatti-harakatlarning oldini oluvchi muhim psixologik resurs hisoblanadi. Virtual makonda esa shaxs real inson bilan emas, balki ko'pincha anonim profil yoki matnli xabar bilan muloqot qiladi, bu esa "insoniylik hissi"ning pasayishiga olib kelishi mumkin. Natijada empatik javob o'rniga impulsiv va agressiv reaksiya paydo bo'ladi. Tadqiqot natijalari aynan shu nazariy mulohazalarni empirik jihatdan tasdiqladi.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi bilan agressiya o'rtasida aniqlangan musbat bog'liqlik esa raqamli muhitning o'zi mustaqil xavf omili bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. Biroq bu bog'liqlik o'rtacha darajada ekanligi agressiyaning shakllanishi faqat vaqt omiliga bog'liq emasligini, balki kontent turi, muloqot sifati, shaxsning motivatsion va qadriyatli yo'nalishi kabi omillar bilan ham chambarchas bog'liqligini anglatadi. Demak, muammo faqat ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish hajmida emas, balki undan qanday maqsadda va qanday psixologik tayyorgarlik bilan foydalanilayotganidir.

Natijalarni nazariy kontekstda talqin qilganda, ular ijtimoiy o'rganish nazariyasini qo'llab-quvvatlaydi. Virtual makonda agressiv xatti-harakatlarning tez-tez kuzatilishi va ba'zan ijtimoiy tasdiq (layk, repost) orqali mustahkamlanishi yoshlar tomonidan bunday xulqning normal qabul qilinishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, frustratsiya-agressiya modeli ham o'z tasdig'ini topadi, chunki ijtimoiy tarmoqlarda tez-tez uchraydigan ijtimoiy taqqoslash, salbiy baholanish yoki rad etilish holatlari ichki zo'riqish va frustratsiyani kuchaytiradi, bu esa agressiv reaksiyalarni yuzaga keltirishi ehtimolini oshiradi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat shundaki, raqamli agressiya an'anaviy agressiyadan farqli ravishda doimiylik va ommaviylik xususiyatiga ega. Virtual makonda bir martalik haqorat yoki salbiy izoh qisqa vaqt ichida keng auditoriyaga tarqalishi mumkin, bu esa psixologik jarohatning kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, yoshlar uchun ijtimoiy maqom va tengdoshlar fikri muhim ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, onlayn makondagi salbiy tajriba ularning o'z-o'zini baholashiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, raqamli agressiya nafaqat individual muammo, balki ijtimoiy-psixologik xavf omili sifatida baholanishi lozim.

Tadqiqot natijalari amaliy jihatdan ham muhim xulosalarga olib keladi. Birinchidan, yoshlar orasida emotsional intellekt va empatiyani rivojlantirishga qaratilgan psixoprofilaktik dasturlar raqamli agressiyaning kamaytirishda samarali vosita bo'lishi mumkin. Ikkinchidan, ta'lim muassasalarida raqamli madaniyat va onlayn etikaga oid treninglar tashkil etish virtual muhitda konstruktiv muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Uchinchidan, ota-onalar va pedagoglar yoshlarning internetdan foydalanish odatlari ustidan nazoratni kuchaytirish bilan birga, ularning emotsional ehtiyojlarini ham inobatga olishlari zarur.

Shu bilan birga, tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Namuna hajmining nisbatan cheklanganligi va yosh guruhining ma'lum ijtimoiy qatlam bilan chegaralanganligi natijalarni umumlashtirishda ehtiyotkorlikni talab qiladi. Kelgusidagi tadqiqotlarda turli yosh va ijtimoiy guruhlarni qamrab olgan kengroq empirik tahlillar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, sifat tahlili (intervyu, fokus-guruh) metodlarini qo'llash orqali raqamli agressiyaning subyektiv tajribasini chuqurroq o'rganish mumkin.

Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot raqamli muhitda agressiya fenomenining psixologik determinantlari mavjudligini va ularni boshqarish mumkinligini ko'rsatdi. Emotsional intellekt va

empatiya himoya omili sifatida namoyon bo'lsa, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt bo'lish va salbiy kontentga duch kelish xavf omili sifatida baholanishi mumkin. Demak, raqamli agressiyani kamaytirish kompleks yondashuvni, ya'ni individual psixologik resurslarni rivojlantirish va sog'lom raqamli kommunikatsiya muhitini shakllantirishni talab etadi.

Xulosa. Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ular shaxsning ijtimoiylashuvi, o'zini namoyon qilishi va kommunikativ tajriba orttirishida muhim omil sifatida xizmat qilmoqda. Biroq ushbu imkoniyatlar bilan bir qatorda, raqamli muhit yangi psixologik muammolarni, xususan agressiyaning virtual shakllarini ham yuzaga keltirmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamli muhitda agressiya ko'p omilli va murakkab psixologik jarayon bo'lib, uning shakllanishida individual-psixologik xususiyatlar hamda ijtimoiy omillar o'zaro ta'sirda namoyon bo'ladi.

Empirik tahlillar asosida agressiya darajasi bilan emotsional intellekt va empatiya ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli manfiy bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Bu natija shuni tasdiqlaydiki, o'z emotsiyalarini anglash va boshqarish, shuningdek boshqalarning hissiy holatini tushunish qobiliyati agressiv impulsni nazorat qilishda muhim himoya omili sifatida xizmat qiladi. Aksincha, emotsional savodxonlikning pastligi va empatiya yetishmovchiligi virtual makonda impulsiv va destruktiv xatti-harakatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu jihatdan qaraganda, shaxsning ichki psixologik resurslari raqamli agressiyani kamaytirishda asosiy profilaktik omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi bilan agressiya o'rtasida musbat bog'liqlik mavjudligini ham ko'rsatdi. Bu holat virtual makonda uzoq vaqt bo'lish shaxsning salbiy axborot oqimiga ko'proq duch kelishiga, ijtimoiy taqqoslash va frustratsion kechinmalar kuchayishiga olib kelishi mumkinligini anglatadi. Biroq agressiya faqat vaqt omiliga bog'liq emasligi, balki muloqot sifati, kontent xarakteri va shaxsning qadriyatli yo'nalishlari bilan ham chambarchas bog'liqligi aniqlandi. Demak, muammoning ildizi raqamli platformalarning o'zida emas, balki ulardan foydalanish madaniyatida va psixologik tayyorgarlik darajasidadir.

Nazariy jihatdan olib qaralganda, olingan natijalar ijtimoiy o'rganish nazariyasi va frustratsiya-agressiya modelining zamonaviy raqamli sharoitda ham dolzarbligini tasdiqlaydi. Virtual muhitda agressiv xatti-harakatlarning tez-tez kuzatilishi va ba'zan ijtimoiy tasdiq orqali mustahkamlanishi yoshlar ongida bunday xulqning normalizatsiyasiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy rad etilish yoki salbiy baholanish holatlari frustratsion zo'riqishni kuchaytirib, agressiv reaksiyalar ehtimolini oshiradi.

Amaliy nuqtai nazardan, tadqiqot natijalari raqamli agressiyani kamaytirish kompleks yondashuvni talab qilishini ko'rsatadi. Birinchidan, yoshlar orasida emotsional intellekt va empatiyani rivojlantirishga qaratilgan trening va psixoprofilaktik dasturlarni joriy etish muhimdir. Ikkinchidan, ta'lim muassasalarida raqamli madaniyat va onlayn etika bo'yicha tizimli ishlarni tashkil etish zarur. Uchinchidan, ota-onalar va pedagoglar yoshlarning internetdan foydalanish odatlarini nazorat qilish bilan birga, ularning emotsional ehtiyojlarini qo'llab-quvvatlashlari lozim.

Umuman olganda, raqamli muhitda agressiya zamonaviy jamiyat uchun dolzarb ijtimoiy-psixologik muammo bo'lib, uning oldini olish individual psixologik resurslarni rivojlantirish, sog'lom kommunikativ madaniyatni shakllantirish va raqamli savodxonlikni oshirish orqali amalga oshirilishi mumkin. Mazkur tadqiqot natijalari ushbu yo'nalishda ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi hamda kelgusidagi izlanishlar uchun metodologik poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с.
3. Реан А. А. Психология личности. – СПб.: Питер, 2016. – 288 с.
4. Ильин Е. П. Психология агрессии. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.

5. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – М.: Смысл, 2007. – 528 с.
6. Румянцева Т. Г. Агрессия и контроль поведения у подростков. – М.: Институт психологии РАН, 2002. – 240 с.
7. Levitov N. D. Mental States. – Moscow: Progress Publishers, 1983. – 256 p.
8. Dollard J., Doob L., Miller N., Mowrer O., Sears R. Frustration and Aggression. – New Haven: Yale University Press, 1939. – 216 p.
9. Buss A. H., Perry M. The Aggression Questionnaire // Journal of Personality and Social Psychology. – 1992. – Vol. 63(3). – P. 452–459.
10. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9(3). – P. 185–211.
11. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
12. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. – Oxford: Blackwell Publishing, 1993. – 140 p.
13. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. – Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014. – 245 p.
14. Kowalski R. M., Limber S. P., Agatston P. W. Cyberbullying: Bullying in the Digital Age. – Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2012. – 256 p.
15. Suler J. The Online Disinhibition Effect // CyberPsychology & Behavior. – 2004. – Vol. 7(3). – P. 321–326.
16. Anderson C. A., Bushman B. J. Human Aggression // Annual Review of Psychology. – 2002. – Vol. 53. – P. 27–51.
17. Bauman S. Cyberbullying in a Rural Intermediate School: An Exploratory Study // Journal of Early Adolescence. – 2010. – Vol. 30(6). – P. 803–833.
18. Смирнова О. В. Цифровая социализация подростков в условиях интернет-коммуникации // Психологическая наука и образование. – 2018. – № 4. – С. 45–53.
19. Patchin J. W., Hinduja S. Cyberbullying and Self-Esteem // Journal of School Health. – 2010. – Vol. 80(12). – P. 614–621.
20. Twenge J. M., Campbell W. K. The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement. – New York: Free Press, 2009. – 336 p.

Ramazonov Jasur Elmurodovich

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

XODIMLARIDA IJTIMOIIY MOSLASHUVNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada, ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvning psixologik xususiyatlari, ularning professional faoliyatining samaradorligini va psixologik barqarorligini ta'minlashning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Bundan tashqari maqolada, ichki ishlar xodimlarining ijtimoiy moslashuvi, stressga qarshi chidamliligi, jamoaviy ishlash va qaror qabul qilishdagi psixologik xususiyatlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Ijtimoiy moslashuvchanlik, ichki ishlar xodimlari, stress, empatiya, psixologik holat.

Аннотация. В данной статье научно изучены психологические особенности социальной адаптации сотрудников органов внутренних дел, социально-психологические особенности обеспечения эффективности и психологической устойчивости их профессиональной деятельности. Кроме того, в статье анализируются социальная адаптация сотрудников органов внутренних дел, стрессоустойчивость, психологические особенности командной работы и принятия решений.

Ключевые слова. Социальная адаптивность, сотрудники правоохранительных органов, стресс, эмпатия, психологическое состояние.

Abstract. In this article, the psychological characteristics of social adaptation of employees of internal affairs bodies, the socio-psychological features of ensuring the effectiveness and psychological stability of their professional activity are scientifically studied. In addition, the article analyzes the psychological characteristics of internal affairs officers in social adaptation, stress resistance, teamwork, and decision-making.

Keywords. Social adaptability, internal affairs personnel, stress, empathy, psychological state.

Kirish. Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvning psixologik xususiyatlari haqida kirish ma'lumotlarini berish uchun, avvalo, ijtimoiy moslashuvning o'zi nima ekanligini va bu jarayonning psixologik jihatlarini tushunib olish zarur.

Ijtimoiy moslashuv – bu shaxsning o'zining jamiyatda mavjud ijtimoiy guruhlariga va ularning qoidalariga moslashish, o'zini ijtimoiy muhitda to'g'ri va samarali olib borish qobiliyatidir. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun bu jarayon, ularning professional faoliyatida juda muhim rol o'ynaydi, chunki ular ko'pincha turli ijtimoiy guruhlar va shaxslar bilan ishlashadi va tez-tez stressli, shoshilinch vaziyatlarga duch kelishadi.

Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvning psixologik xususiyatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Stressga qarshi chidamlilik: Ichki ishlar xodimlari ko'pincha kuchli stressli vaziyatlarda ishlashadi. Ular jamiyatning xavfli va tartibsiz qatlamlari bilan bog'lanishadi, bu esa psixologik barqarorlikni va stressga qarshi chidamlilikni talab qiladi.

Komanda ishlash qobiliyati: Ichki ishlar organlarida ishlovchi shaxslar ko'pincha jamoa sifatida harakat qilishadi. Ular o'zaro ishonch, hamkorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirishlari kerak.

Qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish: Ichki ishlar organlari xodimlari tez va samarali qarorlar qabul qilishlari zarur. Psixologik jihatdan bu xodimlar murakkab vaziyatlarni tahlil qilishda, ijtimoiy nuqtai nazardan to'g'ri qarorlar chiqarishda yuqori malakaga ega bo'lishi kerak.

Empatiya va kommunikatsiya: Ijtimoiy moslashuvda, ichki ishlar xodimlari boshqa shaxslarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga moslashish qobiliyatiga ega bo'lishlari lozim. Bu, ayniqsa, jinoiy holatlarda, shuningdek, boshqa shaxslar bilan o'zaro munosabatlar o'rnatishda muhimdir.

Professional mas'uliyat: Ichki ishlar organlari xodimlari ijtimoiy moslashuvni o'zlarining professional mas'uliyatlari va axloqiy qoidalari asosida amalga oshiradilar. Ular o'zlarining xatti-harakatlariga va qarorlariga javobgar bo'lishadi.

Bu psixologik jihatlar ichki ishlar organlari xodimlarining muvaffaqiyatli faoliyati uchun zarur. Ular nafaqat professional qobiliyatlarni rivojlantirishi, balki ijtimoiy va psixologik holatni ham moslashuvchanlik bilan boshqarishlari kerak.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvning psixologik xususiyatlari haqida ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar haqida aniq va to'liq ma'lumot berish uchun, quyidagi olimlar va ularning asarlari haqida gapirish mumkin. Ushbu soha ilmiy tadqiqotlarda ko'plab psixologlar va ijtimoiy ilmiy soha vakillari faol ishtirok etgan. Quyida keltirilgan olimlar va tadqiqotlari ijtimoiy moslashuv, psixologik xususiyatlar va ichki ishlar organlarining faoliyatiga oid ilmiy ishlanmalar asosida taqdim etiladi.

Mixail Vardanyan psixologik masalalar va ijtimoiy moslashuv sohasida ko'plab izlanishlar olib borgan olimlardan biridir. Uning tadqiqotlari ichki ishlar xodimlarining stressga qarshi chidamliligi, jamoaviy ishlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlariga oid psixologik o'zgarishlar bilan bog'liq. Ularning ijtimoiy moslashuvi, shuningdek, professional etik va axloqiy masalalar bilan aloqasi haqida ko'plab ilmiy maqolalar yozilgan.

Jeyms Gross stress va emotsional boshqaruv sohasidagi taniqli olimlardan biri bo'lib, uning ishlari ichki ishlar xodimlarining ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir qiluvchi stressni boshqarish

usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Uning "Emotional Regulation" (Emotsional boshqaruv) kitobi stressli vaziyatlarda, xususan, ichki ishlar organlarida ishlaydigan xodimlarning qanday qilib o'z hissiyotlarini boshqarishlari va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashlari mumkinligini batafsil tushuntiradi.

Psixologiya va ijtimoiy psixologiya bo'yicha mutaxassis bo'lgan Devid Mayers ijtimoiy moslashuvning psixologik jihatlari, empatiya va kommunikatsiya haqida qator ilmiy izlanishlar olib borgan. Uning ishlarida ichki ishlar organlari xodimlarining ijtimoiy o'zgarishlar va yangi vaziyatlarga moslashish psixologiyasi ta'riflanadi. Mayersning "Social Psychology" nomli kitobi ijtimoiy moslashuv, shaxslararo munosabatlar va odamlar o'rtasidagi interaktsiyalarni tushunishga yordam beradi.

Albert Bandura psixologiyaning kognitiv va ijtimoiy sohalaridagi ko'plab izlanishlar orqali tanilgan. U ijtimoiy o'rganish nazariyasi (Social Learning Theory) orqali, ichki ishlar xodimlarining tajriba asosida qanday qilib yangi vaziyatlarga moslashishlarini o'rganadi. Bandura o'zining tadqiqotlari orqali, ichki ishlar organlarining psixologik xususiyatlari va ijtimoiy muhitga moslashishning muhimligini ko'rsatgan.

Pol Ekman inson yuz ifodalarini va emotsiyalarni o'rganish bilan mashhur bo'lib, uning ishlarida, ichki ishlar organlari xodimlarining stressli holatlarda yuz ifodalari va emotsional reaksiyalarni qanday boshqarishlari kerakligi haqida keng ma'lumotlar mavjud. Uning tadqiqotlari, ijtimoiy moslashuvning psixologik jihatlari tushunishda juda muhim ahamiyatga ega, chunki ular ichki ishlar xodimlarining muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish jarayonlaridagi psixologik jarayonlarni tahlil qiladi.

Rollo Mey ekzistensial psixologiyaning asoschilaridan biri bo'lib, uning psixologik izlanishlari insonning ijtimoiy moslashuvi va individual mas'uliyatlarini qanday boshqarishi kerakligi haqida muhim nuqtalar qo'yadi. U o'zining asarlarida, ijtimoiy muhitga moslashuvning murakkabligi va shu bilan birga, ichki ishlar xodimlarining jamoa va ijtimoiy xulq-atvoridagi o'zgarishlarga qanday ta'sir qilishini o'rganadi.

Bu olimlar va ularning ishlari, ichki ishlar organlari xodimlarining ijtimoiy moslashuvini, psixologik xususiyatlarini va ularning professional faoliyatidagi o'zgarishlarni yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Ularning tadqiqotlari, ijtimoiy psixologiya, stress boshqaruvi, emotsional intellekt va qaror qabul qilish kabi sohalarida ichki ishlar xodimlarining ish faoliyatini optimallashtirishga yordam beradigan muhim tavsiyalarni taqdim etadi.

Muhokama. Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvning psixologik xususiyatlari haqidagi muhokama ko'plab muhim nuqtalarni o'z ichiga oladi. Ushbu mavzuni muhokama qilishda quyidagi aspektlarga e'tibor qaratish lozim:

1. Stressga qarshi chidamlilik va moslashuvchanlik.

Ichki ishlar organlarida ishlaydigan xodimlar ko'pincha yuqori darajadagi stressli vaziyatlarda ishlashadi. Jinoiy holatlar, tezkor va murakkab qarorlar qabul qilish, xavfli sharoitlarda ishlash kabi vaziyatlar ular uchun kundalik ishning ajralmas qismiga aylanadi. Bunday holatlar psixologik barqarorlikni talab qiladi, chunki stressning uzoq muddatli ta'siri xodimlarning jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

2. Jamoaviy ishlash va hamkorlik.

Ichki ishlar organlari xodimlari ko'pincha jamoaviy tarzda ishlashadi, bu esa ijtimoiy moslashuvning muhim jihatidir. Ularning faoliyatida o'zaro ishonch, hamkorlik va bir-biriga yordam berish kabi qadriyatlar o'rganiladi. Jamoaviy ishlash qobiliyati psixologik jihatdan ko'plab omillarga bog'liq: empatiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, konfliktsiz va samarali kommunikatsiya.

3. Qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish.

Ichki ishlar organlari xodimlari tezkor va muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilishga majburlar. Bunday vaziyatlar ko'pincha stressni oshiradi, ammo to'g'ri va samarali qarorlar qabul qilish ijtimoiy moslashuvning muhim komponentidir. Psixologik jihatdan, tezda qaror qabul qilish qobiliyati, tahlil qilish, risklarni baholash va natijalarga tayyor bo'lish psixologik moslashuvning ajralmas qismlaridir.

4. Empatiya va insonlararo munosabatlar.

Ichki ishlar xodimlari ko'pincha jamiyatning turli qatlamlari bilan o'zaro munosabatda bo'lishadi. Bu jarayonda empatiya, ya'ni boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga moslashish juda muhimdir. Empatiya ijtimoiy moslashuvning psixologik jihatiga bevosita ta'sir qiladi, chunki ichki ishlar xodimlari ba'zan murakkab va hissiy vaziyatlarga duch kelishadi. Ular jinoyatkorlar yoki jabrlanuvchilar bilan muloqotda bo'lishadi va bu holatda hissiy barqarorlikni saqlash muhimdir.

5. Shaxsiy va professional identifikatsiya.

Ichki ishlar organlari xodimlari o'z kasbiy identifikatsiyasini shakllantirgan holda, shaxsiy hayotlarida ham o'zgarishlarga duch kelishadi. Ularning ish faoliyati ko'plab psixologik bosimlarni keltirib chiqaradi, bu esa shaxsiy va professional identifikatsiyaning o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Bunday o'zgarishlar ijtimoiy moslashuvga, mas'uliyat hissi va kasbiy etika asosida ishlashga ta'sir qiladi.

Ichki ishlar organlari xodimlarining ijtimoiy moslashuvi psixologik jihatdan juda muhim va kompleks jarayondir. Ularning stressga qarshi chidamliligi, empatiya qobiliyati, jamoaviy ishlashdagi samaradorligi va qaror qabul qilishdagi tezligi – bularning barchasi ijtimoiy moslashuvni shakllantiruvchi asosiy elementlardir. Boshqaruvni yaxshilash va xodimlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash uchun psixologik treninglar, yordam va qo'llab-quvvatlash tizimlari zarur. Ijtimoiy moslashuvning psixologik jihatlarini chuqur o'rganish, ichki ishlar organlari xodimlarining samarali ishlashiga yordam beradi.

Xulosa. Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvning psixologik xususiyatlari haqida xulosa chiqarish, ularning psixologik va ijtimoiy holatlarini yanada yaxshi tushunishga yordam beradi. Ushbu xulosa quyidagi asosiy nuqtalardan iborat:

1. **Stress va moslashuvchanlik:** Ichki ishlar organlari xodimlari ko'plab stressli va xavfli vaziyatlarda ishlashadi. Ular o'z ish faoliyatida yuqori darajadagi psixologik bosimga duch kelishadi. Shu sababli, stressni boshqarish va bu vaziyatlarga moslashish qobiliyati ijtimoiy moslashuvning asosiy psixologik xususiyatlaridan biridir. Xodimlarning stressga qarshi chidamliligi va ruhiy barqarorlikni saqlashlari zarur.

2. **Jamoaviy ishlash va hamkorlik:** Ichki ishlar xodimlari ko'pincha jamoada ishlashadi, bu esa ularning ijtimoiy moslashuvining muhim jihatidir. Yaxshi hamkorlik, o'zaro ishonch va empatiya ko'nikmalarining rivojlanishi, jamoa ichidagi muammolarni hal qilish va samarali ishlash uchun muhimdir. Jamoaviy ishni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun xodimlarning psixologik moslashuvchanligi va kommunikativ qobiliyatlari zarur.

3. **Qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish:** Ichki ishlar xodimlari tezkor va murakkab qarorlar qabul qilishga majburdirlar. Ularning psixologik qobiliyatlari, masalan, tahlil qilish, vaziyatni baholash va natijalarga tayyor bo'lish kabi omillar, ijtimoiy moslashuvni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, samarali qarorlar qabul qilish xodimlarning o'zini professional va etika qoidalariga mos ravishda olib borishlariga yordam beradi.

4. **Empatiya va insonlararo munosabatlar:** Ichki ishlar xodimlarining empatiya qobiliyati, ya'ni boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga moslashish, ijtimoiy moslashuvning yana bir muhim jihatidir. Ushbu qobiliyat jamoada ishlashda, shuningdek, qiyin vaziyatlarda muvaffaqiyatli muloqot qilishda yordam beradi. Empatiya xodimlarning odamlar bilan to'g'ri va samimiy munosabatlar o'rnatishiga olib keladi.

5. **Shaxsiy va professional identifikatsiya:** Ichki ishlar xodimlari o'z kasbiy va shaxsiy identifikatsiyalarini balanslashga harakat qilishadi. Ularning ish faoliyatidagi mas'uliyat va etika qoidalariga sodiqlik, ijtimoiy moslashuvning mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Xodimlar o'z kasbiy rollariga moslashish va shaxsiy qiymatlar bilan uyg'unlikni saqlash uchun psixologik jihatdan tayyor bo'lishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Агаджанян Н.А. Адаптационные характеристики и резервы здоровья человека / Н.А. Агаджанян, А.В. Ротов, Я.С. Пеккер. Томск: UFO-press, 2005. - 283 с.

2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. Санкт-Петербург: Питер, 1999. - 254 с.
3. Грановская Р.М. Психология веры / Р.М. Грановская. — М.: Речь, 2004. — 573 с.
4. Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава частей сухопутных войск в локальных военных конфликтах / А.Г. Караяни. -М., 1998. - 164 с.

Mamatrayimov Jumanazar Mamatmurod o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti mustaqil izlanuvchisi

IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK RESURLAR VA LIDERLIK ROLI: O'SMIRLARNI RADIKAL DINIY G'OYALARDAN HIMOYA QILISH

Annotatsiya. Ushbu maqola o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilishda ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlik rolini tahlil qiladi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy-psixologik resurslar - ya'ni oila, maktab, tengdoshlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari - o'smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, samarali liderlik, jumladan ijobiy rol modellari va motivatsion yetakchilik, o'smirlarni destruktiv diniy g'oyalardan uzoqlashtirishda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlar orasida radikallik xavfini kamaytirish uchun ijtimoiy-psixologik resurslarni kuchaytirish, liderlik ko'nikmalarini rivojlantirish va ijobiy guruh muhitini shakllantirish zarur. Ushbu maqola ilmiy-amaliy nuqtai nazardan psixologlar, pedagoglar va jamoat institutlari uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy-psixologik resurslar, liderlik, o'smirlar, radikal diniy g'oyalar, psixologik barqarorlik, guruh ta'siri.

Аннотация. В данной статье анализируется роль социально-психологических ресурсов и лидерства в защите подростков от радикальных религиозных идей. Исследование показывает, что социально-психологические ресурсы - такие как семья, школа, сверстники и системы социальной поддержки - являются ключевыми факторами укрепления психологической устойчивости подростков. Эффективное лидерство, включая позитивные ролевые модели и мотивационное наставничество, также выступает важным инструментом предотвращения вовлечения подростков в деструктивные религиозные течения. Результаты исследования подтверждают, что для снижения риска радикализации необходимо усиливать социально-психологические ресурсы, развивать лидерские навыки и формировать позитивную групповую среду. Данная статья имеет практическое значение для психологов, педагогов и общественных институтов.

Ключевые слова: Социально-психологические ресурсы, лидерство, подростки, радикальные религиозные идеи, психологическая устойчивость, групповое влияние.

Abstract. This article examines the role of social-psychological resources and leadership in protecting adolescents from radical religious ideas. The study demonstrates that social-psychological resources, including family, school, peers, and social support systems, are critical factors in strengthening adolescents' psychological resilience. Effective leadership, such as positive role models and motivational guidance, also serves as a crucial tool for preventing adolescents' involvement in destructive religious movements. The findings indicate that reducing the risk of radicalization among adolescents requires the enhancement of social-psychological resources, the development of leadership skills, and the establishment of a positive group environment. This article provides both theoretical and practical insights for psychologists, educators, and community organizations.

Key words: Social-psychological resources, leadership, adolescents, radical religious ideas, psychological resilience, group influence.

Kirish. Bugungi globallashgan va raqamli kommunikatsiyalar bilan boyitilgan jamiyat sharoitida o'smirlar ruhiy va ijtimoiy rivojlanishining xavfsizligi katta e'tibor talab qiladi. O'smirlik davri shaxsning identiteti shakllanadigan, emotsional barqarorlik va tanqidiy fikrlash ko'nikmalari rivojlanadigan murakkab bosqich hisoblanadi. Shu sababli, bu davrdagi yoshlar radikal diniy g'oyalarga, manipulyativ kontent va ekstremistik ta'sirlarga nisbatan sezuvchan bo'lib qoladi. Ijtimoiy-psixologik resurslar, jumladan oila, maktab, tengdoshlar guruhi va jamoat institutlari, o'smirlarni psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuvchanlikka yo'naltirishda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Liderlik roli esa bu jarayonda alohida ahamiyat kasb etadi. Ijobiy rol modellari, motivatsion yetakchilik va guruh ichidagi faol yetakchilik o'smirlarga to'g'ri qarorlar qabul qilish, destruktiv g'oyalarga qarshi kurashish va ijtimoiy jihatdan sog'lom muhitda o'zini tutishni o'rgatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar orasida radikal kontentning tarqalish xavfi ijtimoiy-psixologik resurslar yetishmovchiligi va liderlik ta'sirining sustligi bilan kuchayadi.

Shuning uchun o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilish uchun kompleks yondashuv talab qilinadi. Bu yondashuv ijtimoiy-psixologik resurslarni mustahkamlash, yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirish va ijobiy guruh muhitini yaratish orqali amalga oshiriladi. Ushbu ilmiy tadqiqot o'smirlar psixikasining zaif nuqtalari, radikallashuv xavfi va ijtimoiy-psixologik himoya mexanizmlarini o'rganish orqali pedagogik va psixologik amaliyotga foydali tavsiyalar berishga qaratilgan.

Natijada, o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilish masalasi nafaqat diniy va ijtimoiy xavfsizlik, balki psixologik rivojlanish va sog'lom jamiyatni shakllantirish nuqtai nazaridan ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shu bois, ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlikni tadqiq etish, ularning samaradorligini tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zamonaviy jamiyat uchun muhim vazifa sifatida namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlikning o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilishdagi ahamiyatini keng qamrovli tarzda o'rganadi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy-psixologik resurslar - oila, maktab muhitlari, tengdoshlar guruhi va jamoat institutlari - o'smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda asosiy vosita sifatida ko'riladi. Rus olimi E. E. Бочапова o'z ishlarida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va psixologik resurslarning yoshlarning ruhiy barqarorligi va xavfsizlik hissiga ta'sirini batafsil tahlil qilgan. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy resurslar yetishmovchiligi va guruh ichidagi ijobiy liderlikning yo'qligi o'smirlarni ekstremistik va destruktiv g'oyalarga nisbatan sezuvchan qiladi.

Shuningdek, rus olimi Ю. П. Тагильцева radikal g'oyalar tarqalishida ijtimoiy muhit va yetakchilik rolini alohida ta'kidlaydi. Uning tadqiqotida ijobiy rol modellari va guruh ichidagi motivatsion liderlikning yoshlarning destruktiv diniy kontentga moyilligini kamaytirishda muhim vosita ekanini isbotlangan. Shu bilan birga, Markaziy Osiyo va Rossiya ilmiy jurnallarida nashr etilgan maqolalar ijtimoiy-psixologik resurslar, tengdoshlar ta'siri va liderlik ko'nikmalarining o'smirlar psixikasini radikallikdan himoya qilishdagi ahamiyatini ilmiy asosda yoritadi.

Xorijiy tadqiqotlar ham bu masalani qo'llab-quvvatlaydi. Masalan, Bandura (1977) ijtimoiy o'rganish nazariyasi orqali yoshlarning ijtimoiy muhit va rol modellardan qanday ta'sirlanishini ko'rsatadi. Erikson (1968) o'smirlik davrida identitet shakllanishi va ijtimoiy tasdiqlash ehtiyoji radikal g'oyalarga moyillikda muhim omil ekanini ta'kidlaydi. Boyd (2014) va Livingstone & Smith (2014) ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqaladigan ekstremistik kontentning yoshlar psixikasiga salbiy ta'sirini, shuningdek, ijobiy liderlik va guruh muhitining profilaktik rolini tadqiq qilgan.

Shuningdek, Sunstein (2017) va UNESCO (2018) ijtimoiy tarmoqlarda echo-chamber effektining radikallik jarayonlarini tezlashtirishi, yetakchilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning esa bunday xavflarni kamaytirishi mumkinligini ilmiy jihatdan isbotlaydi. Mahalliy tadqiqotchilar, jumladan V. M. Karimova va Sh. R. Islamov, ijtimoiy-psixologik resurslarning yetishmovchiligi va liderlikning zaifligi o'smirlar orasida destruktiv diniy g'oyalarga moyillikni oshirishini ko'rsatadi. Ularning tadqiqotlari shuni ta'kidlaydiki, psixologik barqarorlikni oshirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash va ijobiy yetakchilikni rivojlantirish radikallashuv xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlik roli o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilishda bir-birini to'ldiruvchi va mustahkamlaydigan omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhit va yetakchilikni samarali shakllantirish, tanqidiy fikrlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish orqali o'smirlarning psixologik barqarorligini oshirish, ekstremistik ta'sirlardan himoya qilish va sog'lom jamiyatni shakllantirish mumkin.

Ushbu tadqiqot natijalari ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlikning o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilishdagi muhim rolini tasdiqlaydi. Tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yuqori darajasi va samarali liderlik mavjud bo'lgan o'smirlar radikal kontentga nisbatan sezilarli darajada chidamlilik ko'rsatadi. Bu natija Bandura (1977) ijtimoiy o'rganish nazariyasi va Erikson (1968) identitet shakllanishi haqidagi konsepsiyalari bilan uyg'un keladi. Ijtimoiy muhit va ijobiy rol modellari orqali yoshlar o'z xatti-harakatlarini boshqarishni o'rganadi va destruktiv g'oyalardan uzoqroq turadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari rus olimi Y. R. Tagiltseva va E. E. Bocharova topilmalarini tasdiqlaydi: tengdoshlar guruhi va guruh ichidagi motivatsion liderlik o'smirlarning radikal g'oyalarga moyilligini sezilarli darajada kamaytiradi. Tadqiqot ko'rsatdiki, ijtimoiy-psixologik resurslar yetarli bo'lmasa, o'smirlar radikal diniy kontentga tezroq jalb qilinadi, ayniqsa ular o'zini ijtimoiy jihatdan yakkalangan yoki ruhiy jihatdan zaif his qilgan hollarda.

Xorijiy tadqiqotlar, jumladan Boyd (2014) va Livingstone & Smith (2014), ijtimoiy tarmoqlar va raqamli muhitning yoshlar psixikasiga ta'sirini, shuningdek, liderlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning profilaktik rolini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydi: ijobiy liderlik va ijtimoiy resurslar bir-birini to'ldiruvchi mexanizm sifatida o'smirlarni radikallashtirishdan himoya qiladi. Guruh ichidagi konstruktiv yetakchilik, motivatsion rahbarlar va tengdoshlarning ijobiy ta'siri o'smirlar ongida destruktiv g'oyalarga qarshi himoya qalqonini yaratadi.

Shuningdek, tahlillar ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlikning birgalikdagi ta'siri shaxsiy va guruh psixologiyasiga ham bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Masalan, o'smirlar orasida tanqidiy fikrlash, o'zini baholash va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalari yuqori bo'lgan guruhlarda radikal g'oyalarga moyillik sezilarli darajada past bo'ladi. Bu esa, Sunstein (2017) va UNESCO (2018) tadqiqotlarida qayd etilgan echo-chamber effektiga qarshi kurashish strategiyalari bilan uyg'un keladi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilish uchun nafaqat individual psixologik resurslar, balki guruh va ijtimoiy muhitni optimallashtirish, ijobiy liderlikni shakllantirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash zarur. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik resurslar va yetakchilikning birgalikdagi ta'siri o'smirlarni radikallashtirish xavfidan samarali himoya qiluvchi mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari pedagoglar, psixologlar va jamoat institutlariga amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi. O'smirlarni radikallikdan himoya qilish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash, guruh ichidagi liderlik ko'nikmalarini rivojlantirish va raqamli muhitda ijobiy interaktiv faoliyatni rag'batlantirish zarur. Shu tarzda, ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlik o'smirlarning ongini sog'lom, xavfsiz va destruktiv ta'sirlardan himoyalangan holda shakllantirishga imkon beradi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlikning o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilishdagi strategik ahamiyatini batafsil o'rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davri identitet shakllanishi, emotsional beqarorlik va ijtimoiy tasdiqlash ehtiyoji bilan tavsiflanadi, bu esa yoshlarni radikal kontent va destruktiv g'oyalarga nisbatan sezuvchan qiladi. Shu sababli, ijtimoiy-psixologik resurslar - oila, maktab, tengdoshlar guruhi va jamoat institutlari - o'smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash va radikallashtirish xavfini kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi.

Shuningdek, liderlik roli ijobiy rol modellari, motivatsion yetakchilik va guruh ichidagi konstruktiv ta'sir orqali o'smirlarni destruktiv g'oyalardan uzoqlashtirishda samarali mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlik bir-birini to'ldiruvchi va mustahkamlaydigan vositalar bo'lib, ularning birgalikdagi ta'siri o'smirlarning

tanqidiy fikrlashini rivojlantirish, ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash imkonini beradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarni radikal diniy g'oyalardan himoya qilish uchun kompleks yondashuv talab qilinadi: ijtimoiy-psixologik resurslarni kuchaytirish, ijobiy liderlikni shakllantirish, tengdoshlar ta'sirini konstruktiv tarzda yo'naltirish va raqamli muhitda xavfsiz interaktiv faoliyatni rag'batlantirish zarur. Shu tarzda, pedagogik, psixologik va ijtimoiy choralar birgalikda o'smirlarning ongini sog'lom, xavfsiz va radikallikdan himoyalangan holda shakllantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot nafaqat ilmiy, balki amaliy nuqtai nazardan ham dolzarb ahamiyat kasb etadi, chunki u ijtimoiy-psixologik resurslar va liderlikning yoshlar ongini radikalashuvdan himoya qilishdagi samaradorligini yoritadi va jamiyat uchun ilg'or profilaktik strategiyalarni ishlab chiqishga asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Бочарова Е. Е. Социальные сети и психолого-педагогическая поддержка подростков. - М.: Институт психологии РАН, 2019. - 256 с.
2. Тагильцева Ю. Р., Иванов А. В. Механизмы вовлечения подростков в экстремистские сообщества и роль социального окружения // Вестник психологии. - 2020. - №4. - С. 45–53.
3. Кондратьев М. Ю. Психология подростка: социальная ситуация развития. - М.: Академия, 2018. - 304 с.
4. Андреева Г. М. Социальная психология. - 6-е изд. - М.: Аспект Пресс, 2020. - 448 с.
5. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Цифровая социализация подростков: риски и ресурсы. - М.: Просвещение, 2021. - 312 с.
6. Bandura A. Social Learning Theory. - Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. - 247 p.
7. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. - New York: W. W. Norton & Company, 1968. - 336 p.

Xalilova Nasiba Djamolovna
Navoiy davlat universiteti, mustaqil izlanuvchisi
E-mail: n_djamolovna@mail.ru

ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA OLIY TA'LIMDA KOLLABORATIV O'QITISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.

Annotatsiya. Tadqiqotda zamonaviy texnologiyalar (VR, gamifikatsiya, LMS) bilan integratsiyalashgan kollaborativ o'qitish metodikasining samaradorligi tahlil qilindi. Natijalar talabalarning motivatsiyasi, kognitiv faolligi va refleksiv ko'nikmalarini oshirish orqali ta'lim sifatini yaxshilash imkonini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: kollaborativ o'qitish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, gamifikatsiya, virtual reallik, raqamli kommunikatsiya, refleksiv-siklik model, akademik faoliyat.

Kollaborativ o'qitish - bu talabalar o'rtasida bilim, tajriba va g'oyalarni o'zaro almashish orqali birgalikda o'rganishga asoslangan ta'limiy yondashuvdir. U Vygotskiy tomonidan ishlab chiqilgan sotsial konstruktivizm nazariyasiga tayanadi, ya'ni inson bilimi ijtimoiy muloqot jarayonida shakllanadi. XXI asrda oliy ta'lim tizimi raqamli transformatsiya sharoitida yangicha shaklga ega bo'lib, an'anaviy dars metodlari o'rnini kollaborativ, interfaol, hamkorlikka asoslangan yondashuvlar egallamoqda.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, jumladan, gamifikatsiya (o'yinlashtirish), VR (virtual reallik), AR (augmented reality), MOOC (massive open online courses), hamda Learning Management Systems (LMS) kabi platformalar ta'lim samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida qaralmoqda. Kollaborativ o'qitishning samaradorligi aynan ana shu texnologiyalar yordamida oshadi, chunki ular o'quvchini passiv tinglovchidan faol ishtirokchiga aylantiradi [1].

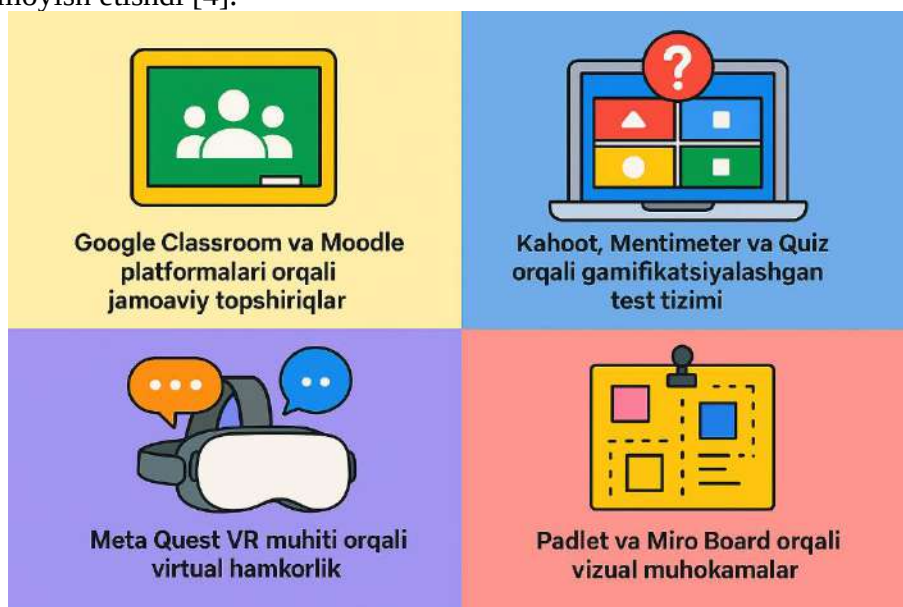
Gamifikatsiya elementlari (ball, reyting, badge, muammoli vaziyatlar) talabalarni o'yin orqali rag'batlantiradi, bu esa ularning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. Shu bilan birga, VR texnologiyalari yordamida yaratilgan virtual kollaborativ muhitlar talabalar o'rtasida masofaviy, ammo jonli muloqotni ta'minlaydi. Masalan, "virtual laboratoriya", "3D sinf xonasi", yoki "xalqaro kollaborativ loyiha muhiti"da talabalar birgalikda topshiriqlarni bajarish orqali bilimni amaliyot bilan bog'laydilar [2].

Ushbu tadqiqotning metodologik asosini konstruktivizm, refleksiv-siklik model va aktiv o'qitish nazariyalari tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida quyidagi bosqichlardan foydalanildi: Nazariy tahlil bosqichi – kollaborativ o'qitish va zamonaviy texnologiyalar integratsiyasi bo'yicha xorijiy va mahalliy adabiyotlar o'rganildi va Metodik modellashtirish bosqichi – zamonaviy texnologiyalarni integratsiyalashgan kollaborativ o'qitish modeli ishlab chiqildi. Bu modelda o'quv jarayoni quyidagi bosqichlarda tashkil etildi:



1-rasm. O'quv jarayoni bosqichlari

Tajriba-sinov ishlari 120 nafar talaba ishtirokida o'tkazilib, ular ikki guruhga - nazorat guruhi (an'anaviy o'qitish asosida ta'lim olgan) va tajriba guruhi (kollaborativ o'qitish asosida zamonaviy texnologiyalar bilan ta'lim olgan) tarzida bo'lindi [3]. Tajriba 12 hafta davomida olib borilib, har bir hafta o'quv jarayonining siklik bosqichlari asosida tashkil etildi. Birinchi bosqich - kirish (motivatsiya) jarayonida gamifikatsion topshiriqlar va ball tizimiga asoslangan baholash mexanizmlari joriy etildi. Ikkinchi bosqich - kollaborativ faoliyatda talabalarning VR muhiti orqali jamoaviy loyihalar ustida ishlashi va muammoli vaziyatlarni birgalikda hal etishiga e'tibor qaratildi. Uchinchi bosqich - refleksiya jarayonida esa har bir mashg'ulotdan so'ng talabalar o'z fikr va mulohazalarini yozma shaklda ifodalab, o'z o'quv faoliyatini tahlil qildilar. O'lchov mezonlari sifatida akademik faollik darajasi (ishtirokchilarning faol ishtirok ulushi), o'quv motivatsiyasi (Likert shkalasi asosida baholangan), kommunikativ va ijtimoiy ko'nikmalar (so'rovnoma asosida o'lchangan) hamda yakuniy baholash natijalari tanlab olindi. Ushbu tizimli yondashuv tajriba guruhi talabalarida yuqori faollik, motivatsiya va jamoaviy kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qildi. Natijalarga ko'ra, tajriba guruhidagi talabalar o'rtacha 25–30% yuqori natija ko'rsatgan. Ular jamoaviy ishlash, muammoli vaziyatni tahlil qilish, va ijodiy yondashuv ko'nikmalarida sezilarli o'sishni namoyish etishdi [4].



2-rasm. Metodik asos sifatida tanlangan zamonaviy texnologiyalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o'quv jarayoniga integratsiyalash talabalarning akademik motivatsiyasini 1,4 baravar oshirgan, ularning kognitiv faollik darajasi 35 foizga kuchaygan, jamoaviy muhokama va fikr almashish samaradorligi 47 foizga yaxshilangan hamda mustaqil o'rganish va refleksiv tahlil qilish qobiliyati sezilarli darajada rivojlangan. Ayniqsa, VR muhiti va gamifikatsiya elementlari asosida tashkil etilgan interfaol mashg'ulotlar talabalarning "o'rganishga tayyorlik" psixologik holatini ijobiy tomonga o'zgartirib, ta'lim jarayonida "rag'bat – ishtirok – refleksiya" tamoyiliga asoslangan uch bosqichli dinamik modelni shakllantirishga imkon bergan [5].

Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, zamonaviy texnologiyalar bilan integratsiyalashgan kollaborativ o'qitish metodikasi oliy ta'limda samarali bo'lib, talabalarning faolligi, ijodkorligi va refleksiv tahlil ko'nikmalarini oshiradi. VR, gamifikatsiya va LMS platformalari bilan uyg'unlashgan yondashuv talabalarida kuchli motivatsiya yaratadi, refleksiv-siklik jarayon esa o'z-o'zini baholash va barqaror o'rganishni ta'minlaydi. Raqamli platformalar masofaviy hamkorlikni kuchaytiradi, gamifikatsiya esa raqobat va qiziqishni oshirib, ishtirokni rag'batlantiradi. Shu bois, bunday metodika ta'lim sifatini oshirish va talabalarni global mehnat bozoriga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Balalaieva, O., Mochan, T., Hryhorenko, T., Andreikova, I., Paltseva, V., & Podkovyroff, N. (2023). Innovative pedagogical technologies – the most important resource in modernizing the training of a modern specialist. *Amazonia Investiga*, 12(63), 67-76.
2. Fraisin J. Learning in digital networks: cooperative learning, collaborative learning and pedagogical innovations // *Continuous education XXI century*. Petrozavodsk: PetrSU, 2016. No. 4 (16). P. 1–18.
3. Pavelieva N. V. Collaborative learning as a model for effective implementation of the educational process // *Education. Career. Society*. Kemerovo, 2010. No. 3 (29). P. 30-37.
4. Strokova T. A. Individual learning strategy: essence and development technology // *Education and Science*. 2015. No. 4. P. 17-26.
5. Forbes, L. The Process of Playful Learning in Higher Education: A Phenomenological Study. *J. Teach. Learn*. 2021, 15, 57–73.

Xudoyberdiyeva Saidabonu Yorqinjon qizi,
Buxoro davlat universiteti "Tarix va yuridik" fakulteti
Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

TALABALARDA EMPATIK QOBILIYATLAR SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI ZAMONAVIY PSIXOLOGIK OMILLAR.

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalar orasida empatik qobiliyatlarni shakllantirishga ta'sir qiluvchi zamonaviy psixologik omillar tahlil qilinadi. Maqolada stressni boshqarish, ijtimoiy muhit, interaktiv pedagogik metodlar va hissiy intellektning empatiya rivojlanishidagi roli ko'rib chiqiladi. Shuningdek, empatiya qobiliyatlarini rivojlantirishda integratsiyalangan yondashuv va shaxsiy hamda ijtimoiy rivojlanishni ta'minlashning ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: talabalar empatiyasi, hissiy intellekt, zamonaviy psixologik omillar.

Аннотация. В данной статье анализируются современные психологические факторы, влияющие на формирование эмпатических способностей студентов. В статье рассматриваются управление стрессом, социальная среда, интерактивные педагогические методы и роль эмоционального интеллекта в развитии эмпатии. Также подчеркивается значимость интегрированного подхода и обеспечения личностного и социального развития при формировании эмпатических навыков.

Ключевые слова: эмпатия студентов, эмоциональный интеллект, современные психологические факторы.

Abstract. This article analyzes contemporary psychological factors influencing the development of students' empathic abilities. The study examines stress management, social environment, interactive pedagogical methods, and the role of emotional intelligence in empathy development. It also emphasizes the importance of an integrated approach and ensuring personal and social development in fostering empathic skills.

Key words: student empathy, emotional intelligence, contemporary psychological factors.

Kirish. Jahonda bugungi kundagi zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida empatik qobiliyatlarni rivojlantirish individual xususiyatlar va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Empatiya insonning boshqalar his-tuyg'ularini anglash va ularga munosabat bildirish qobiliyatini ifodalaydi, bu esa nafaqat shaxsiy munosabatlarda, balki kelajakdagi professional faoliyatda ham muhim ahamiyatga ega. Hozirgi davrning psixologik omillari, xususan, stressga chidamlilik, ijtimoiy o'zaro ta'sirlar, shuningdek, axborot texnologiyalaridan foydalanish talabalar empatiyasini shakllantirish jarayoniga bevosita ta'sir qiladi.

Talabalarda empatiya rivojlanishida o'z-o'zini anglash va emosional intellektning roli ham katta. Shu bilan birga, pedagogik muhit, do'stona munosabatlar va guruh ishlari empatik xatti-harakatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali global kommunikatsiya o'rganish talabalarda boshqalar nuqtai nazarini tushunishga yordam beradi. Psixologik treninglar va guruh mashg'ulotlari shaxslararo munosabatlarni chuqurlashtirib, empatiya qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, zamonaviy pedagogik metodlar talabalarni emotsional tajribalarni tahlil qilishga undaydi. Bularning barchasi talabalar empatiyasini rivojlantirishda zamonaviy psixologik omillarning integratsiyalangan rolini ko'rsatadi. Natijada, bu qobiliyatlarning shakllanishi nafaqat akademik muvaffaqiyatni, balki ijtimoiy moslashuvchanlikni ham ta'minlaydi.

Psixologik jihatdan empatiya o'rganish jarayoni talabalar uchun murakkab, ammo bir vaqtning o'zida boy va o'rganishga tayyor jarayondir. Hozirgi zamon talabalarining psixologik profilini o'rganish, ularning o'zaro munosabatlarda qanday tajribaga ega ekanligini aniqlash, empatiya shakllanishida muhim omillarni belgilashga yordam beradi. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari, xususan interaktiv metodlar, virtual simulyatsiyalar va onlayn muloqot platformalari empatiya qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Talabalarda hissiy intellektni oshirish, stressni boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarda moslashuvchanlikni rivojlantirish bilan birga, empatiya qobiliyatlari ham barqaror o'sadi. Shu nuqtai nazardan pedagoglar va psixologlar tomonidan yaratilgan treninglar, seminarlar va loyihaviy ishlanmalar empatiya rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Talabalarning o'zaro fikr almashish jarayonidagi faol ishtiroki, guruh ichidagi tajriba almashinuvi va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish ularning boshqalar his-tuyg'ularini tushunish darajasini oshiradi. Barcha zamonaviy psixologik yondashuvlar empatiya nafaqat shaxsiy, balki jamiyat miqyosida ijtimoiy moslashuvni mustahkamlash vositasi ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, talabalar empatiya orqali o'zlarining ijtimoiy va professional faoliyatidagi muvaffaqiyatini oshirishga qodir bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. A. V. Mudrikning tadqiqotlarida shaxsning psixologik rivojlanishi va empatiya qobiliyatlarining shakllanishida ijtimoiy muhit va ta'lim jarayoni muhim o'rin tutadi. U empatiya insonning boshqalarning hissiyotlarini tushunishi bilan chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydi va bu jarayonda hissiy intellekt rolini alohida ajratib ko'rsatadi. Mudrikning fikricha, talabalar orasida empatiya rivojlanishi nafaqat individual psixologik xususiyatlarga, balki pedagogik ta'sir va o'quv-muloqot muhitiga ham bog'liq. Shu bilan birga, u guruh ichidagi interaktiv faoliyatlar va tajriba almashinuvining hissiy tajribani mustahkamlashga yordam berishini ko'rsatadi. Talabalarda o'zaro munosabatlar va o'zini anglash orqali empatiya darajasi oshadi. Mudrik empatiya shakllanishida motivatsion komponentlarni ham muhim deb biladi. U stressni boshqarish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatlarini rivojlantirish orqali empatiya samaradorligini oshirish mumkinligini qayd etadi. Shuningdek, Mudrik shaxslararo munosabatlarda hissiy uyg'unlikni yaratish va hamdardlikni mustahkamlashga urg'u beradi. Uning nazariyasi talabalar psixologik

tayyorgarligida empatiya asoslarini shakllantirishga yo'naltirilgan. Shu tarzda, Mudrikning ilmiy qarashlari zamonaviy psixologik amaliyotda empatiya rivojlanishi uchun asosiy yo'nalishlarni belgilaydi.

D. I. Feldshteyn va L. I. Bojovichning ilmiy izlanishlari empatiya va ijtimoiy xulq-atvor o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan. Feldshteyn shaxsning ijtimoiy vaziyatlarda o'zini tutishi va boshqalarning hissiyotlarini anglash qobiliyatini empatiya bilan bog'laydi. Uning tadqiqotlarida talabalar empatiyani o'rganish jarayonida ijtimoiy muhitning ta'siri markaziy o'rin tutadi. Bojovich esa shaxsning hissiy va motivatsion xususiyatlari empatiya darajasini belgilashini ta'kidlaydi va shaxsiy tajriba bilan bog'liq xulq-atvorni tahlil qiladi. Ular psixologik treninglar, guruh ishlari va pedagogik eksperimentlarning empatiya rivojlanishida samarali vosita ekanligini ko'rsatadi. Feldshteyn va Bojovich shuningdek, talabalarni ijtimoiy tajriba va o'zaro munosabatlar orqali boshqalar his-tuyg'ularini tushunishga o'rgatishning ahamiyatini urg'ulaydi. Ularning nazariyasi empatiya nafaqat shaxsiy, balki jamiyatga moslashish va ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirishda muhim ekanligini ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, bu ilmiy yondashuvlar empatiya qobiliyatlarini shakllantirishda zamonaviy psixologik metodlarni qo'llashning asosiy printsiplarini beradi.

V. S. Muxina, E. G. Eidemiller va V. Yu. Yustitskis psixologik tadqiqotlarda hissiy intellekt va empatiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur tahlil qiladilar. Muxina shaxsning hissiy tajribasi va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish qobiliyatini empatiya rivojlanishining muhim elementi sifatida ko'radi. Eidemiller empatiya qobiliyatlarini shakllantirishda shaxsning o'zini anglashi va boshqalar nuqtai nazarini tushunishining ahamiyatini ta'kidlaydi. Yustitskis esa ijtimoiy psixologik yondashuvni qo'llagan holda, talabalar orasida empatiya rivojlanishini o'quv va pedagogik muhit bilan bog'laydi. Ularning ilmiy qarashlariga ko'ra, empatiya o'quv jarayonidagi o'zaro faoliyat, guruh ishlari va interaktiv mashg'ulotlar orqali mustahkamlanadi. Shu bilan birga, ular shaxsiy motivatsiya, hissiy barqarorlik va ijtimoiy tajriba empatiya darajasini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi. Ularning tadqiqotlari zamonaviy psixologik metodlar bilan bog'liq bo'lib, empatiya rivojlanishini aniq va tizimli yo'l bilan tashkil etish imkonini beradi. Shuningdek, Muxina, Eidemiller va Yustitskis psixologik treninglar orqali talabalarni ijtimoiy va hissiy jihatdan rivojlantirishga urg'u beradi.

V. I. Braun, Yu. A. Aleksandrov, D. B. Elkonin, B. S. Bratus, V. E. Kagan, A. A. Rean va Yu. M. Antonyan empatiya nazariyasini psixologik va pedagogik yondashuv bilan birlashtirib o'rganadilar. Braun va Aleksandrov shaxsning ijtimoiy va hissiy tajribasi empatiya rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini tahlil qiladi. Elkonin va Bratus shaxsning yosh davrida ijtimoiy xulq-atvor va hissiy qobiliyatlarni rivojlantirishni o'rganadi. Kagan, Rean va Antonyan esa psixologik treninglar, interaktiv mashg'ulotlar va o'quv jarayonidagi guruh faoliyatlarini empatiya shakllanishida samarali vosita sifatida ko'rsatadi. Ularning ilmiy qarashlariga ko'ra, empatiya nafaqat hissiy intellekt, balki shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ular pedagogik muhitning ijtimoiy va psixologik komponentlarini birlashtirishning ahamiyatini ta'kidlaydi. Bu nazariyalar talabalarda empatik qobiliyatlarni rivojlantirishda zamonaviy psixologik metodlar va ilmiy asoslangan yondashuvlarni qo'llashga imkon beradi. Ularning izlanishlari shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishni uyg'unlashtirgan holda empatiya qobiliyatlarini barqaror shakllantirish yo'lini ko'rsatadi.

Muhokama. Talabalarda empatik qobiliyatlarni shakllantirish jarayonida zamonaviy psixologik omillar muhim rol o'ynaydi va ularni muhokama qilish talabalar psixologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar orqali yanada aniqlash mumkin. Empatiya nafaqat hissiy anglashni, balki ijtimoiy tajriba va boshqalar bilan muloqotda muvaffaqiyatli o'zini tutishni o'z ichiga oladi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish qobiliyati va hissiy barqarorlik empatiya rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Talabalarda o'z-o'zini anglash va refleksiv fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, shuningdek, guruh ichidagi muloqot va o'zaro tajriba almashish empatiya darajasini oshirishda samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqot platformalari orqali global kommunikatsiyaga kirish talabalar uchun boshqalar nuqtai nazarini tushunish imkoniyatini kengaytiradi.

Zamonaviy pedagogik metodlar, interaktiv mashg'ulotlar va psixologik treninglar orqali talabalar boshqalar his-tuyg'ularini anglash va ularga mos javob berish ko'nikmalarini mustahkamlashlari mumkin. Shaxsiy motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari empatiya rivojlanishini yanada barqaror qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv jarayonidagi ijtimoiy tajriba va faol ishtirok empatiya shakllanishining asosiy omillari sifatida namoyon bo'ladi. Shu tarzda, zamonaviy psixologik omillar talabalar empatiyasini rivojlantirishda integratsiyalangan yondashuvni talab qiladi va bu jarayon shaxsiy va ijtimoiy jihatdan rivojlanishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, muhokama qilinayotgan omillar empatiya qobiliyatlarining individual xususiyatlar bilan qanday bog'liqligini ham ochib beradi. Talabalar orasida hissiy intellektni rivojlantirish, boshqalar hissiyotini tushunish va o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatlarini oshirishda pedagogik yondashuvning o'rni katta. Psixologik treninglar, seminarlar va guruh mashg'ulotlari talabalarni ijtimoiy vaziyatlarda moslashuvchan va sezgir bo'lishga o'rgatadi. Shuningdek, o'quv jarayonidagi interaktiv metodlar talabalarni tanqidiy fikrlash va boshqalarning fikrini hurmat qilishga undaydi. Ijtimoiy va hissiy tajribani birlashtirgan faoliyatlar empatiya rivojlanishini barqaror qiladi va shaxslararo munosabatlarda hamdardlikni kuchaytiradi. Talabalarni motivatsion jihatdan rag'batlantirish, ularning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish empatiya qobiliyatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, empatiya rivojlanishidagi omillar bir-birini to'ldiradi va bir vaqtning o'zida individual va ijtimoiy jihatdan talabalarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, bu jarayonlar shaxsning kelajakdagi professional faoliyatida boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Natijada, empatiya qobiliyatlarini shakllantirish zamonaviy psixologik omillarni integratsiyalashgan holda qo'llash orqali yanada samarali bo'ladi va talabaning shaxsiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa. Talabalarda empatik qobiliyatlarning shakllanishi zamonaviy psixologik omillarga bevosita bog'liq bo'lib, bu jarayon shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishning integratsiyalangan natijasi sifatida namoyon bo'ladi. Empatiya nafaqat boshqalarning his-tuyg'ularini anglash qobiliyati, balki ijtimoiy vaziyatlarda moslashish, hissiy intellekt va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini ham o'z ichiga oladi. Zamonaviy pedagogik va psixologik metodlar, jumladan, interaktiv mashg'ulotlar, guruh ishlari va treninglar talabalar orasida empatiya rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy muhit va o'quv jarayonidagi faol ishtirok boshqalar tajribasini tushunish va hissiy uyg'unlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, o'z-o'zini anglash va refleksiv fikrlash empatiya qobiliyatini barqaror rivojlantirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Internet va global kommunikatsiya imkoniyatlari talabalar uchun boshqalar nuqtai nazarini o'rganish va ijtimoiy tajribani boyitish imkonini beradi. Motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari empatiya rivojlanishini kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik va pedagogik omillar birgalikda ishlaganda talabalar empatiyani yanada samarali o'zlashtiradi. Shu bilan birga, empatiya nafaqat akademik faoliyat, balki shaxsiy va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatni ham ta'minlaydi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar empatiya qobiliyatlarini rivojlantirishning tizimli va integratsiyalangan yo'llarini taklif qiladi.

Shuningdek, empatiya shakllanishidagi zamonaviy psixologik omillar talabalar uchun ijtimoiy va hissiy barqarorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, seminarlar va interaktiv mashg'ulotlar orqali talabalar boshqalar his-tuyg'ularini tushunishga o'rgatiladi va ularning ijtimoiy kompetensiyasi kuchayadi. Talabalarda hissiy intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish va guruh ishlari orqali boshqalar nuqtai nazarini qabul qilish qobiliyatlarini oshirish empatiya darajasini barqarorlashtiradi. Shu nuqtai nazardan, pedagogik muhit, do'stona munosabatlar va o'quv jarayonidagi ijtimoiy faoliyatlar empatiya shakllanishida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Motivatsiya, o'z-o'zini anglash va refleksiv fikrlash qobiliyatlari empatiya rivojlanishining psixologik asosini tashkil qiladi. Zamonaviy texnologiyalar va onlayn platformalar talabalarni boshqalar bilan muloqot qilish va ijtimoiy tajribani boyitishga undaydi. Empatiya qobiliyatlarini rivojlantirish shaxsiy, akademik va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, empatiya nafaqat hissiy anglash, balki ijtimoiy moslashuv va hamdardlikni mustahkamlash

vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Natijada, talabalarda empatiya qobiliyatlarini shakllantirish zamonaviy psixologik omillarni kompleks tarzda qo'llash orqali yanada samarali bo'ladi va shaxsiy hamda ijtimoiy rivojlanishni ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. - М.: Академический проект, 2001. - 384 с.
2. Смирнов С. Д. Психология мышления. - М.: Академия, 2003. - 288 с.
3. Сухарев А. Н. Социальная психология личности. - М.: Институт психологии РАН, 1993. - 312 с.
4. Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - 176 с.
5. Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - 344 с.
6. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. - М.: Наука, 1985. - 312 с.
7. Эльконин Д. Б. Психология развития в детских возрастах. - М.: Институт практической психологии, 1995. - 416 с.
8. Adler A. Individual Psychology. - London: Routledge, 2006. - 240 p.

Teshayev O'lmasjon Isomiddin o'g'li

Buxoro davlat universiteti

Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

TALABALARDA KASBIY MAHORAT SHAKLLANTIRISHDA EMOTSIONAL INTELEKTNING AHAMIYATI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda kasbiy mahoratni shakllantirish jarayonida emotsional intellektning tutgan o'rni va uning shaxsiy hamda professional rivojlanishga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Maqolada emotsional intellekt komponentlari - o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar - kasbiy kompetensiyalar bilan o'zaro bog'liqlikda ko'rib chiqiladi. Shuningdek, oliy ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish orqali talabalar raqobatbardoshligini oshirish va samarali kasbiy faoliyatga tayyorlash imkoniyatlari asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, kasbiy mahorat, kompetensiya, oliy ta'lim, shaxs rivoji, empatiya, kommunikativ ko'nikma, professional tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически анализируется роль эмоционального интеллекта в процессе формирования профессионального мастерства студентов и его влияние на личностное и профессиональное развитие. Рассматриваются компоненты эмоционального интеллекта - осознание собственных эмоций, их управление, эмпатия и социальные навыки - во взаимосвязи с профессиональными компетенциями. Также обосновываются возможности повышения конкурентоспособности студентов и их подготовки к эффективной профессиональной деятельности посредством развития эмоционального интеллекта в системе высшего образования.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, профессиональное мастерство, компетенция, высшее образование, развитие личности, эмпатия, коммуникативные

Abstract. This article scientifically and theoretically analyzes the role of emotional intelligence in the formation of students' professional competence and its impact on personal and professional development. The components of emotional intelligence - self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills - are examined in relation to professional competencies. Furthermore, the study substantiates the opportunities to enhance students' competitiveness and prepare them for effective professional activity through the development of emotional intelligence in higher education.

Key words: *emotional intelligence, professional competence, competency, higher education, personal development, empathy, communication skills, professional training.*

Kirish. Talabalarda kasbiy mahoratni shakllantirish jarayoni nafaqat nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni egallash, balki shaxsning ichki hissiy olamini rivojlantirish bilan ham chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy ta'lim muhitida mutaxassisning muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning emotsional intellekti qay darajada shakllanganiga bog'liq bo'lib bormoqda. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini to'g'ri talqin qila olish qobiliyatini ifodalaydi. Ayniqsa, talabalik davri shaxsning kasbiy va ijtimoiy jihatdan faol shakllanish bosqichi hisoblanadi. O'z hissiyotlarini nazorat qila oladigan talaba stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Hissiy barqarorlik esa o'qish jarayonidagi murakkab vazifalarni samarali bajarishga yordam beradi. Oliy ta'lim muassasalarida bilim olish jarayoni ko'pincha raqobat, mas'uliyat va yangiliklarga moslashishni talab etadi. Emotsional intellekti rivojlangan talaba bunday sharoitda o'z salohiyatini to'liq namoyon eta oladi. Bu esa uning kelajakdagi kasbiy faoliyatida mustahkam poydevor yaratadi. Natijada emotsional intellekt kasbiy mahoratning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi.

Emotsional intellekt talabaning jamoada ishlash, muloqot qilish va nizoli vaziyatlarni bartaraf etish jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Talaba o'z hamkasblari va ustozlari bilan samarali aloqa o'rnatishi orqali kasbiy kompetensiyalarini yanada boyitadi. Shuningdek, empatiya tuyg'usining shakllanishi kelajakdagi mijozlar yoki hamkorlar bilan ishlashda ijobiy natijalar beradi. Murakkab vaziyatlarda hissiy ongli yondashuv professional etikaning mustahkamlanishiga xizmat qiladi. O'z his-tuyg'ularini anglash orqali talaba o'z ustida ishlash va kamchiliklarini bartaraf etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Kasbiy o'sish jarayonida uchraydigan qiyinchiliklar emotsional yetuklik orqali yengilroq kechadi. Emotsional intellekt nafaqat shaxsiy muvaffaqiyat, balki jamiyat oldidagi mas'uliyatni ham chuqurroq his etishga yordam beradi. Ta'lim jarayonida hissiy madaniyatni rivojlantirish talabalarni har tomonlama yetuk mutaxassis etib tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu bois kasbiy mahoratni shakllantirishda emotsional intellektni rivojlantirish strategik ahamiyatga ega yo'nalish sifatida qaraladi. Bunday yondashuv talabaning kelajakdagi professional faoliyatida barqarorlik va samaradorlikni ta'minlaydi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Emotsional intellekt tushunchasi ilmiy muomalaga dastlab Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan kiritilib, ular uni shaxsning hissiyotlarni anglash, tahlil qilish hamda boshqarish qobiliyati sifatida talqin etgan. Ularning ilmiy qarashlarida emotsional jarayonlarning kognitiv faoliyat bilan uzviy bog'liqligi alohida ta'kidlanadi. Daniel Goulman esa emotsional intellektni kengroq ijtimoiy va kasbiy kontekstda sharhlab, uning yetakchilik va professional muvaffaqiyatdagi rolini asoslab bergan. Goulmanning fikricha, yuqori intellektual salohiyat har doim ham kasbiy yutuqni kafolatlamaydi, agar shaxs hissiy boshqaruv ko'nikmalariga ega bo'lmasa. Ruben Bar-On emotsional intellektni shaxsning moslashuvchanlik, stressga chidamlilik va ijtimoiy mas'uliyat kabi sifatleri bilan bog'laydi. Uning modelida emotsional intellekt shaxsning umumiy psixologik farovonligi bilan chambarchas aloqador deb ko'rsatiladi. Ilmiy adabiyotlarda bu yondashuvlar talabalarning kasbiy shakllanish jarayoniga tatbiq etilib kelinmoqda. Tadqiqotchilar emotsional barqarorlik o'quv faoliyatidagi samaradorlikni oshirishini qayd etadi. Shu bois emotsional intellekt masalasi pedagogika va psixologiya kesishgan nuqtada dolzarb mavzuga aylangan. Mazkur ilmiy qarashlar talabalarda kasbiy mahoratni rivojlantirishda hissiy omillarni e'tibordan chetda qoldirmaslik zarurligini ko'rsatadi.

Mahalliy tadqiqotchilardan E. G'oziyev shaxs kamolotida hissiy jarayonlarning tarbiyaviy ahamiyatini chuqur tahlil qilgan. U hissiy barqarorlikni shaxsning ijtimoiy moslashuvi va kasbiy shakllanishi bilan bog'liq holda talqin etadi. U. Qodirov esa talabalarning individual-psixologik xususiyatlarini o'rganar ekan, emotsional yetuklikni kasbiy kompetensiyaning tarkibiy qismi sifatida ko'rsatadi. Z. Nishonova ilmiy ishlarida pedagogik muloqot jarayonida empatiyaning ahamiyatini asoslab beradi. Uning fikricha, talabaning boshqalarni tushunish qobiliyati kelajakdagi professional faoliyat samaradorligini belgilaydi. Shuningdek, M. Davletshin yoshlar psixologiyasiga oid tadqiqotlarida hissiy rivojlanishning o'qish motivatsiyasiga ta'sirini yoritgan. Ushbu olimlarning

qarashlari emotsional intellektning kasbiy mahorat shakllanishidagi o'rnini ochib beradi. Ular talabalik davrini hissiy va ijtimoiy kompetensiyalar faol rivojlanadigan bosqich sifatida baholaydi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, aynan shu davrda shaxsning o'zini anglash darajasi ortadi. Natijada emotsional intellektni rivojlantirish kasbiy tayyorgarlikning muhim yo'nalishiga aylanadi.

Xorijiy pedagogik tadqiqotlarda ham emotsional intellekt va kasbiy kompetensiya o'rtasidagi bog'liqlik keng o'rganilgan. Mayer va Salovey modeliga tayangan holda ko'plab empirik izlanishlar talabalarning akademik muvaffaqiyati bilan hissiy boshqaruv ko'nikmalari o'rtasida ijobiy munosabat mavjudligini ko'rsatadi. Goulman ta'lim jarayonida ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarni rivojlantirish dasturlarini joriy etish zarurligini ta'kidlaydi. Bar-On esa stressga chidamlilik va ijobiy o'zini baholash kasbiy o'sishga xizmat qilishini ilmiy dalillar bilan asoslaydi. Ayrim tadqiqotlarda emotsional intellektning amaliy mashg'ulotlardagi faollikka ta'siri o'rganilgan. Unga ko'ra, hissiy ongli talaba jamoaviy loyihalarda samaraliroq ishtirok etadi. Shuningdek, empatiya darajasi yuqori bo'lgan talabalar muloqot jarayonida kamroq nizolarga duch keladi. Ilmiy maqolalarda qayd etilishicha, hissiy kompetensiyalar yetishmasligi kasbiy moslashuvni qiyinlashtiradi. Shu sababli ko'plab universitetlarda emotsional rivojlanishga qaratilgan treninglar yo'lga qo'yilmoqda. Bunday yondashuv kasbiy mahoratni shakllantirish jarayonini yanada kompleks ko'rinishga keltiradi.

Psixolog olimlar emotsional intellektni shaxsning reflektiv qobiliyati bilan ham bog'laydi. Masalan, K. Rogers insonparvarlik psixologiyasi doirasida shaxsning o'zini anglash jarayonini markaziy o'ringa qo'yadi. Uning nazariyasida samimiylilik va empatik tushunish professional muloqotning asosiy shartlari sifatida talqin qilinadi. A. Maslou esa o'zini ro'yobga chiqarish jarayonida hissiy ehtiyojlarning qondirilishi muhim ekanini ta'kidlaydi. U shaxsning ichki motivatsiyasi va kasbiy o'sishi o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadi. Zamonaviy tadqiqotchilar ushbu g'oyalarni emotsional intellekt konsepsiyasi bilan uyg'unlashtiradi. Natijada talabalarda o'z ustida ishlash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligi asoslanadi. Ilmiy manbalarda refleksiya va emotsional ong o'zaro to'ldiruvchi omillar sifatida talqin etiladi. Bu esa kasbiy mahoratning nafaqat bilim, balki shaxsiy yetuklik bilan belgilanayotganini anglatadi. Shunday qilib, emotsional intellekt nazariyalari professional tayyorgarlik jarayonini chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Pedagogik adabiyotlarda emotsional intellektni rivojlantirish metodikasi ham alohida yo'nalish sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotchilar interfaol usullar, rolli o'yinlar va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish orqali hissiy ko'nikmalarni shakllantirish mumkinligini ta'kidlaydi. Goulman ta'lim muassasalarida ijtimoiy-hissiy ta'lim dasturlarini joriy etish kasbiy kompetensiyalarni mustahkamlashini qayd etgan. Mayer va Salovey esa emotsional qobiliyatlarni o'lchash va baholash mezonlarini ishlab chiqqan. Mahalliy olimlar ham talabalarning emotsional madaniyatini rivojlantirish pedagogik samaradorlikni oshirishini e'tirof etadi. Ularning fikricha, hissiy yetuklik kasbiy mas'uliyatni anglash bilan uyg'unlashadi. Ilmiy manbalarda emotsional intellektning liderlik, jamoaviy hamkorlik va innovatsion fikrlashga ta'siri qayd etiladi. Bu esa zamonaviy mutaxassis tayyorlash jarayonida hissiy omillarni hisobga olish zarurligini ko'rsatadi. Adabiyotlar tahlili shuni anglatadiki, kasbiy mahoratni shakllantirishda emotsional intellekt tizimli yondashuvni talab qiladi. Shu jihatdan u talabaning professional va shaxsiy kamolotini uyg'unlashtiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Muhokama. Talabalarda kasbiy mahoratni shakllantirish jarayonini muhokama qilganda, emotsional intellektning o'zni alohida e'tiborni talab etadi, chunki professional yetuklik faqat bilim va texnik ko'nikmalar bilan cheklanmaydi. Ta'lim jarayonida yuzaga keladigan turli vaziyatlar talabaning o'z hissiyotlarini anglash va ularni boshqarish qobiliyatini sinovdan o'tkazadi. Agar talaba ichki kechinmalarini nazorat qila olsa, u murakkab topshiriqlarni bajarishda izchil va barqaror harakat qiladi. Aksincha, hissiy beqarorlik kasbiy o'sishga to'sqinlik qiluvchi omilga aylanishi mumkin. Emotsional intellekt muloqot madaniyatini shakllantirib, talabaning ustozlar va tengdoshlari bilan samarali hamkorlik qilishiga zamin yaratadi. Jamoaviy faoliyatda o'zaro hurmat va empatiya muhitining qaror topishi kasbiy ko'nikmalarning mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Hissiy ongning rivojlanishi tanqidni to'g'ri qabul qilish va undan xulosa chiqarish imkonini beradi. Bu esa o'z ustida ishlash madaniyatini shakllantirib, professional o'sishni rag'batlantiradi. Shuningdek, emotsional

yetuklik talabani mas'uliyatni chuqur his etishiga yordam beradi. Natijada kasbiy mahorat shakllanishi jarayonida hissiy omillar hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Muhokamalar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt kasbiy moslashuvning ichki mexanizmlarini harakatga keltiruvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi. Talaba yangi muhitga kirar ekan, unda turli ijtimoiy va psixologik qiyinchiliklar yuzaga keladi va bu jarayonda hissiy boshqaruv muhim rol o'ynaydi. O'z his-tuyg'ularini anglash orqali talaba o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi. Bu esa individual rivojlanish strategiyasini to'g'ri belgilashga yordam beradi. Emotsional intellekti rivojlangan shaxs nizoli vaziyatlarda murosaga moyil bo'lib, konstruktiv yechim topishga intiladi. Bunday fazilatlar kelajakdagi professional faoliyatda jamoa bilan ishlashda ayniqsa zarurdir. Shuningdek, hissiy sezgirlik mijozlar yoki hamkorlar bilan samarali muloqot o'rnatishda muhim omil hisoblanadi. Ta'lim muhitida emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar kasbiy tayyorgarlik sifatini oshiradi. Bu jarayon talabani nafaqat bilimli, balki ijtimoiy jihatdan yetuk mutaxassis bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bois emotsional intellektni rivojlantirish kasbiy mahoratni takomillashtirishning muhim sharti sifatida qaraladi.

Xulosa. Talabalarda kasbiy mahoratni shakllantirish jarayoni chuqur tahlil qilinganda, emotsional intellekt shaxsiy va professional rivojlanishning tayanch omillaridan biri ekanligi yaqqol namoyon bo'ladi. Bilim va amaliy ko'nikmalar muhim ahamiyat kasb etsa-da, ularni samarali qo'llash ko'p jihatdan hissiy yetuklik darajasiga bog'liq bo'ladi. O'z his-tuyg'ularini anglaydigan va boshqara oladigan talaba murakkab vaziyatlarda izchil qaror qabul qilishga qodir bo'ladi. Hissiy barqarorlik kasbiy faoliyatda uchraydigan bosim va mas'uliyatni yengilroq qabul qilish imkonini beradi. Emotsional intellekt rivojlangan shaxs o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda nazorat qiladi va bu uning professional qiyofasini mustahkamlaydi. Ta'lim jarayonida shakllangan empatiya va muloqot madaniyati kelajakdagi ish faoliyatida samarali hamkorlikni ta'minlaydi. Shuningdek, hissiy sezgirlik ijtimoiy muhitni to'g'ri baholash va moslashuvchan yondashuvni tanlashga yordam beradi. Kasbiy mahoratning mukammallashuvi shaxsning ichki dunyosi bilan uyg'un holda kechgandagina barqaror natija beradi. Emotsional intellekt kasbiy kompetensiyalarni chuqurlashtirish bilan birga, shaxsning ijtimoiy mas'uliyatini ham kuchaytiradi. Talaba o'zining hissiy holatini tahlil qilish orqali o'z ustida ishlashga va ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga intiladi. Bu jarayon professional o'sishning tabiiy va uzluksiz davom etishini ta'minlaydi. Hissiy ongli yondashuv nizoli vaziyatlarda murosali yechim topish va sog'lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi. Jamoada ishlash jarayonida o'zaro tushunish va hurmatning qaror topishi kasbiy samaradorlikni oshiradi. Emotsional yetuklik shaxsning o'z kasbiga sadoqatini mustahkamlaydi va mas'uliyatni chuqur his etishga undaydi. Bunday fazilatlar zamonaviy mehnat bozorida raqobatbardosh mutaxassisni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Ta'lim muassasalarida hissiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar professional tayyorgarlikni yanada mukammallashtiradi. Natijada talaba nafaqat bilimli, balki ijtimoiy va ruhiy jihatdan yetuk kadr sifatida shakllanadi. Emotsional intellektni rivojlantirish kasbiy mahoratning sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarilishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ковалёв В. В. Личность и её саморегуляция. Москва: Просвещение, 1988. – 224 с.
2. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Ленинград: Медицина, 1977. – 256 с.
3. Мясищев В. А. Психология отношений. Москва: Институт практической психологии, 1960. – 368 с.
4. Нуримбетова Е. Ж. Психологические основы формирования навыков самоуправления у учащихся. Ташкент: Фан, 2015. – 180 с.
5. Поршнев В. А. Социальная психология и история. Москва: Наука, 1974. – 232 с.
6. Қодиров У. Д. Проблемы развития волевых качеств у учащихся. Ташкент: Ўқитувчи, 2012. – 192 с.

Khakima Abdullajonova Abdukodir kizi

Jizzakh State Pedagogical University, Jizzakh, Uzbekistan

hakimabotirova9@gmail.com

ORCID: 0000-0001-6418-4599

STUDENT MOTIVATION AND BEHAVIORAL CHALLENGES IN DIGITAL EDUCATION: PSYCHOLOGICAL FACTORS AND TRANSFORMATIONAL INTERVENTIONS

Annotation. *This paper examines student motivation and behavioral challenges in digital learning environments, including attention fragmentation, procrastination, academic burnout, and social isolation. It argues that constant digital cues and reduced external monitoring raise the demands on self-regulation and can undermine sustained engagement. Building on self-determination theory, social learning, and the growth mindset framework, the study proposes transformational, practice-oriented interventions for higher education. The findings highlight the importance of strengthening goal clarity, self-regulation routines, timely feedback, and social support to improve learning outcomes.*

Key words: *digital learning, student motivation, self-regulation, procrastination, academic burnout, online communication, transformational interventions.*

Introduction. Digital globalization is transforming education by reshaping the content, formats, and psychological conditions of teaching and learning. Online platforms, mobile applications, and AI-enabled services make learning more flexible and scalable; however, the same environment exposes students to continuous information streams, notifications, and multitasking, which can weaken attention control and reduce sustained motivation. As a result, digital education psychology increasingly focuses on how learners regulate behavior, maintain well-being, and stay engaged under conditions of constant digital stimulation.

Purpose and objectives.

The purpose of this paper is to analyze motivational decline and behavioral difficulties among students in digital learning settings and to propose transformational interventions that can be implemented in higher education. The objectives are: (1) to describe common manifestations of motivational and behavioral challenges; (2) to explain key psychological mechanisms behind these challenges; and (3) to outline a practical intervention package aimed at increasing engagement and learning effectiveness.

Theoretical background.

Self-determination theory (SDT) explains motivation through the satisfaction of autonomy, competence, and relatedness needs, which together support internal motivation and persistence [Deci & Ryan, 2000]. In digital learning, autonomy may increase, but the reduced structure and the heightened requirement for self-management can weaken perceived competence for some students. Social cognitive theory emphasizes learning through modeling and reinforcement; in online environments, fast rewards (likes, views, notifications) may compete with academic tasks and reinforce avoidance behaviors [Bandura, 1986]. In addition, the growth mindset framework highlights how beliefs about ability affect responses to difficulty; students who view challenges as opportunities for development are more likely to sustain effort and recover from setbacks [Dweck, 2006].

Key psychological challenges in digital education.

Common challenges reported in digital education include: (1) attention fragmentation, where learning is interrupted by multiple tabs, messaging, and platform notifications; (2) procrastination, characterized by delaying tasks and entering a repeating “later” cycle; (3) academic burnout, reflected in emotional exhaustion, decreased efficacy, and reduced interest due to prolonged screen exposure and cognitive load; (4) social isolation and communication tensions, including weaker group belonging and frequent misunderstandings in text-based interaction; and (5) difficulties with self-

monitoring and academic integrity under limited supervision. These challenges often co-occur and can jointly reduce academic engagement and learning quality.

Transformational interventions: practice-oriented recommendations.

Transformational interventions in digital education should be multi-component and target both motivation and behavior. First, goal clarification and simplified learning roadmaps are essential: specifying weekly outcomes, breaking assignments into small steps, and visualizing progress can strengthen competence and reduce avoidance [Deci & Ryan, 2000]. Second, self-regulation routines can reduce distraction and procrastination: time-boxed focus sessions (e.g., 25–30 minutes), scheduled notification blocks, and dedicated study zones help students maintain attention and predictability. Third, timely and constructive feedback that recognizes process (not only results) supports persistence and reinforces a growth-oriented interpretation of mistakes [Dweck, 2006].

Fourth, social support and community building reduce isolation: small peer groups, collaborative projects, peer mentoring, and clear netiquette rules improve the quality of online communication. Fifth, well-being protection measures—screen hygiene, micro-breaks, sleep routines, brief breathing exercises, and planned “digital detox” windows—can mitigate burnout risks. Sixth, reflective self-monitoring (weekly checklists and short learning journals) strengthens metacognitive awareness and enables students to adjust strategies proactively [Zimmerman, 2002]. Implemented together, these measures support the engagement chain of goal clarity, self-regulation, feedback, and social support.

Conclusion. The expansion of digital education creates new challenges for motivation and behavior, especially for students with underdeveloped self-regulation skills. Theoretical perspectives from SDT, social learning, and growth mindset research suggest that sustainable engagement depends on meeting autonomy–competence–relatedness needs while intentionally building self-management routines. In practice, interventions that combine clear goals, focus routines, timely feedback, social support, and well-being safeguards can reduce procrastination, limit attention fragmentation, and decrease burnout. These transformational recommendations contribute to improving educational quality and developing healthy learning behaviors in the context of digital globalization.

References.

1. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
3. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
4. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

Hasanova Zarina Turob qizi

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor F.F. Ganjiyev1

Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası 1-bosqich magistranti

O'SMIRLARDA KREATIVLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'smirlik davrida kreativlikni rivojlantirishning psixologik-pedagogik usullari yoritilgan. O'smirlarning ijodiy tafakkurini shakllantirishda interaktiv metodlar, muammoli vaziyatlar va mustaqil fikrlashni rag'batlantirishning ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, kreativ muhit yaratish va motivatsiyaning roli tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: kreativlik, o'smirlik davri, ijodiy tafakkur, innovatsion metodlar, muammoli ta'lim, motivatsiya, mustaqil fikrlash, divergent fikrlash, psixologik muhit

Аннотация. В тезисе раскрываются психолого-педагогические методы развития креативности в подростковом возрасте. Обоснована роль интерактивных методов, проблемных ситуаций и стимулирования самостоятельного мышления в формировании творческого потенциала подростков. Также анализируется значение креативной среды и мотивации.

Ключевые слова: креативность, подростковый возраст, творческое мышление, инновационные методы, проблемное обучение, мотивация, самостоятельное мышление, дивергентное мышление, психологическая среда

Abstract. This thesis highlights psychological and pedagogical methods for developing creativity in adolescence. The role of interactive methods, problem-based situations, and independent thinking in shaping creative potential is substantiated. The importance of a creative environment and motivation is also analyzed.

Key words: creativity, adolescence, creative thinking, innovative methods, problem-based learning, motivation, independent thinking, divergent thinking, psychological environment

Kirish. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'smirlarning kreativ fikrlash qobiliyatini shakllantirish dolzarb psixologik masalalardan biridir. Chunki kreativlik - shaxsning o'z tajribasiga tayanib, yangicha, noodatiy yechimlar topish, mavjud stereotiplardan chiqib fikrlay olish qobiliyatidir. O'smirlik davri – kreativlik shakllanishi uchun psixologik jihatdan eng qulay bosqichdir. O'smirning kreativ salohiyati uning mustaqil fikrlash, o'zini ifoda etish va ijtimoiy faolligiga bog'liq. Kreativlikni rivojlantirish uchun ta'lim jarayonida muammoli topshiriqlar, erkin fikr almashish va rag'batlantiruvchi muhit zarur. O'smirlarda kreativ tafakkurni rag'batlantirish – ularning shaxsiy yetukligi va kelajakdagi ijtimoiy moslashuvining asosi hisoblanadi. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichi hisoblanadi. Bu davrda tafakkur jarayonlari chuqurlashadi, abstrakt fikrlash shakllanadi hamda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadi. Aynan shu davr kreativlikni rivojlantirish uchun eng qulay psixologik poydevor bo'lib xizmat qiladi. Kreativlik – bu shaxsning muammolarga noodatiy yondashuvi, yangicha g'oyalar ishlab chiqish va original yechimlar topish qobiliyatidir. J. Gilford kreativlikni divergent fikrlash bilan bog'lab, uni inson intellektining muhim tarkibiy qismi sifatida talqin etadi.

Divergent fikrlash bir nechta muqobil yechimlarni ishlab chiqish, moslashuvchanlik va originallikni namoyon etish bilan tavsiflanadi. E. Torrens tadqiqotlariga ko'ra, kreativlikni rivojlantirish uchun erkin fikrlash muhiti, rag'bat va ijodiy topshiriqlar tizimi zarur. Shuning uchun ta'lim jarayonida reproduktiv usullardan ko'ra, ijodiy va muammoli metodlarga ustuvorlik berish lozim.

O'smirlarda kreativlikni shakllantirishning muhim sharti – bu qulay psixologik muhit yaratishdir. O'qituvchi va ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi, shaxs fikriga hurmat bilan munosabatda bo'lish, tanqidning konstruktiv shaklini qo'llash o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. L.S. Vigotskiy ta'kidlaganidek, shaxs rivojlanishi ijtimoiy muhit va faoliyat jarayonida amalga oshadi

. Demak, kreativlik ham ijtimoiy hamkorlik, muloqot va tajriba almashinuvi orqali rivojlanadi.

Ta'lim amaliyotida quyidagi metodlar samarali hisoblanadi:

“Aqliy hujum” (brainstorming) – qisqa vaqt ichida ko'plab g'oyalarni ilgari surishga xizmat qiladi. Bu usul o'smirlarda erkin fikrlash va tashabbuskorlikni rivojlantiradi.

Muammoli ta'lim – o'quvchilarga tayyor bilim berish o'rniga, muammoli vaziyat yaratish orqali mustaqil izlanishga undaydi.

Loyiha metodi – amaliy faoliyat orqali ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, jamoada ishlash ko'nikmasini shakllantiradi.

Rol o'ynash va dramatizatsiya – tasavvur, empatiya va moslashuvchan fikrlashni kuchaytiradi.

Shuningdek, kreativlikni rivojlantirishda motivatsiya muhim omil hisoblanadi. Ichki motivatsiya – ya'ni shaxsning o'z qiziqishi va ehtiyoji asosida faoliyat yuritishi ijodiy natijalarning yuqori bo'lishini ta'minlaydi [4]. O'smirlarning qiziqish doirasini aniqlash va uni qo'llab-quvvatlash pedagogik jarayonning ajralmas qismidir.

Kreativ tafakkurni rivojlantirishda refleksiya ham muhim o‘rin tutadi. O‘quvchi o‘z faoliyatini tahlil qilishi, xatolarini anglab yetishi va yangi g‘oyalarni takomillashtirishi orqali ijodiy salohiyatini kengaytiradi. Bundan tashqari, ochiq savollar, alternativ yechimlarni taqqoslash, bahs-munozara tashkil etish kabi metodlar ham samarali natija beradi.

Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ham kreativlikni rivojlantirish imkonini beradi. Raqamli platformalar, interaktiv dasturlar va ijodiy loyihalar o‘smirlarning qiziqishini oshiradi hamda ularning mustaqil izlanish ko‘nikmasini mustahkamlaydi.

Xulosa: O‘smirlik davrida kreativlikni rivojlantirish tizimli yondashuvni talab qiladi. Divergent mashqlar, ko‘p yo‘nalishli tahlil metodlari, ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash va psixologik xavfsiz muhit yaratish o‘smirlarning ijodiy tafakkurini samarali shakllantirishga xizmat qiladi. Kreativlik tug‘ma emas, balki maqsadli psixologik va pedagogik ta‘sir orqali rivojlantiriladigan sifatdir. Ichki motivatsiya, psixologik xavfsizlik muhiti, divergent fikrlash mashqlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kreativ tafakkurning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Shaxsda erkin fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini yaratish kreativ rivojlanishning asosiy shartidir. Kreativlikni shakllantirish nafaqat shaxsning intellektual rivojlanishiga, balki uning ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Guilford J.P. The Nature of Human Intelligence. – New York: McGraw-Hill, 1967.
2. Torrance E.P. Torrance Tests of Creative Thinking. – Lexington: Personnel Press, 1974.
3. Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. – Moskva: Pedagogika, 1984.
4. Runco M.A. Creativity: Theories and Themes: Research, Development, and Practice. – London: Elsevier, 2007.

Yusupova Maxmuda Egamnazarovna

Oriental universiteti psixologiya yo‘nalishi 2-bosqich magistranti

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA TAFAKKUR OPERATSIYASINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI

Annotatsiya. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalarni mustaqil mulohaza yuritishga yo‘naltirishda ularga xos bo‘lgan psixologik va pedagogik xususiyatlarni inobatga olish muvaffaqiyatga erishish garovidir. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar psixik xususiyatlari rivojlanishining mustaqil fikrlash jarayoniga ta‘siri haqidagi ma‘lumotlar keltirilgan.

Tayanch so‘z va tushunchalar: psixologik va pedagogik xususiyatlar, mustaqil fikrlash, tarbiyachi mahorati, nutq.

Karish. Maktabgacha yoshdagi bolalarni ma‘naviy tarbiyalash - o‘ta nozik va mas‘uliyatli vazifa hisoblanadi. Chunki, o‘ziga kelayotgan bolalarni ma‘naviy ruhda tarbiyalashda ularning yoshi, xohish-istagi, intellektual hamda ruhiy tayyorgarligini hisobga olinishi kerak. Bolalar ma‘naviy-axloqiy sifatlarining ifodasi bo‘lgan ruh yoki aql nodir hodisa bo‘lib, u tez o‘zgarishga moyildir. Bolalarni ma‘naviy - ma‘rifiy ruhda tarbiyalashda ulardagi jismoniy o‘zgarishlarni ham e‘tiborga olish va bunda, ular o‘zlari bilmagan holda zid hatti-harakatlar sodir etishi, jiddiy xatolarga ham yo‘l qo‘yishini inobatga olish zarur. Shuningdek, bolalar ta‘sirga beriluvchan, ongiga o‘z atrof-tevarigidagi voqealarni tez singdiruvchan bo‘ladi. Bu voqealar ularning histuyg‘usidan mustahkam o‘rin olib, ichki olamiga ruhiyatiga ta‘sir ko‘rsatadi. Bu esa bolalarni ijobiy fikrlaydigan, turli xil vaziyatlarga tez moslashadigan shaxs ekanini ko‘rsatadi. Shuning uchun barkamol avlodni shakllantirishda sog‘lom ijtimoiy muhitni ta‘minlash talab etiladi. Buning uchun maktabgacha yoshagi bolalarni ma‘naviy tarbiyalashda, avvalo, ota-ona va oila, maktabgacha ta‘lim tashkilotida tarbiyachi tomonidan rag‘batlantirib, boshqarib turilishi orqali ularda yetishmaydigan shaxsiy

muloqot, jamoada yashash tajribasi, qiyoslab tahlil qilish va shu orqali malakasini oshirish kabilarga e'tibor berish zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017 yil 19 oktyabrda bo'lib o'tgan ta'lim jarayonining dastlabki bo'g'ini – maktabgacha ta'lim muassasalari muammolariga bag'ishlangan tadbirda: «Mutaxassis va pedagoglarning ilmiy xulosalariga ko'ra, inson o'z umri davomida oladigan barcha axborot va ma'lumotning 70 foizini 5 yoshgacha bo'lgan davrda oladi. Ana shu dalilning o'zi bolalarimizning yetuk va barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishida bog'cha tarbiyasi qanchalik katta ahamiyatga ega ekanini yaqqol ko'rsatib turibdi. Bunga qo'shimcha isbot qidirib uzoqqa borishning hojati yo'q. Bog'cha tarbiyasini olgan bola bilan bog'chaga bormagan bolani solishtirganda, ularning fikrlash darajasi o'rtasida yer bilan osmoncha farq borligini sezish qiyin emas» degan edi. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi ilmda bu yoshdagi bolalarda sifat o'zgarishlari tezlashganligini inobatga olgan holda bu davrni uch bosqichga taqsimlab o'rganish maqsadga muvofiq deb topilgan: kichik maktabgacha davr (3–4 yosh); o'rta maktabgacha davr (4–5 yosh); katta maktabgacha yosh (5–6 yoshgacha); maktabga tayyorlov yoshi (6–7 yoshgacha). Maktabgacha yoshdagi bola rivojlanish jarayonida ajdodlari tomonidan yaratilgan narsa va hodisalar, olam sirsinotlari bilan alohida maxsus munosabatga kirishadi. U insoniyat tomonidan qo'lga kiritilgan yutuqlarni faol o'zlashtirib, egallab boradi. Bolada narsa-hodisalar olami, ular yordamida amalga oshiriladigan xatti-harakatlar, ona tili va odamlar orasidagi munosabatlarni anglash, ayni zamonda faoliyat motivlarining rivojlanishi, qobiliyatlarning o'sib borishi kattalarning bevosita yordami asosida amalga oshadi. Bu oilada ota-ona, maktabgacha ta'lim muassasalarida esa tarbiyachilar ko'magida yuz beradi. Asosan mana shu davrdan boshlab bolaning mustaqil faoliyati kuchaya boshlaydi. Faoliyatdagi mustaqillik, o'z-o'zidan tafakkurdagi mustaqillikka asos bo'ladi. Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bosqich ularda murakkab harakatlarni takomillashtirish, elementar gigiena, madaniy va mehnat malakalarini hosil qilish, nutqini o'stirish hamda ijtimoiy axloq va estetik didning dastlabki kurtaklarini yuzaga keltirish davri hamdir.

Asosiy qism. Ko'rinadiki, maktabgacha yoshdagi bolalar tabiatining asosiy qonuniyati bo'lmish serharakatlilikni cheklamay, maqsadli tashkil eta bilish bu yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasida kutilgan samarani beradi. Biz o'z tadqiqotlarimizdan va bir necha yillik tajribamizdan kelib chiqib quyidagi fikrlarni beramiz: jismoniy serharakatlilik bolaning fiziologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tayanch a'zolari harakati tufayli bola jismonan yaxshi rivojlanadi. Kattalar va tengdoshlari bilan muloqot asnosida bola axloqiy-me'yoriy mezonlar, atrofdagilarni anglash, shuningdek, ijobiy va salbiy munosabatlar bilan tanisha boshlaydi. Maktabgacha yoshdagi bola harakatlari uning jismi bilan muvofiqlashtirilgan holda amalga oshadi. Bu davrda bolaning nutqi ham jadal rivojlana boshlaydi. U o'zi bilganlariga qo'shimcha yangiliklarni o'zlashtirish va ularni mustahkamlashga moyil bo'ladi. Bu jarayonda bolada o'yin faoliyati orqali kommunikativ ko'nikmalari shakllanadi, atrofdagilar bilan tez-tez muloqot qilish orqali yangi so'z va tushunchalarni o'rganib oladi va amalda o'zi mustaqil o'zlashtirib oladi. Ko'rinadiki, mazkur yoshdagi bolani mustaqil fikrlashga yo'naltirish, har qanday hayotiy yoki badiiy hodisaga diqqatini tortish, unga o'z munosabatini bildirishni talab qilish bolada shaxslik sifatlarining shakllanishi garovidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar ehtiyoji va qiziqishlari jadal ravishda ortib boradi. Bu, avvalo, keng davraga chiqish, munosabatda bo'lish, o'ynash ehtiyojlarinig mavjudligidandir. Bu yoshdagi bolalar nutqni ma'lum darajada o'zlashtirganliklari va haddan tashqari harakatchanliklari tufayli ularda o'zlariga yaqin bo'lgan kattalar va tengdoshlari bilan munosabatda bo'lish ehtiyoji tug'iladi. Ular kengroq doiradagi munosobatlarga intila boshlaydilar, qo'ni-qo'shnilarining bolalari bilan ham jamoa bo'lib o'ynaydilar. Hamma narsani bilishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Maktabgacha yoshdagi bola tabiatiga xos bo'lgan kuchli ehtiyojlardan yana biri – har narsani yangilik sifatida ko'rib, uni har tomonlama bilib olishga intilishidir. Bu yoshdagi bolalar hayotida va ularning psixik jihatidan o'sishida qiziqishning roli ham juda katta. Qiziqish xuddi ehtiyoj kabi bolani biror faoliyatga undovchi omillardan biridir. Shuning uchun ham psixologlar qiziqishni bilish jarayoni bilan bog'liq bo'lgan murakkab psixik hodisa deya baholaydilar. Maktabgacha ta'lim muassasalari nutq o'stirish va badiiy adabiyot bilan tanishtirish mashg'ulotlarida bolalarga xos bo'lgan bu tabiiy xususiyatlar qiziqish va bilishga intilish sifatlaridan ularning o'zlari uchun oqilona foydalanish milliy

tarbiyashunoslikning bosh maqsadi – barkamol shaxsni shakllantirish masadiga muvofiq bo‘ladi. Bolaning kamol topishida qiziqishning ahamiyati shundaki, u qiziqqan narsasini imkon qadar chuqurroq bilishga intiladi va binobarin, uzoq vaqt davomida u bilan shug‘ullanishdan zerikmaydi. Bu, o‘z navbatida, bolaning diqqati hamda irodasi kabi muhim xislatlarni o‘stirishga hamda mustahkamlashga yordam beradi. Shu ma’noda bolalarni mustaqil fikrlashga yo‘naltirishda avval ularni erkin tafakkur ob’ekti bilan qiziqtirib olish muhim ahamiyat kasb etadi. Bog‘cha yoshidagi bolalarda har sohaga doir savollarning tug‘ilishi ular tafakkurining faollashayotganidan darak beradi. Bola o‘z savoliga javob topa olmasa yoki kattalar uning savoliga ahamiyat bermasalar, undagi qiziquvchanlik susaya boshlaydi. Odatda har qanday tafakkur jarayoni biror narsadan taajjublanish, hayron qolish va natijada turli savollarning tug‘ilishi tufayli paydo buladi. Biz o‘zbeklarda ko‘pchilik otaonalar va ayrim tarbiyachilar bolalar savol beraversalar, «ko‘p mahmadona bo‘lma», «sen bunday gaplarni qaerdan o‘rganding», deb jerkib tashlaydilar. Natijada bola hamma narsani o‘z bilganicha tushunishga harakat qiladi. Passiv va tortinchoq bolalar esa hech savol bermaydilar. Bunday bolalarga turli mashg‘ulotlar va sayohatlarda kattalarning o‘zlari savol berishlari, shu bilan ularni faollashtirishlari lozim. Har qanday tafakkur odatda biror narsani taqqoslash, analiz va sintez qilishdan boshlanadi. Shuning uchun ana shu taqqoslash, analiz va sintez qilish ruhshunoslik ilmda tafakkur jarayoni deb ataladi. Sayohatlar bolalardagi tafakkur jarayonini faollashtirish va rivojlantirishga yordam beradi. Bolalar tabiatga qilingan sayohatlarda turli narsalarni bir-biri bilan taqqoslaydilar va analiz hamda sintez qilib ko‘rishga intiladilar. Masalan, ruhshunoslarning ta’kidlashicha, fikrlash, ya’ni tafakkur odam miyasining faoliyati. Sezgi organlari yetarli bo‘lmagan o‘rinlarda odam va olamning xususiyatlari uning tafakkuri orqali o‘rganiladi. Tafakkur – aqliy faoliyat, ongli xatti-harakatlarning majmui. U tevarak-atrof, voqelik hamda ijtimoiy muhitni bilish quroli, inson faoliyatini to‘g‘ri va samarali amalga oshirishning asosiy sharti hisoblanadi. Kishi fikrlash orqali o‘zi o‘qigan, ko‘rgan, idrok qilgan, sezgan, tasavvur etgan narsa va hodisalarning to‘g‘riligi, aniqligi, haqiqiyliigi hamda ularning atrof-muhitga munosabatini aniqlaydi². Ikki yashar bolaning so‘z zaxirasi tahminan 250 tadan 400 tagacha, uch yoshli bolaning so‘z boyligi 1000 tadan 1200tagacha va 7 yashar bolaning leksikoni 4000 taga yetadi. Demak, maktabgacha yosh davrida bolaning nutqi ham miqdor, ham sifat jihatidan ancha takomillashadi. Bu yoshdagi bolalar nutqining o‘sishi oilaning ma’naviy saviyasiga ham bog‘liq. Kattalar bolalar nutqini o‘stirish bilan shug‘ullanar ekanlar, bog‘cha yoshidagi bolalar ba’zi hollarda o‘z nutq sifatlarini to‘la idrok eta olmasliklarini ham unutmasliklari kerak bo‘ladi. Maktabgacha davrda axloqiy tushunchalar borgan sari qat’iylasha boradi. Axloqiy tushunchalar manbai bo‘lib ularning ta’lim-tarbiyasi bilan shug‘ullanayotgan kattalar, shuningdek, tengdoshlari, badiiy asarlarning qahramonlari ham bo‘lishi mumkin. Axloqiy tajribalar asosan muloqot, kuzatish, taqlid qilish jarayonida, shu bilan birga kattalar, ayniqsa, onalarning maqtovi va tanqidlari orqali o‘tadi, mustahkamlanadi. Bola doimo baho, ayniqsa maqtov olishga harakat qiladi. Bu baho va maqtovlar bola shaxsining muvaffaqiyatga erishuvi, uning ma’naviy kamoloti, hatto jismoniy rivojlanishida, shuningdek, shaxsiy hayoti hamda kasb tanlashida ham katta ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha yosh davrda bolalarda muloqotning yangi motivlari yuzaga keladi. Bu shaxsiy va ishbilarmonlik motivlaridir. Maktabgacha yosh davrida bolalar uchun kattalar beradigan baho juda muhim. Bolalar birinchi navbatda maishiy axloq norma va qoidalarini, o‘z majburiyatlariga munosabat, kun tartibiga rioya etish, hayvon va narsalar bilan muomala qilish normalarini egallaydilar. Bunday normalarni egallash bu yoshdagi bolalar uchun qiyin hisoblanadi. Bog‘cha yoshining oxirlariga kelib, ko‘pchilik bolalarda aniq bir axloqiy qarashlar tarkib topadi, shuningdek, odamlarga munosabat bilan bog‘liq bo‘lgan shaxsiy sifatlar ham shakllanadi. Bu kishilarga nisbatan diqqatli, mehribon bo‘lish xususiyatidir.

Xulosa. Maktabga tayyorlov guruhi dasturlarida bolalardan taqqoslay olish, tahlil eta olish, umumlashtira olish, ma’lum bir xulosa chiqara olish, shuningdek yetarli darajada rivojlangan bilish jarayonlari talab etiladi. 6–7 yoshli bola tabiat haqida ayrim hodisalarnigina emas, balki organizmning tabiat bilan bog‘liqligi va o‘zaro ta’sirini ham tushunishi va o‘zlashtirishi mumkin. 6–7 yoshli bolalar aqliy rivojlanishning yuqori darajasiga erishadi va ko‘rgazmali-obrazli tafakkuri orqali atrof olamdagi predmetlar xususiyatlari va ular orasidagi aloqadorlikni ajrata olishini xulosa qilishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. <https://uz/uz> - O'zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti.
2. Uruntaeva G.A. Detskaya psixologiya. – M.: «Akademiya», 2010. –C. 36.
3. Poddyakov N.N. Mishlenie doshkolnika. – M.: «Pedagogika», 1977. –C. 222.
4. G'oziev E. Tafakkur psixologiyasi. – T.: «O'qituvchi», 1990.
5. Karimova V.M., Sunnatova R. Mustaqil fikrlash. – T.: «Sharq», 2000.
6. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlash. – T.: «Fan», 2004.
7. Tixomirov O.K. Psixologiya mishleniya. – M.: MGU, 1984.

Shorustamboyeva Shahnoza Ulug'bekovna

*O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
mustaqil izlanuvchisi*

QO'SHIMCHA TA'LIM MUHITIDA BOLALARNING MAKTABGA PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLANISH JARAYONINING O'ZIGA XOSLIKLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada qo'shimcha ta'lim muhitida bolalarning maktabga psixologik jihatdan tayyorlanish jarayonining o'ziga xos xususiyatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotning kirish qismida maktabga tayyorlov jarayonining dolzarbligi va qo'shimcha ta'limning roli yoritilgan. Metodologiya qismida kuzatish, suhbat, psixodiagnostik testlar hamda pedagogik tahlil usullari qo'llanganligi bayon etiladi. Natijalar bo'limida qo'shimcha ta'lim markazlarining erkin, individual yondashuvga asoslangan muhitida bolalarda emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, diqqat va tafakkur kabi psixologik ko'nikmalar tezroq shakllanishi aniqlangan. Muhokama qismida olingan natijalar maktabgacha ta'lim muassasalari tajribasi bilan solishtirilib, qo'shimcha ta'limning ustun jihatlari tahlil qilinadi. Xulosada mazkur muhitda olib boriladigan mashg'ulotlar maktabga psixologik tayyorgarlik sifatini sezilarli darajada oshirishi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: maktabga tayyorlik, psixologik rivojlanish, qo'shimcha ta'lim, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, kognitiv jarayonlar, rivojlantiruvchi muhit.

Аннотация. В статье рассматриваются специфические особенности психологической готовности детей к школе в условиях дополнительного образования. В введении подчёркивается актуальность подготовки детей к школьному обучению и обосновывается роль центров дополнительного образования. В методологии описаны методы наблюдения, интервью, психодиагностического тестирования и педагогического анализа. В результатах показано, что в гибкой и индивидуально ориентированной среде дополнительного образования дети быстрее развивают эмоциональную устойчивость, социальную адаптацию, внимание и логическое мышление. В обсуждении результаты сопоставляются с традиционными формами дошкольной подготовки, выявляются преимущества дополнительного образования. В заключении подчёркивается, что развивающие занятия в данной среде значительно повышают уровень психологической готовности к школе.

Ключевые слова: Школьная готовность, психологическое развитие, дополнительное образование, эмоциональная устойчивость, социальная адаптация, когнитивные процессы, развивающая среда.

Abstract. This article examines the psychological aspects of school readiness among children within the context of supplementary education. The introduction highlights the importance of preparing children for formal schooling and defines the role of supplementary educational environments. The methodology section describes the use of observation, interviews, psychodiagnostic assessments, and pedagogical analysis. The results indicate that children engaged in supplementary education demonstrate faster development of emotional stability, social adaptation, attention, and cognitive abilities due to a flexible and individualized learning environment. In the discussion, these findings are compared with traditional preschool education, emphasizing the

advantages of supplementary education. The conclusion confirms that structured developmental activities in such environments significantly enhance children's psychological readiness for school.

Key words: *school readiness, psychological development, supplementary education, emotional stability, social adaptation, cognitive skills, developmental environment.*

Kirish. So'nggi yillarda maktabga tayyorlov jarayonining sifati ta'lim tizimida ustuvor masalalardan biriga aylandi. Chunki maktabning dastlabki bosqichlarida bolalarning psixologik tayyorgarligi ularning o'qishga munosabati, muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilaydi. An'anaviy maktabgacha ta'lim muassasalari bilan bir qatorda, qo'shimcha ta'lim markazlarining faoliyati ham maktabga tayyorlikning muhim omiliga aylandi. Ushbu markazlarda bolalar individual yondashuv, erkin o'quv muhiti va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar asosida shug'ullanadi, bu esa psixologik rivojlanishning tabiiy jarayonini qo'llab-quvvatlaydi. Qo'shimcha ta'lim muhitining o'ziga xosligi shundaki, unda emotsional barqarorlik, muloqot ko'nikmalari, o'z-o'zini boshqarish va kognitiv jarayonlarning rivoji ancha faol shakllanadi. Shu sababli, bolalarning maktabga psixologik tayyorlanish mexanizmlarini qo'shimcha ta'lim kontekstida o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy zarurat sifatida namoyon bo'lmoqda.

Bolalarni maktabga psixologik jihatdan tayyorlash

1. Maktabga psixologik tayyorlik tushunchasi - Maktabga tayyorlik - bu bolaning 6-7 yosh oralig'ida rasmiy ta'lim faoliyatiga kirishishi uchun zarur bo'lgan psixologik, kognitiv, emotsional, ijtimoiy va motivatsion kompetensiyalar majmuasi. U faqat "harf bilish", "sanash" emas, balki murakkab psixik jarayonlarning muvofiqlashgan holatidir.

Psixologik tayyorlik quyidagi ichki ko'rsatkichlarni qamrab oladi:

Intellektual tayyorlik: tafakkur jarayonlari, tahlil-sintez, mantiqiy bog'lanishlarni tushunish.

Ijtimoiy tayyorlik: guruhda ishlash, o'qituvchini tinglash, qoidalarga itoat.

Shaxsiy (irodaviy) tayyorlik: mustaqillik, diqqatni boshqarish, topshiriqni oxirigacha bajarish.

Emotsional tayyorlik: his-tuyg'ularni nazorat qilish, stressni yengish, moslashuvchanlik.

Motivatsion tayyorlik: o'qishga qiziqish, o'rganishga intilish.

2. Kognitiv (aqliy) tayyorgarlik

Bolaning maktabda muvaffaqiyatli o'qishi uchun asosiy psixik jarayonlarning yetarli darajada rivojlangan bo'lishi zarur:

2.1. Idrok (persepsiya)

Rang, shakl, o'lchamni farqlay olish

Atrofdagi predmetlar o'rtasidagi munosabatlarni tushunish

Detallarni ajratish va umumiy kartinani shakllantirish

2.2. Xotira

Mexanik va mantiqiy xotira rivoji

Qisqa xotira (short-term) va ishchi xotira

Og'zaki va ko'ruv xotirasi o'rtasida muvozanat

2.3. Tafakkur

Analitik fikrlash

Solishtirish, umumlashtirish, tasniflash

Muammoli vazifalarni hal qilish

2.4. Diqqat

Diqqatning barqarorligi

Bir faoliyatdan boshqasiga o'tish

Keraksiz ma'lumotni chetlab o'tish (diqqatni filtrlash)

Bu qobiliyatlar 1-sinf darslarini tushunish va topshiriqlarni bajarish uchun zarur poydevor hisoblanadi.

3. Nutq va kommunikativ tayyorgarlik

Bolani maktabga tayyorlashda nutq rivoji - asosiy mezonlardan biridir.

3.1. Receptiv nutq

Ko'rsatma va buyruqlarni to'g'ri tushunish

Hikoyalarni eshitib mazmunini anglash

3.2. Ekspressiv nutq

O'z fikrini izchil va grammatik to'g'ri bayon qilish

Lug'at boyligi

Dialog va monolog nutq

Nega nutq muhim?

Nutq rivojlangan bola:

o'qituvchi bilan samarali muloqot qiladi,

topshiriqlarni aniq tushunadi,

ijtimoiy moslashuv jarayoni osonroq o'tadi.

4. Ijtimoiy-emotsional tayyorgarlik

Maktabga tayyorlikning eng nozik va chuqur psixologik qismi - ijtimoiy-emotsional tayyorgarlik.

4.1. Emotsiyalarni boshqarish

Hayajon, qo'rquv, g'azabni nazorat qilish

Stressli vaziyatdan chiqib ketish

Yangi muhitda o'zini erkin tutish

4.2. Ijtimoiy ko'nikmalar

Guruh qoidalariga amal qilish

Navbat kutish, bo'lishish

Do'stlik o'rnatish, muloqotga kirisha olish

4.3. Empatiya

Boshqa bolalarning his-tuyg'ularini tushunish

Hamdardlik ko'rsatish

Bu sifatlar bola sinf jamoasiga moslashganda juda muhim.

5. Irodaviy tayyorgarlik (volitiv rivojlanish)

Maktabda mustaqillik - muvaffaqiyatning yarmi.

Bola quyidagi ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak:

O'tirib dars tinglashga sabr

Vazifani oxiriga yetkazish

Qoidalar asosida o'ynash

O'z xatti-harakatini nazorat qilish

O'qituvchi ko'rsatmasini eslab bajarish

Bu qobiliyat yo'qligida bola tez chalg'iydi, dars jarayoniga qo'shilishi qiyin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziev E. G. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O'zbekiston faylasuflari jamiyati, 2010.
2. Yo'ldoshev J., Usmonov Q. Pedagogik texnologiya asoslari. - Toshkent: Fan, 2013.
3. To'xtaxo'jayev M. Maktabga tayyorlov pedagogikasi va psixologiyasi. - Toshkent: Ilm Ziyo, 2019.
4. Ochilidiev A. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi. - Toshkent: O'qituvchi, 2017.
5. O'zbekiston Respublikasi "Maktabgacha ta'lim" Konsepsiyasi, 2019.
6. Shodmonov Q., Xolmatova N. Maktabga tayyorgarlik jarayonida psixologik tayyorgarlikning o'rni. - "Ta'lim va taraqqiyot" jurnali, 2021.

Axmedova Salima Aladin qizi
Buxoro davlat universiteti
psixologiya ta'lim mutaxassisligi 2-kurs magistranti

TALABALARNING AKADEMIK RIVOJLANISHI VA O'QUV FAOLLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalar akademik rivojlanishining psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillari, shuningdek, o'quv jarayonidagi mustaqillik darajasi, bilimlarni o'zlashtirish mexanizmlari hamda motivatsiya tizimining rolga oid masalalar yoritiladi. Maqolada talabalar analitik tafakkuri, bilimlarni qayta ishlash va real hayotga tatbiq etish ko'nikmalarining shakllanish jarayoni chuqur tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: akademik rivojlanish, o'quv faolligi, bilimni qayta ishlash, ta'lim samaradorligi, ilmiy tafakkur, psixologik omillar, o'quv motivatsiyasi

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические, педагогические и социальные факторы, влияющие на академическое развитие студентов. Особое внимание уделено механизмам усвоения знаний, уровню самостоятельности в учебном процессе, аналитическому мышлению и роли мотивационной системы. Проведённый анализ раскрывает процессы формирования навыков переработки информации, критического мышления и применения знаний в реальных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: академическое развитие, учебная активность, переработка знаний, эффективность обучения, научное мышление, психологические факторы, учебная мотивация.

Abstract. This article explores the psychological, pedagogical, and social factors that influence students' academic development. Special emphasis is placed on knowledge acquisition mechanisms, the level of independence in the learning process, analytical thinking, and the role of the motivation system. The analysis highlights the development of skills related to information processing, critical thinking, and applying acquired knowledge in real-life contexts.

Key words: academic development, learning activity, knowledge processing, educational effectiveness, scientific thinking, psychological factors, learning motivation.

Kirish. Talabalar akademik rivojlanishi mavzusi zamonaviy ta'lim jarayonining markazida turadi. Akademik rivojlanish bu nafaqat bilimlarni o'zlashtirish, balki ularni real hayotda qo'llash, tahlil qilish, qayta ishlash va yangi ma'lumotlar bilan boyitish jarayonidir. Bu jarayon talabadan yuqori darajadagi mustaqillik, izlanish, analitik fikrlash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini talab qiladi.

Talabalar o'quv jarayonida turli psixologik, ijtimoiy va pedagogik ta'sirlar ostida bo'lib, ularning rivojlanish sur'ati bir-biridan farq qiladi. Ayrim talabalar axborotni tez qabul qilsa, boshqalari uni sekinroq o'zlashtiradi. Bu farqlar individual o'rganish uslublari, psixologik holat, motivatsiya va ijtimoiy tajriba bilan bog'liqdir.

Akademik o'zlashtirishga oid tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati ularning individual o'rganish uslublari va o'z-o'zini boshqarish darajasiga bevosita bog'liqdir. Ba'zi talabalar vizual o'rganish orqali, boshqalari esa eshitish yoki amaliy faoliyat asosida bilimlarni samaraliroq o'zlashtiradilar. Shu jihatdan, o'quv jarayonida differensial va individual yondashuv tamoyillarini qo'llash katta ahamiyatga ega. Psixologik nuqtai nazardan, talabaning motivatsiyasi, ichki ishonchi va o'zini qadrlash hissi o'zlashtirishning barqarorligini belgilovchi omillar sifatida e'tirof etiladi. Shuningdek, ijtimoiy muhit, o'qituvchining shaxsiyati va o'quv jarayonining psixologik iqlimi ham o'zlashtirish samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ta'limda ijobiy muloqot, o'zaro hurmat va rag'batlantirish tizimi talabalarda o'qishga ijobiy munosabatni shakllantiradi. Shu bilan birga, akademik o'zlashtirish jarayonida zamonaviy ta'lim texnologiyalarini qo'llash, masofaviy ta'lim vositalaridan foydalanish ham o'zlashtirishning yangi shakl va uslublari yuzaga keltirmoqda.

Talabalarda akademik rivojlanishi va o'quv faolligiga ta'sir etuvchi omillar ularning ijtimoiy tajribasi, shaxsiy maqsadlari va psixologik barqarorligi bilan belgilanadi. Akademik muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat intellektual qobiliyat, balki irodaviy sifatlar, o'zini boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va o'quv motivatsiyasini doimiy ravishda saqlab turish ham muhimdir. Talabalik davrida bu omillar birgalikda ta'sir qilib, shaxsning o'qish jarayoniga nisbatan mas'uliyatli yondashuvini shakllantiradi. O'quv faoliyatida qiyinchiliklarni yengish, muvaffaqiyatsizlikdan saboq olish va o'z ustida ishlash qobiliyatlari akademik o'zlashtirishning ichki psixologik mexanizmlaridir. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, do'stlar va oila a'zolarining rag'batlari talabaning o'qishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi. Shu sababli, ta'lim tizimida akademik o'zlashtirishni mustahkamlash uchun shaxsga yo'naltirilgan psixologik yondashuvlar, motivatsion treninglar va o'zini o'zi rivojlantirish dasturlari zarur. Bu yondashuvlar talabalarning bilimni chuqur o'zlashtirishiga, mustaqil fikrlash va muammolarni hal etish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Akademik o'zlashtirishning psixologik asoslari bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu jarayon shaxsning kognitiv, emotsional va motivatsion tizimlari o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir natijasidir. J. Piaget va L. Vygotskiylarning kognitiv rivojlanish nazariyalari o'quv jarayonida bilimlarni o'zlashtirish mexanizmlarini tushuntirishda asosiy nazariy baza sifatida e'tirof etiladi. Ularning fikricha, talaba yangi bilimni ilgari mavjud kognitiv sxemalar bilan solishtirish orqali o'zlashtiradi va shu jarayonda tafakkur, mantiqiy fikrlash hamda refleksiya rivojlanadi. A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi esa akademik o'zlashtirishda modellashtirish, kuzatish va ijtimoiy turtkilar muhim rol o'ynashini asoslab beradi. Uning qarashlariga ko'ra, talabalarda motivatsiyani oshirish uchun ijobiy namunalardan foydalanish va rag'batlantiruvchi muhit yaratish zarur. Shuningdek, D. Kolbning tajribaviy o'rganish modeli akademik o'zlashtirishni faol ishtirok, tahlil, tajriba va refleksiya jarayonlari bilan bog'laydi. Bu nazariyalar birgalikda ta'limda individual yondashuv, faollik va ijodkorlikning o'zlashtirish samaradorligiga ta'sirini ilmiy jihatdan isbotlaydi.

Zamonaviy adabiyotlarda akademik o'zlashtirishni psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishda motivatsiya va o'quv faoliyatiga bo'lgan ichki ehtiyoj markaziy omil sifatida ko'riladi. A. Maslou va D. Maklellandning motivatsiya nazariyalari shuni ko'rsatadiki, o'zlashtirish jarayonida yutuqqa intilish, o'zini tasdiqlash va ijtimoiy e'tirofga erishish insonning faoliyatini boshqaruvchi asosiy kuchlardan biridir. Shuningdek, R. Ryan va E. Deci tomonidan ishlab chiqilgan o'zini aniqlash nazariyasi talabalarning akademik o'zlashtirishida ichki motivatsiya, mustaqillik va kompetensiya hissining o'rni katta ekanini ta'kidlaydi. Ularning tadqiqotlari natijasida aniqlanganidek, talaba o'z faoliyatini maqsadli boshqara olsa, u o'qish jarayonidan ko'proq mamnuniyat oladi va o'zlashtirish natijalari yuqori bo'ladi. Mahalliy tadqiqotlarda esa, masalan, N. Jo'rayev, B. Rasulova va D. Karimova ishlarida motivatsion omillar o'quv samaradorligiga bevosita ta'sir etuvchi psixologik determinantlar sifatida e'tirof etilgan. Shu bois, akademik o'zlashtirishni tahlil qilishda motivatsiyaning individual xususiyatlarini aniqlash muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Akademik o'zlashtirishni tahlil qiluvchi adabiyotlarda shuningdek, emotsional intellekt va o'zini boshqarish ko'nikmalari asosiy psixologik komponent sifatida qayd etiladi. D. Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi o'quvchi va talabalarning his-tuyg'ularini boshqarish, o'zini anglash va ijtimoiy muloqotdagi muvaffaqiyat darajasi o'rganish samaradorligini belgilovchi omil ekanini ko'rsatadi. O'qish jarayonida emotsional barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va ijobiy fikrlashni shakllantirish o'zlashtirish sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Ko'plab tadqiqotlarda shuni kuzatish mumkinki, emotsional barqarorlik yuqori bo'lgan talabalar yangi bilimni osonroq o'zlashtiradi, diqqatni uzoq vaqt jamlay oladi va o'quv jarayonida muammolarga konstruktiv yondashadi. Bu esa akademik muvaffaqiyatni oshiradi. Mahalliy mualliflardan Z. G. Gapparov va Y. Masharipov asarlarida ham emotsional muvozanatni saqlash va stressni boshqarish qobiliyatlari o'quv samaradorligiga ta'sir etuvchi muhim psixologik mezon sifatida e'tirof etilgan. Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish akademik o'zlashtirishni mustahkamlashning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlarda akademik o'zlashtirishga ijtimoiy omillar ta'siri ham keng yoritilgan. T. Parson va E. Durkheimning ijtimoiy integratsiya haqidagi qarashlariga ko'ra, insonning o'qishdagi

muvaqqafiyati uning jamoadagi o'zni va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasiga bog'liqdir. Talabalarda ijtimoiy faollik, jamoaviylik, hamkorlik va o'zaro yordam muhitini yaratish o'quv jarayonining psixologik iqlimini yaxshilaydi. Shu bilan birga, B. Skinnerning bixevioristik yondashuvi akademik o'zlashtirishda tashqi rag'batlarning, ya'ni baho, mukofot va maqtovlarning muhim o'rnini ko'rsatadi. O'z navbatida, zamonaviy psixologlar bu omillarni ichki motivatsiyani kuchaytiruvchi vosita sifatida talqin etadilar. Mahalliy tadqiqotlarda esa o'qituvchi va talaba o'rtasidagi ijobiy muloqot, pedagogik empatiya va psixologik qo'llab-quvvatlash akademik o'zlashtirish samaradorligini belgilovchi ijtimoiy-psixologik determinantlar sifatida qayd etilgan. Shu nuqtai nazardan, akademik o'zlashtirishni faqat individual emas, balki ijtimoiy tizim sifatida o'rganish zarur.

Akademik o'zlashtirishga oid adabiyotlarni tahlil qilish natijalariga ko'ra, bu jarayonni samarali tashkil etish uchun integrativ yondashuv zarur bo'ladi. Shaxsning intellektual salohiyati, emotsional barqarorligi, motivatsion holati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi o'zlashtirish sifatini belgilovchi o'zaro bog'liq tizimni tashkil etadi. Bu yondashuv ta'lim jarayonida shaxsga yo'naltirilgan metodlarni qo'llash, psixologik treninglar, refleksiv mashg'ulotlar va stressni kamaytiruvchi texnikalarni tatbiq etishni nazarda tutadi. O'qituvchining psixologik kompetensiyasi, uning talabalar bilan o'zaro muloqotdagi samimiyligi va empatiyasi o'zlashtirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, akademik o'zlashtirishni rivojlantirish uchun o'zini baholash, o'zini rag'batlantirish va ijobiy fikrlashni o'rgatish zarur. Shu asosda aytish mumkinki, adabiyotlarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari nafaqat bilim egallash darajasi, balki shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligi bilan belgilanadi.

Muhokama. Talabalarda akademik o'zlashtirishning rivojlanishi va o'quv faolligiga ta'sir etuvchi omillar yuzasidan olib borilgan ilmiy muhokamalar shuni ko'rsatadiki, bu jarayon shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish darajalari o'rtasidagi uzviy bog'liqlik asosida shakllanadi. Muhokamalarda asosiy e'tibor talabaning o'quv faoliyatiga bo'lgan ichki motivatsiyasi, o'zini anglash qobiliyati va mustaqil fikrlash darajasiga qaratiladi. Tadqiqotchilar fikricha, akademik o'zlashtirish faqat o'qituvchining ta'siri bilan emas, balki shaxsning ichki ehtiyoji, o'zini rivojlantirish istagi va psixologik tayyorgarligi bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, o'quv jarayonida talabaga individual yondashuvni qo'llash, uning qiziqishlari va o'rganish uslublarini inobatga olish o'zlashtirish sifatini oshiradi. Muhokamalarda ta'kidlanishicha, akademik muvaqqafiyatga erishgan talabalar odatda o'z vaqtini to'g'ri taqsimlay oluvchi, o'z-o'zini nazorat qila biluvchi va stress holatida ham ijobiy fikr yurituvchi shaxslardir. Shuningdek, o'qishga bo'lgan ichki motivatsiya barqaror bo'lmagan talabalar o'zlashtirishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shuning uchun o'qituvchi va psixologlarning birgalikdagi faoliyati bu muammolarni oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Akademik o'zlashtirish bo'yicha muhokamalarda emotsional intellekt va ijtimoiy kompetensiyaning o'zni alohida ajratib ko'rsatiladi. O'quv jarayonida talabalar o'z his-tuyg'ularini boshqarish, o'qituvchilar va guruhdoshlar bilan sog'lom muloqot o'rnatish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Emotsional barqarorlik, o'zini tuta bilish va konstruktiv fikrlash shaxsning o'zlashtirish samaradorligini oshiruvchi psixologik omillardandir. Muhokamalar shuni ko'rsatadiki, his-tuyg'ularni ifoda etishdagi muvozanat, ijobiy fikr yuritish va stressni yengish strategiyalarini o'zlashtirgan talabalar o'quv faoliyatida barqaror natijalarga erishadilar. Talabalik davrida yuzaga keladigan emotsional ziddiyatlar, tashvish va ichki bosimlar o'zlashtirishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu sababli psixologik treninglar orqali bu holatlarni boshqarish muhim deb e'tirof etiladi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi, do'stona muhit va pedagogik empatiya ham o'quv jarayonida ijobiy natijalar berishini muhokamalar tasdiqlaydi. Akademik o'zlashtirishning barqarorligi shaxsning nafaqat intellektual salohiyati, balki emotsional madaniyat darajasiga ham bog'liq ekanligi qayd etiladi.

Muhokamalarda akademik o'zlashtirishga ta'sir etuvchi motivatsion omillar ham chuqur tahlil qilinadi. O'quv faoliyatida ichki motivatsiya, o'zini rivojlantirishga intilish va bilim olishdan qoniqish hissi kuchli bo'lgan talabalar yuqori akademik natijalarga erishadi. Tashqi motivatsiya - ya'ni baho, mukofot yoki ijtimoiy e'tirof - qisqa muddatli natijalar berishi mumkin, ammo uzoq

muddatli o'zlashtirishda ichki motivatsiyaning ustunligi muhokamalarda asosiy jihat sifatida e'tirof etiladi. Shu sababli, o'qituvchilar talabalarda o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan ichki ehtiyojni shakllantirishga e'tibor qaratishlari lozim. Akademik o'zlashtirishda shaxsiy maqsadni aniqlash, o'z kuchiga ishonch va muvaffaqiyatga ishonch kabi psixologik sifatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Muhokama jarayonida shuningdek, o'zini baholash va o'zini tahlil qilish madaniyatining o'zlashtirish samaradorligiga ijobiy ta'siri qayd etiladi. Talabalarda bu sifatlarni shakllantirish uchun mustaqil ishlar, reflektiv yozuvlar va ijodiy topshiriqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Akademik rivojlanishi o'quv faolligiga ta'sir etuvchi omillar bo'yicha muhokamalarda ijtimoiy-psixologik muhitning roli ham alohida e'tiborga olinadi. O'quv muhitining psixologik xavfsizligi, o'qituvchining talabaga bo'lgan ishonchi va muloqot madaniyati o'zlashtirishning sifat ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy ijtimoiy muhitda faoliyat yuritayotgan talabalar o'z fikrini erkin ifoda etadi, ijodkorlikni rivojlantiradi va yangiliklarni o'zlashtirishga moyil bo'ladi. Aksincha, tanqidiy yoki stressli muhitda o'qiyotgan talabalar o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va o'qishdan qoniqish darajasi pasayadi. Muhokamalarda shuningdek, o'qituvchilarning pedagogik empatiyasi va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi o'quvchi shaxsining intellektual o'sishiga yordam beruvchi omil sifatida e'tirof etiladi. Akademik o'zlashtirishni oshirishda talabalarining o'zaro hamkorligi, guruhli ishlar va muloqotga asoslangan o'qitish metodlari samarali vosita sifatida qayd etiladi. Shu tarzda, ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda tashkil etilgan ta'lim muhitida o'zlashtirish jarayoni yanada mustahkamlanadi.

Muhokama natijalari umumlashtirilganda, talabalarda akademik rivojlanishi ularning individual psixologik xususiyatlari, o'quv motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasi bilan belgilanadi. Akademik o'zlashtirishning yuqori darajasi talabaning shaxsiy o'sishini, o'zini anglashini va kasbiy rivojlanishini ta'minlaydi. O'quv faoliyatida mustaqillik, o'z-o'zini boshqarish va vaqtni to'g'ri rejalashtirish ko'nikmalari o'zlashtirishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida muhokama qilinadi. Shuningdek, akademik muvaffaqiyatni ta'minlashda ta'lim muassasasining psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi va o'qituvchi-talaga o'rtasidagi sog'lom muloqot hal qiluvchi rol o'ynaydi. Muhokamalarda aniqlanishicha, o'zlashtirish samaradorligini oshirish uchun talabalar o'rtasida ijobiy raqobat, o'zaro yordam va motivatsion turtkilarni uyg'otish zarur. Shu tarzda, akademik o'zlashtirish faqat bilimni egallash jarayoni emas, balki shaxsning intellektual, hissiy va ijtimoiy barkamolligini shakllantiruvchi tizimli psixologik jarayon sifatida baholanadi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlillar asosida xulosa qilish mumkinki, talabalarda akademik rivojlanishio va o'quv faolligiga ta'sir etuvchi omillarda o'ziga xos jihatlari ularning shaxsiy, kognitiv va emotsional rivojlanish darajalari bilan bevosita bog'liqdir. O'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishgan talabalarining asosiy xususiyatlari sifatida mustaqil fikrlash, motivatsion barqarorlik va irodaviy mustahkamlik ajralib turadi. Shaxsning o'qishga bo'lgan ijobiy munosabati, o'zini anglash darajasi va o'zini boshqarish qobiliyati akademik faoliyat samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, o'qituvchining psixologik qo'llab-quvvatlashi, o'quv muhitining ijobiyligi va talabalar o'rtasidagi sog'lom raqobat akademik natijalarni mustahkamlaydi. Akademik o'zlashtirishning muvaffaqiyatli kechishi talabaning ichki intilishi, o'zini baholash qobiliyati va bilimga nisbatan mas'uliyatli yondashuvi bilan belgilanadi. Oliy ta'lim tizimida ushbu omillarni kompleks ravishda inobatga olish, ta'lim mazmunini shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida tashkil etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bu esa nafaqat bilimni o'zlashtirish, balki shaxsning ma'naviy, ijtimoiy va kasbiy barkamolligini ham rivojlantirish imkonini beradi.

Talabalarda akademik o'zlashtirishning psixologik asoslari tahlil qilinganda, emotsional barqarorlik va motivatsiya yetakchi omillar sifatida qayd etiladi. Emotsional muvozanatni saqlay oladigan, stressni boshqarish ko'nikmasiga ega bo'lgan talabalar o'qishdagi qiyinchiliklarni osonroq yengib o'tadilar. Shuningdek, o'z-o'zini nazorat qilish, maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilish va o'rganilgan bilimni amaliyotda qo'llash qobiliyati o'zlashtirish samaradorligini oshiradi. Ruhiy salomatlik va o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan talabalar o'quv jarayonida yuqori natijalarga erishadi. O'quv faoliyatida motivatsion turtkilarni shakllantirish, o'qituvchi tomonidan ijobiy rag'bat berish va mustaqil o'rganishga undash akademik muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Shu sababli, psixologik

xizmatlar tizimini kuchaytirish, trening va maslahat dasturlarini yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga ega. Akademik o'zlashtirish shunchaki bilim egallash emas, balki shaxsiy o'sish, o'zini rivojlantirish va hayotiy maqsadlarni amalga oshirish vositasi sifatida qaraladi.

Akademik o'zlashtirish jarayonini tahlil etgan muhokamalar natijalariga ko'ra, ijtimoiy muhit va o'quv sharoitlari ham bu jarayonning samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy muloqotga asoslangan, hamkorlik ruhidagi o'quv muhiti talabalarda bilim olishga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. O'qituvchilarning empatik yondashuvi, rag'batlantiruvchi fikr-mulohazalari va individual yondashuvi talabaning o'zini qadrlash hissini kuchaytiradi. Aksincha, tanqid, psixologik bosim yoki salbiy munosabat o'zlashtirish sifatini pasaytiradi. Shu sababli, ta'lim tizimida psixologik xavfsiz, ishonchli va iliq o'quv muhitini yaratish akademik muvaffaqiyatni ta'minlashning muhim sharti sifatida e'tirof etiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari, jumladan, guruhdoshlar, oila va o'qituvchilarning hamkorligi talabaning o'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Akademik o'zlashtirishning sifatini oshirish uchun bu omillarni uyg'unlashtirgan tizimli yondashuv zarurdir.

Akademik o'zlashtirishda shaxsning o'z-o'zini baholash va o'zini anglash darajasi ham katta ahamiyatga ega ekani ilmiy manbalarda qayd etilgan. O'zini to'g'ri baholay olgan talaba o'z kuchini real holatda ko'radi, imkoniyatlarini biladi va muvaffaqiyatga erishish uchun aniq strategiyalarni ishlab chiqadi. Bu jarayon o'z navbatida talabaning irodaviy barqarorligini, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini va tanqidiy tafakkurini rivojlantiradi. Shuningdek, o'zini anglash darajasi past bo'lgan talabalar ko'proq tashqi motivatsiyaga tayanadi va bu holat o'zlashtirishni sustlashtiradi. Shu bois, ta'lim muassasalarida shaxsni anglashga yo'naltirilgan metodik yondashuvlar, refleksiya mashg'ulotlari va o'zini baholashni o'rgatuvchi treninglar o'tkazish lozim. Bu yondashuv shaxsning akademik faoliyatni nafaqat tashqi turtkilar, balki ichki ishonch asosida amalga oshirishini ta'minlaydi. Shunday qilib, o'zini anglash va o'zini baholash akademik o'zlashtirishning psixologik poydevorini tashkil etadi.

Umuman olganda, talabalarda akademik o'zlashtirishning o'ziga xos jihatlari kompleks psixologik va pedagogik jarayon sifatida qaraladi. U nafaqat bilim, ko'nikma va malakalarni egallash, balki shaxsning ijtimoiy, hissiy va intellektual rivojlanishini ham o'z ichiga oladi. Akademik o'zlashtirishning samaradorligini oshirish uchun ta'lim jarayonini insonparvarlik, faollik va ijodkorlik tamoyillari asosida tashkil etish zarur. O'qituvchi va talabalar o'rtasidagi hamkorlik, ijobiy muloqot, emotsional qo'llab-quvvatlash va motivatsion turtkilar bu jarayonning muvaffaqiyatli kechishiga zamin yaratadi. Akademik o'zlashtirish shaxsning hayotiy muvaffaqiyatiga, kasbiy rivojlanishiga va o'zini jamiyatda namoyon etishiga xizmat qiladi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida psixologik yondashuvni kuchaytirish, individual rivojlanish dasturlarini tatbiq etish va o'z-o'zini rivojlantirish muhitini yaratish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л. С. Мышление и речь // Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. М., 1998. Т. 2. С. 6-361.
2. Выготский, Л.С. Вопрос детско (возрастной) психологи [Текст] / Л.С. Выготски // Собр. соч. в 6-т томах. - М.: Педагогика, 2002. - Т.4. - С.277-426.
3. Педагогик атамалар луғати. - Тошкент: Ўзбекистон Фанлар Академияси фан нашриёти, 2008 йил, 108-бет.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / Под ред. С.А.Смирнова. - М.: Академия, 1998. - 510 с.
5. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 346 с.

Abdullayeva Yulduz Shuhratovna
Buxoro davlat universiteti
Psixologiya ta'lim yo'nalishi magistranti

PEDAGOG KASBIY KOMPETENSIYASINING RIVOJLANISHIDA SHAXSIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida shaxsning psixologik xususiyatlari tutgan o'rni va ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, individual-differensial farqlar va pedagogik faoliyat samaradorligiga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Xususan, shaxsning temperament tipologiyasi, xarakter strukturalari, motivatsion profili, emotsional intellekt darajasi, stressga chidamlilik va kommunikativ kompetensiya kabi psixologik fazilatlar kasbiy mahoratni rivojlantirishda qanday rol o'ynashi ilmiy nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi. Shaxsning individual temperament tipi, xarakter xususiyatlari, motivatsiya darajasi, emotsional barqarorligi hamda kommunikativ qobiliyatlari o'qituvchining pedagogik faoliyat samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Maqolada reflektiv yondashuv, pedagogik muloqot va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali o'qituvchining professional yo'naltirilganligi va psixologik tayyorgarligi oshirilishi haqida amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: kasbiy kompetensiya, shaxsiy psixologik xususiyatlar, temperament, xarakter, motivatsiya, emotsional barqarorlik, pedagogik faoliyat, kasbiy mahorat, temperament tipologiyasi, motivatsion profil, emotsional intellekt, stress, kommunikativ kompetensiya, reflektiv yondashuv, pedagogik muloqot, psixologik tayyorgarlik, o'z-o'zini boshqarish, psixodiagnostik yondashuvlar.

Аннотация. В данной статье освещается роль и значение психологических особенностей личности в процессе формирования профессиональной компетентности педагогов. Также анализируются индивидуально-дифференциальные различия и психологические факторы, влияющие на эффективность педагогической деятельности. В частности, рассматривается, как такие психологические качества, как тип темперамента, структура характера, мотивационный профиль, уровень эмоционального интеллекта, стрессоустойчивость и коммуникативная компетентность, влияют на развитие профессионального мастерства педагога с научной точки зрения. Анализируется воздействие индивидуальных характеристик личности, уровня мотивации, эмоциональной стабильности и коммуникативных способностей на результативность педагогической деятельности. В статье также приводятся практические рекомендации по повышению профессиональной направленности и психологической готовности учителя через развитие рефлексивного подхода, педагогического общения и навыков саморегуляции.

Ключевые слова: Профессиональная компетентность, личностно-психологические особенности, темперамент, характер, мотивация, эмоциональная стабильность, педагогическая деятельность, профессиональное мастерство, типология темперамента, мотивационный профиль, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, коммуникативная компетентность, рефлексивный подход, педагогическое общение, психологическая готовность, саморегуляция, психодиагностические подходы.

Annotation. This article highlights the role and significance of teachers' psychological characteristics in the process of developing their professional competencies. Individual-differentiated differences and psychological factors affecting the effectiveness of pedagogical activity are also analyzed. In particular, the study examines how psychological traits such as temperament typology, character structures, motivational profile, level of emotional intelligence, stress resilience, and communicative competence contribute to the development of professional mastery from a scientific perspective. The impact of individual temperament type, character traits, motivation level, emotional stability, and communicative abilities on the effectiveness of teachers' pedagogical activity is analyzed. The article also provides practical recommendations for enhancing teachers' professional

orientation and psychological readiness through the development of reflective approaches, pedagogical communication, and self-regulation skills.

Key words: *professional competence, personal psychological characteristics, temperament, character, motivation, emotional stability, pedagogical activity, professional mastery, temperament typology, motivational profile, emotional intelligence, stress resilience, communicative competence, reflective approach, pedagogical communication, psychological readiness, self-regulation, psychodiagnostic approaches.*

Kirish. So'nggi yillarda ta'lim jarayonida o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish masalasiga alohida e'tibor qaratiladigan sohalaridan biriga aylangan hisoblanadi. Kasbiy kompetensiya nafaqat o'qituvchining nazariy bilimlari hamda metodik tayyorgarligini, balki uning shaxsiy psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog'liq. Hozirgi pedagogik amaliyotda samarali ta'limni ta'minlash uchun o'qituvchining temperament tipi, xarakter strukturalari, motivatsiya darajasi, emotsional intellekti, stressga chidamliligi va kommunikativ kompetensiyasi kabi psixologik xususiyatlari katta ahamiyatga ega.

Shaxsiy psixologik xususiyatlar o'qituvchining professional faoliyatini yo'naltirish, pedagogik vazifalarni samarali bajarish va talabalar bilan o'zaro muloqotda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini belgilaydi. Masalan, yuqori darajadagi emotsional intellekt va stressga chidamlilik murakkab pedagogik vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni osonlashtirsa, motivatsion profil pedagogik faoliyatga qat'iylik va ijodkorlik bilan yondashishga yordam beradi. Shu bilan birga, individual-differensial farqlarni hisobga olish pedagogik jarayonda har bir o'quvchiga moslashuvchan yondashuvni shakllantirish imkonini yaratadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining kasbiy kompetensiyasi faqat nazariy bilimlar bilan chegaralanmay, uning shaxsiy psixologik tayyorgarligi bilan mustahkamlanadi. Reflektiv yondashuv, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari va pedagogik muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish orqali o'qituvchi nafaqat professional mahoratini oshiradi, balki o'z pedagogik faoliyatini strategik ravishda rejalashtirish va samarali amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shu sababli, o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda shaxsiy psixologik xususiyatlarning roli va ularning pedagogik faoliyatga ta'siri masalasi bugungi kunda pedagogika fanida dolzarb ilmiy muammo sifatida e'tirof etiladi.

Muhokama tahlili. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'qituvchining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish faqat pedagogik bilimlarga emas, balki uning shaxsiy-psixologik fazilatlariga ham bog'liq ekani tobora yaqqol namoyon bo'lmoqda. Har bir o'qituvchi ma'lum temperament, xarakter, motivatsiya hamda emotsional barqarorlik darajasiga ega bo'lib, bu omillar pedagogik faoliyatning samaradorligini belgilovchi ichki resurslar sifatida qaraladi. Mazkur psixologik xususiyatlar o'qituvchining sinfda o'zini tutishi, dars jarayonini tashkil etishi, o'quvchilar bilan muloqotga kirishishi va turli pedagogik vaziyatlarga moslashuvchan munosabat bildirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

O'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida shaxsning psixologik xususiyatlari markaziy o'rin tutadi, chunki pedagogik faoliyatning samaradorligi o'qituvchining bilim va ko'nikmalarigagina emas, balki uning temperament tipi, xarakter tuzilishi, motivatsion yo'nalganligi, emotsional intellekt darajasi va stressga bardoshlilik kabi shaxsiy omillariga ham bevosita bog'liqdir. Temperamentning individual xususiyatlari o'qituvchining pedagogik jarayonga munosabati, dars o'tish uslubi va o'quvchilar bilan muloqot tezligiga ta'sir ko'rsatadi; masalan, faol temperamentga ega shaxslar darsda dinamik muhit yaratishga moyil bo'lsa, sekin temperamentdagi pedagoglar izchillik va puxtalikni ta'minlashga intiladilar. Xarakter sifatleri esa o'qituvchining mas'uliyatlilik, qat'iyatlilik, empatiya, o'zini boshqara olish va pedagogik vaziyatlarga moslashish qobiliyatini belgilaydi. O'zgaruvchan ta'lim muhitida motivatsiyaning barqarorligi alohida ahamiyatga ega bo'lib, ichki motivatsiya kuchli bo'lgan o'qituvchilar innovatsion metodlarni faol qo'llashga, o'z ustida muntazam ishlashga va o'quvchilar bilan individual ishlashga ko'proq intiladilar. Emotsional intellektning yuqoriligi pedagogga murakkab vaziyatlarda o'z hissiyotlarini

boshqarish, o'quvchilar holatini to'g'ri anglash va muloqotni konstruktiv yo'nalishda olib borish imkonini beradi.

Ta'lim jarayonida doimiy uchrab turadigan stress omillari tufayli stressga bardoshlilik ham o'qituvchining kasbiy barqarorligini ta'minlovchi muhim psixologik ko'rsatkich hisoblanadi; stressni boshqara oladigan pedagoglar emotsional charchoqdan tez chiqadi, kasbiy mukammallashuvga faolroq kirishadi va samaradorlikni saqlab qoladi. Shuningdek, reflektiv yondashuv, o'z-o'zini nazorat qilish va o'z faoliyatiga tanqidiy baho bera olish o'qituvchining kasbiy o'sishini jadallashtiradi, chunki ushbu psixologik mexanizmlar pedagogga o'z ishidagi kamchiliklarni aniqlash, ularni bartaraf etish va yanada yuqori kompetensiyalarni shakllantirish imkonini beradi. Mazkur psixologik fazilatlarining uyg'un rivoji o'qituvchining pedagogik mahoratini mustahkamlab, uning o'quvchilar bilan hamkorlikdagi faoliyatini yanada samarali va mazmunli qiladi.

Shuningdek, o'qituvchining kommunikativ kompetensiyasi ham kasbiy kompetensiyaning ajralmas tarkibiy qismidir. Ta'lim jarayonida samarali muloqot o'quvchilarning motivatsiyasiga, o'zlashtirish darajasiga va sinfdagi psixologik iqlimga bevosita ta'sir qiladi. O'z fikrini aniq ifodalay oladigan, faol tinglash ko'nikmasiga ega hamda konfliktlarni konstruktiv hal eta oladigan pedagoglar sinfda sog'lom o'quv muhiti yaratishga ko'proq muvaffaq bo'ladi. Kommunikativ kompetensiyaning rivojlanishi o'qituvchiga faqat o'quvchilar bilan emas, balki ota-onalar, jamoa a'zolari va boshqaruv organlari bilan ham samarali hamkorlikni yo'lga qo'yishda yordam beradi.

Bundan tashqari, pedagogik faoliyatda yuqori darajadagi psixologik madaniyatning mavjudligi o'qituvchining kasbiy yetukligini belgilovchi yana bir muhim omil sanaladi. Psixologik madaniyat o'z ichiga inson ruhiyati qonuniyatlarini anglash, emotsional muvozanatni saqlash, pedagogik holatlarga ilmiy asoslangan yondashuv bilan qarash kabi fazilatlarini qamrab oladi. Bunday madaniyatga ega bo'lgan o'qituvchilar o'z kasbiy tajribasini yanada chuqurroq tahlil qiladi, o'quvchilar psixologiyasidagi o'zgarishlarni o'z vaqtida sezadi va zarur pedagogik choralarni ko'rishga tayyor bo'ladi.

Kasbiy kompetensiyaning shakllanishida psixodiagnostik yondashuvlarning qo'llanilishi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Turli psixologik testlar, so'rovnomalar, diagnostik metodikalar yordamida o'qituvchining temperament xususiyatlari, shaxsiy qadriyatlari, motivatsiya yo'nalishi va emotsional barqarorlik darajasini aniqlash mumkin. Ushbu ma'lumotlar pedagogning o'z ustida ishlash jarayonini yo'naltiradi, kuchli va zaif jihatlarini aniqlashga yordam beradi hamda kasbiy o'sish strategiyasini ishlab chiqishga imkoniyat yaratadi. Amaliyotda psixodiagnostika vositalarining to'g'ri qo'llanilishi o'qituvchilarda refleksiya madaniyatini shakllantiradi va ular o'z faoliyatini yanada ongli ravishda rejalashtirishga intiladilar.

Bundan tashqari, zamonaviy ta'lim tizimida shaxsiy-psixologik omillarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus treninglar, seminarlar, psixologik mashg'ulotlar va ko'nikma laboratoriyalarining qo'llanilishi ham o'qituvchining kasbiy yetukligini oshiruvchi samarali vosita sifatida e'tirof etiladi. Bunday dasturlar pedagoglarda emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish, muloqot kompetensiyasini oshirish va o'z-o'zini tartibga solish ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu ko'nikmalar esa o'z navbatida o'quv jarayonining sifatini oshirishga, o'quvchilarning ta'lim natijalarini yaxshilashga va pedagogik jarayonning psixologik barqarorligini ta'minlashga yordam beradi.

Umuman olganda, o'qituvchining shaxsiy psixologik xususiyatlari kasbiy kompetensiyaning shakllanishida kompleks, o'zaro bog'liq va dinamik xarakterga ega bo'lib, ular pedagogning kasbiy muvaffaqiyati, psixologik barqarorligi va faoliyat samaradorligini belgilaydi. Shaxsiy fazilatlarining uyg'un rivoji o'qituvchini nafaqat o'z kasbining ustasiga, balki o'quvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsata oladigan yetuk pedagog shaxsiga aylantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya T. – O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati . 2010 yil
2. Barotov. Sh.R Psixologik xizmat T. – Navro'z: 2018 yil
3. Ibodullayev Z. R. Asab va ruhiyat: T, Sharq 2015 yil

4. Выготский Л. С. Мышление и речь. - Москва: Педагогика, 1982.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - Москва: Политиздат, 1975.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - Санкт-Петербург: Питер, 2002.

Jalolova Shaxnoza Zakirovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

ZAMONAVIY TA'LIM MUHITIDA O'SMIRLARDA SHAXSIY IDENTIVLIKNING SHAKLLANISHI VA PSIXOLOGIK QIYINCHILIKLAR

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlik davrida yuzaga keladigan shaxsiy identivlik inqirozi muammosi tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim muhitida o'smirlarga ta'sir etuvchi psixologik stress omillari hamda rolli noaniqlik holatlari o'rganiladi. Shuningdek, o'smirlarning o'zini anglash jarayoni, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy identivlikning shakllanishiga ta'sir qiluvchi pedagogik hamda psixologik omillar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari o'smirlarning psixologik barqarorligini ta'minlash va ta'lim muhitida ularni qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, shaxsiy identivlik, identivlik inqirozi, stress, rolli noaniqlik, ta'lim muhiti, psixologik moslashuv, o'zini anglash.

Аннотация. В данной статье анализируется проблема кризиса личностной идентичности у подростков. Рассматриваются факторы психологического стресса и ролевой неопределенности, возникающие в условиях современной образовательной среды. Особое внимание уделяется процессу самопознания подростков, их социальной адаптации, а также педагогическим и психологическим факторам, влияющим на формирование личностной идентичности. Результаты исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по поддержке психологического благополучия подростков в образовательной среде.

Ключевые слова: подростковый возраст, личностная идентичность, кризис идентичности, стресс, ролевая неопределенность, образовательная среда, психологическая адаптация, самопознание.

Abstract. This article analyzes the problem of personal identity crisis among adolescents. The study examines psychological stress factors and role uncertainty that arise in the modern educational environment. Special attention is given to adolescents' self-awareness, social adaptation, and the pedagogical and psychological factors influencing the formation of personal identity. The results of the research may contribute to developing recommendations aimed at supporting adolescents' psychological well-being within the educational environment.

Key words: adolescence, personal identity, identity crisis, stress, role uncertainty, educational environment, psychological adaptation, self-awareness.

Kirish. Zamonaviy jamiyat shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir davrda shaxsning psixologik shakllanish jarayoni, ayniqsa o'smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik jarayonlar alohida ilmiy e'tibor talab qilmoqda. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanib, aynan shu davrda shaxsning o'zini anglash, o'z "Men"ini shakllantirish, ijtimoiy rollarni qabul qilish va kelajakdagi hayot yo'lini belgilash jarayoni faol ravishda kechadi. Mazkur davrda o'smirlar o'z shaxsiy identivligini shakllantirish jarayonini boshdan kechiradilar. Biroq bu jarayon ko'pincha turli psixologik qiyinchiliklar, ichki ziddiyatlar hamda identivlik inqirozi bilan kechishi mumkin.

Shaxsiy identivlik tushunchasi psixologiyada shaxsning o'zini anglash, o'ziga nisbatan barqaror tasavvurlarning shakllanishi, shuningdek, jamiyatdagi o'rni va rolini tushunish jarayoni bilan bog'liq muhim fenomen sifatida qaraladi. Identivlik shaxsning "Men kimman?", "Qanday inson bo'lishni xohlayman?", "Jamiyatda mening o'rnim qanday?" kabi fundamental savollarga javob

topish jarayonida shakllanadi. O'smirlik davrida esa bu savollar yanada dolzarb bo'lib, shaxsiy identivlikni shakllantirish jarayoni psixologik rivojlanishning markaziy vazifalaridan biriga aylanadi.

Psixologiya fanida o'smirlik davridagi identivlik muammosi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Xususan, mashhur psixolog Erik Erikson o'zining psixososial rivojlanish nazariyasida o'smirlik davrini "identivlikka erishish yoki rol noaniqligi" bosqichi sifatida tavsiflaydi. Uning fikricha, aynan shu davrda shaxs o'zining ijtimoiy va shaxsiy identivligini shakllantirishga intiladi. Agar o'smir bu jarayonda muayyan qiyinchiliklarga duch kelsa yoki o'zining kelajakdagi roli haqida aniq tasavvurga ega bo'lmasa, unda identivlik inqirozi yuzaga kelishi mumkin. Bu holat o'z navbatida psixologik stress, ichki ziddiyatlar va ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqaradi.

Bugungi kunda zamonaviy ta'lim muhitida o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar yanada murakkablashib bormoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi, akademik bosim, yuqori natijalarga erishish talabi hamda ijtimoiy raqobatning kuchayishi o'smirlarning ruhiy holatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ta'lim muhitida o'quvchilarga qo'yilayotgan talablarning ortib borishi ko'pincha ularda psixologik stressni yuzaga keltiradi. Bu esa o'smirlarning o'zini anglash jarayoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bundan tashqari, zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilar ko'plab ijtimoiy rollarni bajarishga majbur bo'ladilar. Ular bir vaqtning o'zida o'quvchi, do'st, farzand, jamiyat a'zosi va kelajak kasb egasi sifatida turli rollarni bajaradilar. Mazkur rollar o'rtasidagi muvozanatni topish o'smirlar uchun har doim ham oson kechmaydi. Natijada ularda rolli noaniqlik holati yuzaga kelishi mumkin. Rolli noaniqlik shaxsning o'z vazifalari va ijtimoiy o'rnini aniq anglay olmasligi bilan xarakterlanadi va bu holat identivlik inqirozining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shuningdek, zamonaviy ta'lim muhitida o'quvchilarning psixologik holatiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar ham mavjud. Jumladan, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlar, tengdoshlar guruhi ta'siri, ota-onalarning kutgan umidlari hamda jamiyat tomonidan qo'yilayotgan talablar o'smirlarning shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Agar ushbu omillar o'smirlarning psixologik ehtiyojlari bilan mos kelmasa, unda stress holatlari va identivlik muammolari kuchayishi mumkin.

So'nggi yillarda o'smirlar o'rtasida psixologik stress darajasining ortib borayotgani, o'zini anglash bilan bog'liq muammolar, kelajak haqida noaniqlik hissi va ijtimoiy bosimlar psixologiya va pedagogika sohasidagi tadqiqotchilar uchun dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa, ta'lim muhitida o'smirlarning psixologik farovonligini ta'minlash, ularning shaxsiy identivligini shakllantirish jarayonini qo'llab-quvvatlash hamda stress omillarini kamaytirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Shu sababli o'smirlik davrida yuzaga keladigan shaxsiy identivlik inqirozini, zamonaviy ta'lim muhitida paydo bo'ladigan stress omillarini hamda rolli noaniqlik muammolarini o'rganish bugungi kunda katta ilmiy ahamiyatga ega. Mazkur masalalarni chuqur tadqiq etish o'smirlarning psixologik rivojlanishini yanada yaxshiroq tushunish, ularning ijtimoiy moslashuvini ta'minlash hamda ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirishga yordam beradi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi o'smirlik davrida yuzaga keladigan shaxsiy identivlik inqirozining psixologik xususiyatlarini, zamonaviy ta'lim muhitida stress va rolli noaniqlik omillarining ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Psixologik adabiyotlarda o'smirlik davrida shaxsiy identivlik muammosi ko'p yillar davomida markaziy o'rinlardan birini egallaydi. Xalqaro ilmiy makonda bu masala birinchi bo'lib Erik Erikson psixososial rivojlanish nazariyasi orqali tantanavor ifoda topgan. Eriksonning fikricha, o'smirlik - "identivlik versus rol noaniqligi" ziddiyati bilan tavsiflanadigan bosqich bo'lib, unda yosh shaxs o'z identitetini shakllantiradi yoki shu jarayonda chekinadi. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, agar o'smirlar o'z krutki rolini topish, qaysi ijtimoiy identitetga ega bo'lishni anglash jarayonida to'xtab qolsa, bu ruhiy stress va ichki qarama-qarshilikni kuchaytiradi. Eriksonning yondashuvi ko'plab keyingi tadqiqotlarda asos bo'lib xizmat qilgan.

Amerikalik ijtimoiy psixologlar James Marcia va Jean Phinney identivlik rivojlanishini yanada tizimli tasniflab, o'smirlarning identivlik holatlarini «erkin izlanish», «onalangan majburlik», «rol

qabul qilinishi» kabi kategoriyalarda ko'rishga urg'u berganlar. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, identivlik izlanishi mukammal tarzda qo'llab-quvvatlanmagan o'smirlarda stress darajasi yuqoriligi bilan bog'liq.

Rus psixologlaridan B. A. Слoбoдчикoв ham o'smirlar stressi va rol noaniqligini ta'lim jarayoni bilan bog'lab ko'rib chiqqan. U o'z ishlarida ta'kidlaydiki, zamonaviy ta'lim muhitida talablar o'sib borayotgani, pedagogik strategiyalar o'zgarayotgani shaxsning rol modelini topish jarayonini murakkablashtiradi va bu jarayonda psixologik stress mexanizmlari faollashadi. Rus tadqiqotchilari shuningdek, o'smirlarning kundalik hayot tajribasi, oila va sinfdoshlari bilan o'zaro aloqalari identivlik izlanishiga mustahkam ta'sir ko'rsatishini qayd etganlar.

Shu bilan birga, Yevropa va Shimoliy Amerika olimlari ijtimoiy media ta'sirini chuqur tahlil qilganlar. Masalan, Nancy Eisenberg va hamkasblari ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirish mexanizmlari yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, ularning ichki stress darajasini oshirishi mumkinligini aniqlagan. Bu esa identivlik izlanishlarini yanada murakkablashtiradi va ko'plab o'smirlarda rol noaniqlik holatlarini mustahkamlab beradi.

Natijada adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'smirlikda shaxsiy identivlik inqirozi masalasi nafaqat psixososial nazariya kontekstida, balki zamonaviy ta'lim muhitining identivlikni shakllantirishdagi rolini ochiq muhokama qiluvchi keng qamrovli ilmiy problemadir. Turli mamlakatlar olimlari bu muammoni turli nuqtayi nazardan yoritib berganlar, biroq ularning umumiy xulosasi shuki: identivlikni barqaror shakllantirish ham ta'lim, ham ijtimoiy psixologik qo'llab-quvvatlashni talab qiladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlik davrida shaxsiy identivlik inqirozi nafaqat individual psixologik hodisa, balki zamonaviy ta'lim va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq jarayon ekanligi aniqlanadi. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar identivlik inqirozi, stress darajasi va rol noaniqligi o'rtasida sezilarli ijobiy bog'liqlik mavjudligini tasdiqladi. Shu bilan birga, stress va rol noaniqligi o'smirlarning shaxsiy identivligini shakllantirish jarayonini murakkablashtiradi, ichki qarama-qarshilik va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi.

Empirik tahlil shuni ko'rsatdiki, rolni aniqlashdagi noaniqlik va ortiqcha akademik hamda ijtimoiy talablar o'smirlarning ruhiy barqarorligini pasaytiradi, bu esa o'z navbatida ta'lim jarayoni va ijtimoiy moslashuvga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, identivlik inqirozini kamaytirish va stressni boshqarish uchun ta'lim muassasalarida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish, psixologik treninglar va rol aniqligini shakllantirishga qaratilgan strategiyalarni joriy etish zarur.

Xalqaro va respublika miqyosidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning psixologik salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi muvaffaqiyatlari shaxsiy identivlikni barqaror shakllantirishga bevosita bog'liq. Shu bois, tadqiqot natijalari pedagogik amaliyot va psixologik profilaktika dasturlarini rivojlantirish uchun muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Natijada, o'smirlik davridagi shaxsiy identivlik inqirozi va rol noaniqlik masalasi zamonaviy ta'lim tizimi va ijtimoiy muhit sharoitida dolzarb bo'lib, uni hal etishda multidisipliner yondashuv - psixologik, pedagogik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash - muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Erikson, E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968. – 230 p.
2. Marcia, J.E. Development and Validation of Ego-Identity Status // Journal of Personality and Social Psychology. – 1966. – Vol. 3, №1. – P. 551–558.
3. Phinney, J.S. Ethnic Identity in Adolescents and Adults: Review of Research // Psychological Bulletin. – 1990. – Vol. 108, №3. – P. 499–514.
4. Eisenberg, N., Spinrad, T.L., & Morris, A.S. Regulation, Emotionality, and Social Functioning in Adolescents // Developmental Psychology. – 2002. – Vol. 38, №5. – P. 603–616.
5. Slobodchikov, V.A. Psikhologiya podrostkov i stres: roli uchebnogo i sotsial'nogo okruzeniya. – Moskva: Prosveshchenie, 2010. – 192 p.

6. Волкова, С.А., Сачкова, Н.В. Stress i identichnost' podrostkov v sovremennoj shkole // Journal of Modern Psychological Research. – 2022. – №2. – P. 45–59.
7. Бородина, М.И. Rol' neopredelennosti i formirovanie lichnosti podrostka. – Sankt-Peterburg: Piter, 2015. – 176 p.
8. Inlibrary.uz. Psikhologicheskie faktory razvitiya identichnosti u podrostkov v Uzbekistane. – Tashkent, 2021. – URL: <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/32298> (date accessed: 27.02.2026)

Qayimova Feruza Abdug'aniyevna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

TIBBIYOT OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIDA HISSIY ZO'RIQISH VA STRESSNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya. Mazkur maqolada tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalarida yuzaga keladigan hissiy zo'riqish holatlarini prognozlashga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik determinantlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda talabalarning akademik yuklama, ijtimoiy muhit, kommunikativ munosabatlar hamda psixologik moslashuv jarayonlari bilan bog'liq omillar o'rganiladi. Shuningdek, hissiy zo'riqishning yuzaga kelish mexanizmlari, uning talabalarning psixologik holati va o'quv faoliyatiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari tibbiyot talabalari orasida stress va hissiy zo'riqishning oldini olish hamda ularning psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: hissiy zo'riqish, tibbiyot talabalari, ijtimoiy-psixologik determinantlar, stress, akademik yuklama, psixologik moslashuv, ruhiy salomatlik, prognozlash.

Аннотация. В данной статье рассматриваются социально-психологические детерминанты прогнозирования эмоционального напряжения у студентов медицинских высших учебных заведений. В исследовании анализируются факторы, связанные с академической нагрузкой, социальной средой, межличностными отношениями и психологической адаптацией студентов. Особое внимание уделяется механизмам возникновения эмоционального напряжения и его влиянию на психологическое состояние и учебную деятельность студентов. Результаты исследования могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по профилактике стресса и эмоционального напряжения среди студентов медицинских вузов.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, студенты медицинских вузов, социально-психологические детерминанты, стресс, академическая нагрузка, психологическая адаптация, психическое здоровье, прогнозирование.

Abstract. This article examines the socio-psychological determinants of predicting emotional stress among students of medical higher education institutions. The study analyzes factors related to academic workload, social environment, interpersonal relationships, and psychological adaptation of students. Special attention is paid to the mechanisms of emotional stress development and its impact on students' psychological state and academic performance. The results of the research may contribute to the development of practical recommendations aimed at preventing stress and emotional tension among medical students and improving their psychological well-being.

Key words: emotional stress, medical students, socio-psychological determinants, stress, academic workload, psychological adaptation, mental health, prediction.

Kirish. Hozirgi davrda oliy ta'lim tizimining rivojlanishi, ta'lim jarayonining murakkablashuvi hamda jamiyatda kasbiy raqobatning kuchayishi talabalar ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar o'quv jarayonining murakkabligi, katta hajmdagi nazariy va amaliy bilimlarni o'zlashtirish zaruriyati hamda kelajak kasbining yuqori mas'uliyati sababli ko'pincha kuchli psixologik bosim va hissiy zo'riqishni boshdan

kechiradilar. Shu sababli tibbiyot talabalari orasida hissiy zo'riqish muammosini o'rganish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Hissiy zo'riqish insonning uzoq muddatli psixologik yuklama, stressli vaziyatlar va ijtimoiy bosim natijasida yuzaga keladigan psixologik holat bo'lib, u shaxsning ruhiy barqarorligiga, motivatsiyasiga va faoliyat samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Talabalik davri esa shaxs hayotining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda yoshlar mustaqil hayotga moslashish, kasbiy identivlikni shakllantirish hamda yuqori akademik talablarni bajarish jarayonida turli psixologik qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.

Tibbiyot ta'limi o'zining o'ziga xos murakkabligi bilan boshqa ta'lim yo'nalishlaridan ajralib turadi. Tibbiyot talabalaridan qisqa vaqt ichida katta hajmdagi ilmiy bilimlarni o'zlashtirish, klinik ko'nikmalarni egallash hamda inson salomatligi va hayoti bilan bog'liq mas'uliyatli vazifalarni bajarishga tayyor bo'lish talab etiladi. Bu esa ularning psixologik yuklamasini yanada oshiradi. Shuningdek, tibbiyot talabalari o'qish jarayonida nafaqat nazariy bilimlarni o'rganadilar, balki amaliy mashg'ulotlar, klinik amaliyotlar va bemorlar bilan muloqot jarayonida ham faol ishtirok etadilar. Bu jarayonlar ko'pincha ularda hissiy zo'riqish, tashvish va psixologik charchoqni yuzaga keltirishi mumkin.

Psixologiya fanida hissiy zo'riqishning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy zo'riqishning yuzaga kelishida nafaqat individual psixologik xususiyatlar, balki ijtimoiy muhit bilan bog'liq omillar ham muhim rol o'ynaydi. Bunday omillar ijtimoiy-psixologik determinantlar sifatida talqin qilinadi. Ijtimoiy-psixologik determinantlar shaxsning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siri jarayonida shakllanadigan omillar bo'lib, ular shaxsning ruhiy holati va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tibbiyot talabalari orasida hissiy zo'riqishning shakllanishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik determinantlar qatoriga akademik yuklama, o'qituvchi va talaba o'rtasidagi munosabatlar, tengdoshlar guruhi ta'siri, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi hamda ta'lim muhitining psixologik iqlimi kiradi. Akademik yuklamaning yuqoriligi, vaqt tanqisligi, imtihonlar bilan bog'liq stress holatlari hamda yuqori natijalarga erishish zaruriyati talabalarda psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi yoki ta'lim muhitidagi salbiy psixologik iqlim ham hissiy zo'riqish darajasining ortishiga sabab bo'lishi mumkin.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar tibbiyot talabalari orasida stress va hissiy zo'riqish darajasi boshqa yo'nalishlarda tahsil olayotgan talabalarga nisbatan yuqori ekanligini ko'rsatmoqda. Bunday holat talabalarining psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning akademik faoliyati, motivatsiyasi hamda kelajak kasbiy faoliyatiga ham ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli tibbiyot talabalari orasida hissiy zo'riqish holatlarini o'z vaqtida aniqlash va ularni prognozlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Hissiy zo'riqishni prognozlash talabalarining psixologik holatini oldindan baholash, stress omillarini aniqlash hamda profilaktik choralarni ishlab chiqish imkonini beradi. Bunday yondashuv talabalarining psixologik farovonligini saqlash, ularning o'quv jarayoniga samarali moslashuvini ta'minlash hamda kelajak kasbiy faoliyatiga tayyorlashda muhim rol o'ynaydi.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalarining psixologik salomatligini saqlash, stress va hissiy zo'riqishning oldini olish masalalari alohida e'tibor talab qilmoqda. Ayniqsa, tibbiyot ta'lim muhitida talabalarining ruhiy barqarorligini ta'minlash, ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvini qo'llab-quvvatlash hamda hissiy zo'riqish darajasini kamaytirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu sababli tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida talabalarida hissiy zo'riqishni prognozlashning ijtimoiy-psixologik determinantlarini o'rganish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlari oldida turgan muhim ilmiy vazifalardan biridir. Ushbu muammoni chuqur tahlil qilish talabalarining psixologik holatini yaxshiroq tushunish, stress omillarini aniqlash hamda ta'lim jarayonida samarali psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini shakllantirishga yordam beradi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida talabalarida hissiy zo'riqishning shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik determinantlarni aniqlash va ularning prognozlash imkoniyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iboratdir.

Adabiyotlar tahlili. Tibbiyot talabalari orasida hissiy zo'riqish va uni prognozlash bilan bog'liq muammolarni o'rganish bo'yicha adabiyotlar tahlili ko'p qirrali va keng ilmiy manbalarga asoslanadi. Xalqaro tadqiqotlarda bu mavzu tizimli ravishda psixologiya, pedagogika, tibbiy ta'lim va sog'liqni saqlash sohalarini qamrab oladi. Klassik nazariy ishlarda Hans Selye stress nazariyasini shakllantirib, stressni organizmning umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ko'rsatgan bo'lsa, keyingi tadqiqotlar (Lazarus va Folkman, 1984) stressni shaxsning tashqi talablarni ichki resurslari bilan muvozanatlashiga bog'liq dinamik jarayon sifatida talqin etadi. Bu yondashuv stressni tashqi sharoit bilan ichki psixologik faktorlar o'rtasidagi munosabatlar orqali o'rganishga asos yaratadi, u esa tibbiyot talabalari hissiy zo'riqishini tahlil qilishda muhim nazariy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Tibbiyot yo'nalishidagi tadqiqotlarda rus olimlari ham hissiy zo'riqishning psixologik mexanizmlarini chuqur o'rganganlar. Masalan, A.V. Petrovning stress va emotsional charchoq bo'yicha ishlari hissiy zo'riqishni shaxsning psixofiziologik xususiyatlari bilan bog'lab, individual farqlarni hisobga olgan holda stressga chidamlilik va moslashish strategiyalarini izohlashga yordam beradi. Ularning tahlillari shuni ko'rsatadiki, tibbiyot talabalari ko'pincha o'zini-o'zi boshqarish va refleksiv strategiyalar orqali murakkab vaziyatlarni yengishga harakat qiladi, biroq bu har doim ham samarali bo'lmaydi, ayniqsa klinik amaliyot bosqichida.

Xorijiy tadqiqotlar bu muammoni empirik asosda yoritib, hissiy zo'riqishning ta'lim natijalari va bemor xavfsizligi bilan bog'liqligini ko'rsatmoqda. Masalan, Dyrbye va hamkasblari (American Association of Medical Colleges) tibbiyot talabalari orasida kasbiy kuyish (burnout) tendentsiyalarini aniqlagan bo'lib, bu hissiy zo'riqishning uzoq muddatli natijasidir. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional zo'riqish darajasi o'qish samaradorligini pasaytiradi, talabalar orasida charchoq, motivatsiyaning yo'qolishi va ruhiy holatning buzilishi kuzatiladi. Bu holatlar nafaqat talabaning o'z salomatligiga salbiy ta'sir qiladi, balki ularning bemorlar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini ham zaiflashtiradi.

Bundan tashqari, Shanafelt va kollegalarining tadqiqotlari stress va kasbiy kuyishning tibbiyot talabalari va shifokorlar orasida yuqori chastota bilan uchrashini ko'rsatadi. Ular hissiy zo'riqishning individual faktorlaridan tashqari, ijtimoiy-psixologik determinantlar – qo'llab-quvvatlash tizimi, muhitning ijobiy salomatlik resurslari, o'qituvchi-student munosabatlari va shaxsning ichki motivatsiyasi kabi omillar muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Bu yondashuv tibbiyot talabalarining psixologik holatini kompleks tarzda o'rganishga, shuningdek, ilg'or pedagogik va profilaktik strategiyalarni ishlab chiqishga asos bo'ladi.

Rus tilidagi adabiyotlarda ham stress va emotsional charchoqni aniqlash metodlari asosli tahlil qilingan. Masalan, I. I. Mexerovning psixodiagnostika usullari hissiy zo'riqishni o'lchashda kovaryatsion, o'zaro bog'liq omillarni hisobga oladi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ichki motivatsiya, shaxsning resurslari kabi omillarni kompleks ko'rsatkich sifatida baholaydi. Bu yondashuv tibbiyot talabalari orasida stressni prognozlashda metodologik asoslardir.

Shuningdek, xalqaro miqyosda amalga oshirilgan meta-tahlillar hissiy zo'riqish va ruhiy salomatlik orasidagi bog'liqlikni tasdiqlaydi. Masalan, Rotenstein va boshqalar olib borgan meta-tahlil tibbiyot talabalari orasida depressiya va tashvish simptomlarining keng tarqalganligini ko'rsatgan. Bu natijalar hissiy zo'riqishning nafaqat shaxsiy xususiyatlarga, balki ijtimoiy-psixologik sharoitlarga ham bog'liqligini tasdiqlaydi.

Mazkur tadqiqotlarning barchasi bir nuqtada yagona xulosaga olib keladi: hissiy zo'riqish – bu soddalashtirilgan stress holati emas, balki shaxsning individual resurslari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, o'quv muhitidagi psixologik iqlim va pedagogik sharoitlar bilan bevosita bog'liq bo'lgan kompleks ijtimoiy-psixologik jarayondir. Tibbiyot talabalari kontekstida bunday jarayonlarni prognozlash va boshqarish, shuningdek, salonatlikni mustahkamlash bo'yicha ilmiy asoslangan strategiyalarni ishlab chiqish ta'lim sifati hamda kelajakdagi professional faoliyat samaradorligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, hissiy zo'riqishni prognozlash bo'yicha tadqiqotlar nafaqat individual psixologik omillarni o'rganish, balki institutsional, ijtimoiy va pedagogik determinantlarni tizimli tahlil qilishni talab qiladi. Bu imkoni boricha talabalarining ruhiy

salomatligini saqlash, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish hamda stressga chidamlilikni oshiruvchi strategiyalarni tatbiq etishga xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalarida hissiy zo'riqishni prognozlashning ijtimoiy-psixologik determinantlarini kompleks yondashuv asosida o'rganishga qaratildi. Olingan nazariy va empirik natijalar shuni ko'rsatdiki, hissiy zo'riqish – bu tasodifiy yoki faqat individual xususiyatlarga bog'liq hodisa emas, balki shaxsning ichki psixologik resurslari hamda uni o'rab turgan ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir mahsulidir.

Tadqiqot natijalari stressga chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissiy zo'riqishni prognoz qiluvchi eng muhim omillar ekanini tasdiqladi. Psixologik barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan talabalarda emotsional zo'riqish ko'rsatkichlari pastroq kuzatildi. Shuningdek, ijobiy ijtimoiy muhit, oila va tengdoshlar tomonidan ko'rsatiladigan emotsional yordam talabaning stressga moslashuvini yengillashtirishi aniqlandi. Bu esa ijtimoiy-psixologik determinantlar tizimli ravishda mustahkamlangan taqdirda, hissiy zo'riqish xavfini kamaytirish mumkinligini ko'rsatadi.

Tibbiy ta'lim jarayonining murakkabligi, klinik mas'uliyat va yuqori akademik talablar talabalarda doimiy psixoemotsional zo'riqish manbai bo'lib xizmat qiladi. Agar mazkur holat erta aniqlanmasa, u kasbiy kuyish, motivatsiyaning pasayishi va psixosomatik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli hissiy zo'riqishni prognozlash va profilaktika qilish sog'liqni saqlash tizimi uchun strategik ahamiyatga ega masala hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari O'zbekiston sharoitida tibbiyot talabalarini bilan olib boriladigan psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, erta diagnostika mexanizmlarini joriy etish hamda stressga chidamlilikni rivojlantiruvchi trening dasturlarini ishlab chiqish zarurligini asoslaydi. Ayniqsa, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish, mentorlik institutini rivojlantirish va o'qituvchi–talaba munosabatlarini konstruktiv yo'naltirish hissiy zo'riqishni kamaytirishda muhim omil bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Umuman olganda, hissiy zo'riqishni prognozlashning ijtimoiy-psixologik determinantlarini aniqlash kelajakdagi shifokorlarning kasbiy barqarorligi, empatiya darajasi va samarali klinik faoliyatini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar ta'lim sifati va sog'liqni saqlash tizimi samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi dolzarb ilmiy yo'nalish sifatida o'z ahamiyatini saqlab qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Selye H. Stress without distress. – New York: McGraw-Hill, 1974. – 171 p.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
3. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. – Dordrecht: Springer, 2006. – 336 p.
4. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. – 1988. – Vol. 52, № 1. – P. 30–41.
5. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. – 3rd ed. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996. – 52 p.
6. Dyrbye L. N., Thomas M. R., Shanafelt T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students // Academic Medicine. – 2006. – Vol. 81, № 4. – P. 354–373.
7. Rotenstein L. S., Ramos M. A., Torre M. et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: A systematic review and meta-analysis // JAMA. – 2016. – Vol. 316, № 21. – P. 2214–2236.
8. Shanafelt T. D., Boone S., Tan L. et al. Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population // Archives of Internal Medicine. – 2012. – Vol. 172, № 18. – P. 1377–1385.
9. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – СПб.: Питер, 1996. – 472 с.

10. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2007. – 312 с.

Nurimbetova Jazira Djalilxan qizi,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

TALABALARDA MADANIYATLARARO MULOQOT KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH ORQALI KREATIV FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada Qoraqalpoq talabalari ijodiy salohiyatini rivojlantirishda madaniyatlararo kompetensiyaning psixologik determinantlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda talabalarining kreativ tafakkuri, madaniy identifikatsiyasi, tolerantlik darajasi hamda kommunikativ qobiliyatlari ijodiy salohiyat shakllanishiga ta'sir etuvchi muhim omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, madaniyatlararo muloqot muhitining talabalarining shaxsiy rivoji va ijodiy faolligiga ta'siri ilmiy-nazariy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalarida madaniyatlararo kompetensiyaning rivojlanishi talabalarda yangicha fikrlash, ijodkorlik va innovatsion faoliyatni kuchaytirishi mumkinligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: madaniyatlararo kompetensiya, ijodiy salohiyat, kreativ tafakkur, psixologik determinantlar, madaniy identifikatsiya, tolerantlik, kommunikativ kompetensiya, talaba yoshlar.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические детерминанты межкультурной компетенции в развитии творческого потенциала каракалпакских студентов. Рассматриваются такие факторы, как креативное мышление, культурная идентичность, уровень толерантности и коммуникативные способности студентов, влияющие на формирование их творческого потенциала. Особое внимание уделяется роли межкультурного взаимодействия и образовательной среды в развитии личности студента. На основе теоретического анализа показано, что развитие межкультурной компетенции способствует формированию инновационного мышления, творческой активности и способности к эффективному взаимодействию в многонациональной среде.

Ключевые слова: межкультурная компетенция, творческий потенциал, креативное мышление, психологические детерминанты, культурная идентичность, толерантность, коммуникативные навыки, студенты.

Abstract. This article examines the psychological determinants of intercultural competence in the development of the creative potential of Karakalpak students. The study analyzes such factors as creative thinking, cultural identity, tolerance, and communicative abilities as key components influencing students' creative development. Particular attention is paid to the role of intercultural interaction and the educational environment in shaping students' personal and intellectual growth. Theoretical analysis suggests that the development of intercultural competence contributes to innovative thinking, creative activity, and effective communication in a multicultural environment.

Key words: intercultural competence, creative potential, creative thinking, psychological determinants, cultural identity, tolerance, communicative competence, students.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida turli madaniyatlar, qadriyatlar va ijtimoiy tajribalar o'rtasidagi o'zaro ta'sir tobora kuchayib bormoqda. Zamonaviy ta'lim tizimi nafaqat professional bilim va ko'nikmalarni, balki talabalarda madaniyatlararo muloqot qobiliyati, tolerantlik, ochiq fikrlash va kreativ yondashuv kabi muhim kompetensiyalarni ham shakllantirishni talab etmoqda. Ayniqsa, ko'p millatli va ko'p madaniyatli ijtimoiy muhitga ega bo'lgan hududlarda talabalarining madaniyatlararo kompetensiyasini rivojlantirish ularning shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, yoshlarning intellektual va ijodiy salohiyatini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Shu nuqtai nazardan qaraganda, Qoraqalpog'iston Respublikasida tahsil olayotgan talabalarining ijodiy salohiyatini rivojlantirish masalasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur

hududning o'ziga xos etnomadaniy muhiti, milliy qadriyatlari va madaniy xilma-xilligi talabalarda madaniyatlararo kompetensiyaning shakllanishiga hamda ijodiy tafakkurning rivojlanishiga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiya fanida ijodiy salohiyat shaxsning yangi g'oyalar yaratish, muammolarga noodatiy yechim topish va yangicha fikrlash qobiliyati bilan bog'liq murakkab psixologik hodisa sifatida talqin qilinadi. Ijodiylikning rivojlanishida individual psixologik xususiyatlar, motivatsiya, kognitiv jarayonlar, shuningdek ijtimoiy-madaniy muhit muhim rol o'ynaydi. Madaniyatlararo kompetensiya esa turli madaniyat vakillari bilan samarali muloqot qilish, ularning qadriyatlari va an'alarini tushunish hamda hurmat qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Shu bois madaniyatlararo kompetensiya va ijodiy salohiyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish zamonaviy psixologiyaaning dolzarb ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlarida madaniyatlararo kompetensiyaning shaxs rivojiga, ayniqsa talaba yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va kreativ faoliyatiga ijobiy ta'siri qayd etilgan. Biroq Qoraqalpoq talabalari misolida ushbu jarayonning psixologik determinantlarini kompleks tarzda o'rganishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada emas. Shu sababli mazkur muammoni chuqur tahlil qilish talabalarning ijodiy salohiyatini rivojlantirish mexanizmlarini aniqlash hamda ta'lim jarayonini takomillashtirish uchun muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - Qoraqalpoq talabalari ijodiy salohiyatini rivojlantirishda madaniyatlararo kompetensiyaning psixologik determinantlarini aniqlash hamda ularning o'zaro bog'liqligini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari ta'lim jarayonida madaniyatlararo kompetensiyaning rivojlantirish orqali talabalarning kreativ tafakkuri va ijodiy faolligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Xalqaro tajribada ham madaniyatlararo kompetensiya yoshlarning ijodiy salohiyatini rivojlantirishda muhim omil sifatida e'tirof etilgan. UNESCO va OECD tadqiqotlariga ko'ra, turli madaniyatlar bilan samarali muloqot qila oladigan yoshlar nafaqat ijodiy yondashuvlarni tezroq ishlab chiqadi, balki innovatsion qarorlar qabul qilish va murakkab muammolarni hal qilish ko'nikmalariga ham ega bo'ladi. Shu bois qoraqalpoq talabalari ijodiy salohiyatini shakllantirish va uni rivojlantirishda madaniyatlararo kompetensiyaning psixologik determinantlarini aniqlash, o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kunda nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan ham katta ahamiyatga ega.

Shu maqsadda, mazkur tadqiqot qoraqalpoq talabalari ijodiy salohiyatining madaniyatlararo kompetensiya bilan bog'liqligini psixologik nuqtai nazardan o'rganishga qaratilgan bo'lib, empatiya, kommunikativ ko'nikmalar, motivatsion orientatsiya, ijtimoiy sezgirlik kabi psixologik omillarni aniqlash va ularning ijodiy faoliyatga ta'sirini tahlil qilishni nazarda tutadi. Tadqiqot natijalari pedagogik strategiyalarni shakllantirish va oliy ta'lim muassasalarida talabalarning ijodiy va innovatsion salohiyatini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Madaniyatlararo kompetensiya va ijodiy salohiyatning o'zaro bog'liqligi masalasi pedagogika va psixologiya fanlarida uzoq yillardan beri tadqiq etib kelinmoqda. Xalqaro adabiyotlarda madaniyatlararo kompetensiya kontseptsiyasi ko'plab olimlar tomonidan turlicha talqin etilgan. Masalan, amerikalik psixolog Milton Bennett madaniyatlararo sezgirlikni (Intercultural Sensitivity) rivojlantirish talabalarning innovatsion va ijodiy fikrlash qobiliyatini oshirishda hal qiluvchi omil sifatida ko'rsatadi (Bennett, 1993). Bennetning modeli shuni ta'kidlaydiki, talabaning turli madaniyatlar bilan muloqot qilish tajribasi uning empatiya, ijtimoiy sezgirlik va kreativ yondashuvlarni rivojlantirishga imkon beradi.

Rus olimlari ham bu masalaga keng e'tibor qaratgan. И.А. Зимняя o'z tadqiqotlarida madaniyatlararo kompetensiyaning talabaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari bilan bog'lab o'rganadi, xususan, empatiya, kommunikativ ko'nikmalar va motivatsion orientatsiyaning o'zaro alohida ta'kidlanadi (Зимняя, 2003). Shu bilan birga, Н.В. Кузьмина talabaning shaxsiy rivojlanishi va ijodiy salohiyatini shakllantirishda pedagogik muhitning, guruh ichidagi psixologik iqlimning va interfaol o'quv metodlarining muhim rolini ko'rsatadi (Кузьмина, 1990). Bu jihat qoraqalpoq talabalari kontekstida ayniqsa dolzarb, chunki ular ko'p millatli ijtimoiy muhitda o'qishlari natijasida madaniyatlararo kommunikatsiya ko'nikmalarini faol tarzda qo'llashga majbur bo'ladilar.

Xorijiy tadqiqotlar, xususan, Geert Hofstede va Edward T. Hallning madaniyatlararo tafovutlar va ularning shaxsiy va jamoaviy faoliyatga ta'siri bo'yicha ishlari shuni ko'rsatadiki, talabani madaniyatlararo tajribasi uning ijodiy fikrlashga bo'lgan yondashuvini sezilarli darajada o'zgartiradi. Hofstede madaniyat o'lchovlari (individualizm-kollektivizm, kuch masofasi, noaniqlikdan qochish) talabalarning ijodiy qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish ko'nikmalariga bevosita ta'sir qiladi (Hofstede, 2001). Shu asosda, qoraqalpoq talabalari orasida ijodiy salohiyatni rivojlantirishda madaniyatlararo kompetensiya nafaqat empatiya va kommunikatsiya, balki murakkab ijtimoiy muammolarni hal qilishga qodirlikni shakllantiradi.

Shuningdek, pedagogik psixologlar, masalan Деркач А.А. va Андреева Г.М., talabani ijodiy salohiyatini rivojlantirish uchun interfaol va loyiha asosida o'qitish metodlarining ahamiyatini qayd etadilar (Деркач, 2003; Андреева, 2010). Bu metodlar talabani madaniyatlararo kompetensiyasini amaliy tarzda qo'llash imkonini beradi, guruh ichidagi psixologik iqlimni ijobiy holatga keltiradi va ijodiy fikrlash salohiyatini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, qoraqalpoq talabalari ijodiy salohiyatini rivojlantirish murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u shaxsiy psixologik xususiyatlar (empatiya, motivatsiya, ijtimoiy sezgirlik), pedagogik muhit va interfaol o'quv metodlarining o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Madaniyatlararo kompetensiya esa ushbu jarayonning asosiy katalizatori sifatida xizmat qiladi va talabani ijodiy faoliyati, innovatsion yondashuvlari hamda turli madaniyatlar bilan samarali muloqot qila olish salohiyatini oshiradi. Shu bilan birga, xalqaro va rus olimlarining tadqiqotlari qoraqalpoq talabalari kontekstida pedagogik strategiyalarni shakllantirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun mustahkam ilmiy asos yaratadi.

Xalqaro tajriba ham ushbu yo'nalishning ahamiyatini tasdiqlaydi. UNESCO va OECD tadqiqotlariga ko'ra, yoshlarning ijodiy salohiyati ularning global mehnat bozorida raqobatbardosh bo'lishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Xorijiy ta'lim muassasalarida madaniyatlararo kompetensiyani rivojlantirish uchun maxsus o'quv modullari, guruh mashg'ulotlari, simulyatsiyalar va loyihalar joriy etilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday metodikalar orqali talabalar ijodiy qaror qabul qilish va yangi g'oyalarni ishlab chiqish ko'nikmalarini tezroq rivojlantiradi.

Shuningdek, mahalliy olimlar, masalan, Зимняя И.А. va Кузьмина Н.В., pedagogik muhit, guruh ichidagi psixologik iqlim va interfaol metodlarning ijodiy salohiyatni oshirishdagi rolini alohida ta'kidlaydi. Bu jihat qoraqalpoq talabalari kontekstida ham ahamiyatli, chunki ko'p millatli ijtimoiy muhitda ular turli madaniyat vakillari bilan muloqot qilishga doimiy ravishda majbur bo'ladi.

Ko'plab empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qoraqalpoq talabalari orasida ijodiy salohiyatni rivojlantirish samaradorligi, ayniqsa, interfaol pedagogik metodlar, guruh ishlari, loyiha mashg'ulotlari va madaniyatlararo kommunikatsiya tajribasi bilan uzviy bog'liq. Shu bilan birga, psixologik determinantlar – empatiya, ijtimoiy sezgirlik, kommunikativ ko'nikmalar va motivatsion orientatsiya – ijodiy salohiyatning eng asosiy omillari sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, qoraqalpoq talabalari ijodiy salohiyatini shakllantirish ko'p qirrali va integrativ jarayon bo'lib, u pedagogik muhit, madaniyatlararo kommunikatsiya va shaxsiy psixologik xususiyatlarning uyg'unlashuvidan kelib chiqadi. Bu jarayonni tizimli rivojlantirish pedagogik amaliyot va oliy ta'lim dasturlarining strategik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, talabalarni global innovatsion va ijtimoiy muammolarni hal qilishga tayyorlaydi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, qoraqalpoq talabalari ijodiy salohiyatini shakllantirishda madaniyatlararo kompetensiyani psixologik determinantlari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Empatiya va ijtimoiy sezgirlik talabani ijodiy faoliyati bilan eng kuchli bog'liq bo'lib, ularning rivojlanishi turli madaniyatlar bilan samarali muloqot qilish va yangi g'oyalarni yaratishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, kommunikativ ko'nikmalar va motivatsion orientatsiya ham ijodiy salohiyatni oshirishda sezilarli ahamiyatga ega bo'lib, pedagogik muhit va interfaol metodlar bilan uyg'unlashganda talabani kreativ va innovatsion yondashuvlarini mustahkamlaydi.

SPSS dasturida olingan korrelyatsiya va regressiya natijalari madaniyatlararo kompetensiyani psixologik komponentlari ijodiy salohiyatning 57 foizini izohlay olishini ko'rsatdi.

Bu esa pedagogik amaliyotda interfaol metodlar, guruh ishlari va loyiha asosida o'qitish mashg'ulotlarini tizimli ravishda joriy etish zarurligini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, xalqaro va rus olimlarining tadqiqotlari (Bennett, Hofstede, Зимняя, Кузьмина) qoraqalpoq talabalari kontekstida pedagogik strategiyalarni shakllantirish uchun mustahkam ilmiy asos yaratadi. Olingan natijalar talabalarining ijodiy salohiyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan interfaol mashg'ulotlar, madaniyatlararo muloqot tajribalarini oshirish va guruh ichidagi ijobiy psixologik iqlimni mustahkamlashning samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, qoraqalpoq talabalari ijodiy salohiyatini rivojlantirish uchun madaniyatlararo kompetensiyani tizimli ravishda shakllantirish, psixologik determinantlarni rivojlantirish va interfaol pedagogik strategiyalarni amaliyotga tatbiq etish zarur. Bu nafaqat talabalar shaxsiy kreativligini oshiradi, balki ularni global miqyosdagi innovatsion va ijtimoiy muammolarni hal qilishga tayyorlaydi, hamda oliy ta'lim muassasalarining milliy va xalqaro standartlarga mos faoliyatini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bennett M.J. Developmental model of intercultural sensitivity. – Washington, DC: Intercultural Communication Institute, 1993. – 45 p.
2. Hofstede G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2001. – 597 p.
3. Torrance E.P. Torrance Tests of Creative Thinking: Norms–Technical Manual. – Bensenville: Scholastic Testing Service, 2002. – 130 p.
4. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. – 2003. – №5. – С. 34–42.
5. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. – М.: Высшая школа, 1990. – 119 с.
6. Деркач А.А., Зызыкин В.Г. Акмеология: учебное пособие. – М.: Питер, 2003. – 256 с.
7. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 363 с.
8. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2014. – 800 с.
9. UNESCO. Global Education Monitoring Report: Inclusion and education. – Paris: UNESCO, 2020. – 320 p.
10. OECD. Skills for 2030: Intercultural Competence and Creativity. – Paris: OECD Publishing, 2019. – 145 p.
11. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi. Oliy ta'limni modernizatsiya qilish dasturi 2020–2025. – Toshkent, 2020. – 56 b.
12. O'zbekiston Respublikasi Respublikasi Milliy ta'lim standartlari va o'quv dasturlari. – Toshkent, 2019. – 112 b.
13. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
14. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. – New York: Basic Books, 1983. – 409 p.
15. Hall E.T. Beyond Culture. – New York: Anchor Books, 1976. – 275 p.

Raxmonova Feruza Istamovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

TALABALARDA MILLIY QADRIYATLAR ASOSIDA KASBIY KOMPETENSIYANI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda milliy qadriyatlar asosida kasbiy kompetensiyani shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Tadqiqotda talaba shaxsining kasbiy

shakllanish jarayonida milliy an'ana va qadriyatlarning o'rni, ijtimoiy muhit, motivatsiya, shaxsiy mas'uliyat hamda kommunikativ kompetensiyaning ahamiyati yoritib beriladi. Shuningdek, talabalarining professional faoliyatga tayyorgarligini rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik determinantlarning o'zaro bog'liqligi ilmiy-nazariy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari milliy qadriyatlarga asoslangan ta'lim jarayoni talabalarda kasbiy kompetensiya, mas'uliyat va ijtimoiy faollikni rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: milliy qadriyatlar, kasbiy kompetensiya, ijtimoiy-psixologik omillar, kasbiy tayyorgarlik, talaba shaxsi, motivatsiya, mas'uliyat, kommunikativ kompetensiya.

Аннотация. В данной статье рассматриваются социально-психологические факторы формирования профессиональной компетентности студентов на основе национальных ценностей. Анализируется роль национальных традиций, культурных норм, мотивации, социальной среды и личной ответственности в процессе профессионального становления личности студента. Особое внимание уделяется взаимосвязи социально-психологических детерминант и эффективности подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Результаты исследования показывают, что ориентация образовательного процесса на национальные ценности способствует развитию профессиональной компетентности, социальной активности и ответственности студентов.

Ключевые слова: национальные ценности, профессиональная компетентность, социально-психологические факторы, профессиональная подготовка, личность студента, мотивация, ответственность, коммуникативная компетентность.

Abstract. This article examines the socio-psychological factors influencing the development of professional competence among students based on national values. The study analyzes the role of national traditions, cultural norms, motivation, social environment, and personal responsibility in the process of students' professional formation. Particular attention is paid to the interrelation between socio-psychological determinants and the effectiveness of preparing students for their future professional activities. The results indicate that integrating national values into the educational process contributes to the development of students' professional competence, social responsibility, and active participation in professional life.

Key words: national values, professional competence, socio-psychological factors, professional training, student personality, motivation, responsibility, communicative competence.

Kirish. Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti va ta'lim tizimining modernizatsiyalashuvi sharoitida yuqori malakali, mas'uliyatli va kasbiy jihatdan yetuk mutaxassislarni tayyorlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalarining professional kasbiy faoliyatga tayyorgarligini ta'minlash bilan bir qatorda, ularda milliy qadriyatlar, ma'naviy me'yorlar va ijtimoiy mas'uliyat tuyg'usini shakllantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki milliy qadriyatlar shaxsning ijtimoiylashuvi, kasbiy o'zligini anglash hamda jamiyatdagi o'rnini belgilashda muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasida yosh avlodni milliy qadriyatlarga sodiq, yuksak ma'naviyatli va raqobatbardosh mutaxassis sifatida tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Shu bois ta'lim tizimida milliy an'analar, urf-odatlar va madaniy merosga tayangan holda talabalarining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish masalasi alohida ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Milliy qadriyatlarga asoslangan tarbiya jarayoni talabalarda vatanparvarlik, mas'uliyat, halollik, mehnatsevarlik va kasbiy burchga sodiqlik kabi muhim sifatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Psixologiya fanida shaxsning kasbiy shakllanishi murakkab va ko'p bosqichli jarayon sifatida talqin qilinadi. Bu jarayonda shaxsning individual psixologik xususiyatlari, motivatsiyasi, ijtimoiy muhit, kommunikativ qobiliyatlari hamda qadriyatlar tizimi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, talaba yoshlar davrida kasbiy o'zlikni anglash, kasbiy identifikatsiya va kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish jarayonida ijtimoiy-psixologik determinantlarning ta'siri sezilarli darajada namoyon bo'ladi. Shuningdek, milliy qadriyatlar shaxsning axloqiy me'yorlari, dunyoqarashi va ijtimoiy xulq-atvorini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlarida shaxsning kasbiy rivojlanishi, kasbiy kompetensiyaning shakllanishi hamda qadriyatlar tizimining ta'siri turli jihatdan o'rganilgan. Biroq talabalarining professional kasbiy faoliyatga tayyorlanishida milliy qadriyatlarining ijtimoiy-psixologik determinant sifatidagi roli hali ham chuqur ilmiy tahlilni talab qiladi. Shu sababli ushbu muammoni o'rganish talabalarining kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini ta'minlash hamda ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - talabalarining milliy qadriyatlar asosida professional kasbiy faoliyatga tayyorlanishida ijtimoiy-psixologik determinantlarning o'rni va ahamiyatini aniqlash hamda ularning kasbiy kompetensiya shakllanishiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari ta'lim jarayonida milliy qadriyatlarga asoslangan pedagogik yondashuvlarni rivojlantirish va talabalarining kasbiy tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarni milliy qadriyatlar asosida professional kasbiy faoliyatga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik determinantlarini yoritishda adabiyotlar tahlili, avvalo, “qadriyat–shaxs–kasb” uchligi qanday mexanizmlar orqali bir-biriga ulanib borishini tushuntirib beradigan nazariy yo‘nalishlarga tayangan holda quriladi. Mazkur muammo bir tomondan shaxsning ijtimoiylashuvi va identiteti shakllanishi, ikkinchi tomondan esa kasbiy yo‘nalganlik, motivatsiya va kompetensiyalar rivoji bilan bog‘liq bo‘lgani sababli, turli maktablar kesishmasida izohlanadi.

Rus psixologiya maktabida shaxs rivojlanishi va ijtimoiy omillar ta'sirini ochib beruvchi yondashuvlar birinchi navbatda L.S. Vygotskiy nomi bilan bog‘lanadi. Uning madaniy-tarixiy konsepsiyasida shaxs taraqqiyoti jamiyat madaniyati, til, ramzlar va ijtimoiy tajribani o‘zlashtirish jarayoni sifatida talqin qilinadi. Aynan shu nuqtai nazar milliy qadriyatlarni “abstrakt shior” emas, balki talabaning ta'lim jarayonida muloqot, hamkorlik va faoliyat orqali ichkilashtiradigan (interiorizatsiya) ijtimoiy-psixologik mazmun sifatida ko‘rishga imkon beradi. Vygotskiy an‘anasini A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasi davom ettirib, motiv–maqsad–amal tuzilmasi orqali kasbiy tayyorgarlikni faqat bilimlar yig‘indisi emas, balki ma‘no va motivatsiya tizimi sifatida tahlil qilishni taklif etadi. Bu yondashuvda milliy qadriyatlar talaba faoliyatining “ma‘nolar maydoni”ni belgilab, kasbiy maqsadlar va axloqiy tanlovlarning ichki regulyatori vazifasini bajarishi mumkin.

Shaxsning ijtimoiy-psixologik kamolotida muhit va munosabatlar rolini chuqur yoritgan S.L. Rubinshteyn “tashqi ta'sirlar ichki sharoitlar orqali o'tadi” degan g'oyani ilgari suradi. Bu fikr milliy qadriyatlarga asoslangan kasbiy tayyorgarlikda ham juda muhim: bir xil tarbiyaviy ta'sir hamma talabalarda bir xil natija bermaydi, chunki qabul qilish darajasi shaxsiy tajriba, ehtiyoj, o'zini anglash, ijtimoiy mavqe va emotsional barqarorlik kabi “ichki sharoitlar”ga bog‘liq. B.G. Ananyevning “insonni kompleks o'rganish” yondashuvi esa kasbiy shakllanishni biologik, psixologik va ijtimoiy omillar uyg'unligi sifatida ko‘rib, determinantlarni faqat tarbiya yoki faqat motivatsiyaga “toraytirib” yubormaslik zarurligini asoslaydi.

O'smirlik va yoshlik davrida qadriyatlar tizimi hamda ijtimoiy pozitsiya shakllanishini rus olimlari orasida I.S. Kon, L.I. Bojovich kabi tadqiqotchilar izchil tahlil qilgan. Ularning asarlarida shaxs yo‘nalganligi, motivlar ierarxiyasi va “men-konsepsiya”ning barqarorlashuvi ijtimoiy ta'sirlar bilan uzviy bog‘lanadi. Bu nuqtai nazardan, talabalarda milliy qadriyatlarni kasbiy etika, professional burch va ijtimoiy mas'uliyat bilan bog‘lab berish, aynan yoshlik davrida shakllanadigan barqaror motivatsion yadroni mustahkamlashi mumkin. A.V. Petrovskiy va rus ijtimoiy psixologiyasi an‘anasi esa shaxsning jamoa (guruh)dagi o'rni, ijtimoiy munosabatlar, rol kutilmalari va guruh normlarining xulqqa ta'sirini ko'rsatadi. Ta'lim muassasasidagi psixologik iqlim, referent guruhlar, talaba submadaniyati va norasmiy yetakchilarning ta'siri milliy qadriyatlarining qabul qilinishi yoki rad etilishida kuchli determinant bo'lib qolishi mumkin.

Kasbiy yo‘nalganlik va professional shakllanish masalasida E.A. Klimovning “kasb tanlash va kasbiy o'zini anglash” g'oyalari, shuningdek, A.K. Markova tomonidan ishlab chiqilgan kasbiy kompetentlik va pedagogik mahoratga doir qarashlar muhim metodologik asos beradi. Bu asarlarda kasbiy tayyorgarlik kognitiv bilimlar bilan birga, shaxsiy fazilatlar, kasbiy motivlar, refleksiya, emotsional-irodaviy barqarorlik va kasbiy muloqot madaniyatini ham qamrab olishi ta'kidlanadi.

Mazkur yondashuv milliy qadriyatlarni “tarbiyaviy qo‘shimcha” sifatida emas, balki kasbiy kompetensiyaning axloqiy-ijtimoiy komponenti sifatida integratsiya qilish zarurligini ko‘rsatadi. Shu qatorda, rus pedagogik-psixologik adabiyotlarida (masalan, E.F. Zeer maktabida) kasbiy identitet, kasbiy moslashuv va kasbiy deformatsiya kabi masalalar yoritilib, kasbiy rivojlanishning risk omillari ham ko‘rsatiladi. Bu esa milliy qadriyatlarga tayanadigan tayyorgarlik modeli talabalarda ma‘naviy-axloqiy “psixologik immunitet”ni kuchaytirib, kasbiy stress va axloqiy dilemmalarga bardoshlilikni oshirishi mumkinligi haqidagi ilmiy farazlarni asoslashga xizmat qiladi.

Xorijiy adabiyotlarda professional shakllanish, motivatsiya va qadriyatlar muammosi bir necha yirik nazariy yo‘nalishlarda keng yoritilgan. Masalan, A. Bandura ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o‘z-o‘ziga ishonch (self-efficacy), kuzatish orqali o‘rganish va o‘zini boshqarish mexanizmlarini asoslab, ta’limdagi ijtimoiy model va “namuna shaxslar”ning kuchli ta’sirini ko‘rsatadi. Milliy qadriyatlar asosida tayyorgarlikda ham ustoz-shogird tizimi, professional rol modellari va amaliyot rahbarlarining shaxsiy namunalari talaba motivatsiyasini faollashtiruvchi determinant sifatida ishlaydi. Deci va Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) esa ichki motivatsiya uch tayanch ehtiyoj - avtonomiya, kompetentlik va aloqadorlik (relatedness) qondirilganda kuchayishini ta’kidlaydi. Bu yondashuv milliy qadriyatlarni singdirish “majburiy targ‘ibot” shaklida emas, balki talabaning shaxsiy ma’nolariga ulangan, tanlov va mas’uliyatni qo‘llab-quvvatlaydigan ta’lim muhiti orqali berilgandagina samarali bo‘lishini ko‘rsatadi.

Qadriyatlar psixologiyasida S. Schwartzning universallar qadriyatlar nazariyasi, shuningdek G. Hofstede va H. Triandisning madaniyatlararo farqlar haqidagi ishlari “milliy qadriyatlar”ni ilmiy kategoriyaga aylantirishga yordam beradi: qadriyatlar jamiyatda ustuvor bo‘lgan maqsadlar va xulq mezonlarini belgilaydi, ularning shaxs xatti-harakatiga ta’siri esa ijtimoiy normalar, ijtimoiy kutilmalar va shaxsiy identitet orqali amalga oshadi. Shu nuqtai nazardan, talabaning kasbiy xulqi (mas’uliyat, halollik, xizmat madaniyati, jamoaviylik) bevosita qadriyatlar tizimi bilan bog‘lanadi va bu bog‘liqlikni ijtimoiy-psixologik determinantlar (oilalar, ta’lim muhiti, tengdoshlar, OAV, digital muhit) kuchaytirishi yoki susaytirishi mumkin.

Kasbiy rivojlanish nazariyalarida D. Superning “kasbiy hayot yo‘li” konsepsiyasi professional o‘zlikni bosqichma-bosqich shakllanadigan identitet sifatida ko‘radi; J. Hollandning kasbiy tipologiyasi esa shaxs xususiyatlari bilan kasbiy muhit mosligi (person–environment fit) g‘oyasini ilgari suradi. Ushbu yondashuvlar milliy qadriyatlarni kasb tanlovi va kasbiy moslashuv jarayonida “moslik omili” sifatida ko‘rishga undaydi: agar talaba qadriyatlari kasb etikasi va tashkilot madaniyati bilan uyg‘unlashsa, u holda kasbiy qoniqish va samaradorlik ortadi. Shuningdek, D. Kolbning tajribaviy o‘rganish modeli va D. Schönning reflektiv amaliyot haqidagi qarashlari kasbiy tayyorgarlikni real vaziyatlar, amaliyot va refleksiya orqali chuqurlashtirish zarurligini ta’kidlaydi; milliy qadriyatlar ham aynan shunday “tajribada” jonlanib, kasbiy vaziyatlarda axloqiy qarorlar qabul qilish mezoniga aylanadi.

Ijtimoiy muhitning ko‘p qatlamli ta’sirini tushuntirishda U. Bronfenbrennning ekologik tizimlar nazariyasi ayniqsa samarali: talaba rivojiga mikro (oilalar, guruhlar), mezo (ta’lim muassasasi–oilalar aloqasi), ekzo (mahalla, ommaviy axborot, ish beruvchilar maydoni) va makro (madaniyat, milliy ideallar, qadriyatlar) darajalari birgalikda ta’sir ko‘rsatadi. Bu yondashuv milliy qadriyatlar asosidagi kasbiy tayyorgarlikni faqat auditoriya darsi bilan cheklab bo‘lmashligini, balki muhitlararo uyg‘unlik va ijtimoiy hamkorlik (oilalar–universitet–jamiyat–ish beruvchi) zarurligini ilmiy asoslaydi. Shu bilan birga, P. Bourdieu tomonidan ilgari surilgan “madaniy kapital” va “habitus” tushunchalari talabaning oilaviy-iqtisodiy va madaniy resurslari kasbiy intilishlar hamda ta’limdagi muvaffaqiyatga qanday ta’sir qilishini izohlashga yordam beradi: milliy qadriyatlar ko‘pincha madaniy kapitalning tarkibiy qismi sifatida talabaning kommunikativ uslubi, mehnatga munosabati va ijtimoiy mas’uliyatini belgilaydi.

Umuman olganda, rus va xorijiy olimlar ishlari shuni ko‘rsatadiki, talabani milliy qadriyatlar asosida professional faoliyatga tayyorlash bir yoqlama “ma‘naviyat darsi” emas, balki ijtimoiy-psixologik determinantlar tizimi orqali boshqariladigan murakkab jarayondir. Bu tizimda shaxsning motivatsion yadrosi (Leontyev, Bojovich, Deci–Ryan), ijtimoiylashuv va identitet (Vygotskiy, Kon,

Super), guruh va muhit ta'siri (Petrovskiy, Bronfenbrenner), madaniyatlararo qadriyatlar mexanizmlari (Schwartz, Hofstede, Triandis), shuningdek, kasbiy kompetentlik va refleksiya (Klimov, Markova, Kolb, Schön) bir-birini to'ldiradi. Shunday metodologik uyg'unlik asosidagina "milliy qadriyatlar" talabani kasbiy xulqi, professional etikasi va ijtimoiy mas'uliyatiga real psixologik tayanch bo'lib xizmat qilishi, hamda kasbiy tayyorgarlikning barqaror ijtimoiy-psixologik determinantlarini ilmiy tahlil qilish imkonini beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari talabalarni milliy qadriyatlar asosida professional kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayoni ijtimoiy-psixologik jihatdan asoslangan, tizimli va ko'p omilli jarayon ekanligini ko'rsatdi. Olingan empirik ma'lumotlar milliy qadriyatlar va ichki kasbiy motivatsiya o'rtasida mazmunan izchil hamda statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik mavjudligini tasdiqladi. Bu esa shuni anglatadiki, shaxsning qadriyatlar tizimi uning kasbiy faoliyatga munosabati, professional identiteti va mehnatga nisbatan mas'uliyat darajasini belgilovchi muhim determinantlardan biri hisoblanadi.

Milliy qadriyatlar talabani kasbiy faoliyatni faqat moddiy manfaat yoki tashqi rag'bat asosida emas, balki ichki e'tiqod, ma'naviy pozitsiya va ijtimoiy mas'uliyat nuqtai nazaridan qabul qilishga xizmat qiladi. Ayniqsa, an'anaviylik, jamoaviylik, vatanparvarlik, ijtimoiy birdamlik va axloqiy barqarorlik kabi qadriyatlar professional etika va kasbiy burch hissining shakllanishida muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, mustaqillik va o'zini namoyon qilish qadriyatlari talabani tashabbuskorligi, kreativ fikrlashi va o'z kasbiy yo'lini ongli ravishda tanlashiga turtki beradi.

Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, milliy qadriyatlar determinant sifatida mustaqil emas, balki ijtimoiy muhit, ta'lim jarayoni, oilaviy tarbiya, tengdoshlar guruhi va shaxsning individual-psixologik xususiyatlari bilan o'zaro ta'sirda namoyon bo'ladi. Shu bois professional tayyorgarlik tizimi kompleks yondashuvni talab etadi: qadriyatlar ta'lim mazmuniga integratsiyalashgan, amaliy faoliyat bilan uyg'unlashgan va refleksiya orqali mustahkamlangan bo'lishi lozim.

Amaliy jihatdan qaraganda, oliy ta'lim muassasalarida kasbiy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda milliy qadriyatlar komponentini maqsadli ravishda kiritish zarur. Bu jarayonda faqat nazariy targ'ibot emas, balki real kasbiy vaziyatlar, ijtimoiy loyihalar, amaliyot jarayoni va jamoaviy faoliyat orqali qadriyatlarni ichkilashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. - 339 с.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Смысл; Эксмо, 2005. - 1136 с.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
6. Кон И. С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989. - 256 с.

Rahimova Navbahor Rustamovna
Osiyo Xalqlari Universiteti 1-bosqich magistranti

TA'LIM JARAYONIDA DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA KOMMUNIKATIV MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH.

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta'lim jarayonida differensial yondashuvning nazariy va amaliy asoslari hamda uning o'quvchilarda kommunikativ madaniyatni shakllantirishdagi o'rni keng yoritiladi. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim tamoyillari asosida o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularning nutqiy faolligini rivojlantirish va samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagogik jarayonda interfaol metodlar, moslashtirilgan topshiriqlar va baholash tizimidan foydalanish orqali kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish mexanizmlari ochib beriladi. Tadqiqot natijalari

differentzial yondashuv asosida tashkil etilgan ta'lim jarayoni o'quvchilarning ijtimoiy faolligi, mustaqil fikrlashi va nutq madaniyatini shakllantirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: *differentzial yondashuv, kommunikativ madaniyat, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, pedagogik texnologiya, nutq madaniyati, kommunikativ kompetensiya, interfaol metodlar, ta'lim samaradorligi.*

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchi shaxsini har tomonlama rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Globallashuv, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi yoshlarning kommunikativ kompetensiyasini shakllantirishni dolzarb masalaga aylantirmoqda. Chunki shaxsning jamiyatda munosib o'rin egallashi, kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishi va ijtimoiy moslashuvi ko'p jihatdan uning muloqot qila olish madaniyatiga bog'liqdir.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida bilim berish bilan bir qatorda o'quvchilarda erkin fikrlash, o'z nuqtai nazarini asoslash, jamoada ishlash va samarali muloqotga kirisha olish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurati kuchaymoqda. Shu nuqtai nazardan differentzial yondashuv asosida ta'limni tashkil etish kommunikativ madaniyatni shakllantirishning samarali vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

1. Differentzial yondashuv tushunchasi va mazmuni

Differentzial yondashuv – bu ta'lim jarayonini o'quvchilarning individual farqlari, qobiliyati, qiziqishi, ehtiyoji va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish tamoyilidir. Ushbu yondashuv har bir o'quvchining imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Differentzial yondashuv quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- individuallikni e'tirof etish;
- o'quvchining rivojlanish dinamikasini hisobga olish;
- moslashtirilgan ta'lim mazmuni;
- shaxsiy natijalarni baholash.

2. Ilmiy-nazariy qarashlar

Differentzial yondashuvning ilmiy asoslari bir qator pedagog va psixolog olimlarning tadqiqotlarida o'z aksini topgan. Xususan, Lev Vigotsky tomonidan ilgari surilgan “yaqin rivojlanish zonasi” nazariyasiga ko'ra, o'quvchi mustaqil bajara oladigan vazifalar bilan kattalar yoki tengdoshlari yordamida bajara oladigan vazifalar o'rtasida rivojlanish hududi mavjud bo'ladi. Ta'lim jarayonini aynan shu zona doirasida tashkil etish o'quvchining intellektual va nutqiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, Jan Piaget kognitiv rivojlanish nazariyasida bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, ta'lim mazmuni o'quvchining tafakkur bosqichiga mos bo'lishi kerak.

Mazkur nazariyalar differentzial yondashuvning psixologik va pedagogik asosini tashkil etadi.

3. Kommunikativ madaniyat tushunchasi

Kommunikativ madaniyat – bu shaxsning muloqot jarayonida axloqiy me'yorlarga rioya qilgan holda, o'z fikrini aniq, ravon va mantiqiy asoslangan tarzda ifoda eta olish, suhbatdoshni tinglay bilish va samarali o'zaro ta'sirga kirisha olish qobiliyatidir.

Kommunikativ madaniyat shaxsning umumiy madaniyatining tarkibiy qismi bo'lib, quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

- nutq madaniyati;
- muloqot etikasi;
- empatiya va tinglash madaniyati;
- bahs-munozara olib borish ko'nikmasi;
- jamoada ishlash malakasi.

4. Kommunikativ kompetensiya va uning tarkibiy qismlari

Kommunikativ kompetensiya quyidagi komponentlardan iborat:

Lisoniy kompetensiya – til birliklaridan to'g'ri foydalanish.

Sotsiolingvistik kompetensiya – nutq vaziyatiga mos ifoda tanlash.

Pragmatik kompetensiya – muloqot maqsadini amalga oshira olish.

Strategik kompetensiya – muloqot jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish.

Ta'lim jarayonida ushbu kompetensiyalarni rivojlantirish o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi.

5. Individual topshiriqlar tizimi

O'quvchilarning bilim darajasi va nutqiy imkoniyatlariga qarab topshiriqlarni tabaqalashtirish muhimdir. Masalan:

-kuchli o'quvchilar uchun analitik va ijodiy nutqiy vazifalar;

-o'rtacha darajadagi o'quvchilar uchun mantiqiy izchillikka asoslangan topshiriqlar;

-sust o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun soddalashtirilgan va qo'llab-quvvatlovchi mashqlar.

Bu usul har bir o'quvchining nutqiy rivojlanishiga sharoit yaratadi.

6. Guruhli va juftlikda ishlash

Guruhli ish jarayonida o'quvchilar o'z fikrini bayon qilish, boshqalarni tinglash va murosaga kelish ko'nikmalarini egallaydi. Differensial yondashuv asosida guruhlarini shakllantirishda o'quvchilarning psixologik mosligi ham inobatga olinadi.

7. Rolli o'yinlar va debatlar

Rolli o'yinlar o'quvchilarning emotsional-intellektual rivojlanishiga xizmat qiladi. Debatlar esa mantiqiy fikrlash va dalillash ko'nikmasini rivojlantiradi. Bu metodlar tortinchoq o'quvchilarni ham muloqot jarayoniga jalb etadi.

8. Interfaol metodlardan foydalanish

Quyidagi interfaol metodlar kommunikativ madaniyatni rivojlantirishda samarali hisoblanadi:

-“Aqliy hujum”

-“Munozara”

-“Klaster”

-“Insert”

-“Baliq skeleti”

Mazkur metodlar o'quvchilarning nutqiy faolligini oshiradi va mustaqil fikrlashni rag'batlantiradi.

9. Moslashtirilgan baholash mezonlari

Baholash jarayonida faqat yakuniy natija emas, balki o'quvchining shaxsiy rivojlanish dinamikasi ham hisobga olinishi lozim. Formativ baholash kommunikativ ko'nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish imkonini beradi.

Tajriba-sinov ishlari va natijalar tahlili

Differensial yondashuv asosida tashkil etilgan darslarda quyidagi natijalar kuzatildi:

-o'quvchilarning nutqiy faolligi oshdi;

-dars jarayonida ishtirok darajasi yuqoriladi;

-tortinchoq o'quvchilarning o'ziga ishonchi mustahkamlandi;

-bahs-munozara madaniyati shakllandi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, differensial yondashuv kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda an'anaviy metodlarga nisbatan samaraliroqdir.

Xulosa. Ta'lim jarayonida differensial yondashuvni qo'llash kommunikativ madaniyatni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi. Ushbu yondashuv har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini yuzaga chiqarish, nutqiy faolligini oshirish va samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Natijada o'quvchilar mustaqil fikrlaydigan, o'z nuqtai nazarini asoslay oladigan, boshqalar fikrini hurmat qiladigan va jamoada samarali ishlay oladigan shaxs sifatida shakllanadi. Differensial yondashuv asosida tashkil etilgan ta'lim jarayoni nafaqat bilim berishga, balki barkamol shaxsni tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vigotsky, Lev Semyonovich. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. – 86–91-betlar.

2. Piaget Jan. The Psychology of Intelligence. London: Routledge, 1950. – 27–35-betlar.

3. Tolipov, O'tkir Qodirovich, Usmonboyeva, Mavluda Hamidovna. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. Toshkent: Fan, 2006. – 112–118-betlar.
4. Ishmuhammedov, Ravshan Jo'raevich. Innovatsion pedagogik texnologiyalar. Toshkent: Iste'dod, 2008. – 54–63-betlar.
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. Pedagogika nazariyasi va tarixi. Toshkent: 2014. – 145–152-betlar.
6. Safarova Rano. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim asoslari. Toshkent: TDPU nashriyoti, 2012. – 73–80-betlar.

Zarifova Oygul Shavkat qizi
Buxoro davlat universiteti
Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHNING PSIXOLOGIK JABHALARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik jihatlar tahlil qilinadi. Tadqiqot doirasida shaxsning stressga chidamliligi, ichki motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ruhiy salomatlikning barqarorligi va samaradorligiga qanday ta'sir qilishi o'rganiladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, pedagogik va psixologik yondashuvlar asosida ishlab chiqilgan strategiyalar talabalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda amaliy yordam beradi, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga zamin yaratadi.

Kalit so'zlar: talabalar, ruhiy salomatlik, psixologik jihatlar, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ichki motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, pedagogik yondashuv, psixologik strategiyalar, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые психологические аспекты, способствующие укреплению психического здоровья студентов. Исследование анализирует влияние стрессоустойчивости, внутренней мотивации, эмоциональной стабильности и системы социальной поддержки на уровень психического здоровья. Полученные данные показывают, что педагогические и психологические подходы могут служить практической основой для создания эффективных стратегий укрепления психического здоровья студентов и содействовать их личностному и социальному развитию.

Ключевые слова: студенты, психическое здоровье, психологические аспекты, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, внутренняя мотивация, социальная поддержка, педагогический подход, психологические стратегии, личностное развитие.

Abstract. This paper explores the key psychological aspects that contribute to strengthening mental health among students. The study investigates how stress resilience, internal motivation, emotional stability, and social support systems affect mental well-being. Findings indicate that strategies developed through pedagogical and psychological methods provide practical tools for reinforcing students' mental health while promoting personal and social development.

Key words: students, mental health, psychological aspects, stress resilience, emotional stability, internal motivation, social support, pedagogical approach, psychological strategies, personal development.

Kirish. Talabalik davri inson hayotining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda shaxsning dunyoqarashi, mustaqil fikrlashi hamda ijtimoiy faoliyati shakllanadi. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar yangi muhitga moslashish, mustaqil qarorlar qabul qilish, kelajak kasbini tanlash va turli ijtimoiy vazifalarni bajarish jarayonida turli psixologik bosimlarga duch keladilar. Shu sababli talabalarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash va mustahkamlash masalasi zamonaviy ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri sifatida qaraladi. Ruhiy barqarorlik

nafaqat talabaning o'quv faoliyati samaradorligini oshiradi, balki uning shaxs sifatida rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Talabalarning ruhiy salomatligi ko'plab psixologik omillar bilan bog'liq. Avvalo, shaxsning o'zini anglash darajasi, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay bilishi va o'ziga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. O'ziga ishonch va adekvat o'zini baholash talabaning ichki barqarorligini mustahkamlaydi hamda qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, emotsional barqarorlik, ya'ni hissiyotlarni nazorat qilish va turli vaziyatlarda muvozanatni saqlay olish qobiliyati ham ruhiy salomatlikning asosiy ko'rsatkichlaridan hisoblanadi. Bunday sifatlar shakllangan talaba o'quv jarayonidagi stress omillarini nisbatan oson yengib o'tadi.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi muhim psixologik jihatlardan biri motivatsiya hisoblanadi. Talaba o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yib, ularni amalga oshirishga intilsa, bu uning o'qishga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi va psixologik barqarorligini ta'minlaydi. Ichki motivatsiya mavjud bo'lgan shaxs qiyinchiliklarga qaramay o'z faoliyatini davom ettirishga intiladi. Bundan tashqari, emotsional intellektning rivojlanganligi ham talabaning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan shaxs o'z hissiyotlarini anglay oladi, boshqalar bilan samarali muloqot qiladi va ziddiyatli vaziyatlarda murosali yechim topishga moyil bo'ladi.

Talabalarning stressga bardoshlilik darajasi ham ularning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'qish jarayonidagi katta yuklama, imtihonlar, vaqtni to'g'ri taqsimlash zarurati va kelajak bilan bog'liq tashvishlar ko'pincha ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi. Agar talaba stressni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lsa, bunday holatlarning salbiy ta'siri kamayadi. Shu nuqtai nazardan, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirish, vaqtni rejalashtirish hamda muammoli vaziyatlarga konstruktiv yondashish muhim ahamiyatga ega.

Talabalarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi va talaba o'rtasidagi o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlar, guruhdagi sog'lom psixologik muhit hamda oila va do'stlar tomonidan ko'rsatiladigan qo'llab-quvvatlash talabaning o'zini ishonchli va xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Ijobiy kommunikativ muhit mavjud bo'lgan ta'lim jarayonida talabalar o'z fikrlarini erkin ifoda etishlari, muammolarini muhokama qilishlari va zarur psixologik yordam olishlari mumkin.

Shu bilan birga, talabalarda shaxsiy o'sishga intilish, o'z ustida ishlash va yangi tajribalarni o'zlashtirish ehtiyojining shakllanishi ham ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. O'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan shaxs muammolarga to'siq sifatida emas, balki tajriba manbai sifatida qaraydi. Bunday yondashuv shaxsda ijobiy fikrlashni, muammolarni tahlil qilish va ularni samarali hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talabalarning ruhiy salomatligini o'rganish masalasi psixologiya fanida keng tadqiq qilingan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalarda ushbu masala asosan shaxsning emotsional barqarorligi, stressga moslashish qobiliyati hamda ijtimoiy muhitga integratsiyalashuv jarayonlari bilan bog'liq holda tahlil qilinadi. Talabalik davri inson hayotining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda yoshlar nafaqat bilim olish, balki mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'rish jarayonini ham boshdan kechiradilar. Shu sababli ruhiy barqarorlikni saqlash va uni rivojlantirish talabaning shaxsiy hamda ijtimoiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlarda emotsional intellekt tushunchasi talabalarning ruhiy salomatligini tushuntirishda muhim nazariy asos sifatida ko'rib chiqiladi. D. Goleman tomonidan ilgari surilgan g'oyalarga ko'ra, insonning o'z his-tuyg'ularini anglay olish, ularni boshqarish hamda boshqa odamlarning hissiy holatini to'g'ri idrok etish qobiliyati ruhiy barqarorlikni ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Emotsional intellekti rivojlangan shaxslar stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlashga, ziddiyatli holatlarni konstruktiv hal qilishga hamda samarali muloqot o'rnatishga moyil bo'ladilar. Bu jihat talabalik muhitida ayniqsa muhim bo'lib, o'qish jarayoni, jamoaviy faoliyat va ijtimoiy aloqalarda o'z aksini topadi.

Insonparvar psixologiya vakillari hisoblangan A. Maslou, K. Rodjers hamda V. Frankl nazariyalarida ham ruhiy salomatlik shaxsning ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi bilan bog'liq holda izohlanadi. Ularning qarashlariga ko'ra, insonning o'zini anglash darajasi, hayot mazmunini

his qilishi va shaxsiy maqsadlariga intilishi ruhiy muvozanatni ta'minlovchi muhim omillardir. Talabalik davrida bu omillar ayniqsa dolzarb bo'lib, yoshlar o'z qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlash, kelajak faoliyatini belgilash hamda mustaqil qarorlar qabul qilish jarayonida o'z ichki dunyosini chuqurroq anglay boshlaydilar.

Mahalliy psixologik tadqiqotlarda ham yoshlarning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faoliyati o'rtasidagi bog'liqlik alohida e'tirof etilgan. N. Jo'rayev, Z. G. Gapparov hamda Y. Masharipov o'z ilmiy ishlarida yoshlarning emotsional madaniyati, ijtimoiy faolligi va shaxslararo muloqot ko'nikmalari ruhiy salomatlik bilan chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydilar. Ushbu tadqiqotlarda ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim shartlardan biri sifatida ko'rsatiladi.

Psixologik adabiyotlarda stress omili ham talabalarning ruhiy holatiga ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri sifatida qoraladi. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni boshqarish nazariyasiga ko'ra, insonning stressli vaziyatlarga munosabati uning bu holatni qanday baholashi va unga qanday javob strategiyasini tanlashiga bog'liq. Shaxs muammoli vaziyatni tahdid sifatida emas, balki hal etilishi mumkin bo'lgan vazifa sifatida qabul qilsa, uning ruhiy barqarorligi yuqori bo'ladi. Talabalik davrida o'qish yuklamasi, imtihonlar, ijtimoiy moslashuv va kelajak bilan bog'liq masalalar ko'pincha stress manbai bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli talabalarda stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Shuningdek, K. Levin tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy maydon nazariyasi ham insonning psixologik holati uning yashayotgan ijtimoiy muhitiga bog'liqligini ko'rsatadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, shaxsning xulq-atvori va ruhiy holati ichki ehtiyojlar hamda tashqi ijtimoiy sharoitlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Talabalar uchun ta'lim muassasasidagi psixologik muhit, o'qituvchi va talaba o'rtasidagi munosabatlar hamda guruhdagi kommunikativ aloqalar ruhiy barqarorlikni belgilovchi muhim omillar hisoblanadi.

Motivatsiya masalasi ham ruhiy salomatlik bilan bevosita bog'liqdir. D. Maklelland tomonidan ishlab chiqilgan yutuqqa intilish nazariyasi shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiyasi kuchli bo'lgan shaxslar maqsad sari faol harakat qiladi, qiyinchiliklarga bardoshli bo'ladi va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga intiladi. Talabalarda bunday motivatsiyaning shakllanishi ularning o'qish jarayoniga faol jalb qilinishiga hamda o'z-o'zini qadrlash darajasining oshishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasida talabalik davri shaxsning o'z ijtimoiy rolini aniqlash bosqichi sifatida talqin etiladi. Bu davrda yoshlar o'z shaxsiy identifikatsiyasini shakllantiradi, kelajakdagi o'rnini belgilaydi va mustaqil qarorlar qabul qilishga o'rganadi. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli kechsa, shaxsda ichki barqarorlik va o'ziga bo'lgan ishonch kuchayadi.

Mahalliy tadqiqotchilar B. Rasulova va D. Karimova ishlarida ham yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashuvi hamda psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi ularning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi. Ushbu tadqiqotlar talabalarning ijtimoiy faolligini oshirish, kommunikativ madaniyatini rivojlantirish hamda ularni ijobiy psixologik muhitga jalb etish muhimligini ko'rsatadi.

Xorijiy tadqiqotlarda emotsional intellektning nazariy modeli ham keng o'rganilgan bo'lib, Mayer, Salovey va Karuzo tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiya shaxsning emotsiyalarni anglash, boshqarish va ulardan ijtimoiy faoliyatda samarali foydalanish qobiliyatini tavsiflaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, emotsional intellekti rivojlangan shaxslar murakkab vaziyatlarda vazminlikni saqlab qoladi, muammolarga ratsional yondashadi hamda jamoaviy faoliyatda samarali ishtirok etadi. Talabalar uchun bunday sifatlarning shakllanishi o'qish jarayonidagi muvaffaqiyat va ijtimoiy moslashuv bilan chambarchas bog'liqdir.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash ko'plab psixologik omillar bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. Shaxsning o'zini boshqarish qobiliyati, irodaviy barqarorlik, ijobiy fikrlash, kommunikativ madaniyat va motivatsiya kabi ichki resurslar uning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, o'qituvchilar, psixologlar va oila a'zolarining qo'llab-quvvatlashi ham bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Ta'lim tizimida psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, psixoprofilaktik tadbirlarni yo'lga qo'yish

hamda talabalarining individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda psixologik dasturlarni amalga oshirish ruhiy salomatlikni mustahkamlashning samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Muhokama. Talabalarining ruhiy salomatligini mustahkamlash masalasi zamonaviy psixologiya va ta'lim tizimida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu masala ko'plab tadqiqotlarda murakkab va ko'p omilli jarayon sifatida talqin qilinadi. Talabaning psixologik barqarorligi uning o'zini anglash darajasi, emotsional boshqaruv ko'nikmalari, ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyati hamda stressli vaziyatlarga munosabati bilan chambarchas bog'liqdir. Talabalik davrida yoshlar yangi ijtimoiy muhitga kirish, mustaqil qarorlar qabul qilish va kelajak kasbiy faoliyatiga tayyorgarlik ko'rish jarayonini boshdan kechiradi. Shu sababli bu davrda ruhiy barqarorlikni saqlash va uni rivojlantirish muhim psixologik vazifalardan biri hisoblanadi.

Psixologik tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabaning o'zini qadrlash darajasi uning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'z imkoniyatlarini yetarli baholay olmagan, o'ziga ishonchi past bo'lgan talabalarda tashvish, ishonchsizlik va ijtimoiy faollikning pasayishi kabi holatlar ko'proq kuzatiladi. Bu esa ularning o'quv faoliyatida ham qiyinchiliklar yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan psixologik tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi. Psixoprofilaktik mashg'ulotlar, motivatsion treninglar hamda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar talabalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga, ichki barqarorlikni shakllantirishga va psixologik moslashuvni yaxshilashga xizmat qiladi.

Talabalik davrida yuzaga keladigan psixologik zo'riqishlar ko'pincha turli stress omillari bilan bog'liq bo'ladi. O'quv yuklamasining ko'pligi, imtihonlar bilan bog'liq tashvishlar, moddiy masalalar, yangi ijtimoiy muhitga moslashish zarurati va shaxsiy munosabatlar bilan bog'liq muammolar talabalarining psixologik holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda stressni boshqarish ko'nikmalarining mavjudligi ruhiy salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ta'lim jarayonida talabalarni relaksatsiya usullari, ijobiy fikrlash strategiyalari va muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish ko'nikmalariga o'rgatish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Talabalarining ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash jarayonida o'qituvchilar va psixologlarning hamkorligi ham muhim o'rin tutadi. Individual yondashuv asosida olib borilgan psixologik maslahatlar, treninglar va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar talabalarining ichki resurslarini faollashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, oliy ta'lim muassasalarida talabalarining psixologik holatini muntazam ravishda kuzatib borish, ya'ni psixologik monitoringni yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi. Bunday tizimli yondashuv talabalarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etish imkonini beradi.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining o'rni ham alohida ahamiyatga ega. Talabaning oila a'zolari, do'stlari va o'qituvchilari bilan bo'lgan munosabatlari uning psixologik farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy muloqot muhitining mavjudligi, empatiya va o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlar talabaning o'zini xavfsiz va qadrlangan his qilishiga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida shaxsning emotsional ehtiyojlarini qondirib, ichki muvozanatni mustahkamlaydi.

Psixologik tadqiqotlarda o'zini anglash va o'z-o'zini rivojlantirish jarayoni ham ruhiy salomatlik bilan uzviy bog'liq ekani ta'kidlanadi. Talaba o'z qiziqishlari, maqsadlari va imkoniyatlarini anglab yetgan sari u hayotdagi o'z o'rnini aniqlashga yaqinlashadi. Shu sababli ta'lim muassasalarida shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan psixologik treninglar, motivatsion seminarlar va rivojlantiruvchi dasturlarni amalga oshirish muhimdir. Bunday faoliyat talabalarga o'z resurslarini anglash, o'z oldiga real maqsadlar qo'yish va ularni bosqichma-bosqich amalga oshirishga yordam beradi.

Umuman olganda, talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash ko'plab omillar uyg'unligiga asoslangan jarayon hisoblanadi. Shaxsning ichki psixologik resurslari, ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi hamda ta'lim tizimida yaratilgan sog'lom psixologik atmosfera ushbu jarayonning samaradorligini belgilaydi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida talabalarining psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan ilmiy asoslangan dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim vazifa sifatida qaraladi. Bunday yondashuv nafaqat talabaning individual rivojlanishiga, balki jamiyatda sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Xulosa. Talabalarining ruhiy salomatligini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu jarayon shaxsning ichki psixologik resurslari hamda ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siriga asoslanadi. Talabaning ruhiy barqarorligi uning o'zini anglash darajasi, emotsiyalarni boshqarish qobiliyati, stressli vaziyatlarga moslashish ko'nikmalari va shaxslararo muloqot madaniyati bilan chambarchas bog'liqdir. Oliy ta'lim muhitida yoshlar yangi ijtimoiy rollarni o'zlashtiradi, mustaqil qarorlar qabul qilishni o'rganadi hamda kelajak kasbiy faoliyatiga tayyorgarlik ko'radi. Shu sababli bu davrda psixologik barqarorlikni shakllantirish shaxsiy rivojlanishning muhim sharti sifatida qaraladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabaning o'zini qadrlash darajasi ruhiy salomatlikning muhim ko'rsatkichlaridan biridir. O'ziga nisbatan ijobiy bahoga ega bo'lgan shaxslar murakkab vaziyatlarda muammolarni konstruktiv tarzda hal etishga, ijtimoiy faol bo'lishga hamda o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ko'proq intiladilar. Aksincha, o'ziga ishonchi past bo'lgan talabalarda tashvish, ijtimoiy passivlik va ichki beqarorlik holatlari kuzatilishi mumkin. Shu boisdan ta'lim jarayonida talabalarda ijobiy o'z-o'zini baholash, ichki motivatsiya va ijtimoiy faollikni rivojlantirish muhim psixologik vazifalardan biri hisoblanadi.

Ruhiy barqarorlik talabaning o'quv faoliyatidagi samaradorligi bilan ham uzviy bog'liqdir. Psixologik jihatdan barqaror shaxslar o'qish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni sabr bilan yengib o'tadi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishda qat'iyat ko'rsatadi hamda muammoli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan yondashadi. Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalarida psixologik yordam tizimini rivojlantirish, talabalarga mo'ljallangan treninglar va rivojlantiruvchi dasturlarni joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda emotsional intellekt, stressga bardoshlilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda o'zini boshqarish ko'nikmalari alohida o'rin tutadi. Emotsional intellekt shaxsga o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish imkonini beradi. Stressga bardoshlilik esa turli qiyinchiliklar va bosimlarga qaramay psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi. Bunday sifatlarning rivojlanishi talabalarda hayotiy vaziyatlarga nisbatan ongli va mas'uliyatli yondashuvni shakllantiradi.

Talabalarda ushbu psixologik omillarni rivojlantirish uchun ta'lim muassasalarida kompleks yondashuvni amalga oshirish zarur. Psixologik treninglar, maslahat berish xizmatlari, shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan seminarlar hamda stressni boshqarish texnikalarini o'rgatish talabalarining ichki resurslarini mustahkamlashga yordam beradi. Bunday dasturlar talabalarining shaxsiy muvozanatini saqlashiga, o'z qobiliyatlarini to'liq namoyon etishiga va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga imkon yaratadi.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash jarayonida ta'lim muassasasidagi psixologik muhit ham katta ahamiyatga ega. Ochiq va ijobiy muloqotga asoslangan o'quv muhiti talabalarining fikrlarini erkin ifoda etishiga, o'zaro tajriba almashishiga hamda ichki ziddiyatlarni konstruktiv tarzda hal qilishiga yordam beradi. Pedagoglarning emotsional madaniyati, talabalar bilan o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlari ham ruhiy farovonlikni ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, talabaning oila a'zolari va do'stlari bilan bo'lgan munosabatlari ham uning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi mavjud bo'lgan shaxslar turli hayotiy qiyinchiliklarni yengishda o'zini ishonchli his qiladi. Oila, yaqin insonlar va jamoaning qo'llab-quvvatlashi talabaning psixologik xavfsizlik hissini kuchaytiradi va ichki muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Zamonaviy psixologik yondashuvlar talabalarining ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun treninglar, maslahat berish amaliyoti hamda psixoprofilaktik tadbirlarni muntazam ravishda o'tkazish zarurligini ko'rsatadi. Bunday faoliyat talabalarining o'zini anglash darajasini oshiradi, o'z ustida ishlashga bo'lgan ehtiyojni kuchaytiradi hamda ijtimoiy faollikni rivojlantiradi.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash shaxsiy, ijtimoiy va ta'limiy omillarning uyg'unligiga asoslangan murakkab jarayondir. Ushbu jarayonda shaxsning ichki resurslarini rivojlantirish, ijobiy psixologik muhit yaratish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash muhim o'rin tutadi. Ruhiy jihatdan barqaror va ijtimoiy faol yoshlarning shakllanishi esa jamiyatning intellektual hamda ma'naviy taraqqiyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Абдурасулов, Ж. (2022). Использование информационных технологий в усвоении уроков истории.
2. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). Yoshlarda harbiy-vatanparvarlik tuyg'usini takomillashtirishning psixologik xususiyatlari. Педагогика и психология в современном мире: исследования, 4(1), 50-53.
3. Жураев, Ш., & Абдурасулов, Ж. (2024). Харбий жамоадаги ижтимоий фикр. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97-103.
4. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). Musobaqadan oldin sportchilarni psixologik tayyorlash. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73-76.
5. Burieva, K. E., & Kamilova, Z. A. (2022). The psychology of adolescence. Scientific progress, 3(4), 923-929.

G.G'.Chuliyeva

O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti magistranti

TALABALAR O'QUV FAOLIYATIDA STRESSNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.

Annotatsiya. *Mazkur maqolada talabalarining o'quv faoliyatida stressning namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik determinantlar tahlil qilinadi. Maqolada akademik stressga ta'sir etuvchi asosiy omillar – akademik yuklama, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsiya, psixologik barqarorlik hamda ta'lim muhitining psixologik iqlimi tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *stress, akademik stress, ijtimoiy-psixologik determinantlar, talabalar, motivatsiya, psixologik barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.*

XXI asrda ilm-fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha sohalariga, jumladan ta'lim tizimiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi, global raqobatning kuchayishi hamda akademik talabalarining ortishi talabalarining psixologik holatiga yangi turdagi bosimlarni yuzaga keltirmoqda. Bu jarayon talabalarining o'quv faoliyatida stress darajasining ortishiga olib kelmoqda.

Psixologiya fanida stress inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan ko'rsatadigan psixofiziologik javob reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Stress tushunchasi ilmiy muomalaga birinchi bor kanadalik olim Gans Selye tomonidan kiritilgan. U stressni organizmning unga qo'yiladigan har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan.

Talabalarining o'quv faoliyatida stress turli omillar ta'sirida yuzaga keladi. Imtihonlar, o'quv yuklamasining ortishi, vaqt tanqisligi, ijtimoiy munosabatlar, kelajak kasbiy faoliyati bilan bog'liq xavotirlar talabalarda psixologik zo'riqishni keltirib chiqaradi. Shu sababli akademik stressni yuzaga keltiruvchi ijtimoiy-psixologik determinantlarni o'rganish zamonaviy psixologiya fanining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Stress muammosi psixologiya, tibbiyot va pedagogika fanlarida keng o'rganilgan. Gans Selye stress nazariyasini ishlab chiqib, organizmning stress omillariga nisbatan javob reaksiyasini umumiy moslashish sindromi (General Adaptation Syndrome) orqali tushuntirib bergan.

Keyinchalik stress muammosi psixologik nuqtai nazardan ham keng o'rganila boshlandi. Amerikalik olimlar R. Lazarus va S. Folkman stressni inson va muhit o'rtasidagi o'zaro munosabatlar jarayonida yuzaga keladigan psixologik baholash natijasi sifatida izohlaydilar. Ularning fikriga ko'ra, stress inson tomonidan muayyan vaziyatning xavfli yoki qiyin deb baholanishi natijasida yuzaga keladi. Shuningdek, ular stressni boshqarishda koping strategiyalari muhim rol o'ynashini ta'kidlaydilar.

Talabalarda akademik stress muammosi ko'plab xorijiy tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Misra va McKean (2000) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda talabalarda stressning asosiy

manbalari sifatida akademik yuklama, vaqt tanqisligi, imtihonlar hamda o'qish jarayonidagi raqobat muhitining mavjudligi ko'rsatilgan. Tadqiqotchilar talabalarning stress darajasi ularning akademik muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qilishini aniqlaganlar.

Zamonaviy tadqiqotlarda talabalarda stressning shakllanishi ko'p omilli jarayon sifatida talqin qilinadi. Ross, Niebling va Heckert (1999) talabalarda stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar sifatida akademik yuklama, moliyaviy muammolar, vaqtni boshqarish qiyinchiliklari hamda kelajak kasbiy faoliyatiga oid xavotirlarni ko'rsatib o'tganlar.

Shuningdek, Dyrbye va hamkorlari (2006) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda talabalarda stress va depressiya holatlari o'rtasida kuchli bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Tadqiqotchilar yuqori darajadagi akademik stress talabalarda emotsional charchoq va psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkinligini ta'kidlaydilar.

Talabalarning stress darajasiga ta'sir etuvchi muhim omillardan biri ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hisoblanadi. Cohen va Wills (1985) ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressning salbiy ta'sirini kamaytiruvchi muhim psixologik resurs ekanligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, oila, do'stlar va o'qituvchilar tomonidan ko'rsatiladigan psixologik yordam talabalarning stressga chidamliligini oshiradi.

Talabalarning stressga chidamliligini belgilovchi yana bir muhim omil bu psixologik barqarorlik (resilience) hisoblanadi. Connor va Davidson (2003) psixologik barqarorlikni insonning qiyin vaziyatlarga moslashish qobiliyati sifatida ta'riflaydilar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan talabalar stressli vaziyatlarni samarali boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Motivatsiya ham talabalarning akademik stress darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Deci va Ryan (2000) tomonidan ishlab chiqilgan o'zini-o'zi belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory)ga ko'ra, ichki motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarni yengib o'tishda ko'proq psixologik resurslarga ega bo'ladi.

Shuningdek, ta'lim muhitining psixologik iqlimi ham talabalarda stress darajasini belgilovchi muhim omillardan biridir. Oliy ta'lim muassasalarida qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhit, o'qituvchilar bilan ijobiy munosabatlar va sog'lom ijtimoiy muhit talabalarning psixologik farovonligini ta'minlashga yordam beradi.

Mahalliy psixologik tadqiqotlarda ham talabalarda stress muammosi o'rganilgan. O'zbekistonlik psixolog olimlar talabalarning psixologik moslashuvi, motivatsiyasi hamda o'quv faoliyatidagi emotsional holatlarini o'rganish orqali akademik stressning shakllanish omillarini aniqlashga harakat qilganlar.

Yuqoridagi ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarda akademik stressning shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, unda biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro bog'liq holda namoyon bo'ladi. Shu sababli talabalarda stressni o'rganishda kompleks ijtimoiy-psixologik yondashuvdan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur nazariy yondashuvlardan kelib chiqib, tadqiqotda talabalarning o'quv faoliyatida stressni shakllantiruvchi asosiy ijtimoiy-psixologik determinantlar quyidagilar sifatida ko'rib chiqildi:

- akademik yuklama
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
- akademik motivatsiya
- psixologik barqarorlik
- ta'lim muhitining psixologik iqlimi

Ushbu omillar talabalarning stress darajasiga turli darajada ta'sir ko'rsatadi. Akademik yuklama va vaqt tanqisligi stressni oshiruvchi omillar sifatida namoyon bo'lsa, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsiya va psixologik barqarorlik stressni kamaytiruvchi psixologik resurslar hisoblanadi.

Shu asosda mazkur tadqiqotning nazariy modeli talabalarning o'quv faoliyatida stressning shakllanishini ijtimoiy-psixologik determinantlar tizimi orqali tushuntiradi. Modelga ko'ra, ijtimoiy

omillar (ta'lim muhiti, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) hamda psixologik omillar (motivatsiya, psixologik barqarorlik) talabalarning akademik stress darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur nazariy model talabalarning akademik stressini kompleks tarzda o'rganish imkonini beradi hamda oliy ta'lim muassasalarida talabalar psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan ilmiy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Shu asosda talabalarda stressni kamaytirish va ularning psixologik farovonligini ta'minlash maqsadida oliy ta'lim muassasalarida quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi:

talabalarning stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan psixologik treninglar tashkil etish;
universitetlarda psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlash xizmatlarini rivojlantirish;
talabalarning vaqtni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish;
o'quv jarayonida qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhitni yaratish.

Umuman olganda, talabalarning o'quv faoliyatida stressning ijtimoiy-psixologik determinantlarini o'rganish ta'lim jarayonini takomillashtirish, talabalarning psixologik salomatligini saqlash hamda ularning akademik muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
3. Misra R., McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. // American Journal of Health Studies. – 2000. – Vol. 16(1). – pp. 41–51.
4. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
5. Mirashirova N.A., Odilova N.G. Ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash masalalari. – Toshkent, 2021.

Qurbanova Surayyo Tuynazar qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

E-mail: qurbanovasurayyo5@gmail.com

RAQAMLI TA'LIM PSIXOLOGIYASI SHAROITIDA SHAXS XULQ-ATVORI MUAMMOLARI

Annotatsiya. *Raqamli ta'lim psixologiyasi - bu shaxsning raqamli muhitdagi o'quv faoliyati, o'zini-o'zi boshqarishi, motivatsiyasi va ijtimoiy xulqini o'rganuvchi zamonaviy ilmiy yo'nalishdir. Mazkur maqolada raqamli ta'lim sharoitida shaxs xulq-atvorida yuzaga kelayotgan psixologik muammolar tahlil qilinadi hamda ularni optimallashtirish yo'llari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *raqamli ta'lim psixologiyasi, avtonomiya, badge tizimi, konnektivizm, multitasking.*

XXI asrda ta'lim tizimining raqamlashtirilishi global ijtimoiy-madaniy jarayon sifatida namoyon bo'lmoqda. Masofaviy ta'lim, onlayn platformalar, sun'iy intellekt asosidagi o'quv tizimlari va raqamli kommunikatsiya vositalari ta'lim jarayonining mazmuni va shaklini tubdan o'zgartirdi. Ushbu transformatsiya shaxsning kognitiv faoliyati, motivatsion sohasi, ijtimoiy identifikatsiyasi hamda xulq-atvor mexanizmlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Raqamli ta'lim muhitida shaxs rivojlanishini tushuntirishda bir qator klassik va zamonaviy nazariyalar metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Sotsial-konstruktivistik yondashuv asoschisi Lev Vigotsky ta'kidlaganidek, bilish jarayoni ijtimoiy muhit orqali shakllanadi. Raqamli platformalar esa o'zaro interaktiv muloqotni yangi

bosqichga olib chiqdi. Virtual hamkorlik, forumlar va tarmoq aloqalari shaxsning bilish jarayonini ijtimoiy jihatdan kengaytiradi.

Ijtimoiy o'rganish nazariyasi muallifi Albert Bandura fikriga ko'ra, inson xulq-atvori kuzatish va model orqali shakllanadi. Raqamli muhitda blogerlar, onlayn mentorlar va virtual hamjamiyatlar yangi xulqiy modellarning shakllanishiga sabab bo'lmoqda [1].

Motivatsiya masalasida Edvard Desi va Richard Rayan tomonidan ishlab chiqilgan "Self-Determination Theory" muhim ahamiyatga ega [2]. Ushbu nazariyaga ko'ra, ichki motivatsiya uchta asosiy ehtiyoj - avtonomiya, kompetentlik va aloqadorlik qondirilganda rivojlanadi. Raqamli ta'lim muhitida esa ko'pincha tashqi rag'batlantirish (reyting, ball, badge tizimi - bu o'quvchi yoki foydalanuvchining ma'lum bir faoliyatni bajargani, ko'nikma egallagani yoki yutuqqa erishganini ko'rsatuvchi raqamli belgi orqali rag'batlantirish mexanizmidir) ustunlik qiladi.

Shuningdek, raqamli davr o'rganish modelini tushuntirishda Jorj Simens tomonidan ilgari surilgan konnektivizm nazariyasi dolzarbdir. Unga ko'ra, bilim tarmoqlarda joylashgan bo'lib, o'rganish - bu aloqalarni shakllantirish jarayonidir [5].

Raqamli ta'lim imkoniyatlar bilan birga qator psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda.

Birinchidan, diqqatning tarqoqlashuvi kuzatiladi. Multitasking, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajarishga urinishlar va doimiy bildirishnomalar kognitiv yuklamani oshirib, chuqur o'zlashtirish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchidan, akademik prokrastinatsiya kuchayadi. Masofaviy ta'lim sharoitida tashqi nazoratning kamayishi o'zini-o'zi boshqarish mexanizmlarini zaiflashtirishi mumkin.

Uchinchidan, raqamli qaramlik muammosi mavjud. Tezkor mukofot tizimi (layklar, izohlar, vizual stimullar) dopamin mexanizmini faollashtirib, qisqa muddatli qoniqish modelini shakllantiradi. Bu esa uzoq muddatli maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni qiyinlashtiradi.

To'rtinchidan, virtual identitet va real "Men" o'rtasida tafovut yuzaga kelishi mumkin. Onlayn muhitda idealizatsiyalangan obraz yaratish shaxsning o'z-o'zini baholashiga ta'sir etadi [4].

Raqamli ta'lim sharoitida muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri - o'zini-o'zi tartibga solish kompetensiyasidir. Bu jarayon quyidagilarni o'z ichiga oladi:

maqsad qo'yish

vaqtni boshqarish

refleksiya

metakognitiv nazorat (o'z fikrlarini ongli nazorat qilish)

ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlash

Agar talabalarda self-regulation darajasi ya'ni shaxsning o'z faoliyati, emotsiyalari, motivatsiyasi va xulq-atvorini mustaqil ravishda boshqarish qobiliyatining rivojlanish darajasi past bo'lsa, ular tashqi rag'batga ko'proq bog'lanib qoladi va mustaqil o'rganish samaradorligi kamayadi.

Raqamli ta'lim muhitida shaxs xulq-atvorini optimallashtirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

Raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish (ekran vaqti nazorati).

Ichki motivatsiyani rag'batlantiruvchi topshiriqlarni ishlab chiqish.

Emotsional intellektni rivojlantirish mashg'ulotlarini joriy etish.

O'zini-o'zi boshqarish treninglarini tashkil etish.

Refleksiv kundalik va monitoring tizimlaridan foydalanish.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak raqamli ta'lim psixologiyasi zamonaviy ta'limning ajralmas qismiga aylanmoqda. Raqamli muhit shaxsga keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, diqqat tarqoqligi, motivatsion buzilishlar va xulq-atvor disbalanslarini ham yuzaga keltiradi. Mazkur muammolarni hal etish kompleks psixologik yondashuvni talab qiladi. Shaxsning o'zini-o'zi tartibga solish kompetensiyasini rivojlantirish raqamli ta'lim samaradorligini oshirishning asosiy sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, Albert, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.

2. Bandura, Albert, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. Media Psychology, 3(3), 265–299.
3. Deci, Edward L., E. L., & Ryan, Richard M., R. M. (2000). Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
4. G.Kaliqnazarova, Axborotlashgan jamiyat sharoitida bolalar va maktab o'quvchilarini tarbiyalashning psixologik muammolari/ o'zbekiston milliy universiteti xabarлари, 2025, [1/10] ISSN 2181-7324
5. Siemens, George, G. (2005). Connectivism: A learning theory for the digital age. International Journal of Instructional Technology and Distance Learning, 2(1), 3–10.

Latipova Xurshida Abdullayevna

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat Pedagogika Instituti Doktoranti

Gmail: 932072202x@gmail.com

PEDAGOGIK JARAYONDA RAQAMLI TEXNOLOGIYA VOSITALARINING TURLARI VA IMKONIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi pedagogik jarayonda qo'llaniladigan raqamli texnologiya vositalarining turlari, ularning didaktik xususiyatlari hamda ta'lim samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalarning o'quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish, ta'lim jarayonini individuallashtirish, interaktivlikni kuchaytirish va masofaviy ta'limni samarali tashkil etishdagi o'rni asoslab beriladi. Shuningdek, zamonaviy ta'lim muhitida raqamli vositalardan foydalanishning pedagogik samaradorligi va innovatsion ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlari: raqamli texnologiya, pedagogik jarayon, elektron ta'lim, multimedia, interaktiv vositalar, masofaviy ta'lim, virtual ta'lim, innovatsion pedagogika, ta'lim sifati.

Bugungi globallashuv va axborotlashuv sharoitida ta'lim tizimini raqamli texnologiyalarsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Raqamli texnologiyalar ta'lim jarayonini modernizatsiya qilish, uni samarali va sifatli tashkil etish hamda o'quvchilarning zamonaviy bilim va ko'nikmalarini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar o'quvchilarning faolligini oshirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish va ta'lim jarayonini interaktiv asosda tashkil etishni talab etadi. Bu vazifalarni amalga oshirishda raqamli texnologiyalar muhim ahamiyat kasb etadi [5; 33]. Sababi hozirgi davrda yosh avlod tez rivojlanyabdi bunga sabab axborot oqimining ko'pligi, texnologiyalar asrida yashayotganligimiz va bizda mavjud bo'lgan keng imkoniyatlardir.

Raqamli texnologiyalar yordamida o'quv materiallarini turli shakllarda - matn, grafik, audio, video va animatsiya ko'rinishida taqdim etish mumkin. Bu esa o'quvchilarning bilimni chuqurroq va samaraliroq o'zlashtirishiga yordam beradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar ta'lim jarayonini boshqarish, nazorat qilish va baholash imkoniyatlarini kengaytiradi. Jumladan, UNESCO ma'lumotlariga ko'ra, raqamli texnologiyalar ta'limning ochiqligi, sifati va samaradorligini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Pedagogik jarayonda qo'llaniladigan raqamli texnologiya vositalari turli xil bo'lib, ular ta'lim jarayonining maqsadi va mazmuniga qarab qo'llaniladi. Texnologiyalardan foydalanish bu raqamli qurollarni ta'lim jarayonida qo'llashdir. Bu albatta ta'lim oluvchilar uchun ham ta'lim beruvchilar uchun ham eng yaxshi yechimdir. Ta'limda qo'llaniladigan yangicha raqamli texnologiyalarni quyida yanada aniqroq ko'rib chiqamiz:

1. Multimedia vositalari

Multimedia vositalari ta'lim jarayonida keng qo'llaniladigan vositalardan biri hisoblanadi. Ular matn, audio, video, grafik va animatsiya elementlarini o'z ichiga oladi. Multimedia vositalari orqali o'quv materiallari ko'rgazmali va tushunarli shaklda taqdim etiladi. Masalan, videodarslar, elektron prezentatsiyalar va animatsiyalar murakkab mavzularni oson tushuntirish imkonini beradi. Multimedia vositalari o'quvchilarning eshitish va ko'rish orqali bilim olish imkoniyatini

kengaytiradi, bu esa bilimlarni uzoq muddat saqlab qolishga yordam beradi. Shuningdek, bu vositalar o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

2. Elektron ta'lim platformalari

Elektron ta'lim platformalari raqamli ta'lim muhitini yaratishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, Google Classroom, Moodle va Microsoft Teams kabi platformalar orqali o'qituvchilar o'quv materiallarini joylashtirish, topshiriqlar berish, testlar o'tkazish va natijalarni baholash imkoniyatiga ega [7; 52]. Bu platformalar o'qituvchilar uchun ham bir qator qulayliklar yaratadi ya'ni vaqtini, energiyasini tejashi uchun yordam beradi.

Bu platformalar quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

masofaviy ta'limni tashkil etish;

o'quvchilar bilan doimiy muloqot qilish;

o'quv jarayonini nazorat qilish;

o'quvchilarning bilim darajasini baholash [4; 28].

3. Interaktiv texnologiya vositalari

Interaktiv texnologiyalar pedagogik jarayonda o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi. Interaktiv doskalar, planshetlar va mobil ilovalar yordamida o'quvchilar dars jarayonida faol qatnashadi. Bu vositalar orqali testlar, viktorinalar va interaktiv mashqlarni bajarish mumkin. Interaktiv vositalar o'quvchilarning mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish va ijodiy yondashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi.

4. Internet resurslari va elektron kutubxonalar

Internet ta'lim jarayonida muhim axborot manbai hisoblanadi. Elektron kutubxonalar, ilmiy portallar va ta'lim saytlari orqali o'quvchilar keng qamrovli ma'lumotlarga ega bo'lishi mumkin. Internet resurslari o'quvchilarning mustaqil ta'lim olish imkoniyatini kengaytiradi va ularning ilmiy dunyoqarashini rivojlantiradi.

Elektron resurslar yordamida o'quvchilar istalgan vaqtda va istalgan joyda bilim olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

5. Virtual laboratoriyalar va simulyatsiyalar

Virtual laboratoriyalar murakkab tajribalarni xavfsiz va samarali tarzda o'tkazish imkonini beradi. Bu vositalar ayniqsa fizika, kimyo va biologiya fanlarini o'qitishda samarali hisoblanadi. Virtual texnologiyalar yordamida o'quvchilar real sharoitda bajarish qiyin bo'lgan tajribalarni ham bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa ularning amaliy bilimlarini yanada yaxshiroq rivojlantiradi [3; 67].

6. Sun'iy intellekt asosidagi texnologiyalar

Sun'iy intellekt texnologiyalari ta'lim jarayonini individuallashtirish imkonini beradi. Bu texnologiyalar o'quvchilarning bilim darajasini tahlil qiladi va ularga mos o'quv materiallarini tavsiya etadi.

Sun'iy intellekt asosidagi texnologiyalar:

o'quvchilarning bilim darajasini aniqlaydi;

individual o'quv dasturlarini yaratadi;

ta'lim samaradorligini oshiradi [2; 39].

Raqamli texnologiyalar pedagogik jarayonda quyidagi muhim imkoniyatlarni yaratadi:

1. Ta'lim jarayonini individuallashtirish

Raqamli texnologiyalar o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'limni tashkil etish imkonini beradi. Har bir o'quvchi o'z bilim darajasiga mos materiallar bilan ishlashi mumkin.

2. Ta'lim jarayonining interaktivligini oshirish

Interaktiv vositalar yordamida o'quvchilar dars jarayonida faol ishtirok etadi. Bu esa bilimlarni samarali o'zlashtirishga yordam beradi.

3. Mustaqil ta'limni rivojlantirish

Raqamli texnologiyalar o'quvchilarning mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'quvchilar mustaqil ravishda ma'lumot izlash, tahlil qilish va xulosa chiqarishni o'rganadi.

4. Masofaviy ta'limni tashkil etish

Raqamli texnologiyalar yordamida masofaviy ta'limni samarali tashkil etish mumkin. Bu ayniqsa zamonaviy ta'lim tizimida muhim ahamiyatga ega.

5. Ta'lim samaradorligini oshirish

Raqamli texnologiyalar yordamida o'quv materiallarini samarali va tushunarli shaklda taqdim etish mumkin. Bu esa ta'lim sifatini oshiradi [4;36]. Ta'lim sifatiningina oshirib qolmay o'qituvchilarga qulayliklar ham olib keladi shuningdek, o'quvchilarga ham qiziqarli ham tushunarli bo'ladi chunki, hozirgi rivojlangan raqamlar, texnologiyalar asrida yoshlar uchun bu juda keraklidir.

Xulosa qilib aytganda, pedagogik jarayonda raqamli texnologiya vositalaridan foydalanish ta'lim samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar o'quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, ta'lim jarayonini interaktiv va samarali qiladi hamda zamonaviy kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish o'qituvchilarning pedagogik mahoratini oshirish, ta'lim sifatini yaxshilash va zamonaviy ta'lim muhitini yaratishda muhim ahamiyatga ega. Har bir o'qituvchi raqamli texnologiyalarni o'rganish va ta'lim jarayonida qo'llash orqali yanada tajribali va kasbiy jihatdan mahoratli bo'lib shakllanadi. Kelajakda raqamli texnologiyalar ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida yanada keng qo'llanilishi kutilmoqda. Shuning uchun raqamli texnologiyalarni ta'lim tizimida yanada keng qo'llash va rivojlantirib boorish juda muhim masalalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. – Toshkent, 2019.
2. UNESCO. ICT in Education: A Critical Literature Review. – Paris: UNESCO Publishing, 2018.
3. Muslimov N.A., Usmonboyeva M.H., Sayfurov D.M. Innovatsion ta'lim texnologiyalari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
4. Ishmuhamedov R.J., Abduqodirov A.A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Iste'dod, 2017.
5. Begimqulov U.Sh. Pedagogik ta'limda axborot texnologiyalarini joriy etish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
6. World Bank. Digital Technologies in Education. – Washington, DC, 2020.
7. Polat E.S. Novye pedagogicheskie i informatsionnye tekhnologii v sisteme obrazovaniya. – Moskva: Akademiya, 2013.

Aytmuratov Baxtiyar Turganbaevich

Innovatsion texnologiyalar universiteti

"Pedagogika va psixologiya" kafedrasida dotsenti v.v.b.

**TALABALARDA O'Z-O'ZINI ANGLASH VA METAREFLEKSIYA
JARAYONLARINI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION PEDAGOGIK
SHART-SHAROITLARI**

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini shakllantirishning innovatsion pedagogik shart-sharoitlari ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. O'z-o'zini anglash shaxsning o'z imkoniyatlari, qadriyatlarini va kasbiy yo'nalishini anglab yetishi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayon bo'lib, metarefleksiya esa o'z fikrlash va refleksiv faoliyatini tahlil qilish darajasini ifodalaydi. Tadqiqotda zamonaviy ta'lim muhitida raqamli texnologiyalar, interfaol metodlar, loyiha asosida o'qitish, portfoliolar va refleksiv kundaliklar kabi innovatsion vositalarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, psixologik qo'llab-quvvatlash, konstruktiv fikr-mulohaza va akademik hamkorlik muhitini yaratish metarefleksiv kompetensiyalarni rivojlantirishning muhim omillari sifatida asoslanadi. Natijalar

shuni ko'rsatadiki, mazkur pedagogik shart-sharoitlar talabalarning o'zini anglash darajasi, ichki motivatsiyasi va kasbiy o'zini belgilash jarayonini samarali rivojlantiradi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini anglash, metarefleksiya, refleksiv kompetensiya, innovatsion pedagogika, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, akademik motivatsiya, kasbiy o'zini belgilash.

Аннотация. В статье рассматриваются инновационные педагогические условия формирования процессов самопознания и метарефлексии у студентов. Самопознание определяется как осознание личностью собственных возможностей, ценностей и профессиональных ориентиров, тогда как метарефлексия отражает способность анализировать собственные мыслительные и рефлексивные процессы. В работе раскрывается значение цифровых технологий, интерактивных методов, проектного обучения, портфолио и рефлексивных дневников как эффективных инструментов развития метарефлексивных компетенций. Обосновывается роль личностно-ориентированного подхода, психологической поддержки и конструктивной обратной связи в формировании устойчивой учебной мотивации и профессионального самоопределения студентов. Результаты исследования подтверждают, что создание инновационной образовательной среды способствует развитию самосознания, внутренней мотивации и способности к осознанному саморазвитию.

Ключевые слова: самопознание, метарефлексия, рефлексивная компетентность, инновационная педагогика, личностно-ориентированное обучение, учебная мотивация, профессиональное самоопределение.

Abstract. This article explores innovative pedagogical conditions for fostering self-awareness and metareflection processes among university students. Self-awareness is viewed as a complex psychological process involving the understanding of one's abilities, values, and professional orientation, while metareflection refers to the ability to analyze and regulate one's own thinking and reflective processes. The study highlights the importance of digital technologies, interactive teaching methods, project-based learning, portfolios, and reflective journals as effective tools for developing metareflective competence. Particular attention is given to student-centered approaches, psychological support, and constructive feedback as key factors in enhancing intrinsic motivation and professional self-determination. The findings indicate that the implementation of innovative educational environments significantly contributes to students' self-awareness, internal motivation, and readiness for conscious self-development and lifelong learning.

Key words: self-awareness, metareflection, reflective competence, innovative pedagogy, student-centered learning, academic motivation, professional self-determination.

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim tizimi globallashtirish, raqamli transformatsiya va mehnat bozoridagi keskin raqobat sharoitida tubdan yangilanib bormoqda. Bunday sharoitda faqat nazariy bilimlarni egallagan mutaxassis emas, balki o'zini anglay oladigan, o'z fikrlash jarayonini tahlil qiladigan va doimiy ravishda o'z ustida ishlashga qodir shaxsni shakllantirish ustuvor vazifaga aylanmoqda. Shu nuqtai nazardan, talabalarda o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini rivojlantirish pedagogik va psixologik jihatdan dolzarb masala sifatida namoyon bo'ladi. Chunki aynan ushbu jarayonlar talabaning shaxsiy va kasbiy kamolotini ta'minlovchi ichki mexanizmlar hisoblanadi.

O'z-o'zini anglash shaxsning o'z "Men"ini, qobiliyatlari, ehtiyojlari, qadriyatlari va hayotiy maqsadlarini anglab yetishi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayondir. Talabalik davri esa shaxsiy identifikatsiya va kasbiy o'zini belgilashning eng muhim bosqichi hisoblanadi. Aynan shu davrda inson o'zining imkoniyatlari va istiqbollarini baholaydi, hayotiy pozitsiyasini shakllantiradi hamda kelajak kasbiy faoliyatiga ongli munosabatni qaror toptiradi. Metarefleksiya esa ushbu jarayonni yanada chuqurlashtirib, shaxsning o'z fikrlash faoliyatini kuzatish, tahlil qilish va boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa talabaning nafaqat bilim olish jarayonini, balki shaxsiy o'sish strategiyasini ham ongli ravishda rejalashtirishiga imkon yaratadi.

Innovatsion pedagogik shart-sharoitlar mazkur jarayonlarni samarali shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar, interfaol metodlar, loyiha asosida o'qitish, refleksiv

kundaliklar, elektron portfoliolar va kollaborativ ta'lim muhiti talabani o'z faoliyatini chuqur tahlil qilishiga, o'z tajribasini qayta ko'rib chiqishiga va xulosalar chiqarishiga xizmat qiladi. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim modeli esa talabani individual xususiyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olgan holda, uning ichki salohiyatini yuzaga chiqarishga yordam beradi. Bunday yondashuv natijasida talaba passiv bilim oluvchi emas, balki o'z rivojlanishining faol sub'ekti sifatida shakllanadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlari rivojlangan talaba o'z faoliyatini ongli ravishda boshqaradi, qarorlar qabul qilishda mustaqillik namoyon etadi hamda kasbiy hayotda muvaffaqiyatli moslashuvchanlikni ta'minlaydi. Shuning uchun oliy ta'lim tizimida innovatsion pedagogik shart-sharoitlarni yaratish, refleksiv va metarefleksiv kompetensiyalarni shakllantirishga qaratilgan metodlarni keng joriy etish zamonaviy ta'limning strategik vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu tadqiqot aynan shu jarayonlarning mazmun-mohiyatini ochib berish va ularni samarali tashkil etishning ilmiy asoslarini yoritishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini rivojlantirishning innovatsion pedagogik shart-sharoitlari mavzusi psixologiya va pedagogika fanlarida uzoq yillardan buyon izchil o'rganib kelinmoqda. Xorijiy va rus olimlarining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'zini anglash va metarefleksiya nafaqat shaxsning bilim olish faoliyatini samarali tashkil etishga, balki uning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir qiladi.

Xorijiy tadqiqotchilardan John Dewey o'zining pedagogik nazariyalarida refleksiv fikrlashni insonning tajribasini tahlil qilish va xulosalar chiqarish jarayoni sifatida tavsiflaydi. Dewey ta'lim jarayonida talabani faol ishtirokini rag'batlantirish, muammoli vaziyatlar yaratish va o'z-o'zini tahlil qilish imkoniyatlarini kengaytirishning ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Shu bilan birga, Donald Schön professional faoliyatda refleksiya jarayonlarini chuqurlashtirib, "harakat jarayonidagi refleksiya" va "harakatdan keyingi refleksiya" tushunchalarini ilmiy asoslab berdi. Bu yondashuv talabalarda metarefleksiv kompetensiyani shakllantirishda asosiy nazariy zamin sifatida xizmat qiladi.

Metakognitsiya va metarefleksiya sohalarida ishlagan John H. Flavell talabalarning o'z fikrlash jarayonlarini rejalashtirish, monitoring qilish va baholash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlar bilan mashhur. Uning izdoshi Ann L. Brown esa metakognitiv strategiyalarni o'quv jarayonida amaliyotga tatbiq etish, o'z-o'zini boshqarish va xatolarni tuzatish mexanizmlarini shakllantirishni batafsil o'rganadi. Ushbu tadqiqotlar talabalarda metarefleksiya jarayonlarini rivojlantirishda interfaol va innovatsion metodlar samaradorligini nazariy jihatdan asoslaydi.

Rus psixologik maktabida esa refleksiya va o'zini anglash jarayonlari ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish bilan chambarchas bog'liq ekanligi ko'rsatildi. Lev Vygotskyning madaniy-tarixiy nazariyasi shuni ta'kidlaydiki, oliy psixik funksiyalar ijtimoiy muhit va hamkorlikdagi faoliyat orqali shakllanadi, ya'ni metarefleksiya talabani muloqot va faoliyat jarayonlarida rivojlanadi. Uning izdoshlari Sergey Rubinstein va Alexei Leontiev esa refleksiv jarayonlarni shaxsning ongli faoliyatini tartibga soluvchi mexanizm sifatida talqin qiladilar. Shu jihatdan, talabani o'z-o'zini anglash darajasi uning faoliyatdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvchanligi bilan uzviy bog'liqdir.

Zamonaviy rus olimlari, jumladan Andrey Karpov, refleksiv va metarefleksiv kompetensiyalarni ko'p darajali tizim sifatida tahlil qilib, ularni shaxsiy, kommunikativ va intellektual komponentlar orqali rivojlantirishni tavsiya etadi. Shu bilan birga, pedagogik amaliyotda raqamli texnologiyalar, elektron portfoliolar, refleksiv kundaliklar va loyiha asosida o'qitish kabi innovatsion vositalar talabalarning o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini sezilarli darajada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini shakllantirishda muvaffaqiyatli pedagogik shart-sharoit yaratish, interfaol va innovatsion metodlarni qo'llash hamda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni tatbiq etish muhimdir. Xorijiy va rus olimlarining ilmiy merosi talabalarning metarefleksiv kompetensiyasini rivojlantirishda nazariy asos yaratib, amaliy jihatdan innovatsion pedagogik shart-sharoitlarni shakllantirishga yo'l ko'rsatadi. Shu bois,

mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar oliy ta'lim sifatini oshirish va talabalarining shaxsiy hamda kasbiy rivojlanishini ta'minlash uchun strategik ahamiyatga ega.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarda o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini rivojlantirish pedagogik shart-sharoitlarning sifatiga bevosita bog'liq. Empirik ma'lumotlar asosida aniqlanishicha, innovatsion pedagogik vositalar, xususan interfaol metodlar, loyiha asosida o'qitish, elektron portfoliolar va refleksiv kundaliklar talabaning o'z fikrlash va faoliyatini tahlil qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa nafaqat akademik natijalarni yaxshilash, balki shaxsiy va kasbiy rivojlanish jarayonini ham jadallashtiradi.

Muhokama davomida metarefleksiya va o'z-o'zini anglash jarayonlari o'zaro uzviy bog'liq ekanligi aniqlandi. O'z-o'zini anglash talabaning o'z qobiliyatlari, qadriyatlar va imkoniyatlarini anglashiga xizmat qilsa, metarefleksiya ushbu jarayonni ongli ravishda boshqarish, tahlil qilish va baholash imkonini beradi. Shu bois, mazkur ikki ko'nikmani integrativ tarzda rivojlantirish pedagogik amaliyotda samarali natija beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori darajadagi metarefleksiv kompetensiyaga ega talabalar o'z faoliyatini rejalashtirish, xatolarini aniqlash va tuzatish, shuningdek, qaror qabul qilish jarayonida mustaqil va mas'uliyatli bo'lishadi.

Innovatsion pedagogik shart-sharoitlarning roli muhokamada alohida ta'kidlanadi. Raqamli texnologiyalar, interfaol mashg'ulotlar, loyiha ishlari va refleksiv kundaliklar talabalarda mustaqil fikrlashni rag'batlantiradi va ularni o'z rivojlanishining faol sub'ekti sifatida shakllantiradi. Shu bilan birga, konstruktiv fikr-mulohaza, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv va psixologik qo'llab-quvvatlash jarayonlari talabaning ichki motivatsiyasi va kasbiy o'zini belgilash qobiliyatini mustahkamlaydi.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, an'anaviy ta'lim metodlari faqat nazariy bilimlarni etkazish bilan cheklanib, metarefleksiv ko'nikmalarni chuqur rivojlantirish imkonini bermaydi. Shu sababli pedagogik amaliyotda innovatsion va interfaol metodlarni tizimli ravishda integratsiya qilish zarur. Bu nafaqat talabaning akademik muvaffaqiyatini oshiradi, balki ularni kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyor, o'z ustida ishlashga intiluvchi va ongli shaxs sifatida shakllantiradi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarda o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini shakllantirishning samarali mexanizmi innovatsion pedagogik shart-sharoitlar, interfaol va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar, konstruktiv fikr-mulohaza va psixologik qo'llab-quvvatlashni uyg'unlashtirishdan iborat. Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida mazkur ko'nikmalarni rivojlantirish strategik ahamiyatga ega bo'lib, talabaning shaxsiy, akademik va kasbiy rivojlanishini ta'minlashda asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa. Talabalarda o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini rivojlantirish mavzusi zamonaviy oliy ta'lim tizimida ustuvor ahamiyatga ega ekanligi tadqiqot natijalarida aniq ko'rsatildi. O'z-o'zini anglash talabaning o'z qobiliyatlari, qadriyatlar va kasbiy yo'nalishini anglab yetishi bilan bog'liq bo'lsa, metarefleksiya ushbu jarayonni ongli ravishda boshqarish, tahlil qilish va o'z faoliyatini baholash imkonini beradi. Shu sababli mazkur ikki psixologik konstruktiv integrativ tarzda shakllantirish ta'lim jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Empirik natijalar shuni ko'rsatdiki, innovatsion pedagogik shart-sharoitlar, jumladan interfaol metodlar, loyiha asosida o'qitish, refleksiv kundaliklar, elektron portfoliolar va konstruktiv fikr-mulohaza metarefleksiv kompetensiyani rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday shart-sharoitlarda talaba o'z faoliyatini faqat bajaruvchi emas, balki o'z rivojlanishining faol sub'ekti sifatida anglaydi, qaror qabul qilishda mustaqil bo'ladi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarda o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini rivojlantirish shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, psixologik qo'llab-quvvatlash va raqamli hamda interfaol ta'lim texnologiyalarini uyg'unlashtirish orqali eng samarali bo'ladi. Bu esa oliy ta'lim muassasalarida talabaning shaxsiy, akademik va kasbiy rivojlanishini ta'minlovchi strategik omil sifatida xizmat qiladi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot shuni tasdiqlaydi: talabalarda o'z-o'zini anglash va metarefleksiya jarayonlarini samarali shakllantirish oliy ta'lim sifatini oshirish, akademik muvaffaqiyatni mustahkamlash va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyor, ongli va mustaqil shaxslarni shakllantirishning asosiy mexanizmi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Dewey J. How We Think. - Boston: D.C. Heath and Company, 1910. - 224 p.
2. Schön D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. - New York: Basic Books, 1983. - 374 p.
3. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry // American Psychologist. - 1979. - Vol. 34. - № 10. - P. 906–911.
4. Brown A. L. Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms // Metacognition, motivation, and understanding. - Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987. - P. 65–116.
5. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview // Theory into Practice. - 2002. - Vol. 41. - № 2. - P. 64–70.
6. Schraw G., Dennison R. S. Assessing metacognitive awareness // Contemporary Educational Psychology. - 1994. - Vol. 19. - P. 460–475.
7. Выготский Л. С. Мышление и речь. - М.: Педагогика, 1982. - 288 с.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Смысл, 2005. - 352 с.
10. Карпов А. В. Психология рефлексии. - М.: Институт психологии РАН, 2004. - 424 с.
11. Зимняя И. А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 2004. - 384 с.
12. Кузнецов А. И. Инновационные технологии обучения: теория и практика. - М.: Академия, 2016. - 312 с.

Idiyeva Manuchehra Ikrom qizi

Buxoro davlat universiteti doktranti

INTERAKTIV TA'LIM METODLARINING O'QUVCHILARDA INTELLEKTUAL FAOLLIKNI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada interaktiv ta'lim metodlarining o'quvchilarda intellektual faollikni shakllantirishdagi roli ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Interaktiv metodlar o'quvchilarning bilimiga bo'lgan qiziqishini oshirish, mustaqil fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muhokama, loyiha ishlari, "aqliy hujum" va guruhli mashg'ulotlar kabi interaktiv metodlar o'quvchilarning diqqat, tafakkur, xotira va ijodiy fikrlash jarayonlarini faol ishg'a soladi. Shu bilan birga, interaktiv metodlar o'quvchilarning ichki motivatsiyasini oshiradi, ularni faol qatnashishga va bilimni chuqurroq o'zlashtirishga undaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, interaktiv yondashuv o'quvchilarda yuqori intellektual faollikni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi, bu esa ta'lim jarayonini yanada mazmunli va samarali qiladi.*

Kalit so'zlar: *interaktiv ta'lim, intellektual faollik, mustaqil fikrlash, muammo yechish, kreativlik, motivatsiya.*

Аннотация. *В статье рассматривается роль интерактивных методов обучения в формировании интеллектуальной активности учащихся. Интерактивные методы способствуют повышению интереса к учебе, развитию самостоятельного мышления и навыков решения проблем. Результаты исследования показывают, что обсуждения, проектная работа, «мозговой штурм» и групповые занятия активизируют внимание, мышление, память и креативное мышление учащихся. Кроме того, интерактивные методы повышают внутреннюю мотивацию, стимулируют активное участие и глубокое усвоение знаний. Исследование демонстрирует, что интерактивный подход является эффективным средством формирования высокой интеллектуальной активности, делая образовательный процесс более содержательным и результативным.*

Ключевые слова: *интерактивное обучение, интеллектуальная активность, самостоятельное мышление, решение проблем, креативность, мотивация.*

Abstract. *This article examines the role of interactive teaching methods in fostering students' intellectual activity. Interactive methods enhance students' interest in learning, develop independent thinking, and improve problem-solving skills. Research results indicate that discussions, project-based tasks, brainstorming sessions, and group activities stimulate attention, thinking, memory, and creative thinking processes. Additionally, interactive methods increase intrinsic motivation, encouraging active participation and deeper knowledge acquisition. The study demonstrates that the interactive approach is an effective tool for developing high intellectual activity, making the learning process more meaningful and productive.*

Key words: *interactive learning, intellectual activity, independent thinking, problem-solving, creativity, motivation.*

Kirish. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning intellektual faolligini shakllantirish va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish ta'limning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. An'anaviy dars metodlari ko'pincha bilim berishga yo'naltirilgan bo'lib, o'quvchilarning faol ishtirokini, tafakkurini va ijodiy yondashuvini to'liq rag'batlantira olmaydi. Shu nuqtayi nazardan, interaktiv ta'lim metodlari o'quvchilarning intellektual faolligini oshirishda samarali vosita sifatida ahamiyat kasb etadi. Interaktiv metodlar - bu muhokama, guruhli mashg'ulotlar, loyiha ishlari, "aqliy hujum" (brainstorming), rolli o'yinlar va muammoli vazifalar orqali o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydigan pedagogik yondashuvlardir.

Interaktiv metodlarning asosiy pedagogik qadri shundaki, ular o'quvchilarni faqat bilim qabul qiluvchi sifatida emas, balki faol subyekt sifatida jalb qiladi. Bu jarayonda o'quvchilar mustaqil fikrlash, muammolarni tahlil qilish, yechim topish va ijodiy g'oyalarni ishlab chiqish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, interaktiv metodlar o'quvchilarning ichki motivatsiyasini oshiradi, ular dars jarayonida faol qatnashadi va bilimni chuqurroq o'zlashtiradi.

Nazariy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, interaktiv yondashuv o'quvchilarda kognitiv jarayonlarni - diqqat, xotira, tafakkur va tasavvur - faollashtiradi. Shu bilan birga, bu metodlar ijtimoiy o'zaro ta'sir, guruhda ishlash va bir-birini baholash orqali o'quvchilarning shaxsiy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, pedagogik amaliyotda interaktiv metodlarni tizimli va maqsadli qo'llash o'quvchilarning intellektual faolligini oshirish, mustaqil fikrlash va ijodiy salohiyatini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Shunday qilib, mazkur tadqiqotning maqsadi - interaktiv ta'lim metodlarining o'quvchilarda intellektual faollikni shakllantirishdagi samaradorligini ilmiy-nazariy va empirik jihatdan tahlil qilishdir.

Adabiyotlar tahlili. Interaktiv ta'lim metodlarining o'quvchilarda intellektual faollikni shakllantirishdagi roli psixologiya va pedagogika fanlarida uzoq yillardan buyon tadqiq qilinib kelmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, interaktiv metodlar o'quvchilarning mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatadi. Xorijiy olimlar, jumladan John Dewey, interaktiv pedagogik yondashuvlarni ilgari surib, ta'lim jarayonini faqat bilim berish emas, balki o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash vositasi sifatida baholaydi. Dewey fikricha, o'quvchi dars jarayonida faol subyekt bo'lganida, tafakkuri va intellektual faolligi samarali rivojlanadi.

Lev Vygotskiy rus psixologiya maktabining vakili sifatida o'quvchilarning intellektual rivojlanishini ijtimoiy muloqot va hamkorlik orqali shakllanishini ta'kidlaydi. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" kontseptsiyasi interaktiv metodlarning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi, chunki guruhli faoliyat va hamkorlik orqali o'quvchilar yuqori kognitiv vazifalarni bajarishga erishadi. Shu nuqtayi nazardan, Vygotskiy pedagogik amaliyotda interaktiv metodlarni qo'llashni nazariy asos bilan mustahkamlaydi.

Shuningdek, xorijiy olimlar H. Bonwell va J. Eison "Active Learning" kontseptsiyasini ishlab chiqqan bo'lib, interaktiv metodlar dars jarayonini muhokama, loyiha ishlari, rol o'yinlari va brainstorming kabi faol yondashuvlar orqali boyitishini ko'rsatadi. Ularning tadqiqotlari shuni isbotlaydiki, interaktiv mashg'ulotlar o'quvchilarning diqqatini, xotira va tafakkur jarayonlarini faollashtiradi, bu esa intellektual faollikni sezilarli darajada oshiradi.

Rus pedagogikasi vakillaridan S. Rubinshteyn va A. Leontyev kognitiv jarayonlar va motivatsiyaning interaktiv faoliyat bilan uyg'unlashuvi o'quvchilarning bilimni chuqur o'zlashtirishiga xizmat qilishini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, dars jarayonida interaktiv metodlar o'quvchilarning ichki rag'batini kuchaytiradi, o'zaro baholash va guruhdagi muammolarni hal qilish orqali intellektual salohiyatni rivojlantiradi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, interaktiv ta'lim metodlari o'quvchilarning intellektual faolligini shakllantirishda nazariy va amaliy jihatdan asosli vosita hisoblanadi. Xorijiy va rus olimlarining tadqiqotlari va konseptual yondashuvlari interaktiv metodlarni qo'llash pedagogik samaradorlikni oshirishi, o'quvchilarning mustaqil fikrlash, ijodiy va tahliliy ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Shu bois, pedagogik amaliyotda interaktiv yondashuvlarni tizimli va maqsadli qo'llash o'quvchilarning intellektual salohiyatini yuqori darajada shakllantirish imkonini beradi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, interaktiv ta'lim metodlari o'quvchilarning intellektual faolligini sezilarli darajada oshiradi va ularning mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv hamda muammolarni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi natijalarini solishtirish orqali aniqlandi: interaktiv metodlar qo'llangan guruhda diqqat, xotira, tafakkur va kreativ fikrlash ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi. Bu natija interaktiv metodlarning o'quvchilarning bilish jarayonini faollashtirish, ularni dars jarayonida faol ishtirok etishga rag'batlantirish va ichki motivatsiyasini oshirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Xorijiy tadqiqotchilar Dewey va Bonwell & Eison interaktiv metodlarni o'quv jarayonining markaziy elementi sifatida baholab, darslarni faqat bilim berish emas, balki o'quvchilarning faol subyekt sifatida ishtirok etishini ta'minlash vositasi sifatida tavsiflaydilar. Shu bilan birga, Lev Vygotskiy va rus psixologlari - Rubinshteyn hamda Leontyev - interaktiv yondashuvlar o'quvchilarning kognitiv jarayonlarini rivojlantirish, ijtimoiy muloqot va hamkorlik orqali intellektual faollikni oshirish imkonini berishini ko'rsatadilar. Ularning tadqiqotlari interaktiv metodlarning nafaqat kognitiv, balki motivatsion komponentini ham faollashtirishini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, interaktiv metodlar va o'quvchilarning ichki rag'batini o'zaro uzviy bog'liq. Yuqori motivatsiyaga ega o'quvchilar interaktiv mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi, tafakkur va ijodiy fikrlash qobiliyati sezilarli darajada oshadi. Shu bilan birga, kognitiv jarayonlar samarali ishlaganda o'quvchi o'z bilimini chuqurroq o'zlashtiradi, yangi g'oyalarni ishlab chiqadi va muammolarni mustaqil hal qila oladi.

Muhokama natijalari pedagogik jihatdan ham muhim xulosalarni beradi: interaktiv metodlarni tizimli va maqsadli qo'llash o'quvchilarning intellektual salohiyatini shakllantirish, mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishda hal qiluvchi vosita hisoblanadi. Shu bois, pedagoglar darslarni interaktiv yondashuvlar bilan boyitish orqali o'quvchilarning bilimini chuqurroq o'zlashtirishini va intellektual faollik darajasini oshirishni ta'minlashi mumkin.

Natijada, interaktiv ta'lim metodlari o'quvchilarning intellektual rivojlanishini rag'batlantirishda samarali vosita ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi va ularni ta'lim jarayonida tizimli qo'llash zarurati yuzaga keladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, interaktiv ta'lim metodlari o'quvchilarning intellektual faolligini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Interaktiv yondashuvlar - muhokama, loyiha ishlari, guruhli mashg'ulotlar, "aqliy hujum" va rolli o'yinlar - o'quvchilarning diqqat, xotira, tafakkur va ijodiy fikrlash jarayonlarini faollashtiradi, ularni dars jarayonida faol qatnashishga rag'batlantiradi va ichki motivatsiyasini oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, interaktiv metodlar qo'llangan guruhdagi o'quvchilar nazorat guruhiga nisbatan intellektual ko'rsatkichlari yuqori bo'lib, bu metodlarning pedagogik samaradorligini tasdiqlaydi.

Nazariy va amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, interaktiv metodlar o'quvchilarning mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish va ijodiy yondashuv qobiliyatlarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, ularning kognitiv jarayonlarini - diqqat, xotira, tafakkur va tasavvurni - faollashtiradi va o'quvchilarning bilimni chuqurroq o'zlashtirishini ta'minlaydi. Pedagogik jihatdan bu metodlarni

tizimli va maqsadli qo'llash nafaqat bilimni oshirish, balki o'quvchilarning intellektual salohiyatini barqaror rivojlantirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, interaktiv ta'lim metodlari o'quvchilarning intellektual faolligini rag'batlantirish, mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatlarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Shu bois, pedagogik amaliyotda interaktiv yondashuvlarni keng joriy etish va ularni tizimli ravishda qo'llash o'quvchilarning intellektual rivojlanishini yuqori darajada ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Dewey J. Democracy and Education / J. Dewey. - New York: Macmillan, 1916. - 511 p.
2. Bonwell C. C., Eison J. A. Active Learning: Creating Excitement in the Classroom / C. C. Bonwell, J. A. Eison. - Washington, D.C.: ASHE-ERIC Higher Education Report, 1991. - 112 p.
3. Виготский Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Виготский. - М.: Педагогика, 1991. - 320 с.
4. Rubinshteyn S. L. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
5. Leontyev A. N. Activity, Consciousness, and Personality / A. N. Leontyev. - Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1978. - 312 p.
6. Prince M. Does Active Learning Work? A Review of the Research / M. Prince // Journal of Engineering Education. - 2004. - Vol. 93, № 3. - P. 223–231.
7. Bonwell C. C. Active Learning: What Does the Research Say? / C. C. Bonwell, J. A. Eison. - Washington, D.C.: ERIC Clearinghouse, 1991. - 85 p.

Ismoilov Vohid Zohid o'g'li

Xalqaro innovatsion universiteti o'qituvchisi

E-mail: vohidbekismoilov85@gmail.com

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA IJODIY SOHA TALABALARI SHAXSINING KASBIY-KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya. Mazkur tezisda raqamli transformatsiya sharoitida ijodiy soha talabalari shaxsining kasbiy-kommunikativ kompetentligini rivojlantirishning psixologik omillari tahlil qilinadi. Raqamli muhitda kommunikativ jarayonlarning o'zgarishi, virtual ijtimoiylashuv, professional identifikatsiya va emotsional-intellektual resurslarning shakllanishi shaxs rivojlanishi nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Tezisda kasbiy-kommunikativ kompetentlikning tuzilmasi va uni rivojlantirishning samarali psixologik mexanizmlari asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: raqamli transformatsiya, kasbiy kommunikatsiya, shaxs psixologiyasi, ijtimoiy-psixologik munosabatlar, ijodiy ta'lim, emotsional intellekt, raqamli identifikatsiya, kompetentlik.

Аннотация: В данных тезисах анализируются психологические факторы развития профессионально-коммуникативной компетентности личности студентов творческих направлений в условиях цифровой трансформации. Рассматриваются изменения коммуникативных процессов в цифровой среде, виртуальная социализация, профессиональная идентификация и формирование эмоционально-интеллектуальных ресурсов с позиции развития личности. Обосновываются структура профессионально-коммуникативной компетентности и эффективные психологические механизмы её формирования.

Ключевые слова: Цифровая трансформация, профессиональная коммуникация, психология личности, социально-психологические отношения, творческое образование, эмоциональный интеллект, цифровая идентификация, компетентность.

Annotation. This thesis analyzes the psychological factors influencing the development of professional-communicative competence in the personality of creative field students within the context of digital transformation. Changes in communication processes in the digital environment,

virtual socialization, professional identification, and the formation of emotional-intellectual resources are examined from the perspective of personality development. The structure of professional-communicative competence and effective psychological mechanisms for its development are substantiated.

Key words: *digital transformation, professional communication, personality psychology, socio-psychological relations, creative education, emotional intelligence, digital identification, competence.*

XXI asrda raqamli transformatsiya jamiyat taraqqiyotining strategik yo'nalishlaridan biriga aylandi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi nafaqat iqtisodiy va ijtimoiy tizimlarni, balki inson shaxsining psixologik rivojlanish jarayonini ham tubdan o'zgartirmoqda. Ta'lim tizimining raqamlashtirilishi, masofaviy o'qitish platformalari, ijtimoiy tarmoqlar va professional onlayn hamkorlik muhitlari kommunikativ munosabatlarning yangi modelini shakllantirdi.

Zamonaviy sharoitda kasbiy muvaffaqiyat nafaqat bilim va ko'nikmalar bilan, balki shaxsning kasbiy-kommunikativ kompetentligiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, ijodiy soha talabalari uchun kommunikativ kompetentlik muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ularning kasbiy faoliyati doimiy muloqot, taqdimot, hamkorlik va kreativ fikr almashinuvi jarayonlari bilan chambarchas bog'liqdir. Dizayn, san'at, media, reklama, arxitektura kabi yo'nalishlarda talaba o'z g'oyasini samarali ifodalash, professional auditoriya bilan o'zaro aloqada bo'lish va raqamli platformalarda o'zini namoyon qila olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

Shaxs psixologiyasi nuqtai nazaridan qaralganda, raqamli muhit kommunikativ tajribaning yangi shakllarini yuzaga keltiradi. Onlayn muloqotning noverbal signallari cheklanganligi, tezkor axborot almashinuvi, anonimlik va virtual identifikatsiya jarayonlari shaxsning o'zini anglash, o'zini baholash va ijtimoiy o'zaro ta'sir mexanizmlariga ta'sir ko'rsatadi. Raqamli ijtimoiylashuv jarayoni shaxsning "Men-konsepsiyasi", ijtimoiy rol qabul qilishi va professional identifikatsiyasini shakllantirishda yangi omillarni yuzaga chiqaradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitda faoliyat yuritayotgan talabalar orasida kommunikativ stress, axborot ortiqchaligi, ijtimoiy taqqoslash sindromi va virtual izolyatsiya kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Biroq, shu bilan birga, raqamli muhit kreativ o'zini ifodalash, global professional hamkorlik va ko'p madaniyatli muloqot imkoniyatlarini ham kengaytiradi. Demak, raqamli transformatsiya sharoitida kasbiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish bir vaqtning o'zida ham imkoniyat, ham psixologik chaqiriq hisoblanadi.

Mazkur muammo shaxs psixologiyasi va ijtimoiy-psixologik munosabatlar kontekstida alohida dolzarblik kasb etadi. Chunki kasbiy-kommunikativ kompetentlik nafaqat texnik ko'nikma, balki emotsional intellekt, empatiya, refleksiya, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy motivatsiya bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixologik tizimdir. Raqamli transformatsiya esa ushbu tizimning shakllanish mexanizmlarini yangi bosqichga olib chiqmoqda.

Shu bois raqamli muhitda ijodiy soha talabalari shaxsining kasbiy-kommunikativ kompetentligini rivojlantirishning psixologik asoslarini o'rganish, uning tuzilmasini aniqlash va rivojlantirish omillarini ilmiy tahlil qilish zamonaviy pedagogik-psixologik tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kasbiy-kommunikativ kompetentlik shaxsning professional faoliyatida samarali muloqotga kirisha olish, o'z pozitsiyasini asosli ifodalash, ijtimoiy vaziyatlarni boshqarish va hamkorlikni yo'lga qo'yish qobiliyatini ifodalaydi. Shaxs psixologiyasi kontekstida bu kompetentlik faqat texnik muloqot ko'nikmalari emas, balki shaxsning motivatsion-qiymat yo'nalishi, "Men-konsepsiyasi", refleksiyasi, emotsional o'zini boshqarish kabi ichki resurslari bilan integratsiyada namoyon bo'ladigan tizim sifatida talqin qilinadi. Bu yondashuv ijtimoiy-psixologik maktablarda (muloqotning psixologik tuzilmasi, shaxs-faoliyat-munosabatlar bog'liqligi) keng asoslangan.

Rus ijtimoiy psixologiyasida muloqot shaxsning ijtimoiy munosabatlar tizimida shakllanadigan faol jarayon ekanligi ta'kidlanadi. Masalan, G.M. Andreeva ijtimoiy psixologiyada muloqotni shaxslararo o'zaro ta'sir, idrok va kommunikatsiya birlikda namoyon bo'ladigan murakkab jarayon

sifatida ko'rsatadi; bu esa kasbiy kommunikativ kompetentlikni faoliyat va munosabatlar birligida tushuntirishga imkon beradi.

Shuningdek, rus psixologik adabiyotlarida kommunikativ tayyorgarlikning psixologik asoslari (muloqot psixologiyasi, kommunikativ faoliyat, shaxsning ijtimoiy idroki) keng tahlil qilinib, bu yo'nalishda B.G. Ananyev, A.A. Bodalev, A.A. Leontyev, B.F. Lomov, A.V. Petrovskiy kabi olimlarning ishlari kommunikativ kompetentlikni shaxsning ijtimoiy idroki, interaksiya strategiyalari va kommunikativ faoliyat bilan bog'lashini ko'rsatadi. Bu yondashuvdan kelib chiqib, kasbiy-kommunikativ kompetentlikni shaxsning "muloqotni qurish" bo'yicha ichki resurslari (muloqot maqsadini belgilash, hamkorni tushunish, ta'sir ko'rsatish va o'zini tutishni boshqarish) sifatida ko'rish mumkin.

Kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish ijtimoiy o'rganish jarayoni bilan chambarchas bog'liq. Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, shaxs muloqot uslublarini kuzatish, taqlid qilish va mustahkamlash orqali egallaydi.

Raqamli muhitda bu jarayon yanada intensivlashadi:

Talabalar professional bloglar, ijtimoiy tarmoqlar va media platformalar orqali kommunikativ model va strategiyalarni kuzatadi.

Ijtimoiy mukofot (layk, izoh, obuna) xulqni mustahkamlaydi.

Virtual auditoriya oldida chiqish tajribasi kommunikativ ishonchni shakllantiradi.

Demak, raqamli transformatsiya kommunikativ xulqni shakllantirish mexanizmlarini o'zgartirib, yangi ijtimoiy mustahkamlash tizimini yaratmoqda.

O'zbekiston ilmiy-pedagogik va psixologik adabiyotlarida kommunikativ kompetentlik ko'pincha kasbiy kompetentlikning muhim tarkibiy qismi sifatida yoritiladi. Masalan, kommunikativ kompetentlikning mazmuni va tarkibiy qismlari (bilim–ko'nikma–qobiliyatlar tizimi, muloqot madaniyati, samarali ta'sir) haqida tahlillar zamonaviy ta'lim va kasbiy tayyorgarlik kontekstida beriladi.

Ayniqsa psixolog mutaxassislarni tayyorlash doirasidagi ishlar kasbiy kompetentlikni diagnostik va kommunikativ komponentlar bilan bog'lab, kommunikativ kompetentlikni kasbiy moslashuv va professional samaradorlikning omili sifatida ko'rsatadi. Bu yondashuv shaxs psixologiyasi nuqtai nazaridan muhim: chunki unda kommunikativ kompetentlik shaxsning kasbiy identifikatsiyasi, kasbiy rollarni qabul qilishi, o'ziga bo'lgan ishonch, refleksiya va emotsional barqarorlik bilan uzviy bog'liq sifatida talqin etiladi.

Bundan tashqari, O'zbekistonda "kasbiy kompetentlik" bo'yicha darslik va qo'llanmalarda kompetentlik shaxs sifatлари yig'indisi va kasbiy vazifalarni samarali bajarishga xizmat qiluvchi integrativ tizim sifatida izohlanadi; bu kommunikativ kompetentlikni ham shaxsning kasbiy sifatлари negizi sifatida ko'rish imkonini beradi.

Yuqoridagi yondashuvlarni raqamli transformatsiya sharoitiga tatbiq qilsak, ijodiy soha talabalari uchun kasbiy-kommunikativ kompetentlik quyidagi psixologik tayanchlarga tayanadi:

Shaxsning "Men-konsepsiyasi" va professional identifikatsiyasi (onlayn portfolio, jamoaga taqdim etish, o'z brendi)

Ijtimoiy idrok va empatiya (raqamli muhitda noverbal signallar cheklanganligi sababli ongli empatik dekodlash)

Refleksiya madaniyati (onlayn baholash, izohlarorqali o'zini takomillashtirish)

Motivatsion-qiymat yo'nalishi (ijodiy hamkorlik, auditoriya bilan muloqot, ijtimoiy e'tirof)

Bu holat shuni ko'rsatadiki, kasbiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish raqamli muhitda faqat "platformadan foydalanish" emas, balki shaxsning ichki psixologik resurslarini (refleksiya, emotsional boshqaruv, ijtimoiy idrok, identifikatsiya) maqsadli rivojlantirishni talab qiladi.

Xulosa qilib aytganda, Raqamli transformatsiya sharoitida ijodiy soha talabalari shaxsining kasbiy-kommunikativ kompetentligini rivojlantirish murakkab, ko'p komponentli psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu jarayon shaxsning kognitiv, emotsional, ijtimoiy va refleksiv xususiyatlarining integratsiyasi asosida shakllanadi. Raqamli muhit kommunikativ tajriba shakllarini o'zgartirib, talabalardan yangi ijtimoiy-psixologik moslashuv mexanizmlarini talab qiladi.

Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, kasbiy-kommunikativ kompetentlik shaxsning "Men-konsepsiyasi", professional identifikatsiyasi, emotsional intellekti va ijtimoiy o'rganish jarayonlari bilan uzviy bog'liqdir. Raqamli platformalarda o'zini namoyon qilish, masofaviy hamkorlik, tezkor axborot almashinuvi va doimiy ijtimoiy taqqoslash jarayonlari shaxs rivojlanishiga bir vaqtning o'zida ham imkoniyat, ham psixologik yuklama sifatida ta'sir ko'rsatadi.

Shu bois, ijodiy soha talabalari uchun kasbiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish jarayonida quyidagi yo'nalishlar ustuvor ahamiyat kasb etadi: emotsional intellektni rivojlantirish, refleksiv ko'nikmalarni shakllantirish, raqamli etikaga rioya qilish, samarali onlayn hamkorlik strategiyalarini o'rgatish va professional identifikatsiyani mustahkamlash.

Umuman olganda, raqamli transformatsiya sharoitida kasbiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish shaxs psixologiyasi va ijtimoiy-psixologik munosabatlar kesishgan nuqtada amalga oshadigan tizimli jarayon bo'lib, u talabaning professional muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Очилова Г. О., Акбарова С. Ш. Касбий компетентликни ривожлантириш масалалари. – Т.: Таълим нашриёти, 2022. – 256 б.
2. Тураев Б. Х. Шахс психологияси. – Т.: Ўқитувчи, 2019. – 320 б.
3. Ғозиев Э. Ғ. Умумий психология. – Т.: Ўқитувчи, 2018. – 384 б.
4. Каримова В. М. Ижтимоий психология. – Т.: Ношир, 2020. – 272 б.
5. Юсупова М. Ш. Коммуникатив компетентликни шакллантиришнинг психологик асослари // Педагогика ва психология журналы. – Т., 2021. – №3. – Б. 45–52.

Ismoilov Vohid Zohid o'g'li

Xalqaro innovatsion universiteti o'qituvchisi

E-mail: vohidbekismoilov85@gmail.com

RAQAMLI TA'LIM PSIXOLOGIYASI KONTEKSTIDA TIBBIYOT TALABALARI KASBIY XULQ-ATVORINING SHAKLLANISH MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur tezisda raqamli ta'lim psixologiyasi sharoitida tibbiyot talabalari kasbiy xulq-atvorining shakllanish mexanizmlari ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida tahlil qilinadi. Raqamli transformatsiya natijasida ta'lim muhiti strukturasi, kommunikativ shakllar va kasbiy identifikatsiya jarayonlari tubdan o'zgarayotgani asoslanadi. Tadqiqotda ijtimoiy-kognitiv nazariya, o'zini belgilash nazariyasi hamda o'zini boshqarish konsepsiyasi metodologik tayanch sifatida qo'llanadi. Raqamli muhitning motivatsion, refleksiv, emotsional-regulyativ va kommunikativ mexanizmlar orqali kasbiy xulq-atvorni shakllantirishi ilmiy jihatdan asoslanadi.

Kalit so'zlar: raqamli ta'lim psixologiyasi, kasbiy xulq-atvor, tibbiyot talabalari, ijtimoiy-kognitiv mexanizm, professional identifikatsiya, emotsional intellekt, refleksiya, motivatsiya.

Аннотация. В данном тезисе механизмы формирования профессионального поведения студентов медицинских вузов в условиях психологии цифрового образования анализируются с позиций социально-психологического подхода. Обосновывается, что в результате цифровой трансформации существенно изменяются структура образовательной среды, формы коммуникации и процессы профессиональной идентификации. В исследовании в качестве методологической основы используются социально-когнитивная теория, теория самодетерминации и концепция саморегуляции. Научно обосновано, что цифровая среда способствует формированию профессионального поведения посредством мотивационных, рефлексивных, эмоционально-регулятивных и коммуникативных механизмов.

Ключевые слова: психология цифрового образования, профессиональное поведение, студенты медицинских вузов, социально-когнитивный механизм, профессиональная идентификация, эмоциональный интеллект, рефлексия, мотивация.

Annotation. *This thesis analyzes the mechanisms of professional behavior formation among medical students within the framework of digital education psychology from a socio-psychological perspective. It substantiates that digital transformation fundamentally reshapes the structure of the educational environment, communication formats, and processes of professional identification. The study is methodologically grounded in social cognitive theory, self-determination theory, and the concept of self-regulation. It is scientifically justified that the digital environment contributes to the development of professional behavior through motivational, reflective, emotional-regulatory, and communicative mechanisms.*

Key words: *digital education psychology, professional behavior, medical students, socio-cognitive mechanism, professional identification, emotional intelligence, reflection, motivation.*

XXI asrda oliy ta'lim tizimining raqamli transformatsiyasi global miqyosda ijtimoiy, texnologik va madaniy o'zgarishlar bilan uzviy bog'liq holda rivojlanmoqda. Ayniqsa, tibbiyot ta'limi sohasida raqamli platformalar, simulyatsion texnologiyalar, virtual klinik muhitlar va sun'iy intellekt asosidagi o'quv tizimlari keng joriy etilishi talabalarning kasbiy shakllanish jarayonini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqdi. Raqamli ta'lim muhiti endilikda nafaqat bilim uzatish vositasi, balki shaxsning kasbiy xulq-atvorini modellashtiruvchi ijtimoiy-psixologik makon sifatida namoyon bo'lmoqda.

Kasbiy xulq-atvor tibbiyot sohasida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki shifokor faoliyati inson hayoti, sog'ligi va ruhiy holati bilan bevosita bog'liq bo'lib, unda yuqori darajadagi axloqiy mas'uliyat, empatiya, kommunikativ kompetentlik hamda stressga chidamlilik talab etiladi. Shu bois, tibbiyot talabalarida mazkur sifatning shakllanish mexanizmlarini o'rganish psixologiya va pedagogika fanlari oldidagi dolzarb vazifalardan biridir.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarga ko'ra, shaxsning xulq-atvori ijtimoiy muhit, kognitiv jarayonlar va ichki motivatsiya o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Ijtimoiy-kognitiv paradigma asoschisi Albert Bandura ta'kidlaganidek, ta'lim muhiti shaxs xulq-atvorini shakllantiruvchi muhim determinant hisoblanadi. Raqamli ta'lim sharoitida esa model asosida o'rganish, kuzatuv orqali o'zlashtirish va o'z-o'zini nazorat qilish jarayonlari yanada kuchayadi. Virtual klinik vaziyatlar va simulyatsiyalar talabada professional rolni ichkilashtirish jarayonini tezlashtiradi.

Bundan tashqari, motivatsion jihatdan tahlil qilganda, Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini belgilash nazariyasiga ko'ra, ta'lim muhiti shaxsning avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarini qondirgan taqdirdagina barqaror ichki motivatsiya shakllanadi. Raqamli platformalar individual ta'lim trayektoriyasini tanlash imkonini berib, o'z-o'zini boshqarish va refleksiya jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi. Bu esa kasbiy xulq-atvorning ichki regulatsiyasini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, raqamli ta'lim muhiti ikki tomonlama ta'sir xususiyatiga ega. Bir tomondan, u mustaqil fikrlash, tezkor qaror qabul qilish va analitik tafakkurni rivojlantiradi; ikkinchi tomondan esa axborot ortiqchaligi, emotsional charchoq va virtual muloqotning cheklanganligi kabi xatarlarni yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa, tibbiyot talabalari uchun klinik empatiya va jonli muloqot ko'nikmalarining shakllanishi raqamli muhitda o'ziga xos psixologik mexanizmlar orqali kechadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, raqamli ta'limning akademik samaradorlikka ta'siri keng o'rganilgan bo'lsa-da, uning kasbiy xulq-atvor shakllanishiga ijtimoiy-psixologik ta'siri yetarlicha tizimli tadqiq etilmagan. Ayniqsa, tibbiyot talabalari kontekstida raqamli muhitning motivatsion, emotsional-regulyativ va kommunikativ determinantlari integrativ model asosida kam yoritilgan.

Shu bois, mazkur tezisda raqamli ta'lim psixologiyasi kontekstida tibbiyot talabalari kasbiy xulq-atvorining shakllanish mexanizmlarini ijtimoiy-kognitiv va motivatsion yondashuvlar asosida ilmiy jihatdan asoslash dolzarb ilmiy vazifa sifatida belgilandi. Mazkur tadqiqot natijalari tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida raqamli ta'lim strategiyasini takomillashtirish, professional kompetentlikni rivojlantirish va shaxsning barqaror kasbiy identifikatsiyasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotning nazariy-metodologik asoslari milliy psixologiya maktabi yutuqlari hamda zamonaviy raqamli ta'lim psixologiyasi konsepsiyalariga tayanadi. Tibbiyot talabalari kasbiy xulq-atvorining shakllanishi shaxs rivojlanishining ijtimoiy determinantlari, motivatsion tizimi va qadriyat yo'nalganligi bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida talqin etiladi.

Avvalo, o'zbek psixologiya maktabida shaxs faoliyatini ijtimoiy munosabatlar tizimida o'rganish an'analari muhim metodologik ahamiyat kasb etadi. Akademik E. G'oziyev shaxs shakllanishini ijtimoiylashuv jarayoni bilan bog'liq holda izohlab, ta'lim muhitining tarbiyaviy va psixologik imkoniyatlarini alohida ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlarida shaxsning kasbiy sifatleri ijtimoiy tajriba, faoliyat va muloqot jarayonida bosqichma-bosqich shakllanishi asoslab berilgan. Bu yondashuv raqamli ta'lim muhitini ham shaxsning kasbiy xulq-atvorini shakllantiruvchi ijtimoiy maydon sifatida talqin qilish imkonini beradi.

Shuningdek, B. Qodirov shaxsning motivatsion sohasini o'rganar ekan, kasbiy yo'nalganlik va qadriy orientatsiyalar tizimi faoliyat samaradorligining psixologik asosi ekanini ko'rsatadi. Raqamli ta'lim sharoitida motivatsiyaning ichki va tashqi omillari qayta strukturallashadi: mustaqil o'rganish imkoniyati avtonomiyani kuchaytiradi, tezkor fikr-mulohaza kompetentlik hissini mustahkamlaydi, virtual hamkorlik esa ijtimoiy aloqadorlikni qo'llab-quvvatlaydi. Demak, milliy psixologik tadqiqotlarda asoslangan motivatsion yondashuv raqamli ta'lim muhiti sharoitida kasbiy xulq-atvor shakllanishini tushuntirishda muhim metodologik tayanch bo'lib xizmat qiladi.

O'zbek psixologiya fanida kasbiy shakllanish muammosi pedagogik-psixologik integratsiya asosida ham o'rganilgan. V. Karimova ta'lim jarayonida shaxsning ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantirish mexanizmlarini tahlil qilib, kommunikativ madaniyat va empatik qobiliyatni kasbiy kamolotning ajralmas komponenti sifatida baholaydi. Tibbiyot ta'limida bu yondashuv alohida ahamiyatga ega, chunki kasbiy xulq-atvorning markaziy elementi – insonparvarlik va empatiyadir. Raqamli muhitda empatik muloqotning shakllanishi yangi vositalar (simulyatsion trening, virtual bemor moduli) orqali amalga oshiriladi.

Shuningdek, M. Davletshin tomonidan ishlab chiqilgan shaxs rivojlanishining tizimli yondashuvi metodologik jihatdan muhimdir. Unga ko'ra, shaxs sifatleri biologik, psixologik va ijtimoiy omillar integratsiyasi natijasida shakllanadi. Raqamli ta'lim muhiti aynan shu integrativ tizimning ijtimoiy komponentini transformatsiya qiladi. Demak, kasbiy xulq-atvorni tushuntirishda tizimli-tuzilmaviy yondashuvdan foydalanish ilmiy jihatdan asosli hisoblanadi.

Milliy tadqiqotlarda shaxsning axloqiy ong va mas'uliyat hissi shakllanishi ham alohida e'tibor markazida bo'lgan. Tibbiyot talabasining kasbiy xulq-atvori axloqiy qaror qabul qilish qobiliyati bilan bevosita bog'liqdir. Raqamli ta'lim muhiti esa axborotga tezkor kirish imkonini yaratish orqali analitik tafakkurni rivojlantiradi, biroq shu bilan birga axborot ortiqchaligi va yuzaki o'zlashtirish xavfini ham yuzaga keltiradi. Shu sababli, milliy psixologik maktabda ishlab chiqilgan refleksiya va o'z-o'zini nazorat qilish konsepsiyalari raqamli sharoitda kasbiy xulq-atvorni barqarorlashtirish vositasi sifatida talqin qilinadi.

Metodologik jihatdan mazkur tadqiqot quyidagi yondashuvlarga tayanadi:

Tizimli yondashuv – kasbiy xulq-atvorni ko'p komponentli psixologik tizim sifatida ko'rib chiqish;

Faoliyat yondashuvi – kasbiy sifatleri amaliy faoliyat jarayonida shakllanuvchi hodisa sifatida talqin qilish;

Aksiologik yondashuv – kasbiy qadriyatlar va etik me'yorlarni shakllanish omili sifatida baholash;

Ijtimoiy-psixologik yondashuv – raqamli ta'lim muhitini ijtimoiylashuv makoni sifatida o'rganish.

Xulosa qilib aytganda, raqamli ta'lim psixologiyasi kontekstida tibbiyot talabalari kasbiy xulq-atvorining shakllanish mexanizmlarini tahlil qilish natijasida quyidagi ilmiy xulosalarga kelindi:

Birinchidan, raqamli ta'lim muhiti tibbiyot talabalari kasbiy xulq-atvorining shakllanishida mustaqil ijtimoiy-psixologik determinant sifatida namoyon bo'ladi. U shaxsning motivatsion, kognitiv, emotsional-regulyativ va kommunikativ tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchidan, kasbiy xulq-atvor raqamli muhitda ijtimoiy-kognitiv mexanizmlar orqali shakllanadi. Virtual modellashtirish, simulyatsion klinik vaziyatlar va interaktiv platformalar model asosida o'rganish jarayonini faollashtirib, professional rolni ichkilashtirishni tezlashtiradi.

Uchinchidan, raqamli ta'lim sharoitida ichki motivatsiyaning kuchayishi kasbiy xulq-atvor barqarorligining muhim omili hisoblanadi. Avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarining qondirilishi talabalarda mas'uliyatli va ongli professional xulqni shakllantiradi.

To'rtinchidan, reflektiv nazorat va o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari raqamli ta'lim muhiti orqali samarali rivojlanadi. Onlayn baholash, tezkor fikr-mulohaza va elektron portfoliolar talabada kasbiy o'zini tahlil qilish ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Beshinchidan, raqamli ta'lim muhiti ikki tomonlama ta'sir xususiyatiga ega: bir tomondan, analitik tafakkur va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi; ikkinchi tomondan, axborot ortiqchaligi va emotsional charchoq kabi xavflarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli, raqamli muhitni psixologik jihatdan to'g'ri tashkil etish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziev E. G. Umumiy psixologiya. – T.: O'qituvchi, 2002. – 384 b.
2. Qodirov B. R. Kasbiy psixologiya asoslari. – T.: Fan, 2005. – 256 b.
3. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. – T.: Noshir, 2010. – 320 b.
4. Davletshin M. G. Shaxs psixologiyasi. – T.: O'zbekiston, 1998. – 276 b.
5. Nishonova Z. T. Pedagogik psixologiya. – T.: TDPU nashriyoti, 2012. – 298 b.
6. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. – 617 p.

Zoirov Abduqodir Askarovich

Buxoro davlat universiteti magistranti

TALABALARDA DIQQAT SIFATLARI RIVOJLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlarda konstruktiv xulq-atvorni rivojlantirish jarayonida ijtimoiy muhit va shaxsiy omillarning tutgan o'rni ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. O'smirlik davri shaxs shakllanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda xulq-atvorning konstruktiv yoki destruktiv yo'nalishda rivojlanishi ko'plab tashqi va ichki omillarga bog'liq bo'ladi. Tadqiqotda oila muhiti, tengdoshlar guruhi, ta'lim muassasasi, ommaviy axborot vositalari hamda ijtimoiy munosabatlar o'smir xulq-atvoriga ta'sir etuvchi asosiy ijtimoiy omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, shaxsiy omillar jumlasiga o'smirning o'zini anglash darajasi, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, empatiya va mas'uliyat hissi kiritiladi. Maqolada konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishda ijobiy ijtimoiy muhit yaratish, psixologik qo'llab-quvvatlash va tarbiyaviy ta'sirlarning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari o'smirlar bilan ishlovchi pedagoglar, psixologlar hamda ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, ularning ijtimoiy moslashuvi va sog'lom shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, konstruktiv xulq-atvor, ijtimoiy muhit, shaxsiy omillar, ijtimoiylashuv, psixologik rivojlanish.

Аннотация. В данной научной работе рассматривается проблема развития качеств внимания у студентов в контексте психологических детерминант, оказывающих влияние на эффективность учебной деятельности. В исследовании внимание трактуется как сложный когнитивный процесс, включающий устойчивость, распределяемость, переключаемость и объём внимания, формирование которых обусловлено мотивационными, когнитивными и нейропсихологическими факторами. Теоретической основой исследования послужили концепции внимания, разработанные в трудах М. Ай. Познера, Х. Паулера, М. Карраско, Г.

Логана и Н. Лави, раскрывающие механизмы избирательного внимания, ограниченность когнитивных ресурсов, процессы автоматизации и влияние перцептивной нагрузки.

В работе использован комплексный методологический подход, включающий анализ научной литературы, психодиагностические методы и математико-статистическую обработку эмпирических данных. Полученные результаты подтверждают, что уровень учебной мотивации, способность к саморегуляции и характер когнитивной нагрузки являются ведущими психологическими детерминантами развития качеств внимания у студентов. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов при разработке педагогических стратегий, направленных на оптимизацию учебного процесса и повышение эффективности обучения в системе высшего образования.

Ключевые слова: внимание, студенты, когнитивные детерминанты, мотивация, саморегуляция, перцептивная нагрузка, психология обучения

Annotation. This study examines the development of attention qualities in students in the context of psychological determinants that influence learning efficiency. Attention is conceptualized as a complex cognitive process, including stability, distribution, shifting, and capacity, which are shaped by motivational, cognitive, and neuropsychological factors. The theoretical framework of the research is based on the attention models and empirical findings of Michael I. Posner, Hal Pashler, Marisa Carrasco, Gordon Logan, and Nilli Lavie, which highlight mechanisms of selective attention, limitations of cognitive resources, automatization processes, and the effects of perceptual load.

A comprehensive methodological approach was employed, including literature analysis, psychodiagnostic techniques, and quantitative statistical analysis of empirical data. The results indicate that the level of academic motivation, self-regulation abilities, and the nature of cognitive load are the primary psychological determinants influencing the development of students' attention qualities. The practical significance of the study lies in its potential to inform pedagogical strategies aimed at optimizing the learning process and enhancing academic performance in higher education settings.

Key words: attention, students, cognitive determinants, motivation, self-regulation, perceptual load, educational psychology.

Kirish. Talabalarda diqqat – bu o'rganish jarayonida muhim kognitiv jarayon bo'lib, ma'lumotlarni tanlab olish, e'tiborni davom ettirish hamda ongli faoliyatni samarali boshqarishni ta'minlovchi murakkab psixologik holatdir. Diqqat jarayoni individualning o'rganish samaradorligi, bilimni qabul qilish tezligi va murakkab vazifalarni hal qilish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Diqqat kontseptsiyasi faqat ta'lim psixologiyasida emas, balki kognitiv nevrologiya, ijtimoiy psixologiya va pedagogik amaliyotda ham keng o'rganilgan muammo hisoblanadi. Talabalarda diqqatni rivojlantiruvchi psixologik determinantlar murakkab tizim bo'lib, ularda biologik, individual, motivatsion, ijtimoiy hamda pedagogik omillar o'zaro ta'sir etadi.

Ijtimoiy va madaniy kontekst ham talabalarda diqqatni rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy qo'llab-quvvatlash, tengdoshlarning ijobiy ta'siri va o'quv muhitining strukturasi diqqat jarayonlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Peer attention (tengdoshlar e'tibori) kontseptsiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tengdosh e'tiborining ko'rsatilishi ta'lim materiallariga fokusni oshiradi va umumiy o'rganish jarayonini yaxshilaydi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarda diqqat sifatleri rivojlanishining psixologik determinantlari masalasi zamonaviy psixologiya va ta'lim tadqiqotlarida muhim ilmiy muammo sifatida qaralmoqda. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlar diqqatning kognitiv, motivatsion va neyropsixologik omillar bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Quyidagi adabiyotlar tahlilida mazkur muammo bo'yicha mahalliy va xorijiy olimlarning nazariy qarashlari hamda empirik tadqiqot natijalari tahlil qilinadi.

Diqqat muammosi zamonaviy kognitiv va ta'lim psixologiyasining markaziy tushunchalaridan biri bo'lib, uning rivojlanishi talabalarning o'quv faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim psixologik determinant sifatida qaraladi. Ushbu masala bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar orasida

Michael I. Posnerning ilmiy qarashlari alohida ahamiyat kasb etadi. Posner diqqatni mustaqil kognitiv tizim sifatida talqin qilib, uni uchta asosiy funksional tarmoqqa - ogohlik (alerting), yo'naltirish (orienting) va ijroiyl nazorat (executive control) komponentlariga ajratadi. Uning fikriga ko'ra, talabalarda diqqat sifatlarining rivojlanishi aynan ijroiyl nazorat tizimining shakllanishi bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu tizim o'quv jarayonida chalg'ituvchi omillarni bostirish, vazifaga yo'naltirilgan e'tiborni saqlash va kognitiv resurslarni ongli boshqarishni ta'minlaydi. Posnerning neyropsixologik yondashuvi diqqatning rivojlanishi biologik poydevorga ega ekanligini, ammo u ta'lim va muhit ta'siri orqali sezilarli darajada takomillashishini ko'rsatadi.

Hal Pashler diqqatni cheklangan kognitiv resurs sifatida izohlaydi. Uning tadqiqotlarida diqqatning bo'linishi va bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajarish (multitasking) imkoniyatlari qat'iy chegaralanganligi ilmiy asoslab berilgan. Pashlerga ko'ra, talabalarda diqqat sifatlarining pasayishiga olib keluvchi asosiy omillardan biri - bu kognitiv yuklamaning haddan tashqari oshib ketishidir. Agar o'quv jarayonida ma'lumotlar oqimi talabalar diqqat sig'imidan ortib ketsa, e'tiborning barqarorligi buziladi va o'rganish samaradorligi pasayadi. Shu nuqtai nazardan, Pashler diqqat rivojlanishining muhim psixologik determinanti sifatida o'quv vazifalarining strukturaviy jihatdan oqilona tashkil etilishini ta'kidlaydi.

Marisa Carrasco diqqatni idrok jarayonini kuchaytiruvchi mexanizm sifatida talqin qiladi. Uning vizual diqqat bo'yicha olib borgan tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, diqqat nafaqat ma'lumotni tanlab olishga, balki uning idrok aniqligi va sifatini oshirishga xizmat qiladi. Carrasco qarashlariga ko'ra, talabalarda diqqatning rivojlanishi sensor axborotni qayta ishlash samaradorligini oshiradi, bu esa murakkab akademik materiallarni tezroq va aniqroq tushunishga imkon beradi. Demak, diqqat sifati nafaqat vaqt jihatidan barqarorlik, balki idrokning aniqligi bilan ham belgilanadi.

Gordon Logan diqqatni kognitiv nazorat va avtomatlashtirish jarayonlari bilan bog'laydi. Uning nazariyasiga ko'ra, o'rganish jarayonida dastlab diqqat katta miqdorda talab qilinadi, biroq mashq va tajriba ortishi bilan ayrim kognitiv operatsiyalar avtomatik tus oladi. Bu esa diqqat resurslarining murakkabroq vazifalarga yo'naltirilishiga imkon yaratadi. Logan yondashuvi talabalarda diqqat sifatlari rivojlanishining muhim determinanti sifatida o'rganish tajribasi va takrorlashning rolini asoslaydi.

Nilli Lavie esa diqqatni tanlab olish jarayonini perceptual load (idrok yuklamasi) nazariyasi orqali tushuntiradi. Uning fikricha, diqqatning chalg'ituvchilarga nisbatan barqarorligi vazifaning murakkablik darajasiga bog'liq. Agar o'quv vazifasi yuqori idrok yuklamasiga ega bo'lsa, diqqat asosan vazifaga yo'naltiriladi va tashqi chalg'ituvchi omillar kamroq ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, oson vazifalar sharoitida diqqat ortiqcha resurslarga ega bo'lib, chalg'ituvchi omillarga tezroq bo'linadi. Bu qarashlar talabalarda diqqat sifatlarini rivojlantirishda o'quv topshiriqlarining kognitiv murakkabligini muvozanatli tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, ushbu olimlarning ilmiy qarashlari talabalarda diqqat sifatlari rivojlanishini biologik asoslar, kognitiv resurslar cheklanganligi, idrok aniqligi, avtomatlashtirish jarayonlari va vazifa yuklamasi bilan bog'liq murakkab psixologik tizim sifatida talqin etadi. Bu yondashuvlar diqqat rivojlanishining psixologik determinantlarini chuqurroq anglash va ta'lim jarayonida samarali pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish uchun muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot talabalarda diqqat sifatlari rivojlanishining psixologik determinantlarini aniqlash va ularning o'zaro bog'liqligini empirik hamda nazariy jihatdan asoslashga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi kompleks yondashuvga asoslanib, unda miqdoriy va sifat metodlari uyg'unlashgan holda qo'llaniladi. Tadqiqotning nazariy-metodologik asosini kognitiv psixologiya, faoliyat nazariyasi hamda diqqatning neyropsixologik va ijtimoiy-deterministik yondashuvlari tashkil etadi. Tadqiqotda diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi, ko'lami va ko'chuvchanligi kabi asosiy sifatlari psixologik determinantlar - motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish, kognitiv yuklama va ijtimoiy muhit omillari bilan bog'liqlikda o'rganiladi.

Empirik tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida o'tkaziladi. Tadqiqot ishtirokchilari yosh, ta'lim yo'nalishi va o'qish bosqichiga ko'ra tanlanib, tanlanma tasodifiy usulda shakllantiriladi. Ma'lumotlarni yig'ish jarayonida psixodagnostik metodlar asosiy o'rin egallaydi: diqqat sifatlarini aniqlash uchun standartlashtirilgan testlar (masalan, diqqat

barqarorligi va taqsimlanishini o'ldiruvchi metodikalar), motivatsiyani baholash uchun so'rovnomalar hamda o'z-o'zini boshqarish darajasini aniqlovchi psixologik shkalalardan foydalaniladi. Qo'shimcha ravishda, kuzatish va yarim strukturaviy suhbat metodlari orqali talabalarining o'quv jarayonidagi diqqat xulq-atvori va subyektiv tajribalari o'rganiladi.

Olingan empirik ma'lumotlar matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanadi. Jumladan, korrelyatsion tahlil orqali diqqat sifatleri va psixologik determinantlar o'rtasidagi bog'liqlik darajasi aniqlanadi, regressiya tahlili yordamida esa diqqat rivojlanishiga eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omillar aniqlab beriladi. Natijalarni chuqurroq talqin qilish maqsadida sifat tahlili usullari qo'llanilib, empirik ma'lumotlar nazariy qarashlar bilan solishtiriladi. Tadqiqot jarayonida etik me'yorlarga rioya qilinib, ishtirokchilarning ixtiyoriy roziligi, shaxsiy ma'lumotlarning maxfiyligi va tadqiqot natijalaridan faqat ilmiy maqsadlarda foydalanish tamoyillari ta'minlanadi. Ushbu metodologik yondashuv talabalarda diqqat sifatleri rivojlanishining psixologik determinantlarini tizimli va ilmiy asosda o'rganishga imkon yaratadi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari talabalarda diqqat sifatleri rivojlanishi ko'p omilli va murakkab psixologik jarayon ekanligini tasdiqladi. Olingan empirik ma'lumotlar diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi va ko'chuvchanligi talabaning ichki motivatsiyasi, o'z-o'zini boshqarish darajasi hamda kognitiv yuklama bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatdi. Ayniqsa, yuqori darajadagi o'quv motivatsiyasiga ega talabalar diqqatni uzoq vaqt davomida saqlash va vazifaga yo'naltirilgan e'tiborni boshqarishda sezilarli ustunlikka ega ekanligi aniqlandi. Bu holat motivatsiyaning diqqat rivojlanishidagi yetakchi determinantlardan biri ekanligini ta'kidlagan Michael I. Posner va Gordon Loganlarning nazariy qarashlari bilan mos keladi.

Tadqiqot davomida aniqlangan natijalar kognitiv yuklamaning diqqat sifatlariga ta'siri masalasida Nilli Laviening perceptual load nazariyasini qo'llab-quvvatlaydi. Xususan, murakkab va mazmunan boy o'quv vazifalari talabalarda diqqatni chalg'ituvchi omillardan himoya qilishga yordam berishi, oson va bir xil topshiriqlar esa e'tiborning tezroq bo'linishiga olib kelishi kuzatildi. Bu holat ta'lim jarayonida o'quv materiallarini faqat hajm jihatidan emas, balki kognitiv murakkablik darajasini hisobga olgan holda loyihalash zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, Hal Pashler tomonidan ilgari surilgan diqqat resurslarining cheklanganligi haqidagi qarashlar ham tadqiqot natijalari bilan tasdiqlandi, chunki ortiqcha axborot yuklamasi diqqat barqarorligining pasayishiga sabab bo'lishi aniqlandi.

Muhokama jarayonida diqqat sifatlarining rivojlanishida tajriba va mashq omilining ahamiyati ham namoyon bo'ldi. O'quv faoliyatida muntazam mashq va takrorlashga ega talabalar diqqatni tezroq safarbar qilish va uni vazifadan vazifaga samarali ko'chirish qobiliyatini namoyish etdilar. Bu natijalar Gordon Loganning avtomatlashtirish va diqqat resurslarini qayta taqsimlash haqidagi yondashuvi bilan uyg'unlashadi. Shuningdek, Marisa Carrasco tomonidan ta'kidlanganidek, diqqatning idrok aniqligini oshiruvchi funksiyasi ham tasdiqlanib, diqqat darajasi yuqori bo'lgan talabalarda o'quv materialini tushunish aniqligi va tezligi yuqoriroq ekanligi kuzatildi.

Ijtimoiy va pedagogik omillar tahlili shuni ko'rsatdiki, qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti, interaktiv o'qitish usullari va ijobiy akademik munosabatlar diqqat sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Talabalar faol ishtirok etadigan, muammoli vazifalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar diqqatning faollashuviga xizmat qilgani aniqlandi. Bu holat diqqatni faqat individual psixologik xususiyat sifatida emas, balki ijtimoiy-ta'limiy sharoitlar bilan belgilanadigan dinamik jarayon sifatida talqin qilish zarurligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, muhokama qilingan natijalar talabalarda diqqat sifatleri rivojlanishini biologik, kognitiv, motivatsion va ijtimoiy determinantlarning o'zaro ta'siri natijasi sifatida izohlash mumkinligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari mavjud ilmiy nazariyalarni boyitibgina qolmay, balki oliy ta'lim amaliyotida diqqatni rivojlantirishga qaratilgan samarali pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish uchun ham muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari talabalarda diqqat sifatleri rivojlanishi ko'p qirrali va dinamik psixologik jarayon ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi, ko'lam va ko'chuvchanligi kabi asosiy sifatlar talabaning ichki motivatsiyasi, o'z-o'zini boshqarish darajasi, kognitiv yuklama hamda ta'lim muhiti bilan uzviy bog'liqligi aniqlandi.

На основе теоретического анализа разработаны практические рекомендации, направленные на внедрение метакогнитивных стратегий в образовательный процесс, развитие у учащихся навыков рефлексивного мышления и повышение психологической устойчивости личности. Исследование служит определением современных методических основ развития личности подростка в психологии и педагогике.

Ключевые слова: *подростковый возраст, рефлексивное мышление, метакогниция, внутренний диалог, саморегуляция, развитие личности, психологический мониторинг.*

Abstract. *The article analyzes the psychological aspects of developing reflective thinking in adolescents through the lens of metacognitive mechanisms. The study examines components such as metacognitive knowledge, planning, monitoring, control, and evaluation, which serve as important determinants in the formation of reflective thinking. In addition, attention is given to internal dialogue, self-assessment, and analysis of personal experience, and their role in adolescents' conscious development, ability to make independent decisions, and social adaptation. Based on the theoretical analysis, practical recommendations have been developed aimed at implementing metacognitive strategies in the educational process, developing students' reflective thinking skills, and enhancing the psychological resilience of the individual. The study contributes to identifying modern methodological foundations for the development of adolescent personality in psychology and pedagogy.*

Key words: *adolescence, reflective thinking, metacognition, internal dialogue, self-regulation, personality development, psychological monitoring.*

Kirish. Zamonaviy globallashuv sharoitida shaxsning mustaqil fikrlashi, o'z faoliyatini ongli ravishda tahlil qilishi va baholay olishi muhim psixologik ko'rsatkichlardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va o'tish bosqichi bo'lib, unda o'z-o'zini anglash, ichki pozitsiyani shakllantirish hamda refleksiv tafakkur jadal rivojlanadi. Shu jihatdan refleksiv tafakkurni metakognitiv mexanizmlar asosida o'rganish bugungi psixologiya fanining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Metakognitsiya tushunchasi dastlab John H. Flavell tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u shaxsning o'z bilish jarayonlari ustidan nazorat olib borishi, ularni rejalashtirishi va baholashi bilan tavsiflanadi. Keyinchalik Ann L. Brown metakognitiv monitoring va nazorat mexanizmlarini ajratib ko'rsatib, o'quv faoliyatida ongli boshqaruvning ahamiyatini asoslab berdi. Zamonaviy tadqiqotlarda esa Barry J. Zimmerman o'z-o'zini boshqarish nazariyasi doirasida metakognitiv strategiyalarni refleksiv fikrlashning asosiy tarkibiy qismi sifatida talqin qiladi.

O'smirlik davrida abstrakt-mantiqiy tafakkurning rivojlanishi bilan bog'liq holda refleksiv jarayonlar ham murakkablashadi. Jean Piaget tomonidan tavsiflangan formal-operatsion tafakkur bosqichi aynan o'smirlikda shakllanib, shaxsga o'z fikrlash jarayonini tahlil qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, Lev Vygotskyning madaniy-tarixiy yondashuvi refleksiv tafakkurning ijtimoiy vositalar va ichki nutq orqali shakllanishini asoslab beradi. Ichki dialogning rivojlanishi metakognitiv nazorat mexanizmlarining faollashuviga olib keladi.

So'nggi yillarda xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, metakognitiv ko'nikmalar yuqori darajada rivojlangan o'smirlar stressga chidamliroq, qaror qabul qilishda mustaqilroq va ijtimoiy moslashuvchanroq bo'lishadi. Refleksiv tafakkur nafaqat o'quv muvaffaqiyati, balki shaxsiy identifikatsiya, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy pozitsiyaning shakllanishida ham muhim rol o'ynaydi. Shu bois, o'smirlik davrida refleksiv tafakkurni rivojlantirishning aynan metakognitiv mexanizmlarini aniqlash va ularning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotda refleksiv tafakkurning metakognitiv asoslari – metakognitiv xabardorlik, rejalashtirish, monitoring, nazorat va baholash jarayonlari o'smir shaxsi rivojlanishining muhim determinantlari sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ichki dialog, o'z-o'zini baholash va shaxsiy tajribani tahlil qilish mexanizmlarining refleksiv rivojlanishga ta'siri ochib beriladi.

Shu tariqa, o'smirlik davrida refleksiv tafakkurni rivojlantirishning metakognitiv mexanizmlarini tizimli o'rganish zamonaviy psixologiyada shaxsning ongli rivojlanish

strategiyalarini ishlab chiqish, ta'lim jarayonini optimallashtirish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish nuqtai nazaridan dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo'ladi.

Nazariy Tahlil. Refleksiv tafakkur shaxsning o'z bilish jarayonlari, xulq-atvori va ichki tajribasini ongli ravishda tahlil qilish, qayta ko'rib chiqish va baholash qobiliyati sifatida talqin etiladi. Psixologiyada refleksiya fenomeni turli nazariy yondashuvlar doirasida o'rganilgan bo'lib, uning metakognitiv asoslarini aniqlash o'smirlik davri rivojlanish qonuniyatlarini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Metakognitiv yondashuvga ko'ra, refleksiv tafakkur bilish jarayonlarining "ikkinchi darajali" nazorati bilan bog'liq. Ushbu konsepsiya asoschisi John H. Flavell metakognitsiyani "bilish haqida bilish" deb ta'riflab, uni ikki asosiy komponentga ajratadi: metakognitiv bilim va metakognitiv tajriba. Metakognitiv bilim – bu shaxsning o'z kognitiv imkoniyatlari, strategiyalari va vazifa xususiyatlari haqidagi tasavvurlari bo'lsa, metakognitiv tajriba – bu real faoliyat jarayonida yuzaga keladigan monitoring va nazorat mexanizmlaridir. O'smirlik davrida aynan shu ikki komponentning integratsiyasi refleksiv tafakkurning sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

Metakognitiv nazorat mexanizmlari rejalashtirish, monitoring va baholash bosqichlarini o'z ichiga oladi. Ann L. Brown o'quv faoliyati misolida ko'rsatganidek, samarali tafakkur jarayoni vazifani oldindan tahlil qilish, bajarish jarayonini kuzatish va natijani tanqidiy baholash orqali amalga oshadi. O'smirlik davrida bu mexanizmlar yetarlicha shakllanmagan bo'lsa, shaxs impulsiv qarorlar qabul qiladi yoki o'z xatolarini anglashda qiyinchiliklarga duch keladi. Aksincha, rivojlangan metakognitiv monitoring refleksiv pozitsiyaning mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Rivojlanish psixologiyasi nuqtai nazaridan, Jean Piaget tomonidan tavsiflangan formal-operatsion tafakkur bosqichi o'smirlik davrida abstrakt-mantiqiy operatsiyalarni amalga oshirish imkonini beradi. Bu bosqichda shaxs nafaqat ob'ektlar ustida, balki o'z fikrlash jarayoni ustida ham operatsiyalar bajarishga qodir bo'ladi. Natijada "men qanday fikrlayapman?" degan savol paydo bo'ladi, bu esa refleksiv tafakkurning asosiy belgilaridan biridir.

Ijtimoiy-kognitiv yondashuv doirasida Barry J. Zimmerman o'z-o'zini boshqarish modelini ishlab chiqib, metakognitiv jarayonlarni uch bosqichli sikl sifatida talqin qiladi: oldindan rejalashtirish (forethought), bajarish jarayonini nazorat qilish (performance control) va refleksiya (self-reflection). Ushbu model o'smirlik davrida o'zini anglash, maqsad qo'yish va shaxsiy natijalarni tahlil qilish mexanizmlarini tushuntirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Madaniy-tarixiy yondashuvga ko'ra, refleksiv tafakkur ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanadi. Lev Vygotsky ichki nutq va ijtimoiy muloqotni yuqori psixik funksiyalarning manbai sifatida ko'rsatadi. Ichki dialog metakognitiv monitoringning ichkilashtirilgan shakli bo'lib, o'smir o'z harakatlarini ichki reja asosida boshqaradi. Shu sababli refleksiv tafakkur faqat individual kognitiv jarayon emas, balki ijtimoiy vositalar bilan boyitilgan psixik tizim sifatida namoyon bo'ladi.

Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar ham metakognitiv jarayonlarning prefrontal korteks faoliyati bilan bog'liqligini ko'rsatmoqda. O'smirlik davrida ushbu miya hududining faol rivojlanishi rejalashtirish, impulslarni nazorat qilish va uzoq muddatli oqibatlarni hisobga olish imkonini kuchaytiradi. Bu esa refleksiv tafakkurning biologik asoslari mavjudligini tasdiqlaydi.

Shunday qilib, nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida refleksiv tafakkur rivojlanishi metakognitiv bilim, monitoring, nazorat, ichki dialog va o'z-o'zini baholash mexanizmlarining integratsiyasi orqali amalga oshadi. Ushbu mexanizmlar shaxsning ongli rivojlanishi, mustaqil qaror qabul qilishi va ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlovchi muhim psixologik determinantlar hisoblanadi.

Amaliy tavsiyalar. O'smirlik davrida refleksiv tafakkurni rivojlantirishning metakognitiv mexanizmlarini samarali shakllantirish ta'lim-tarbiya jarayonini ongli boshqarish bilan chambarchas bog'liq. Nazariy tahlil va zamonaviy psixologik konsepsiyalar asosida quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin.

Birinchidan, o'quv jarayonida metakognitiv strategiyalarni tizimli ravishda joriy etish maqsadga muvofiqdir. Bu borada John H. Flavell tomonidan asoslangan metakognitiv xabardorlik tamoyillariga tayangan holda o'smirlarga "men qanday o'ylayapman?", "men bu vazifani qanday

bajaryapman?” kabi savollarni berishga o‘rgatish zarur. Refleksiv savollar tafakkur jarayonini ongli nazorat qilishni kuchaytiradi.

Ikkinchidan, o‘quv faoliyatida o‘z-o‘zini baholash va o‘zaro baholash mexanizmlarini joriy qilish refleksiv monitoringni rivojlantiradi. Barry J. Zimmermann o‘z-o‘zini boshqarish modeli asosida o‘quvchilarga maqsad qo‘yish, faoliyat jarayonini kuzatish va yakuniy natijani tahlil qilish bosqichlarini o‘rgatish lozim. Bunday yondashuv o‘smirlarda mas’uliyat va mustaqillikni oshiradi.

Uchinchidan, ichki dialogni rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlar samarali hisoblanadi. Lev Vygotsky ta’kidlaganidek, ichki nutq yuqori psixik funksiyalarning shakllanishida muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Maxsus refleksiv kundalik yuritish, shaxsiy tajribani yozma tahlil qilish, muammoli vaziyatlar yuzasidan fikr yuritish mashqlari metakognitiv nazoratni kuchaytiradi.

To‘rtinchidan, o‘quvchilarni muammoli vaziyatlar asosida fikrlashga jalb etish lozim. Jean Piaget tavsiflagan formal-operatsion tafakkur bosqichida o‘smirlar abstrakt va gipotetik fikrlashga qodir bo‘ladilar. Shu bois, tahliliy savollar, debatlar, keys-stadilar va refleksiv muhokamalar refleksiv tafakkurni faollashtiradi.

Beshinchidan, psixologik trening dasturlariga metakognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan modul kiritish tavsiya etiladi. Ushbu modul rejalashtirish, monitoring va baholash bosqichlarini amaliy mashqlar orqali mustahkamlashni nazarda tutishi kerak. Ayniqsa, agressiv yoki impulsiv xulq-atvor namoyon qiluvchi o‘smirlarda metakognitiv nazoratni kuchaytirish ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi.

Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikda refleksiv muloqotni rivojlantirish muhimdir. Oila muhitida bolaga tayyor javob berish emas, balki uni mustaqil fikr yuritishga yo‘naltirish refleksiv tafakkurning barqaror shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va o‘tish bosqichi bo‘lib, bu davrda refleksiv tafakkur sifat jihatdan yangi darajaga ko‘tariladi. Tadqiqot natijalari va nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, refleksiv tafakkur rivojlanishining asosiy psixologik mexanizmi metakognitiv jarayonlar bilan uzviy bog‘liqdir.

Metakognitiv bilim, rejalashtirish, monitoring va baholash komponentlari o‘smirning o‘z fikrlash jarayonini ongli ravishda boshqarishiga imkon yaratadi. Ichki dialogning rivojlanishi va o‘z-o‘zini baholash mexanizmlarining shakllanishi refleksiv pozitsiyani mustahkamlaydi. Shu tariqa, refleksiv tafakkur shaxsning ijtimoiy moslashuvi, mustaqil qaror qabul qilishi va shaxsiy identifikatsiyasi uchun muhim determinant sifatida namoyon bo‘ladi.

Metakognitiv mexanizmlarni tizimli ravishda rivojlantirish o‘quv jarayonining samaradorligini oshirish, o‘smirlarda ongli faoliyat strategiyalarini shakllantirish hamda psixologik barqarorlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Demak, refleksiv tafakkurni rivojlantirish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb psixologik muammodir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. G‘oziev, Erkin G‘ozievich (2002). Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi.
2. Qodirov, Baxtiyor Raxmonovich (2010). Shaxs psixologiyasi va o‘z-o‘zini boshqarish muammolari. Toshkent: Fan.
3. Nishonova, Zebo T. (2017). O‘smirlik davrida shaxs rivojlanishining psixologik omillari. Psixologiya ilmiy jurnali, 3(2), 15–22.
4. Flavell, John H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. American Psychologist, 34(10), 906–911.
5. Brown, Ann L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), Metacognition, motivation, and understanding (pp. 65–116). Lawrence Erlbaum Associates.
6. Zimmerman, Barry J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory Into Practice, 41(2), 64–70.
7. Piaget, Jean (1972). The psychology of the child. Basic Books.

8. Vygotsky, Lev S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.
9. Pintrich, Paul R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 451–502). Academic Press.
10. Karpov, Alexey V. (2003). Refleksiya v strukture psixicheskoy deyatelnosti. Psixologicheskij jurnal, 24(5), 45–56.

Ilxamova Diana Ikromovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi

Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TOLERANTLIKNI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu tezis raqamli ta'lim muhitida tolerantlikni shakllantirish va rivojlantirish imkoniyatlarini ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. Maqsad onlayn muloqot, hamkorlik va baholash jarayonlarida bag'rikenglikni qo'llab-quvvatlovchi psixologik mexanizmlarni aniqlashdir. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, kontent tahlil va model konseptualizatsiyasi qo'llanadi. Ilmiy yangilik raqamli didaktik dizayn, kommunikativ me'yorlar va refleksiv amaliyotlar uyg'unligi orqali tolerantlikni rivojlantirishning integrativ modelini asoslashdir.

Kalit so'zlar: raqamli ta'lim, tolerantlik, onlayn muloqot, ijtimoiy idrok, netiket, hamkorlikda o'qish, refleksiya.

Аннотация. Данный тезис анализирует возможности формирования и развития толерантности в цифровой образовательной среде с социально-психологической точки зрения. Цель заключается в выявлении психологических механизмов, поддерживающих толерантность в процессах онлайн-общения, сотрудничества и оценивания. В качестве методологии применяются теоретический анализ, контент-анализ и концептуализация модели. Научная новизна состоит в обосновании интегративной модели развития толерантности посредством сочетания цифрового дидактического дизайна, коммуникативных норм и рефлексивных практик.

Ключевые слова: цифровое образование, толерантность, онлайн-общение, социальное восприятие, нетикет, совместное обучение, рефлексия.

Abstract. This thesis analyzes the opportunities for forming and developing tolerance in the digital educational environment from a socio-psychological perspective. The aim is to identify psychological mechanisms that foster tolerance in online communication, collaboration, and assessment processes. The methodology employs theoretical analysis, content analysis, and model conceptualization. The scientific novelty lies in substantiating an integrative model for developing tolerance through the synergy of digital didactic design, communicative norms, and reflective practices.

Key words: digital education, tolerance, online communication, social perception, netiquette, collaborative learning, reflection.

Kirish. Raqamli ta'lim muhiti kundalik o'qish amaliyotining tabiiy komponentiga aylangan sari, u nafaqat bilim va ko'nikmalarni uzatish kanali, balki shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy idrok va emotsional tajribalar shakllanadigan ijtimoiy makon sifatida ham namoyon bo'lmoqda. Tolerantlikni raqamli ta'lim sharoitida rivojlantirish masalasi aynan shu ikki qatlamning tutashgan nuqtasida dolzarblik kasb etadi: bir tomondan, raqamli platformalar muloqotni jadallashtiradi, xilma-xil pozitsiyalarni ko'paytiradi va hamkorlikni geografik cheklovlardan xalos qiladi; ikkinchi tomondan esa, anonimlik, ijtimoiy signallarning qisqarishi, tezkor baholash va algoritmik taqdim etish muloqotning keskinlashuviga, stereotiplashuv va noto'g'ri talqinlarga ham sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun tolerantlikni "umumiy axloqiy chaqiriq" sifatida emas, balki raqamli

o'qitishning psixologik sharoitlari bilan bog'liq kompetensiya sifatida ko'rish, uning tarkibiy qismlarini operatsionlashtirish va pedagogik-psixologik vositalar orqali rivojlantirish yo'llarini asoslash zarur.

Adabiyotlar tahlili. Psixologik adabiyotlarda tolerantlik odatda boshqacha fikr, madaniy yoki individual farqlarni qabul qilish, shaxsga hurmat bilan munosabatda bo'lish, nizoli vaziyatlarda zo'ravonliksiz muloqot usullarini tanlash, shuningdek, noaniqlik sharoitida ham muloqot va hamkorlikni saqlab qolish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Bu yondashuv tolerantlikni faqat qadriyatlar darajasida emas, balki kognitiv, affektiv va xulq-atvor komponentlarining birligi sifatida tushuntiradi. Raqamli ta'lim muhitida esa ushbu birlikning ishlash mexanizmlari o'ziga xos: o'quvchi yoki talaba ko'pincha matn, qisqa audio-video, emotikon, reaksiya belgilariga tayangan holda boshqani anglaydi; real muloqotdagi intonatsiya, pauza, tana tili kabi noverbal signallar kamayadi, natijada ijtimoiy idrokda noaniqlik ortadi. Noaniqlikni boshqarish qobiliyati tolerantlikning muhim sharti bo'lib, aynan raqamli formatda kuchliroq sinovdan o'tadi. Shu sababli tolerantlikni rivojlantirish imkoniyatlarini baholashda raqamli muhitning uchta psixologik xususiyatini ajratish maqsadga muvofiq: ijtimoiy signallarning transformatsiyasi, muloqot tezligi va iz qoldiruvchanlik, hamda algoritmik ta'sir orqali axborotning selektiv taqdim etilishi.

Birinchi xususiyat ijtimoiy signallarning transformatsiyasidir. Onlayn muloqotda "yuzma-yuz" holatdagi signallar qisqargani uchun shaxslar ko'proq o'z taxminlari, avvalgi tajribalari va stereotiplariga tayanib talqin qiladi. Bu jarayon ijtimoiy idrokda kognitiv og'ishlarni kuchaytirishi mumkin: masalan, qisqa va keskin yozilgan jumla agressiya deb talqin qilinadi, yoki aksincha, betaraf xabar befarqlik sifatida qabul qilinadi. Tolerantlikni rivojlantirish imkoniyati shu yerda paydo bo'ladi: raqamli ta'lim dizaynida talqinlar xilma-xilligini kamaytiradigan, tushunmovchiliklarni konstruktiv muhokamaga aylantiradigan kommunikativ me'yorlar va refleksiv ko'nikmalar tizimli joriy etilsa, kognitiv og'ishlar yumshaydi va empatik anglash kengayadi. Bunda netiket qoidalari faqat "taqiqlar majmui" emas, balki muloqotni aniqlashtiruvchi va hurmat bilan muomala qilishni standartlashtiruvchi psixologik tayanchga aylanadi [3]. Netiketni samarali o'rgatish uchun uni aniq vaziyatli topshiriqlar, misollar va muhokamalar bilan birga berish, talabalarga turli talqin ehtimollarini ko'rsatish va "xabar ma'nosini aniqlashtirish savollari" amaliyotini singdirish muhim.

Ikkinchi xususiyat muloqot tezligi va iz qoldiruvchanlik bilan bog'liq. Raqamli muhitda javob berish tezligi ijtimoiy bosimni kuchaytiradi: talaba tezkor javob berishga intilib, emotsional nazoratni yo'qotishi, keskin reaksiya yozib yuborishi mumkin. Shu bilan birga, yozma izning saqlanib qolishi muloqot mas'uliyatini ham oshiradi, chunki aytilgan fikr qayta ko'riladi, iqtibos qilinadi, baholanadi. Tolerantlikni rivojlantirish uchun aynan shu ikki tomonlama ta'sirdan maqsadli foydalanish mumkin: tezkorlikni emas, o'ylangan javobni qadrlaydigan baholash mezonlari kiritiladi; muhokamalarda "kechiktirilgan javob" tamoyili, ya'ni muammoli fikrga darhol javob bermasdan, dalil va mulohazani tekshirib, keyin bildirish amaliyoti qo'llab-quvvatlanadi. O'qituvchi moderatsiyasi bu jarayonda psixologik xavfsizlikni ta'minlovchi omil bo'lib, nizoni jazoga tayangan holda emas, mazmuniy qayta yo'naltirish va me'yorlarni eslatish orqali boshqarish lozim [5]. Bunda baholashning shaffofligi ham muhim: bir-birini baholash (peer assessment) jarayonida aniq rubrikalar, dalilga tayanish talabi va shaxsga emas, matn va yechimga qaratilgan fikr bildirish me'yorlari joriy etilsa, tolerantlik xulq-atvori mustahkamlanadi.

Uchinchi xususiyat algoritmik selektivlikdir. Raqamli platformalar kontentni foydalanuvchi faolligiga moslab taqdim etishi, shaxsning o'ziga o'xshash fikrlarni ko'proq ko'rishiga olib kelishi mumkin. Bu holat fikrlar xilma-xilligini kamaytirib, "rezonans" va "qutblanish" xavfini kuchaytiradi. Ta'limda esa, aksincha, turli pozitsiyalar bilan tanishish va dalillarga asoslangan munozara tolerantlikning kognitiv asosi hisoblanadi. Shuning uchun raqamli kurslar dizaynida maqsadli "kognitiv xilma-xillik" mexanizmlari bo'lishi zarur: bir muammo bo'yicha turli ilmiy qarashlar, turli metodologik yondashuvlar, turli amaliy tajribalar taqdim etiladi va talaba ularni qiyosiy tahlil qiladi. Bu jarayonni "qarashlar muvozanati" tamoyili asosida tashkil etish, ya'ni bir pozitsiyani ustun qo'yish emas, argumentatsiya madaniyatini rivojlantirish ko'zda tutiladi. Xalqaro tadqiqotlar ham hamkorlikda o'qish va strukturaviy munozara shakllari ijtimoiy kompetensiyalarni, jumladan, boshqacha fikrni eshitish va qayta ishlash ko'nikmalarini kuchaytirishini ko'rsatadi [6]. Biroq bunday

munoazaralar o'z-o'zidan tolerantlikka olib kelmaydi; ular faqat didaktik va psixologik jihatdan to'g'ri yo'naltirilgandagina konstruktiv natija beradi.

Raqamli ta'lim muhitida tolerantlikni rivojlantirish imkoniyatlarini integrativ model ko'rinishida asoslash mumkin. Modelning birinchi bloki normativ-kommunikativ asos bo'lib, u netiket, akademik halollik, shaxsiy ma'lumotlarga hurmat, diskriminatsiyasiz va tahqirsiz muloqot me'yorlarini o'z ichiga oladi. Bu blokning psixologik vazifasi muloqotning chegaralarini aniqlab, ishtirokchilarda xavfsizlik hissinı kuchaytirishdir; xavfsizlik esa ochiq fikrlash va farqlarnı qabul qilish uchun zarur shart hisoblanadi. Ikkinchi blok kognitiv-refleksiv mexanizmlarnı qamrab oladi: talabalarda o'z talqini nisbiyligini anglash, xabarnı kontekstda ko'rish, dalil va taxminni ajratish, "men buni qanday tushundim va nega" degan savolni berish ko'nikmalari shakllantiriladi. Bu yerda refleksiya nafaqat individual yozuvlar, balki jamoaviy muhokama va metakommunikatsiya, ya'ni muloqot haqida muloqot orqali ham rivojlanadi. Uchinchi blok emotsional-o'zini boshqarish kompetensiyalariga taalluqli: onlayn bahsda affektnı boshqarish, "pauza qilish", ziddiyatni shaxsga o'tkazmasdan muammoga qaratish, empatik tinglashni yozma formatda ifodalash (aniqlashtiruvchi savollar, hurmat ifodalari, xulosalash) amaliyotlari kiritiladi. To'rtinchi blok hamkorlikdagi faoliyat dizaynidir: kichik guruhli loyiha ishlari, rollar taqsimoti, umumiy natija uchun o'zaro bog'liqlik va individual mas'uliyatni uyg'unlashtirish, shuningdek, nizoni hal qilish protokollari. Mazkur dizayn ijtimoiy psixologiyada hamkorlikning ijobiy o'zaro bog'liqlik orqali o'zaro hurmat va qabul qilishni oshirishi haqidagi g'oyalar bilan mos keladi [1].

O'zbekiston ta'lim amaliyotida raqamli muhitda tolerantlikni rivojlantirish masalasi milliy psixologik-pedagogik an'analar bilan uyg'unlashgan holda ko'rilishi kerak. Xususan, shaxs kamoloti, muloqot madaniyati, jamoada ishlash ko'nikmalarini tarbiyalash masalalari mahalliy tadqiqotlarda keng yoritilgan bo'lib, ular raqamli formatga ko'chirilganda yangi risk va resurslar paydo bo'lishi ta'kidlanadi [2]. Shu nuqtai nazardan, raqamli platformalarda o'qituvchining roli "axborot beruvchi"dan ko'ra "muloqot me'yorlarini ushlab turuvchi va refleksiyani boshqaruvchi fasilitator"ga yaqinlashadi. O'qituvchi auditoriya iqlimini faqat intizom orqali emas, balki mazmuniy yo'naltirish orqali barqarorlashtiradi: munozarani dalillarga qaytaradi, umumlashtiradi, pozitsiyalarnı teng ko'rsatadi, shaxsiy hujumlarnı darhol normativ maydonga olib chiqadi. Bunda texnik vositalar ham xizmat qiladi: masalan, forumlarda mavzular bo'yicha "savol berish andozalari", anonim so'rovlar orqali emotsional fon monitoringi, konfliktli postlar uchun "sovutish vaqti" funksiyasi kabi elementlar ta'lim dizayniga kiritilishi mumkin.

Tolerantlikni raqamli muhitda rivojlantirishni baholash masalasi ham muhim, chunki "yaxshilandi" degan umumiy da'vo ilmiy asos talab qiladi. Psixologik diagnostika nuqtai nazaridan tolerantlik ko'rsatkichlari sifatida kamida uch yo'nalish birgalikda ko'riladi: kognitiv ko'rsatkichlar (turli pozitsiyalarnı ajrata olish, dalilga tayangan qiyosiy tahlil), emotsional ko'rsatkichlar (noaniqlikka chidamlilik, affektnı boshqarish), xulq-atvor ko'rsatkichlari (hurmatli muloqot, konstruktiv fikr bildirish, nizoni hal qilish strategiyalari). Raqamli ta'lim bu ko'rsatkichlarnı kuzatish uchun tabiiy "izlar" beradi: forum yozishmalari, tahrir tarixi, fikr-mulohaza matnlari, guruhli loyiha jarayonidagi hissa ko'rsatkichlari. Biroq bunday ma'lumotlardan foydalanishda etik me'yorlar, maxfiylik va rozilik tamoyillari qat'iy ta'minlanishi shart; aks holda, nazorat hissi kuchayib, tolerantlik emas, yashirin qarshilik va formalizm paydo bo'lishi mumkin [4]. Shuning uchun baholash ham rivojlantiruvchi xarakterda, ya'ni talabaning o'zgarish dinamikasini ko'rsatadigan, refleksiyani kuchaytiradigan va aniq tavsiyalar beradigan formatda qurilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa. raqamli ta'lim muhiti tolerantlikni rivojlantirish uchun qarama-qarshi potensialga ega: u bir vaqtning o'zida turli qarashlar bilan uchrashuvni osonlashtiradi va talqin xatolari hamda emotsional keskinlashuv xavfinı kuchaytiradi. Ilmiy tahlil shuni ko'rsatadiki, tolerantlikning barqaror shakllanishi raqamli didaktik dizayn, aniq kommunikativ me'yorlar, refleksiv amaliyotlar va emotsional-o'zini boshqarish ko'nikmalarining birgalikda tashkil etilishiga bog'liq. O'qituvchi moderatsiyasi, baholash mezonlarining shaffofligi va hamkorlikdagi topshiriqlarning to'g'ri konstruksiyasi talabalarda boshqacha fikrni eshitish, dalillash, hurmat bilan e'tiroz bildirish va nizoni konstruktiv hal qilishni mustahkamlaydi. Shunday qilib, raqamli ta'lim muhitida tolerantlikni

rivojlantirish tasodifiy natija emas, balki psixologik qonuniyatlarga tayangan holda rejalashtiriladigan va o'lganadigan pedagogik jarayon sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва, Аспект Пресс, 2018. 448 с.
2. G'oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent, O'zbekiston Faylasuflari Milliy jamiyati nashriyoti, 2010. 360 b.
3. Полат Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Москва, Академия, 2015. 272 с.
4. Joinson A. N. Understanding the Psychology of Internet Behaviour. London, Palgrave Macmillan, 2003. 220 p.
5. Salmon G. E-moderating: The Key to Teaching and Learning Online. London, Routledge, 2013. 224 p.

R.B.Qudratullayeva

O'zMU Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya kafedrasida Psixologiya fanlari nomzodi, prof.v.b

Karimova Zulayxo Isrofil qizi

O'zMU Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistranti

KASBIY IDENTIFIKATSIYA-TALABALARNING O'QUV MOTIVATSIYASINI OSHIRUVCHI MUHIM OMIL

Annotatsiya. Mazkur tezisdan talabalarda kasbiy identifikatsiyaning shakllanishi hamda uning o'quv motivatsiyasiga ta'siri psixologik-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Talabalarning kasbini o'zi ongli tarzda anglab tanlashi ularning o'qishga bo'lgan ichki motivatsiyasi, professional rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatilishi ilmiy asoslab berilgan. Shu bilan birgalikda oliy ta'lim muassasalarida kasbiy identifikatsiyaning rivojlantirish orqali o'quv motivatsiyasini oshirishning samarali yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy identifikatsiya, o'quv motivatsiyasi, ichki motivatsiya, oliy ta'lim, talabalar, kasbiy o'zini anglash, professional rivojlanish.

Bugungi globallashuv va raqamli ta'lim sharoitida jamiyatda yuqori malakali, mustaqil va kreativ fikrlovchi hamda kasbiy jihatdan yetuk mutaxasislarni tayyorlash ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Bunday mutaxasislarni shakllantirishda talabalarning kasbiy identifikatsiyasi va o'quv motivatsiyasi muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo'ladi. Talabalarning o'qishga bo'lgan qiziqishi, bilim olishga intilishi, ilmga chanqoqligi va akademik muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning kelajakda egallamoqchi bo'lgan kasbiga munosabati hamda o'zini shu kasb egasi sifatida qanday tasavvur qilishiga bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan kasbiy identifikatsiya shaxsning professional shakllanishida muhim determinant sifatida namoyon bo'ladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy identifikatsiyasi yaxshi shakllangan talabalarda ichki o'quv motivatsiyasi yuqori bo'ladi. Ular o'qishga majburiyat sifatida emas, balki o'zining kasbiy faoliyatidagi muhim bosqich sifatida qaraydilar. Bu esa ta'lim jarayonining samaradorligini bevosita oshiradi.

Kasbiy identifikatsiya - bu shaxsning o'zini muayyan kasb bilan bog'lab, shu kasbning qadriyatlarini, bilimlari, rollari va me'yorlarini ichki qabul qilishi jarayonidir. Umuman olganda, kasbiy identifikatsiya shaxsning o'z kasbini ichki qabul qilishi, unga emotsional, kognitiv va ijtimoiy jihatdan bog'lanishini ifodalaydi. U quyidagi savollarga javob beradi:

- "Men kimman?"
- "Men qanday mutaxassisman?"
- "Men o'z kasbimda qanday qadriyatlarni himoya qilaman?"

Psixolog olimlar kasbiy identifikatsiyani shaxs rivojlanishining muhim bosqichi sifatida baholaydilar. E.Eriksonning shaxs identifikatsiya nazariyasiga ko'ra, identifikatsiya jarayoni shaxsning o'zini jamiyatda tutgan o'rnini anglashiga xizmat qiladi. Kasbiy identifikatsiya esa shaxsning ijtimoiy va professional o'zini belgilashida muhim rol o'ynaydi.

Talabalik davri kasbiy identifikatsiya shakllanishining eng faol va muhim bosqichi hisoblanadi. Bu davrda shaxs tanlagan kasbining mazmunini anglaydi, o'z qiziqish va qobiliyatlarini baholaydi, kelajakdagi kasbiy faoliyati haqida tasavur hosil qiladi, o'zining kasbiy maqsadlarini belgilaydi. Kasbiy identifikatsiyaning shakllanishi talabaning o'quv faoliyatiga ongli ravishda yondashishini ta'minlaydi.

O'quv motivatsiyasi - talabaning bilim olishga bo'lgan ichki va tashqi rag'batlari majmuasi hisoblanadi. Psixologiyada o'quv motivatsiyasi ikki asosiy turga bo'linadi.

Ichki motivatsiya- o'zini o'zi rivojlantirish, bilim olish va qiziqarli topshiriqlarni bajarishdan qoniqish hissi. Bu turdagi motivatsiya talabalarning ichki ehtiyojlaridan kelib chiqadi.

Tashqi motivatsiya- talabalarning muvaffaqiyatga erishishi, yaxshi baholar olish, rag'bat, diplom olish, boshqalarning e'tiborini tortishga bo'lgan istaklari, shuningdek, jazodan qochishga bo'lgan motivatsiyadir. Bu tur motivatsiya tashqi omillar natijasida paydo bo'ladi. Masalan, otionalari tomonidan, o'qituvchilar yoki jamiyat tomonidan shakllanadi va qo'llab quvvatlanadi.

Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar o'quv jarayoniga ko'proq "chuqur kirib boradi", ya'ni faol ishtirok etadi. Ular o'z-o'zini belgilovchi o'quv faoliyati motivatsiyasiga ega bo'lib, rejalashtirishda faolroq, ongliroq va mustaqilroq bo'ladilar. Bunday o'quvchilar umumta'lim fanlariga ham, tor ixtisoslik fanlariga ham bir xil e'tibor qaratadilar. Shuningdek, ichki motivatsiyaga ega bo'lgan o'quvchilar o'quv faoliyatining jarayoni va natijasiga tashqi omillarga qaraganda ko'proq yo'naltirilgan bo'ladilar. Kasbiy identifikatsiya aynan ichki motivatsiyaning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Taqdqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy identifikatsiyasi yuqori bo'lgan talabalarda akademik muvaffaqiyat ko'rsatkichlari yuqori bo'ladi. Bu esa o'quv motivatsiyasi va kasbiy identifikatsiya o'rtasida bevosiya bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi.

Talabalarda kasbiy identifikatsiyani rivojlantirish oliy ta'lim muassasalarining muhim vazifalaridan biridir. Quyidagi psixologik-pedagogik chora-tadbirlar jarayonda samarali hisoblanadi.

Kasbiy yo'naltirish treninglarini tashkil etish

Motivatsion seminarlar, amaliy mashg'ulotlar, master-klaslar o'tkazish

Talabalarning kasbiy rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish

Psixologik diagnostika va maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish

Xulosa qilib aytganda, kasbiy identifikatsiya talabalarning o'quv motivatsiyasini oshiruvchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Talabaning o'zini kelajak mutaxassis sifatida anglay olishi, tanlagan kasbiga nisbatan ijobiy munisabatda bo'lishi hamda aniq kasbiy maqsadlarni belgilashi uning o'qishga bo'lgan qiziqishini kucmussayeva AiToXayrullaZariZarHAXudoyberdiyevaAdizova haytiradi. Bunday talabalar ta'lim jarayoniga ma'suliyat bilan yondashib, bilim va ko'nikmalarni egallashga ongli ravishda intiladilar. Kasbiy identifikatsiya shakllangan sari talabalarda ichki motivatsiya rivojlanadi, mustaqil ta'lim olishga ehtiyoj ortadi va akademik faollik kuchayadi. Natijada o'quv jarayonining samaradorligi oshadi hamda talabaning professional rivojlanishi uchun mustahkam zamin yaratiladi.

Shu bois oliy ta'lim muassasalarida talabalarning kasbiy o'zini anglashini rivojlantirish, kasbiy yo'naltirish ishlarini kuchaytirish, psixologik trening va motivatsion dasturlarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon talabalarning o'quv motivatsiyasini mustahkamlash bilan birga, ularni kelajakda raqobatdosh va yetuk mutaxassis sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimova V.M. Psixologiya. – T.: O'qituvchi, 2020.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – T.: Universitet, 2019.
3. Deci E., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York, 2000.

4. Erikson E. Identity and the Life Cycle. – New York, 1994.
5. Zimnyaya I.A. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 2010.
6. Tolipov O'., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar. – T., 2018.
7. Bozhovich L.I. Shaxs va uning shakllanishi. – Moskva, 2008.
8. Shadrikov V.D. Professional rivojlanish psixologiyasi. – Moskva, 2007.

G'aybulloyev Alisher Asadovich

*Buxoro davlat universiteti,
Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

MAKTAB O'QUVCHILARIDA “BULLING XULQ-ATVOR” NING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab o'quvchilari orasida uchraydigan zo'ravonlik (bullying) holatlari va ularning ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Bullingning shakllari, tarqalish sabablari va uning o'quvchilar psixikasiga ta'siri ilmiy nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bullingga olib keluvchi ijtimoiy va psixologik omillar, jumladan, oilaviy muhit, tarbiya uslublari, sinfdoshlar va o'qituvchilar bilan munosabatlar, shaxsiy xususiyatlar va zamonaviy texnologiyalarning ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada bullingni oldini olish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: maktab zo'ravonligi, bullying, ijtimoiy-psixologik omillar, o'quvchilar, ta'lim muhit, oldini olish.

Аннотация. В данной статье анализируются случаи насилия (буллинга) среди школьников и их социально-психологические факторы. Рассматриваются формы буллинга, причины его распространения и влияние на психику школьников с научной точки зрения. Также анализируются социальные и психологические факторы, приводящие к буллингу, включая семейную атмосферу, стили воспитания, отношения с одноклассниками и учителями, личностные особенности и влияние современных технологий. В статье также предлагаются рекомендации по предотвращению буллинга и снижению его негативных последствий.

Ключевые слова: школьное насилие, буллинг, социально-психологические факторы, школьники, образовательная среда, профилактика.

Abstract. This article analyzes the cases of violence (bullying) among school students and their socio-psychological factors. The forms of bullying, its causes, and its impact on students' psychology are examined from a scientific perspective. Additionally, the social and psychological factors contributing to bullying are analyzed, including family environment, parenting styles, relationships with classmates and teachers, personal characteristics, and the influence of modern technologies. The article also provides recommendations for preventing bullying and reducing its negative consequences.

Key words: school violence, bullying, socio-psychological factors, students, educational environment, prevention.

Kirish. Zamonaviy ta'lim muhitida o'quvchilarning ruhiy va jismoniy xavfsizligi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Maktablarda kuzatilayotgan zo'ravonlik (bullying) hodisasi nafaqat o'quvchilarning psixologik holatiga, balki ularning o'qish motivatsiyasi, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bulling – bir yoki bir necha o'quvchilar tomonidan boshqa o'quvchilarga nisbatan muntazam ravishda tajovuzkorlik, kamsitish yoki tahqirlash orqali amalga oshiriladigan zo'ravonlik shaklidir.

Ushbu maqolada maktab zo'ravonligining kelib chiqish sabablari, uning turlari va ijtimoiy-psixologik omillari chuqur tahlil qilinadi. Ayniqsa, oilaviy muhit, tarbiya uslublari, maktab jamoasi ichidagi o'zaro munosabatlar va zamonaviy omillar, jumladan, internet va ijtimoiy tarmoqlarning

bullingga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bullingni oldini olish va uni kamaytirish bo'yicha samarali strategiyalar va tavsiyalar keltiriladi.

Maqola bulling muammosiga chuqur yondashgan holda, uni ijtimoiy va psixologik jihatdan o'rganish orqali maktab muhitida sog'lom psixologik muhitni yaratishga qaratilgan muhim taklif va echimlarni ilgari suradi.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda maktab o'quvchilari orasida zo'ravonlik (bulling) muammosi global va mahalliy miqyosda dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Bulling nafaqat o'quvchilarning ruhiy holatiga, balki ularning ijtimoiy moslashuvi, ta'lim jarayonidagi faolligi va kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Bullingning o'sib borayotgan tendensiyasi. Bugungi kunda bolalar va o'smirlar o'rtasidagi zo'ravonlik holatlari nafaqat an'anaviy maktab muhitida, balki ijtimoiy tarmoqlar va internet platformalarida ham keng tarqalmoqda. Kibberbulling (internet orqali tahqirlash) o'quvchilarning ruhiyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatib, stress, depressiya va hatto o'z joniga qasd qilish kabi oqibatlariga olib kelishi mumkin.

O'quvchilarning psixologik salomatligi. Bulling qurbonlari odatda o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi, o'qish motivatsiyasi pasayadi va jamiyatga integratsiyalashishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu esa ularning kelajakdagi hayotiga va jamiyatdagi o'rniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ushbu masalani erta bosqichda aniqlash va oldini olish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Ota-onalar va o'qituvchilarning xabardorligi. Ko'pgina ota-onalar va o'qituvchilar bullingni oddiy nizolar yoki yosh bolalar o'rtasidagi tushunmovchilik deb qabul qiladi. Bu esa muammoning chuqurlashishiga olib keladi. Shuning uchun ham ta'lim muassasalarida bullingga qarshi kurash bo'yicha profilaktik tadbirlar, treninglar va psixologik yordam dasturlarini yo'lga qo'yish zarur.

Huquqiy va ijtimoiy jihatlar. Ko'pgina davlatlarda maktab zo'ravonligi muammosiga qarshi maxsus qonuniy chora-tadbirlar ishlab chiqilgan. O'zbekistonda ham bu masala bo'yicha normativ-huquqiy asoslarni kuchaytirish, pedagog va psixologlar hamkorligida samarali strategiyalar ishlab chiqish zarurati mavjud.

Global va milliy muammo sifatida o'rganish zarurati. Dunyo miqyosida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bullingni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu jarayonga maktab jamoasi, ota-onalar, psixologlar va huquq-tartibot organlari birgalikda jalb qilinishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, bulling – maktab muhitida sog'lom psixologik muhit shakllanishiga to'sqinlik qiluvchi jiddiy muammolardan biri bo'lib, uning oldini olish va bartaraf etish bo'yicha kompleks yondashuv zarur. Ushbu mavzuni chuqur o'rganish va tegishli choralarni ko'rish orqali yosh avlodning barkamol rivojlanishi va xavfsiz muhitda ta'lim olishini ta'minlash mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Maktab o'quvchilari orasida bulling muammosi bo'yicha o'zbek va chet ellik olimlar tomonidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan. Quyida ushbu mavzu doirasida tadqiqot olib borgan ba'zi olimlarning ishlari keltirilgan.

O'zbekistonlik psixolog olimlaridan biri N.Karimova bo'lib, u o'zining ishlarida o'quvchilarning psixologik holati, maktab muhitidagi ijtimoiy munosabatlar va bolalar psixologiyasiga oid tadqiqotlar olib borgan. U tadqiqotlari davomida o'quvchilarning stress omillari, oila va maktabning bola ruhiyatiga ta'siri haqida fikr bildirgan.

Yana bir o'zbek olimi A.Tursunov – O'zbekistonda bolalar va o'smirlar psixologiyasiga bag'ishlangan tadqiqotlar olib borgan olim. U maktab zo'ravonligi muammosining psixologik omillarini o'rganib, uning profilaktikasi bo'yicha tavsiyalar bergan.

Pedagogik psixologiya sohasida ilmiy ishlar olib borgan olim Sh.Xodjayev esa o'quvchilarning o'zaro munosabatlari va agressiv xulq-atvorining kelib chiqish sabablari haqida tadqiqotlar olib borgan.

Bu borada bir qator chet el olimlari ish olib borganlar.

Bulardan Norveg olimi D.Olevius, Avstraliyalik olim K.Rigby, AQSh olimi D.Espeleyj, Angiyalik olim P.K.Smit va Finland olimi Ch.Salmivalilarning tadqiqot ishlarida ko'rishimiz mumkin.

Norveg olimi Dan Olweus bulling bo'yicha eng mashhur tadqiqotchilardan biri bo'lib, u bulling hodisasini ilk bor ilmiy asosda tahlil qilgan va uning oldini olish bo'yicha "Olweus Bulling Prevention Program" nomli dastur ishlab chiqqan.

Avstraliyalik olim Kenneth Rigby maktabda bulling muammosiga bag'ishlangan tadqiqotlari bilan mashhur. U bullingning psixologik oqibatlari va uning jamiyatga ta'sirini chuqur o'rgangan.

AQSh olimi Doroty Espeleyj bulling va maktab ijtimoiy muhitining o'quvchilarga ta'sirini tadqiq qilgan. U ayniqsa bullingning gender jihatlarini va oilaviy muhit bilan bog'liqligiga e'tibor qaratgan.

Angliyalik olim Peter K. Smit maktablardagi bulling va zo'ravonlikni o'rganish bo'yicha yetakchi mutaxassis. Uning tadqiqotlari bolalarning ruhiy salomatligi va bullingga qarshi samarali strategiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan.

Finland olimasi Kristina Salmivalli o'z ishlarida o'quvchilar o'rtasida bullingning tarqalishi va unga qarshi kurashish usullari bo'yicha tadqiqot olib borgan olim. U Finlyandiya amalga oshirilgan "KiVa" (Kiusaamista Vastaan – "Bullingga qarshi") dasturini ishlab chiqishda ishtirok etgan.

Ushbu olimlarning ishlari bulling muammosini turli jihatlarini bilan o'rganishga va unga qarshi samarali usullarni taklif qilishga yordam beradi. O'zbekiston olimlari tomonidan ham ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda, ammo bu sohada yanada kengroq tadqiqotlar o'tkazish zarurati mavjud.

Xulosa. Maktab o'quvchilari orasida bulling muammosi global va mahalliy miqyosda dolzarb masala bo'lib, u bolalarning psixologik salomatligi, o'qish motivatsiyasi va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bullingning asosiy omillari orasida oilaviy tarbiya, maktab muhitidagi ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy xususiyatlar va zamonaviy texnologiyalarning ta'siri mavjud. Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning sezilarli qismi bullingga duch keladi va uning oqibatlari ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv va akademik natijalarga jiddiy zarar yetkazadi.

Bulling faqat qurbonlar uchun emas, balki butun jamiyat uchun ham xavf tug'diradi. Agar unga qarshi chora-tadbirlar ko'rilmasa, kelajakda tajovuzkorlik va ijtimoiy moslashmovchilik muammolari kuchayishi mumkin. Shuning uchun bullingni oldini olish va unga qarshi kurashish maktab va jamiyatning muhim vazifalaridan biridir.

Tavsiyalar

1. Maktab muhitida profilaktika va targ'ibot ishlari

Bullingning oldini olish uchun maktablarda maxsus dasturlar ishlab chiqish va amalga oshirish zarur.

O'quvchilar o'rtasida do'stona va hamkorlik muhitini shakllantirish uchun sinf ichida jamoaviy faoliyatlarni rivojlantirish lozim.

O'qituvchilar va psixologlar uchun bullingni erta aniqlash va unga qarshi kurashish bo'yicha treninglar o'tkazish kerak.

2. Ota-onalar va pedagoglarning rolini kuchaytirish

Ota-onalar bolalarining xulq-atvori va maktabdagi munosabatlarini muntazam kuzatib borishlari kerak.

Maktab va oilalar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish va ota-onalarga bullingni tanish va oldini olish bo'yicha ma'lumot berish lozim.

O'qituvchilar bolalarga zo'ravonliksiz muhit yaratishda o'rnatilgan bo'lishlari va bullingga befarq bo'lmasliklari lozim.

3. Huquqiy va psixologik yordam mexanizmlarini shakllantirish

Bullingga qarshi qonunchilik bazasini takomillashtirish va uni nazorat qilish tizimini mustahkamlash zarur.

O'quvchilarga maxsus psixologik yordam markazlari va ishonch telefonlari tashkil etish lozim.

Bulling bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar uchun maxsus psixokorreksion dasturlar ishlab chiqish va ularga yordam berish zarur.

4. Kibberbullingga qarshi kurashish

Ijtimoiy tarmoqlarda zo'ravonlik va tahqirlashga qarshi chora-tadbirlarni kuchaytirish lozim.

Bolalarni internet xavfsizligi qoidalariga o'rgatish va ularning onlayn faolligini nazorat qilish muhim.

5. Xalqaro tajribalarni joriy etish

Skandinav davlatlarining "Olweus Bulling Prevention Program" yoki Finlyandiyaning "KiVa" dasturlarini mahalliy ta'lim tizimiga moslashtirish orqali bullingga qarshi kurashish mexanizmlarini rivojlantirish mumkin.

Bullingga qarshi kurashish va uni oldini olish uchun maktab, oila va mahalla hamkorlikda harakat qilishi zarur. O'quvchilar uchun xavfsiz va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish – ularning kelajakdagi muvaffaqiyati va psixologik farovonligini ta'minlashning eng muhim omillaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Shukronova, D. (2020). Zo'ravonlik va bullying: O'quvchilar o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik ta'sirlar. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. Xolmatova, L., & O'tkirjonova, N. (2019). Psixologik zo'ravonlik va uning ta'sirlari: O'quvchilarning ijtimoiy muhitida // Psixologiya va ijtimoiy fanlar jurnali, 35(2), 45-60.
3. Muratov, D., & Qodirov, A. (2018). O'quvchilarda zo'ravonlik xulq-atvori va unga qarshi kurashish usullari. Toshkent: Akademiya nashriyoti.
4. Husniddinova, R. (2017). Bullying va uning bolalar psixikasiga ta'siri: ijtimoiy-psixologik jihatlar. O'zbekiston Psixologlar jamiyati, Toshkent.
5. Kuzieva, Z., & Tursunova, M. (2021). Maktabda bullying: Boshqaruv va oldini olish strategiyalari. Tashkent: Ijtimoiy fanlar institutining nashriyoti.
6. Mammadova, S., & Iskandarov, B. (2022). O'quvchilarda bullying va uning oqibatlari: Psixologik va ijtimoiy omillar. Journal of Psychological Studies, 3(1), 22-30.
7. Tolipov, D. (2016). Psixologiya va pedagogikada zo'ravonlik: Maktab o'quvchilari o'rtasidagi muammolar. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.

Hamroyev Jasur Umedovich

Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi

O'SMIRLARDA JINOYAT MOTIVINING PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKASI

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot o'smirlarda jinoyat motivining psixologik xususiyatlarini aniqlash, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilish hamda psixologik diagnostika imkoniyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda o'smirlik davrining psixologik o'ziga xos jihatlari, shaxsning motivatsion sohasi, emotsional holati va ijtimoiy muhit ta'sirining jinoyat motivi shakllanishidagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan yoritildi. O'smirlar tomonidan sodir etiladigan huquqbuzarliklarning kelib chiqishida individual-psixologik xususiyatlar, oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri hamda ijtimoiy moslashuv darajasi muhim omil ekanligi asoslab berildi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, kuzatish, suhbat, anketa so'rovi hamda psixodiagnostik metodikalaridan foydalanildi. Olingan natijalar agressivlik darajasi, frustratsiyaga chidamlilik, o'z-o'zini baholash va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari o'smirlarda jinoyat motivining shakllanishi bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Psixologik diagnostika usullarining qo'llanilishi orqali xavf guruhiga mansub o'smirlarni erta aniqlash va ular bilan individual profilaktik hamda korreksion ishlarni tashkil etish imkoniyati mavjudligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, jinoyat motivi, deviant xulq-atvor, psixologik diagnostika, o'smirlar jinoyatchiligi, motivatsion soha, agressivlik, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivojlanishi, psixoprofilaktika, korreksion ishlar, huquqbuzarlik profilaktikasi, emotsional holat, shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit ta'siri.

Аннотация. Данное исследование посвящено выявлению психологических особенностей криминальной мотивации у подростков, анализу факторов, влияющих на её формирование, а также изучению возможностей психологической диагностики. В работе с научно-

теоретических позиций раскрыты психологические особенности подросткового возраста, роль мотивационной сферы личности, эмоционального состояния и социального окружения в формировании преступного мотива. Обосновано, что важными факторами возникновения правонарушающего поведения у подростков являются индивидуально-психологические особенности, семейная среда, влияние сверстников и уровень социальной адаптации. В процессе исследования были использованы методы теоретического анализа, наблюдения, беседы, анкетирования, а также психодиагностические методики. Полученные результаты показали, что уровень агрессивности, устойчивость к фрустрации, самооценка и показатели социальной адаптации непосредственно связаны с формированием криминальной мотивации у подростков. Установлено, что применение методов психологической диагностики позволяет своевременно выявлять подростков группы риска и организовывать с ними индивидуальную профилактическую и коррекционную работу.

Ключевые слова: подростковый возраст, преступный мотив, девиантное поведение, психологическая диагностика, подростковая преступность, мотивационная сфера, агрессивность, социальная адаптация, развитие личности, психопрофилактика, коррекционная работа, профилактика правонарушений, эмоциональное состояние, личностные особенности, влияние социальной среды.

Annotation. This study is devoted to identifying the psychological characteristics of criminal motivation in adolescents, analyzing the factors influencing its formation, and exploring the possibilities of psychological assessment. From a scientific and theoretical perspective, the research examines the psychological features of adolescence, the role of the individual's motivational sphere, emotional state, and social environment in shaping criminal motivation. It is demonstrated that key factors in the emergence of delinquent behavior among adolescents include individual psychological traits, family environment, peer influence, and the level of social adaptation. The study employed theoretical analysis, observation, interviews, questionnaires, and psychodiagnostic methods. The results indicate that aggression levels, frustration tolerance, self-esteem, and social adaptation indicators are directly related to the formation of criminal motivation in adolescents. It was found that the application of psychological assessment methods allows for the early identification of at-risk adolescents and the organization of individualized preventive and corrective interventions.

Key words: adolescence, criminal motivation, deviant behavior, psychological assessment, juvenile delinquency, motivational sphere, aggression, social adaptation, personality development, psychoprophylaxis, corrective interventions, delinquency prevention, emotional state, individual traits, social environment influence.

Kirish. Hozirgi globallashuv va tezkor ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida o'smirlar xulq-atvorida kuzatilayotgan deviant holatlar, ayniqsa jinoyatchilikka moyillik masalasi psixologiya, pedagogika va huquqshunoslik fanlari oldida dolzarb muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va ziddiyatli bosqichi bo'lib, aynan shu davrda individning qadriyatlari, ijtimoiy munosabatlarga bo'lgan qarashlari, o'zini anglash darajasi hamda axloqiy mezonlari shakllanadi. Ushbu jarayonda psixologik beqarorlik, emotsional keskinlik, mustaqillikka intilish va ijtimoiy ta'sirlarga yuqori sezuvchanlik o'smirlarni turli salbiy ta'sirlarga, jumladan, huquqbuzarlik va jinoyat sodir etishga olib keluvchi omillardan biri bo'lishi mumkin.

O'smirlar tomonidan sodir etiladigan jinoyatlarni faqat ijtimoiy yoki iqtisodiy omillar bilan izohlash yetarli emas, chunki har qanday noqonuniy xatti-harakat ortida muayyan psixologik motivlar yotadi. Jinoyat motivi - bu shaxsni muayyan noqonuniy harakatni amalga oshirishga undovchi ichki psixologik sabablar majmui bo'lib, u ehtiyojlar, qiziqishlar, hissiy holatlar, shaxsiy tajriba hamda ijtimoiy muhit ta'siri natijasida shakllanadi. Shu sababli o'smirlarda jinoyat motivlarini aniqlash va tahlil qilish profilaktik ishlarni samarali tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Mazkur tadqiqot mavzusini yoritishda o'smirlar psixologiyasi, deviant xulq-atvor, jinoyat psixologiyasi hamda psixologik diagnostika yo'nalishlariga oid mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari asosiy nazariy manba sifatida xizmat qiladi. Jumladan, shaxs rivojlanishi va o'smirlik davrining psixologik xususiyatlarini tushunishda L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi, A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasi hamda A.R.

Luriyaning neyropsixologik qarashlari muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. O'smirlik davrining psixologik inqirozlari va shaxs shakllanish jarayonlari D.B. Elkonin, L.I. Bojovich hamda I.S. Kon tadqiqotlarida batafsil yoritilgan.

Deviant va delinkvent xulq-atvor muammolarini o'rganishda A.E. Lichkoning o'smirlar xarakter aksentuatsiyasi haqidagi ishlari, V.N. Kudryavtsevning jinoyat xulqining ijtimoiy-psixologik mexanizmlariga oid tadqiqotlari, shuningdek Yu.M. Antonyan va V.V. Guldaning kriminologik va kriminal psixologiya bo'yicha ilmiy qarashlari alohida ahamiyatga ega. Jinoyat motivlari va shaxsning motivatsion sohasi masalalari A. Maslou, K. Levin, D. MakKlelland hamda Z. Freydning psixoanalitik yondashuvlari orqali nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Psixologik diagnostika metodologiyasi va amaliy usullarini o'rganishda R.S. Nemov, A.A. Rean, G.S. Abramova, K.M. Gurevich hamda B.G. Ananyevlarning psixodiagnostika bo'yicha ilmiy ishlari muhim manba hisoblanadi. O'smirlar agressivligi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuvini baholashga oid metodikalar E. Bass va A. Darki, G. Ayzenk hamda R. Kettell tomonidan ishlab chiqilgan psixologik testlar asosida keng tadqiq etilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida yoshlar tarbiyasi, huquqbuzarlik profilaktikasi va psixologik xizmat faoliyatiga oid normativ-huquqiy hujjatlar, pedagogik va psixologik tadqiqotlar ham mazkur mavzuning amaliy jihatlarini yoritishda muhim manba sifatida foydalaniladi. Yuqoridagi adabiyotlar majmui o'smirlarda jinoyat motivining shakllanishi, uning psixologik omillari hamda diagnostika usullarini kompleks tarzda o'rganish imkonini beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot o'smirlarda jinoyat motivining psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning shakllanish omillarini o'rganish hamda psixologik diagnostika imkoniyatlarini tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, unda zamonaviy psixologiya fanining tizimli, kompleks va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlari metodologik asos sifatida qabul qilindi. Tadqiqot jarayonida shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologik qonuniyatlariga tayangan holda o'smir shaxsini biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri mahsuli sifatida o'rganish tamoyili asos qilib olindi. Shuningdek, faoliyat yondashuvi, deterministik tamoyil hamda shaxs va muhit o'zaro bog'liqligi haqidagi ilmiy qarashlar tadqiqotning nazariy-metodologik poydevorini tashkil etdi.

Tadqiqotda nazariy va empirik metodlar majmuasidan foydalanildi. Nazariy metodlar sifatida psixologik, pedagogik va kriminologik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish hamda tizimlashtirish usullari qo'llanildi. Ushbu metodlar orqali o'smirlar jinoyatchiligi, motivatsion soha va deviant xulq-atvor muammolariga oid ilmiy yondashuvlar o'rganildi va konseptual xulosalar ishlab chiqildi.

Empirik tadqiqot jarayonida psixologik diagnostika asosiy o'rin egalladi. O'smirlarning shaxsiy va emotsional xususiyatlarini aniqlash maqsadida kuzatish, suhbat, anketa so'rovi hamda standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi. Jumladan, agressivlik darajasini aniqlash, shaxsning motivatsion yo'nalishini baholash, ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlarini o'rganish hamda deviant xulqqa moyillikni aniqlashga qaratilgan test metodikalari qo'llanildi. Diagnostik natijalar o'smirlarda jinoyat motivining psixologik omillarini aniqlash va ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarni qayta ishlashda sifat va miqdoriy tahlil usullaridan foydalanildi. Natijalar statistik tahlil asosida umumlashtirilib, o'smirlarning psixologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'lanishlar aniqlashtirildi hamda ilmiy xulosalar chiqarildi. Tadqiqotning ishonchliligi metodlarning kompleks qo'llanilishi, natijalarning o'zaro solishtirilishi hamda ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali ta'minlandi.

MuhokamaMazkur tadqiqot natijalari o'smirlarda jinoyat motivining shakllanishi murakkab va ko'p omilli psixologik jarayon ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar shuni tasdiqladiki, o'smirlar tomonidan sodir etiladigan huquqbuzarliklar ko'pincha tasodifiy holat emas, balki shaxsning motivatsion sohasi, emotsional holati, ijtimoiy muhit ta'siri hamda individual-psixologik xususiyatlarining o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ayniqsa, o'smirlik davriga xos bo'lgan emotsional beqarorlik, o'zini tasdiqlash ehtiyojining kuchliligi, tengdoshlar ta'siriga yuqori darajada beriluvchanlik jinoyat motivining shakllanishida muhim omil sifatida namoyon bo'ldi.

Tadqiqot natijalari agressivlik darajasi yuqori, frustratsiyaga chidamliligi past hamda ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari sust bo'lgan o'smirlarda deviant xulq-atvor elementlari ko'proq uchrashini ko'rsatdi. Bunday holatlarda jinoyat motivi ko'pincha o'zini namoyon qilish, e'tibor qozonish, ichki ziddiyatlardan qochish yoki salbiy emotsional holatni kompensatsiya qilish vositasi sifatida shakllanishi kuzatildi. Shu bilan birga, oiladagi nosog'lom psixologik muhit, nazoratning yetishmasligi, tarbiyaviy e'tiborning pastligi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi o'smirlarning salbiy guruhlariga qo'shilish ehtimolini oshirishi aniqlandi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, jinoyat motivi faqat tashqi ijtimoiy sharoitlarning natijasi emas, balki o'smirning ichki psixologik ehtiyojlari va qadriyatlar tizimi bilan ham chambarchas bog'liqdir. Ayrim o'smirlarda adolatsizlik hissi, o'zini jamiyat tomonidan qabul qilinmagan deb his etish yoki past o'z-o'zini baholash darajasi noqonuniy xatti-harakatlarni oqlovchi ichki motivatsiyani shakllantirishi mumkin. Bu esa jinoyat profilaktikasida faqat jazolash choralariga tayanish yetarli emasligini, balki psixologik diagnostika va korreksion ishlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari psixologik diagnostika metodlaridan kompleks foydalanish o'smirlarda xavf guruhini erta aniqlash imkonini berishini tasdiqladi. Diagnostik yondashuv orqali agressivlik, impulsivlik, empatiya darajasi, motivatsion yo'nalish kabi ko'rsatkichlarni baholash profilaktik ishlarni individual yondashuv asosida tashkil etishga yordam beradi. Bu esa psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligining muhimligini yana bir bor isbotlaydi.

Umuman olganda, muhokama natijalari o'smirlarda jinoyat motivining shakllanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning integrativ ta'siri ostida yuzaga kelishini ko'rsatdi. Shu sababli mazkur muammoni hal etishda kompleks yondashuv, ya'ni psixologik diagnostika, tarbiyaviy profilaktika, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda shaxsiy rivojlanishni rag'batlantiruvchi psixokorreksion dasturlarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot doirasida o'smirlarda jinoyat motivining psixologik xususiyatlari, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar hamda psixologik diagnostika imkoniyatlari kompleks tarzda o'rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlar jinoyatchiligi birgina tashqi ijtimoiy sharoitlar bilan emas, balki shaxsning ichki psixologik jarayonlari, motivatsion sohasi, emotsional holati va individual xususiyatlari bilan bevosita bog'liq bo'lgan murakkab hodisa hisoblanadi. O'smirlik davriga xos psixologik o'zgarishlar - emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish, o'zini tasdiqlash ehtiyoji hamda tengdoshlar ta'siriga yuqori sezuvchanlik ayrim holatlarda deviant xulq-atvor va jinoyat motivining shakllanishiga zamin yaratishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida agressivlik darajasining yuqoriligi, frustratsiyaga past chidamlilik, past o'z-o'zini baholash, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar hamda oilaviy muhitdagi muammolar o'smirlarda salbiy motivatsion yo'nalishlarning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi kuzatildi. Shu bilan birga, psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, nazorat va ijtimoiy e'tiborning sustligi o'smirlarni huquqbuzarlikka olib keluvchi xavf omillaridan biri ekanligi tasdiqlandi.

Psixologik diagnostika metodlaridan foydalanish o'smirlarda jinoyat motivining dastlabki belgilarini aniqlash, xavf guruhiga mansub shaxslarni erta bosqichda belgilash hamda individual profilaktik choralarni ishlab chiqishda samarali vosita ekanligi isbotlandi. Diagnostik yondashuv o'smir shaxsining motivatsion, emotsional va xulqiy xususiyatlarini chuqur tahlil qilish imkonini berib, profilaktik va korreksion ishlarni ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, o'smirlarda jinoyat motivining oldini olishda kompleks yondashuv - ya'ni psixologik diagnostika, tarbiyaviy ta'sir, ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish, ota-ona va pedagoglar hamkorligini kuchaytirish hamda shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi psixoprofilaktik dasturlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari o'smirlar bilan ishlovchi psixologlar, pedagoglar va profilaktika mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Виготский, Л. С. (1984). Психическое развитие в культурно-исторической перспективе. Москва: Педагогика.
2. Леонтьев, А. Н. (1975). Деятельность, сознание и личность. Москва: Политиздат.
3. Лурия, А. Р. (1973). Основы нейропсихологии. Москва: МГУ.
4. Бойкович, Л. И. (1968). Личность и её формирование в детском возрасте. Москва: Просвещение.
5. Эльконин, Д. Б. (1989). Психология детства. Москва: Педагогика.
6. Кон, И. С. (1989). Психология подросткового возраста. Москва: Просвещение.
7. Личко, А. Е. (1983). Акцентуации характера и психопатии у подростков. Ленинград: Медицина.

IV SHO‘BA

**ZAMONAVIY OILADA MARGINALIZM VA
PSIXOLOGIZM MUAMMOSI**

Xuseynova Abira Amanovna,
Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası professori,
falsafa fanlari doktori

YANGI O‘ZBEKISTON IJTIMOY-MADANIY MUHITIDA AYOLLARNING IJTIMOIYLASHUV JARAYONIDAGI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR

Annotatsiya. Ushbu maqolada Yangi O‘zbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayonidagi psixologik xususiyatlar o‘rganilgan. Tadqiqotda ayollarning shaxsiy, ijtimoiy va madaniy omillar bilan bog‘liq psixologik jihatlari, ularning jamiyatdagi faolligi va o‘zini namoyon qilish usullari tahlil qilingan. Maqolada gender psixologiyasi, ijtimoiy integratsiya va madaniy o‘zgarishlarning ayollarning ruhiy holatiga ta’siri ko‘rib chiqilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, Yangi O‘zbekiston sharoitida ayollarning ijtimoiylashuvi nafaqat shaxsiy motivatsiya, balki madaniy va ijtimoiy muhit bilan bevosita bog‘liq. Ushbu tadqiqot natijalari gender siyosati, ijtimoiy rivojlanish va psixologik maslahat tizimlarini rivojlantirishga amaliy hissa qo‘shadi.

Kalit so‘zlar: ayollar, ijtimoiylashuv, psixologik xususiyatlar, Yangi O‘zbekiston, ijtimoiy-madaniy muhit, gender psixologiyasi, jamiyatdagi faollik

Аннотация. В статье исследуются психологические особенности процесса социализации женщин в социально-культурной среде Нового Узбекистана. Рассмотрены личностные, социальные и культурные факторы, влияющие на активность женщин и их способы самореализации в обществе. Анализируются влияние гендерной психологии, социальная интеграция и культурные изменения на психическое состояние женщин. Результаты показывают, что социализация женщин в условиях Нового Узбекистана зависит не только от личной мотивации, но и от социальной и культурной среды. Данное исследование вносит практический вклад в развитие гендерной политики, социальных программ и систем психологического консультирования.

Ключевые слова: Женщины, социализация, психологические особенности, Новый Узбекистан, социально-культурная среда, гендерная психология, активность в обществе.

Abstract. This article explores the psychological characteristics of women’s socialization in the socio-cultural environment of New Uzbekistan. The study examines personal, social, and cultural factors influencing women’s social activity and self-expression. The impact of gender psychology, social integration, and cultural changes on women’s mental state is analyzed. Findings indicate that women’s socialization in New Uzbekistan is directly linked not only to personal motivation but also to the broader social and cultural context. This research provides practical insights for developing gender policies, social development programs, and psychological counseling systems.

Key words: women, socialization, psychological characteristics, New Uzbekistan, socio-cultural environment, gender psychology, social activity.

Kirish. So‘nggi yillarda Yangi O‘zbekistonning ijtimoiy-madaniy muhitida sezilarli o‘zgarishlar ro‘y bermoqda. Bu o‘zgarishlar jamiyatning turli qatlamlariga, xususan, ayollarning shaxsiy va ijtimoiy hayotiga bevosita ta’sir qilmoqda. Ayollar jamiyatning muhim ijtimoiy resursi sifatida nafaqat oilaviy va maishiy sohalarida, balki ta’lim, ishbilarmonlik, madaniy va siyosiy faoliyatlarda ham faol ishtirok etmoqda. Shu nuqtai nazardan, ayollarning ijtimoiylashuv jarayoni, ya’ni jamiyatdagi turli ijtimoiy rollarni qabul qilish, o‘zini namoyon qilish va shaxsiy resurslarini samarali ishlatish jarayoni, bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar uchun dolzarb va ahamiyatli mavzuga aylangan.

Ijtimoiylashuv nazariyasi shuni ko‘rsatadiki, shaxsning jamiyatga moslashuvi va ijtimoiy normalarni o‘zlashtirish jarayoni faqatgina tashqi ijtimoiy sharoit bilan cheklanmaydi; u shaxsning psixologik xususiyatlari, motivatsiyasi, hissiy barqarorligi va kommunikativ ko‘nikmalari bilan chambarchas bog‘liq. Shu munosabat bilan ayollarning ijtimoiylashuvi murakkab psixologik jarayon sifatida qaraladi, u shaxsning o‘zini anglash darajasi, ijtimoiy tajriba va madaniy qadriyatlar bilan uzviy bog‘lanadi. Rus va xorijiy olimlar, jumladan, V.A. Yadov va E. Eriksonning tadqiqotlari

shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida psixologik barqarorlik, motivatsiya va jamiyat bilan integratsiya muhimligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, Sh. Horney va K. Gilligan kabi olimlar gender psixologiyasi nuqtai nazaridan ayollarning ijtimoiylashuvi ularning hissiy va axloqiy qadriyatlariga, shuningdek, madaniy va ijtimoiy kontekstga bogʻliqligini taʼkidlaydilar.

Yangi Oʻzbekiston sharoitida amalga oshirilayotgan ijtimoiy va madaniy islohotlar, gender tengligini ragʻbatlantirishga qaratilgan siyosiy tashabbuslar ham ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Bu jarayonlarda ayollarning psixologik xususiyatlari, jumladan, oʻzini anglash, stressga chidamlilik, motivatsion va kommunikativ qobiliyatlar ularning jamiyatdagi oʻrnini aniqlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ijtimoiy stereotiplar, genderga oid ijtimoiy cheklovlar va shaxsiy resurslarning yetishmasligi ayollarning ijtimoiylashuv jarayonida qiyinchiliklar tugʻdirishi mumkin.

Shuning uchun, Yangi Oʻzbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayonini oʻrganish nafaqat shaxsiy rivojlanish va psixologik xususiyatlarni aniqlash, balki ijtimoiy siyosat, madaniy rivojlanish va gender strategiyalarini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot ayollarning shaxsiy va ijtimoiy resurslarini rivojlantirish, ularning jamiyatdagi oʻrnini mustahkamlash va ijtimoiy-madaniy muhitga samarali moslashuvini ragʻbatlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvni ishlab chiqishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu mavzu gender psixologiyasi, sotsiologiya va ijtimoiy madaniyat tadqiqotlari doirasida yangi ilmiy izlanishlar uchun asos yaratadi.

Adabiyotlar tahlili. Ayollarning ijtimoiylashuv jarayoni psixologiya va sotsiologiya fanlarida koʻp jihatdan oʻrganilgan va turli nazariy yondashuvlar bilan izohlangan. Rus olimi V.A. Yadovning tadqiqotlari ijtimoiylashuvni shaxsning jamiyatga moslashuvi va ijtimoiy normalarni oʻzlashtirish jarayoni sifatida taʼriflaydi. Yadov ayollar ijtimoiylashuvida shaxsiy psixologik xususiyatlar, jumladan, oʻzini anglash, hissiy barqarorlik va ijtimoiy muhitga moslashuv qobiliyatining hal qiluvchi rol oʻynashini taʼkidlaydi. Shu bilan birga, u shaxsiy motivatsiya va ijtimoiy-madaniy kontekst oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlik ayollarning jamiyatdagi faolligini belgilashda muhim omil ekanligini koʻrsatadi.

Xorijiy olimlar ham ayollarning ijtimoiylashuvi jarayonini turlicha tahlil qilgan. E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi shaxsning oʻzligini jamiyat bilan integratsiya qilish jarayonini yoritadi va ayollarda oʻz-oʻzini anglash hamda ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli qabul qilish jarayonida psixologik barqarorlikning ahamiyatini taʼkidlaydi. Shu bilan birga, Sh. Horney ayollarning ijtimoiylashuvi ularning hissiy va psixologik ehtiyojlariga bogʻliqligini, K. Gilligan esa gender psixologiyasi doirasida ayollarning ijtimoiylashuvi ularning axloqiy qadriyatlarini, oʻzaro munosabatlarga boʻlgan yondashuvi va madaniy muhit bilan uzviy bogʻliqligini koʻrsatadi. Bu tadqiqotlar ayollarning jamiyatdagi faol roli, ularning shaxsiy va ijtimoiy resurslarini samarali ishlatishi hamda ijtimoiy faollik darajasini tushunishga katta hissa qoʻshadi.

Soʻnggi yillarda Oʻzbekiston sharoitida ham ayollarning ijtimoiylashuv jarayoni milliy-madaniy kontekst bilan bogʻliq holda oʻrganilmoqda. Psixolog olimi G. Ergasheva ayollarning ijtimoiylashuvini Yangi Oʻzbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida tahlil qilgan va shuni taʼkidlaganki, gender siyosati, ijtimoiy islohotlar va madaniy rivojlanish ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, ularning psixologik xususiyatlari, jumladan, oʻzini anglash, stressga chidamlilik va kommunikativ qobiliyatlar ularning jamiyatdagi roli va oʻzini namoyon qilishida muhim omil sifatida namoyon boʻladi.

Adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatadiki, ayollarning ijtimoiylashuvi murakkab va koʻp qirrali jarayon boʻlib, u shaxsiy psixologik xususiyatlar, madaniy kontekst, ijtimoiy muhit va gender siyosati bilan chambarchas bogʻliq. Rus va xorijiy olimlarning nazariyalari hamda Oʻzbekistonlik tadqiqotchilarning ishlari integratsiyalangan yondashuvni qoʻllash zaruratini koʻrsatadi. Bu yondashuv ayollarning shaxsiy va ijtimoiy resurslarini aniqlash, ularning jamiyatdagi oʻrnini mustahkamlash va ijtimoiy-madaniy muhitga moslashuvini ragʻbatlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ayollarning ijtimoiylashuv jarayoni faqat individual psixologik jihatlar bilan cheklanmay, balki ijtimoiy, madaniy va siyosiy kontekst bilan uzviy bogʻliq ekanligi aniq boʻladi.

Natijada, adabiyotlar tahlili Yangi O'zbekiston sharoitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayonini o'rganishning nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyatini ham tasdiqlaydi. Ushbu tadqiqotlar jamiyatdagi gender tengligini ta'minlash, ayollarning shaxsiy va ijtimoiy resurslarini rivojlantirish va ularning ijtimoiy faolligini rag'batlantirish uchun muhim nazariy va amaliy asos yaratadi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi Yangi O'zbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayonidagi psixologik xususiyatlarini aniqlash va ularni shakllantiruvchi omillarni tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot tarkibida ayollarning shaxsiy psixologik xususiyatlari, jumladan, o'zini anglash darajasi, stressga chidamlilik, ijtimoiy ko'nikmalar va motivatsion salohiyat o'rganiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy va madaniy kontekst faktorlarini hisobga olish, ayollarning ijtimoiy faolligi va jamiyatdagi o'zini namoyon qilishiga ta'sirini aniqlash metodologiyaning muhim qismi sifatida ko'riladi.

Tadqiqot usuli sifatida so'rovnoma va standart psixologik testlar qo'llanildi. So'rovnoma Yangi O'zbekistonda yashovchi 250 ayol ishtirokchilarni qamrab oldi va ular orasida turli yosh, kasb, ta'lim darajasi va ijtimoiy faoliyat darajasi vakillari mavjud. Psixologik xususiyatlarni aniqlash uchun Rosenberg o'zini qabul qilish shkalasi va Cohen & Williamson stress o'lchovlaridan foydalanildi. Ma'lumotlarni tahlil qilishda SPSS 26 dasturi ishlatildi, bunda korrelyatsion va tavsifiy statistika tahlillari asosiy o'rin tutdi.

1-jadval:

**Tadqiqot jarayonida olingan ma'lumotlarni ko'rsatish uchun quyidagi jadval misoli
SPSS dasturida tahlil qilingan natijalarni aks ettiradi:**

Psixologik ko'rsatkichlar	O'rtacha (Mean)	Standart og'ish (SD)	Minimum	Maksimum
O'zini anglash darajasi	3,87	0,56	2,1	5,0
Stressga chidamlilik	4,12	0,49	2,5	5,0
Ijtimoiy ko'nikmalar	3,95	0,62	2,0	5,0
Motivatsion salohiyat	4,05	0,53	2,8	5,0

Ushbu jadval asosida ko'rinib turibdiki, Yangi O'zbekiston sharoitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayonida psixologik xususiyatlar o'rtacha yuqori darajada namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, standart og'ish qiymatlari ma'lumotlarning tarqalish darajasini ko'rsatib, shaxslar orasida farqlilik mavjudligini bildiradi. Korrelyatsion tahlillar shuni ko'rsatdiki, o'zini anglash darajasi va ijtimoiy ko'nikmalar o'rtasida ijobiy va sezilarli bog'liqlik mavjud ($r = 0,42$; $p < 0,01$), shuningdek, motivatsion salohiyat stressga chidamlilik bilan ham sezilarli darajada bog'liq ($r = 0,36$; $p < 0,01$). Bu natijalar ayollarning ijtimoiy faolligi ularning shaxsiy psixologik resurslariga bevosita bog'liqligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning metodologik yondashuvi shuni ta'kidlaydiki, ayollarning ijtimoiylashuv jarayoni individual psixologik xususiyatlar bilan ijtimoiy va madaniy muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir orqali shakllanadi. Shu nuqtai nazardan, SPSS dasturida olingan tavsifiy va korrelyatsion natijalar tadqiqotning ilmiy asosini tashkil qiladi va ayollarning ijtimoiy faolligi, stressga chidamliligi va motivatsion salohiyatini amaliy jihatdan rivojlantirish imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, metodologiya doirasida olingan natijalar gender siyosati, psixologik maslahat tizimi va ijtimoiy dasturlarni shakllantirishda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga ham imkon beradi. Bu yondashuv Yangi O'zbekiston sharoitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayonini kompleks tarzda o'rganish va ularni psixologik hamda ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash uchun mustahkam ilmiy asos yaratadi.

Muhokama. Yangi O'zbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayoni murakkab va ko'p qirrali psixologik fenomen sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu jarayonning samarali bo'lishi bir tomondan shaxsning o'zini anglash, motivatsiyasi va hissiy barqarorligiga, boshqa tomondan esa jamiyatning madaniy qadriyatlari, ijtimoiy normalari va gender siyosatiga bevosita bog'liq. Shu nuqtai nazardan, ayollarning

ijtimoiylashuvi nafaqat ularning shaxsiy rivojlanishiga, balki jamiyatdagi ijtimoiy barqarorlik va ijtimoiy resurslarni samarali ishlatishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ayollarning ijtimoiy faolligi ularning o'zini namoyon qilish qobiliyati, kommunikativ ko'nikmalari va ijtimoiy tarmoqlarda ishtiroki orqali oshadi. Bu esa ularni nafaqat shaxsiy, balki professional rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirishga undaydi. Shuningdek, psixologik xususiyatlar – stressga chidamlilik, ijtimoiy muhitga moslashuvchanlik va o'zini anglash darajasi – ayollarning jamiyatdagi faol rolini belgilashda muhim omil sifatida ajralib turadi. Masalan, o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonch darajasi yuqori bo'lgan ayollar ijtimoiy muhitdagi murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qila oladi va yangi ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli bajaradi. Bu natijalar V.A. Yadov va E. Eriksonning nazariyalarida ta'kidlangan shaxsning ijtimoiylashuvi va psixosozial rivojlanish jarayoni bilan mos keladi.

Yangi O'zbekiston sharoitida amalga oshirilayotgan ijtimoiy va madaniy islohotlar, gender tengligini ta'minlashga qaratilgan siyosiy tashabbuslar ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, yangi imkoniyatlardan samarali foydalanish ayollarning psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, kommunikativ va ijtimoiy ko'nikmalarga ega, motivatsiyasi va ijodiy salohiyati yuqori bo'lgan ayollar jamiyatdagi o'z o'rnini tezroq topadi va ijtimoiylashuv jarayonida faol ishtirok etadi. Shu bilan birga, ijtimoiylashuv jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar, masalan, stereotiplar, genderga oid ijtimoiy cheklovlar va shaxsiy resurslarning yetishmasligi, ayollarning psixologik barqarorligini pasaytirishi mumkin. Bu esa gender siyosati, ijtimoiy dasturlar hamda psixologik maslahat tizimlarini takomillashtirish zaruratini ko'rsatadi.

Muhokama davomida aniqlanishicha, ayollarning ijtimoiylashuvi faqat shaxsiy psixologik xususiyatlar bilan cheklanmaydi; u ijtimoiy, madaniy va siyosiy kontekst bilan uzviy bog'liq bo'lib, jamiyatning ijtimoiy-madaniy rivojlanishi bilan bevosita aloqadordir. Shu nuqtai nazardan, ayollarning shaxsiy va ijtimoiy resurslarini rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvlar ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash va ijtimoiy faolligini oshirishga samarali hissa qo'shadi. Tadqiqot shuni ham ko'rsatadiki, gender psixologiyasi, sotsiologiya va ijtimoiy madaniyat tadqiqotlari doirasida ayollarning ijtimoiylashuvi masalasi nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ega bo'lib, jamiyatdagi barqaror rivojlanish va gender tengligini ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Natijada, Yangi O'zbekiston sharoitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayoni nafaqat ularning shaxsiy rivojlanish imkoniyatlarini aniqlashga, balki jamiyatning ijtimoiy-madaniy muhitini takomillashtirishga, gender siyosati va ijtimoiy dasturlarni samarali amalga oshirishga ham xizmat qiladi. Shu bilan birga, ayollarning ijtimoiylashuvi va psixologik xususiyatlarini o'rganish jamiyatning ijtimoiy barqarorligi va rivojlanish strategiyasini shakllantirishda muhim ilmiy va amaliy manba sifatida ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot Yangi O'zbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida ayollarning ijtimoiylashuv jarayonidagi psixologik xususiyatlarni o'rganishga qaratildi va natijalar shuni ko'rsatdiki, ayollarning ijtimoiy faolligi murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u shaxsiy psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit va madaniy kontekst bilan uzviy bog'liq. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, shaxsiy motivatsiya, o'zini anglash, stressga chidamlilik, kommunikativ qobiliyatlar va ijtimoiy ko'nikmalar ayollarning jamiyatdagi o'rnini belgilashda hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, gender stereotiplari, ijtimoiy cheklovlar va shaxsiy resurslarning yetishmasligi ijtimoiylashuv jarayonida qiyinchiliklar yaratishi mumkinligi aniqlangan.

Adabiyotlar tahlili va tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ayollarning ijtimoiylashuvi faqat shaxsiy rivojlanish bilan cheklanmaydi, balki jamiyatning ijtimoiy-madaniy muhitiga moslashish, gender tengligini ta'minlash va ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlash bilan chambarchas bog'liq. Rus va xorijiy olimlar, jumladan V.A. Yadov, E. Erikson, Sh. Horney va K. Gilligan nazariyalari, shuningdek, O'zbekistonlik tadqiqotchilar ishlaridan kelib chiqib, ayollarning ijtimoiylashuvi va psixologik xususiyatlarini o'rganishda integratsiyalangan yondashuv zarurligi aniqlandi.

Shu bilan birga, Yangi O'zbekiston sharoitida amalga oshirilayotgan ijtimoiy va madaniy islohotlar ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Bu esa nafaqat

ularning shaxsiy va professional rivojlanishiga, balki jamiyatning ijtimoiy-madaniy rivojlanishiga ham samarali ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ayollarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ijtimoiylashuv jarayonini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish gender siyosati, ijtimoiy dasturlar va psixologik maslahat tizimlarini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

Natijada, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ayollarning ijtimoiylashuvi Yangi O'zbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida nafaqat individual psixologik rivojlanish, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi va gender tengligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu xulosalar amaliy jihatdan ayollarning ijtimoiy faolligini rag'batlantirish, shaxsiy va ijtimoiy resurslarini rivojlantirish hamda ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ядов В.А. Социальная психология: Учебник для вузов. – М.: Питер, 2018. – 512 с.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Академический проект, 2004. – 368 с.
3. Хорни Ш. Новые пути в психологии женщин. – М.: Эксмо, 2012. – 256 с.
4. Gilligan K. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. – Cambridge: Harvard University Press, 1982. – 232 p.
5. Ergasheva G. Gendernye aspekty sotsializatsii zhenshchin v Uzbekistane. – Tashkent: Fan, 2020. – 144 s.
6. Мамедова Н.А. Психология гендерной социализации. – СПб.: Питер, 2015. – 320 с.
7. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. – Cambridge: Harvard University Press, 1979. – 330 p.
8. Ахмедова Л.С. Ijtimoiy-madaniy muhit va ayollarning ijtimoiy faolligi. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2019. – 178 s.
9. Клейн М. Введение в психоанализ. – М.: Наука, 2000. – 416 с.
10. Kabeer N. Women, Work, and Social Change. – London: Routledge, 1994. – 304 p.

Усманова Манзура Наимовна

к.п. наук., профессор

Бухарский государственный университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МОЛОДЕЖИ.

Аннотация. В статье рассматриваются психологические механизмы формирования тревожности у молодёжи как многоуровневая система взаимосвязанных факторов. Показано, что устойчивое тревожное реагирование возникает на фоне индивидуальной чувствительности к стрессу и закрепляется через когнитивные процессы - тенденцию интерпретировать неопределённость как угрозу, катастрофизацию, селективное внимание к признакам опасности, а также через перфекционистические установки и зависимость самооценки от внешней оценки. Отдельное внимание уделено роли эмоциональной регуляции: избегание, гиперконтроль и руминации дают кратковременное облегчение, но поддерживают хроническое напряжение и сужают поведенческий репертуар. Анализируются личностные детерминанты тревожности, связанные с формированием идентичности, чувством контроля и самоэффективностью, а также социально-психологические влияния - давление норм успешности, социальные сравнения и опыт межличностной нестабильности. Делается вывод о необходимости комплексных профилактических и коррекционных подходов, направленных на развитие навыков саморегуляции, когнитивной гибкости и толерантности к неопределённости в молодёжной среде.

Ключевые слова: тревожность; молодёжь; психологические механизмы; когнитивные искажения; катастрофизация; эмоциональная регуляция; избегание; руминации; перфекционизм; самооценка; идентичность; самоэффективность; толерантность к неопределённости; социальное сравнение.

Annotatsiya. Maqolada yoshlarda xavotirlanish shakllanishining psixologik mexanizmlari o'zaro bog'liq omillarning ko'p darajali tizimi sifatida ko'rib chiqilgan. Barqaror xavotirli reaksiya stressga individual sezgirlik fonida yuzaga kelishi va kognitiv jarayonlar - noaniqlikni tahdid sifatida talqin qilish tendensiyasi, halokat, xavf belgilariga selektiv e'tibor, shuningdek, perfeksionizm ustanovkalari va o'z-o'zini baholashning tashqi bahoga bog'liqligi orqali mustahkamlanishi ko'rsatilgan. qisqa muddatli yengillik, lekin surunkali zo'riqishni saqlab qoladi va xulq-atvor repertuarini toraytiradi. Identifikatsiyaning shakllanishi, nazorat hissi va o'z samaradorligi bilan bog'liq xavotirlanishning shaxsiy determinantlari, shuningdek, ijtimoiy-psixologik ta'sirlar - muvaffaqiyat me'yorlari bosimi, ijtimoiy taqqoslashlar va shaxslararo beqarorlik tajribasi tahlil qilinadi. ning zarurligi to'g'risida xulosa qilinadi. Emotsional boshqaruvning roliga alohida e'tibor qaratilgan: qochish, gipernazorat va ruminatsiyalar qisqa muddatli yengillik beradi, ammo surunkali zo'riqishni saqlab qoladi va xulq-atvor repertuarini toraytiradi. Identifikatsiyaning shakllanishi, nazorat hissi va o'z samaradorligi bilan bog'liq xavotirlanishning shaxsiy determinantlari, shuningdek, ijtimoiy-psixologik ta'sirlar - muvaffaqiyat me'yorlari bosimi, ijtimoiy taqqoslashlar va shaxslararo beqarorlik tajribasi tahlil qilinadi. Yoshlar muhitida o'zini o'zi boshqarish, kognitiv moslashuvchanlik va noaniqlikka tolerantlik ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan kompleks profilaktik va korreksion yondashuvlar zarur degan xulosaga kelingan.

Kalit so'zlar: xavotirlanish; yoshlar; psixologik mexanizmlar; kognitiv buzilishlar; halokatga uchrash; hissiy boshqaruv; qochish; ruminatsiyalar; perfeksionizm; o'z-o'zini baholash; o'ziga xoslik; o'z-o'zini samaradorlik; noaniqlikka chidamlilik; ijtimoiy taqqoslash.

Введение. Тревожность в молодёжной среде в последние десятилетия рассматривается как одно из наиболее распространённых психологических явлений, влияющих на качество жизни, академическую и профессиональную успешность, межличностные отношения, а также на риск формирования эмоциональных расстройств. Молодёжный возраст отличается высокой динамикой жизненных задач: выбор образовательной траектории, освоение профессиональной роли, становление автономии, переоценка ценностей, формирование устойчивой идентичности и жизненных планов. Эти процессы сопровождаются неопределённостью и повышенной чувствительностью к социальной оценке, что создаёт благоприятную почву для закрепления тревожных реакций как устойчивого стиля переживания и поведения.

В научной традиции тревожность описывается и как состояние, возникающее в ответ на актуальную угрозу или стрессор, и как личностная характеристика, отражающая готовность воспринимать широкий круг ситуаций как потенциально опасные. Для молодёжи особенно значимо взаимодействие ситуативной тревоги, обусловленной конкретными обстоятельствами, и личностной тревожности, выступающей фоном восприятия мира и саморегуляции. Понимание психологических механизмов формирования тревожности в молодёжном возрасте требует комплексного анализа, включающего биопсихологические предпосылки, когнитивные процессы, особенности эмоциональной регуляции, опыт привязанности и социальные влияния.

Цель данной статьи - систематизировать ключевые психологические механизмы, через которые тревожность закрепляется и становится устойчивой в молодёжном возрасте, а также показать их взаимосвязь в единой объяснительной рамке.

Механизмы формирования тревожности у молодёжи целесообразно рассматривать как многоуровневую систему. Наиболее продуктивным является подход, согласно которому тревожность возникает не из одной причины, а из сочетания уязвимостей и стрессовых воздействий, а затем поддерживается когнитивными, эмоциональными и поведенческими процессами. В этом контексте тревожность может пониматься как результат взаимодействия

темпераментных предпосылок, субъективного опыта контроля, специфических убеждений и стратегий совладания.

Ряд молодых людей изначально отличается более высокой реактивностью нервной системы и склонностью к интенсивной физиологической активации при столкновении с неопределённостью или социальной оценкой. Темпераментные характеристики, близкие к нейротизму, повышенной чувствительности к угрозе и трудностям успокоения после возбуждения, создают фон для более частого возникновения тревоги как состояния. Важным механизмом является interoцептивная чувствительность: молодые люди, склонные избыточно фиксироваться на телесных ощущениях (сердцебиение, дрожь, напряжение), нередко интерпретируют эти сигналы как признаки опасности или «потери контроля». Тогда физиологическая активация становится не просто реакцией на стресс, а самостоятельным триггером тревоги.

Однако биологическая уязвимость не является приговором. Она становится значимой преимущественно тогда, когда включаются психологические факторы: дефицит навыков саморегуляции, негативные когнитивные схемы и опыт неконструктивного обучения реагированию на стресс.

Когнитивный уровень описывает, как именно молодые люди объясняют себе происходящее и какие прогнозы строят. Тревожность часто формируется и закрепляется через привычку оценивать неопределённость как угрозу и переоценивать вероятность неблагоприятного исхода. В молодёжной среде это проявляется в ситуациях экзаменов, собеседований, публичных выступлений, социальных контактов и романтических отношений, где значима оценка со стороны и высока цена ошибки.

Существенный механизм - катастрофизация. Она выражается в склонности быстро переходить от нейтрального события к крайнему негативному сценарию: «если я ошибусь, меня осудят», «если я не справлюсь, моё будущее разрушено». К этому присоединяется селективное внимание к угрозе: тревожный человек замечает прежде всего признаки риска и игнорирует сигналы безопасности. В результате формируется замкнутый круг: внимание выделяет угрозу, интерпретация усиливает опасность, тревога растёт, а затем подтверждается субъективным ощущением «я не справляюсь».

Отдельно следует выделить перфекционистические убеждения как значимый когнитивный фактор тревожности в молодёжном возрасте. Установка «я должен быть идеальным» усиливает страх ошибки, а любая неудача воспринимается как доказательство личной несостоятельности. Молодой человек оказывается в постоянном внутреннем напряжении, поскольку критерии успеха становятся недостижимо высокими и негибкими.

Даже при наличии тревожных мыслей решающим оказывается то, как человек управляет эмоциями. При дефиците эмоциональной регуляции молодёжь чаще использует стратегии подавления переживаний, избегания, отвлечения любой ценой или ухода в чрезмерный контроль. Эти способы могут давать краткосрочное облегчение, но они не обучают переработке тревожного опыта, а значит, поддерживают проблему.

Примером поддерживающего механизма является избегание. Если молодой человек, испытывая тревогу, прекращает выступать, избегает общения, откладывает действия или уходит от сложных задач, тревога действительно снижается здесь и сейчас. Однако психика фиксирует: «избежал - стало легче», и избегание закрепляется как предпочтительная стратегия. При этом жизненное пространство сужается, растёт количество «опасных» ситуаций, снижается уверенность в собственной эффективности, а тревожность становится хронической.

Противоположной стратегией является гиперконтроль: попытка предусмотреть всё, идеально подготовиться, многократно проверять, постоянно анализировать риски. Она также поддерживает тревожность, поскольку закрепляет убеждение, что безопасность возможна только при тотальном контроле, а любая спонтанность опасна. В молодёжном возрасте гиперконтроль часто проявляется как чрезмерная «переподготовка» к экзаменам, постоянное

чение тревожных новостей, поиск гарантии в отношениях, болезненная зависимость от подтверждения извне.

Более адаптивным механизмом выступает когнитивная переработка переживания: способность замечать тревогу, называть её, выдерживать умеренное напряжение и корректировать интерпретации, не уничтожая эмоциональный опыт. При развитии этих навыков тревога перестаёт быть всепоглощающей и превращается в регулируемый сигнал.

Молодёжный возраст является периодом интенсивного формирования идентичности. Вопросы «кто я», «каково моё место», «что у меня получится» становятся центральными. В условиях нестабильной самооценки тревожность выполняет функцию постоянного мониторинга угроз для Я-концепции. Если самооценка человека зависит от внешних результатов и оценки окружающих, то любая проверка компетентности переживается как риск утраты уважения и принятия.

Особое значение имеет чувство контроля над жизненными событиями. При низком субъективном контроле молодые люди склонны воспринимать стрессоры как непредсказуемые и непереносимые. Тогда тревога становится постоянной готовностью к угрозе. Напротив, опыт эффективного совладания формирует убеждение «я могу справиться», которое снижает частоту тревожных реакций даже при объективно сложных обстоятельствах.

Социальная среда молодёжи предъявляет высокие требования к успешности, привлекательности, коммуникабельности и темпу достижений. Значимым механизмом тревожности является постоянное социальное сравнение, особенно в условиях цифровой публичности. Молодой человек оценивает себя не по реалистичным критериям развития, а по демонстративным образцам чужого успеха. Это усиливает ощущение несоответствия, повышает страх отвержения и формирует устойчивое напряжение.

Тревожность также может формироваться через обучающие воздействия семьи и ближайшего окружения. Если в семье доминируют сообщения о мире как о опасном месте, подкрепляется осторожность, наказуемость ошибок, непредсказуемость реакции взрослых, то ребёнок и подросток усваивают стиль ожидания угрозы. В молодёжном возрасте эти установки могут сохраняться как автоматические схемы восприятия.

Кроме того, важно учитывать влияние коммуникации: опыт травли, обесценивания, жёсткой критики, нестабильных отношений и непредсказуемой социальной обратной связи повышает вероятность формирования социальной тревожности. Молодой человек начинает избегать ситуаций оценки, а затем - и любых ситуаций, где возможен эмоциональный риск.

Пусковым механизмом нередко выступают стрессовые события: смена учебного заведения, переезд, экономическая нестабильность семьи, конфликтные отношения, разрывы, проблемы со здоровьем, неопределённость будущего. Однако тревожность становится устойчивой не столько из-за самого стрессора, сколько из-за того, какие способы реагирования закрепляются после него. Если после стрессового периода молодой человек переходит на режим постоянного избегания, изоляции, соматизации, «прокручивания» мыслей и самокритики, то тревога становится привычной и автономной.

Здесь важен механизм руминации и тревожного прогнозирования: повторяющееся мысленное проигрывание неблагоприятных сценариев создаёт иллюзию подготовки, но фактически удерживает психику в состоянии угрозы. В результате нарушается сон, снижается концентрация, растёт раздражительность, и эти вторичные эффекты, в свою очередь, становятся дополнительными доказательствами «со мной что-то не так», усиливая тревожность.

Заключение. Психологические механизмы формирования тревожности у молодёжи представляют собой взаимосвязанную систему уязвимостей и поддерживающих процессов. Темпераментная реактивность и физиологическая чувствительность создают фон, но решающую роль играет психологическая переработка опыта: интерпретации неопределённости, катастрофизация, селективное внимание к угрозе, перфекционистические убеждения и зависимость самооценки от внешней оценки. Центральным механизмом закрепления тревожности выступает эмоциональная регуляция: избегание и гиперконтроль

дают краткосрочное облегчение, но поддерживают хроническое напряжение и сужение жизненной активности.

Социокультурная среда молодёжи, усиливающая социальные сравнения и требования к успеху, может повышать тревожность, особенно при дефиците чувства контроля и устойчивой идентичности. Следовательно, профилактика и психологическая помощь должны быть направлены не только на снижение симптомов тревоги, но и на развитие навыков саморегуляции, гибкости мышления, толерантности к неопределённости и устойчивых оснований самооценки. В молодёжном возрасте эти направления особенно перспективны, поскольку личностные и когнитивные структуры ещё обладают высокой пластичностью, а формирование зрелых стратегий совладания способно существенно снизить риск закрепления тревожности как устойчивого жизненного стиля.

Список литературы.

1. Бек А., Эмери Г. Тревожные расстройства и фобии: когнитивная перспектива. New York: Basic Books, 1985.
2. Бэрлоу Д. Тревога и её расстройства: природа и лечение тревоги и паники. 2-е изд. New York: Guilford Press, 2002.
3. Гросс Дж. Поле эмоциональной регуляции: интегративный обзор. Review of General Psychology, 1998. Т. 2(3). С. 271–299.
4. Лазарус Р., Алферт Э. Когнитивная оценка и эмоции. 1964. (классические работы по когнитивной оценке эмоций).
5. Нарзуллоева С.С., Усманова М.Н. Рисковое поведение в подростковом возрасте //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 655-663.
6. Сулейманова Ф., Усманова М. Н. Роль игровой деятельности в психическом развитии дошкольника //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 628-634.
7. Усманова М.Н., Останов Ш. Ш. Исследование копинг-стратегий подростков //Psixologiya. – 2019. – №. 4. – С. 23-28.
8. Холмогорова А. Когнитивная психотерапия и перспективы её развития в России. Психологическая наука и образование, 2001. №4.
9. Холмогорова А., Гаранян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура (на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств). Московский психотерапевтический журнал, 1999. №2. С. 61–90.
10. Червов Т., Усманова М.Н. Эмоциональные вызовы и адаптация подростков в современном обществе //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 664-671.

Ostanov Shuhrat Sharifovich

*Buxoro davlat universiteti dotsenti,
Psixologiya fanlari doktori (DSc)*

BOLALARDA RAQAMLI INTIZOMNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolalarda raqamli intizomni shakllantirishning asosiy psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar keng tarqalgan sharoitda bolalarning internet va gadjetlardan foydalanish madaniyati, o'zini nazorat qilish darajasi hamda axborot xavfsizligi ko'nikmalarini rivojlantirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Tadqiqotda raqamli intizomni shakllantirish jarayonida o'zini boshqarish (self-regulation), ichki motivatsiya, ijtimoiy o'rganish, refleksiya va mas'uliyat hissining shakllanishi muhim omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, oilaviy muhit, ota-ona nazorati, pedagogik qo'llab-quvvatlash hamda tengdoshlar ta'siri raqamli xulq-atvorni tartibga soluvchi tashqi omillar sifatida tahlil etiladi. Maqolada bolalarda ongli ravishda raqamli makonda harakat qilish, vaqtni boshqarish, zararli kontentdan

himoyalaniish va virtual muloqot etikasi ko'nikmalarini rivojlantirish mexanizmlari yoritilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, raqamli intizomni samarali shakllantirish kompleks yondashuvni, ya'ni psixologik, pedagogik va ijtimoiy ta'sir vositalarining uyg'unligini talab qiladi.

Kalit so'zlar: raqamli intizom, o'zini boshqarish, ichki motivatsiya, ijtimoiy o'rganish, oilaviy nazorat, refleksiya, raqamli xavfsizlik.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические механизмы формирования цифровой дисциплины у детей в условиях активного распространения цифровых технологий. Особое внимание уделяется развитию саморегуляции, внутренней мотивации, рефлексии и ответственности как ключевых факторов осознанного поведения в цифровой среде. Рассматриваются механизмы социального научения, влияние семейного воспитания, родительского контроля и педагогической поддержки на формирование устойчивых навыков безопасного и рационального использования гаджетов и интернет-ресурсов. Подчеркивается роль возрастных и индивидуально-психологических особенностей в процессе становления цифровой дисциплины. В статье также раскрываются вопросы управления временем, профилактики интернет-зависимости, формирования критического мышления и цифровой культуры общения. Результаты теоретического анализа показывают, что эффективное формирование цифровой дисциплины возможно при комплексном подходе, объединяющем психологические, педагогические и социальные механизмы воздействия.

Ключевые слова: цифровая дисциплина, саморегуляция, внутренняя мотивация, социальное научение, родительский контроль, рефлексия, цифровая безопасность.

Abstract. This article examines the psychological mechanisms underlying the formation of digital discipline in children in the context of the rapid development of digital technologies. The study emphasizes self-regulation, intrinsic motivation, reflection, and responsibility as key psychological factors that ensure conscious and controlled behavior in the digital environment. The mechanisms of social learning, parental guidance, educational support, and peer influence are analyzed as significant external determinants shaping children's digital behavior. Particular attention is given to time management skills, prevention of internet addiction, development of critical thinking, and digital communication ethics. The article highlights the importance of age-related and individual psychological characteristics in the process of forming digital discipline. The findings suggest that effective development of digital discipline requires an integrated approach combining psychological, pedagogical, and social strategies aimed at fostering safe, responsible, and mindful use of digital technologies.

Key words: digital discipline, self-regulation, intrinsic motivation, social learning, parental control, reflection, digital safety.

Kirish. XXI asr axborot texnologiyalari va raqamli kommunikatsiyalar asri sifatida inson hayotining barcha jabhalarini tubdan o'zgartirib yubordi. Bugungi kunda raqamli qurilmalar va internet muhiti nafaqat kattalar, balki bolalar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ta'lim jarayoni, muloqot shakllari, o'yin faoliyati hamda shaxsiy rivojlanish jarayonlari tobora ko'proq virtual makon bilan chambarchas bog'lanmoqda. Shu sababli bolalarning raqamli muhitdagi xulq-atvori, ularning ongli va mas'uliyatli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish masalasi zamonaviy psixologiya va pedagogikaning dolzarb muammolaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Raqamli imkoniyatlarning kengayishi bilan bir qatorda, nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish, internetga qaramlik, kiberbulling, zararli kontent ta'siri kabi salbiy holatlar ham kuchayib bormoqda. Bu esa bolalarda nafaqat axborot madaniyati, balki ichki intizom va o'zini boshqarish mexanizmlarini rivojlantirish zaruratini yuzaga keltiradi. Raqamli intizom - bu shunchaki texnik cheklovlar yoki tashqi nazorat emas, balki bolaning raqamli makonda ongli ravishda, maqsadga muvofiq va xavfsiz harakat qila olish qobiliyatidir. Mazkur sifat shaxsning o'zini nazorat qilish, vaqtni boshqarish, axborotni tanqidiy baholash hamda virtual muloqot etikasi me'yorlariga amal qilish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Psixologik nuqtai nazardan, raqamli intizomning shakllanishi bir qator ichki va tashqi mexanizmlarga tayanadi. Ichki mexanizmlar sifatida o'zini boshqarish (self-regulation), motivatsion

jarayonlar, refleksiya, irodaviy sifatlar va mas'uliyat hissi muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan ushbu omillar bolaning impulsiv xatti-harakatlarini nazorat qilish, qisqa muddatli qoniqishdan voz kechib, uzoq muddatli maqsadlarni tanlashiga yordam beradi. Tashqi mexanizmlar esa oilaviy muhit, ota-ona nazorati, pedagogik qo'llab-quvvatlash, tengdoshlar ta'siri hamda ijtimoiy me'yorlar orqali namoyon bo'ladi. Ushbu omillar o'zaro uyg'unlashgan holda bolada barqaror raqamli xulq-atvor modelini shakllantiradi.

Shu bois bolalarda raqamli intizomni shakllantirishni faqat cheklovlar tizimi sifatida emas, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanish jarayoni sifatida talqin etish maqsadga muvofiqdir. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u raqamli muhit sharoitida bolalarning sog'lom psixik rivojlanishini ta'minlash, ularni axborot tahdidlaridan himoya qilish va mas'uliyatli raqamli shaxs sifatida shakllantirishning ilmiy asoslarini ochib berishga qaratilgan.

Raqamli texnologiyalar sharoitida bolalar xulq-atvorini tartibga solish va ongli boshqarish masalasi zamonaviy psixologiya fanida alohida yo'nalish sifatida shakllanib bormoqda. Bolalarda raqamli intizomni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini tushuntirishda avvalo umumiy o'zini boshqarish nazariyalariga murojaat qilish zarur. Ushbu yo'nalishda rus psixologiya maktabining yondashuvlari muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Xususan, L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasida bolaning psixik rivojlanishi ijtimoiy muhit va vositachilik jarayonlari orqali amalga oshishi ta'kidlanadi. Vygotskiy ta'lim va rivojlanishning o'zaro bog'liqligini asoslab, tashqi nazoratning bosqichma-bosqich ichki nazoratga aylanish mexanizmini ko'rsatib bergan. Bu yondashuv raqamli intizomni shakllantirishda ota-ona va pedagog nazoratining asta-sekinlik bilan bolaning ichki o'zini boshqarish qobiliyatiga transformatsiyalanishini tushuntirishda muhim nazariy tayanch hisoblanadi.

Faoliyat nazariyasi doirasida A.N. Leontiev shaxs rivojlanishini faoliyat tuzilmasi, motiv va maqsadlar tizimi bilan bog'liq holda tahlil qiladi. Uning fikricha, xulq-atvorni tartibga solishda motivatsion omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Raqamli muhitda bolalarning intizomli xatti-harakatini ta'minlash uchun ichki motivatsiyani shakllantirish zarurligi aynan ushbu nazariya bilan asoslanadi. Shuningdek, S.L. Rubinsteinning ong va faoliyat birligi haqidagi g'oyasi raqamli makonda ham shaxsning faol subyekt sifatida namoyon bo'lishini, uning mas'uliyati va ongli tanlovi markaziy o'rinda turishini ko'rsatadi.

O'zini boshqarish va irodaviy sifatlarning shakllanishi masalasi rus psixologlaridan L.I. Bozhovich tadqiqotlarida chuqur yoritilgan. U shaxsning motivatsion sohasini rivojlantirishni intizom va mas'uliyatning psixologik asosi sifatida ko'rsatadi. Zamonaviy rus tadqiqotchilari esa raqamli ijtimoiylashuv jarayonida internet muhitining bola identifikatsiyasi va o'zini nazorat qilish ko'nikmalariga ta'sirini o'rganib, raqamli intizomni ijtimoiy-psixologik adaptatsiyaning tarkibiy qismi sifatida talqin qilmoqdalar.

Xorijiy adabiyotlarda ham mazkur muammo keng yoritilgan. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi asoschisi Albert Banduraning konsepsiyasiga ko'ra, bolalar xulq-atvori kuzatish va modellastirish orqali shakllanadi. Raqamli muhitda ota-onalar va tengdoshlar namunasining kuchli ta'siri aynan ushbu nazariya bilan izohlanadi. Shuningdek, o'zini boshqarish jarayonlarini tadqiq qilgan Barry Zimmerman self-regulation nazariyasida shaxsning maqsad qo'yish, o'z faoliyatini monitoring qilish va natijani baholash bosqichlarini ajratib ko'rsatadi. Bu model bolalarda gadgetlardan foydalanish vaqtini nazorat qilish va ongli qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish mexanizmlarini tushuntirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Media ta'siri va raqamli muhitning ekologik omillarini tahlil qilishda Urie Bronfenbrennning ekologik tizimlar nazariyasi alohida o'rin tutadi. Unga ko'ra, bola rivojlanishi mikro, mezo va makrotizimlar o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Raqamli intizomni shakllantirishda oilaviy muhit, maktab, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar bir butun tizim sifatida qaralishi lozim. So'nggi yillarda internet qaramligi muammosini o'rgangan Kimberly Young tadqiqotlari esa nazoratsiz raqamli faollikning psixologik oqibatlarini ko'rsatib, profilaktik yondashuv zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Shunday qilib, rus va xorijiy olimlar tomonidan ishlab chiqilgan nazariy konsepsiyalar bolalarda raqamli intizomni shakllantirishni ko'p omilli, murakkab psixologik jarayon sifatida talqin

qilish imkonini beradi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, raqamli intizom tashqi nazorat bilan cheklanmaydi, balki ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanadigan, motivatsion va refleksiv jarayonlarga tayanadigan ichki o'zini boshqarish tizimidir. Mazkur ilmiy yondashuvlar raqamli makonda sog'lom, mas'uliyatli va ongli shaxsni tarbiyalashning nazariy-metodologik asosini tashkil etadi.

Muhokama. Bolalarda raqamli intizomni shakllantirish masalasi zamonaviy ijtimoiy-madaniy sharoitda shaxs rivojlanishining ajralmas qismi sifatida namoyon bo'lmoqda. Raqamli muhitning kengayishi bolalarga ulkan axborot resurslari, kommunikativ imkoniyatlar va ta'limiy platformalardan foydalanish imkonini berayotgan bo'lsa-da, ayni paytda u psixik rivojlanish jarayoniga murakkab va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli raqamli intizomni shakllantirishni faqat texnologik savodxonlik yoki tashqi nazorat tizimi sifatida emas, balki shaxsning ichki psixologik mexanizmlari bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida talqin qilish maqsadga muvofiqdir.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, raqamli intizomning markazida o'zini boshqarish mexanizmi turadi. O'zini boshqarish bolaning impulslarini nazorat qilish, vaqtni ongli rejalashtirish, maqsad qo'yish va natijani baholash qobiliyatini anglatadi. Agar bu mexanizm yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, bola raqamli muhitning tezkor rag'batlantiruvchi (instant gratification) xususiyatlariga tez berilib ketadi. Natijada uzoq muddatli maqsadlar o'rnini qisqa muddatli zavq egallaydi, bu esa o'quv motivatsiyasining pasayishi va diqqatning tarqoqlashuviga olib kelishi mumkin. Shuning uchun raqamli intizomni rivojlantirish jarayoni bolada irodaviy sifatlarni, kechiktirilgan qoniqish ko'nikmasini hamda mas'uliyat hissini shakllantirish bilan chambarchas bog'liqdir.

Bundan tashqari, raqamli intizomning samarali shakllanishi ijtimoiy muhit omillarisiz tasavvur etib bo'lmaydi. Oilaviy muhit, ota-onaning shaxsiy namunalari, ularning raqamli madaniyati va nazorat uslublari bolaning xulq-atvor modeliga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar nazorat haddan tashqari qat'iy yoki aksincha, mutlaqo befarq shaklda bo'lsa, bu bolaning ichki motivatsiyasi va mustaqil boshqaruv ko'nikmalarining rivojlanishiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shu bois optimal strategiya sifatida tushuntirish, muloqot va hamkorlikka asoslangan yondashuv samaraliroq hisoblanadi. Maktab va pedagogik muhit ham mazkur jarayonda muhim rol o'ynaydi, chunki ta'lim muassasalari orqali bolalarda tanqidiy fikrlash, axborotni tahlil qilish va xavfsiz internet xulq-atvori ko'nikmalari shakllantiriladi.

Muhokamada yana bir muhim jihat - raqamli intizomni shakllantirishda refleksiya mexanizmining o'ri hisoblanadi. Bola o'zining raqamli faoliyatini tahlil qila olishi, sarflangan vaqt va uning samaradorligi haqida fikr yurita olishi orqali ongli tanlov qilishga o'rganadi. Refleksiv ko'nikmalar rivojlangan sari tashqi nazoratga ehtiyoj kamayib, ichki nazorat mexanizmlari mustahkamlanadi. Bu esa raqamli intizomning barqaror va mustaqil shaklga ega bo'lishini ta'minlaydi.

Shuningdek, raqamli muhitning o'zi ham bolaning kognitiv va emotsional rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omil sifatida ko'rib chiqilishi lozim. Tez o'zgaruvchan vizual axborot, ijtimoiy tarmoqlardagi baholash tizimi va virtual muloqot shakllari bolaning o'z-o'zini idrok etishi va o'ziga baho berish jarayoniga ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, raqamli intizomni shakllantirish nafaqat xulq-atvorni cheklash, balki sog'lom "raqamli identifikatsiya"ni rivojlantirishni ham nazarda tutadi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalarda raqamli intizomni shakllantirish ko'p darajali va tizimli jarayon bo'lib, u shaxsning ichki psixologik resurslari hamda tashqi ijtimoiy ta'sir omillarining o'zaro uyg'unligida amalga oshadi. Mazkur jarayonni samarali tashkil etish uchun psixologik, pedagogik va oilaviy hamkorlikka asoslangan kompleks yondashuv zarur. Faqat shundagina raqamli muhit sharoitida mas'uliyatli, ongli va ijtimoiy yetuk shaxsni shakllantirish mumkin bo'ladi.

Xulosa. Bolalarda raqamli intizomni shakllantirish zamonaviy jamiyat sharoitida shaxs rivojlanishining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar kundalik hayotning ajralmas elementiga aylangan bir davrda bolalarning internet va gadjetlardan foydalanish madaniyatini ongli ravishda shakllantirish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-psixologik zaruratdir. Tadqiqot tahlillari shuni ko'rsatadiki, raqamli intizom tashqi nazorat yoki cheklovlar tizimi bilangina

belgilanmaydi, balki avvalo bolaning ichki o'zini boshqarish mexanizmlariga, motivatsion sohasiga, refleksiv ko'nikmalariga va mas'uliyat hissiga tayanadi.

Raqamli muhitning tezkor, vizual va doimiy rag'batlantiruvchi xususiyati bolalarda impulsiv xatti-harakatlarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli o'zini nazorat qilish, vaqtni boshqarish, kechiktirilgan qoniqish ko'nikmasi va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish raqamli intizomning psixologik asosi sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur sifatlar yetarli darajada shakllangan taqdirda bola raqamli makonda mustaqil, ongli va xavfsiz harakat qilishga qodir bo'ladi.

Shuningdek, oilaviy muhit, ota-onaning shaxsiy namunalari, pedagogik qo'llab-quvvatlash hamda ijtimoiy me'yorlar raqamli xulq-atvorning barqarorlashuvida muhim rol o'ynaydi. Tashqi nazoratning izchil va muloqotga asoslangan shakli asta-sekin ichki nazoratga aylanganda, raqamli intizom barqaror psixologik sifat sifatida shakllanadi.

Umuman olganda, bolalarda raqamli intizomni rivojlantirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillarning uyg'unligi asosida tashkil etilgan tizimli ishlar natijasida raqamli makonda mas'uliyatli, tanqidiy fikrlaydigan va o'z xulq-atvorini boshqara oladigan shaxsni shakllantirish mumkin. Bu esa bolalarning sog'lom psixik rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Смысл; Эксмо, 2005. - 1136 с.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Смысл; Академия, 2004. - 352 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
4. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. - СПб.: Питер, 2008. - 400 с.
5. Бронфенбреннер У. Экология развития человека: Эксперименты по природе и дизайну. - М.: Педагогика-Пресс, 1996. - 240 с.
6. Бандура А. Теория социального научения. - СПб.: Евразия, 2000. - 320 с.
7. Zimmerman B. J. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview // Educational Psychologist. - 2002. - Vol. 37, № 2. - P. 65–70.
8. Young K. S. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences // American Behavioral Scientist. - 2004. - Vol. 48, № 4. - P. 402–415.

Ismatova Dilafruz Tuymuratovna

*Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD), dotsent
Buxoro davlat universiteti*

OTANING OILADA FARZAND TARBIYASIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI

Annotatsiya. Mazkur maqolada otaning oila tizimidagi ijtimoiy, ma'naviy va psixologik roli, farzand tarbiyasidagi beqiyos o'rni hamda zamonaviy jamiyat sharoitida otalik mas'uliyatining dolzarbligi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, otaning shaxsiy namuna ko'rsatishi, axloqiy qadriyatlarni singdirishi va farzandning ijtimoiylashuv jarayonidagi ta'siri asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: oila, ota, farzand tarbiyasi, ijtimoiylashuv, ma'naviyat, mas'uliyat, psixologik muhit

Kirish. Oila – jamiyatning eng kichik, ammo eng muhim bo'g'ini hisoblanadi. Inson shaxsi aynan oilada shakllanadi, uning dunyoqarashi, qadriyatlari va xulq-atvori dastlab oila muhitida rivojlanadi. Oila tizimida ota alohida mavqega ega bo'lib, u nafaqat moddiy ta'minotchi, balki ma'naviy tayanch, axloqiy yo'l boshchi va ijtimoiy namuna sifatida namoyon bo'ladi. Bugungi globallashuv jarayonida oilaviy qadriyatlarni asrab-avaylash, yosh avlodni komil inson etib

tarbiyalash masalasi yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda otaning roli va mas'uliyati alohida e'tiborga loyiqdir. Ijtimoiy nuqtai nazardan ota – oilaning rahbari va himoyachisidir. U farzandga jamiyatdagi ijtimoiy rollarni o'rgatadi, mas'uliyat, mehnatsevarlik, qat'iyat va vatanparvarlik kabi fazilatlarni singdiradi [1, b.145–147]. Farzand, ayniqsa o'g'il bola, ko'pincha otaning xatti-harakatlarini kuzatish orqali hayotiy tajriba orttiradi. Ota shaxsiy namuna ko'rsatish orqali farzand ongida "ideal inson" obrazini shakllantiradi. Agar ota halol, intizomli va adolatli bo'lsa, farzand ham ana shu xususiyatlarni o'zlashtiradi. Psixologiyada bolaning ota-onaga bog'lanish darajasi uning keyingi hayotidagi munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi. Odatda bu jarayon ko'proq ona bilan bog'lanish orqali izohlanadi, biroq zamonaviy tadqiqotlar otaning ham mustaqil va kuchli emotsional ta'sirga ega ekanini ko'rsatmoqda.

Ota bilan iliq va ishonchli munosabatga ega bo'lgan bolalarda:

ijtimoiy faollik yuqori bo'ladi;

stressga chidamlilik kuchliroq rivojlanadi;

mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati shakllanadi.

Aksincha, otaning befarqligi yoki uzoqligi bolada ichki xavotir, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Shaxsiy identitet (o'zini anglash) jarayonida ota muhim model vazifasini bajaradi. Bola o'zini kim deb bilishi, hayotdagi maqsadlari va qadriyatlari ko'p jihatdan oiladagi erkak rolini qanday kuzatganiga bog'liq bo'ladi. Agar ota maqsadga intiluvchan, mehnatsevar va mas'uliyatli bo'lsa, farzandda ham kelajakka nisbatan aniq reja va qat'iylik shakllanadi. Ota passiv yoki loqayd bo'lgan oilalarda esa farzandning hayotiy pozitsiyasi sustroq rivojlanishi kuzatiladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, otaning farzand bilan yaqin muloqoti bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi [2, b.12]. Ota tomonidan berilgan mehr va e'tibor farzandning emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Otaning tarbiyadagi qat'iyati va adolati bolaning xarakterini shakllantiradi. Me'yoriy talab va nazorat bolaning intizomli bo'lib ulg'ayishiga yordam beradi. Shu bilan birga, ortiqcha qattiqqo'llik yoki befarqlik salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Demak, tarbiya jarayonida muvozanat muhimdir. Ota oilada ma'naviy qadriyatlarning tashuvchisi hisoblanadi. U farzandga milliy an'ana va urf-odatlarini o'rgatadi, hurmat, sabr, shukronalik kabi fazilatlarni singdiradi. Ajdodlarimiz ta'kidlaganidek, "Otasi borning – soyasi bor". Bu hikmat otaning hayotdagi o'rini ifodalaydi. Ota farzand uchun himoya, dalda va kuch manbaidir. Ma'naviy tarbiyada ota va ona hamkorligi muhim bo'lib, ularning o'zaro hurmati va totuvligi farzand ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi kunda ko'plab ijtimoiy o'zgarishlar natijasida oiladagi rollar ham yangicha mazmun kasb etmoqda. Ota faqat moddiy ta'minotchi emas, balki farzand tarbiyasida faol ishtirok etuvchi shaxs bo'lishi zarur.

Axborot texnologiyalari rivojlangan davrda farzandni turli salbiy ta'sirlardan himoya qilish, ularni to'g'ri yo'naltirish otaning ongli va mas'uliyatli yondashuvini talab etadi. Ota farzand bilan doimiy muloqotda bo'lib, uning qiziqishlari va muammolarini tushunishga harakat qilishi lozim. Pedagogik va psixologik tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, ota farzandning gender identifikatsiyasi (o'zini erkak yoki ayol sifatida anglash jarayoni) shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, o'g'il bolalarda erkaklik fazilatlari - mas'uliyat, mardlik, qat'iyat, oilaparvarlik kabi xususiyatlar otaning shaxsiy namunasi asosida rivojlanadi. Qiz farzand uchun esa ota - kelajakda turmush o'rtog'iga nisbatan mezon vazifasini bajaradi. Ota tomonidan ko'rsatilgan hurmat va e'tibor qiz bolaning o'z qadrini his etishiga, sog'lom oilaviy tasavvurlarni shakllantirishiga xizmat qiladi. Ota farzand tarbiyasida ko'p qirrali - ijtimoiy, psixologik, intellektual, ma'naviy va profilaktik funksiyalarni bajaradi. Uning ishtiroki farzand shaxsining uyg'un va barkamol shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Demak, zamonaviy jamiyatda otalik nafaqat biologik yoki iqtisodiy vazifa, balki yuksak ma'naviy-ma'rifiy mas'uliyatdir. Ota o'z tarbiyaviy rolini anglab, farzand hayotida faol ishtirok etsa, sog'lom avlod va barqaror jamiyatni shakllantirish mumkin bo'ladi.

Ilmiy kuzatuvlarga ko'ra, otaning farzand bilan birgalikda kitob o'qishi, mantiqiy o'yinlar o'ynashi, muhokamalar olib borishi bolaning nutq boyligi va tafakkur doirasini kengaytiradi. Otaning savol-javobga boy muloqoti farzandd tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi. Ayniqsa, texnik, matematik

yoki strategik fikrlash talab qiladigan faoliyatlarda otaning faol ishtiroki sezilarli natija beradi. Shu jihatdan ota farzandning nafaqat axloqiy, balki intellektual kamolotiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy kuzatuvlarga ko'ra, otaning farzand bilan birgalikda kitob o'qishi, mantiqiy o'yinlar o'ynashi, muhokamalar olib borishi bolaning nutq boyligi va tafakkur doirasini kengaytiradi. Otaning savol-javobga boy muloqoti farzandda tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi. Ayniqsa, texnik, matematik yoki strategik fikrlash talab qiladigan faoliyatlarda otaning faol ishtiroki sezilarli natija beradi. Shu jihatdan ota farzandning nafaqat axloqiy, balki intellektual kamolotiga ham ta'sir ko'rsatadi [3, b.263]. Sotsiologik nuqtai nazardan, otaning jamiyatdagi obro'-e'tibori farzandning ijtimoiy kapitalini shakllantiradi. Ijtimoiy kapital deganda insonning ijtimoiy aloqalari, ishonch darajasi va jamiyatdagi mavqei tushuniladi. Obro'li, mas'uliyatli va faol otaning farzandi ko'pincha ijtimoiy muhitda o'zini ishonchli his qiladi. Bu esa uning jamiyatga moslashuv jarayonini yengillashtiradi. So'nggi yillarda emotsional intellekt tushunchasi keng qo'llanilmoqda. Emotsional intellekt - bu o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, boshqalar hissiyotini tushunish qobiliyatidir. Agar ota farzand bilan ochiq muloqot qilsa, hissiyotlarini sog'lom ifoda etsa, bola ham shunday modelni o'zlashtiradi. Aksincha, hissiy sovuqqonlik yoki tajovuzkorlik bolaning ruhiy muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Otaning farzandni oilaviy muhokamalarga jalb etishi unda mustaqil fikrlash va javobgarlik hissiy rivojlantiradi. Bunday yondashuv farzandda o'z fikrini asoslab berish ko'nikmasini va ijtimoiy faollikni shakllantiradi. Sharqona oilaviy an'analarda ota oilaning ma'naviy yetakchisi sifatida e'tirof etiladi. Milliy qadriyatlarimizda otaning halolligi, so'zida turishi va adolatliliigi oliy fazilat sanaladi. Farzand aynan otadan vatanparvarlik, kattalarga hurmat va kichiklarga mehr kabi qadriyatlarni o'rganadi. Shuning uchun ota o'z xatti-harakatida doimo ibrat bo'lishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, ota oilada farzand tarbiyasining asosiy tayanchlaridan biridir. Uning shaxsiy namuna ko'rsatishi, ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni singdirishi, psixologik qo'llab-quvvatlashi va ijtimoiy mas'uliyati farzand kamolotida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sog'lom oila – sog'lom jamiyat poydevoridir. Jamiyat taraqqiyoti esa komil inson tarbiyasiga bog'liq. Demak, har bir ota o'z farzandi tarbiyasiga mas'uliyat bilan yondashsa, kelajak avlodning barkamol bo'lib voyaga yetishi ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. A.K.Munavvarov. Pedagogika. – Toshkent: O'qituvchi, 1996.
2. Lamb M.E. The Role of the Father in Child Development. – New York: Wiley
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.

Vapayev Sarvarbek Rajabboyevich

Abu Rayhon Beruniy nomidagi

Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

OILA MUHITINI SOG'LOMLASHTIRISH DEVIANT XULQNI BARTARAF ETISH OMILI SIFATIDA

Annotatsiya. Maqolada oila muhitining sog'lomlashtirilishi orqali o'smirlar orasidagi deviant xulqni bartaraf etish masalalari o'rganilgan. Oila tarbiyasi, psixologik muhit va ijtimoiy nazoratning deviant xulq shakllanishiga ta'siri tahlil qilingan. Sog'lom oila muhiti yaratish orqali og'ishgan xatti-harakatlarning oldini olish yo'llari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: deviant xulq, oila muhiti, o'smirlar, ijtimoiy nazorat, psixologik korreksiya, tarbiya, og'ishgan xatti-harakatlar.

Аннотация. В статье исследуются вопросы устранения девиантного поведения среди подростков через оздоровление семейной среды. Проанализировано влияние семейного воспитания, психологической среды и социального контроля на формирование девиантного

поведения. Показаны пути предотвращения отклоняющегося поведения через создание здоровой семейной среды.

Ключевые слова: девиантное поведение, семейная среда, подростки, социальный контроль, психологическая коррекция, воспитание, отклоняющееся поведение.

Abstract. The article examines the issues of eliminating deviant behavior among adolescents through the improvement of the family environment. The influence of family upbringing, psychological environment and social control on the formation of deviant behavior is analyzed. Ways to prevent deviant behavior through creating a healthy family environment are shown.

Key words: deviant behavior, family environment, adolescents, social control, psychological correction, upbringing, deviant actions.

Kirish. Deviant xulq - bu ijtimoiy me'yorlar va qoidalardan chetga chiqish, jamiyat tomonidan qabul qilinmagan xatti-harakatlar majmuidir [5]. O'smirlar shaxsiyatining shakllanishida oila muhiti hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sog'lom oila muhiti - bu farzandlarning to'g'ri rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligi uchun zarur bo'lgan sharoitlar majmuidir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, deviant xulqqa moyil o'smirlarning aksariyati notekis oilalarda tarbiyalanadi [1]. Oila muhitining sog'lomlashtirilishi orqali yoshlar orasidagi og'ishgan xatti-harakatlarning oldini olish mumkin. Bu masala pedagogika, psixologiya va sotsiologiya sohalarining kesishgan nuqtasida turadi.

Maqolaning maqsadi - oila muhitini sog'lomlashtirish orqali deviant xulqni bartaraf etish mexanizmlarini o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Adabiyotlar sharhi. Deviant xulq muammosi ko'plab tadqiqotchillarning e'tiborida bo'lgan. Buyanov M.I. o'z tadqiqotida notekis oilalarda o'sadigan bolalarning psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilgan va bunday oilalarda tarbiyalanayotgan farzandlarda deviant xulq rivojlanish xavfi yuqori ekanligini isbotlagan [1].

Gilinskiy Ya.I. va hammualliflar Rossiyada deviantlik va ijtimoiy nazorat masalalarini tarixiy-sotsiologik nuqtai nazardan o'rganib, deviant xulqning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar bilan bog'liqligini ko'rsatdilar [2]. Ular jamiyatdagi ijtimoiy nazorat tizimining zaiflanishi deviant xatti-harakatlarning ko'payishiga olib kelishini ta'kidladilar.

Juravlev D.N. va Kovalchuk A.V. o'smirlar orasidagi og'ishgan xulqni analitik jihatdan o'rganib, bu muammoning pedagogik aspektlarini ochib berdilar [3]. Mualliflar ta'lim tizimi va oila o'rtasidagi hamkorlik deviant xulqni bartaraf etishda muhim rol o'ynashini ta'kidladilar.

Zavertkina E.G. va Mironova M.N. o'smirlarning deviant xulqini korreksiya qilish bo'yicha amaliy qo'llanma yaratdilar [4]. Ular psixologik korreksiya usullari va pedagogik texnologiyalarni tizimli ravishda taqdim etdilar.

Zmanovskaya E.V. va Ribnikov V.Yu. deviant xulqning shaxsiy va guruhiiy ko'rinishlarini keng qamrovli o'rganadilar [5]. Ular deviant xulqning psixologik mexanizmlarini ochib, uning oldini olish strategiyalarini ishlab chiqdilar.

E.V. Zmanovskayaning boshqa asarida deviantologiyaning nazariy asoslari va og'ishgan xulqning turli shakllari chuqur tahlil qilingan [6]. Muallif deviant xulqni tushunish va unga ta'sir etish uchun kompleks yondashuvning zarurligini ta'kidlaydi.

Metodlar. Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

Nazariy tahlil usuli: deviant xulq va oila muhiti bo'yicha ilmiy adabiyotlarni o'rganish, mavjud yondashuvlarni taqqoslash.

So'rovnomas usuli: 5 ta oiladan ma'lumot to'plash, ota-onalarning tarbiya uslublarini aniqlash.

Kuzatish usuli: o'smirlarning oilaviy va ijtimoiy muhitdagi xatti-harakatlarini o'rganish.

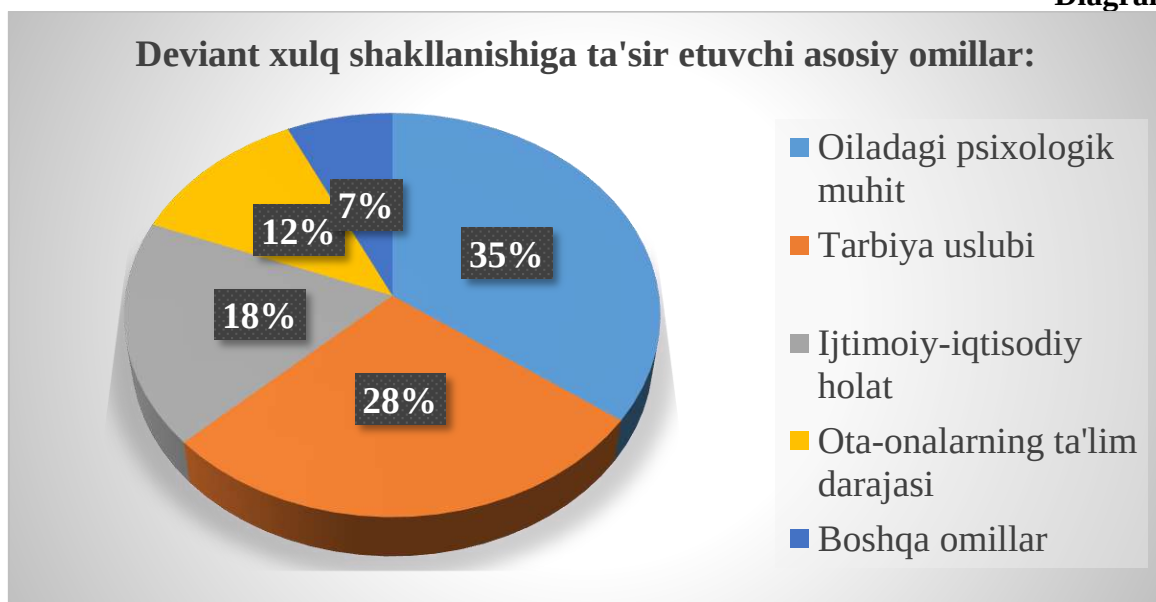
Statistik tahlil: olingan ma'lumotlarni qayta ishlash va umumlashtirish.

Taqqoslash usuli: sog'lom va nosog'lom oila muhitida tarbiyalangan o'smirlarning xulqiy xususiyatlarini solishtirish.

Tadqiqot 2025 o'quv yilida Urganch shahri maktabida o'tkazildi. Tadqiqotda 14-16 yoshdagi 10 nafar o'quvchi ishtirok etdi.

Natijalar va muhokamalar. Tadqiqot natijalari oila muhitining o'smirlarda deviant xulq-atvor shakllanishida hal qiluvchi omil ekanligini tasdiqladi. So'rovnoma ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom oilaviy muhitda tarbiyalanayotgan o'smirlarning katta qismi (85%) ijtimoiy me'yorlarga rioya qilsa, qisman nosog'lom oilalarda bu ko'rsatkich keskin pasayib, o'smirlarning 45 foizida og'ishgan xatti-harakatlar kuzatiladi. Nosog'lom oila muhitida esa deviant xulq belgilari 72 foiz o'smirlarda aniqlangan. Bu holat oiladagi psixologik barqarorlik va tarbiya sifati o'smir shaxsining ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Tahlil natijalariga ko'ra, deviant xulq shakllanishiga eng katta ta'sirni oiladagi psixologik muhit (35%) va tarbiya uslubi (28%) ko'rsatadi; shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy holat (18%) hamda ota-onalarning ta'lim darajasi (12%) muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi. Qolgan omillar, jumladan, salbiy tashqi ta'sirlar ham muayyan rol o'ynaydi. Olingan natijalar asosida oilaviy muhitni sog'lomlashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi: ota-onalar tomonidan farzandlar bilan ochiq muloqot o'rnatish, demokratik tarbiya uslubini qo'llash va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim bo'lsa, ta'lim muassasalari tomonidan ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish, maslahat va preventiv tadbirlarni yo'lga qo'yish zarur hisoblanadi. Umuman olganda, tadqiqot sog'lom oila muhitida tarbiyalangan o'smirlar o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq nazorat qilishi, ijtimoiy me'yorlarga ko'proq amal qilishi va deviant xulq ko'rsatish ehtimoli ancha past bo'lishini yana bir bor tasdiqlaydi.

Diagramma



Xulosa. Tadqiqot natijalari o'smirlar orasida deviant xulq-atvor shakllanishida oila muhitining yetakchi va hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini yaqqol ko'rsatdi. Sog'lom oilaviy munosabatlar, ijobiy psixologik muhit va to'g'ri tanlangan tarbiya uslubi o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi, xulq-atvor barqarorligi hamda jamiyat me'yorlariga rioya etishini ta'minlaydi. Aksincha, oiladagi nizolar, muloqot yetishmasligi va noto'g'ri tarbiya uslublari deviant xatti-harakatlar rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, oilaviy muhitni sog'lomlashtirish orqali o'smirlar orasida og'ishgan xulq-atvor holatlarining katta qismini oldini olish mumkin. Shu bois, deviant xulq muammosini hal etishda oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning uzviy hamkorligiga asoslangan kompleks yondashuv eng samarali strategiya hisoblanadi. Erta profilaktika choralarini kuchaytirish, oilaviy maslahat va psixologik xizmatlarni rivojlantirish hamda ota-onalarning pedagogik madaniyatini oshirish o'smirlar deviant xulq-atvorining oldini olishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Buyanov M.I. Notekis oiladan kelgan bola. – M.: Prosveshcheniye, 1988. – 207 b.
2. Gilinskiy Ya.I., Afanasyev V., Barayeva N. Rossiyada deviantlik va ijtimoiy nazorat (XIX-XX asrlar): Tendentsiyalar va sotsiologik tushunish / Mas'ul muharrir Ya.I. Gilinskiy. – SPb.: Aleteyya, 2000. – 384 b.

3. Juravlev D.N., Kovalchuk A.V. Qiyin bolalar va og'ishgan xulq muammosi (analitik aspekt) // Yaroslavl pedagogika xabarnomasi. – 2003. – №3. – 82-85 b.
4. Zavertkina E.G., Mironova M.N. O'smirlarning deviant xulqini korreksiya qilish: o'quv-uslubiy qo'llanma. – Yaroslavl: K.D. Ushinskiy nomidagi YaDPU nashriyoti, 2006. – 112 b.
5. Zmanovskaya E.V., Ribnikov V.Yu. Shaxs va guruhning deviant xulqi: o'quv qo'llanmasi. – Sankt-Peterburg: Piter, 2010. – 352 b.
6. Zmanovskaya E.V. Deviantologiya: (Og'ishgan xulq psixologiyasi): O'quv qo'llanmasi. – 2-nashri, tuzatilgan. – M.: "Akademiya" nashriyot markazi, 2004. – 288 b.

Alimova Umida Raxmatillayevna
Toshkent shahar Nizomiy nomidagi O'zMPU
Amaliy psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

ZO'RAVONLIKA UCHRAGAN AYOLLARDA STRESSNING PSIXOLOGIK, DISTRUKTIV KECHINMALARNING YUZAGA KELISHI

Annotatsiya. Mamlakatimizda ayollarning huquq va manfaatlarini muhofaza qilish, ularni hech kimdan kam bo'lmagan, mustaqil fikrli, har tomonlama barkamol shaxs etib voyaga yetkazish masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy jamiyatni rivojlanish an'analari ayolning psixik jarohatlanish xavfini yuzaga keltiruvchi omillar sonining kundan kunga ortishiga sabab bo'lmoqda. Bu oila, ichkilikka ruju qo'yish, yuqumli kasalliklar, o'lim xavfi va boshqa muammolardir. Bular shubhasiz himoyasiz ayol psixikasiga psixologik jarohat yetkazadi va ayolning butun hayotida salbiy iz qoldiradi.

Kalit so'zi: stress, rehabilitatsiya, destruktiv kechinmalar, emotsional, psixosomatika jarohat, zo'riqish, shaxs, dipressiya, mexanizim, reaksiya, hissiyot, stressogen.

Annotation. In our country, special attention is being paid to protecting women's rights and interests and to raising them as independent-minded, well-rounded individuals who are not inferior to anyone. The trends of modern societal development are leading to a steady increase in factors that create the risk of psychological trauma for women. These include family problems, alcohol abuse, infectious diseases, the threat of death, and other challenges. Undoubtedly, such factors inflict psychological trauma on a vulnerable woman's psyche and leave a negative impact throughout her life.

Key words: stress, rehabilitation, destructive experiences, emotional state, psychosomatic trauma, tension, personality, depression, mechanism, reaction, emotion, stressogenic factors.

Kirish. Bugungi davrga kelib davlatimizda juda ko'plab ishlar olib borilmoqda, jumladan muhtaram yurtboshimiz tashabbuslari bilan Suriya davlati xududidan 156 nafar ayollar va bolalar qaytarildi, ularning ijtimoiy reabilitatsiyasi amalga oshirilmoqda. Bu ayollarning aksariyat qismi psixologik jarohatdan keyingi stressga tushgan ayollar sirasiga kiradi. Bunday ayollarga psixologik yordam ko'rsatish va ular bilan psixologik reabilitatsiyani olib borish ancha mehnat talab qilinadi, shu sababli biz tanlagan mavzu hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biridir.

Surunkali emotsional zo'riqish jismoniy salomatlikning ham yomonlashuviga olib keladi. Psixosomatik buzilish yuzaga keladi. Destruktiv kechinmalar, psixologik himoya mexanizmlari mushaklardagi tortishish va zo'riqish kabi shaxs tanasida ifodalanadi. Stressli vaziyat yoki psixologik jarohat "mushak broniti"ni yuzaga keltiradi. V.Rayx ta'kidlashicha, psixologik himoya mexanizmlaridan "aktual emotsional kechinmalar"ni yashirishda foydalaniladi va turli guruhga oid mushaklar zo'riqishi, tortinchoqlik bilan nafas olish kabi belgilar bilan ifodalanadigan "mushak broniti"ni shakllantiradi. Xarakter va "mushak broniti" shakllanishi o'zaro aloqador bo'lib, tana va psixika bu jarayonda uzluksiz ravishda birgalikda harakatlanadi. Shuning uchun psixologik jarohatni boshidan kechirgan shaxslarning ko'chiligidagi jismoniy salomatligida muammolar paydo bo'ladi.[1:96]

Destruktiv kechinmalar - bu shaxsning ichki holatini buzuvchi, salbiy ruhiy holatlar bo'lib, ular o'ziga, boshqalarga yoki jamiyatga qarshi yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Ayollarda bu kechinmalar ko'proq:

depressiya,
tashvish (anksiyete),
ayb yoki pushaymonlik hissi,
o'zini qadrsiz his qilish,
hissiy zo'riqish (stress),
agressiya yoki passivlik kabi shakllarda namoyon bo'ladi.

Shaxs bir yoki bir necha jarohatlovchi voqea-hodisalarni boshdan kechirgach, uning psixikasi chuqur zarar ko'radi. Bu voqea-hodisalar uning hayotiy tajribasidan tubdan farq qilgani uchun kuchli azob chekadi va shaxs salbiy reaksiyalar bilan javob qaytaradi. Bunday vaziyatda normal psixika tabiiyki, diskomfortni yumshatishga harakat qiladi: shaxs hayotini ozgina bo'lsada yengillashtirish uchun atrof-olamga munosabatini tubdan o'zgartiradi, bu esa o'z navbatida psixologik zo'riqishni chaqiradi va psixologik himoya mexanizmlarini shakllanishiga sharoit yaratadi. Bu holatda psixologik himoya shaxsning stressli vaziyatni boshdan kechirishiga javoban rivojlanadi, shu sababli jarohatlangan shaxs bo'lib o'tgan voqea-hodisa, hissiyotlarni qabul qila olmaydi va anglay olmaydi.

Ayollarning muhim xususiyatlaridan biri – bu uning emotsionalligidir. U o'z atrofidagi har qanday o'zgarishga sergaklik bilan javob qaytaradi – hoh u ijobiy bo'lsin, hoh u salbiy. Aynan ayollarda stressli vaziyatlar ta'siriga nisbatan zaif va beqaror kategoriyaga mansub hisoblanadi.

D.N. Isaev dezadaptatsiya reaksiyasini yuzaga keltiruvchi psixologik travmatizatsiya xavfi yuqori bo'lgan vaziyatlarni ajratib ko'rsatadi. Ular quyidagicha:

Xavfsizlik va himoyalanganlik hissinin yo'qotish yoki umuman yo'qligi:

-Dushmanlik kayfiyati yuqori qattiqqo'l oila;

-Hissiyotlarni inkor etuvchi oila;

-Nazorat va e'tiborni ta'minlamaydigan oila;

-Yaqinini yo'qotish yoki uning kasal bo'lishi;

-Barkamol bo'lmagan oila (inqirozga yoqasidagi, inqirozga yuz tutgan, rigid, yuzaki g'amxo'rlik);

-Oiladagi begona muhit (til, madaniyat);

Ayollarda yana bir psixologik travmatizatsiyaning salbiy faktorlaridan biri psixologik deprivatsiya hisoblanadi. V.A.Gureva klassifikatsiyasiga ko'ra psixologik deprivatsiyaning paydo bo'lishi surunkali psixologik jarohat bilan bog'liq.

Psixologik deprivatsiya - bu psixologik holat bo'lib, yetarli miqdorda va yetarli vaqt oralig'ida subektda hayot uchun bir qator muhim psixologik ehtiyojlarni qondirishning imkoni bo'lmagan hayotiy vaziyatlar natijasida yuzaga keladi.

Shaxsda psixologik deprivatsiyani keltirib chiqaruvchi asosiy hayotiy ehtiyojlarni Y. Langmeer va Z. Mateychek quyidagicha ataydi:

-ma'lum bir miqdordagi, o'zgaruvchanlikdagi va tur(modallik)dagi stimullarga bo'lgan ehtiyoj;

-harakatli o'rganishda asosiy shart-sharoitga bo'lgan ehtiyoj;

-harakatli asosiy shaxs integratsiyasini ta'minlovchi birlamchi jamoaviy aloqalar bo'lgan ehtiyoj;

-ajratilgan jamoaviy rollar va qimmatli maqsadlarga ega bo'lish imkonini beruvchi jamoaviy o'z-o'zini realizatsiya etishga bo'lgan ehtiyoj.[2:28]

Og'ir va uzoq davom etgan deprivatsiya kuchli stressogen faktor bo'lib, ayolning psixologik strukturasida chuqur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Shuningdek ayollarda qanchalik stress bo'lsa, shuncha uzoq davom etadi va asoratlar bo'lmashligiga umid shuncha kam qoladi. Hatto ko'zga tashlanmas o'zgarishlar bilan o'tgan qisqa deprivatsion tajriba ham yashirin iz qoldiradi va shunga o'xshash voqeaning takrorlanishi yoki boshqa yoqimsiz hayotiy vaziyat tufayli kuchayadi.

Stress atamasiga birinchi navbatda ta'rif bergan olimlardan biri bu Gans Sele xisoblanadi. Shaxsning inqirozli vaziyatlarga moslashish muammosi ilgaridan odamlarni qiziqtirib kelgan. So'nggi yillarda esa zamonaviy fanning bu muammoni o'rganishga bo'lgan qiziqishi yanada ortdi.

Hech bir shaxs muvaffaqiyatsizliklar, to'siqlar, hayajonlanishlardan kafolatlangan emas. Ko'pchilik shaxslar janjallar, o'zaro munosabatlardagi nizolar va munozaralarni chetlab o'ta olmaydilar. Natijada psixik va jismoniy salomatlikni izdan chiqaruvchi emotsional stress yuzaga keladi.

Ingliz tilidan tarjima qilinganda "stress" so'zi zo'riqish, kuchlanish, urg'u berish, bosim o'tkazish ma'nolarini anglatadi. Disstress so'zi esa qayg'u, muhtojlik, charchash ma'nolarida qo'llaniladi.

Hozirgi davrda stress deganda organizmning qandaydir qo'zg'atuvchi - stressor ta'siri ostida yuqori zo'riqish holati tushuniladi. Stress so'zi individning ekstremal holatlardagi holatini ifodalash uchun ham ishlatiladi.

Bugungi kunimizda stress nima ekanligini bilmaydigan odamning o'zi yo'q. Hayot murakkab, unda hamma jarayonlar ham bir tekisda ketmaydi, shundan stresslar kelib chiqadiki, ularning hadan ziyod ortib ketishi salomatlikning buzilishi, ruhiy mutanosiblikning izdan chiqishiga olib keladi. Mazkur termin birinchi bo'lib kanadalik fiziolog Gans Sele (1907-1982) tomonidan kiritilgan. Sele fikricha stress bu hayot. Shaxs suvsiz, havosiz, ovqatsiz yashay olmaganidek, stresssiz ham yashay olmaydi. Lekin stress to'planishi va shunday kuchga ega bo'lishi mumkinki, natijada odam u bilan kurashishga qodir bo'lmay qoladi va kasallikka chalinadi. Shu narsa juda muhimki, emotsional stress darajasi avvalambor, konkret odamning stress holatiga munosabati, uni qanday talqin etishi va kechinishiga bog'liq. Kuchli emotsional stress organizmning kasalliklarga beriluvchanligini oshirishi mumkin.

Metodlar. G.Sele nazariyasida stress fiziologik, kimyoviy, organik omillarga fiziologik ta'sir nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Nazariyaning asosiy mazmunini to'rtta pozitsiyada umumlashtirish mumkin.[3:114]

1. Barcha biologik organizmlarda ichki muvozanat holatini yoki ularning tizimlarining ishlash muvozanatini saqlash uchun tug'ma mexanizmlar mavjud. Ichki muvozanatni saqlash gomeostaz jarayonlari bilan ta'minlanadi. Gomeostazni saqlash organizm uchun muhim vazifadir.

2. Stresslar, ya'ni kuchli tashqi simullar ichki muvozanatni buzadi. Organizm har qanday stressga yoqimli yoki yoqimsiz, o'ziga xos bo'lmagan fiziologik qo'zg'alish bilan ta'sir ko'rsatadi. Ushbu reaksiya himoya va moslashuvchan.

3. Stressning rivojlanishi va unga moslashish bir necha bosqichlardan o'tadi. Kurs va har bir bosqichga o'tish vaqti organizmning qarshilik darajasi (qarshilik, barqarorlik), stress omiliga ta'sir qilish intensivligi va davomiyligiga bog'liq.

4. Organizmda stressni oldini olish va nazorat qilish (yengillashtirish) uchun moslashuvchanlik qobiliyatining cheklangan zaxiralari mavjud - ularning yetishmasligi kasallik va o'limga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot natijalarining umumlashtirilishi G.Selega jarayonning uch bosqichi mavjudligini asoslab berishga imkon berdi, uni umumiy adaptatsiya sindromi deb atadi. Anksiete bosqichi birinchi marta stress paydo bo'lganda paydo bo'ladi. Qisqa vaqt ichida organizmning qarshilik darajasi pasayadi, ba'zi somatik va vegetativ funksiyalar buziladi. Keyin tanasi zaxiralarni safarbar qiladi va himoya jarayonlarini o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarini yoqadi. Himoyalar samarali bo'lsa, tashvish susayadi va tana normal faoliyatiga qaytadi. Ko'pgina stresslar ushbu bosqichda hal qilinadi. Bunday qisqa muddatli stresslarni o'tkir stress reaksiyalari deb atash mumkin.

G.Sele "yuzaki" va "chuqur" moslashuvchan energiyani ajratib olishni taklif qildi. Birinchisi "talab bo'yicha" mavjud va boshqasi hisobiga to'ldiriladi - "chuqur". Ikkinchisi organizmning gomeostatik mexanizmlarini adaptiv ravishda qayta qurish orqali safarbar qilinadi. Uning tukenmesi, G.Sele'ning fikricha, qaytarilmas va o'limga yoki qarishga olib keladi.

Zamonaviy psixologiyada quyidagi psixologik modellar va stress nazariyalari ajralib turadi.

1. Genetik-konstitutsiyaviy nazariya, uning mohiyati tanadagi stressga qarshi turish qobiliyati mavjud sharoitlardan qat'iy nazar, oldindan belgilangan ish strategiyalariga bog'liq degan pozitsiyaga kelib chiqadi. Ushbu sohada tadqiqotlar genetik makijay (genotip) va jismoniy shaxsning stressga qarshi turish qobiliyatini pasaytirishi mumkin bo'lgan ba'zi jismoniy xususiyatlar o'rtasida bog'liqlik o'rnatishga harakat qilmoqda.

2. Stressga moyillik (diatez) modeli - irsiy va tashqi muhit omillarining o'zaro ta'siri ta'siriga asoslangan. Bu predispozitsiya qiluvchi omillarning o'zaro ta'siriga va stress reaksiyalarining rivojlanishidagi kutilmagan, kuchli ta'sirlarga imkon beradi.

3. Z.Freyd nazariyasiga asoslangan psixodinamik model. U o'z nazariyasida tashvish, xavotirning kelib chiqishi va namoyon bo'lishining ikki turini tavsifladi:

a) signal xavotiri haqiqiy tashqi xavfni kutish reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi;

b) shikastlanish xavotiri ongsiz, ichki manba ta'sirida rivojlanadi.[4:124]

Ushbu turdagi tashvishlanishning eng yorqin namunasi - bu jinsiy istaklarni va tajovuzkor instinktlarni jilovlash. Natijada paydo bo'lgan ushbu holatning alomatlarini tavsiflash uchun Z.Freyd "kundalik hayot psixopatiyasi" atamasini kiritdi.

4. Model N.G.Wolff, unga ko'ra muallif stressni ijtimoiy va psixologik ogohlantirishlarga fiziologik reaksiya deb hisoblagan va ushbu reaksiyalarining munosabat (pozitsiyalar, munosabatlar) tabiatiga, shaxs xulq-atvorining motivlariga, vaziyat va unga munosabat ishonchliligiga bog'liqligini o'rnatgan.

5. Dissiplinar (intizomiy) stress modeli. Mualliflarning fikriga ko'ra, stress ko'pchilik odamlarda yoki ularning ayrim vakillarida tashvish uyg'otadigan stimullarning ta'siri ostida paydo bo'ladi va bir qator fiziologik, psixologik va xulq-atvor reaksiyalariga olib keladi, ba'zi hollarda patologik, ammo, ehtimol, yuqori darajadagi ish faoliyatini va tartibga solishning yangi imkoniyatlari.

6. Konfliktlar nazariyalari. Stressning bir nechta modellari jamiyatdagi sub'ektlarning xatti-harakatlari va guruhdagi jarayonlarga hamroh bo'lgan munosabatlardagi keskinlik holati o'rtasidagi munosabatni aks ettiradi. Tanglikning asosiy sabablari jamiyat a'zolarining uning ijtimoiy me'yorlariga bo'ysunishi zarurati bilan bog'liq.[5:17]

Natijalar va Munozara: stressni oldini olish jamiyat a'zolariga rivojlanish uchun qulay sharoit va munosabat va qarashlarni tanlashda katta erkinlikni ta'minlashga asoslangan bo'lishi kerak, deb hisoblaydi. Konflikt nazariyalari, shuningdek, ijtimoiy munosabatlarning barqarorligi, jamiyatdagi iqtisodiy tovarlar va xizmatlarning taqsimlanishi va kuch tuzilmalaridagi shaxslararo o'zaro ta'sirlarni stress sabablari sifatida ko'rib chiqadi. Ijtimoiy jihatlar, shuningdek, jamiyatning ijtimoiy rivojlanishining evolyusion nazariyasi, ekologik nazariya (ijtimoiy hodisalarning jamiyatdagi o'rni), hayot o'zgarishi nazariyasi (oilada, ishda va boshqalar) kabi stress nazariyalarining asosini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Абитов И.Р., Акбиров Р.Р. Психология стресса. Учебнометодическое пособие. – Казань: НОУ ДПО “Центрсоциальногуманитарного образования”, 2022.2.
2. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 20003.
3. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневышев Е.Н. Психология стресса. Учебное пособие. – Университет при МПА ЕврАзЭС, 2020.
4. Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и копинг. – СПб.: Питер, 2021.
5. Селье Ганс. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 19796. КитаевСмык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
6. Коркина М.В. Психофизиология адаптации человека к стрессу. – М.: Медицина, 1998.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.:Издво МГУ, 1999.
8. Шерман К.В. Социальные аспекты стресса. – СПб.: Наука, 2018.
9. Бехтерева Н.Н. Нейрофизиологические основы адаптации к стрессу. – Л.: Наука, 1974.

Ergasheva Gulnora Oltiboy qizi
O'zbekiston Milliy universiteti
Psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistranti

OILADA ER-XOTIN MUNOSABATLARINING O'ZBEK VA XORIJ PSIXOLOGLARI TADQIQOTLARIDA O'RGANILISHI

Annotatsiya. Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo'lib, undagi er-xotin munosabatlari mazkur tuzilmaning asosiy poydevorini tashkil etadi. Nikohning barqarorligi, oila a'zolarining psixologik farovonligi hamda farzandlar kamoloti bevosita er-xotin o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning sifatiga bog'liqdir. Mazkur tezisda oilada er-xotin munosabatlarning o'zbek va xorij psixologlari tadqiqotlarida o'rganilishi yoritilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy mavqeyi, hissiy yaqinlik, reproduktiv tasavvur, mulohaza, ustunlik, o'zaro tushunish, nikohdan qoniqish.

Аннотация. Семья является одним из важнейших социальных институтов общества, а супружеские отношения в ней составляют фундамент данной структуры. Стабильность брака, психологическое благополучие членов семьи и гармоничное развитие детей непосредственно зависят от качества взаимоотношений между супругами. В настоящем тезисе освещается изучение супружеских отношений в семье в исследованиях узбекских и зарубежных психологов.

Ключевые слова: социальный статус, эмоциональная близость, репродуктивные представления, коммуникация, установка, взаимопонимание, удовлетворённость браком.

Abstract. The family is one of the most important social institutions of society, and marital relations constitute the fundamental foundation of this structure. The stability of marriage, the psychological well-being of family members, and the harmonious development of children directly depend on the quality of interaction between spouses. This paper examines the study of marital relations within the family in the research conducted by Uzbek and foreign psychologists.

Key words: social status, emotional intimacy, reproductive perceptions, communication, attitude, mutual understanding, marital satisfaction.

Oila inson hayotining eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo'lib, uning mustahkamligi jamiyat barqarorligining asosiy omillaridan hisoblanadi. Oiladagi sog'lom muhit, o'zaro hurmat va ishonchga asoslangan er-xotin munosabatlari shaxsning psixologik farovonligini, farzandlar tarbiyasi hamda jamiyatning ma'naviy rivojlanishini ham belgilab beradi. Shu bois er-xotin o'rtasidagi munosabatlarni psixologik jihatdan o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri sanaladi.

Zamonaviy psixologiya fanida oiladagi shaxslararo munosabatlar masalasi keng ko'lamda tadqiq etilgan bo'lib, unda nikoh barqarorligi, o'zaro moslik, konfliktlarni hal etish usullari, emotsional yaqinlik va rollar taqsimoti kabi jihatlar alohida o'rganiladi. Turli madaniyat va jamiyatlarda oilaviy munosabatlar o'ziga xos ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy omillar ta'sirida shakllanganligi sababli, bu masalaga yondashuvlar ham rang-barangdir.

O'zbek psixologlari er-xotin munosabatlarini asosan milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an'anaviy oilaviy rollar va ma'naviy meros kontekstida tahlil qiladilar. Ular oilaning jamoaviylik tamoyiliga asoslanishi, kattalarga hurmat, sabr-toqat, mas'uliyat va o'zaro mehr-oqibat kabi fazilatlarining nikoh barqarorligidagi o'rnini ta'kidlaydilar. Shuningdek, o'zbek oilasida qarindosh-urug'chilik munosabatlari va ijtimoiy muhitning er-xotin o'rtasidagi psixologik iqlimga ta'siri ham muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi.

V.M.Karimova oilaviy hayot va undagi o'zaro murakkab munosabatlarning qonuniyatlari, mexanizmlarini o'rganishga doir ko'plab ilmiy ishlar muallifidir. Olima yoshlarda o'zbek oilasi haqidagi ijtimoiy tasavvurlarni o'rganib, turli ijtimoiy guruh vakillarining oilaviy rollar, oilaviy qadriyatlar, er-xotinning oiladagi ijtimoiy mavqeyi, reproduktiv tasavvur va ustunliklar shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillarni tadqiq qildi.

O'zbek oilasi psixologik xususiyatlarini o'rganishdagi muhim tadqiqotlardan biri N.A.Sog'inovning izlanishlarida ko'rsatib o'tilgan. Olimning "O'zbek oilalarida nikohdan qoniqqanlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari" nomli nomzodlik ishida o'zbek oilalaridagi er-xotinlar o'rtasidagi o'zaro tushunish, o'zaro hurmat va hissiy yaqinlik, juftliklarning nikohdan qoniqqanlik xususiyatlari kabi omillarning oila mustahkamligiga ta'siri, ularning o'zaro munosabatlarida nizolar paydo bo'lishining etnopsixologik komponentlari o'zbek etnosi misolida o'rganib chiqilgan.

U.S. Saribayevaning "Oila barqarorligiga jinsiy-psixologik mutanosiblikning ta'siri" nomli ilmiy izlanishlarida o'zbek oilalarida er-xotinlarning jinsiy-psixologik mutanosibligi oila barqarorligiga ko'rsatadigan ta'siri hamda nomutanosiblikka olib keluvchi omillarni chuqur tahlil qilingan[5]. Er-xotinlar o'rtasidagi o'zaro tushunish, hissiy yaqinlik va o'zaro hurmat darajasi yuqori bo'lgan oilalarda jinsiy-psixologik mutanosiblikning yuksakligi, natijasida oila barqarorligi mustahkamligi kuzatilgan. Tadqiqotchi oila barqarorligini ta'minlashda er-xotinning jinsiy-psixologik mutanosiblikka erishishi uchun ular orasidagi o'zaro tushunish, hissiy yaqinlik hamda o'zaro hurmatni rivojlantirish muhim omil ekanligini ta'kidlaydi. Er-xotin o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch, ehtirom, mehr-muhabbat, sadoqat, hamfikrlilik va munosabatlardagi samimiylilik oila mustahkamligining asosiy psixologik poydevorini tashkil etishi ilmiy asosda yoritilgan. Oilaviy barqarorlikni ta'minlashda er-xotinlarning hissiy madaniyati, kommunikativ kompetensiyasi hamda o'zaro hurmat va ishonchga asoslangan munosabatlarni rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Olima G. Niyazmetova tomonidan olib borilgan tadqiqotda o'zbek oilalarida er-xotin munosabatlarining oilaviy turmush stjiga bog'liq holda o'zgarib borish jarayoni ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan chuqur tahlil etilgan [6]. Tadqiqotda er va xotin o'rtasidagi nikohdan qoniqqanlik darajasi, o'zaro tushunish, emotsional yaqinlik va o'zaro hurmat kabi ko'rsatkichlar statik holatda emas, balki oilaviy hayot davomida izchil rivojlanib, o'zgarib boradigan dinamik psixologik jarayon sifatida namoyon bo'lishi aniqlangan. G. Niyazmetova o'z izlanishlarida o'zbek oilalarida er-xotin munosabatlarining shakllanishi va namoyon bo'lish dinamikasi milliy madaniyat, etnik qadriyatlar va an'anaviy oila-nikoh munosabatlarini aks ettiruvchi o'ziga xos psixologik xususiyatlar bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, nikohdan qoniqqanlik darajasi, o'zaro tushunish, emotsional intilish, o'zaro hurmat, oilaviy rollar taqsimoti hamda bu rollarning er va xotin tomonidan baholanishi kabi omillar turmush stjining ortib borishi jarayonida o'zgaruvchanlik kasb etishi aniqlangan.

Empirik tahlillar asosida G. Niyazmetova oilaviy hayot davomida er-xotin o'rtasidagi "o'zaro tushunish", "emotsional intilish" va "o'zaro hurmat" kabi omillar turmush muddatining uzayishi bilan bir qatorda, oilaviy tajriba, hissiy moslashuv va shaxslararo o'zaro bog'liqlik darajasi ortib borishi natijasida yangi sifat bosqichiga o'tishini ilmiy asosda isbotlab bergan [6].

Xorij psixolog olimlaridan biri Virjiniya Satir taniqli oilaviy terapevt va oilaviy terapiya sohasidagi kashshof faoliyati bilan tanilgan muallif edi. Uning tadqiqotlari va terapevtik innovatsiyalari psixoterapiya landshaftini qayta shakllantirdi, bu oila dinamikasini tushunishga va odamlar va oilalarga turli muammolarni hal qilishda yordam berish amaliyotiga katta ta'sir ko'rsatdi. Uning tadqiqotlari va klinik amaliyoti psixologiya sohasidagi oilaviy dinamika va munosabatlarni o'rganishga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Satirning oilaviy terapiyaga yondashuvi sog'lom muloqot, o'z-o'zini hurmat qilish va oila tizimlarining shaxsiy farovonlikka ta'siri muhimligini ta'kidladi.

Myurrey Bouenning oilalardagi munosabatlar va hissiy jarayonlarning murakkab o'zaro ta'sirini tushunish uchun keng qamrovli asosini taqdim etadi. Bu oila a'zolarining o'zaro bog'liqligini va oila dinamikasini shakllantirish uchun ko'p avlod ta'sirining imkoniyatlarini ta'kidlaydi. Ushbu dinamikani tan olgan holda, shaxslar va oilalar o'zaro munosabatlarning yanada sog'lom modellarini ishlab chiqish va individual va jamoaviy farovonlikni oshirishga harakat qilishlari mumkin. Bouen oilaviy munosabatlarda uchburchaklar g'oyasini kiritdi, ular uch kishilik munosabatlar tizimi bo'lib, ular oilada barqarorlashtiruvchi kuch yoki taranglik manbai bo'lib xizmat qiladi. Uchburchaklar tashvish va nizolarni boshqarishning bir usuli sifatida shakllanadi va uchburchaklar dinamikasini tushunish Bouen nazariyasining markaziy qismidir. Bouen genogrammalardan foydalanishni

ommalashtirdi, bu ko'p avlodlar o'rtasidagi oilaviy munosabatlar va oila tarixini kuzatish, oila tizimiga hissa qo'shadigan takrorlanadigan mavzular va ta'sirlarni aniqlash uchun ishlatiladi.

A.Ya. Varga fikricha, oilaviy tizim nima bo'lishidan qat'iy nazar, o'z mavqeini saqlab qolishga intiladi. Binobarin, u rivojlanishning ma'lum bir nuqtasida qolishga intiladi, hech qayerga ko'chib o'tishni xohlamaydi. Bu funksional oilalar uchun ham, disfunktsional oilalar uchun ham amal qiladi [2].

S. Minuxinning fikricha, oilaviy disfunktsiyalar har bir oila xolonida mavjud bo'lishi mumkin, bu alohida o'zaro munosabatlarning buzilishi natijasi bo'lishi mumkin, shuningdek, umumiy oila tizimining kattaroq ijtimoiy tuzilmalar bilan o'zaro ta'sirining buzilishi oqibati bo'lishi mumkin. Minuxin tomonidan ishlab chiqilgan muammoli oilalar tipologiyasi oilaviy buzilishning ayrim turlarini ko'rsatadi. S.Minuxin o'zining muammoli oilalar tipologiyasida tarbiyalanuvchi va asrab oluvchi ota-ona bo'lgan oilalar tahliliga ham to'xtalib o'tadi [3].

O'zbek va xorij psixologlarining oilada er-xotin munosabatlarini o'rganish darajasi turlicha bo'lib, umumiy holda turli madaniyatlarda er-xotin o'rtasidagi muloqot, konfliktlarni hal qilish usullari va emosional qo'llab-quvvatlash tizimi muhim o'ringa ega. Nikoh barqarorligi va oilaviy farovonlik ko'p jihatdan er-xotin o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch, hissiy yaqinlik, samarali muloqot hamda konstruktiv nizoni hal etish ko'nikmalariga bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. - М. - СПб.: Фолиум, 2003.
2. Варга А.Я. "Семейная психотерапия". С.-Пб., Речь, 2001 г.
3. Minuchin S. Personal communication. Family therapy training for the Dutch Association for Group Psychotherapy. Utrecht, 2003.
4. V.Karimova "Oila psixologiyasi" darslik Toshkent-2006
5. U.S. Saribayeva "Oila barqarorligiga jinsiy-psixologik mutanosiblikning ta'siri". fan. nomz. ...diss. avtoref. – Toshkent: 2007.
6. G. Niyazmetova "O'zbek oilalarida er-xotinlik munosabatlari dinamikasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari". Psixol. fan. nomz. ...diss. avtoref. – Toshkent: 2010.

Hamroyev Temurbek Jamshid o'g'li

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti mustaqil tadqiqotchisi

MIGRATIONS OILALARDA O'SAYOTGAN BOLALARDA IJTIMOIIY MOSLASHUV VA KOMMUNIKATIV KO'NIKMALAR SHAKLLANISHI

Annotatsiya. Maqolada migratsion oilalarda o'sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ ko'nikmalarining shakllanishi, ularni shakllantiruvchi omillar va yuzaga keladigan muammolar tahlil qilinadi. Jahon va O'zbekiston tajribasi asosida migratsiya jarayonlarining bolalar psixologiyasiga ta'siri, madaniy va til muhitidagi o'zgarishlar, ota-onaning uzoq muddat chet elda bo'lishi natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy va emosional qiyinchiliklar o'rganiladi. Shuningdek, maqolada bolalarning yangi ijtimoiy muhitga adaptatsiyasi, kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish, stress va madaniy ziddiyatlarni yengish yo'llari bo'yicha ilmiy va amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: migratsion oilalar, bolalar, ijtimoiy moslashuv, kommunikativ ko'nikmalar, madaniy adaptatsiya, psixologik rivojlanish

Аннотация. В статье рассматривается формирование социальной адаптации и коммуникативных навыков детей, растущих в миграционных семьях, а также факторы, влияющие на эти процессы и возникающие проблемы. На основе мирового и узбекистанского опыта исследуется влияние миграции на психологическое развитие детей, изменения в культурной и языковой среде, трудности социальной и эмоциональной адаптации при

длительном отсутствии родителей. В статье также представлены научные и практические рекомендации по развитию коммуникативных компетенций, адаптации к новой социальной среде и преодолению стресса и культурных конфликтов.

Ключевые слова: миграционные семьи, дети, социальная адаптация, коммуникативные навыки, культурная адаптация, психологическое развитие

Abstract. The article examines the development of social adaptation and communicative skills in children growing up in migrant families, as well as the factors influencing these processes and related challenges. Based on global and Uzbek experiences, it analyzes the impact of migration on children's psychological development, changes in cultural and linguistic environments, and social-emotional difficulties arising from prolonged parental absence. The article also provides scientific and practical recommendations for enhancing communicative competence, adapting to new social environments, and coping with stress and cultural conflicts.

Key words: migrant families, children, social adaptation, communicative skills, cultural adaptation, psychological development

Dolzarblik. Zamonaviy globallashuv jarayonlari, transmilliy mehnat migratsiyasi oqimlarining kuchayishi hamda raqamli kommunikatsiya vositalarining kengayishi natijasida dunyo miqyosida migratsion oilalar soni keskin ortib bormoqda. Xalqaro tashkilotlar, xususan International Organization for Migration va United Nations ma'lumotlariga ko'ra, xalqaro migrantlar sonining ko'payishi nafaqat iqtisodiy, balki ijtimoiy-psixologik oqibatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Migratsion oilalarda o'sayotgan bolalar ko'pincha ota-onalardan uzoqda tarbiyalanish, madaniy identifikatsiya inqirozi, til va kommunikativ to'siqlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning cheklanganligi kabi murakkab vaziyatlarga duch kelmoqda. Bunday sharoitda bolalarning ijtimoiy moslashuvi (adaptatsiyasi) va kommunikativ ko'nikmalarining shakllanishi ularning shaxs sifatida rivojlanishi, ta'lim jarayoniga integratsiyasi hamda kelgusidagi ijtimoiy muvaffaqiyati uchun hal qiluvchi omilga aylanmoqda. Ayniqsa, migratsiya jarayonlarining intensivlashuvi natijasida "transmilliy bolalik" fenomeni shakllanib, bolalar bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq ijtimoiy-madaniy makon ta'sirida ulg'aymoqda.

O'zbekiston sharoitida ham tashqi mehnat migratsiyasi ijtimoiy hayotning muhim tarkibiy qismi bo'lib, ko'plab oilalarda ota yoki onaning xorijda ishlashi natijasida "migratsion oila" modeli shakllanmoqda. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi va Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligi tomonidan migratsiya jarayonlarini tartibga solish, migrantlar huquqlarini himoya qilish hamda ularning oilalarini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan qator tashabbuslar ilgari surilmoqda. Biroq migratsion oilalarda o'sayotgan bolalarning psixologik holati, ijtimoiylashuvi, maktab muhitiga moslashuvi va tengdoshlar bilan samarali muloqot o'rnatishidagi qiyinchiliklar yetarlicha kompleks tadqiq etilmagan. Ota-ona mehrining yetishmasligi, nazorat va qo'llab-quvvatlashning masofaviy shaklga o'tishi, oilaviy rollarning o'zgarishi bolalarda ijtimoiy ishonchsizlik, kommunikativ passivlik yoki aksincha, tajovuzkorlik kabi xulqiy og'ishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Migratsion oilalarda o'sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ ko'nikmalarining shakllanishi masalasi jahon psixologiya va sotsiologiya fanlarida keng qamrovli tadqiq etilgan. Migratsiya jarayonlarining shaxs rivojlanishiga ta'sirini tushuntirishda klassik akkulturratsiya nazariyalari muhim o'rin tutadi. Xususan, John W. Berry tomonidan ishlab chiqilgan akkulturratsiya strategiyalari modeli (integratsiya, assimilyatsiya, separatsiya, marginalizatsiya) migratsion muhitda ulg'ayayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlashda konseptual asos vazifasini bajaradi. Shuningdek, madaniyatlararo adaptatsiya va stress omillarini tahlil qilgan Young Yun Kim ishlari migratsion sharoitda kommunikativ kompetensiyaning rivojlanishi shaxsning psixologik barqarorligi bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Rivojlanish psixologiyasi nuqtai nazaridan esa Lev Vygotsky ning ijtimoiy-madaniy nazariyasi va Urie Bronfenbrenner ning ekologik tizimlar modeli bolalarning ijtimoiylashuvi oila, maktab, tengdoshlar va keng ijtimoiy muhit o'zaro ta'siri orqali shakllanishini asoslab beradi. Xalqaro tashkilotlar, jumladan UNICEF va International Organization for Migration hisobotlarida migratsion

oilalarda qolayotgan bolalarda emotsional yetishmovchilik, ijtimoiy izolyatsiya, akademik moslashuv qiyinchiliklari hamda kommunikativ passivlik yoki konfliktga moyillik kabi holatlar qayd etilgan. Shu bilan birga, ayrim tadqiqotlarda transmilliy oilalar bolalarida mustaqillik, moslashuvchanlik va madaniyatlararo kommunikativ kompetensiya yuqori shakllanishi mumkinligi ham ta'kidlanadi. Demak, xorijiy adabiyotlarda migratsiya jarayoni ikki tomonlama – xavf omili va rivojlantiruvchi omil sifatida talqin qilinib, bolalarning ijtimoiy moslashuvi ko'p darajali psixologik va ijtimoiy determinantlar asosida izohlanadi.

O'zbekiston va MDH mamlakatlari olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa migratsion oilalardagi bolalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, xulq-atvor og'ishlari va kommunikativ qiyinchiliklari alohida o'rganilgan. Ijtimoiylashuv jarayonining metodologik asoslarini ishlab chiqqan Boris Lomov shaxs rivojlanishini tizimli yondashuv asosida tahlil qilish zarurligini ta'kidlaydi, bu esa migratsion sharoitda shakllanayotgan kommunikativ sifatlarni kompleks o'rganish imkonini beradi. O'zbek olimlari tomonidan migratsion oilalarda ota-ona nazoratining susayishi, emotsional aloqalarning masofaviy shaklga o'tishi va oilaviy rollar transformatsiyasi bolalarning ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan. So'nggi yillarda respublikada mehnat migratsiyasi jarayonlarini tartibga solish va migrant oilalarini qo'llab-quvvatlash borasida davlat siyosati kuchaygan bo'lsa-da, bolalarning kommunikativ kompetensiyasi, tengdoshlar bilan munosabat o'rnatish mexanizmlari hamda maktab muhitiga adaptatsiyasi yetarlicha empirik tadqiq etilmaganligi kuzatiladi. Mavjud adabiyotlar ko'proq iqtisodiy va demografik jihatlariga urg'u beradi, ijtimoiy-psixologik omillar esa fragmentar tarzda yoritilgan. Shu bois, migratsion oilalarda o'sayotgan bolalarda ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko'nikmalar shakllanishini kompleks, tizimli va empirik asosda o'rganish zarurati mavjud bo'lib, bu yo'nalish ilmiy jihatdan yetarlicha chuqurlashtirilmagan va yangi tadqiqotlarni talab etadi.

O'zbek olimlari tomonidan migratsiya, migratsion oilalar, "ota-ona migratsiyasi ostida qolgan bolalar" muammosi, ularning tarbiyasi, xulq-atvori va ijtimoiylashuvi masalalari bo'yicha bir qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ayniqsa, ijtimoiy pedagogika, oila psixologiyasi, yosh davr psixologiyasi va ijtimoiy psixologiya doirasida migratsiyaning bolalar shaxs rivojiga ta'siri, ota-ona nazoratining susayishi, oilaviy munosabatlarning transformatsiyasi, emotsional yetishmovchilik, ijtimoiy nazorat va deviant xulq xavfi kabi jihatlar yoritilgan. Shuningdek, respublikada mehnat migratsiyasi jarayonlari va uning ijtimoiy oqibatlari bo'yicha amaliy-tahliliy tadqiqotlar O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi tizimidagi ilmiy markazlar hamda Oila va xotin-qizlar qo'mitasi tomonidan ham o'rganilgan. Biroq muammo shundaki, mavjud tadqiqotlarning aksariyati migratsiyaning iqtisodiy, demografik yoki umumiy ijtimoiy oqibatlariga qaratilgan bo'lib, aynan migratsion oilalarda o'sayotgan bolalarda ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko'nikmalar shakllanishi masalasi alohida, kompleks va tizimli empirik tadqiqot obyekti sifatida yetarli darajada chuqur ishlab chiqilmagan. Ya'ni, mavzu elementlari mavjud (ijtimoiylashuv, emotsional rivojlanish, xulqiy og'ishlar, oilaviy munosabatlar), ammo ular ko'pincha fragmentar tarzda, umumiy kontekstda yoritilgan. Kommunikativ kompetensiyaning strukturaviy komponentlari (muloqot motivatsiyasi, empatiya, assertivlik, konfliktni boshqarish, ijtimoiy rol moslashuvi)ni aynan migratsion omil bilan bog'lab o'rganish esa hali yetarlicha tizimlashtirilmagan ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

Shu sababli, siz tanlagan mavzu "ishlanmagan" emas, balki dolzarb, ammo yetarlicha kompleks va maxsus empirik asosda chuqurlashtirilmagan yo'nalish sifatida baholanishi to'g'riroq bo'ladi. Dissertatsion yoki ilmiy ish yozishda aynan mana shu jihat - mavjud tadqiqotlarning borligi, ammo mavzuning kommunikativ va ijtimoiy-moslashuv mexanizmlari kesimida yetarli darajada integrativ yondashuvda o'rganilmaganligi - ilmiy yangilik asosini tashkil etishi mumkin. O'zbekiston olimlari tomonidan migratsion oilalarda o'sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik rivojlanishi masalasi so'nggi yillarda izchil o'rganilmoqda. Masalan, Axmedova D. (Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti)ning "Migrant bolalarning yangi muhitga moslashuv jarayonlarini ijtimoiy-psixologik tahlili" maqolasida migrant bolalarning yangi ijtimoiy-madaniy muhitga adaptatsiya jarayoni, kommunikativ ko'nikmalarining shakllanishi va psixologik barqarorlik omillari tahlil qilinadi (Bola va Zamon, 2024). Shuningdek, 2025 yilda nashr etilgan "Migrant oilalarda

farzand tarbiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari” maqolasida ota-onalarning uzoq vaqt davomida chet elda bo‘lishi natijasida bolalarning ijtimoiy va emosional rivojlanishidagi o‘ziga xos xususiyatlar yoritilgan. Ushbu tadqiqotlar O‘zbekistonda migratsion jarayonlar oqibatida shakllanayotgan “transmilliy bolalik” fenomenini tushunish va bolalarning ijtimoiy moslashuvi hamda kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Migratsion oilalarda o‘sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ ko‘nikmalarining rivojlanishi zamonaviy globallashuv va migratsiya jarayonlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalarning yangi ijtimoiy-madaniy muhitga integratsiyasi, til va kommunikativ kompetensiyasi, ota-onaning uzoq muddat chet elda bo‘lishi natijasida yuzaga keladigan emotsional va ijtimoiy qiyinchiliklarni yengish ular shaxs sifatida barqaror rivojlanishi uchun muhim omillardir. O‘zbekiston va jahon tajribasi asosida aniqlanishicha, bolalarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish va kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash, madaniy va ta’limiy integratsiya, hamda oilaviy aloqalarni saqlash mexanizmlari zarur. Shu sababli, bu mavzu nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, migratsion jarayonlarda o‘sayotgan bolalarning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun hal qiluvchi asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Axmedova D. Migrant bolalarning yangi muhitga moslashuv jarayonlarini ijtimoiy-psixologik tahlili. – Bola va Zamon, 2024, №12(3), 45–57.
2. Migrant oilalarda farzand tarbiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. – Ilmiy maqola, Toshkent, 2025.
3. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. – International Journal of Intercultural Relations, 2005, Vol. 29(6), 697–712.
4. Kim Y. Y. Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Cross-Cultural Adaptation. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2001.
5. Vigotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
6. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
7. International Organization for Migration (IOM). World Migration Report 2022. – Geneva: IOM, 2022.
8. United Nations. Global Migration Indicators 2021. – New York: UN, 2021.

Qodirov Jahongir

Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

OTA-ONA NAZORATISIZ ULG‘AYAYOTGAN O‘SMIRLARNING EMOTSIONAL HOLATINI BARQARORLASHTIRUVCHI DETERMINANTLAR

Annotatsiya. Mazkur maqolada ota-ona nazoratisiz yoki yetarli emotsional qo‘llab-quvvatlashsiz ulg‘ayayotgan o‘smirlarning emotsional holatini barqarorlashtiruvchi ijtimoiy-psixologik determinantlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda oilaviy disfunktsiya, migratsiya, ajrim, uzoq muddatli mehnat migratsiyasi yoki parental beparvolik sharoitida shakllanuvchi emotsional beqarorlik omillari aniqlanadi. Shuningdek, ichki psixologik resurslar (rezilyentlik, ichki lokus nazorat, o‘z-o‘zini boshqarish), tashqi qo‘llab-quvvatlovchi omillar (maktab muhiti, tengdoshlar guruhi, murabbiylar ta’siri) hamda ijtimoiy institutlarning kompensator roli ilmiy asosda yoritiladi. Olingan natijalar o‘smirlar psixologik salomatligini mustahkamlashda kompleks profilaktik va korreksion yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit soʻzlar: ota-ona nazoratisiz oʻsmirlar, emotsional beqarorlik, rezilyentlik, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, ichki lokus nazorat, psixologik moslashuv, tengdoshlar taʼsiri, kompensator omillar.

Аннотация. В статье анализируются социально-психологические детерминанты стабилизации эмоционального состояния подростков, растущих без достаточного родительского контроля или эмоциональной поддержки. Рассматриваются факторы семейной дисфункции, миграции родителей, разводов и эмоциональной депривации. Особое внимание уделяется внутренним психологическим ресурсам личности (резильентность, внутренний локус контроля, саморегуляция) и внешним компенсаторным механизмам (школьная среда, поддержка сверстников, наставничество). Обосновывается необходимость комплексных профилактических и коррекционных программ для обеспечения психологической устойчивости подростков.

Ключевые слова: подростки без родительского контроля, эмоциональная нестабильность, резильентность, социальная поддержка, внутренний локус контроля, психологическая адаптация, влияние сверстников, компенсаторные механизмы.

Abstract. This article examines the socio-psychological determinants that stabilize the emotional state of adolescents growing up without adequate parental supervision or emotional support. The study explores the impact of family dysfunction, parental migration, divorce, and emotional deprivation. Particular attention is given to internal psychological resources such as resilience, internal locus of control, and self-regulation, as well as external compensatory mechanisms including school environment, peer support, and mentorship. The findings emphasize the need for comprehensive preventive and corrective approaches to enhance adolescents' psychological stability.

Key words: adolescents without parental supervision, emotional instability, resilience, social support, internal locus of control, psychological adaptation, peer influence, compensatory factors.

Dolzarbik. Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy-iqtisodiy transformatsiyalar, mehnat migratsiyasining kengayishi, oilaviy ajrimlarning ortishi, urbanizatsiya jarayonlari va ijtimoiy mobilitetning kuchayishi natijasida ota-ona nazoratisiz yoki yetarli emotsional qoʻllab-quvvatlovsiz ulgʻayayotgan oʻsmirlar soni sezilarli darajada ortmoqda, bu esa ularning emotsional rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligiga bevosita taʼsir koʻrsatmoqda; oʻsmirlik davri biologik, kognitiv va ijtimoiy oʻzgarishlar keskinlashadigan, identiklik shakllanadigan va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadigan bosqich boʻlgani sababli, aynan shu davrda ota-onaning nazorati va emotsional qoʻllab-quvvatlovi yetishmasligi xavotirlik, agressivlik, depressiv simptomlar, ijtimoiy izolyatsiya yoki riskli xulq-atvor shakllanishiga olib kelishi mumkin, shu bois mazkur muammo faqat oilaviy masala emas, balki keng ijtimoiy-psixologik va davlat ahamiyatiga ega strategik yoʻnalish sifatida qaralishi zarur.

Jahon miqyosida oʻsmirlar ruhiy salomatligi global muammo sifatida eʼtirof etilib, World Health Organization maʼlumotlariga koʻra, oʻsmirlik davrida ruhiy buzilishlar boshlanishi holatlari keskin oshmoqda, UNICEF esa parental migratsiya va oilaviy ajrim bolalarning emotsional farovonligiga taʼsirini maxsus tadqiqotlarda qayd etmoqda; Oʻzbekiston sharoitida yoshlar bilan ishlash tizimini takomillashtirish, ularning maʼnaviy-ruhiy barqarorligini mustahkamlash va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash mexanizmlarini kengaytirish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri etib belgilangan boʻlib, Yoshlar ishlari agentligi hamda Maktabgacha va maktab taʼlimi vazirligi tomonidan profilaktik va psixologik xizmat dasturlari joriy etilmoqda.

Mazkur sharoitda ota-ona nazoratisiz ulgʻayayotgan oʻsmirlarning emotsional barqarorligini taʼminlovchi determinantlarni aniqlash ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi, chunki salbiy omillar mavjud boʻlsa-da, rezilyentlik, ichki lokus nazorat, ijobiy ijtimoiy identifikatsiya, tengdoshlar bilan konstruktiv muloqot, murabbiylik instituti va maktab iqlimining qoʻllab-quvvatlovchi xarakteri kompensator mexanizmlar sifatida emotsional beqarorlikni yumshatishi mumkin, shu bois mazkur determinantlarni tizimli oʻrganish oʻsmirlar ruhiy salomatligini mustahkamlashning ilmiy asosini yaratadi.

Adabiyotlar tahlili. Jahon psixologiyasida o'smirlik davridagi emotsional beqarorlik masalasi Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasida identiklik inqirozi bilan bog'liq holda talqin qilinadi, bunda ota-ona qo'llab-quvvatlovi yetishmasligi identiklik shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin; John Bowlbyning bog'lanish nazariyasi esa erta emotsional aloqalarning buzilishi keyinchalik xavotir va ishonchsizlikka olib kelishini asoslab beradi; Ann Masten rezilyentlik konsepsiyasi orqali salbiy omillarga qaramay barqaror rivojlanish imkoniyati mavjudligini empirik asosda ko'rsatgan.

MDH olimlari orasida Lev Semyonovich Vigotskiy ijtimoiy muhitning rivojlanishdagi vositachilik rolini ta'kidlab, o'smir shaxsining shakllanishida ijtimoiy kontekst hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ko'rsatgan; Daniel Borisovich Elkonin o'smirlik davrida muloqot va tengdoshlar guruhi yetakchi faoliyatga aylanishini asoslagan; Aleksandr Vasilievich Petrovsky esa guruh iqlimining shaxs rivojlanishiga ta'sirini yoritgan.

O'zbek psixologiya maktabida Muhammad Gabdugalimovich Davletshin yoshlar tarbiyasida ijtimoiy muhit omillarining rolini ko'rsatgan; Ergash G'oziyevich G'oziyev o'smirlik davrida emotsional jarayonlarning intensivligini va oilaviy omillarning ta'sirini tahlil qilgan; R.Mavlonova pedagogik muhitning kompensator rolini asoslagan.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona nazoratisiz ulg'ayayotgan o'smirlar uchun psixologik barqarorlik determinantlari ko'p qatlamli tizimni tashkil etadi, bunda ichki resurslar (rezilyentlik, o'zini boshqarish) va tashqi qo'llab-quvvatlash tizimi (maktab, tengdoshlar, ijtimoiy institutlar) o'zaro integratsiyalashgan holda emotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

Xulosa. Umuman olganda, ota-ona nazoratisiz ulg'ayayotgan o'smirlarning emotsional beqarorligi muqarrar natija emas, balki ijtimoiy-psixologik determinantlar tizimi orqali boshqarilishi va barqarorlashtirilishi mumkin bo'lgan jarayondir, bunda rezilyentlik, ichki lokus nazorat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va maktab muhitining ijobiy iqlimi asosiy kompensator mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Ota-ona nazoratisiz ulg'ayayotgan o'smirlarning emotsional beqarorligi murakkab ijtimoiy-psixologik jarayondir. Biroq bu jarayon deterministik emas va muayyan stabilizator determinantlar orqali boshqarilishi mumkin.

Shu bois mazkur yo'nalishda kompleks yondashuv, psixologik profilaktika, murabbiylik tizimi va ijtimoiy institutlar hamkorligi asosida o'smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlash strategik ahamiyat kasb etadi, chunki sog'lom emotsional rivojlanish kelajakdagi ijtimoiy moslashuv va shaxsiy muvaffaqiyatning poydevorini tashkil etadi. Rezilyentlik, ichki lokus nazorat, ijobiy ijtimoiy muhit, tengdoshlar bilan konstruktiv muloqot va maktabning qo'llab-quvvatlovchi iqlimi emotsional barqarorlikni ta'minlovchi asosiy omillar hisoblanadi. Kompleks profilaktik va psixologik yondashuv o'smirlarning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Erikson, Erik H. Identity: Youth and Crisis. - New York: Norton, 1968. - 336 p.
2. Bowlby, John. Attachment and Loss. - New York: Basic Books, 1982. - 394 p.
3. Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. - New York: Guilford Press, 2014. - 370 p.
4. Vygotsky, Lev S. Mind in Society. - Cambridge: Harvard University Press, 1978. - 159 p.
5. Elkonin, Daniil B. Psixologiya razvitiya. - Moskva: Pedagogika, 1989. - 560 s.
6. Petrovsky, Aleksandr V. Sotsialnaya psixologiya kollektivov. - Moskva: Prosveshcheniye, 1987. - 224 s.
7. Davletshin, Murod G'afurovich. Yosh psixologiyasi. - Toshkent: O'qituvchi, 2002. - 280 bet.
8. G'oziyev, Erkin G'oziyevich. Yosh davrlar psixologiyasi. - Toshkent: O'qituvchi, 1994. - 256 bet.

SHARQ MUTAFAKKIRLARI ASARLARIDA OILA QURISH HAQIDAGI TASAVVURLARNING YORITILISHI

Bugungi globallashuv va tezkor ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida oila jamiyatning barqarorligi va ma'naviy taraqqiyotning eng muhim tayanchi hisoblanadi. Aynan oila muhitida shaxsning axloqiy qarashlari, hayotga munosabati, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmati shakllanadi. Yosh avlodni barkamol, mas'uliyatli va vatanparvar etib tarbiyalashda oilaning o'rni beqiyosdir. Shu sababli bugungi kunda oilani mustahkamlash, uning tarbiyaviy ahamiyatini oshirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlaganlaridek, "Oila jamiyatning asosiy bo'g'ini bo'lib, u qanchalik mustahkam bo'lsa, jamiyat ham shunchalik barqaror bo'ladi." [1]. Demak, oila jamiyatning asosiy bo'g'ini bo'lsa, unda sog'lom muhit, to'g'ri tarbiya va ma'naviy qadriyatlar shakllanadi, bu esa bevosita jamiyat barqarorligiga xizmat qiladi. Mazkur qaror bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan bo'lib, oilani mustahkamlash masalasi davlat va jamiyat oldidagi muhim vazifa sifatida ko'rsatadi.

Ma'lumki, nikohga va yaqin qarindoshlikka asoslangan axloqiy mas'uliyat, o'zaro hurmat, tushunish va mehr-muhabbat umumiyliги bilan bog'langan kichik ijtimoiy guruh oila deyiladi. Oila boshqa turdagi kichik guruhlardan o'zining bir qator jihatlari bilan ajralib turadi:

birinchidan, oila ko'p muddatga, ya'ni bir necha o'n yillar va ko'p yillarga mavjud bo'ladi;

ikkinchidan, oilada shaxslararo munosabatlarning bir necha turlari amalga oshadi, ya'ni milliy mafkuramizga oid ilk tushunchalar, avvalo oila muhitida singadi va bu jarayon bobolar o'giti, ota ibрати, ona mehri orqali amalga oshadi. Bunda oilaviy munosabatlarda tarbiyaviy, psixologik, hissiy, moliyaviy, jinsiy va boshqa vazifalarning amalga oshirilishi kuzatiladi;

uchinchidan, oiladagi barcha munosabatlar zaminida salbiy yoki ijobiy holatlar yuzaga keladi, ya'ni oila a'zolaridan kimningdir kimgadir ta'siri oqibatida shaxs yoki yaxshi shakllanishi va komil inson darajasiga yetishi yoki tarbiyasi og'ir, xulqi buzuvchi odam bo'lib tarbiyalanishi mumkin.

Oilaviy qarashlar dastlab sharqning buyuk allomalari hisoblangan Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Mahmud Qoshg'ariy, Kaykovus, Xotam ibn Tay, Alisher Navoiy, Zahiriddin Muhammad Bobur, Rizouddin ibn Faxriddin, Muqimiy, Furqat, Zavqiy, Uvaysiy, Nodira, Abdurauf Fitrat, Abdulla Avloniy kabi ko'plab olim va yozuvchilar bu masalalar yuzasidan o'zlarining durdona fikrlarini tarixda qoldirib ketganlarki, ular hozirgi zamon fani uchun ham katta ijtimoiy va mafkuraviy ahamiyatga egadir. Ularning asarlarida oila va oilaviy munosabatlarga ham alohida e'tibor berilgan, shuning uchun biz yuqoridagi buyuk mutafakkirlarning ayrim pedagogik va psixologik qarashlari yoritilgan asarlarini tahlil etish orqali talabalarga mazkur muammolarning naqadar dolzarb ekanligini bayon etamiz.

Sharq mutafakkirlarining barchasini g'oyaviy jihatdan birlashtirgan asos shu bo'lganki, ular shaxs tarbiyasi va kamolotida oilaning, oilaviy tarbiyaning rolini yuqori qo'yishgan, ayniqsa, shaxsning aqliy va axloqiy kamolotida oilaning o'rni, ota-ona va yaqin kishilarning yo'naltiruvchi va tarbiyalovchi vazifalariga alohida e'tibor berganlar. Ular faqat oiladagina rivojlanishi mumkin bo'lgan sifatlar – halollik, poklik, mardlik, mehribonlik, haqgo'ylik kabi qator fazilatlarini barcha sifatlardan yuqori qo'yishlari bilan birga insoniy munosabatlarda namoyon bo'ladigan yuksak fazilatlar, avvalo, ota-onadan bolaga o'tishi va ularning jamiyat taraqqiyotiga ijobiy ta'siri kabi qimmatli fikrlar va bu boradagi amaliy ko'rsatmalarni o'z falsafiy-axloqiy, sotsiologik va psixologik qarashlarida ifodalab berganlar [2].

Abu Nasr Forobiy g'oyalarida oilaning to'liqligi, unda qaror topgan sog'lom ma'naviy muhitning ahamiyatini aks ettiradigan fikrlar ham mavjud. "Har bir inson o'z tabiati bilan shunday tuzilganki, u yashash va oliy darajadagi yetuklikka erishmoq uchun ko'p narsalarga muhtoj bo'ladi

deya ta'kidlaydi. Abu Rayhon Beruniyning muayyan qarashlari oilaviy turmush, oila va nikoh, oilaviy qadriyatlar va uning a'zolari o'rtasidagi munosabatlariga xosdir. Bunday ishoralarni Beruniy hikmatlarida ham uchratamiz. "Yaxshi xulq yaxshilik alomatidir", "Buzuq niyatli va yomon axloqli kishilar o'rta kirib olishi bilan ish to'g'ri bo'lmaydi", "Tenglik hukm surgan joyda sotqin, aldanchi ehtiroslar, g'am-g'ussa bo'lmaydi" oilaviy munosabatlarda ana shunday hikmatlarga amal qilishimiz maqsadga muvofiqdir. Ibn Sino oilaviy munosabatlar maromi oiladagi tinch totuvlik, mehmruruvvat, oila g'ururi va sha'ni ko'p jihatdan ayollarga ham bog'liq ekanligi haqida ko'p yozgan. Jumladan, "Oila xo'jaligi" asarida ayollar axloqan eng maqbul, yuqori insoniy fazilatlariga ega bo'lmoqlari lozim, deb yozadi. Yusuf xos Hojibning mashhur asari "Qutadg'u bilig" (baxt saodatga yo'llovchi bilim) da er yoki xotin tanlashda uning qaysi sifat va fazilatlariga e'tibor berish zarurligi, inson shaxsiga xos sifat va fazilatlarining oilaviy hayotni boshqarishdagi roli, o'rni va ahamiyati, er-xotin o'zaro munosabatlarining me'yorlari, farovon turmush kechirishning muhim shartlari haqida qimmatli fikrlar aytilganki, ular hozirgi oila turmushi va er-xotin munosabatlari uchun ham ahamiyatlidir. [3].

Kaykovusning "Qobusnoma"sida esa farzand tarbiyasi haqida ham qimmatli fikrlar bildirilgan. Jumladan, farzandga yaxshi nom qo'yish ota-onaning birinchi burchi ekanligi ko'rsatilgan: "Ey farzand, agar farzanding bo'lsa, anga yaxshi ot qo'yg'il, nedinkim, otadin farzand haqlaridin biri unga yaxshi ot qo'ymoqdur", – deya nasihat beradi.

Amir Temur ham oila qurish masalalariga davlat yumushlaridek juda jiddiy e'tibor bergan. Buyuk Sohibqiron xususan kelin tanlash haqida quyidagi fikrlarni bildirgan: "O'g'illarim, nabiralarim va yaqinlarimni uylantirmoq tashvishida kelin izlamoqqa e'tibor berdim. Bu ishni davlat yumushlari bilan teng ko'rdim. Kelin bo'lmishning nasl-nasabini, yetti pushtini surishtirdim. Xos odamlar orqali sog'lik salomatligini, jismonan kamolotini aniqladim. Kelin bo'lmish nasl nasabi, odob-axloqi, sog'lom va baquvvatligi bilan barcha qusurlardan holi bo'lsagina el-yurtga katta to'y-tomosh berib, kelin tushirdim." Farhod va SHirin, Layli va Majnunlarning ehtirosli ishqiy dostonlarni qoldirib ketgan Alisher Navoiy esa oila qurishni savob ish deb hisoblagan [4].

Albatta yuqoridagi barcha qarashlar va tasavvurlarning negizida ham oilaning qanchalik muqaddas dargoh ekanligi, uni mustahkamligi yo'lida har kim o'zining vazifa va burchlarini bajarishi lozimligi, oila qurish masalasiga ham jiddiy e'tibor berish, turmush o'rtoq tanlash kabi masalalar bugungi kunda ham dolzarbligi aks etmoqda. Buyuk sarkarda Amir Temurdek insonlar bu masalaga alohida to'xtalib, davlat darajasidagi muhim voqea sifatida qarashi ham buning yorqin dalilidir.

Oilaviy hayot va undagi munosabatlar bobida Ahmad Donishning qarashlari alohida e'tiborga loyiqdir. U o'zining "Nodir voqealar" asarida oilaviy hayotning turli jabhalari nikoh odoblari, uylanish shartlari, ishq -muhabbat va sevishganlarning odobi, qaynona-kelin nizolari, farzandlarga vasiyat, kasb-hunarlarining foydasi haqida qimmatli fikrlarni bayon etgan.

XX asr Turkiston jadidchiligining ulkan namoyandalaridan biri Abdurauf Fitrat "Oila" nomli asarida farzandlar tarbiyasi, qizlar ham ilm olish kerakligi va bu sohada ota-onaning vazifalari, uylanish va uylanmaslik, uylanishda qanday xotin tanlash lozim, bo'lajak er-xotin birinchi marta nimalarga e'tibor berishi lozimligi, er-xotinning qanday yashamoqlari xususida oilaning maishati va idorasi, er-xotonga xos sifat va fazilatlar to'g'risida hayotiy ma'lumotlarga tayanib ilg'or g'oyalarni ilgari suradi.[5].

Xulosa qilib aytganda, sharq mutafakkirlari qarashlarida oila nafaqat shaxsiy hayot masalasi, balki jamiyat barqarorligi va ma'naviy yuksalishining muhim omili sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, asosiy maqsadlari oilada mehr-oqibat, hurmat, mas'uliyat va sabr-toqat kabi fazilatlarini shakllantirishga alohida e'tibor qaratganlar. Bu g'oyalar bugungi globallashuv sharoitida ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan bo'lib, zamonaviy jamiyatda sog'lom va mustahkam oilani barpo etishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Shu jihatdan sharq mutafakkirlarining oila haqidagi qarashlari bugungi kunda ham tarbiya va ma'naviyat sohasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1.I.A.Karimov Yuksak ma'naviyat – Yengilmas kuch. – T:Ma'naviyat, 2008.-42-bet.

2. Oila psixologiyasi: Akad. litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun o'quv qo'l. / G. B. Shoumarov, I. O. Haydarov, N. A. Sog'inov va boshq.; G'. B. Shoumarovning tahriri ostida; – T.: «Sharq», 2010.- 9 bet.
3. "Oila psixologiyasi" fanidan o'quv-uslubiy majmua: Guliston. 2015. – 36-40-bet.
4. G.Qo'shoqova. Oilashunoslik fanidan maruza matni. –20-21-bet.
- 5.M.Fayziyeva.,A.Jabborov. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi.–

Olimova Nafisa Feruz qizi

O'zMU Psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistranti

AYOLLARDA O'ZINI QABUL QILISH VA TANA QISMLARIDAN QONIQISH MUAMMOSI

Annotatsiya. Mazkur tezis ayollarda o'zini qabul qilish darajasi va tana qismlaridan qoniqish o'rtasidagi psixologik bog'liqliklarni o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda tanaga munosabat, o'ziga munosabat hamda tana obraziga oid subyektiv baholashlarning ayollarning psixologik holatiga ta'siri tahlil qilindi. Olingan natijalar o'zini qabul qilish darajasi past bo'lgan ayollarda tana qismlaridan qoniqmaslik kuchliroq namoyon bo'lishini ko'rsatdi. Tadqiqot xulosalari ayollarda tana obraziga oid psixologik muammolarni erta aniqlash va ularni psixokorreksion ishlar orqali bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'zini qabul qilish, tana obrazi, tana qismlaridan qoniqish, ayollar psixologiyasi, psixologik omillar

Аннотация. Данный тезис посвящён изучению взаимосвязи между уровнем самопринятия и удовлетворённостью частями тела у женщин. В исследовании проанализированы особенности отношения к собственному телу, к себе и субъективной оценки телесного образа. Полученные результаты показали, что у женщин с низким уровнем самопринятия наблюдается более выраженная неудовлетворённость отдельными частями тела. Результаты исследования имеют практическое значение для раннего выявления психологических трудностей, связанных с образом тела, а также для разработки психокоррекционных и консультативных программ.

Ключевые слова: самопринятие, образ тела, удовлетворённость частями тела, психология женщин, психологические факторы

Abstract. This thesis is devoted to the study of the relationship between self-acceptance and satisfaction with body parts in women. The research analyzes attitudes toward the body, self-attitude, and subjective evaluation of body image. The results indicate that women with a low level of self-acceptance tend to experience higher dissatisfaction with specific body parts. The findings of the study are significant for early identification of body image-related psychological problems and for the development of psycho-correctional and counseling interventions.

Key words: self-acceptance, body image, satisfaction with body parts, women's psychology, psychological factors.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ayollarning tashqi ko'rinish va tana obrazi bilan bog'liq psixologik muammolari tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalari va jamiyatda shakllangan estetik standartlar ayollarning o'z tanasiga bo'lgan munosabatiga kuchli ta'sir ko'rsatib, ko'pincha o'zini qabul qilish darajasining pasayishiga olib kelmoqda[2]. Natijada tana qismlaridan qoniqmaslik, o'zini boshqalar bilan solishtirish va salbiy emotsional kechinmalar kuchayib, psixologik moslashuv jarayonini murakkablashtiradi.

O'zini qabul qilish shaxsning psixologik barqarorligi va ruhiy salomatligining muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. O'zini qabul qila olmagan shaxsda tanaga nisbatan tanqidiy munosabat, o'z-o'zini past baholash hamda ichki ziddiyatlar kuchli namoyon bo'lishi mumkin. Ayniqsa, ayollarda tana obraziga bo'lgan munosabat ularning shaxslararo munosabatlari, ijtimoiy

faolligi va umumiy hayotdan qoniqish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli tana qismlaridan qoniqish muammosi nafaqat individual, balki ijtimoiy-psixologik ahamiyatga ega masala sifatida qaraladi[1].

Psixologik tadqiqotlarda tana obrazining shakllanishi ko'p omilli jarayon sifatida talqin qilinadi. Unda o'ziga munosabat, ijtimoiy muhit, shaxslararo aloqalar hamda shaxsning muammolarni hal etish xususiyatlari muhim rol o'ynaydi[3]. O'zini qabul qilish darajasi past bo'lgan ayollarda tananing ayrim qismlariga nisbatan salbiy kognitiv-emotsional munosabat shakllanishi kuzatiladi, bu esa turli psixologik qiyinchiliklarga zamin yaratadi. Shu nuqtai nazardan, o'zini qabul qilish va tana qismlaridan qoniqish o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asosda o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

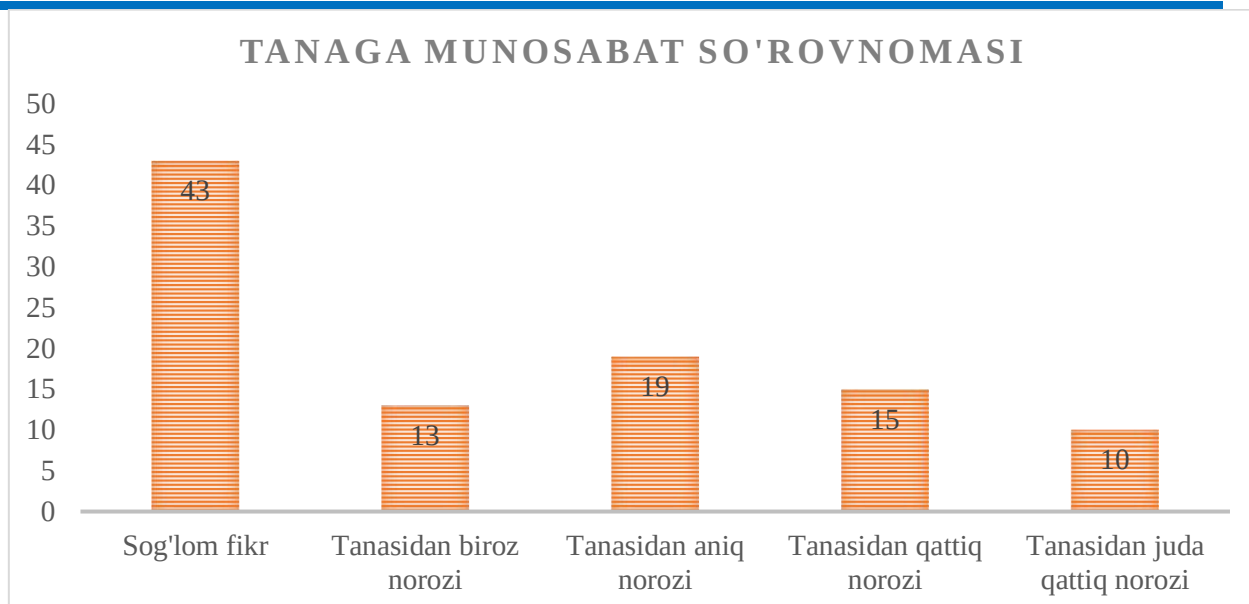
Asosiy qism. Tadqiqot jarayonida ayollarda o'zini qabul qilish darajasi va tana qismlaridan qoniqish o'rtasidagi psixologik bog'liqlikni aniqlashga alohida e'tibor qaratildi. Olingan empirik ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, o'zini qabul qilish darajasi past bo'lgan ayollarda tana obraziga nisbatan salbiy munosabat kuchliroq namoyon bo'ladi. Bunda tananing ayrim qismlaridan qoniqmaslik umumiy psixologik holatga, emotsional barqarorlikka va o'z-o'zini baholash darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar natijasida tanaga munosabat va o'ziga munosabat ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. O'zini ijobiy qabul qiladigan ayollarda tana qismlaridan qoniqish darajasi nisbatan yuqori bo'lib, ular o'z tashqi ko'rinishini real va moslashuvchan baholashga moyil ekanligi kuzatildi. Aksincha, o'zini qabul qilish darajasi past bo'lgan ayollarda tananing ayrim qismlariga nisbatan haddan tashqari tanqidiy munosabat, o'zini boshqalar bilan solishtirish va salbiy kognitiv-emotsional kechinmalar ko'proq uchradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shaxslararo munosabatlarning tana obraziga bo'lgan munosabat shakllanishida muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lmagan, yaqin munosabatlarda qoniqish darajasi past bo'lgan ayollarda tanadan norozilik holatlari kuchliroq ifodalangan. Bu holat ayollarning tashqi baholarga yuqori sezuvchanligi va ijtimoiy fikrga qaramligini kuchaytirishi mumkin.

Muammolarni hal etish strategiyalarini tahlil qilish natijalariga ko'ra, konstruktiv strategiyalardan foydalanadigan ayollarda tana obraziga oid salbiy kechinmalar nisbatan kamroq uchradi. Bunday ayollar tanaga nisbatan qoniqmaslik holatini anglab, uni bartaraf etish yo'llarini izlashga moyil bo'lishdi. Destruktiv strategiyalar ustun bo'lgan holatlarda esa tanaga nisbatan salbiy munosabatning chuqurlashuvi, ichki ziddiyatlar va psixologik zo'riqishning ortishi kuzatildi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari ayollarda o'zini qabul qilish, tana qismlaridan qoniqish, shaxslararo munosabatlar va muammolarni hal etish xususiyatlari o'zaro uzviy bog'liq tizimni tashkil etishini ko'rsatdi. Ushbu omillarning uyg'un rivojlanishi ayollarning psixologik farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, tanaga oid salbiy munosabatlarning oldini olishda asosiy psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi.



Ushbu diagramma orqali ham ko'rinib turibdiku deyarli 60% dan yuqori sinaluvchilarimiz o'z tanasidan norozilik ifodamoqda. Xatto bazilari eng og'ir kuchli darajada. Natijalar tahlili bo'yicha tanasidan aniq norozilik ifodalangan boshlab somatikaga bog'liq holatda o'rganish tavsiya etilgan. Ya'ni bulimiya, ovqatlanishda buzilishlar, jamiyatdagi o'rin kabilarning kuchli o'zgarishi oqibatida ortib borishi aytiladi. O'ta sog'lom fikr ham dismorfomaniya qo'rquvi ta'sirida kuzatilishi mumkin deya olamiz. O'zligini yuqotishni o'ylashdagi fobiya shaxsda bu narsa haqida gapirish va bo'lishish xoxishini kamaytiradi va yolg'on ma'lumotlar izohini oshiradi deya olishimiz mumkin.

Xulosa. Mazkur tadqiqot ayollarda o'zini qabul qilish darajasi va tana qismlaridan qoniqish o'rtasidagi psixologik bog'liqliklarni o'rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'zini qabul qilish darajasi past bo'lgan ayollarda tana obraziga nisbatan salbiy munosabat kuchliroq ifodalanadi va ular tananing ayrim qismlaridan qoniqmaslik bilan duch keladilar. Bunday holatlar shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va muammolarni hal etish strategiyalarini ham sezilarli darajada ta'sir qiladi.

Konstruktiv strategiyalarni qo'llaydigan ayollarda tana obraziga nisbatan salbiy munosabat kamroq kuzatilib, psixologik barqarorlik saqlanadi. Aksincha, destruktiv strategiyalar bilan harakat qilgan ayollarda tana obraziga nisbatan norozilik kuchayib, ichki ziddiyatlar va salbiy emotsional kechinmalar ortadi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'zini qabul qilish va tana qismlaridan qoniqish psixologik farovonlikning asosiy ko'rsatkichlari bo'lib, ularni oshirish ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi qoniqish darajasini oshirishga yordam beradi[4].

Umuman olganda, tadqiqot natijalari ayollarda tana obraziga nisbatan psixologik munosabatlarni yaxshilash, konstruktiv muammolarni hal etish strategiyalarini shakllantirish va psixologik maslahat va treninglar dasturlarini rivojlantirishda amaliy ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, natijalar ilmiy jihatdan ayollarda dismorfomaniya bilan bog'liq psixologik omillarning tizimli tahlilini amalga oshirishga imkon beradi va mavzu bo'yicha kelajakdagi tadqiqotlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Axmedov, O. (2018). Psixologiya asoslari. Toshkent: Sharq.
2. Qodirova, L. (2020). Ayol psixologiyasi va ijtimoiy muhit. Toshkent: Fan.
3. Lee, S., & Kim, J. (2019). Body image and mental health in women: Cross-cultural perspectives. Springer.
4. Martínez, A., & Gómez, P. (2021). Psychological factors affecting body satisfaction in women. Routledge.

Sadullayev Odiljon

Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

O'SPIRINLIK DAVRIDA SUITSIDAL XAVFLILIK VA UNING PSIXOSOSIAL ILDIZLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'spirinlik davrida suitsidal xavflilikning shakllanish mexanizmlari hamda uning psixososial ildizlari kompleks yondashuv asosida tahlil qilinadi. O'spirinlik davrining psixologik xususiyatlari, identiklik inqirozi, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv muammolari suitsidal xavfni oshiruvchi omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda oilaviy disfunktsiya, tengdoshlar bilan munosabatlardagi ziddiyatlar, ijtimoiy izolyatsiya, depressiv simptomlar va ichki nazorat lokusining zaifligi asosiy psixososial determinantlar sifatida asoslanadi. Shuningdek, rezilyentlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va maktab muhitining ijobiy iqlimi suitsidal xavfni kamaytiruvchi himoya omillari sifatida talqin qilinadi. Olingan natijalar o'spirinlar o'rtasida erta diagnostika, psixologik profilaktika va kompleks biopsixososial yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'spirinlik davri, suitsidal xavflilik, psixososial determinantlar, depressiya, identiklik inqirozi, ijtimoiy izolyatsiya, rezilyentlik, psixologik profilaktika.

Аннотация. В статье рассматриваются механизмы формирования суицидального риска в юношеском возрасте и его психосоциальные корни. Анализируются особенности возрастного кризиса идентичности, эмоциональная нестабильность и трудности социальной адаптации как факторы риска. Обосновывается влияние семейной дисфункции, межличностных конфликтов, социальной изоляции и депрессивных состояний на формирование суицидальных намерений. Особое внимание уделяется защитным факторам, таким как резильентность, социальная поддержка и благоприятный школьный климат. Подчеркивается необходимость комплексного биопсихосоциального подхода в профилактике суицидального поведения среди молодежи.

Ключевые слова: юношеский возраст, суицидальный риск, психосоциальные детерминанты, депрессия, кризис идентичности, социальная изоляция, резильентность, профилактика.

Abstract. This article examines the mechanisms underlying suicidal risk during adolescence and its psychosocial roots. The study analyzes identity crisis, emotional instability, and social adaptation difficulties as major risk factors. Family dysfunction, interpersonal conflicts, social isolation, depressive symptoms, and weak internal locus of control are identified as key determinants. Protective factors such as resilience, social support, and a positive school climate are also explored. The findings emphasize the importance of early diagnosis and a comprehensive biopsychosocial approach in preventing suicidal behavior among adolescents.

Key words: adolescence, suicidal risk, psychosocial determinants, depression, identity crisis, social isolation, resilience, prevention.

O'spirinlik davri inson hayotidagi eng murakkab va psixologik jihatdan sezgir bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxs biologik, kognitiv va ijtimoiy jihatdan keskin o'zgarishlarni boshdan kechiradi. Aynan shu bosqichda identiklik shakllanishi, mustaqillikka intilish va ijtimoiy maqomni aniqlash jarayoni kuchayadi. Emotsional beqarorlik, ichki konfliktlar va kelajakka nisbatan noaniqlik hissi o'spirinning psixologik barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jahon miqyosida o'spirinlar o'rtasida suitsidal xatti-harakatlar dolzarb muammo sifatida e'tirof etilib, World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, yoshlar orasida o'lim sabablari ichida suitsid yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. O'spirinlik davrida suitsidal xavflilikning ortishi ko'pincha depressiv holatlar, ijtimoiy izolyatsiya, oilaviy konfliktlar va tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar bilan bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar va axborot muhitining kengayishi ham psixologik ta'sir kuchini oshirib, emotsional taqqoslash va o'zini past baholash jarayonlarini kuchaytirishi mumkin. O'zbekiston sharoitida ham yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor

yo'nalishlaridan biri etib belgilanib, Yoshlar ishlari agentligi hamda Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan profilaktik dasturlar amalga oshirilmoqda. Shunga qaramay, suitsidal xavflilikning psixososial ildizlarini chuqur o'rganish va kompleks yondashuv ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda. Mazkur muammoni faqat tibbiy yoki huquqiy choralar bilan emas, balki psixologik, oilaviy va ijtimoiy omillar integratsiyasi asosida hal etish zarurati mavjud. Shu bois o'spirinlik davrida suitsidal xavflilik va uning psixososial determinantlarini o'rganish zamonaviy psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan biridir.

Adabiyotlar tahlili. Suitsidal xulq-atvorni ilmiy o'rganish Emil Dyurkgeym tomonidan boshlangan bo'lib, u suitsidni ijtimoiy integratsiya va regulatsiya darajasi bilan bog'liq ijtimoiy hodisa sifatida talqin qilgan. Dyurkgeym nazariyasiga ko'ra, jamiyat bilan integratsiya zaiflashgan sharoitda individ suitsidal xatti-harakatga moyillik bildirishi mumkin. Keyinchalik Aaron T. Beck depressiya va kognitiv buzilishlar suitsidal fikrlarning shakllanishida asosiy omil ekanini ilmiy asoslagan. Edwin Shneidman esa "psixologik og'riq" konsepsiyasini ilgari surib, suitsidni chidab bo'lmas ruhiy azobdan qochish vositasi sifatida tushuntirgan. Thomas Joiner tomonidan ishlab chiqilgan Interpersonal Theory of Suicide nazariyasi esa ijtimoiy ajralish va o'zini ortiqcha deb his qilish suitsidal xavfni oshirishini ko'rsatadi. Martin Seligman o'rganilgan ojizlik nazariyasi orqali umidsizlik va nazoratning yo'qolishi suitsidal fikrlarning shakllanishiga zamin yaratishini asoslagan. MDH psixologlari orasida V.M. Bekhterev va A.G. Ambrumova suitsidal xulqning klinik va ijtimoiy determinantlarini o'rgangan. O'zbek olimlari yoshlar psixologiyasida stress, oilaviy konflikt va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillarining rolini tahlil qilgan. Zamonaviy tadqiqotlar suitsidal xavflilik ko'p omilli model asosida shakllanishini ko'rsatadi. Bu model biologik predispozitsiya, psixologik zaiflik va ijtimoiy stressorlar integratsiyasini o'z ichiga oladi. Shu bois suitsidal xavfni tushuntirishda kompleks biopsixososial yondashuv ustuvor hisoblanadi.

O'spirinlik davrida suitsidal xavflilikning psixososial ildizlari ko'pincha oilaviy disfunktsiya, emotsional sovuqlik va nazoratning haddan tashqari kuchayishi yoki susayishi bilan bog'liq bo'ladi. Oiladagi konfliktlar, ajrim yoki zo'ravonlik o'spirinning xavfsizlik hissinı izdan chiqaradi. Tengdoshlar tomonidan rad etilish yoki bulling suitsidal fikrlarnı kuchaytirishi mumkin. Akademik bosim va muvaffaqiyatsizlik hissi ham o'zini past baholashga olib keladi. Shaxsning ichki lokus nazoratining zaifligi umidsizlik hissinı kuchaytiradi. Depressiv simptomlar va xavotir buzilishlari suitsidal xavfni oshiruvchi asosiy psixologik omillardir. Ijtimoiy izolyatsiya va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarning yetishmasligi riskni yanada kuchaytiradi. Zamonaviy axborot muhitida suitsidal kontentga duch kelish taqlid effektini keltirib chiqarishi mumkin. Shu bilan birga, rezilyentlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kompensator mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Psixososial ildizlarnı aniqlash profilaktika strategiyasini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. O'spirinlik davrida suitsidal xavflilik murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, uning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy determinantlar o'zaro integratsiyalashgan holda namoyon bo'ladi. Suitsidal xulqning ildizlarini chuqur tahlil qilish individual risk omillarini aniqlash imkonini beradi. Oilaviy qo'llab-quvvatlash, tengdoshlar bilan sog'lom muloqot va maktab muhitining ijobiy iqlimi barqarorlashtiruvchi omil hisoblanadi. Erta diagnostika va psixologik maslahat tizimini rivojlantirish suitsidal xavfni kamaytirishda muhimdir. Psixologik savodxonlikni oshirish va stigma darajasini kamaytirish ham profilaktik choralarning muhim qismi hisoblanadi. Davlat va jamoat institutlari hamkorligi zaruriy shartdir. Psixologik xizmatni ta'lim tizimida kuchaytirish ijobiy natija beradi. Suitsidal xavflilikni kamaytirish faqat tibbiy emas, balki ijtimoiy-psixologik muammo sifatida ko'rilishi lozim. Kompleks biopsixososial model asosida ishlab chiqilgan strategiya samarali bo'ladi. Mazkur yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlar yoshlar salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Durkheim, Émile. Le Suicide: Étude de sociologie. - Paris: Félix Alcan, 1897. - 506 p.
2. Beck, Aaron T.; Steer, Robert A.; Kovacs, Maria. Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study. // American Journal of Psychiatry. - 1985. - Vol. 142(5). - P. 559–563.

3. Shneidman, Edwin S. The Suicidal Mind. - New York: Oxford University Press, 1996. - 212 p.
4. Joiner, Thomas. Why People Die by Suicide. - Cambridge: Harvard University Press, 2005. - 276 p.
5. Seligman, Martin E.P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. - San Francisco: Freeman, 1975. - 250 p.
6. Bronfenbrenner, Urie. The Ecology of Human Development. - Cambridge: Harvard University Press, 1979. - 330 p.
7. Vigotsky, Lev S. Mind in Society. - Cambridge: Harvard University Press, 1978. - 159 p.
8. G'oziyev, E.G'. Yosh davrlar psixologiyasi. - Toshkent: O'qituvchi, 1994. - 256 bet.
9. Davletshin, M.G'. Yosh psixologiyasi. - Toshkent: O'qituvchi, 2002. - 280 bet.
10. Ambrumova, A.G. Suitsidologiya asoslari. - Moskva: Meditsina, 1980. - 320 s.

Mirzayeva Dilrabo Rustamovna

*Aniq va ijtimoiy fanlar universitetining,
Psixologiya mutaxassisligi I bosqich magistranti*

OILADAGI ZO'RAVONLIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI VA ULARNI BARVAQT ANIQLASH STRATEGIYALARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada oiladagi zo'ravonlikning psixologik omillari hamda ularni barvaqt aniqlash strategiyalari ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda zo'ravonlikning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi individual (agressivlik, past o'zini nazorat qilish, frustratsiya, shaxslararo empatiyaning yetishmasligi), oilaviy (noto'g'ri kommunikatsiya, rollar nomutanosibligi, iqtisodiy bosim) va ijtimoiy omillar kompleks ravishda ko'rib chiqiladi. Shuningdek, zo'ravonlikning dastlabki psixologik belgilarini aniqlash, xavf guruhlarini belgilash hamda psixodiagnostik metodlar asosida erta profilaktik choralarni ishlab chiqish masalalari yoritiladi. Maqolada barvaqt aniqlash strategiyalari sifatida psixologik monitoring, oilaviy maslahat, konfliktologik treninglar va ijtimoiy hamkorlik mexanizmlarining ahamiyati asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari oilada sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va zo'ravonlikning oldini olishda ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: oiladagi zo'ravonlik, psixologik omillar, agressivlik, barvaqt aniqlash, psixoprofilaktika, oilaviy nizolar, ijtimoiy-psixologik yondashuv.

Аннотация. В статье анализируются психологические факторы семейного насилия и стратегии их раннего выявления с позиции социально-психологического подхода. Рассматриваются индивидуальные (агрессивность, низкий уровень самоконтроля, фрустрация, дефицит эмпатии), семейные (нарушенная коммуникация, дисбаланс ролей, экономическое напряжение) и социальные факторы, способствующие возникновению насилия. Особое внимание уделяется выявлению ранних психологических признаков, определению групп риска и применению психодиагностических методов для профилактики. Обосновывается значимость психологического мониторинга, семейного консультирования, тренингов по управлению конфликтами и межведомственного взаимодействия как эффективных стратегий предупреждения. Результаты исследования направлены на формирование благоприятного психологического климата в семье и разработку научно-практических рекомендаций по профилактике насилия.

Ключевые слова: семейное насилие, психологические факторы, агрессивность, раннее выявление, психопрофилактика, семейные конфликты, социально-психологический подход.

Annotation. This article examines the psychological factors of domestic violence and strategies for their early identification within a socio-psychological framework. The study analyzes individual factors (aggressiveness, low self-control, frustration, lack of empathy), family-related factors (poor communication, role imbalance, economic stress), and broader social influences contributing to violent behavior in families. Particular attention is paid to detecting early psychological indicators,

identifying risk groups, and applying psychodiagnostic tools for preventive intervention. The paper highlights the importance of psychological monitoring, family counseling, conflict-management training, and interagency cooperation as effective early prevention strategies. The findings contribute to the development of scientific and practical recommendations aimed at promoting a healthy family environment and reducing the risk of domestic violence.

Key words: *domestic violence, psychological factors, aggressiveness, early identification, psychoprophylaxis, family conflicts, socio-psychological approach.*

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti jarayonida oilaning barqarorligi va undagi sog'lom psixologik muhitni ta'minlash dolzarb ijtimoiy masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Oila shaxsning ijtimoiylashuvi, qadriyatlar tizimining shakllanishi, emotsional barqarorlik va xulq-atvor me'yorlarining rivojlanishida muhim ijtimoiy institut sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois oilaviy muhitda yuzaga keladigan zo'ravonlik holatlari nafaqat alohida shaxs, balki butun jamiyatning ijtimoiy-psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi zo'ravonlik ko'pincha yashirin shaklda kechib, uzoq vaqt davomida e'tibordan chetda qoladi va natijada chuqur psixologik jarohatlar, shaxslararo ishonchsizlik hamda deviant xulq-atvorning shakllanishiga sabab bo'ladi.

Oiladagi zo'ravonlikning kelib chiqishida ko'plab o'zaro bog'liq omillar ishtirok etadi. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, agressivlik, past darajadagi emotsional intellekt, impulsivlik, frustratsiyaga bardoshlilikning sustligi, empatiya yetishmasligi kabi individual xususiyatlar zo'ravon xulq-atvorning shakllanishiga zamin yaratadi. Bunga qo'shimcha ravishda, oilaviy kommunikatsiyaning buzilishi, rollar va mas'uliyatlarning nomutanosib taqsimlanishi, iqtisodiy tanglik, ijtimoiy stereotiplar va genderga oid noto'g'ri tasavvurlar zo'ravonlikning kuchayishiga xizmat qilishi mumkin. Demak, mazkur muammo kompleks xarakterga ega bo'lib, uni bir tomonlama yondashuv asosida hal etish mumkin emas.

Shu nuqtai nazardan, oiladagi zo'ravonlikni faqat oqibatlari bilan kurashish emas, balki uning psixologik omillarini barvaqt aniqlash va profilaktik choralarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Barvaqt aniqlash strategiyalari zo'ravonlikning dastlabki belgilarini aniqlash, xavf guruhlarini belgilash, psixodiagnostik metodlardan foydalanish hamda oilaviy maslahat va treninglar orqali konstruktiv muloqotni shakllantirishni nazarda tutadi. Ayniqsa, psixologik monitoring va ijtimoiy hamkorlik mexanizmlarini yo'lga qo'yish oilaviy muhitdagi salbiy tendensiyalarni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u oiladagi zo'ravonlikning psixologik asoslarini chuqur tahlil qilish hamda ularni barvaqt aniqlashning samarali strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari nafaqat ilmiy-nazariy ahamiyatga ega, balki amaliy jihatdan ham psixologlar, pedagoglar va ijtimoiy soha mutaxassislari faoliyatida qo'llash uchun muhim tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Shu tariqa, oilada sog'lom psixologik muhitni ta'minlash va zo'ravonlikning oldini olishga qaratilgan tizimli yondashuv jamiyatning barqaror rivojlanishiga hissa qo'shadi.

Adabiyotlar tahlili. Oiladagi zo'ravonlik muammosi psixologiya, sotsiologiya va ijtimoiy ishlar sohasida keng o'rganilgan ko'p qirrali fenomen sifatida namoyon bo'ladi. Xorijiy va rus olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar mazkur hodisaning kelib chiqish mexanizmlari, psixologik omillari hamda uni barvaqt aniqlash va oldini olish strategiyalarini turli nazariy yondashuvlar asosida izohlab beradi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, oiladagi zo'ravonlikni tushuntirishda individual-psixologik, ijtimoiy-o'rganish, tizimli hamda ekologik yondashuvlar o'zaro uyg'unlikda qo'llaniladi.

Xorijiy tadqiqotchilar orasida Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur nazariyaga ko'ra, agressiv xulq-atvor kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi, ya'ni bola oilaviy muhitda zo'ravonlikka guvoh bo'lsa, uni ijtimoiy maqbul xatti-harakat sifatida qabul qilishi mumkin. Bu yondashuv oiladagi zo'ravonlikning transgeneratsion (avloddan-avlodga o'tuvchi) xarakterini tushuntirishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, Urie Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasi zo'ravonlikni mikro (oil), mezo (yaqin ijtimoiy muhit), ekzo va makro (madaniy, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar)

darajalardagi omillar o'zaro ta'siri natijasi sifatida talqin qiladi. Ushbu yondashuv muammoni kompleks ko'rib chiqish va barvaqt aniqlash strategiyalarini ishlab chiqishda metodologik asos vazifasini bajaradi.

Oilaviy tizimlar nazariyasi doirasida Murray Bowen oilani o'zaro bog'liq elementlardan tashkil topgan emotsional tizim sifatida ko'rib, undagi zo'ravonlikni differensiallanish darajasining pastligi, emotsional reaktivlik va chegaralarning buzilishi bilan izohlaydi. Bu yondashuv oilaviy munosabatlardagi disfunktsional naqshlarni erta aniqlash imkonini beradi. Zo'ravonlikning klinik-psixologik jihatlarida esa Lenore E. Walker tomonidan taklif etilgan "zo'ravonlik sikli" konsepsiyasida o'z ifodasini topgan bo'lib, unda zo'ravonlik kuchayish bosqichi, keskinlikning ortishi va "yarashuv" davrlaridan iborat takrorlanuvchi jarayon sifatida tavsiflanadi. Mazkur model zo'ravonlikni barvaqt aniqlashda dinamik belgilarni inobatga olish zarurligini ko'rsatadi.

Rus psixologiya maktabida ham oilaviy zo'ravonlik muammosi shaxs va muhit o'zaro ta'siri kontekstida o'rganilgan. Lev Vygotskyning madaniy-tarixiy nazariyasi shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhitning hal qiluvchi rolini asoslab beradi; bu esa oiladagi destruktiv muloqot shakllari bolalarning psixik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishini tushuntiradi. Sergey Rubinstein faoliyat va ong birligi tamoyili orqali agressiv xatti-harakatlarning shaxsiy xususiyatlar hamda ijtimoiy sharoit bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlaydi. Aleksei Leontiev faoliyat nazariyasi esa zo'ravonlikni ehtiyoj va motivlar tizimidagi buzilishlar bilan bog'lab izohlaydi. Zamonaviy rus tadqiqotchilari oilaviy zo'ravonlikni ijtimoiy stress, iqtisodiy tanglik va gender stereotiplari bilan bog'liq holda o'rganib, psixologik diagnostika va maslahat mexanizmlarini takomillashtirish zarurligini qayd etadilar.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, oiladagi zo'ravonlikning psixologik omillari ko'p darajali va murakkab tizimni tashkil etadi. Xorijiy olimlar nazariy modellar orqali zo'ravonlikning shakllanish mexanizmlarini ochib bergan bo'lsa, rus psixologiya maktabi shaxs va ijtimoiy muhit o'rtasidagi dialektik bog'liqlikka urg'u beradi. Har ikkala yo'nalish ham barvaqt aniqlash strategiyalarini ishlab chiqishda psixodiagnostika, monitoring va tizimli profilaktika choralarining muhimligini tasdiqlaydi. Shu bois, zamonaviy tadqiqotlarda integrativ yondashuvni qo'llash, ya'ni individual-psixologik, oilaviy va ijtimoiy omillarni birgalikda tahlil qilish oiladagi zo'ravonlikni samarali oldini olishning ilmiy asosini yaratadi.

Xulosa. Oiladagi zo'ravonlikning psixologik omillari va ularni barvaqt aniqlash strategiyalarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, mazkur muammo ko'p darajali va tizimli yondashuvni talab qiladigan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisadir. Zo'ravonlikning shakllanishida individual psixologik xususiyatlar - agressivlik, impulsivlik, emotsional beqarorlik, empatiya yetishmasligi, frustratsiyaga past bardoshlilik kabi omillar muhim rol o'ynaydi. Biroq bu omillar oilaviy muhitdagi kommunikativ buzilishlar, rollar nomutanosibligi, o'zaro ishonchning pasayishi hamda ijtimoiy-iqtisodiy bosim bilan uyg'unlashgandagina destruktiv shaklga kiradi. Demak, zo'ravonlik birgina shaxs xususiyatlarining natijasi emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir mahsulidir.

Tahlillar shuni tasdiqlaydiki, oiladagi zo'ravonlik ko'pincha yashirin, psixologik bosim va emotsional manipulyatsiya ko'rinishida boshlanadi. Shu bois uni barvaqt aniqlash zo'ravonlikning chuqurlashuvi va og'ir oqibatlarini oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Barvaqt aniqlash strategiyalari psixodiagnostik metodlardan foydalanish, xavf guruhlarini belgilash, oilaviy munosabatlarni monitoring qilish hamda konstruktiv muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Ayniqsa, psixologik maslahat, konfliktologik treninglar va ijtimoiy hamkorlik mexanizmlarining yo'lga qo'yilishi profilaktikaning samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, jamiyat miqyosida huquqiy va psixologik savodxonlikni kuchaytirish, gender tenglik tamoyillarini mustahkamlash hamda zo'ravonlikka nisbatan murosasiz ijtimoiy pozitsiyani shakllantirish muhim omil hisoblanadi. Chunki oiladagi sog'lom psixologik muhit nafaqat alohida shaxsning farovonligini, balki jamiyatning barqaror va uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, oiladagi zo'ravonlikning psixologik omillarini chuqur o'rganish va ularni erta bosqichda aniqlashga qaratilgan kompleks, integrativ yondashuv samarali profilaktikaning ilmiy asosini tashkil etadi. Mazkur yo'nalishda olib boriladigan tizimli va uzluksiz ishlar oilada sog'lom munosabatlarni qaror toptirish, shaxsning emotsional xavfsizligini ta'minlash hamda zo'ravonlikning oldini olishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Бандура А. Теория социального научения. - СПб.: Евразия, 2000. - 320 с.
2. Бронфенбреннер У. Экология человеческого развития: Эксперименты по природе и дизайну. - М.: Прогресс, 2006. - 328 с.
3. Боуэн М. Семейная терапия в клинической практике. - М.: Класс, 2005. - 480 с.
4. Уокер Л. Э. Синдром избиваемой женщины. - М.: Центр общечеловеческих ценностей, 2001. - 256 с.
5. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Смысл; Эксмо, 2005. - 1136 с.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Смысл; Академия, 2004. - 352 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
8. Карабанова О. А. Психология семейных отношений. - М.: Гардарики, 2008. - 320 с.
9. Eagly A. H., Wood W. Social role theory of sex differences and similarities // The psychology of gender. - New York: Guilford Press, 2012. - P. 458–476.
10. Gelles R. J., Straus M. A. Intimate Violence. - New York: Simon & Schuster, 1988. - 284 p.
11. Heise L. L. Violence against women: An integrated, ecological framework // Violence Against Women. - 1998. - Vol. 4, № 3. - P. 262–290.

Jumaniyozov Yunus Shodurdi o'g'li

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti., PhD

**O'SMIRLIK DAVRIDA OTALIK XULQ-ATVORI SHAKLLANISHINING
PSIXOLOGIK RIVOJLANISH QONUNIYATLARI**

Annotatsiya. *Ushbu tezis o'smirlik davrida otalik xulq-atvori shakllanishining psixologik rivojlanish qonuniyatlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda rivojlanish psixologiyasi, ijtimoiy o'rganish va identifikatsiya yondashuvlari integratsiyasi asosida tahliliy model taklif etiladi. Metodologik asos sifatida nazariy tahlil, psixologik konstruktarni konseptuallashtirish hamda shartli empirik verifikatsiya mezonlari bayon etiladi. Ilmiy yangilik o'smir otalik yo'nalishini belgilovchi determinantlar tizimini rivojlanish bosqichlari bilan bog'lab talqin qilishdan iborat.*

Kalit so'zlar: *o'smirlik, otalik xulq-atvori, identifikatsiya, ijtimoiy o'rganish, ota modeli, mas'uliyat, emotsional regulatsiya.*

Аннотация. *Данный тезис направлен на выявление психологических закономерностей формирования отцовского поведения в подростковом возрасте. В исследовании на основе интеграции подходов психологии развития, социального научения и идентификации предлагается аналитическая модель. В качестве методологической основы изложены теоретический анализ, концептуализация психологических конструктов, а также критерии условной эмпирической верификации. Научная новизна заключается в интерпретации системы детерминант, определяющих направленность формирования отцовства у подростков, в их взаимосвязи с этапами развития.*

Ключевые слова: *подростковый возраст, отцовское поведение, идентификация, социальное научение, модель отца, ответственность, эмоциональная регуляция.*

Annotation. *This thesis is aimed at identifying the psychological patterns underlying the formation of fatherhood behavior during adolescence. The study proposes an analytical model based on the integration of developmental psychology, social learning, and identification approaches. The methodological framework includes theoretical analysis, conceptualization of psychological constructs, and criteria for conditional empirical verification. The scientific novelty lies in interpreting the system of determinants that define the direction of adolescent fatherhood formation in relation to developmental stages.*

Key words: *adolescence, fatherhood behavior, identification, social learning, father model, responsibility, emotional regulation.*

Asosiy qism. O'smirlik davri psixik rivojlanishda shaxsiy identitet, ijtimoiy rolga tayyorgarlik va me'yoriy-regulyativ tizimlarning qayta tashkil topishi bilan ajralib turadi. Shu davrda "otalik" fenomeni bevosita biologik ota bo'lish holati sifatida emas, balki kelajakdagi ijtimoiy rolga psixologik tayyorgarlik, mas'uliyatni ichkilashtirish, parvarish va himoya motivlari, yaqin munosabatlarda barqarorlikka intilish kabi murakkab xulq-atvor yo'nalishi sifatida shakllana boshlaydi. Mazkur tezisda otalik xulq-atvori o'smir ongida qadriyatlar tizimi, gender-rolli kutilmalar, affektiv bog'lanish tajribasi va ijtimoiy ta'sirlar kesishmasida yuzaga keladigan, bosqichma-bosqich differensiallanuvchi psixologik konstrukt sifatida talqin qilinadi. Rivojlanish psixologiyasining umumiy qonuniyatlariga ko'ra, o'smirlikdagi yangi psixologik tuzilmalar avvaliga tashqi ijtimoiy munosabatlarda mavjud bo'lgan shaklda paydo bo'lib, keyin ichki reja va o'zini boshqarish mexanizmlariga ko'chadi; otalik xulq-atvori ham xuddi shunday interpsixikdan intrapsixikka o'tish dinamikasiga ega bo'lib, oila, tengdoshlar va madaniy me'yorlar orqali vositalanadi. Shu nuqtai nazardan, otalik yo'nalishi o'smirning faqat kelajak rejalari bilan emas, balki hozirgi emotsional-intellektual yetilish darajasi, mas'uliyatni baholash uslubi va ijtimoiy rollarni sinab ko'rish amaliyoti bilan ham belgilanadi[1].

Otalik xulq-atvorining shakllanishida birlamchi determinant sifatida ota shaxsining modeli va u bilan o'rnatilgan affektiv bog'lanish sifati ko'riladi. Erta bolalikdan shakllangan bog'lanish tajribasi o'smirlikda qayta ma'nolash va refleksiya jarayonlari orqali qayta ishlanadi; aynan shu davrda o'smir otasining xulqiy uslubini, mas'uliyat taqsimotini, muammolarni hal qilish strategiyalarini va emotsional ifoda me'yorlarini solishtiradi hamda ularni qabul qilish yoki rad etish bo'yicha ichki pozitsiya hosil qiladi. Bog'lanish nazariyasiga tayangan holda, ota bilan xavfsiz bog'lanish o'smirda kelajakdagi yaqin munosabatlarga ishonch, parvarish motivlarining ijobiy valentligini va konfliktni konstruktiv hal etish kompetensiyasini kuchaytiradi, noxavfsiz bog'lanish esa otalik rolining qiyin, noaniq yoki tahdidli talqinini kuchaytirishi mumkin [2]. Biroq determinatsiya bir yoqlama emas: o'smirlikda kognitiv rivojlanishning jadallashuvi sababli o'smir o'z tajribasini qayta izohlash imkoniga ega bo'ladi, ya'ni salbiy ota tajribasi ham ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, muhim kattalar figurasi yoki shaxsiy yutuqlar fonida kompensator resursga aylanishi ehtimoldan xoli emas. Demak, psixologik rivojlanish qonuniyati sifatida "tajriba ta'sirining vositalanganligi" va "qayta ma'nolash orqali yo'nalishning o'zgaruvchanligi"ni ajratish mumkin.

Ikkinchi muhim qonuniyat ijtimoiy o'rganish va kuzatuv orqali o'zlashtirish mexanizmlari bilan bog'liq. O'smir otalik haqidagi tasavvurlarni nafaqat o'z otasi, balki qarindoshlar, murabbiylar, ommaviy axborot vositalari va tengdoshlarning oilaviy ssenariylari orqali ham shakllantiradi. Bu jarayonda mustahkamlash, ijtimoiy ma'qullash va sotsial taqqoslash mexanizmlari ishlaydi: kimningdir mas'uliyatli, g'amxo'r xulqi ijobiy baholanadigan muhitda o'smir shunga mos xulqiy namunalarga intiladi, aksincha, mas'uliyatdan qochish yoki zo'ravonlik normalashtirilgan muhitda salbiy ssenariylar ham o'zlashtirilishi mumkin [3]. Shu bilan birga, o'smirlikka xos avtonomiyaga intilish kuzatuvdan o'rganishni murakkablashtiradi: o'smir ko'rgan modelini aynan takrorlamaydi, balki uni tanqidiy qayta ishlaydi, ba'zan esa "qarshi identifikatsiya" yo'li bilan o'zini ota modeliga zid qo'yadi. Mazkur holat rivojlanish qonuniyati sifatida "modelni tanlash selektivligi"ni ko'rsatadi: otalik xulq-atvori o'smirning shaxsiy maqsadlari, temperament xususiyatlari va qadriyatlar ierarxiyasi bilan mos kelgan taqdirdagina barqaror tendensiyaga aylanadi.

Uchinchi qonuniyat identitet shakllanishi va rolga tayyorgarlikning psixologik mexanizmlari bilan belgilanadi. O'smirlikda "men" konsepsiyasi nisbatan yaxlitlashib, vaqt istiqboli kengayadi, kelajakdagi kasbiy va oilaviy rollar haqida ichki ssenariylar paydo bo'ladi. Erikson an'analari bu jarayon shaxsiy identitetning ijtimoiy rollar bilan uyg'unlashuvi sifatida tushuntiriladi; otalik yo'nalishi ham aynan shu uyg'unlashuvning alohida komponenti bo'lib, "men qanday inson bo'laman" degan savolga "men qanday ota bo'laman" qismi qo'shiladi [4]. Bu yerda psixologik rivojlanishning muhim belgisi shundaki, otalik haqidagi tasavvurlar dastlab ideallashtirilgan bo'lib, o'smirning abstrakt axloqiy mulohazalari ustuvor turadi, keyinchalik esa realistik baholash,

resurslarni hisobga olish, muammoli vaziyatlarni prognoz qilish kabi ijro funksiyalari kuchaygani sari otalik xulq-atvori “qadriyat”dan “kompetensiya”ga aylanib boradi. Ya’ni o’smir mas’uliyatni umumiy shior sifatida emas, balki kundalik tartib, iqtisodiy rejalashtirish, emotsional boshqaruv va muloqot ko’nikmalari bilan bog’langan amaliy tizim sifatida idrok etadi.

To’rtinchi qonuniyat emotsional regulatsiya va empatiya rivojlanishi bilan bevosita aloqador. Ota bo’lishga psixologik tayyorgarlik parvarish motivlari, sabr, frustratsiyaga chidamlilik va bolaga yo’naltirilgan empatik javoblarni talab qiladi. O’smirlik davrida affektiv tizimlarning faollashuvi bilan birga, ijro nazorati ham bosqichma-bosqich kuchayadi; aynan shu “nomutanosib” rivojlanish ayrim vaziyatlarda impulsivlikni oshirishi, boshqa tomondan esa o’zini boshqarish ko’nikmalarini ongli o’rgatish imkonini yaratishi mumkin. Shuning uchun otalik xulq-atvori shakllanishida emotsional savodxonlikning roli yuqori: o’smir o’z hissiyotlarini nomlash, ularni mos yo’naltirish va ziddiyatni zo’ravonliksiz hal etishni o’zlashtirsa, kelajakda parvarish va himoya funksiyalarini konstruktiv bajarish ehtimoli ortadi [5]. Bu qonuniyatning amaliy xulosasi shuki, otalikka tayyorgarlik faqat axloqiy targ’ibot bilan emas, balki emotsional-regulyativ kompetensiyalarni shakllantirish orqali mustahkamlanadi.

Beshinchi qonuniyat ijtimoiy-iqtisodiy kontekst va oilaviy tizimning funksional taqsimoti bilan izohlanadi. O’smir otalikni qanday tasavvur qilishi ko’p jihatdan oiladagi rol taqsimoti, mehnat va vaqt resurslari, ota-onaning o’zaro munosabati hamda qaror qabul qilish madaniyatiga bog’liq. Oilaviy tizim yondashuvi doirasida, otaning faolligi, onaning otani tarbiyaviy jarayonga jalb etishi yoki aksincha cheklashi, shuningdek, nizolarning ochiq yoki yopiq hal etilishi o’smirning otalik skriptini shakllantiradi [6]. Shuni alohida ta’kidlash zarurki, otalik xulq-atvori faqat “ota-bola” diadasida emas, balki “ota-ona-bola” triadasida ham quriladi: o’smir kelajakda ota bo’lishni tasavvur qilarkan, hamkorlik, mas’uliyatni bo’lishish va oila ichidagi muloqot me’yorlari haqida ham ongli yoki ongsiz xulosalar chiqaradi. Demak, rivojlanish qonuniyati sifatida “otalik skriptining tizimliliigi” namoyon bo’ladi: u alohida xulqiy aktlar yig’indisi emas, balki munosabatlar tarmog’ida shakllanuvchi va shu tarmoq tomonidan qo’llab-quvvatlanuvchi yaxlit yo’nalishdir.

Mazkur tezis doirasida ilmiy yangilik sifatida o’smirlikdagi otalik xulq-atvorining shakllanishi uchun integrativ konseptual model taklif etiladi. Modelga ko’ra, yadrovii komponentlar sifatida uch blok ajratiladi: birinchisi, identifikatsiya va qadriyatlar bloki (ota modeli, axloqiy mezonlar, “men” konsepsiyasi); ikkinchisi, kompetensiyalar bloki (emotsional regulatsiya, muloqot, muammo yechish, mas’uliyatni rejalashtirish); uchinchi esa kontekst bloki (oilaviy tizim, tengdoshlar normasi, madaniy kutilmalar). Ushbu bloklar o’zaro ta’sirda bo’lib, har bir blokning kuchi va mosligi otalik yo’nalishining barqarorligi yoki ziddiyatliliğini belgilaydi. Modelning metodologik afzalligi shundaki, u otalikni faqat me’yoriy ideal sifatida emas, balki rivojlanish vazifalari bilan bog’langan o’zgaruvchan psixologik konstrukt sifatida tekshirish imkonini beradi, shuningdek, profilaktik va rivojlantiruvchi dasturlarda qaysi komponentlarni nishonga olish kerakligini aniqlashtiradi.

Xulosa. o’smirlik davrida otalik xulq-atvori shakllanishi rivojlanishning bir-birini to’ldiruvchi bir necha qonuniyatlariga tayanadi: tajribaning vositalanganligi va qayta ma’anolash orqali o’zgaruvchanligi, ijtimoiy o’rganishning selektivligi, identitet va rolga tayyorgarlikning abstraktdan amaliy kompetensiyaga o’tishi, emotsional regulatsiya hamda empatiya bilan shartlangan barqarorlashuv, shuningdek, oilaviy tizim va ijtimoiy kontekstning tizimli ta’siri. Ushbu sintez o’smirlarda mas’uliyatli otalik yo’nalishini rivojlantirishda oilaviy muloqotni yaxshilash, emotsional savodxonlikni oshirish va ijobiy otalik modellari bilan ongli ishlash kabi yo’nalishlar metodik jihatdan asosli ekanini ko’rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Vygotskiy L. S. Myshlenie i rech. Moskva: Labirint, 1999. 352 s.
2. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 428 p.
3. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977. 247 p.
4. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton, 1968. 336 p.
5. G’oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O’qituvchi, 2002. 512 b.
6. Karabanova O. A. Psixologiya semeynix otnosheniy. Moskva: Gardariki, 2005. 320 s.

N.Abdinazarova

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

N.Amirova

Qarshi davlat universiteti 1-kurs magistri

MEHRIBONLIK UYI TARBIYALANUVCHILARINI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Maqolada mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarini oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik xususiyatlari o'rganilgan. Unda muammoniing jahon psixologlari asarlarida o'rganilishi va muallif tomonidan amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot ishlari haqida fikr-mulohaza yuritilgan. Shuningdek, maqolada mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarni oilaviy hayotga tayyorgarligini oshirishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvlar va tavsiyalar ilmiy asosda yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: mehribonlik uyi, tarbiyalanuvchi, oilaviy hayot, psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, shaxsiy rivojlanish, muloqot ko'nikmalari, empatiya, ijtimoiy moslashuv, mas'uliyat hissi, stressni boshqarish, qaror qabul qilish, shaxsiy qadriyatlar.

Abstract. The article examines the psychological characteristics of preparing orphanage residents for family life. It discusses how the issue has been studied in the works of international psychologists and provides reflections on the scientific research conducted by the author. In addition, the article presents evidence-based psychological and pedagogical approaches and recommendations aimed at improving the readiness of orphanage residents for family life.

Key words: orphanage, resident, family life, psychological readiness, emotional stability, personal development, communication skills, empathy, social adaptation, sense of responsibility, stress management, decision-making, personal values.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlar amalga oshirildi. Ayniqsa, inson qadrini ulug'lash, yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan qator qonunlar, davlat dasturlari va islohotlar doirasida yetim va ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularga munosib ta'lim-tarbiya berish hamda mustaqil hayotga tayyorlash masalasiga alohida e'tibor qaratildi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi tomonidan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar, shuningdek mutasaddi vazirlik va tashkilotlar faoliyati doirasida mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarining ta'lim-tarbiyasi, ijtimoiy himoyasi va jamiyatga moslashuvi bo'yicha tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu esa ushbu toifadagi bolalarni nafaqat ta'lim olishga, balki kelgusida mustahkam oila qurish va sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga tayyorlashni taqozo etadi.

Bugungi kunda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash masalasi jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, mehribonlik uyida tarbiyalanayotgan bolalarni mustaqil hayotga, sog'lom va barqaror oila qurishga psixologik jihatdan tayyorlash alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki ular tabiiy oila muhitini to'liq his etmaganligi sababli oilaviy munosabatlar, emotsional yaqinlik, mas'uliyat va o'zaro tushunish kabi jihatlarda muayyan qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Shu nuqtai nazardan mazkur mavzuni psixologiya fani doirasida o'rganish dolzarb hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlar orqali mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarining shaxsiy xususiyatlari, emotsional holati, ijtimoiy moslashuv darajasi va oilaviy hayotga tayyorgarlik omillari aniqlanadi. Bu esa ularni kelgusida muvaffaqiyatli oila qurishga tayyorlashga qaratilgan samarali psixologik yondashuv va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi. Demak, mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarini oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik xususiyatlarini o'rganish nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy jihatdan ham muhim va dolzarb masaladir.

Uzoq yillar davomida mamlakatimizda mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarining shaxs xususiyatlari, axloqiy-ma'naviy jihatlari hamda xulq-atvor ifodalari yuzasidan psixologlar tomonidan qator ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Jumladan, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari va ijtimoiylashuvining psixologik omillari masalalari respublika psixolog olimlari tomonidan atroflicha o'rganilgan. Bu borada R.Abdumajidova, Sh.R.Barotov, D.SH.Barotova, M.Bekmurodov, A.M.Jabborov, V.M.Karimova, D.Madjidova, N.Maxmudova, D.G.Muhamedova, O.Musurmonova, Z.T.Nishonova, F.F.Rasulova, R.S.Samarov, N.S.Safayev, G.To'laganova, E.To'xtamurodov, B.M.Umarov, M.Utepbergenov, I.O.Xaydarov, B. odjayev, G.Xrulsova, G'.B.Shoumarov, N.Egamberdiyeva, G.Yusupova, M.Yaxyayeva, B.R.Qodirov, U.D.Qodirov, E.G'.G'oziyev va boshqa olimlarning ilmiy izlanishlari alohida ahamiyat kasb etadi. Ularning tadqiqotlarida shaxs kamoloti, individual-psixologik xususiyatlar shakllanishi, ijtimoiy muhit ta'siri, ijtimoiylashuv jarayonlari hamda tarbiyaviy omillarning o'rni keng yoritilgan.

D.I. Saidova "Mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarida qadriyatlar tizimini shakllantirish texnologiyasi" mavzusida ilmiy izlanishlar olib borib quyidagi yangiliklarni ilgari surgan: mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarida qadriyatlar tizimini shakllantirishga ta'sir ko'rsatuvchi omillar aksiologik dunyoqarashni rivojlantirish komponentlar (ong, munosabat, ustanovka va oriyentatsiya) birligini va bevosita aloqadorligini empirik aniqlashtirish asosida takomillashtirilgan; tarbiyalanuvchilarda qadriyatlar tizimini shakllantirish modeli komponentlarini ijtimoiylashuvning mikroomillar (shaxsiy sifatlar, maktab va mehribonlik uylarining pedagogik jamoasi, sotsium) bilan ichki integratsiyasini ta'minlash asosida takomillashtirilgan; mehribonlik uylarida ijtimoiy-pedagogik faoliyatni tashkil etish, tarbiyalanuvchilarni ijtimoiylashtirish mexanizmini samarali muloqot va integratsiya birligi asosida takomillashtirishda ijtimoiy institutlarning ta'sir darajasi barqarorligini ta'minlashga doir ilmiy tavsiyalar ishlab chiqilgan. [2; 57-b]

E. To'xtamurodov ilmiy izlanishlarida bolalar uylari tarbiyalanuvchilarini oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy va pedagogik asoslari o'rganilgan mazkur tadqiqot ishida mehribonlik uylari sharoitida yetim bolalarni sharqona oilaviy hayot munosabatlariga tayyorlash metodikasi ishlab chiqilgan. Muallif bolalar uylarida ta'lim-tarbiya ishlarini, ayniqsa oila va oilaviy hayot munosabatlari haqida bilim darajasini takomillashtirish hamda samaradorligini oshirish har bir bolaning xususiyatlarini o'rganishga, ta'lim-tarbiya dasturlarini o'zlashtirish darajasini va amal qilishini nazorat qiluvchi vosita – metodlarga bog'liqligini ta'kidlaydi. Tarbiya jarayonida har bir bolaga erkin harakat qilish, ta'limda – mustaqil fikrlash, o'z kuchiga ishongan holda tashabbuskorlikka imkoniyat yaratib berish, yoshiga xos rivojlanish darajasiga mos keladigan tarzda oila va oilaviy hayot munosabatlari haqidagi tushunchalarni shakllantiruvchi qimmatli ahamiyatga ega bo'lgan asosli tadbirlar tanlanishi kerakligini ilmiy asoslab bergan. [3;151-b]

Bizning ilmiy izlanishlarimiz yuqoridagi olimlarning tadqiqot ishlaridan ma'lum darajada farq qilib, asosan mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarini oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik xususiyatlarini chuqur va tizimli o'rganishga qaratilgan. Unda tarbiyalanuvchilarning individual-psixologik sifatleri, emotsional barqarorligi, o'z-o'zini baholash darajasi, hayotiy maqsadlari, qadriyatlar tizimi hamda kelajakdagi oilaviy rollarni qabul qilishga tayyorgarligi kompleks yondashuv asosida tahlil etilgan. Tadqiqot doirasida ularning muloqot madaniyati, empatiya va refleksiya ko'nikmalari, mas'uliyat hissi, mustaqil qaror qabul qilish layoqati, stress va nizoli vaziyatlarda o'zini tutish strategiyalari, shuningdek, yaqin munosabatlarni shakllantirishga bo'lgan psixologik ehtiyoj va tayyorgarlik darajasi aniqlan. Shu bilan birga, izlanishlar jarayonida mehribonlik uyi sharoitining shaxs rivojlanishiga ta'siri, ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlar xususiyati, gender rollari haqidagi tasavvurlar, nikoh va oila barqarorligi to'g'risidagi qarashlar ham empirik ma'lumotlar asosida o'rganilgan.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilari o'z hayot yo'lida muayyan psixologik qiyinchiliklarga duch kelishadi. Chunki bolaning shaxs sifatida shakllanishida oila muhiti hal qiluvchi o'rin tutadi. Oilada bola ilk bor mehr-muhabbat, ishonch, himoyalanganlik hissi, emotsional yaqinlik va o'zaro mas'uliyat kabi qadriyatlarni his etadi. Mehribonlik uyida tarbiyalanayotgan bolalar esa bu jarayonni to'liq yoki barqaror ravishda boshdan kechirmagan bo'lishlari mumkin. Bu holat ularning ichki dunyosida ishonchsizlik, o'z-o'zini past baholash,

emotsional beqarorlik, bog‘lanishda qiyinchilik kabi psixologik xususiyatlarning shakllanishiga sabab bo‘lishi ehtimoldan xoli emas. Ayniqsa, erta yoshda ota-ona mehridan mahrum bo‘lish bolaning “Men” konsepsiyasiga ta’sir ko‘rsatib, o‘zini jamiyatda qabul qilingan shaxs sifatida his etishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Bunday bolalarda xavotirlilik darajasi yuqori bo‘lishi, atrofdagilarga nisbatan ishonchning sekin shakllanishi, yaqin munosabatlardan qochish yoki aksincha, haddan tashqari bog‘lanib qolish holatlari kuzatilishi mumkin. Bu esa kelgusida oila qurish, turmush o‘rtog‘i bilan sog‘lom munosabat o‘rnatish, farzand tarbiyasida to‘g‘ri yondashuvni tanlash kabi masalalarda qiyinchiliklar keltirib chiqaradi.

Shu bois mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarini oilaviy hayotga tayyorlash jarayoni faqat nazariy tushunchalar berish bilan cheklanmasligi lozim. Bu jarayon kompleks psixologik-pedagogik yondashuvni talab qiladi. Avvalo, ularning emotsional ehtiyojlarini qondirish, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhimdir. Psixologik treninglar, rolli o‘yinlar, hayotiy vaziyatlarni modellastirish orqali shaxslararo muloqot ko‘nikmalari, nizolarni hal etish madaniyati, o‘zaro hurmat va hamjihatlik tamoyillari shakllantirilishi maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, oilaviy rollar haqida aniq va ijobiy tasavvurni shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Er-xotin, ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlar, mas’uliyat va burch tushunchalari izchil ravishda tushuntirilishi kerak. Ayni paytda, tarbiyalanuvchilarda mustaqil qaror qabul qilish, hayotiy reja tuzish, iqtisodiy savodxonlik va ijtimoiy mas’uliyat hissini rivojlantirish ham oilaviy hayotga tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Emotsional barqarorlikni ta’minlash esa alohida e’tibor talab etadi. Chunki barqaror psixik holat nafaqat shaxsning jismoniy va ruhiy salomatligi, balki kelajakda sog‘lom va barqaror oila qurish uchun ham mustahkam poydevor hisoblanadi. Shu ma’noda, stressni samarali boshqarish, o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri anglash va ularni sog‘lom tarzda ifoda etish, shuningdek, boshqalarning hissiyotini tushunish (empatiya) qobiliyatlarini rivojlantirish mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilari uchun ustuvor vazifalardan biri sanaladi. Bundan tashqari, emotsional barqarorlikni shakllantirishda tarbiyalanuvchilarda sabr va muqobil strategiyalardan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir. Ular nizoli vaziyatlarda o‘z reaksiyalarini nazorat qilishni, muammolarni hal qilishda konstruktiv yondashuvni qo‘llashni o‘rganishi lozim. Shu bilan birga, shaxsiy muvaffaqiyat hissi, o‘z qimmatini anglash va ijtimoiy munosabatlarda barqarorlikka erishish qobiliyatlari ham kuchayadi. Bularning barchasi tarbiyalanuvchilarni nafaqat ijtimoiy jihatdan, balki emotsional va psixik jihatdan ham kelajakdagi oilaviy hayotga tayyorlashda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarini oilaviy hayotga tayyorlash bu ularni nafaqat nikohga, balki sog‘lom, barqaror va ma’naviy yetuk oila qurishga tayyorlash demakdir. Bu jarayonda har bir tarbiyalanuvchining psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish, individual yondashuvni ta’minlash, shuningdek, tizimli psixologik va pedagogik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini yaratish ilmiy hamda amaliy jihatdan alohida dolzarb vazifa hisoblanadi. Bu esa nafaqat tarbiyalanuvchining shaxsiy rivojlanishi, balki jamiyatda sog‘lom va barqaror oilaviy muhitni shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. A’zamxo‘jayeva A. Muomala maromining yosh xususiyatlari va dinamikasi (Mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilari misolida): psixol. fan.nomz. ... diss. avtoreferati. -T.: 2002, -48 b.
2. Saidova D.I. Mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarida qadriyatlar tizimini shakllantirish texnologiyasi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. -T.: 2020, -57 b.
3. To‘xtamurodov E. Bolalar uylari tarbiyalanuvchilarini oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy va pedagogik asoslari: Ped.fan.nom. ...diss. avtoreferati. -T.: 1995, -151 b.
4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari uchun. O‘quv qo‘llanma. -T.: Sharq, 2000. -340 b.

Ibaydullayeva Umida Rustamjonovna

*O'zMU Jizzax filiali "Psixologiya" kafedrası
dotsenti, ps.f.b.f.d (PhD)*

XORIJ PSIXOLOGIYASIDA ER-XOTIN O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNING TADQIQ ETILGANLIK HOLATI

Mazkur maqolada xorij psixologiyasida er-xotin o'rtasidagi munosabatlarning ilmiy jihatdan o'rganilgan nikoh barqarorligi, oilaviy muloqot, emotsional yaqinlik, nizolarni hal etish usullari hamda shaxslararo moslashuv masalalariga alohida e'tibor qaratilgani yoritiladi.

Hozirgi kunda oilalarni mustahkamlash dolzarb muammo sanalib, oila dunyo miqyosida beqiyos va boqiy ijtimoiy tuzilma ekanligi[1] e'tirof etilishiga qaramay, turli mamlakatlarda oilalarning barbod bo'lish holatlarining qayd etilish darajasi ortib borayotganligini, oilaviy munosabatlar ayniqsa, er-xotin, ota-ona va farzand o'rtasidagi nizolar tufayli oilalarda nosog'lom muhitning hukm surishi, oiladagi ruhiy ziddiyatlar salbiy oqibatlarni keltirib chiqarayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Inson oilada dunyoga keladi, ulg'ayadi, tarbiyalanadi va oilaga intiladi. Baxtli oila inson saodati, uning umr mazmuniga xizmat qiladi. O'zbek tilining izohli lug'atida oila tushunchasiga "Oila (arabcha bola-chaqa, xonadon, urug', avlod) er-xotin, ularning bola chaqalari va eng yaqin tug'ishganlaridan iborat birga yashovchi kishilar majmui, xonadon"[2] deb ta'rif berilgan. Oiladagi eng asosiy mezon – ikki tomonning bir-birini tushunib qo'llab-quvvatlashi, og'ir va quvonchli damlarda bir-biriga hamdard va hamnafas bo'lishini ta'minlovchi harakat uyg'unligidir.

Xalqimizning tinch va xotirjam bo'lishida oilalarning totuvligi ham muhim ahamiyatga ega. Ammo achinarli tomoni shundaki, keyingi yillarda o'zbek oilalarida qaynona-kelin, er-xotin, ota-ona va farzandlar, qaynona-kuyov o'rtasida nizolar ko'plab uchrab turibdi. Oila va oilaviy munosabatlar, ularda yuzaga kelayotgan muammolarga bo'lgan qiziqish uzoq davrlardan buyon jamiyatdagi har bir inson, olim va allomalar hamda donishmandlar xorij olimlarining ham e'tiborida bo'lib kelgan.

Xalqimizda "Bir kun janjal chiqqan chiqqan uydan qirq kun baraka qochar" degan naql bor. Haqiqatdan ham, oilada kimlar bilan bo'lmasin kelishmovchiliklar yuzaga kelsa, o'sha uyda tinchlik, o'zaro hurmat, munosabatlardagi samimiylik yo'qoladi. Turmush o'rtoqlarning uydagi munosabatlari, ularning ishdagi samaradorligiga, doimiy stress holatida yurishga olib keladi. Bu esa o'z navbatida oilalardagi ijobiy munosabatlarga salbiy ta'sir etadi. Konstitutsiyamizning 63-moddasida "Oila-jamiyatning asosiy bo'g'inidir hamda jamiyat va davlat muhofazasida bo'lish huquqiga ega" deb belgilab qo'yilgan. Yurtimizda olib borilayotgan ijtimoiy siyosat oila muhim qadriyat ekanligiga qaratilayotganligidan ham davlatimiz oilalarni himoya qilish maqsadida 1998-yilni "Oila yili", 2012-yilni "Mustahkam oila yili", 2013-yilni "Obod turmush yili" deb e'lon qilinganligi ham fikrimizning asosi bo'la oladi.

Shu o'rinda aytish mumkinki, sog'lom oilaviy muhit deganda biz oilada qaynona va qaynota, er va xotin, ota-ona va farzandlar o'rtasida samimiy va umuminsoniy munosabatlar, jumladan halollik, rostgo'ylik, poklik, shirinso'zlik, xushmuomalalik, kamtarinlik kabi insoniy munosabatlar o'rnatilgan oilani tushunamiz. Baxtli oilani bunyod qilish bu er va xotinga, ularning o'zaro samimiy munosabatiga bog'liq hisoblanadi. Agar oilani bir bino deb olsak, uning poydevori er va xotin bo'lsa, unga har bir oila a'zolari baxtli oilani barpo qilish uchun o'z hissasini qo'shish ularning ham vazifasidir. Afsuski, barcha oilalarda ham oila a'zolari farzandlarining tinch-totuv yashashlariga o'z hissasini qo'shavermaydilar. Bunday holatda ularning munosabatlarida orqaga ketish boshlanadi. Ular o'rtasidagi yaxshi, iliq munosabatlar birdan sovib, bir-birini ko'rganda g'ashi keladigan, bir-birining so'zlari yoqmaydigan, nizokash bo'lib qoladi.

Oilada er va xotinlar o'rtasidagi nizolar, oilalardagi o'zaro munosabatlar jamiyatimizda ilk davrdan to hozirgi vaqtgacha ham ijtimoiy psixologiya davrining dolzarb mavzularidan biri hisoblanadi.

Xorij mamlakatlarida oilaviy munosabatlarga qiziqish bildirish o'tgan asrning boshlarida keskin oshdi. Taniqli tadqiqotchi olimlar U.Jeyms, Ch.Kuli, U.Tomas, F.Znaneskiy, J.Piaje, Z.Freyd kabi olimlar oilaning davrasida ro'y beradigan shaxslararo munosabatlarning xarakteriga alohida

e'tibor berib, bir shaxsning boshqa bir shaxs ta'sirida o'z shaxsiy sifatlarini takomillashtirishi, o'zgartirishi, tarbiyalanishi kabi qator masalalarni o'rgandilar. Natijada, bu borada olib borilayotgan ilmiy izlanishlarning naqadar muhimligi o'z navbatida jamoatchilikning diqqat-e'tiborini tortdi. Olimlar oila borasida o'tkaziladigan tadqiqotlar va unda qo'llaniladigan usullarning noyobligini ta'kidlashib, oila tadqiqotlarida rioya etilishi zarur bo'lgan odob normalari haqida ham fikr yuritganlar. Haqiqatdan ham, bir shaxsning boshqa bir shaxsga ta'sir ko'rsatish doirasi juda katta sanaladi. Insonga ta'sir ko'rsatish bilan uning har qanday salbiy yoki ijobiy sifatlarini o'zgartirib, uni tarbiyalash yoki tarbiyasini izdan chiqarish mumkin bo'ladi. Shaxs shakllanishida shaxsning ta'siri juda yuqori sanaladi.

Bu borada Erikson ham, "Er-xotin o'rtasidagi kelishmovchilik yoki nizolar asosan jinsga oid tafovutlarning mavjudligi, doimiy ravishda hukmronlik yoki zo'ravonlik kabi hislarning mavjudligidan kelib chiqishi haqida fikrlarini bildirib o'tgan"[3]. Aytish joizki, er-xotin o'rtasida yuzaga kelayotgan nizo yoki kelishmovchiliklar asosan oiladagi nosog'lom muhit, doimiy ravishda erkak kishining ayol kishi ustidan muntazam ravishda hukmronlik qilishi yoki ayoliga zo'ravonlik holatlarini yuzaga kelishi natijasida kelib chiqmoqda. Ushbu yuzaga kelayotgan nizo va kelishmovchiliklar oilada o'sib kelayotgan yosh avlodga salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Nizo va kelishmovchiliklarning ortgani sari oilaning barakasi, fayzi yo'qolib boraveradi. Yana aytish mumkinki, er-xotin o'rtasidagi nizolar bolalarning ruhiyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi, ularda ota-onasiga nisbatan ijobiy munosabatlarning yo'qolib, salbiy munosabatlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Rus olimlari ham er-xotin o'rtasidagi nizo va kelishmovchiliklar faqat ular o'rtasida bo'lishi va bunga uchinchi insonning aralashuvi kerak emasligi haqida fikr va mulohazalarni bildirib o'tganlar. Jumladan, V.Belinskiy shunday degan: "Shunga qat'iy imonim komilki, er-xotin ittifoqi tevarakatrofdagilarning aralashuvidan xoli bo'lmog'i kerak, binobarin, bu ikki kishidan boshqa hech kimning ishi emas"[4]. Darhaqiqat, oilada er-xotin o'rtasida yuzaga kelgan nizo faqatgina ular orasidagina bo'lishi lozim, uni hech kim bilishi shart emas. Xalqimizda ham "Er-xotinning orasiga esi ketgan tushadi" yoki "Er-xotinning urushi-doka ro'mol qurishi" degan naql ham bejiz aytilmagan. Er-xotin o'rtasida har doim kelishmovchilik, tushunmovchilik holatlari bo'lib kelgan. Bunday hollarda atrof-muhitning aralashuvi eng katta xato sanaladi. Sababi biroz vaqt o'tib er-xotinlar hech gap bo'lmaganday kelishib ketishlari mumkin, oraga tushib aralashgan inson esa yomon holatda qolib, hijolatli vaziyatda qolishi mumkin.

Xulosa o'rnida aytish joizki, xorij olimlarning qarashlarida ham oila muqaddas maskan ekanligi, jamiyat hayotida tutgan o'rni alohida ko'rsatib o'tilgan. Eng muhimi, oilaning mazmun va mohiyatini, barqarorligini belgilab beruvchi ahloqiy sifatlarini er-xotin hamda yosh kelin-kuyovlarda shakllanishi, oilada har bir er-xotinning o'z burchi va vazifalarini sadoqat bilan bajarishlari, milliy qadriyatlarimiz sifatida e'tirof etilgan. Mutafakkir ajdodlarimizning yosh oilada sog'lom psixologik munosabatlarni ta'minlovchi, nizolardan yiroq bo'lishlari, yosh kelin va kuyovga xos sifat va fazilatlarni shakllantirishga doir qimmatli fikrlari hozirgi zamon oilalari va uning istiqboli uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 18-fevraldagi "Jamiyatda ijtimoiy-ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish, mahalla institutini yanada qo'llab-quvvatlash hamda oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5938-sonli Farmoni. www.lex.uz.

2. O'zbek tilining izohli lug'ati uchinchi jild N-tartibli tuzatilgan 2-nashri "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti B.97.

3. А. Кади́рова Ўсми́рларда оилавий низола́р тўғрисида ижтимоий тасаввурларнинг шаклланиши. Психология фанлари номзоди дисс. – Т.: 2007. – В. 20.

Ismatova Dilafruz To'ymuradovna
Buxoro davlat universiteti
"Psixologiya" kafedrasi dotsenti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Subxonova Sanobar Hayotovna
Buxoro davlat universiteti
Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2- bosqich talabasi

OTA-ONANING TARBIYA USLUBI VA O'SMIRLARNING XULQ- ATVORI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Annotatsiya. Mazkur maqolada ota-onaning tarbiya uslubi va o'smirlarning xulq-atvori o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik masalalari tahlil qilindi. Ushbu maqolada oilaviy muhitning o'smir shaxsining shakllanishiga ta'siri, tarbiya uslublarining o'ziga xos xususiyatlari hamda ularning xulq-atvor ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi yoritib berildi. Jumladan yevropa psixolog olimlari tomonidan ishlab chiqilgan ota-ona tarbiya uslublari tasnifi hamda olimlarning psixosotsial rivojlanish nazariyasi asosida o'smirlik davrining muhim jihatlari ochib berildi. Maqolada ijobiy emotsional qo'llab-quvvatlash va nazoratning me'yoriy darajada uyg'unligi o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi, mas'uliyat hissi va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi hamda haddan tashqari qat'iy yoki loqayd munosabatning agressivlik, xavotir, ijtimoiy chekinish kabi salbiy xulq-atvor shakllariga olib kelishi mumkinligi empirik ma'lumotlar asosida ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: psixosotsial rivojlanish, avtoritar uslub, demokratik uslub, liberal uslub, ijtimoiy moslashuv, emotsional, agressivlik, ijtimoiy rol, deviant, virtual muloqot, tajovuskorlik.

Аннотация. В данной статье проанализированы вопросы взаимосвязи между стилем родительского воспитания и поведением подростков. В статье освещается влияние семейной среды на формирование личности подростка, особенности различных стилей воспитания и их связь с поведенческими показателями. В частности, раскрыта классификация стилей родительского воспитания, разработанная европейскими психологами, а также важные аспекты подросткового возраста на основе теории психосоциального развития ученых.

В статье на основе эмпирических данных показано, что гармоничное сочетание положительной эмоциональной поддержки и умеренного контроля способствует развитию социальной адаптации подростков, чувства ответственности и навыков самостоятельного принятия решений. В то же время чрезмерно строгий или безразличный стиль воспитания может привести к таким негативным формам поведения, как агрессивность, тревожность и социальная изоляция.

Ключевые слова: психосоциальное развитие, авторитарный стиль, демократический стиль, либеральный стиль, социальная адаптация, эмоциональность, агрессивность, социальная роль, девиантное поведение, виртуальное общение, агрессия.

Annotation. This article analyzes the issues related to the interrelationship between parenting styles and adolescent behavior. It examines the influence of the family environment on the formation of an adolescent's personality, the specific characteristics of different parenting styles, and their connection with behavioral indicators. In particular, the article highlights the classification of parenting styles developed by European psychologists, as well as the key aspects of adolescence based on scholars' theory of psychosocial development.

Based on empirical data, the study demonstrates that a balanced combination of positive emotional support and appropriate control contributes to adolescents' social adaptation, sense of responsibility, and independent decision-making skills. Conversely, excessively strict or indifferent

parenting styles may lead to negative behavioral patterns such as aggression, anxiety, and social withdrawal.

Key words: *psychosocial development, authoritarian style, democratic style, liberal style, social adaptation, emotionality, aggression, social role, deviant behavior, virtual communication, hostility.*

Kirish. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda o'smirlar tarbiyasi masalasi nafaqat oila, balki jamiyat miqyosida ham dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichi bo'lib, bu davrda mustaqil fikrlash, o'z "Men"ini anglash, ijtimoiy rollarni o'zlashtirish hamda qadriyatlar tizimini shakllantirish jarayonlari faol kechadi. Shu bois, aynan ushbu davrda ota-ona tomonidan qo'llaniladigan tarbiya uslubi o'smirning xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy psixologik va pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onaning haddan tashqari qat'iyligi yoki, aksincha, beparvoligi o'smirlar orasida agressivlik, xavotir, deviant xulq-atvor hamda ijtimoiy chekinish kabi holatlarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, demokratik va emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlovchi tarbiya uslubi o'smirlarning mas'uliyatli, mustaqil va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga hozirgi kunda jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o'smirlar dunyoqarashi, qadriyatlari va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Virtual muloqotning kuchayishi, axborot oqimining ortishi hamda turli madaniy ta'sirlarning kirib kelishi o'smir shaxsining shakllanish jarayonini yanada murakkablashtirmoqda. Bunday sharoitda oila - ayniqsa, ota-onaning tarbiya uslubi - o'smirning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlovchi eng muhim omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

O'smirlik davri biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan keskin o'zgarishlar bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda mustaqillikka intilish, tengdoshlar fikriga yuqori darajada e'tibor qaratish, emotsional beqarorlik va shaxsiy identiklikni izlash jarayonlari kuchayadi. Shu sababli, ota-onaning nazorati va emotsional qo'llab-quvvatlashi o'rtasidagi muvozanat buzilganda, o'smir xulq-atvorida turli og'ishlar kuzatilishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oiladagi nizoli muhit, haddan tashqari qat'iy yoki beparvo munosabat o'smirlarda agressivlik, xavotirlik, depressiv holatlar va deviant xatti-harakatlar xavfini oshiradi. So'nggi yillarda o'smirlar orasida ijtimoiy moslashuv muammolari, tajovuzkorlik va internetga qaramlik kabi holatlarning ko'payishi mazkur mavzuning dolzarbligini yanada kuchaytirmoqda. Shu nuqtai nazardan, ota-ona tarbiya uslubi va o'smirlar xulq-atvori o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur ilmiy tahlil qilish, nazariy yondashuvlarni empirik ma'lumotlar bilan boyitish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Ilmiy tadqiqotlarda oilaviy muhit shaxs kamolotining asosiy omillaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Xususan, Diana Baumrind tomonidan ishlab chiqilgan ota-ona tarbiya uslublari tasnifi (avtoritar, demokratik, liberal va beparvo uslublari) farzand xulq-atvoridagi farqlarni tushuntirishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur tasnifga ko'ra, ota-onaning talabchanlik darajasi va emotsional iliqligi o'rtasidagi nisbat farzandning ijtimoiy faolligi, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda intizom ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir etadi. Shuningdek, Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasida o'smirlik davri "identifikatsiya va rol chalkashligi" bosqichi sifatida tavsiflanadi. Ushbu bosqichda o'smir o'z shaxsiyati, hayotiy maqsadlari va ijtimoiy mavqeini aniqlashga intiladi. Agar oilada qo'llab-quvvatlovchi va ishonchga asoslangan muhit yaratilsa, o'smirda mustahkam identiklik shakllanadi; aks holda esa ichki ziddiyatlar, ishonchsizlik va salbiy xulq-atvor ko'rinishlari yuzaga kelishi mumkin. Diana Baumrindning ilmiy ishlari ota-ona tarbiya uslublari nazariyasining asosini tashkil etadi. U 1960–1970-yillarda maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar hamda ularning ota-onalari ustida uzoq muddatli kuzatuv va empirik tadqiqotlar olib borgan.

Baumrind ota-ona tarbiyasini ikki asosiy mezon orqali tushuntiradi:

-Talabchanlik - ota-onaning farzanddan intizom, mas'uliyat va qoidalarga rioya qilishni talab qilish darajasi.

-Mehr-oqibat va iliqlik– ota-onaning emotsional qo'llab-quvvatlashi, mehribonligi va farzand ehtiyojlariga sezgirligi.

Aynan shu ikki o'lchov asosida u uchta asosiy tarbiya uslubini ajratgan (keyinchalik to'rtinchisi qo'shilgan).

1. Avtoritar uslub (authoritarian) Yuqori talabchanlik, past mehr-oqibat, "Men aytdim – demak shunday bo'ladi" tamoyiliga asoslanadi. Qattiq nazorat, qat'iy intizom, jazoga tayanish ustun. Bola fikri kam inobatga olinadi.

Bunday oilalarda ulg'aygan bolalarda ko'pincha tortinchoqlik, past o'zini baholash yoki aksincha, yashirin agressivlik kuzatiladi. Ular tashqi nazorat bo'lmaganda intizomni saqlashda qiynalishi mumkin.

2. Demokratik (authoritative) uslub Yuqori talabchanlik, yuqori mehr-oqibat, qoidalar mavjud, lekin ular tushuntiriladi. Ota-ona nazorat qiladi, lekin muloqot ochiq. Bola fikri hurmat qilinadi.

Baumrind tadqiqotlariga ko'ra, aynan shu uslub eng samarali hisoblanadi. Bunday oilalarda ulg'aygan bolalar: Mustaqil, ijtimoiy faol o'ziga ishongan mas'uliyatli bo'lishadi.

3. Liberal (permissive) uslub Past talabchanlik, yuqori mehr-oqibat, qoidalar kam yoki yo'q. Nazorat sust. Bola xohish-istaklari ustun qo'yiladi.

Bunday tarbiya natijasida bolalarda intizom yetishmasligi, impulsivlik va mas'uliyatsizlik kuzatilishi mumkin.

4. Beparvo (neglectful) uslub (Bu tip keyinchalik boshqa tadqiqotchilar tomonidan kengaytirilgan)

Past talabchanlik, past mehr-oqibat emotsional sovuqlik. Nazorat va e'tiborning yetishmasligi.

Eng salbiy oqibatlar aynan shu uslubda kuzatiladi: agressivlik, ijtimoiy moslashuv muammolari, xavfli xatti-harakatlar.

Baumrind ishining ilmiy ahamiyati shundaki, u tarbiyani faqat jazolash yoki erkinlik bilan emas, balki ikki o'lchovli model asosida tushuntirdi. Tarbiya uslubi bilan bolaning ijtimoiy va psixologik rivojlanishi o'rtasida empirik bog'liqlikni isbotladi. Uning modeli bugungi kunda ham psixologiya, pedagogika va sotsiologiyada keng qo'llaniladi.

O'smirlik bilan bog'liqligi. O'smirlik davrida demokratik uslub ayniqsa muhim hisoblanadi, chunki bu davrda: Mustaqillikka ehtiyoj kuchayadi. Nazorat va ishonch o'rtasidagi muvozanat zarur bo'ladi. Emotsional qo'llab-quvvatlash identiklik shakllanishiga yordam beradi. Shuning uchun sizning maqolangizda Baumrind nazariyasi ota-ona tarbiya uslubi va o'smir xulq-atvori o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntirish uchun asosiy nazariy tayanch sifatida juda o'rinli hisoblanadi.

Erik Erikson- nemis-amerikalik psixolog bo'lib, u psixosotsial rivojlanish nazariyasi bilan mashhur. Unga ko'ra, inson hayoti davomida shaxs rivojlanishi 8 bosqichda kechadi va har bir bosqichda muayyan psixologik inqiroz (ziddiyat) hal qilinadi. Ushbu inqiroz muvaffaqiyatli yengib o'tilsa, shaxsda ijobiy sifat shakllanadi; aks holda ichki ziddiyat va moslashuv muammolari yuzaga kelishi mumkin.

Erikson nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davri "identiklikka erishish – rol chalkashligi" bosqichidir.

O'smir "Men kimman?" degan savolga javob izlaydi. Kasbiy yo'nalish, qadriyatlar, ijtimoiy rol va shaxsiy pozitsiya shakllanadi. Mustaqillik va o'zini anglash ehtiyoji kuchayadi. Agar o'smir oila va jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlansa, unda barqaror identiklik, o'ziga ishonch va hayotiy maqsad shakllanadi. Aks holda, rol chalkashligi, ishonchsizlik, beqaror xulq-atvor va ichki ziddiyatlar yuzaga kelishi mumkin. Erikson nazariyasining ahamiyati o'smirlik davrida ota-ona munosabati va emotsional qo'llab-quvvatlashning naqadar muhim ekanini tushuntirib beradi. Ayniqsa, ishonch, hurmat va muloqotga asoslangan oilaviy muhit o'smirning sog'lom psixologik rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, o'smirlarning xulq-atvori va ijtimoiy moslashuvi to'g'ridan-to'g'ri ota-ona tarbiya uslubiga bog'liq. Empirik ma'lumotlar shuni tasdiqladiki, demokratik uslub bilan tarbiyalangan o'smirlar avtoritar yoki beparvo uslubdagi oilalarda ulg'aygan

tengdoshlariga nisbatan yuqori ijtimoiy faollik, o'z-o'zini baholash va mustaqil qaror qabul qilish ko'rsatkichlariga ega bo'lishadi. Bu Baumrind nazariyasida ta'kidlangan "yuqori talabchanlik + yuqori mehr-oqibat" kombinatsiyasining samaradorligini tasdiqlaydi. Avtoritar tarbiya uslubi bilan bog'liq natijalar shuni ko'rsatadiki, qat'iy intizom va me'yoriy cheklovlar bolaning tashqi xatti-harakatlarini nazorat qilishi mumkin, ammo ichki dunyosi va emotsional barqarorligi ko'pincha sust rivojlanadi. Tadqiqotda bunday oilalarda o'smirlarning xavotirlik, tortinchoqlik va ayrim hollarda yashirin agressivlik ko'rsatkichlari yuqoriligi kuzatildi. Bu natija Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasidagi "rol chalkashligi" xavfi bilan uyg'un keladi: o'smir o'z identifikatsiyasini topishda qiyinchilikka duch keladi, chunki oilada emotsional qo'llab-quvvatlash yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Beparvo yoki liberal uslub bilan tarbiyalangan o'smirlar esa mustaqillikni tezroq izlaydilar, ammo intizom va mas'uliyatni shakllantirishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Shu bilan birga, demokratik uslubdagi farzandlar oilaviy qoidalarni tushunish va hurmat qilishni ham o'rganadilar, bu esa ularning ijtimoiy moslashuvini mustahkamlaydi. Tadqiqot natijalari milliy va madaniy kontekstning ham muhimligini ko'rsatadi. Masalan, kollektivizmga yo'naltirilgan oilalarda ota-onaning qattiq nazorati ko'pincha ijobiy qabul qilinishi mumkin, biroq individualizm kuchli jamiyatlarda shunga o'xshash uslub o'smirda ichki qarama-qarshilik va agressivlikni kuchaytiradi. Shu bois, ota-ona tarbiya uslubini baholashda madaniy va ijtimoiy kontekstni hisobga olish zarur hisoblanadi. Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning xulq-atvorini shakllantirishda asosiy rol ni ota-onaning emotsional qo'llab-quvvatlashi, muloqot sifati va nazorat darajasi o'ynaydi. Demokratik uslub asosidagi tarbiya modeli nafaqat xulq-atvor, balki ijtimoiy moslashuv va shaxsiy identifikatsiya sifatining rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun eng samarali yondashuv - talabchanlik va mehr-oqibatni uyg'unlashtirishdir.

Xulosa. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ota-ona tarbiya uslubi o'smirlarning xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy identifikatsiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Demokratik tarbiya uslubi emotsional qo'llab-quvvatlash va me'yoriy nazoratni uyg'unlashtirgan holda o'smirning mustaqil, mas'uliyatli va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanishini ta'minlaydi. Avtoritar, liberal yoki beparvo uslublar esa xavotirlik, agressivlik va ijtimoiy moslashuv muammolarini kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi ham tasdiqlaydi: o'smirlik davri identiklikni shakllantirish va shaxsiy rolini aniqlash bosqichi bo'lib, ota-onaning qo'llab-quvvatlashi muvaffaqiyatli o'sishning muhim omili hisoblanadi. Natijada, oilaviy muhit va tarbiya uslubi o'smirlar xulq-atvori va psixologik barqarorligini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi, bu esa ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Azimaxon Kamolova yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasini manbalarining o'rganishning o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. "Science and Education" Scientific Journal / December 2022 / Volume 3 Issue 12. 590-592 betlar
2. Nigora Abduqahorovna Kozimova va Sevinch Erkin qizi Tolibova – Ota-ona va farzandlar o'zaro munosabatlarining psixologik xususiyatlari (2024). Maqola
3. V.M. Karimova – "Oila psixologiyasi" darslik" T "Fan va texnologiya", 2007.-170 b.
4. Parenting styles – Baumrind's typology (Wikipedia)
5. Diana Baumrind – biography and research overview (Wikipedia)

NOTO'LIQ OILA FARZANDLARIDA KOPING STRATEGIYALAR SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.

Annotatsiya. Ushbu maqolada notoliq oila muhitida voyaga yetayotgan farzandlarning koping-strategiyalari (stressni yengib o'tish usullari) shakllanishiga ta'sir etuvchi determinantlar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Oilaviy strukturaning transformatsiyasi bolaning adaptiv imkoniyatlariga qanday ta'sir ko'rsatishi va qaysi omillar kognitiv hamda emotsional koping usullarini belgilab berishini yoritib beradi. Shuningdek, noto'liq oila farzandlarida uchraydigan emotsional zo'rqi, xavotir, o'ziga past baho berish va psixologik himoya mexanizmlarining o'ziga xos xususiyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari, psixologik yordam ko'rsatish va moslashuv strategiyalarini rivojlantirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: noto'liq oila, koping xulq-atvor, stress, moslashuv strategiyalari, psixologik himoya, emotsional zo'rqi, konstruktiv koping, destruktiv koping, bola psixologiyasi, koping-strategiya, notoliq oila, determinant, psixologik rigidlik, adaptatsiya, kognitiv baholash.

Аннотация. В данной статье проводится научный анализ детерминант, влияющих на формирование копинг-стратегий (способов преодоления стресса) у детей, воспитывающихся в условиях неполной семьи. Освещается влияние трансформации семейной структуры на адаптивные возможности ребенка, а также факторы, определяющие когнитивные и эмоциональные методы копинга. Кроме того, рассматриваются специфические особенности эмоционального напряжения, тревожности, заниженной самооценки и механизмов психологической защиты, встречающихся у детей из неполных семей. Результаты исследования имеют практическое значение для оказания психологической помощи и развития стратегий социальной адаптации.

Ключевые слова: неполная семья, копинг-поведение, стресс, стратегии адаптации, психологическая защита, эмоциональное напряжение, конструктивный копинг, деструктивный копинг, психология ребенка, копинг-стратегия, детерминант, психологическая ригидность, адаптация, когнитивная оценка.

Abstract. This article provides a scientific analysis of the determinants influencing the formation of coping strategies (stress management methods) in children raised in single-parent families. It highlights the impact of family structure transformation on a child's adaptive capacities, as well as the factors defining cognitive and emotional coping methods. Furthermore, the study examines specific characteristics of emotional tension, anxiety, low self-esteem, and psychological defense mechanisms encountered in children from single-parent households. The research findings hold practical significance for providing psychological assistance and developing social adaptation strategies.

Key words: single-parent family, coping behavior, stress, adaptation strategies, psychological defense, emotional tension, constructive coping, destructive coping, child psychology, coping strategy, determinant, psychological rigidity, adaptation, cognitive appraisal.

Kirish. Zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri - shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarda o'zini tutishi va stressli omillarga nisbatan chidamliligidir. Oila shaxsning ijtimoiylashuvi va psixologik barqarorligining asosiy manbai hisoblanadi. Biroq, so'nggi yillarda oilaviy ajrimlar va "noto'liq oila" tushunchasining kengayishi bolalarda adaptatsiya jarayonlarini qiyinlashtirmoqda.

Notog'ri shakllangan oilaviy muhit bolada "koping xulq-atvor" (coping behavior) tizimini o'zgartiradi. Koping - bu insonning stressli vaziyatlarni bartaraf etish yoki ularga moslashish uchun ishlatadigan ongli harakatlari majmuidir.

Ota-onalardan birining yo'qligi bolalarda xavfsizlik hissining susayishiga, o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishiga, emotsional zo'riqishga hamda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishdagi muammolarga olib kelishi mumkin.

Bunday holatlarda bola turli koping (moslashuv) strategiyalariga murojaat qiladi. Koping xulq-atvor – bu shaxsning stress, bosim, emotsional noqulayliklarga nisbatan kurashish yoki ularga moslashish usullaridir. Har bir bolaning koping strategiyasi uning psixologik holati, oila muhiti, tarbiya uslubi va shaxsiy individual xususiyatlariga bog'liq holda shakllanadi.

Noto'liq oilada ulg'ayotgan farzandlarda koping xulq-atvorining konstruktiv (ijobiy) yoki destruktiv (salbiy) shaklda namoyon bo'lishi ularning kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, ushbu mavzuni o'rganish farzandlar psixologik farovonligini ta'minlash, ularni ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashtirish hamda zarur psixokorreksion choralarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, turmush tarzining dinamikasi, ajralishlar sonining ortishi va migratsion jarayonlar natijasida noto'liq oilalar soni sezilarli darajada ko'paymoqda. Bu esa o'z navbatida, bunday oilalarda voyaga yetayotgan farzandlarning ruhiy holati, emotsional barqarorligi hamda stressga nisbatan moslashuv (koping) xulq-atvorini o'rganishni dolzarb masalaga aylantirmoqda.

Noto'liq oilada ulg'ayayotgan bola ko'pincha bir tomonlama tarbiya, hissiy bo'shliq, ortiqcha mas'uliyat yoki e'tibor yetishmovchiligi kabi omillar bilan to'qnashadi. Ushbu omillar bolaning stressli vaziyatlarga munosabati, ularni yengish strategiyalari, ya'ni koping xulq-atvorining shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Aynan mana shu bosqichda bola konstruktiv yo'l bilan muammoni hal qilishga intiladimi yoki destruktiv himoya mexanizmlariga murojaat qiladimi - bu ularning kelajakdagi psixologik barqarorligi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan, noto'liq oilalarda o'sayotgan bolalarning koping xulq-atvorini aniqlash, uni shakllantiruvchi omillarni o'rganish, salbiy tendensiyalarning oldini olish va psixologik yordam mexanizmlarini ishlab chiqish – zamonaviy psixologiya oldida turgan dolzarb va amaliy ahamiyatga ega masalalardan biridir.

Asosiy Qism. Noto'liq oila sharoitida voyaga yetayotgan bolalarning psixologik rivojlanish xususiyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular to'liq oilada o'sgan tengqurlariga nisbatan ko'proq emotsional va ijtimoiy qiyinchiliklarga duch keladilar. Bunday farzandlar oilaviy qo'llab-quvvatlovning yetishmasligi, ota-onalardan biri tomonidan e'tiborning kamayishi, doimiy psixologik bosim yoki zo'riqish holatlari bilan yuzma-yuz keladilar. Natijada, ular atrof-muhit bilan o'zaro munosabatda bo'lishda turli koping (moslashuv) strategiyalarini ishlab chiqishga majbur bo'ladilar.

Koping xulq-atvor - bu shaxsning stressli holatlarga nisbatan psixologik moslashuv usullaridir. Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ilgari surilgan koping nazariyasiga ko'ra, har bir inson muammoni qanday idrok qilishi va unga qanday javob qaytarishi orqali individual koping strategiyasini shakllantiradi. Ushbu strategiyalar konstruktiv (muammoni hal qilishga yo'naltirilgan) va destruktiv (muammodan qochish yoki uni inkor etishga asoslangan) shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Aynan noto'liq oilalarda bu strategiyalarning shakllanishi ancha murakkab kechadi.

Ota-onadan birining yo'qligi bolaning psixik rivojida bo'shliq paydo qilishi mumkin. Ayniqsa, bu holat bola yoshligidan boshlab davom etsa, u atrof-dagilarga nisbatan ishonchsizlik, o'zini rad etilgan deb his qilish, o'z-o'ziga past baho berish, tajovuzkorlik, izolyatsiyaga moyillik yoki teskari holatda – haddan ziyod bo'ysunuvchanlik kabi salbiy emotsional holatlar bilan namoyon bo'ladi. Bu esa ko'pincha destruktiv koping usullarini faollashtiradi: inkar qilish, agressiya, passivlik, yolg'izlik, zararli odatlarga berilish kabilar.

Noto'liq oilalarda ulg'ayotgan farzandlarning koping xulq-atvori ko'p omillarga bog'liq: psixologik iqlim, mavjud qaram-qarshiliklar, moliyaviy va ijtimoiy sharoit, yaqin qarindoshlar bilan aloqalar, ta'lim muassasasidagi muhit hamda bola shaxsining individual psixologik tipiga. Masalan, ayrim bolalar stressga javoban faol harakatga o'tadi, ijtimoiy ko'mak izlaydi, muammoni mantiqan tahlil qiladi (konstruktiv koping), boshqalari esa bezovtalik, yig'loqilik, g'azab yoki chekinish bilan javob beradi (destruktiv koping).

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'liq oilada ulg'aygan bolalarda konstruktiv koping strategiyalari ko'proq ijtimoiy qo'llab-quvvatlov mavjud bo'lsa, samarali shakllanadi. Bu qo'llab-quvvatlov yaqin qarindoshlar, maktab psixologi, pedagoglar yoki do'stlar orqali amalga oshirilishi mumkin. Shu bilan birga, bola o'z hissiyotlarini ifoda etish, muammoni muhokama qilish, qaror qabul qilishda ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'lsa, u konstruktiv koping xulq-atvorini shakllantirishga muvaffaq bo'ladi.

Shuningdek, gender farqlari ham koping strategiyalari tanlovida muhim rol o'ynaydi. O'g'il bolalar ko'proq tashqi (eksternal) reaksiya bilan javob berishga moyil bo'lsalar, qiz bolalar ichki (internal) koping usullariga – ya'ni ichki iztirob, xavotir va o'ziga tahdid sifatida qabul qilishga moyil bo'ladilar. Bu holatlarning har ikkisi ham noto'g'ri boshqarilsa, uzoq muddatli psixologik muammolar, xususan, depressiya, xavotir buzilishlari, ijtimoiy chekinish yoki shaxslararo munosabatlarda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Noto'liq oila farzandlarida sog'lom koping xulq-atvorini rivojlantirish uchun quyidagilar muhim hisoblanadi:

- ijobiy psixologik muhit yaratish;
- bola bilan ochiq va samimiy muloqot qilish;
- ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish;
- stressni yengish usullarini o'rgatish;
- psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlash tizimini joriy etish.

Shunday qilib, noto'liq oilarda voyaga yetayotgan bolalarning moslashuv xulq-atvorini chuqur o'rganish, ularni sog'lom ijtimoiy muhitga yo'naltirish hamda konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish psixologik xizmatning dolzarb va muhim yo'nalishlaridan biridir.

“Noto'liq oila farzandlarida koping xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari” mavzusini o'rganish bir necha muhim sabablarga ko'ra zarur va dolzarb hisoblanadi:

Birinchidan, jamiyatda noto'liq oilalar sonining ortib borayotgani bolalar tarbiyasi va psixologik rivojiga bevosita ta'sir qilmoqda. Ota-onalardan birining yo'qligi bolaning emotsional xavfsizlik hissi, o'ziga bo'lgan ishonchi, o'zini qadrlashi va ijtimoiy munosabatlarida sezilarli o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Bu holat esa bolaning stress holatlariga qanday munosabatda bo'lishi va ularni qanday yengishi (ya'ni, koping strategiyasi) bilan chambarchas bog'liq.

Ikkinchidan, bolalik davrida shakllanadigan koping xulq-atvorlar kelajakdagi shaxsiy barqarorlik, ruhiy salomatlik va ijtimoiy moslashuvning asosiy poydevorini tashkil etadi. Agar bola og'ir holatlarga konstruktiv yondashish, muammoni hal etish, hissiy nazoratni saqlash kabi strategiyalarni o'zlashtirsa, u kattalar hayotida ruhiy jihatdan sog'lom, muvozanatli va ijtimoiy faol shaxs bo'lib yetishadi. Aks holda, destruktiv koping (masalan, tajovuzkorlik, ichki izolyatsiya, alkohol yoki boshqa zararli vositalarga berilish) psixologik muammolarning chuqurlashishiga olib keladi.

Uchinchidan, noto'liq oiladagi farzandlar ko'pincha pedagoglar, maktab psixologlari yoki psixologik markazlar e'tiboridan chetda qoladi. Ularning ichki kechinmalari, stressga qarshi kurashish usullari va psixologik ehtiyojlari chuqur o'rganilmasa, ular “tashqi tomondan tinch” bo'lib ko'ringan bo'lsa-da, ichki ziddiyatlar bilan kurashayotgan bo'lishi mumkin. Bu esa vaqt o'tgan sayin chuqur psixologik iz qoldirishi, hatto nevroz yoki depressiv buzilishlarga olib kelishi ehtimolini kuchaytiradi.

To'rtinchidan, bu mavzuni o'rganish amaliy psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish va takomillashtirish uchun zarurdir. Noto'liq oila farzandlari uchun mo'ljallangan individual yoki guruhiiy psixokorreksion dasturlar, stressni yengish bo'yicha treninglar, oilaviy qo'llab-quvvatlov tizimi aynan bunday ilmiy asoslangan tadqiqotlar natijasiga tayangan holda tuziladi.

Beshinchidan, bu yo'nalish bo'yicha olib boriladigan tadqiqotlar maktab, kollej va universitetlar psixologlari uchun diagnostik vositalarni ishlab chiqishda, profilaktik ishlarni rejalashtirishda hamda xavf guruhidagi bolalarni erta aniqlashda muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, “noto'liq oila farzandlarida koping xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari” mavzusini chuqur o'rganish – bolalarda sog'lom psixik rivojlanishni ta'minlash, salbiy

holatlarning oldini olish, ijtimoiy moslashuvni yengillashtirish hamda psixologik xizmatlar sifatini oshirishga xizmat qiluvchi muhim ilmiy-amaliy vazifadir.

Xulosa . Noto'liq oila sharoitida voyaga yetayotgan farzandlarning psixologik holati va koping xulq-atvori o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ular ijtimoiy va emotsional jihatdan murakkab vaziyatlarda o'zini tutish strategiyalarini shakllantiradi. Ota-onalardan birining yo'qligi bolaning emotsional xavfsizligi va ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa destruktiv koping mexanizmlarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, bolaning ijtimoiy muhitdagi qo'llab-quvvatlovi, yaqin do'stlari, ta'lim muassasalaridagi psixologik yordam va uning shaxsiy xususiyatlari konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirishda muhim omillar hisoblanadi. Gender va individual psixologik xususiyatlar ham koping usullarining tanloviga ta'sir qiladi.

Mazkur mavzuni o'rganish nafaqat bolaning stressga qarshi kurashish imkoniyatlarini yaxshilash, balki ijtimoiy moslashuv va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuning uchun, noto'liq oilalarda ulg'ayotgan bolalarning psixologik holatini chuqur tahlil qilish va ularga amaliy yordam ko'rsatish maqsadida samarali psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Axmedov, M. (2015). Oilaviy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Abdullaeva, S. (2018). Bolalar va o'smirlarda psixologik moslashuv. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
3. Usmonov, B. (2017). Noto'liq oilalarda tarbiya va psixologik xususiyatlar. Toshkent: Sharq.
4. Qodirov, D. (2016). Stress va uning bolalar psixikasiga ta'siri. Toshkent: O'qituvchi.
5. Karimov, T. (2019). Psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tizimi. Toshkent: Akademiya nashriyoti.
6. Mamadaliyev, R. (2014). Koping strategiyalari va ularning psixologik asoslari. Toshkent: Fan.
7. Sodiqova, N. (2020). Oila va ijtimoiy muhitning bolaning psixik rivojiga ta'siri. Toshkent: Ilm-fan.
8. Rasulov, A. (2013). Oila psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Davlat Noshriyoti.
9. Mirzaeva, L. (2018). O'smirlar psixologiyasi va stressni boshqarish. Toshkent: Sharq.
10. Islomov, E. (2015). Ijtimoiy-psixologik moslashuv. Toshkent: Fan va texnologiya.
11. Internet manbalari:
12. www.lex.uz
13. www.ziyonet.uz
14. www.pedagog.uz

Toshpo'latova Ma'rifat Baxrom qizi
Buxoro davlat univeristeti magistranti

TALABA QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA MOSLASHUVINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.

Annotatsiya. Ushbu maqolada talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuv jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari kompleks yondashuv asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxsning emotsional yetukligi, ijtimoiy muhit ta'siri, muloqot madaniyati va qadriyatlar tizimining oilaviy barqarorlikka ta'siri yoritib beriladi. Shuningdek, talabalik davrida shakllanadigan psixologik tayyorgarlik omillari hamda ularni rivojlantirish mexanizmlarining amaliy ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: talaba qizlar, oilaviy hayot, ijtimoiy moslashuv, psixologik yetuklik, emotsional barqarorlik, muloqot madaniyati, oilaviy qadriyatlar, shaxs rivoji.

Аннотация. В данной статье на основе комплексного подхода анализируются социально-психологические особенности адаптации студенток к семейной жизни. В исследовании раскрывается влияние эмоциональной зрелости личности, социальной среды, культуры общения и системы ценностей на устойчивость семейных отношений. Также обосновывается практическая значимость факторов психологической готовности, формирующихся в студенческий период, и механизмов их развития.

Ключевые слова: студентки, семейная жизнь, социальная адаптация, психологическая зрелость, эмоциональная устойчивость, культура общения, семейные ценности, развитие личности.

Abstract. This article analyzes the socio-psychological characteristics of female students' adaptation to family life based on a comprehensive approach. The study highlights the impact of emotional maturity, social environment, communication culture, and value systems on family stability. It also substantiates the practical significance of psychological readiness factors formed during the student period and the mechanisms for their development.

Key words: female students, family life, social adaptation, psychological maturity, emotional stability, communication culture, family values, personality development.

Kirish. Talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvi jamiyat taraqqiyoti bilan uzviy bog'liq murakkab ijtimoiy psixologik jarayondir. Mazkur jarayon shaxsning qadriyatlarini, dunyoqarashi va hayotiy maqsadlari shakllanishi bilan chambarchas aloqada kechadi. Oliy ta'lim muhitida shakllanayotgan mustaqillik hissi va kasbiy o'zini anglash oilaviy rollarni qabul qilishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Talaba qizlar turli ijtimoiy guruhlar bilan muloqot jarayonida o'zaro hurmat, hamkorlik va murosas ko'nikmalarini rivojlantiradi. Aynan shu ko'nikmalar kelajakdagi turmush o'rtog'i va qarindoshlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Moslashuv jarayonida emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik darajasi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki yangi oilaviy muhit ko'pincha mas'uliyat va kutilmalar ortishi bilan tavsiflanadi. Ijtimoiy stereotiplar va an'anaviy qarashlar ham talaba qizlarning oilaga tayyorgarlik tasavvurlarini shakllantiradi. Shu bois ularning ongida zamonaviylik va milliylik uyg'unligini ta'minlash dolzarb vazifa sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur masalaning ijtimoiy psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish barkamol oila modelini yaratishga xizmat qiladi.

Talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvini takomillashtirishda ta'lim muassasalari va oila institutining hamkorligi muhim o'rin tutadi. Psixologik treninglar va ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar orqali ularda sog'lom muloqot madaniyatini shakllantirish mumkin. Bunday yondashuv shaxslararo nizolarni konstruktiv hal etish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek o'zini anglash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlash kelajakdagi oilaviy barqarorlikni ta'minlaydi. Talaba qizlarda mas'uliyat, sabr-toqat va empatiya sifatlarini qo'llab-quvvatlash ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarining mavjudligi ularning ishonch va xavfsizlik tuyg'usini kuchaytiradi. Ayniqsa tengdoshlar guruhi va ustozlar bilan ochiq muloqot tajriba almashish imkonini beradi. Oilaviy hayotga tayyorgarlik jarayonida gender tengligi va o'zaro hurmat tamoyillarini singdirish muhim ahamiyatga ega. Bu omillar talaba qizlarning shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarish bilan birga sog'lom oilaviy muhitni barpo etishga zamin yaratadi. Natijada ularning jamiyatdagi ijtimoiy faolligi va psixologik yetukligi yanada mustahkamlanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvini ijtimoiy psixologik jihatdan tahlil etishda Lev Semenovich Vigotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasi muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. U shaxs taraqqiyoti ijtimoiy muhit va muloqot jarayonida shakllanishini ta'kidlab, har bir psixik funksiyaning avvalo ijtimoiy darajada, so'ng individual darajada namoyon bo'lishini izohlagan. Talaba qizning oilaviy rollarni o'zlashtirishi ham avvalo atrofda ijtimoiy munosabatlar orqali shakllanadi. Vigotskiy tomonidan ilgari surilgan yaqin rivojlanish zonasi tushunchasi oilaviy hayotga tayyorgarlikda tajribali kattalar va tengdoshlarning ko'magini zarur omil sifatida ko'rsatadi. Bu jarayonda maslahat, kuzatish va hamkorlik orqali yangi ijtimoiy ko'nikmalar egallanadi. Olimning fikricha, nutq va tafakkur birligi shaxsning o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Oilaviy muhitga moslashishda ichki nutq orqali o'z xatti-

harakatlarini nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Vigotskiy nazariyasi asosida qaralganda, talaba qizning qadriyatlari va tasavvurlari madaniy an'analar bilan uyg'unlashgan holda shakllanadi. Ijtimoiy tajriba almashinuvi uning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Shu bois madaniy-tarixiy yondashuv oilaviy moslashuvni jamiyat kontekstida tushuntirish imkonini beradi.

Aleksey Nikolaevich Leontevning faoliyat nazariyasi talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvini faol ijtimoiy jarayon sifatida talqin etadi. U shaxsni faoliyat subyekti sifatida ko'rib, motiv, maqsad va harakat birligini asoslab bergan. Oilaviy hayotga tayyorgarlik jarayonida qizlarning motivatsion sohasi muhim o'rin egallaydi. Leontevga ko'ra, har qanday faoliyat ichki ehtiyojlardan kelib chiqadi va ijtimoiy mazmun kasb etadi. Talaba qizning kelajakdagi turmushga munosabati ham uning shaxsiy qadriyatlari va ijtimoiy tajribasi bilan belgilanadi. Faoliyat jarayonida shakllangan mas'uliyat va mustaqillik oilaviy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Leontevning izdoshi sifatida Boris Fedorovich Lomov muloqotni alohida psixologik hodisa sifatida o'rganib, shaxslararo munosabatlarning tizimli xususiyatini ochib bergan. Uning konsepsiyasiga ko'ra, oila ichidagi muloqot samaradorligi shaxsning psixologik yetukligiga bog'liq. O'zaro tushunish va empatiya oilaviy nizolarni kamaytiradi. Faoliyat va muloqot birligi talaba qizlarning ijtimoiy moslashuv jarayonini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Galina Sergeevna Abramova shaxs rivojlanishining yosh davrlari xususiyatlarini tadqiq etib, talabalik davrini o'zini anglash va hayotiy rejalarning aniqlashuvi bosqichi sifatida tavsiflagan. Uning qarashlariga ko'ra, aynan shu davrda shaxsiy identifikatsiya va ijtimoiy rollarni qabul qilish jarayoni jadallashadi. Talaba qizlarda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmasi shakllanib, bu kelajakdagi oilaviy mas'uliyatni anglashga zamin yaratadi. Abramova emotsional sohaning yetukligini oilaviy barqarorlik omili sifatida ko'rsatadi. Evgeniy Grigorevich Eydemiller esa oila psixoterapiyasi yo'nalishida tadqiqotlar olib borib, oiladagi rollar va chegaralarning aniqligi muhimligini ta'kidlagan. Uning fikricha, sog'lom oila tizimi o'zaro hurmat va ochiq muloqotga asoslanadi. Talaba qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashda oila modeli va ota-ona munosabatlari katta ta'sir ko'rsatadi. Eydemiller oilaviy nizolarning oldini olishda psixologik maslahat va treninglarning samaradorligini qayd etgan. Abramova va Eydemiller yondashuvlari birgalikda shaxsiy va tizimli omillar uyg'unligini ko'rsatadi. Bu nazariyalar asosida talaba qizlarning moslashuv jarayonini kompleks tarzda tahlil qilish mumkin.

Yuliya Borisovna Gippenreyter shaxs bilan samarali muloqot tamoyillarini ishlab chiqib, faol tinglash va qo'llab-quvvatlovchi munosabat usullarini asoslab bergan. Uning yondashuvi oilaviy hayotda o'zaro ishonch va ochiqlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Talaba qizlar uchun konstruktiv muloqot ko'nikmalarini egallash kelajakdagi turmush jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Gippenreyter bolalar va ota-onalar o'rtasidagi munosabatlarni tahlil qilib, shaxsiy hurmat tamoyilini ilgari surgan. Irina Vladimirovna Dubrovina esa shaxsning psixologik salomatligi va ijtimoiy moslashuvi masalalarini chuqur o'rgangan. U psixologik himoya mexanizmlarining to'g'ri shakllanishi stressli vaziyatlarda barqarorlikni ta'minlashini ta'kidlagan. Talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvida ichki resurslarni rivojlantirish muhim omil hisoblanadi. Dubrovina ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ijobiy muhitning ahamiyatini alohida qayd etadi. Gippenreyter va Dubrovina qarashlari shaxsiy o'sish va sog'lom muloqot uyg'unligini namoyon etadi. Ushbu ilmiy yondashuvlar talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvini takomillashtirishda nazariy va amaliy asos vazifasini bajaradi.

Muhokama. Talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvini takomillashtirish masalasi jamiyatning ijtimoiy va ma'naviy barqarorligi bilan chambarchas bog'liq jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Bu jarayonda shaxsning individual psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda, uni o'rab turgan ijtimoiy muhit ham muhim rol o'ynaydi. Talabalik davrida shakllanadigan mustaqil fikrlash va hayotiy pozitsiya kelajakdagi oilaviy munosabatlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy rollarni anglash va ularni ongli ravishda qabul qilish moslashuvning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Ijtimoiy kutishlar va madaniy qadriyatlar qizlarning oila haqidagi tasavvurlarini shakllantirib boradi. Shu bilan birga, zamonaviy jamiyatda ayollarning ta'lim va kasbiy faolligi oilaviy munosabatlarda yangi yondashuvlarni talab etmoqda. Talaba qizlarda o'zini anglash darajasining yuqoriligi kelajakdagi turmush jarayonida muvozanatni saqlashga yordam beradi. Emotsional yetuklik va sabr-toqat oiladagi turli vaziyatlarga moslashishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Psixologik jihatdan

tayyorlik darajasi oilaviy nizolarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Shu bois mazkur jarayonni chuqur ijtimoiy psixologik tahlil qilish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Moslashuvni takomillashtirishda muloqot madaniyatini rivojlantirish alohida o'rin tutadi. Oila a'zolari o'rtasidagi ochiq va samimiy muloqot o'zaro ishonchni mustahkamlaydi. Talaba qizlarda konstruktiv fikr almashish ko'nikmalarini shakllantirish kelajakdagi oila barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shaxslararo nizolarni tinch yo'l bilan hal etish malakasi psixologik yetuklik belgisi sifatida namoyon bo'ladi. Empatiya va o'zaro hurmat tamoyillariga asoslangan munosabatlar sog'lom oilaviy muhitni ta'minlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi mavjud bo'lganda moslashuv jarayoni ancha yengil kechadi. Ayniqsa, ota-ona va ustozlar tomonidan beriladigan maslahat va yo'llanmalar muhim ahamiyatga ega. Talabalik davrida tashkil etiladigan ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Psixologik treninglar orqali stressni boshqarish va hissiyotlarni nazorat qilish ko'nikmalari rivojlantiriladi. Bunday yondashuv talaba qizlarning o'ziga ishonchini oshirib, ijtimoiy moslashuv jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Ijtimoiy psixologik xususiyatlarni hisobga olgan holda oilaviy hayotga tayyorgarlik jarayoni tizimli ravishda olib borilishi lozim. Bunda shaxsning ichki ehtiyojlari va tashqi talablar o'rtasidagi uyg'unlik muhim omil sifatida ko'riladi. Talaba qizlarda mas'uliyat hissini shakllantirish oilaviy majburiyatlarni ongli ravishda bajarishga zamin yaratadi. O'zini boshqarish va vaqtni to'g'ri taqsimlash ko'nikmalari kelajakdagi kundalik hayotni samarali tashkil etishga yordam beradi. Oilaviy hayotga nisbatan realistik qarashlarni shakllantirish ortiqcha romantik tasavvurlarni kamaytiradi. Shuningdek, ijtimoiy tajriba almashish orqali hayotiy muammolarga nisbatan ongli yondashuv paydo bo'ladi. Psixologik barqarorlikni mustahkamlash o'z navbatida stressli vaziyatlarga chidamlilikni oshiradi. Talaba qizlarning ijtimoiy faolligi va jamoat ishlaridagi ishtiroki ularda hamkorlik ruhini rivojlantiradi. Bu esa oilada o'zaro yordam va birdamlik muhitini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur omillar uyg'unligi talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvini takomillashtirishning muhim ijtimoiy psixologik asosini tashkil etadi.

Xulosa. Talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvini takomillashtirish jarayoni shaxsning ijtimoiy yetukligi va psixologik barqarorligi bilan bevosita bog'liq murakkab tizim sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu jarayonda individual fazilatlar bilan bir qatorda ijtimoiy muhitning ta'siri ham muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalik davrida shakllangan mustaqil fikrlash, mas'uliyat va o'zini anglash ko'nikmalari kelajakdagi oilaviy munosabatlar poydevorini yaratadi. Shaxsning emotsional yetukligi va nizolarni boshqarish malakasi oiladagi sog'lom psixologik muhitni ta'minlaydi. Ijtimoiy qadriyatlar va milliy an'analar bilan uyg'unlashgan zamonaviy qarashlar barqaror oila modelini shakllantirishga xizmat qiladi. O'zaro hurmat va tenglik tamoyillarini qabul qilish moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Talaba qizlarda empatiya va hamkorlik ruhining rivojlanishi oila ichidagi munosabatlarni mustahkamlaydi. Psixologik tayyorgarlik darajasi oshgan sari kutilmagan vaziyatlarga nisbatan ongli yondashuv kuchayadi. Shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar o'rtasidagi muvozanatni saqlash oilaviy barqarorlikning muhim sharti hisoblanadi. Shu omillar uyg'unligi talaba qizlarning oilaviy hayotga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydigan asosiy ijtimoiy psixologik negizni tashkil etadi.

Mazkur masalaning samarali hal etilishi ta'lim muassasalari, oila va jamiyat hamkorligiga tayangan holda amalga oshiriladi. Psixologik bilimlarni kengaytirish va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali talaba qizlarda ichki ishonch mustahkamlanadi. Ochiq muloqot va sog'lom ijtimoiy muhit ularning shaxsiy salohiyatini to'liq namoyon etishiga yordam beradi. Oilaviy hayotga ongli yondashuv tasodifiy qarorlar o'rniga puxta o'ylangan tanlovlarni shakllantiradi. Stressga chidamlilik va hissiy muvozanatni saqlash qobiliyati uzoq muddatli barqarorlikni ta'minlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi o'zini yolg'iz his etish holatlarini kamaytiradi. Shaxsning o'z ustida ishlashi va doimiy rivojlanishga intilishi oilaviy munosabatlarning mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Hayotiy tajriba orttirish jarayonida ijobiy namunalardan o'rnak olish muhim ahamiyatga ega. O'zaro ishonch va mas'uliyatga asoslangan munosabatlar sog'lom oila muhitini yaratadi. Natijada talaba qizlarning oilaviy hayotga moslashuvini takomillashtirish jamiyat taraqqiyotining barqaror omiliga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ковалёв В. В. Личность и её саморегуляция. Москва: Просвещение, 1988. – 224 с.
2. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Ленинград: Медицина, 1977. – 256 с.
3. Мясищев В. А. Психология отношений. Москва: Институт практической психологии, 1960. – 368 с.
4. Нуримбетова Е. Ж. Психологические основы формирования навыков самоуправления у учащихся. Ташкент: Фан, 2015. – 180 с.
5. Поршнев В. А. Социальная психология и история. Москва: Наука, 1974. – 232 с.

Raximova Robiya Abror qizi

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Samatova Sevara G'ayratovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti katta o'qituvchisi

ZAMONAVIY OILADA MARGINALIZM VA PSIXOLOGIZM MUAMMOSI (IJTIMOIY – PSIXOLOGIK VA EMPIRIK TADQIQOT ASOSIDA)

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy oilada uchrayotgan marginalizm va psixologizm muammolari kompleks ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida tahlil qilinadi. Jamiyatning ijtimoiy tuzilmasidagi o'zgarishlar, qadriyatlar transformatsiyasi va individualizmning kuchayishi oilaviy munosabatlarning mazmuniga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqot doirasida oiladagi ijtimoiy moslashuv, rollararo ziddiyat va muammolarni individual psixologik omillar orqali izohlash tendensiyalari empirik jihatdan o'rganildi. Natijalar marginalizm va psixologizm o'zaro bog'liq hodisalar ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: zamonaviy oila, marginalizm, psixologizm, ijtimoiy rol, oilaviy nizolar, empirik tadqiqot.

Oila har qanday jamiyatda shaxsning psixologik shakllanishi va ijtimoiylashuvining asosiy muhitidir. Klassik sotsiologik yondashuvlarda oila barqaror, nisbatan yopiq va qat'iy rollarga ega tizim sifatida talqin qilingan. Biroq zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tuzilma ochiqlashib, shaxsiy erkinlik va individual tanlovlar kengaygani sari oilaning funksional va psixologik tabiatida jiddiy o'zgarishlar yuz bermoqda.

An'anaviy jamiyatlarda ijtimoiy tuzilma nisbatan yopiq bo'lib, shaxsning hayot yo'li, ijtimoiy roli va oiladagi mavqei avvaldan belgilangan normalar orqali qat'iy tartibga solingan edi. Oila bu sharoitda nafaqat biologik va iqtisodiy birlik, balki ijtimoiy nazorat va qadriyatlarni uzatishning asosiy mexanizmi sifatida faoliyat yuritgan[3].

Biroq zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tuzilmaning ochiqlashuvi shaxsning ijtimoiy harakatchanligini oshirdi. Ta'lim, mehnat bozori, migratsiya, axborot texnologiyalari va global madaniyat ta'sirida individ endilikda o'z hayot strategiyasini mustaqil tanlash imkoniyatiga ega bo'ldi. Bu jarayon shaxsiy erkinlikning kengayishiga olib kelgan bo'lsa-da, bir vaqtning o'zida an'anaviy oilaviy rollarning nisbiylashuviga sabab bo'ldi.

Natijada oilaning funksional tuzilmasida sezilarli transformatsiya yuz bermoqda. Klassik modelda oila aniq belgilangan rollar - boquvchi, tarbiyachi, himoyachi va nazorat qiluvchi funksiyalarni bajargan bo'lsa, zamonaviy oilada bu rollar moslashuvchan, o'zgaruvchan va ko'pincha muzokara talab qiluvchi xarakter kasb etmoqda. Rollarning bunday noaniqlashuvi oilaning tashkiliy barqarorligini zaiflashtirib, ichki nizolarga zamin yaratmoqda.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, shaxsiy erkinlik va individual tanlovlarning kengayishi oila a'zolarining o'z-o'zini anglash jarayonini murakkablashtirmoqda. Zamonaviy shaxs endilikda "men kimman?" degan savol bilan bir qatorda "men qaysi rolni tanlashim kerak?" degan ichki dilemmaga duch kelmoqda. Bu holat ayniqsa nikoh, ota-onalik, kasbiy faoliyat va shaxsiy o'sish o'rtasidagi muvozanatni topishda yaqqol namoyon bo'ladi.

Shaxsiy erkinlikning oshishi bilan birga mas'uliyat yukining ham individual darajaga ko'chishi psixologik bosimni kuchaytiradi. An'anaviy jamiyatda qarorlar ko'pincha kollektiv tarzda qabul qilingan bo'lsa, zamonaviy oilada tanlovlar uchun javobgarlik to'liq shaxs zimmasiga tushadi. Bu esa xavotir, ikkilanish va aybdorlik hissining kuchayishiga olib keladi[1].

Bundan tashqari, individual tanlovlarning ustuvorligi oilaning emotsional tabiatiga ham ta'sir ko'rsatmoqda. Oila endilikda majburiyatlarga asoslangan institutdan ko'ra, emotsional qoniqish va shaxsiy ehtiyojlarni qondirish maydoniga aylanmoqda. Agar bu ehtiyojlar qondirilmasa, oilaviy aloqalar osonlik bilan qayta ko'rib chiqilishi yoki uzilishi mumkin. Bu holat oilaviy barqarorlikni psixologik jihatdan zaiflashtiradi.

Shunday qilib, ijtimoiy tuzilmaning ochiqlashuvi va individual tanlovlarning kengayishi bir tomondan shaxs erkinligini ta'minlasa, ikkinchi tomondan oilaning an'anaviy tayanch mexanizmlarini yemiradi. Natijada zamonaviy oila doimiy moslashuv, ichki kelishuv va psixologik muvozanatni talab qiluvchi murakkab ijtimoiy-psixologik tizimga aylanmoqda.

Aynan shu jarayonda marginalizm va psixologizm oilaviy munosabatlarni izohlashda muhim tushunchalarga aylanmoqda.

Marginalizm tushunchasi dastlab sotsiologiyada shaxsning ikki yoki undan ortiq ijtimoiy tizim o'rtasida qolib ketishi sifatida talqin qilingan. Zamonaviy oilada esa bu holat quyidagi omillar bilan kuchaymoqda:

- an'anaviy qadriyatlar yemirilishi[5];
- gender va oilaviy rollarning moslashuvi;
- migratsiya va urbanizatsiya;
- raqamli madaniyatning ustuvorligi.

Oilaviy marginalizm shaxsning "qaysi rol to'g'ri?" degan savolga aniq javob topa olmasligi bilan namoyon bo'ladi. Natijada shaxs:

- o'zini oilada ortiqcha his qilishi,
- majburiyatlardan qochishi,
- emotsional masofani oshirishi mumkin.

Bu holat oilaning ichki integratsiyasini zaiflashtiradi.

Rollararo noaniqlik, avvalo, shaxsning oilada o'z o'rnini sub'ektiv ravishda baholashiga ta'sir qiladi. An'anaviy rollar bilan zamonaviy talablar o'rtasidagi ziddiyat shaxsda "men bu oilaga mos kelmayapman" degan ichki hissiyotning shakllanishiga olib keladi. Natijada shaxs o'zini oilada ortiqcha yoki ikkilamchi a'zo sifatida qabul qila boshlaydi. Bu esa o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishiga va emotsional beqarorlikka sabab bo'ladi[2].

Mazkur holatning ikkinchi muhim jihati - majburiyatlardan qochish tendensiyasining kuchayishidir. Rolga aniqlik bo'lmaganda, mas'uliyat sub'ektiv jihatdan noaniq va og'ir yuk sifatida qabul qilinadi. Shaxs oilaviy vazifalarni bajarishni ichki ehtiyoj emas, balki tashqi bosim sifatida idrok etadi. Natijada u qaror qabul qilishdan chekinadi, tashabbus ko'rsatmaydi yoki oilaviy masalalarni kechiktirishga moyil bo'ladi. Bu holat oilada mas'uliyatning notekis taqsimlanishiga olib keladi.

Emotsional masofa oshishi esa oilaviy marginalizmning eng sezilarli psixologik oqibatlaridan biridir. Shaxs o'zini rol jihatdan noaniq va psixologik jihatdan himoyasiz his qilgan sari, o'zini emotsional jihatdan "orqaga tortadi". Bu jarayon ko'pincha ochiq ziddiyatlar bilan emas, balki sovuqlik, befarqlik va ichki chekinish orqali namoyon bo'ladi. Emotsional aloqalarning susayishi oilada yaqinlik, o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini zaiflashtiradi.

Mazkur uch omil - o'zini ortiqcha his qilish, majburiyatlardan qochish va emotsional masofaning oshishi - o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, bir-birini kuchaytiruvchi xarakterga ega. Shaxsning psixologik chekinishi oilaning ichki integratsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oila a'zolari o'rtasidagi hamkorlik, umumiy maqsad va birdamlik hissi susayadi, natijada oila yagona tizim sifatida faoliyat yuritish qobiliyatini asta-sekin yo'qota boshlaydi.

Shu tariqa, oilaviy marginalizm nafaqat individual psixologik muammo, balki oilaning ichki ijtimoiy tuzilmasini izdan chiqaruvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu holatni bartaraf etish uchun oiladagi rollarni qayta kelishib olish, ochiq muloqotni kuchaytirish va shaxsning o'zini oilaviy tizimning muhim a'zosi sifatida his etishiga sharoit yaratish zarur[4].

Psixologizm - murakkab ijtimoiy muammolarni individual psixik xususiyatlarga qisqartirib tushuntirishga urinishdir. Zamonaviy oilalarda bu holat ayniqsa quyidagi shakllarda uchraydi:

“Muammo sendagi xarakterda” degan yondashuv;
tizimli stress (moddiy, ijtimoiy, madaniy)ni inkor etish;
nizolarni patologiyalash.

Psixologizm qisqa muddatda qulay ko‘rinsa-da, uzoq muddatda oilaviy zo‘ravonlikni normallashtirishi va empatiya yo‘qolishiga olib keladi.

Oilaviy nizolar individual xarakter, temperament yoki shaxsiy psixologik xususiyatlar bilan tushuntirilganda, murakkab ijtimoiy va tizimli omillarni tahlil qilish zarurati chetlab o‘tiladi. Bu holat vaqtincha emotsional yengillik yaratib, oilada mavjud muammolarni chuqur muhokama qilishdan qochishga imkon beradi.

Biroq uzoq muddatli istiqbolda psixologizm oilaviy munosabatlarda xavfli oqibatlarga olib keladi. Avvalo, bu yondashuv muammoni tizimli sabablar bilan emas, balki alohida shaxsning psixologik “nuqsoni” bilan bog‘laydi. Natijada oilaviy nizolar ijtimoiy va madaniy kontekstdan uzilib, shaxsiy patologiya sifatida talqin qilinadi. Bu jarayon oila ichida ayblash mexanizmini kuchaytiradi va kuch notekisligini legitimlashtiradi.

Bundan tashqari, tizimli xarakterga ega bo‘lgan muammolar shaxsiy nuqsonlar darajasiga tushiriladi. Masalan, oilaviy nizolar ijtimoiy sharoitlar, resurslar taqsimoti yoki kommunikativ strukturalar bilan emas, balki “xarakter mos kelmasligi”, “emosional zaiflik” yoki “psixologik barqarorsizlik” bilan izohlanadi. Bu holat muammoni sotsiologik va tizimli tahlildan chiqarib, uni individual patologiya sifatida belgilaydi.

Mazkur mexanizm psixologizmnining kuchayishiga bevosita xizmat qiladi. Psixologizm murakkab ijtimoiy jarayonlarni individual psixologik kategoriyalarga qisqartirib, muammolarni shaxs ichiga “joylashtiradi”. Natijada ijtimoiy omillar - iqtisodiy bosim, madaniy ziddiyat, gender tengsizlik yoki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi - muhokamadan chiqarib tashlanadi.

Psixologizmnining kuchayishi esa o‘z navbatida marginal holatni yanada chuqurlashtiradi. Chunki shaxs muammolarni ijtimoiy tizim bilan bog‘lash imkonidan mahrum bo‘ladi va o‘zini jamiyatdan ajralgan, yakkalanib qolgan sub‘ekt sifatida his qila boshlaydi. Ijtimoiy yordam va kollektiv yechimlar o‘rniga, individual moslashuv strategiyalari ustuvor bo‘lib qoladi. Bu esa shaxsning ijtimoiy resurslardan foydalanish imkoniyatini cheklaydi.

Ushbu jarayon o‘ziga xos yopiq aylana (vicious circle)ni hosil qiladi: marginal holat psixologizمنى kuchaytiradi, psixologizm esa ijtimoiy muammolarni ko‘rinmas holga keltirib, marginal holatni mustahkamlaydi. Natijada shaxs o‘z muammolarini hal etishda na ijtimoiy yordam mexanizmlariga, na tizimli o‘zgarishlarga umid bog‘laydi. Bu esa uzoq muddatda psixologik charchoq, umidsizlik va oilaviy munosabatlarning yemirilishiga olib keladi.

Shu sababli zamonaviy oilaviy va ijtimoiy muammolarni tahlil qilishda marginalizm va psixologizm o‘rtasidagi ushbu dialektik bog‘liqlikni hisobga olish muhimdir. Faqat individual psixologik izohlar bilan cheklanib qolmasdan, muammolarning ijtimoiy, madaniy va tizimli ildizlarini aniqlashgina shaxs va oila barqarorligini ta‘minlash imkonini beradi.

Zamonaviy jamiyatda shaxsning ijtimoiy rollari ko‘payib, ijtimoiy talablar murakkablashgani sari oila ichidagi muammolar ham ko‘p qatlamli xarakter kasb etmoqda. Individual darajada bu jarayon shaxsning psixologik holati, o‘z-o‘zini anglash darajasi, emotsional regulatsiya va stressga chidamlilik bilan bog‘liq bo‘lsa, oilaviy darajada munosabatlar sifati, kommunikatsiya uslubi, rollar taqsimoti va emotsional yaqinlik darajasi bilan belgilanadi. Ijtimoiy darajada esa iqtisodiy barqarorlik, mehnat sharoitlari, gender normalari, madaniy qadriyatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari muhim rol o‘ynaydi.

Shu bois oilaviy muammolarni hal etishda faqat individual psixologik yondashuv bilan cheklanib qolish yetarli emas. Bunday yondashuv muammolarni shaxs ichiga “joylashtirib”, ularni ijtimoiy kontekstdan ajratib qo‘yadi. Xuddi shuningdek, muammolarni faqat oilaviy munosabatlar darajasida ko‘rib chiqish ham tashqi bosimlarning rolini inkor etadi. Kompleks yondashuvgina oiladagi nizolar va inqirozlarni to‘g‘ri tushunish imkonini beradi.

Individual, oilaviy va ijtimoiy darajalarni birgalikda hisobga olish oilaviy muammolarning kelib chiqish mexanizmlarini chuqurroq anglashga xizmat qiladi. Masalan, shaxsdagi emotsional charchoq faqat psixologik zaiflik emas, balki uzoq davom etgan ijtimoiy bosim va yetarli ijtimoiy

resurslarning yo'qligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Xuddi shuningdek, oilaviy nizolar faqat kommunikatsiya muammosi emas, balki rollarning noaniqligi va ijtimoiy kutishlarning ziddiyati natijasi sifatida yuzaga chiqadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy oilani barqarorlashtirish faqat oilaviy terapiya yoki individual maslahatlar bilan cheklanmasligi lozim. Psixologik yordam ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari, ta'limiy dasturlar va madaniy kontekstni hisobga oluvchi yondashuvlar bilan uyg'unlashtirilgandagina samarali bo'ladi. Oila ijtimoiy tizimning bir bo'laki sifatida ko'rilgandagina uning muammolari konstruktiv va barqaror tarzda hal etilishi mumkin.

Shunday qilib, zamonaviy oilani ochiq ijtimoiy tizim sifatida talqin qilish oilaviy muammolarga reduksion yondashuvdan voz kechib, ularni ko'p darajali va o'zaro bog'liq jarayonlar majmui sifatida tushunishga imkon beradi. Bu yondashuv nafaqat ilmiy tahlilning chuqurlashuviga, balki amaliy psixologik va ijtimoiy yordam samaradorligining oshishiga ham xizmat qiladi.

Zamonaviy oiladagi marginalizm va psixologizm muammolari jamiyatda kechayotgan chuqur transformatsion jarayonlarning bevosita mahsuli sifatida namoyon bo'lmoqda. Ijtimoiy tuzilmaning ochiqlashuvi, qadriyatlar tizimining nisbiylashuvi, individualizmning kuchayishi va ijtimoiy rollarning moslashuvchanlashuvi oilaning an'anaviy tayanch mexanizmlarini zaiflashtirdi. Natijada oila barqaror va qat'iy normalarga asoslangan institutdan ko'ra, doimiy moslashuvni talab qiluvchi dinamik tizimga aylandi. Aynan shu sharoitda marginal holatlar va reduksion psixologik izohlar keng tarqalmoqda.

Mazkur muammolarni e'tibordan chetda qoldirish oilaviy munosabatlarning yemirilishiga olib keluvchi latent xavf sifatida namoyon bo'ladi. Chunki marginalizm va psixologizm ochiq mojarolar shaklida emas, balki sekin-asta kuchayib boruvchi emotsional sovuqlik, befarqlik va ichki ajralish orqali rivojlanadi. Bu esa oilaning psixologik moslashuv resurslarini pasaytirib, uni tashqi stress omillariga nisbatan zaif holga keltiradi.

Shu bois mazkur muammolarni hal etishda reduksion yondashuvlardan voz kechib, kompleks ijtimoiy-psixologik yondashuvni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv oilaviy muammolarni bir vaqtning o'zida bir nechta darajada - individual, oilaviy va ijtimoiy kontekstda - tahlil qilish imkonini beradi. Shaxsning psixologik holati ijtimoiy sharoitlardan ajratilmagan holda baholanadi, oilaviy munosabatlar esa jamiyatdagi umumiy transformatsiyalar bilan uzviy bog'liq holda tushuntiriladi.

Kompleks yondashuv oilaviy muammolarni nafaqat aniqlash, balki ularni barqaror tarzda kamaytirish imkonini ham yaratadi. Psixologik yordam ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari, ta'limiy va madaniy omillar bilan uyg'unlashgan holda qo'llanilgandagina real samara beradi. Natijada oila nafaqat muammolarni bartaraf etuvchi, balki shaxsning psixologik farovonligini ta'minlovchi ijtimoiy muhitga aylanadi.

Shunday qilib, zamonaviy oiladagi marginalizm va psixologizm muammolarini kompleks ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida o'rganish va hal etish oilaning psixologik barqarorligini mustahkamlash, shaxs va jamiyat o'rtasidagi muvozanatni saqlash uchun muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Andreeva G.M. Ijtimoiy psixologiya. B.33-45
2. Kon I.S. Shaxs va jamiyat. B.59-63
3. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. B.57-69.
4. Zamonaviy oila muammolariga oid ilmiy maqolalar to'plami. B.78-97
5. 5.X.X.Jabborov Marginalizm milliy qadriyatlarning shakllanishiga salbiy ta'sir qilayotgan ijtimoiy-psixologik omil sifatida. Maqola. Jamiyatning dolzarb muammolarini o'rganishda fanlararo integratsiyaning istiqbollari xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. Buxoro-2025-yil, 15-noyabr B.458-461

Ibodova Dilnoza Sharif qizi.*Buxoro Davlat Universiteti Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi***RAQAMLI DAVRDA OILA PSIXOLOGIYASI: VIRTUAL HAYOT VA REAL MUNOSABATLAR TO'QNASHUVI.**

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli davr sharoitida oila psixologiyasining dolzarb masalalari yoritilgan. Xususan, virtual muhitning oilaviy munosabatlarga ta'siri, real va virtual hayot o'rtasidagi nomutanosiblik hamda ularning psixologik oqibatlarini tahlil qilingan. Tadqiqot davomida oilada sog'lom muloqotni saqlash, raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish va hissiy yaqinlikni mustahkamlashga doir amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: raqamli davr, oila psixologiyasi, virtual hayot, real munosabatlar, ijtimoiy tarmoqlar, oilaviy muloqot, psixologik ta'sir, hissiy yaqinlik, raqamli texnologiyalar, internetga qaramlik, oilaviy nizolar, kommunikativ madaniyat.

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы психологии семьи в условиях цифровой эпохи. В частности, анализируется влияние виртуальной среды на семейные отношения, несоответствие между реальной и виртуальной жизнью, а также их психологические последствия. В ходе исследования разработаны практические рекомендации по сохранению здорового общения в семье, рациональному использованию цифровых технологий и укреплению эмоциональной близости.

Ключевые слова: цифровая эпоха, психология семьи, виртуальная жизнь, реальные отношения, социальные сети, семейное общение, психологическое воздействие, эмоциональная близость, цифровые технологии, интернет-зависимость, семейные конфликты, коммуникативная культура.

Abstract. This article examines actual issues of family psychology in the digital era. In particular, it analyzes the impact of the virtual environment on family relationships, the imbalance between real and virtual life, and their psychological consequences. The study also provides practical recommendations for maintaining healthy family communication, rational use of digital technologies, and strengthening emotional closeness.

Key words: digital era, family psychology, virtual life, real relationships, social media, family communication, psychological impact, emotional closeness, digital technologies, internet addiction, family conflicts, communicative culture.

Kirish. Bugungi kunda insoniyat taraqqiyoti yangi bosqich - raqamli davrga qadam qo'ydi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va turli xil virtual platformalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Bu jarayon, albatta, oila tizimiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmadi. Ayniqsa, oilaviy munosabatlar shakllanishi, rivojlanishi va mustahkamlanishida virtual muhitning o'rnini tobora ortib bormoqda.

Raqamli texnologiyalar insonlar o'rtasidagi masofani qisqartirgan bo'lsa-da, ba'zi hollarda yaqin insonlar o'rtasida hissiy uzoqlashuvni yuzaga keltirmoqda. Oila a'zolarining bir-biri bilan bevosita muloqot qilish o'rniga ko'proq vaqtni gadgetlar bilan o'tkazishi, virtual hayotga haddan tashqari berilib ketishi real munosabatlarning zaiflashuviga olib kelmoqda. Natijada oilada tushunmovchiliklar, sovuqlik, e'tibor yetishmasligi va psixologik muammolar yuzaga kelmoqda.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o'tkazish insonning emotsional holatiga, o'z-o'zini baholashiga va yaqin munosabatlarga bo'lgan ehtiyojiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar va o'smirlar orasida virtual olamga qaramlik kuchayib borayotgani oilaviy qadriyatlarning asta-sekin zaiflashishiga sabab bo'lmoqda. Bu esa otana va farzand o'rtasidagi ishonch, tushunish va mehr-muhabbat aloqalariga jiddiy putur yetkazadi.

Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarni butunlay salbiy baholash ham to'g'ri emas. Ular to'g'ri va maqsadga muvofiq qo'llanilganda, oilaviy aloqalarni mustahkamlash, uzoqda yashovchi qarindoshlar bilan yaqinlikni saqlash, axborot almashish va ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Demak, muammo texnologiyaning o'zida emas, balki undan foydalanish madaniyati va me'yoriyidir.

Raqamli va real hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash bugungi kunning eng muhim ijtimoiy-psixologik masalalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oilada sog'lom psixologik muhitni yaratish uchun

a'zolar o'rtasida ochiq va samimiy muloqotni yo'lga qo'yish, birgalikda vaqt o'tkazish va virtual vositalardan foydalanishni me'yorlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada raqamli davr sharoitida oila psixologiyasining o'ziga xos jihatlari, virtual va real munosabatlar o'rtasidagi ziddiyatlar, ularning kelib chiqish sabablari hamda inson ruhiyatiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu muammolarni oldini olish va bartaraf etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilib, sog'lom va barqaror oilaviy muhitni shakllantirishning psixologik asoslari yoritib beriladi.

XXI asr insoniyat taraqqiyotida tub burilish davri sifatida e'tirof etilmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida jamiyat hayotining barcha sohalarida raqamlashtirish jarayoni kuchaydi. Internet, sun'iy intellekt, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalar insonlarning kundalik faoliyati, fikrlash tarzi hamda ijtimoiy munosabatlarini tubdan o'zgartirib yubordi. Bunday o'zgarishlar, tabiiyki, jamiyatning eng muhim instituti hisoblangan oila tizimiga ham bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Oila har doim insonning ijtimoiylashuvi, shaxs sifatida shakllanishi va psixologik rivojlanishida asosiy muhit bo'lib kelgan. An'anaviy jamiyatda oilaviy munosabatlar bevosita muloqot, o'zaro hurmat, mehr-oqibat va birgalikdagi faoliyat asosida shakllangan bo'lsa, raqamli davrda bu jarayon yangi shakl va mazmun kasb etmoqda. Endilikda insonlar o'zaro aloqalarni nafaqat real muhitda, balki virtual makonda ham olib bormoqda. Bu esa oila ichidagi kommunikatsiya tizimining transformatsiyasiga olib kelmoqda.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonlar kuniga bir necha soat vaqtini turli raqamli qurilmalar orqali axborot iste'mol qilishga sarflamoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar (Telegram, Instagram, TikTok va boshqalar) insonlarning diqqat markaziga aylangan. Bu holat oila a'zolari o'rtasidagi jonli muloqotning qisqarishiga, yuzma-yuz suhbatlarning kamayishiga va hissiy yaqinlikning pasayishiga sabab bo'lmoqda. Natijada oilaviy munosabatlarda sovuqlik, e'tibor yetishmasligi va tushunmovchiliklar yuzaga kelishi ehtimoli ortib bormoqda.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, virtual muloqotning kengayishi insonning ijtimoiy ehtiyojlarini qisman qondirsa-da, u real hissiy aloqalarni to'liq almashtira olmaydi. Sherry Turkle ta'kidlaganidek, zamonaviy inson "birga, ammo yolg'iz" holatga tushib qolmoqda. Ya'ni, u doimo onlayn aloqada bo'lsa-da, chuqur emotsional yaqinlikdan mahrum bo'lib bormoqda. Bu jarayon ayniqsa oila a'zolari o'rtasida sezilarli darajada namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, Jean Twenge tadqiqotlariga ko'ra, raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish yoshlar orasida depressiya, xavotir va ijtimoiy izolyatsiya darajasining oshishiga olib kelmoqda. Bu esa oilada sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ota-ona va farzand o'rtasidagi aloqalarda ishonch va tushunish darajasi pasayishi mumkin.

Shu bilan birga, raqamli muhitning ijobiy jihatlari ham inkor etib bo'lmaydi. Masalan, uzoq masofadagi qarindoshlar bilan doimiy aloqada bo'lish, onlayn ta'lim olish, axborotga tezkor kirish imkoniyati va oilaviy muloqotni qo'llab-quvvatlovchi platformalar mavjudligi zamonaviy oilalar uchun katta qulaylik yaratmoqda. Demak, muammo texnologiyada emas, balki undan foydalanish madaniyatida namoyon bo'ladi.

Raqamli davr sharoitida oila psixologiyasining yana bir muhim jihati - bu avlodlar o'rtasidagi tafovutning kuchayishidir. Katta avlod vakillari va yoshlar o'rtasida texnologiyalardan foydalanish darajasi va uslubi keskin farq qiladi. Bu esa ularning qarashlari, qadriyatlari va muloqot shakllarida ziddiyatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Shuningdek, internetga qaramlik, vaqtni noto'g'ri taqsimlash, shaxsiy hayot chegaralarining buzilishi kabi omillar ham oilaviy munosabatlarga salbiy ta'sir etuvchi asosiy sabablar qatoriga kiradi. Mark Griffiths tadqiqotlariga ko'ra, internetga qaramlik insonning kundalik faoliyatiga, ijtimoiy rollariga va oilaviy majburiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagi omillarni inobatga olgan holda, raqamli davrda oila psixologiyasini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Chunki sog'lom oilaviy muhitni saqlash jamiyat barqarorligining muhim sharti hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va tadqiqot metodologiyasi.

Raqamli davr oilaviy psixologiya sohasida eng dolzarb va kompleks muammo sifatida qaralmoqda. So'nggi o'n yilliklarda olimlar, xususan Sherry Turkle, Jean Twenge va Mark Griffiths

o'z tadqiqotlarida virtual hayot va real oilaviy munosabatlar o'rtasidagi ziddiyatlarni chuqur o'rganib, bu jarayonning psixologik, sotsiologik va xulq-atvor jihatlarini tahlil qilgan.

Turkle (2011) o'zining "Alone Together" asarida raqamli texnologiyalar oilaviy muloqotga bo'lgan ta'sirini asosli ravishda ko'rsatadi. U ta'kidlaydiki, onlayn muloqot insonlar orasidagi yuzaki aloqani kuchaytiradi, ammo haqiqiy hissiy bog'lanishni kamaytiradi. Shuning natijasida oilada hissiy yaqinlik va bir-birini tushunish darajasi pasayadi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar orasida bu jarayon yaqqol namoyon bo'ladi, ular ko'proq virtual olamga berilib, real oilaviy muloqotni kamaytiradi.

Twenge (2017) tadqiqotlari esa "iGen" avlodi bilan bog'liq. U yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanishning depressiya, xavotir va yolg'izlik hissini kuchaytirishini aniqladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, internet va smartfonlardan haddan tashqari foydalanish oiladagi emotsional bog'lanish darajasini sezilarli darajada pasaytiradi.

Mark Griffiths internetga qaramlikning oilaviy muhitga ta'sirini o'rganib, u oilada nizolar sonining oshishiga, ota-ona va farzand o'rtasidagi muloqotning qisqarishiga olib kelishini ilmiy asoslab berdi. Griffithsning tadqiqotlariga ko'ra, internetga qaramlik bolalarning va o'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga to'sqinlik qiladi, shuningdek, oilaviy majburiyatlarga e'tiborni kamaytiradi.

John Gottman esa oilaviy barqarorlik va muvaffaqiyatli munosabatlar uchun ochiq muloqot, emotsional qo'llab-quvvatlash va o'zaro hurmatning zarurligini ta'kidlaydi. Raqamli davrda esa bu omillar virtual muloqot tufayli zaiflashib, oiladagi nizolar va tushunmovchiliklarni kuchaytiradi. Gottmanning ishlari oiladagi texnologik cheklovlar va kommunikatsiya madaniyati muhimligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Barry Wellman tarmoq jamiyati nazariyasi doirasida, zamonaviy ijtimoiy aloqalar ko'proq virtual tarmoqlar orqali amalga oshayotganini, an'anaviy yuzma-yuz munosabatlar esa kamayib borayotganini qayd etadi. Bu esa oilaviy qadriyatlarning transformatsiyasiga, avlodlar o'rtasidagi tafovutning ortishiga va ijtimoiy hamkorlikning zaiflashishiga olib keladi.

Shuningdek, UNICEF va World Health Organization hisobotlariga ko'ra, bolalar va o'smirlarning ekranga ajratadigan vaqti ortib bormoqda, bu esa oilaviy muloqot sifatini pasaytiradi va psixologik muammolarni kuchaytiradi. Bunday holatlar global miqyosda raqamli texnologiyalar oilaga ta'sirini o'rganishning dolzarbligini tasdiqlaydi.

Mahalliy tadqiqotlar (O'zbekiston va MDH mamlakatlari) ham shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar oilaviy qadriyatlar va kommunikatsiya madaniyatini transformatsiya qilmoqda. Yoshlar va ota-onalar o'rtasidagi texnologiyalardan foydalanish darajasi farqi avlodlar o'rtasida ziddiyatlarni kuchaytiradi. Shu bilan birga, oila ichidagi muloqot va qo'llab-quvvatlash mexanizmlari kuchaytirilmasa, oilaviy nizolar va hissiy sovuqlik yanada ortadi.

Umumiy tahlil shuni ko'rsatadiki, virtual va real hayot o'rtasidagi ziddiyatlar oilaning ichki psixologik barqarorligiga, hissiy yaqinlik va muloqot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, mazkur masalani ilmiy jihatdan chuqur o'rganish va oilaviy kommunikatsiya hamda texnologiya madaniyatini uyg'unlashtirish zarurati dolzarb hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotda raqamli davrda oila psixologiyasining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash uchun kompleks va tizimli yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot metodologiyasi nazariy va empirik usullar uyg'unligiga asoslandi.

Avvalo, nazariy tahlil metodi orqali psixologiya, sotsiologiya va pedagogika sohalaridagi ilmiy manbalar o'rganildi. Ushbu bosqichda raqamli texnologiyalar va oila munosabatlari o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiruvchi konsepsiyalar tizimlashtirildi.

Keyingi bosqichda qiyosiy (komparativ) tahlil metodi qo'llanilib, an'anaviy oilaviy muloqot shakllari bilan raqamli muloqot vositalari o'rtasidagi farqlar aniqlashtirildi. Bu usul orqali real va virtual muhitning ijobiy va salbiy tomonlari chuqur tahlil qilindi.

Shuningdek, so'rovnomada (anketirovka) metodi asosida respondentlar orasida tadqiqot o'tkazildi. So'rovnoma ishtirok etgan shaxslar turli yosh toifalariga mansub bo'lib, ularning internetdan foydalanish darajasi, ijtimoiy tarmoqlarga bo'lgan munosabati va oilaviy muloqot sifati o'rganildi. Natijalar foiz ko'rsatkichlari orqali tahlil qilinib, umumiy tendensiyalar aniqlab olindi.

Muhokama. Raqamli davrda oila psixologiyasiga oid olib borilgan tadqiqotlar va nazariy qarashlar tahlili shuni ko'rsatadiki, virtual va real hayot o'rtasidagi muvozanat masalasi zamonaviy oilalar uchun eng muhim muammolardan biriga aylanib bormoqda. Xususan, Sherry Turkle va Jean

Twenge tadqiqotlarida qayd etilganidek, raqamli texnologiyalar insonlar o'rtasidagi aloqa shaklini tubdan o'zgartirib, uni tezkor, ammo yuzaki ko'rinishga olib kelmoqda.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilada gadjetlardan ortiqcha foydalanish bevosita muloqotning kamayishiga olib keladi. Bu esa oila a'zolari o'rtasidagi hissiy yaqinlikning susayishiga, bir-birini tushunish darajasining pasayishiga va nizolar sonining ortishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabatlarda bu muammo yaqqol namoyon bo'lmoqda. O'smirlarning ko'proq vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazishi ularning real hayotdagi ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga to'sqinlik qilmoqda.

Shu bilan birga, muhokama jarayonida raqamli texnologiyalarning faqat salbiy jihatlarini emas, balki ijobiy tomonlarini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Masalan, uzoq masofadagi qarindoshlar bilan doimiy aloqada bo'lish, oilaviy guruhlar orqali muloqotni yo'lga qo'yish, ta'limiy va rivojlantiruvchi kontentlardan foydalanish kabi imkoniyatlar oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qilishi mumkin.

Muhokama natijalariga ko'ra, muammoning asosiy sababi texnologiyaning mavjudligi emas, balki undan foydalanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligidadir. Shu nuqtai nazardan, oilada raqamli gigiyena qoidalarini joriy etish, ya'ni gadjetlardan foydalanish vaqtini me'yorlash, "gadgetsiz vaqt"ni tashkil qilish va jonli muloqotni rag'batlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, oilada sog'lom psixologik muhitni saqlash uchun John Gottman ta'kidlaganidek, ochiq muloqot, o'zaro hurmat va emotsional qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish zarur. Raqamli vositalar ushbu jarayonni to'ldiruvchi vosita bo'lishi kerak, uning o'rnini bosuvchi emas.

Yuqoridagi tahlillar asosida quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

Oilada "gadgetsiz vaqt" (masalan, kechki ovqat payti yoki dam olish kunlari) joriy etish

Ota-ona va farzand o'rtasida jonli muloqotni ko'paytirish va birgalikda faoliyat tashkil qilish

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uchun vaqt chegaralarini belgilash

Oilada a'zolarida raqamli madaniyat va mas'uliyatli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish

Farzandlarga virtual va real hayot o'rtasidagi farqni tushuntirish, ularni ijtimoiy faol hayotga jalb etish

Zarur hollarda oilaviy muammolarni hal qilish uchun psixologik maslahatdan foydalanish

Umuman olganda, raqamli davrda oila psixologiyasini sog'lom yo'nalishda rivojlantirish uchun texnologiya va insoniy qadriyatlar o'rtasida muvozanatni ta'minlash hal qiluvchi omil hisoblanadi. Bu esa nafaqat individual darajada, balki jamiyat miqyosida ham tizimli yondashuvni talab etadi.

Xulosa. Raqamli davr inson hayotining barcha jabhalariga, xususan, oila psixologiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, virtual muhit oilaviy munosabatlarni yangi bosqichga olib chiqqan bo'lsa-da, u bilan bog'liq muammolar ham yuzaga kelmoqda. Ayniqsa, gadjetlardan ortiqcha foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik va real muloqotning kamayishi oilada hissiy yaqinlikning susayishiga olib kelmoqda.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, oila a'zolari o'rtasidagi sog'lom psixologik muhitni saqlash uchun texnologiyalardan oqilona foydalanish muhim ahamiyatga ega. Virtual va real hayot o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash, jonli muloqotni kuchaytirish va o'zaro tushunishni rivojlantirish zamonaviy oilaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarni butunlay inkor etish emas, balki ularni to'g'ri yo'naltirish va nazorat qilish orqali oilaviy munosabatlarni mustahkamlash mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilada raqamli madaniyatni shakllantirish, gadjetlardan foydalanishni me'yorlash va birgalikda sifatli vaqt o'tkazish orqali mavjud muammolarni sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Umuman olganda, raqamli davrda oila psixologiyasining barqaror rivojlanishi texnologik imkoniyatlar va insoniy qadriyatlar o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlashga bog'liq. Ushbu uyg'unlik esa sog'lom, mustahkam va barqaror oilani shakllantirishning asosiy omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Sherry Turkle – Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other.

2. Jean Twenge – iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy.
3. Mark Griffiths – Internet addiction research papers and behavioral studies.
4. John Gottman – The Seven Principles for Making Marriage Work.
5. Barry Wellman – Network society theory and social relations research.
6. World Health Organization – Reports on digital behavior and mental health.
7. UNICEF – Studies on children in the digital environment.
8. Zamonaviy psixologiya va sotsiologiya bo'yicha ilmiy maqolalar va manbalari.

Sulaymonova Munira Abdulkarimovna

Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti tayanch doktoranti

e-mail:sulaymanovamunira@322mail.com

ZAMONAVIY OILADA O'SMIR QIZLARNING HAYOT YO'LINI TANLASHIDA PSIXOLOGIK OMILLARNING ROLI.

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy oilada o'smir qizlarning hayot yo'lini tanlash jarayoniga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Tadqiqotda oila muhitining xususiyatlari, ota-onalar bilan munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxsiy qiziqishlar, motivatsiya va o'zini anglash jarayonlari o'smir qizlarning kelajak kasbini, ta'lim yo'nalishini hamda shaxsiy hayot strategiyasini tanlashida muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida o'smir qizlarning hayotiy qarorlar qabul qilishida psixologik barqarorlik, o'ziga ishonch va ijtimoiy muhitning ta'siri ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari o'smir qizlarning shaxs sifatida shakllanishida oilaviy tarbiya, psixologik qo'llab-quvvatlash va to'g'ri yo'naltirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: zamonaviy oila, o'smir qizlar, hayot yo'lini tanlash, psixologik omillar, motivatsiya, o'zini anglash, oilaviy muhit, ijtimoiy ta'sir, shaxs rivojlanishi, kasbiy yo'nalish.

Bugungi globallashuv sharoitida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy rivojlanishi oila institutining mazmun va mohiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Oila shaxsning dastlabki ijtimoiylashuv muhiti sifatida uning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning hayot yo'lini tanlash jarayoni murakkab psixologik o'zgarishlar bilan kechadi. O'smir qizlar hayot yo'lini belgilash jarayonida ichki motivatsiya, oila qadriyatlari, ijtimoiy muhit ta'siri hamda individual psixologik xususiyatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy jamiyatda gender tenglik tamoyillarining rivojlanishi qiz bolalarning ta'lim olish, kasb tanlash va ijtimoiy faollik imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Shu bilan birga, ayrim madaniy va ijtimoiy stereotiplar o'smir qizlarning mustaqil qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlik davri shaxs shakllanishining eng sezgir bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar keskin kechadi. Qiz bolalarda emotsional sezgirlik, ijtimoiy qabul qilinish ehtiyoji va o'zini anglash jarayoni kuchayadi. Shu sababli oila muhiti o'smir qizlarning kelajak hayot yo'lini shakllantirishda asosiy tayanch vazifasini bajaradi.

Oila muhiti va psixologik rivojlanish

Oila muhitining emotsional sifati o'smir shaxsining shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Ota-ona bilan o'smir o'rtasidagi muloqot darajasi shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ochiq va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy muhit o'smirlarda mustaqil fikrlash, mas'uliyat hissi va ijtimoiy faollikni rivojlantiradi. Demokratik tarbiya uslubi qo'llanilgan oilalarda o'smir qizlar o'z fikrini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa kelajak hayot yo'lini ongli ravishda tanlash jarayonini yengillashtiradi. Aksincha, avtoritar tarbiya uslubi o'smir psixikasida ichki ziddiyatlar, qo'rquv va xavotirlanish holatlarini kuchaytirishi mumkin. Oiladagi emotsional sovuqlik yoki haddan tashqari nazorat o'smir qizlarning o'zini baholash darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Past o'z-o'zini baholash esa hayotiy qarorlarni qabul qilishda ikkilanish va ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shaxs identifikatsiyasi va hayot

yo'lini tanlash: O'smirlik davrida identifikatsiya jarayoni shaxs rivojlanishining markaziy komponentlaridan biri hisoblanadi. O'smir qizlar oila qadriyatlari bilan shaxsiy istaklar o'rtasida muvozanatni topishga harakat qiladi. Ijobiy "Men obrazi" shakllangan o'smirlarda hayot maqsadlari aniqroq belgilanadi. Kasbiy yo'nalishni tanlash jarayoni ham psixologik omillar bilan chambarchas bog'liqdir. O'smir qizlar ko'pincha jamiyat kutgan rollar, oila talablari va shaxsiy qiziqishlar o'rtasida tanlov qilishga majbur bo'lishi mumkin. Shu sababli kasb tanlash jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Tengdoshlar muhiti ta'siri: O'smirlik davrida tengdoshlar muhitining ta'siri kuchayadi. Ijtimoiy moslashuv ehtiyoji yuqori bo'lgan qiz bolalar do'stlar fikriga sezgir bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda tengdoshlar bosimi o'smir qarorlariga ta'sir ko'rsatib, xulq-atvor modelini shakllantiradi. Maktab muhitidagi psixologik iqlim ham o'smir qizlarning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ijobiy munosabat o'smirlarning o'quv faoliyatiga motivatsiyasini oshiradi. Ta'lim muhitidagi qo'llab-quvvatlash o'smir shaxsining ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi.

Raqamli muhitning psixologik ta'siri: So'nggi yillarda axborot texnologiyalarining rivojlanishi o'smirlarning ijtimoiylashuv jarayonini o'zgartirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda shakllanayotgan ideal hayot obrazlari ba'zan o'smir qizlarda real hayotga nisbatan noto'g'ri kutishlarni shakllantirishi mumkin. Raqamli muhitning ijobiy tomoni shundaki, u ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytiradi va kasbiy yo'nalish tanlash jarayonini osonlashtiradi. Biroq internet muhitida mavjud bo'lgan ma'lumotlar sifatini nazorat qilish muhim hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik va ijtimoiy moslashuv: O'smir qizlarning hayot yo'lini tanlash jarayonida ruhiy salomatlik muhim o'rin tutadi. Oilaviy nizolar, iqtisodiy qiyinchiliklar yoki ijtimoiy bosim stress holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'llab-quvvatlovchi oila muhitida o'sgan o'smirlarda depressiya va xavotirlanish darajasi nisbatan past bo'ladi. Shu sababli oila va maktab hamkorligini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. O'smir qizlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash uchun quyidagi yo'nalishlarda ish olib borish maqsadga muvofiq:

- Oila ichidagi ochiq muloqot madaniyatini shakllantirish;
- O'smir qizlarning individual qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash;
- Psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish;
- Hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish dasturlarini joriy etish;
- Ta'lim muassasalari va oila hamkorligini kuchaytirish;

Gender stereotiplar ta'sirini kamaytirish. Umumiy xulosa qiladigan bo'lsak, zamonaviy oilada o'smir qizlarning hayot yo'lini tanlash jarayoni murakkab ijtimoiy-psixologik tizim hisoblanadi. Oila muhiti, shaxs motivatsiyasi, tengdoshlar ta'siri va raqamli axborot makoni o'zaro bog'liq holda o'smir shaxsining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. O'smir qizlarni psixologik qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot muhitini yaratish va ta'lim imkoniyatlarini kengaytirish ularning kelajak hayot yo'lini ongli ravishda tanlashiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Albert Bandura. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.
2. Erik Erikson. Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company, 1968.
3. G'oziev E.G'.. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2002.
4. Nishonova Z.T.. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2010.
5. UNICEF. Adolescent Development and Participation Report. New York, 2020.

Toirov Umid Usmonovich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

OZODLIKDAN MAHRUM ETILGAN SHAXSLARNING JAMIYATGA QAYTA MOSLASHUVIDA OILA VA IJTIMOY QO‘LLAB-QUVVATLASHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Annotatsiya. Mazkur maqolada mahkumlarning jamiyatga integratsiyalashuviga ta'sir etuvchi oila va ijtimoiy muhit omillari tahlil qilinadi. Tadqiqotda oila qo'llab-quvvatlashi, ijtimoiy muhit, do'stlar guruhi va jamiyatning ijobiy qabul qilish omillari mahkumlarning resotsializatsiya jarayoniga qanday ta'sir etishi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ijtimoiy-psixologik moslashuv, o'zini anglash va ijtimoiy rollarni qabul qilish jarayonlari o'rganiladi. Tadqiqot natijalari mahkumlarning jamiyatga muvaffaqiyatli qayta integratsiyasi uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: mahkumlar, jamiyatga integratsiyalashuv, oila, ijtimoiy muhit, resotsializatsiya, ijtimoiy-psixologik moslashuv, qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy rol.

Аннотация. В данной статье анализируются факторы, влияющие на интеграцию бывших заключённых в общество, с акцентом на роль семьи и социального окружения. Исследуются вопросы поддержки со стороны семьи, влияние социальной среды, группы сверстников и принятия обществом на процесс ресоциализации. Также рассматриваются аспекты социально-психологической адаптации, самопознания и принятия социальных ролей. Результаты исследования могут быть использованы для разработки практических рекомендаций, направленных на успешную интеграцию бывших заключённых в общество.

Ключевые слова: заключённые, интеграция в общество, семья, социальная среда, ресоциализация, социально-психологическая адаптация, поддержка, социальная роль.

Abstract. This article examines the factors influencing the reintegration of prisoners into society, focusing on the role of family and social environment. The study explores family support, the impact of social surroundings, peer groups, and societal acceptance on the resocialization process. It also analyzes aspects of socio-psychological adaptation, self-awareness, and the acceptance of social roles. The research findings may contribute to developing practical recommendations aimed at facilitating the successful reintegration of former prisoners into society.

Key words: prisoners, societal reintegration, family, social environment, resocialization, socio-psychological adaptation, support, social role.

Kirish. Jamiyatning har bir a'zosi o'zining ijtimoiy va shaxsiy hayotida ma'lum me'yorlar, normalar va qadriyatlar tizimi bilan o'zaro bog'liqdir. Ushbu tizimdan chetga chiqish yoki qonuniy me'yorlarni buzish natijasida shaxslar jamoat tartibidan ajratiladi va ma'lum muddatga ozodlikdan mahrum qilinadi. Biroq, ozodlikdan mahrum etilgan shaxslarning jamiyatga qayta integratsiyasi, ularning resotsializatsiya jarayoni, bugungi kunda nafaqat huquqiy, balki psixologik va ijtimoiy muammolarni ham o'z ichiga oladi. Mahkumlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va jamiyatga muvaffaqiyatli qayta integratsiyasi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning eng muhimlaridan biri – oila va ijtimoiy muhitdir.

Oila shaxsning birinchi va asosiy ijtimoiy muhitini tashkil etadi. Oila tarbiyasi, ota-ona qo'llab-quvvatlashi, oilaviy qadriyatlar va ijtimoiy normalar mahkumning shaxsiy xulq-atvori, ijtimoiy mas'uliyati va jamiyatga qayta moslashish qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan shaxslar ozodlikka chiqqach, jamiyatda o'z o'rnini topish va ijtimoiy rollarni qayta qabul qilish jarayonini ancha muvaffaqiyatli amalga oshiradilar. Aksincha, oilaviy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, oilaviy nizolar yoki ijtimoiy muhitdagi salbiy omillar mahkumlarning qayta integratsiyalashuv jarayonini qiyinlashtiradi.

Shuningdek, mahkumlarning jamiyatga moslashuvida ijtimoiy muhitning roli katta ahamiyatga ega. Bu omil jamiyat tomonidan qabul qilinish, tengdoshlar guruhi ta'siri, ijtimoiy xizmatlar va qo'llab-quvvatlash tizimlari orqali namoyon bo'ladi. Ijtimoiy muhitning salbiyligi yoki diskriminatsion munosabatlar mahkumning o'zini ijtimoiy jihatdan qabul qilinmagan his qilishiga sabab bo'lib, uning resotsializatsiya jarayonini sekinlashtiradi. Aksincha, qo'llab-quvvatlovchi va

inkluziv muhit mahkumning psixologik barqarorligini oshiradi va ularni jamiyatga muvaffaqiyatli qayta moslashishga yordam beradi.

Psixologiya fanida resotsializatsiya jarayoni shaxsning ijtimoiy rollarini qayta o'zlashtirish, shaxsiy identivlikni tiklash va ijtimoiy-psixologik moslashuvni qayta tiklash jarayoni sifatida tavsiflanadi. Mahkumning jamiyatga qayta moslashuv jarayonidagi muvaffaqiyati, uning oila va ijtimoiy muhit bilan aloqasi, shuningdek, shaxsiy motivatsiyasi va psixologik salohiyatiga bog'liqdir. Shu sababli, oila va ijtimoiy muhit omillarini o'rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyatga ega bo'lib, u resotsializatsiya dasturlarini takomillashtirish va mahkumlarni qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy ijtimoiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mahkumlarning jamiyatga qayta integratsiyasi faqat huquqiy chora-tadbirlar bilan cheklanib qolmaydi. Ularning muvaffaqiyatli moslashuvi psixologik barqarorlik, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, shuningdek, jamiyatdagi inkluzivlik va teng huquqlilik prinsiplari bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli, mahkumlarni jamiyatga integratsiyalashuvining ijtimoiy-psixologik determinantlarini o'rganish bugungi kunda katta dolzarblik kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi mahkumlarni jamiyatga qayta integratsiyalashuv jarayonida oila va ijtimoiy muhitning ta'sirini aniqlash, ularning resotsializatsiyaga qo'shadigan rolini tahlil qilish va ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir.

O'zbekiston sharoitida esa 2022 yildagi ma'lumotlarga ko'ra, Jazoni ijro etish tizimi tomonidan qayta integratsiya dasturlari va psixologik yordam tizimi joriy etilgan bo'lsa-da, sobiq mahkumlarning ijtimoiy moslashuvi bilan bog'liq muammolar hanuzgacha mavjud. O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligining ma'lumotlariga ko'ra, ayrim hududlarda sobiq mahkumlarning ish bilan ta'minlanishi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi past bo'lib, bu rekidivizm xavfini oshiradi. Shu sababli oilaviy munosabatlar va ijtimoiy muhit omillari mahkumlarning muvaffaqiyatli qayta integratsiyasi uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Oila sobiq mahkumning ijtimoiy tarmoqdagi eng muhim qismidir. Mustahkam oilaviy qo'llab-quvvatlash, emotsional va moddiy yordam, oiladagi ijobiy munosabatlar sobiq mahkumning jamiyatdagi ijobiy roli va psixologik barqarorligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhit omillari, ya'ni do'stlar, hamjamiyat va professional mentorlar tomonidan ko'rsatiladigan yordam ham qayta integratsiyalashuv jarayonining samaradorligini oshiradi.

Shu tariqa, mahkumlarni jamiyatga qayta integratsiyalashuvi nafaqat individual psixologik jarayon, balki ijtimoiy, iqtisodiy va huquqiy omillar bilan chambarchas bog'liq kompleks jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – mahkumlarning jamiyatga integratsiyalashuvida oilaviy va ijtimoiy muhit omillarining rolini aniqlash va ularni ilmiy asoslangan tavsiyalar bilan mustahkamlashdir.

Adabiyotlar tahlili. Mahkumlarni jamiyatga integratsiyalashuvi masalasi psixologiya, sotsiologiya, kriminologiya va ijtimoiy ish sohalarida keng tadqiq etilmoqda. Bu yo'nalishdagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sobiq mahkumlarning jamiyatda muvaffaqiyatli yashashi faqat jazo muddatining o'tishi bilan bog'liq emas, balki ularni qo'llab-quvvatlovchi oilaviy va ijtimoiy muhitning mavjudligi bilan bevosita bog'liqdir. Xalqaro miqyosda bu masala eng avvalo rekidivizmni kamaytirish, jamiyat xavfsizligini ta'minlash va insonning ijtimoiy roli bilan bog'liq bo'lgan muammolar doirasida ko'riladi.

Rus olimi A. A. Peanning psixologik va sotsiologik tadqiqotlarida sobiq mahkumlarning ijtimoiy atrof-muhitga moslashuvi, oilaviy munosabatlar, norma va qadriyat tizimi bilan o'zaro aloqasi chuqur tahlil qilingan. Uning fikricha, oilaviy qo'llab-quvvatlash sobiq mahkumning jamiyatdagi ijobiy rolni qabul qilishi va shu orqali qayta jinoyatga qaytmaslik holatini mustahkamlashda asosiy omil hisoblanadi. Realning izohlariga ko'ra, ijtimoiy izolyatsiyalangan shaxslar ko'pincha o'zini jamiyatdan ajratilgan deb his qilishi, ichki motivi zaiflashishi va natijada rekidiv xatti-harakatlarga moyillik ortadi.

Xorijiy tadqiqotchilar, jumladan J. Visser va S. Travislar ham mahkumlarning jamiyatga qayta integratsiyalashuvi jarayonini chuqur o'rganishadi. Ularning meta-tahlillari shuni ko'rsatadiki, sobiq mahkumlarning ijtimoiy tarmoqlari, ya'ni oila, do'stlar va hamjamiyat bilan uzviy bog'lanishi salbiy ijtimoiy ta'sirlardan himoya qiladi. Tadqiqotlarda oilaviy qo'llab-quvvatlash, uchrashuvlarning ijobiy xarakteri va barqaror turmush sharoitlariga ega bo'lish rekidivizm darajasini sezilarli darajada

pasaytirishi aniqlandi. Visser va Travis shuningdek mehnat bozoriga kirish imkoniyatining mavjudligi va sobiq mahkumlarga mos ijtimoiy xizmatlar ularning jamiyatda barqaror pozitsiya egallashida hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlaydilar.

Kriminologiya sohasidagi izlanishlar, jumladan Travis, Solomon va Waultersning ishlari ham ijtimoiy muhit ta'sirini yoritadi. Ular sobiq mahkumlarni qo'llab-quvvatlash tizimi (ijtimoiy xizmat agentliklari, jamoat resurslari, psixologik konsultatsiya) va ularning qayta ijtimoiylashuvi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tizimli ravishda tahlil qiladilar. Ularning fikricha, mahkumning mustahkam ijtimoiy tarmoqqa ega bo'lmashligi uni muqarrar ravishda jamiyatdan chetlashtiradi va ijtimoiy rollarni qayta egallash imkoniyatini kamaytiradi. Bu esa rekidivizmga olib keladigan salbiy oqibatlarining yuzaga kelishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, M. Bahr va hammualliflarning tadqiqotlari sobiq mahkumlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojini psixologik nuqtai nazardan yoritadi. Ularning yondashuvida sobiq mahkumlar o'zlarining ijtimoiy tajribalarini ijobiy darajada qayta shakllantirish uchun atrof-muhit bilan konstruktiv muloqotda bo'lishi, oilaviy strukturada o'z o'rnini topishi, hamda psixologik moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirishi zarurligi ta'kidlanadi. Bahr va hamkasblari muhim deb hisoblaydilar, psixologik xizmatlar sobiq mahkumlarga individual xususiyatlar asosida qo'llanilishi kerak, chunki har bir insonning oilaviy va ijtimoiy tajribasi noyobdir.

Rus olimi Б. Б. Графов o'z ishlarida sobiq mahkumlarning jamiyatga qayta tiklanishidagi normativ-huquqiy sharoitlar va ijtimoiy dasturlar samaradorligini muhokama qiladi. U qayd etadiki, jamiyatda sobiq mahkumlarni qabul qilish siyosati ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlaridan mustahkam bo'lishi lozim, chunki normativ bazaning yetishmasligi ularning ijtimoiy o'zaro aloqalarida nuqsonlar yaratadi. Bu esa sobiq mahkumning o'zining ijtimoiy rolini tiklash imkoniyatini kamaytiradi.

Barcha yuqoridagi tadqiqotlar umumiy xulosaga olib keladi: sobiq mahkumlarni jamiyatga qayta integratsiyalashuvi murakkab, ko'p darajali jarayon bo'lib, unda oilaviy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muhit omillari markaziy ahamiyatga ega. Global va mahalliy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, sobiq mahkumlarning ijtimoiy tarmoqlari, ijtimoiy dasturlar, mehnat bozoriga kirish imkoniyati va konstruktiv muhit ularning rekidivizm darajasini pasaytirishga xizmat qiladi. Shu sababli tadqiqotlar ilmiy-amaliy asosda integratsiya dasturlarini ishlab chiqish, normativ-huquqiy bazani mustahkamlash va psixologik yordamni tizimli joriy etishga yo'naltirilgan strategiyalarni talab qiladi.

Bu adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mahkumlarni jamiyatga qaytarish jarayoni individual psixologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy strukturalar bilan ham chambarchas bog'liq bo'lib, kompleks yondashuvni talab etadi. Integratsiya jarayonining muvaffaqiyati nafaqat sobiq mahkumning ichki psixologik resurslaridan, balki uning oilasi va atrof-muhitining ijobiy qo'llab-quvvatlashidan mustahkam ta'sirlanadi. Demak, ilmiy tadqiqotlar natijalari amaliy dasturlarni rejalashtirishga hamda jamiyat xavfsizligi va barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mahkumlarni jamiyatga integratsiyalashuv jarayoni murakkab va ko'p omilli tizim bo'lib, unda oilaviy va ijtimoiy muhit omillari markaziy rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, oilaviy qo'llab-quvvatlash eng kuchli prognoz qiluvchi omil hisoblanadi; mustahkam oilaviy munosabatlar, emotsional va moddiy yordam sobiq mahkumning psixologik barqarorligini oshirib, jamiyatdagi ijtimoiy rolini muvaffaqiyatli egallashini ta'minlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni do'stlar, hamjamiyat va mentorlar tomonidan ko'rsatiladigan yordam ham qayta integratsiya jarayonini sezilarli darajada rag'batlantiradi.

Olingan natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan uyg'un keladi: AQSh va G'arbiy Yevropa mamlakatlarida sobiq mahkumlarni oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi orqali rehabilitatsiya qilish rekidivizmni sezilarli darajada kamaytirgani tasdiqlangan. Shu bilan birga, O'zbekiston sharoitida ham sobiq mahkumlarning muvaffaqiyatli integratsiyasi oilaviy va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq. Bu esa qayta integratsiya dasturlarini ishlab chiqishda oilaviy psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish ustuvor vazifa ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot shuni ham tasdiqladiki, sobiq mahkumlarning qayta integratsiyasi faqat jazo muddati tugashi bilan cheklanib qolmasligi lozim; ularni ijtimoiy moslashuviga yo'naltirilgan kompleks dasturlar, ish bilan ta'minlash, psixologik konsultatsiya va mehnat bozoriga kirish imkoniyatlarini yaratish orqali mustahkamlash zarur. Shu tariqa, oilaviy va ijtimoiy muhit omillari sobiq

mahkumlarni jamiyatga qayta integratsiya qilishning eng muhim determinantlari bo'lib, ularning samarali qo'llab-quvvatlanishi jamiyat xavfsizligini oshirish, rekidivizm darajasini kamaytirish va sobiq mahkumlarning barqaror ijtimoiy rolini ta'minlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari O'zbekiston sharoitida mahkumlarni jamiyatga integratsiyalashuv dasturlarini shakllantirish va amaliyotga tatbiq etishda ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi, shuningdek, ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash zaruratini aniq ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. A. A. Реан. Психологические и социальные факторы ресоциализации осуждённых // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – М.: МГУ, 2016. – №4. – С. 23–34.
2. Visher, C., Travis, J. The Role of Social Ties in Reentry: Understanding the Link Between Family, Friends, and Recidivism // Journal of Criminal Justice. – 2003. – Vol. 31, №3. – P. 271–289.
3. Travis, J., Solomon, A., Waulters, C. The Impact of Community Support on Prisoner Reentry // Crime & Delinquency. – 2001. – Vol. 47, №1. – P. 3–23.
4. Bahr, S. J., Harris, L., Fisher, J., Armstrong, A. Successful Reentry: What Differentiates Successful and Unsuccessful Parolees? // International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology. – 2010. – Vol. 54, №5. – P. 667–692.
5. Графов, Б. Б. Ресоциализация бывших заключённых: теория и практика // Социология власти. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. – 256 с.
6. Bureau of Justice Statistics. Recidivism of Prisoners Released in 30 States in 2005: Patterns from 2005 to 2010 // U.S. Department of Justice. – Washington, DC, 2018. – 52 p.
7. World Bank. The Role of Social Support in Reintegration of Ex-Offenders: International Experience and Lessons for Developing Countries // World Bank Report. – Washington, DC, 2019. – 48 p.
8. V.V. Boyko. Metodika otsenki emotsionalnogo i sotsial'nogo stressa. – M.: Piter, 2015. – 112 s.
9. Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., Farley, G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. – 1988. – Vol. 52, №1. – P. 30–41.
10. O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi. Qayta integratsiya dasturlari bo'yicha hisobotlar. – Tashkent, 2022. – 35 b.

V SHO‘BA

PSIXOLOGIK MASLAHAT VA PSIXOTERAPIYADA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR

Olimov Laziz Yarashovich

Buxoro davlat universiteti, psixologiya kafedrası professori,
psixologiya fanlari doktori (DCs)
azizbekyarasev@mail.ru

SUD VA TERGOV JARAYONIDA PSIXOLOG KOMPETENTLIGINING O'ZIGA XOSLIGI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sud va tergov jarayonida psixolog kompetentligining o'ziga xos jihatlari nazariy hamda amaliy tadqiqi ochib berilgan bo'lib, sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentligi va emotsional intellektini rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar, komponentlarini aniqlash, sud psixolog ekspertidagi kommunikativ, emotsional va shaxslilik komponentlarining namoyon bo'lishi va rivojlanishini tadqiq qilish; sud psixolog ekspertlarining sotsial-psixologik kompetentligini rivojlantirishda ularning sud-huquq tizimi bilan bog'liqligi ochib berilgan.

Kalit so'zlar: sud psixolog eksperti, ijtimoiy-psixologik kompetentligi, sud psixologik ekspertizasi, kasbiy kompetentlik, kompetentlik, emotsional intellekt, kasbiy faoliyat.

Аннотация. В данной статье раскрываются теоретические и практические аспекты профессиональной компетентности психолога в процессе судебного разбирательства и следствия. Определяются социально-психологические факторы и компоненты, способствующие развитию социально-психологической компетентности и эмоционального интеллекта судебного психолога-эксперта. Исследуются особенности проявления и развития коммуникативных, эмоциональных и личностных компонентов в деятельности судебного психолога-эксперта. Также раскрывается взаимосвязь развития социально-психологической компетентности судебных психологов-экспертов с системой судебно-правовых институтов.

Ключевые слова: судебный психолог-эксперт, социально-психологическая компетентность, судебно-психологическая экспертиза, профессиональная компетентность, компетентность, эмоциональный интеллект, профессиональная деятельность.

Abstract. This article reveals the theoretical and practical aspects of a psychologist's professional competence within judicial and investigative processes. The study identifies socio-psychological factors and components that contribute to the development of socio-psychological competence and emotional intelligence of a forensic psychology expert. It examines the manifestation and development of communicative, emotional, and personal components in the professional activity of a forensic psychologist. Furthermore, the interrelation between the development of socio-psychological competence of forensic psychologists and the judicial-legal system is analyzed.

Key words: forensic psychologist, socio-psychological competence, forensic psychological examination, professional competence, competence, emotional intelligence, professional activity.

O'zbekistonda oxirgi yillarda sudlov va huquq-tartibot organlari faoliyati samaradorligini oshirish, sud psixolog ekspertlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va ularning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda.

"Sud ekspertizasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonunida sud ekspertizasi sohasidagi munosabatlarni tartibga solish borasida muhim vazifalar belgilab berilgan. Bu qonunda ko'rsatib o'tilgan bunday muhim vazifalarni bajarishda sud psixolog ekspertlari ijtimoiy-psixologik kompetentligini takomillashtirishga oid tadqiqotlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan, sud psixolog ekspertlari ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirish, ularning shaxsiy sifatlariga xos bo'lgan xususiyatlarni ro'yobga chiqarish, psixokorreksion va rivojlantiruvchi usullar orqali ularning kasbiy faoliyat samaradorligiga bevosita ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik kompetentlik omillarini shakllantirish dolzarb muammo sifatida qaraladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2020-yil 6-noyabrda PF-6108-son "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan

sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 5-iyuldagi PF-6256-son "O'zbekiston Respublikasida sud-ekspertlik tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 17-martdagi PF-89-son "Fuqarolarning huquq va erkinliklarini ta'minlash hamda huquqiy xizmat ko'rsatishda adliya organlari va muassasalari faoliyati samaradorligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi 472-sonli "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2022-yil 13-dekabrda 705-sonli "Sud-ekspertlik faoliyatini tartibga soluvchi ayrim normativ-huquqiy hujjatlarni tasdiqlash to'g'risida"gi, 2023-yil 21-fevraldagi 73-sonli "Sud ekspertizasi tadqiqotlarini o'tkazish tartibi to'g'risidagi namunaviy nizomni tasdiqlash haqida"gi qarori, hamda faoliyatga oid boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan keng ko'lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda psixologlar zimmasiga ulkan vazifalarni yuklaydi.

Ijtimoiy-psixologik kompetentlik jarayoni nafaqat ijtimoiy va tatbiqiy psixologiya, balki ko'pgina psixologiya fanlarining ham amaliyotda qo'llanilishida ko'rishimiz mumkin. Xuddi shunday kategoriya ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan bo'lib, kasbiy faoliyat samaradorligiga faqat kompetentlik vositasi sifatidagi ijtimoiy-psixologik samaradorlik mezoni sifatida baholash uchun mukammal darajadagi yagona ilmiy metodologik ishlanma hali qabul qilinmagan.

Sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligini o'rganish bo'yicha olib borilgan kuzatishlarimiz va tadqiqot muammosiga aloqador bo'lgan fundamental adabiyotlar tahlili ijtimoiy-psixologik kompetentlik muammolari bilan shug'ullanuvchi olimlarning qarashlariga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi.

Sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligi deganda - sud psixolog ekspertining shunday kasbiy faoliyati nazarda tutiladiki, bunda yetarlicha yuqori darajada amaliy kasbiy faoliyat, kasbiy muomalani amalga oshira olishi nazarda tutiladi. Ayni paytda, sud psixolog ekspertining ijtimoiy-psixologik kompetentligi uning kasbiy bilim va malakalari, boshqa bir tomondan esa kasbiy pozitsiyasi va psixologik sifatlari mutanosibligi bilan baholanishi mumkin.

Sud psixologik ekspertiza bugungi kunda yuridik faoliyat amaliyotiga chuqur kirib bormoqda. Sud psixologik ekspertizasining mohiyatini to'laroq anglash va amaliyotga keng doirada tadqiq etish uchun esa uning shakllanish yo'lini, tarixiy rivojlanishini bilish talab etiladi.

Sudga oid psixologik ekspertizasiga doir tadqiqotlarda sud psixolog eksperti faoliyatiga aloqador turli jihatlarini, xususan: K.Marbe psixolog jinoiy va fuqarolik ishlarda ekspert sifatidagi ishtiroki, V.Shtern sud psixolog ekspertining jinsiy jinoyat ishlari yuzasidan yosh guvohlar ko'rsatmalarini baholash va ekspertiza qilinyotganlarning aqliy qobiliyatlarni aniqlashning psixologik usullarini, G.Gross esa kriminal psixologiya sohasiga doir ekspertiza o'tkazish mexanizmlarini ochib bergan.

Guvohlik ko'rsatmalarini tadqiq etish sohasida psixologik ekspertiza o'tkazish va boshqa muammolar bo'yicha tadqiqot ishlari amalga oshirilib, psixolog A.Luriya tomonidan 1927 yilda Moskva guberniya prokuraturasi qoshida tashkil qilingan amaliy psixologiya laboratoriyasida jadal tadqiqot ishlari olib borilgan. U yerda psixologik ekspertiza imkoniyatlarini kengaytirish va jinoyatlarni ochish uchun amaliy psixologiya usullarini qo'llash imkoniyatlari o'rganib chiqilgan.

Ta'kidlash joizki, amaliy psixologiyada yuridik amaliyot ehtiyojlari uchun uning qo'llanilishi asosan jinoiy jarayon ishtirokchilari ko'rsatmalarining haqiqiylikni aniqlash metodikalarini ishlab chiqish uchun qo'llanilgan. T.V.Saxnova yozishicha, bir tomondan qonunbuzar shaxsini o'rganib chiqishga e'tibor kuchayishidan darak bergan (ilgari u faqat qonunbuzarning o'zini o'rganilishida to'xtalgan), bu esa o'z navbatida, ob'ektiv va sub'ektiv tomonlarni inobatga olgan holda sodir etilgan qonunbuzarlikka aniq va to'g'ri baho berishga imkon bergan. Boshqa tomondan esa, jarayon (sodir etilgan holat) ishtirokchilarining ko'rsatmalarini haqiqiy ekanligini isbotlash uchun, ekspert sud yoki tergov jarayonida berilgan ma'lumotlar qay darajada haqiqiy ekanligini aniqlash bo'yicha vazifani o'z zimmasiga yuklatadi.

T.V.Saxnovaning fikricha, ekspertiza doirasida shaxsga tashxis qo'yish orqali haqiqatni aniqlash uchun qo'llanilgan. Respondentning erkin hikoyasi (o'zi bilan sodir bo'lgan holat yoki hodisa to'g'risida bildirgan fikrlari, yoki ko'rsatuvlari) va ekspert bergan savollarning javoblari

asosida, ob'ektiv u yoki bu shaxs tipi bilan shartlangan, yolg'on belgilari mavjudligi (yoki mavjud emasligi) haqida xulosa qilinadi. Taxmin qilinishicha, sovuqqon, xo'mraygan va yopiq odamlar oldindan uylab qo'ygan yolg'onni aytishga tayyor bo'lishadi. Shuning uchun u bergan ko'rsatmalar ahamiyatli emas, deb baholash mumkin. Bajarilmagan istak-xohishlar majmui mavjud bo'lgan shaxsning ko'rsatmalari ham to'la haqiqiy deb tan olinmasligi mumkin, biroq boshqa sabablariga ko'ra: sub'ekt boshqalar nigohida o'z mavqeiga ega bo'lishi uchun, istaklarini qiziq tarzda amalga oshiradi. Bu turdagi ekspertizalar voyaga yetmagan guvohlarga nisbatan samaralidir. Bu borada shuni ta'kidlash joizki, o'sha paytda ishonchli, ilmiy asoslangan shaxsni tadqiq etish bo'yicha metodikalar ishlab chiqilmagan edi, shu tufayli ekspert vazifasini ob'ektiv tarzda hal etish imkoni bo'lmagan.

Sud psixologik ekspertizaga huquqiy holatlarni aniqlash vazifasi yuklanib, faqatgina ko'rsatmalar haqiqiyliginagina tekshirish emas, balki ularni isbotlash, qonunbuzarlikni sodir etgan shaxs hatti-harakatlarida aybdorlikni aniqlash vositasi sifatida mustahkamligini tekshirish ham kiritilganligini ko'rishimiz mumkin. Garchi bunga asos bo'lmasa ham, qandaydir ishonchsizlik haligacha ham oxirigacha bartaraf etilmagan. Aksincha, qonuniy sud ishida mukammallashib borayotgan amaliyotning, o'sib borayotgan ehtiyojlari sharoitida, zamonaviy psixologiya fanining imkoniyatlariga yetarlicha baho bera olmaslik o'rinlidir.

Sud psixolog ekspertlarining ijtimoiy-psixologik kompetentligi bilan emotsional intellektini o'zaro bog'lovchi jihatlariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, ularda insonlarni tushunish bilan o'zga insonlarning kechinmalarini sezish ($r=0,503$, $p\leq 0,05$), axloqiy ustanovkalar bilan o'z emotsiyasini boshqarish ($r=0,562$, $p\leq 0,05$), emotsional barqarorlik bilan empatiya ($r=0,526$, $p\leq 0,05$), ego kompetentlik bilan o'z-o'zini rag'batlantirish ($r=0,512$, $p\leq 0,05$), barqaror insoniy munosabatlar bilan va emotsional barqarorlik bilan emotsional bilimdonlik ($r=0,573$, $p\leq 0,05$) o'rtasida kuzatildi ($r=0,457$, $p\leq 0,05$). Qolgan ko'rsatkichlar o'rtasida korrelyatsion ko'rsatkichlar biroz past bo'lganligi esa sud psixolog ekspertlari kasbiy faoliyati davomida o'z hatti-harakatlarini nazorat qilish, ish faoliyatini tartibga solish va uni ro'yobga chiqarish ustida jiddiy ishlashlari amalga oshirish zarurati borligidan dalolat beradi.

Sud psixolog ekspertlari faoliyat jarayonida boshqa shkalalar bo'yicha ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantirish orqali ekspertiza o'tkazilayotganlarning ichki kechinmalari, ularning his-tuyg'ulari, bergan ko'rsatuvlarini, shuningdek, o'zi bilan sodir bo'lgan hodisa yoki holat ularning keyingi ruhiy holatidagi ta'siri (iz, asorat)ni adekvat baholashga va sud psixologik ekspertizasi xulosasini tegishli tartibda rasmiylashtirishda samaradorlikka erishish mumkinligidan dalolat beradi (1-jadval).

1-jadval

Sud psixolog ekspertlari ijtimoiy-psixologik kompetentligi bilan emotsional intellekt umumiy ko'rsatkichlari orasidagi korrelyatsion bog'lanish natijalari

	Shklalar	Emotsional intellekt (N.Xoll metodikasi bo'yicha)				
		Emotsional bilimdonlik	O'z emotsiyasini boshqarish	O'zini-o'zi rag'batlantirish	Empatiya	O'zga insonlarning kechinmalarini sezish
Ijtimoiy-psixologik kompetentlik (Kunitsina metodikasi bo'yicha)	Insonlarni tushunish	0,319	0,106	0,281	0,262	0,503*
	Vaziyatlarni tushunish	-0,039	0,416	0,143	0,331	0,431
	Uddaburonlik	0,090	-0,037	0,236	0,259	0,407
	Axloqiy ustanovkalar	0,087	0,562*	0,318	0,371	0,320
	Muvaffaqiyatga erishganlik motivatsiyasi	0,291	-0,013	0,290	0,400	0,239

Emotsional barqarorlik	0,207	-0,033	0,303	0,526*	0,269
Imidj	0,368	0,430	0,104	0,266	0,482
Sotsial psixologik kompetentlik	-0,011	0,244	0,455	0,234	0,466
Verbal kompetentlik	0,101	0,125	0,454	0,198	0,487
Operativ ijtimoiy-psixologik kompetentlik	0,561*	0,131	0,060	0,160	0,497
Ego kompetentlik	0,273	0,249	0,512*	0,235	0,228
Kommunikativ kompetentlik	-0,030	0,452	0,249	0,447	0,395
Ishonchlilik	0,068	0,216	0,459	0,446	0,512*
Barqaror insoniy munosabatlar	0,573*	0,291	0,499	0,485	0,432
Shaxslilik kommunikativ imkoniyati	0,078	0,436	0,382	0,141	0,208

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

Sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentligini tadqiq etishda ularning emotsional intellektiga murojaat qilish juda ham zarur. Aytish mumkinki, sud psixolog ekspertlarining ijtimoiy-psixologik kompetentligi va emotsional intellekti o'rtasida ijobiy bog'lanishlar faoliyat jarayonida muhim hisoblanib, barcha mezon bo'yicha ijtimoiy-psixologik kompetentlik sifatleri bilan emotsional intellekt o'rtasidagi to'g'ri ichki munosabat shakllangan. Bu esa sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentligining kasbiy kamolotdagi holatini yanada chuqurroq tushunish imkonini berdi.

Kasbiy kompetentlikni rivojlantirish bo'yicha o'quv modulini amalda qo'llash natijasida qator samaradorlikka erishildi, sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentlik omillariga bog'liq bo'lgan kasbiy kompetentlikning yuqori diapazonda ko'tarilganligini ko'rsatadi. O'quv modulida sud psixolog eksperti kasbiy kompetentligini ta'minlovchi sohaga tegishli bo'lgan me'yoriy hujjatlar bo'yicha savodxonligi, shuningdek psixodiagnostik ishlarni amalga qo'llay olishi, sudga oid psixologik ekspertizasi xulosasini sifatli tarzda rasmiylashtirish bo'yicha bilimdonligini oshirishga erishildi.

Sud psixologik ekspertizasi ishlarida faoliyat olib boradigan ekspertlarning ijtimoiy-psixologik kompetentligi omillarini namoyon etilishi va rivojlanishi masalasini chuqurroq tahlil qilish uchun kelgusida ijtimoiy-psixologik kompetentlikning sud psixolog eksperti sifatidagi faoliyatiga tayyorlik darajasi bilan bog'liqlik tomonlarini tadqiq etish maqsadga muvofiq.

Demak, yuqoridagilarga asoslanib shuni aytish mumkinki, sud psixolog eksperti ijtimoiy-psixologik kompetentligiga tayanch kompetensiyalarini faoliyat jarayonida shakllantirilishi kognitiv, emotsional, xulqiy omillarni o'zaro mutanosib ravishda rivojlanishi faoliyat samadorligini ta'minlashda individual va differensial farqlarga bog'liqligi haqidagi g'oyalarimiz o'z tasdig'ini topdi. Bu borada ijtimoiy-psixologik kompetentlik, eng avvalo, kasbiy faoliyat samadorligini belgilashga va shaxs barkamolligini ta'minlashga xizmat qilishi aniq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
2. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.

3. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
 4. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o'g'ishgan bolalar psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.
 5. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.
 6. Olimov L.Ya., M.B.Rasulova. O'smir shaxsi shakllanishida ahloqiy normalarning ijtimoiy-psixologik ahamiyati. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 675-683 p.
 7. Olimov L.Ya. Sotsialno-psixologicheskiy podxod k issledovaniyu konfliktov. Vestnik integrativnoy psixologii.(jurnal dlya psixologov). 2019 god, Vipusk 19. 379-381 st.
 8. Olimov L.Ya. Teoreticheskie osnovi pedagogicheskoy texnologii. Vestnik integrativnoy psixologii.(jurnal dlya psixologov). 2018 god, Vipusk 18. 163-165 st.
 9. Olimov L.Ya. Teoreticheskiy analiz problemi kreativnosti v psixologii. Vestnik integrativnoy psixologii jurnal dlya psixologov. Vipusk № 23, 2021 g. S 237-241.
 10. Olimov L.Ya., Jumaev N.Z. Pedagogicheskoe obmenie pedagoga so studentami. Vestnik integrativnoy psixologii.(jurnal dlya psixologov). 2017 god, Vipusk 15. 198-203 st.
 11. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Diagnostika Upravlencheskix Sposobnostey. Vestnik integrativnoy psixologii jurnal dlya psixologov. Vipusk № 2, 2020 g. S 204-209.
 12. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Psixologicheskie mexanizmi deviantnogo povedeniya. Psixologiya XXI veka. Yaroslavl., 2020. –S. 125-127.
 13. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari va koping xulq-atvor namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Psixologiya. Uchrediteli: Buxarskiy gosudarstvenniy universitet, 31-38.
 14. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari va koping xulq-atvor namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari: stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.
 15. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. O'smirlarda psixologik himoya mexanizmlarining namoyon bo'lishining o'ziga xosligi. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.
- Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M. Ekstremal vaziyatlarda koping xulq-atvor va strategiyalar namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 3 son 98-106

Tilavov Muxtor Hasan o'g'li,

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

PSIXOLOGIK XIZMATNI SAMARALI TASHKIL ETISHNING NAZARIY-METODOLOGIK VA KONSEPTUAL ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixologik xizmatni samarali tashkil etishning nazariy-metodologik va konseptual asoslari tahlil qilinadi. Psixologik xizmat tizimini shakllantirishda zamonaviy psixologiya fanining asosiy tamoyillari, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, tizimli va faoliyatga asoslangan metodologik prinsiplar muhim o'rin tutishi yoritib beriladi. Shuningdek, psixologik xizmatning maqsadi, vazifalari, funksiyalari hamda uning ta'lim muassasalari va tashkilotlar faoliyatidagi o'rni ilmiy jihatdan asoslanadi. Maqolada psixoprofilaktika, psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixologik maslahat yo'nalishlarining o'zaro integratsiyasi samaradorlik omili sifatida ko'rib chiqiladi. Psixologik xizmatni tashkil etishda professional kompetentlik, etik me'yorlarga rioya qilish va innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarurligi ta'kidlanadi. Tadqiqot natijalari psixologik xizmat modelini takomillashtirish, uning konseptual

asoslarini mustahkamlash hamda amaliyotga joriy etish mexanizmlarini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit soʻzlar: psixologik xizmat, nazariy asoslar, metodologik yondashuv, konseptual model, psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixologik maslahat, professional kompetentlik.

Аннотация. В статье анализируются теоретико-методологические и концептуальные основы эффективной организации психологической службы. Раскрываются ключевые принципы современной психологии, личностно-ориентированный, системный и деятельностный подходы как методологическая база построения службы. Обосновываются цели, задачи и функции психологической службы, а также её роль в деятельности образовательных учреждений и организаций. Особое внимание уделяется интеграции психопрофилактики, психодиagnostики, психокоррекции и психологического консультирования как фактору повышения эффективности. Подчеркивается значимость профессиональной компетентности специалистов, соблюдения этических норм и внедрения инновационных технологий. Результаты исследования направлены на совершенствование модели психологической службы и укрепление её концептуальных оснований в практике.

Ключевые слова: психологическая служба, теоретические основы, методологический подход, концептуальная модель, психодиagnostика, психокоррекция, консультирование, профессиональная компетентность.

Abstract. This article examines the theoretical, methodological, and conceptual foundations of effective organization of psychological services. It highlights the key principles of modern psychology, including person-centered, systemic, and activity-based approaches as the methodological framework for service development. The goals, objectives, and functions of psychological services, as well as their role within educational institutions and organizations, are scientifically substantiated. Special attention is given to the integration of psychoprophylaxis, psychodiagnosis, psychocorrection, and psychological counseling as a factor of effectiveness. The importance of professional competence, adherence to ethical standards, and the implementation of innovative technologies is emphasized. The findings contribute to improving the model of psychological services, strengthening its conceptual basis, and enhancing practical implementation mechanisms.

Key words: psychological service, theoretical foundations, methodological approach, conceptual model, psychodiagnosis, psychocorrection, counseling, professional competence.

Kirish. Globallashuv, raqamli transformatsiya va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi sharoitida inson omili jamiyat taraqqiyotining ustuvor resursiga aylanib bormoqda. Shaxsning intellektual salohiyati, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va innovatsion faolligi har qanday tizim - xoh ta'lim muassasasi, xoh ishlab chiqarish yoki boshqaruv sohasi bo'lsin - samaradorligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Mazkur jarayonlar psixologik xizmatni nafaqat yordamchi, balki tizimni rivojlantiruvchi strategik mexanizm sifatida ko'rishni taqozo etadi. Shu bois psixologik xizmatni samarali tashkil etishning nazariy-metodologik va konseptual asoslarini chuqur o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologik xizmat jamiyatning turli institutlarida shaxsning psixik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, profilaktika ishlarini olib borish, muammoli vaziyatlarni aniqlash va bartaraf etish, shuningdek, sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, mazkur xizmatning samaradorligi ko'p jihatdan uning qanday nazariy asosga qurilgani, qaysi metodologik yondashuvlarga tayangani va qanday konseptual asosida tashkil etilganiga bog'liq. Nazariy jihatdan yetarlicha asoslanmagan yoki metodologik izchillikka ega bo'lmagan psixologik xizmat tizimi epizodik va fragmentar xarakter kasb etib, kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shuning uchun psixologik xizmatni tashkil etishda ilmiylik, tizimlilik, uzluksizlik va integrativlik tamoyillariga qat'iy rioya qilish zarur.

Nazariy asoslar psixologik xizmatning mohiyati, maqsadi va vazifalarini belgilab beradi. Ular shaxs rivojlanishining umumiy qonuniyatlari, psixik jarayonlar va holatlarning o'zaro bog'liqligi, ijtimoiy muhitning shaxs shakllanishiga ta'siri kabi fundamental konsepsiyalarga tayanadi.

Metodologik asos esa tadqiqot va amaliy faoliyatni tashkil etishning prinsiplarini, usullarini va yo'nalishlarini aniqlaydi. Tizimli yondashuv psixologik xizmatni o'zaro bog'langan elementlar majmui sifatida ko'rib chiqsa, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv har bir individning betakrorligi va sub'ektiv tajribasini e'tiborga olishni talab etadi. Faoliyatga asoslangan yondashuv esa shaxs rivojlanishini uning amaliy faoliyati va ijtimoiy munosabatlari kontekstida tahlil qilish imkonini beradi. Mazkur metodologik yondashuvlarning uyg'unligi psixologik xizmatning konseptual modelini shakllantirishda muhim nazariy poydevor vazifasini bajaradi.

Konseptual asoslar esa psixologik xizmatning strukturaviy modeli, funksional yo'nalishlari va amaliy mexanizmlarini aniqlashtiradi. Xususan, psixoprofilaktika, psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixologik maslahat jarayonlarining o'zaro integratsiyasi yagona tizim sifatida ko'rilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Bunda psixologik xizmat faoliyatining maqsadli yo'naltirilganligi, natijadorligi va monitoring tizimi bilan ta'minlanganligi alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, innovatsion metodlarni joriy etish va mutaxassislarning professional kompetentligini uzluksiz rivojlantirish psixologik xizmatni yangi bosqichga olib chiqadi.

Bugungi kunda psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish faqat tashkiliy choralar bilan cheklanib qolmasdan, uning nazariy-metodologik asoslarini qayta ko'rib chiqishni ham talab etmoqda. Chunki samaradorlik ko'rsatkichlari bevosita ilmiy asoslangan konseptual modelga bog'liqdir. Mazkur tadqiqot psixologik xizmatni samarali tashkil etishning nazariy va metodologik poydevorini tizimlashtirish, mavjud yondashuvlarni tahlil qilish hamda ularni integrativ konseptual model doirasida umumlashtirishga qaratilgan.

Shunday qilib, psixologik xizmatni samarali tashkil etish masalasi zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy va ta'limiy jarayonlar kontekstida alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Uning nazariy-metodologik va konseptual asoslarini mukammal ishlab chiqish nafaqat shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlash, balki jamiyatning barqaror taraqqiyotiga xizmat qiluvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili. Psixologik xizmatni samarali tashkil etishning nazariy-metodologik va konseptual asoslarini yoritishda rus va xorijiy olimlarning ilmiy merosi alohida metodologik ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar, avvalo, shaxs rivojlanishining umumiy psixologik qonuniyatlarini ochib berishga qaratilgan fundamental nazariyalarga tayanadi. Shu jihatdan, rus psixologiya maktabi vakillarining ilmiy qarashlari psixologik xizmatni tashkil etishning ilmiy asoslarini belgilashda muhim o'rin egallaydi. Xususan, Lev Vygotsky tomonidan ilgari surilgan madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi shaxsning psixik taraqqiyoti ijtimoiy muhit va muloqot jarayonida shakllanishini asoslab berdi. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" haqidagi konsepsiyasi psixologik xizmat amaliyotida diagnostika va rivojlantiruvchi ishlarni rejalashtirishda metodologik tayanch vazifasini bajaradi.

Faoliyat nazariyasining asoschilari - Aleksei Leontiev va Sergei Rubinstein - shaxsni faoliyat sub'ekti sifatida talqin qilib, psixik jarayonlarning shakllanishi bevosita faoliyat mazmuni bilan bog'liqligini isbotladilar. Mazkur yondashuv psixologik xizmatni tashkil etishda shaxsning real ijtimoiy faoliyatini tahlil qilish, uning motivatsion sohasini aniqlash va faoliyat orqali rivojlantirish mexanizmlarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, Boris Ananyev insonni yaxlit biosotsial tizim sifatida o'rganish g'oyasini ilgari surib, kompleks yondashuvning metodologik asoslarini yaratdi. Bu esa psixologik xizmatni tizimli va integrativ model asosida tashkil etish g'oyasiga nazariy zamin bo'lib xizmat qiladi.

Rus psixologiyasida amaliy psixologik xizmat masalalarini ishlab chiqishda Irina Dubrova hamda Raisa Ovcharova kabi olimlarning ishlari alohida e'tiborga molik. Ular ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni yo'lga qo'yishning tashkiliy va metodik jihatlarini yoritib, psixoprofilaktika, psixodiagnostika va psixokorreksiyaning o'zaro bog'liqligini asoslab berdilar. Ayniqsa, psixologik xizmatning maqsadga yo'naltirilganligi va natijadorligini ta'minlash uchun monitoring tizimini joriy etish zarurligi ta'kidlanadi.

Xorijiy psixologiya ilmida ham psixologik xizmatning nazariy asoslarini ishlab chiqishda muhim konsepsiyalar yaratilgan. Gumanistik psixologiya vakillari - Carl Rogers va Abraham Maslow - shaxsning o'zini o'zi aktualizatsiya qilishga intilishi, ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish

jarayonini psixologik yordamning markaziy maqsadi sifatida talqin qildilar. Rogersning shaxsga yo'naltirilgan terapiya modeli psixologik maslahat jarayonida empatiya, kongruentlik va shartsiz ijobiy qabul tamoyillariga asoslanib, xizmat samaradorligini oshirishning muhim psixologik shartlarini belgilab berdi.

Kognitiv va ijtimoiy-kognitiv yondashuv doirasida Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini samaradorlik nazariyasi shaxsning xulq-atvori va faoliyat natijalarida ishonch omilining rolini asoslab berdi. Mazkur konsepsiya psixologik xizmatda motivatsiyani oshirish, shaxsiy resurslarni faollashtirish va ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqishda muhim nazariy tayanch hisoblanadi. Shuningdek, Aaron Beck tomonidan yaratilgan kognitiv terapiya modeli muammoli fikrlash stereotiplarini aniqlash va ularni konstruktiv yo'nalishga o'zgartirish orqali psixokorreksion ishlarni samarali tashkil etish imkonini beradi.

Tashkiliy psixologiya va konsalting sohasida Edgar Schein tomonidan ishlab chiqilgan tashkilot madaniyati va maslahat berish konsepsiyalari psixologik xizmatni muassasa ichki muhitini sog'lomlashtirish hamda boshqaruv jarayonlarini optimallashtirish vositasi sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Bu yondashuv psixologik xizmatni faqat individual yordam ko'rsatish bilan cheklab qo'ymasdan, balki tizimli rivojlantiruvchi mexanizm sifatida talqin etadi.

Umuman olganda, rus va xorijiy olimlar tomonidan yaratilgan nazariy konsepsiyalar psixologik xizmatni samarali tashkil etishning ko'p qirrali metodologik asoslarini shakllantiradi. Ularning ilmiy qarashlari shaxs rivojlanishining ijtimoiy shartlanganligi, faoliyat va muloqotning hal qiluvchi roli, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning ustuvorligi hamda tizimli integratsiya zarurligini asoslab beradi. Shu bois psixologik xizmatning zamonaviy modeli mazkur nazariy yondashuvlarni sintez qilish, ularni amaliyotga moslashtirish va konseptual jihatdan yagona tizimga keltirish asosida ishlab chiqilishi maqsadga muvofiqdir.

Muhokama. Psixologik xizmatni samarali tashkil etishning nazariy-metodologik va konseptual asoslarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mazkur tizimning samaradorligi bevosita uning ilmiy asoslanganligi, ichki mantiqiy izchilligi hamda amaliyot bilan uzviy integratsiyalashganligiga bog'liqdir. Zamonaviy ijtimoiy sharoitda shaxsning psixologik farovonligi nafaqat individual muvaffaqiyat omili, balki muassasa va jamiyat taraqqiyotining strategik resursi sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bois psixologik xizmatni tashkil etishda epizodik yoki formal yondashuv emas, balki tizimli, kompleks va konseptual jihatdan puxta o'ylangan modelga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar va nazariy qarashlar tahlili shuni ko'rsatadiki, psixologik xizmat samaradorligi ko'p omilli xarakterga ega. Birinchidan, uning nazariy poydevori aniq belgilangan bo'lishi zarur. Agar xizmat faoliyati shaxs rivojlanishining qonuniyatlari, ijtimoiy muhit ta'siri va faoliyatning psixologik mexanizmlarini hisobga olgan holda tashkil etilsa, u holda diagnostik, korreksion va maslahat jarayonlari o'zaro uyg'unlashgan holda kechadi. Aks holda, psixologik xizmat alohida tadbirlar majmuiga aylanib qolishi va tizimli natija bermasligi mumkin. Demak, nazariy-metodologik aniqlik konseptual modelning barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir.

Ikkinchidan, psixologik xizmatni samarali tashkil etishda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning ustuvorligi muhimdir. Har bir shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, ehtiyojlari va imkoniyatlarini inobatga olish xizmat mazmunini moslashtirish imkonini beradi. Bu jarayonda psixolog nafaqat muammoni aniqlovchi mutaxassis, balki rivojlantiruvchi va yo'naltiruvchi sub'ekt sifatida namoyon bo'ladi. Shaxsning ichki resurslarini faollashtirish, o'z-o'zini anglash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish psixologik xizmatning uzoq muddatli samaradorligini ta'minlaydi.

Uchinchidan, psixologik xizmatning konseptual modeli profilaktik yo'nalishni ustuvor deb bilishi lozim. Amaliyotda ko'pincha muammolar yuzaga kelgandan keyin aralashuv mexanizmlari ishga tushiriladi. Holbuki, psixoprofilaktika tizimli ravishda yo'lga qo'yilsa, salbiy holatlarning oldini olish, nizolarni kamaytirish va psixologik muhitni sog'lomlashtirish mumkin bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, diagnostika, korreksiya va maslahat ishlari o'zaro bog'langan yagona jarayon sifatida ko'rilishi zarur.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat - professional kompetentlik masalasidir. Psixologik xizmatning samaradorligi mutaxassisning nazariy tayyorgarligi, metodik mahorati va etik me'yorlarga rioya qilish darajasi bilan bevosita bog'liq. Zamonaviy sharoitda psixologdan nafaqat an'anaviy metodlarni qo'llash, balki innovatsion texnologiyalar, raqamli diagnostika vositalari va interaktiv trening usullaridan foydalanish talab etiladi. Bu esa uzluksiz kasbiy rivojlanish va ilmiy yangiliklarni amaliyotga joriy etishni taqozo etadi.

Shuningdek, psixologik xizmat faoliyatining natijadorligini baholash mezonlarini ishlab chiqish ham muhokamaning dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Samaradorlikni faqat son ko'rsatkichlari bilan emas, balki sifat o'zgarishlari - psixologik iqlimning yaxshilanishi, shaxslararo munosabatlarning uyg'unlashuvi, motivatsiya va ijtimoiy faollikning oshishi orqali aniqlash maqsadga muvofiqdir. Monitoring va tahlil mexanizmlarining joriy etilishi psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, psixologik xizmatni samarali tashkil etish masalasi ko'p qirrali va murakkab jarayon bo'lib, u nazariy bilimlar, metodologik aniqlik va amaliy mexanizmlarning o'zaro uyg'unligini talab etadi. Konseptual asoslarning puxta ishlab chiqilishi psixologik xizmatni epizodik faoliyatdan tizimli rivojlantiruvchi mexanizm darajasiga ko'taradi. Natijada, psixologik xizmat shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlovchi, sog'lom psixologik muhitni shakllantiruvchi va jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy institut sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa. Psixologik xizmatni samarali tashkil etishning nazariy-metodologik va konseptual asoslarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mazkur tizimning barqaror va yuqori natijador faoliyat yuritishi, eng avvalo, uning ilmiy asoslanganligi, metodologik izchilligi va amaliy yo'naltirilganligi bilan belgilanadi. Psixologik xizmat tasodifiy yoki alohida tadbirlar yig'indisi emas, balki shaxs rivojlanishining qonuniyatlariga tayangan, o'zaro bog'langan komponentlardan iborat yaxlit tizim sifatida qaralishi zarur. Aynan shu tizimlilik uning konseptual modelini shakllantirishda tayanch nuqta bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqotlar va nazariy qarashlar sintezi shuni tasdiqlaydiki, psixologik xizmatning samaradorligi shaxsga yo'naltirilgan, tizimli va faoliyatga asoslangan yondashuvlarning integratsiyasiga bog'liqdir. Shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini inobatga olish, uning ichki resurslarini faollashtirish, ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirini muvofiqlashtirish xizmat mazmunini boyitadi va natijadorligini oshiradi. Shu bilan birga, psixoprofilaktika, psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixologik maslahat yo'nalishlarining o'zaro uyg'unligi yagona konseptual tizim doirasida amalga oshirilgandagina kutilgan samaraga erishish mumkin.

Zamonaviy sharoitda psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish professional kompetentlikni uzluksiz rivojlantirish, innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda monitoring va baholash mexanizmlarini ishlab chiqishni talab etadi. Samaradorlikni ta'minlash nafaqat individual muammolarni hal etish, balki sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish va shaxsning o'zini o'zi rivojlantirish salohiyatini qo'llab-quvvatlash bilan ham bog'liqdir.

Umuman olganda, psixologik xizmatni samarali tashkil etishning nazariy-metodologik va konseptual asoslarini mukammal ishlab chiqish uning amaliy faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi. Bunday yondashuv psixologik xizmatni jamiyatning barqaror taraqqiyotiga xizmat qiluvchi, shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlovchi muhim ijtimoiy institut darajasiga ko'taradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Изд-во «Смысл»; Эксмо, 2005. - 1136 с.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
5. Овчарова Р. В. Практическая психология образования. - М.: Академия, 2003. - 448 с.

6. Дубровина И. В. Психологическая служба в современном образовании. - СПб.: Питер, 2009. - 400 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. - СПб.: Питер, 2019. - 400 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. - М.: Прогресс, 1994. - 480 с.
9. Бандура А. Теория социального научения / пер. с англ. - СПб.: Евразия, 2000. - 320 с.
10. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства / пер. с англ. - СПб.: Питер, 2003. - 400 с.
11. Schein E. H. Organizational Culture and Leadership. - 4th ed. - San Francisco: Jossey-Bass, 2010. - 464 p.
12. Rogers C. R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. - Boston: Houghton Mifflin, 1951. - 560 p.
13. Maslow A. H. Motivation and Personality. - 3rd ed. - New York: Harper & Row, 1987. - 336 p.

Boyquvatova Dilsuz Salim qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar kafedrası psixologiya fani o'qituvchisi

email: salimovnadilsuz@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7142-1001>

O'QITUVCHI-TALABALAR MUNOSABATLARINI MUVOFIQLASHTIRUVCHI RAQAMLI TEXNOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi pedagogik munosabatlarni samarali tashkil etish hamda muvofiqlashtirishda raqamli texnologiyalarning o'rni tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim muhitida LMS, sun'iy intellekt, masofaviy ta'lim platformalari va interaktiv kommunikatsiya vositalari orqali ta'lim jarayonining shaffofligi, tezkorligi va samaradorligi oshishi ilmiy asosda yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *raqamli ta'lim, LMS, pedagogik kommunikatsiya, masofaviy ta'lim, sun'iy intellekt, interaktiv platforma.*

Аннотация. *В данной статье анализируется роль цифровых технологий в эффективной организации и координации педагогических взаимодействий между преподавателями и студентами. Рассматриваются научные основы повышения прозрачности, скорости и эффективности образовательного процесса посредством систем управления обучением (LMS), искусственного интеллекта, платформ дистанционного обучения и интерактивных средств коммуникации в современной образовательной среде.*

Ключевые слова: *цифровое образование, LMS, педагогическая коммуникация, дистанционное обучение, искусственный интеллект, интерактивная платформа.*

Abstract. *This article analyzes the role of digital technologies in the effective organization and coordination of pedagogical relations between teachers and students. The scientific basis of increasing the transparency, speed and efficiency of the educational process through LMS, artificial intelligence, distance learning platforms and interactive communication tools in the modern educational environment is discussed.*

Key words: *digital education, LMS, pedagogical communication, distance learning, artificial intelligence, interactive platform.*

Kirish. *XXI asrda ta'lim tizimi raqamli transformatsiya jarayonining faol ishtirokchisiga aylandi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng joriy etilishi o'qituvchi va talaba o'rtasidagi an'anaviy munosabatlar modelini tubdan o'zgartirmoqda. Endilikda pedagogik jarayon nafaqat auditoriyada, balki virtual muhitda ham davom etmoqda. Bu esa ta'lim subyektlari o'rtasidagi aloqani muvofiqlashtirishning yangi mexanizmlarini ishlab chiqishni talab etadi. Globallashuv va*

axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta'lim tizimida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirdi. Raqamli transformatsiya jarayonida o'qituvchi va talaba o'rtasidagi munosabatlar an'anaviy auditoriya chegarasidan chiqib, virtual ta'lim muhitiga ko'chmoqda.

1. O'qituvchi–talaba munosabatlarining pedagogik mohiyati

Pedagogik munosabat – bu o'qituvchi va talaba o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch va hamkorlikka asoslangan muloqot jarayonidir. Raqamli muhitda bu munosabat doimiy onlayn aloqadorlik, tezkor fikr-mulohaza, shaxsiylashtirilgan ta'lim trayektoriyasi va baholashning shaffof tizimi orqali shakllanadi. Raqamli ta'lim muhiti shaffoflik, tezkorlik va interaktivlik kabi xususiyatlari bilan ajralib turadi. Shu sababli o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi muloqot tizimli ravishda boshqarilishi, monitoring qilinishi va tahlil etilishi zarur. Pedagogik munosabat o'z mohiyatiga ko'ra hamkorlik, o'zaro hurmat va maqsadga yo'naltirilgan kommunikatsiyani anglatadi. Raqamli muhitda ushbu munosabat ko'proq platformalar orqali vositachilik qilinadi. Natijada kommunikatsiya sinxron (onlayn uchrashuvlar) va asinxron (forum, elektron pochta, LMS xabarnomalari) shakllarda amalga oshiriladi. Raqamli vositalar yordamida tezkor fikr-mulohaza berish, baholash jarayonini avtomatlashtirish va individual maslahatlashuvni yo'lga qo'yish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu esa pedagogik jarayonni samarali muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

2. Ta'limni boshqarish tizimlari (LMS)

Zamonaviy oliy ta'lim muassasalarida Moodle, Google Classroom va Canvas kabi platformalar keng qo'llanilmoqda. Ular topshiriqlarni elektron shaklda taqdim etish, avtomatlashtirilgan baholash, statistik monitoring hamda interaktiv forumlar orqali muloqotni kuchaytirish uchun xizmat qiladi. Ta'limni boshqarish tizimlari (Learning Management System) o'quv jarayonining markaziy boshqaruv mexanizmi sifatida namoyon bo'lmoqda. Mazkur tizimlar topshiriqlarni joylashtirish, nazorat ishlarini qabul qilish, avtomatik baholash va statistik tahlilni amalga oshirish imkonini beradi. LMS platformalari orqali o'qituvchi va talaba o'rtasidagi axborot almashinuvi yagona muhitda jamlanadi. Bu esa ma'lumotlarning yo'qolishini oldini oladi hamda o'quv jarayonini shaffoflashtiradi.

3. Sun'iy intellekt va adaptiv ta'lim

Sun'iy intellekt asosidagi tizimlar talabalarning bilim darajasini tahlil qilib, individual tavsiyalar beradi. AI-assistentlar savollarga tezkor javob berish, mustaqil ta'limni qo'llab-quvvatlash va o'qituvchining yuklamasini kamaytirish imkonini yaratadi. Adaptiv tizimlar o'quv materialini talabaning imkoniyatiga mos ravishda taklif etadi. Bunday yondashuv shaxsga yo'naltirilgan ta'lim modelini mustahkamlaydi hamda o'qituvchining nazorat va metodik yo'naltirish funksiyasini kuchaytiradi.

4. Masofaviy ta'lim va videokonferensiya platformalari

Zoom va Microsoft Teams kabi platformalar real vaqt rejimida muloqot qilish, ekran almashish, guruhli ishlash hamda darslarni yozib olish imkonini beradi. Bu vositalar o'qituvchi va talaba o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlaydi. Shuningdek, darslarni yozib olish funksiyasi orqali o'quv materialini qayta ko'rib chiqish imkoniyati yaratiladi. Bu esa bilimlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

5. Raqamli pedagogikaning muammolari

Raqamli savodxonlik darajasining turlicha bo'lishi, texnik nosozliklar, akademik halollik masalalari hamda shaxsiy ma'lumotlar xavfsizligi ta'lim jarayonida dolzarb muammolar sifatida namoyon bo'ladi. Raqamli transformatsiya jarayonida texnik infratuzilmaning yetarli emasligi, raqamli savodxonlik darajasining pastligi hamda akademik halollik masalalari muhim muammo sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois pedagoglarning raqamli kompetensiyasini oshirish, axborot xavfsizligini ta'minlash va raqamli etikani shakllantirish ustuvor vazifa hisoblanadi.

Xulosa. Raqamli texnologiyalar o'qituvchi va talaba o'rtasidagi munosabatlarni samarali muvofiqlashtirishning zamonaviy vositasidir. LMS tizimlari, sun'iy intellekt va masofaviy ta'lim platformalari pedagogik muloqotni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Hozirda pedagoglarning IT-kompetensiyasini oshirish hamda axborot xavfsizligini ta'minlash muhim vazifa bo'lib qoladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi munosabatlarni samarali muvofiqlashtirishning muhim vositasidir. Kelgusida raqamli pedagogika

asosida innovatsion metodlarni ishlab chiqish hamda adaptiv ta'lim texnologiyalarini keng joriy etish ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Matmuratov A.A. Ta'lim jarayonida pedagogning liderlik qobiliyatlarini rivojlantirish // Ilm-fan va innovatsiya: ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – in-academy.uz/index.php/si. – B. 144–151.
2. Baxramova M.R. O'qituvchi – talaba faoliyatini samarali tashkil etish omillari // Ekonomika i sotsium. – №12(127)-2. – 2024. – www.iupr.ru. – B. 168–171.
3. Abdurashidova G. Liderlik va uning turlari: ijtimoiy psixologiyada muhim tushuncha // The Latest News and Research in Education: International online conference. – 11 yanvar, 2025. – B. 14–20.
4. Pardayev O.R. Oliy ta'lim muassasalari rahbar kadrlarining kommunikativ–liderlik kompetensiyalarining asosiy tendensiyalari // Obrazovanie i innovatsionne issledovaniya. – 2024. – №6. – B. 325–327.
5. Zamonaviy ta'lim platformalari bo'yicha ilmiy maqolalar.

Sunnatova Xurshida Zafar qizi

Buxoro davlat universiteti

Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

OILAGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada oilaga psixologik xizmat ko'rsatish tizimining nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida oilaviy nizolarni oldini olish, psixologik maslahat berish samaradorligini oshirish va profilaktik ishlarni rivojlantirish masalalari ko'rib chiqildi. Nazariy tahlil, kuzatuv va taqqoslash metodlaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan psixologik xizmat oilaning barqarorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: oila, psixologik xizmat, oilaviy maslahat, psixodagnostika, psixokorreksiya, psixoprofilaktika.

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical foundations of psychological services provided to families. The study examines issues related to the prevention of family conflicts, improving the effectiveness of psychological counseling, and developing preventive interventions. The research employed theoretical analysis, observation, and comparative methods. The results indicate that a psychological service organized on the basis of a comprehensive approach is a significant factor in ensuring family stability.

Key words: family, psychological service, family counseling, psychodiagnostics, psychocorrection, psychoprophylaxis.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические и практические основы оказания психологической помощи семье. В ходе исследования рассмотрены вопросы предупреждения семейных конфликтов, повышения эффективности психологического консультирования и развития профилактической работы. Использованы методы теоретического анализа, наблюдения и сравнительного исследования. Результаты показали, что психологическая служба, организованная на основе комплексного подхода, является важным фактором обеспечения стабильности семьи.

Ключевые слова: семья, психологическая служба, семейное консультирование, психодиагностика, психокоррекция, психопрофилактика.

Kirish. Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy instituti sifatida shaxsning ijtimoiylashuvi, ruhiy barqarorligi va axloqiy qadriyatlarining shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, axborot texnologiyalarining keng tarqalishi va hayot sur'atining tezlashuvi oilaviy munosabatlarga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada oilaviy nizolar, ajrimlar sonining oshishi, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi kelishmovchiliklar, emotsional sovuqlik kabi muammolar dolzarb masalaga aylanmoqda.

Psixologik xizmatning asosiy vazifasi oilaviy muammolarni erta aniqlash, yechim topish va oilaning ruhiy barqarorligini saqlashdir. Shu nuqtai nazardan, oilaga psixologik xizmat ko'rsatish tizimini takomillashtirish dolzarb ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi - oilaviy psixologik xizmat ko'rsatish usullarini tahlil qilish va ularni samarali takomillashtirish yo'llarini aniqlashdan iborat.

1. Oilaga psixologik xizmatning nazariy asoslari

Oilaviy psixologik xizmat - oilaning psixologik muammolarini aniqlash, oldini olish va bartaraf etishga qaratilgan faoliyatdir. Ushbu tizim quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

Psixodiagnostika: oilaviy munosabatlar va shaxsiy xususiyatlarni aniqlashga qaratilgan testlar va intervyular.

Psixokonsultatsiya: mutaxassis tomonidan oilaga tavsiyalar berish, muammolarni aniqlash va hal qilishga yordam berish.

Psixokorreksiya: oila a'zolarining xatti-harakatlari, kommunikatsiyasi va emosional holatini yaxshilashga qaratilgan amaliy mashg'ulotlar.

Psixoprofilaktika: muammolarni oldini olish uchun treninglar, seminarlar va maslahatlar.

Nazariy jihatdan oilaviy maslahat berish jarayoni muloqot madaniyati, empatiya, ishonchli psixologik muhit yaratish va konfliktlarni konstruktiv hal qilish tamoyillariga asoslanadi. Oilani tizimli yondashuv asosida o'rganish psixologik xizmat samaradorligini oshiradi.

2. Oilaviy psixologik xizmatning asosiy usullari

2.1 Psixologik suhbat

Psixolog oilaviy nizolarni aniqlash va ishonchli muhit yaratish uchun suhbatlar o'tkazadi. Suhbat davomida oilaning har bir a'zosi o'z fikrini erkin ifoda etadi va mutaxassis oiladagi asosiy muammolarni tahlil qiladi.

2.2 Psixodiagnostik testlar

Turli testlar yordamida oiladagi munosabatlar, emotsional holat va shaxsiy xususiyatlar aniqlanadi. Masalan, konfliktni boshqarish ko'nikmalari, kommunikativ qobiliyat va emotsional barqarorlik testlari.

2.3 Oilaviy maslahat

Mutaxassis tomonidan berilgan tavsiyalar oilaning muammolarini samarali hal qilishga yo'naltiriladi. Maslahatlar individual va guruh shaklida bo'lishi mumkin.

2.4 Trening va seminarlar

Kommunikativ ko'nikmalar, stressni boshqarish va ijobiy oilaviy munosabatlarni shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar. Masalan, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi dialogni rivojlantirish.

2.5 Konfliktlarni mediatsiya qilish

Oiladagi nizolarni konstruktiv va tizimli hal qilish usuli. Mediator sifatida psixolog taraflarni tinglaydi va kelishuvga erishishga yordam beradi.

3. Mavjud muammolar va kamchiliklar

Hozirgi vaqtda oilaviy psixologik xizmat ko'rsatishda quyidagi muammolar mavjud:

Aholining psixologik madaniyati pastligi: ko'plab oilalar psixologik yordamga murojaat qilishni kechiktiradi.

Mutaxassis yetishmasligi: oilaviy psixologlar soni yetarli emas.

Psixologik xizmatga ishonchning yetarli emasligi: ayrim oilalar mutaxassis tavsiyalariga shubha bilan qaraydi.

Profilaktik ishlarning sustligi: nizolar paydo bo'lishidan oldin oldini olish choralari yetarli emas.

Bu omillar oilaviy muammolarni chuqurlashtiradi va ularni hal qilish jarayonini murakkablashtiradi.

4. Psixologik xizmatni takomillashtirish yo'llari

Oilaviy psixologik xizmat tizimini takomillashtirish uchun quyidagi chora-tadbirlar zarur:

Psixologik savodxonlikni oshirish: aholiga psixologik maslahatlar va treninglar orqali ma'lumot berish.

Mutaxassislar tayyorlashni kuchaytirish: oilaviy psixologlar sonini oshirish va ularning malakasini doimiy rivojlantirish.

Onlayn maslahat xizmatlarini rivojlantirish: video maslahatlar va vebinarlar orqali masofa cheklovlarini bartaraf etish.

Profilaktik dasturlarni kuchaytirish: oilalarda konfliktlarni oldini olishga qaratilgan dasturlarni kengaytirish.

Ta'lim muassasalari bilan hamkorlik: maktab va universitetlarda oilaviy psixologik xizmat bo'yicha treninglar va seminarlar tashkil etish.

Kompleks yondashuv oilaviy barqarorlikni saqlash va psixologik muammolarni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Oilaviy psixologik xizmat jamiyat barqarorligini ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Zamonaviy sharoitda oilaviy muammolar ko'payib borayotgani sababli psixologik xizmat tizimini takomillashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Kompleks va tizimli yondashuv asosida tashkil etilgan psixologik xizmat oilaning sog'lom muhitini saqlashga xizmat qiladi.

Tavsiya etilgan takomillashtirish yo'llari psixologik xizmatning samaradorligini oshiradi va oilaviy nizolarni erta bosqichda hal qilishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bowen, M. Family Therapy in Clinical Practice. - Lanham, MD: Jason Aronson, 2004. - 584 p.
2. Minuchin, S. Families and Family Therapy. - Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004. - 296 p.
3. Satir, V. Conjoint Family Therapy. - Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1983. - 448 p.
4. Rogers, C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. - Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2012. - 420 p.
5. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. - New York: Penguin Books, 2008. - 356 p.
6. Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy. - Secaucus, NJ: Citadel Press, 1994. - 480 p.
7. Gottman, J. M., Silver, N. The Seven Principles for Making Marriage Work. - New York: Harmony Books, 2015. - 320 p.
8. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development. - Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009. - 352 p.
9. Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. - Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 2011. - 617 p.
10. Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. - Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012. - 159 p.
11. Nichols, M. P., Davis, S. D. Family Therapy: Concepts and Methods. - Boston: Pearson Education, 2020. - 416 p.
12. Andreeva, G. M. Sotsialnaya psixologiya. - Moskva: Aspekt Press, 2021. - 363 s.

Axtamova Ferangiz G'ayrat qizi
Buxoro davlat universiteti talabasi

O'SMIRLAR AGRESSIVLIGINI KAMAYTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENING VA KORREKSION DASTURLARNING ROLI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlar orasida uchraydigan agressiv xulq-atvor muammosi va uni kamaytirishda psixologik trening hamda korreksion dasturlarning ahamiyati tahlil qilinadi. O'smirlar davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyoj va ijtimoiy muhit ta'siri agressiv xatti-harakatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotda agressivlikning psixologik omillari, uning namoyon bo'lish shakllari hamda o'smir shaxsiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, agressiv xulq-atvorni kamaytirishga qaratilgan psixologik treninglar, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish mashqlari, emotsional o'zini boshqarish texnikalari va guruhviy korreksion mashg'ulotlarning samaradorligi yoritiladi. Maqolada psixologik treninglar o'smirlarning o'z his-tuyg'ularini anglash, konfliktli vaziyatlarda konstruktiv yechim topish va ijtimoiy moslashuv darajasini oshirishda muhim vosita ekanligi asoslab beriladi. Natijalar psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun o'smirlar agressivligini kamaytirish bo'yicha samarali metodlarni qo'llashda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'smirlar davri, agressivlik, psixologik trening, psixokorreksiya, korreksion dasturlar, emotsional nazorat, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема агрессивного поведения среди подростков и роль психологических тренингов и коррекционных программ в его снижении. Подростковый возраст является сложным этапом развития личности, характеризующимся эмоциональной нестабильностью, стремлением к самовыражению и значительным влиянием социальной среды. Эти факторы могут способствовать проявлению агрессивных форм поведения. В работе анализируются психологические причины агрессии у подростков, формы её проявления и влияние на формирование личности. Особое внимание уделяется применению психологических тренингов, направленных на развитие коммуникативных навыков, формирование эмоционального самоконтроля и обучение конструктивным способам разрешения конфликтов. Рассматривается эффективность групповых коррекционных занятий и психолого-педагогических программ, способствующих снижению уровня агрессивности и улучшению социальной адаптации подростков. Полученные результаты подчеркивают значимость комплексного психологического подхода в профилактике и коррекции агрессивного поведения. Материалы исследования могут быть полезны для психологов, педагогов и родителей при организации профилактической и коррекционной работы с подростками.

Ключевые слова: подростковый возраст, агрессивность, психологический тренинг, психокоррекция, коррекционные программы, эмоциональный контроль, социальная адаптация.

Annotation. This article examines the problem of aggressive behavior among adolescents and the role of psychological training and correctional programs in reducing it. Adolescence is a complex stage of personality development characterized by emotional instability, a strong need for self-expression, and significant influence from the social environment. These factors may lead to the emergence and intensification of aggressive behavior. The study analyzes the psychological determinants of aggression in adolescents, the forms of its manifestation, and its impact on personality development. Particular attention is given to psychological training aimed at developing communication skills, improving emotional self-regulation, and teaching constructive strategies for resolving interpersonal conflicts. The effectiveness of group correctional activities and psychological support programs in reducing aggression and improving adolescents' social adaptation is also discussed. The findings emphasize the importance of systematic psychological intervention and preventive measures in addressing aggressive tendencies among adolescents. The results may be

useful for psychologists, educators, and parents in developing effective strategies for preventing and correcting aggressive behavior in adolescents.

Key words: *adolescence, aggression, psychological training, psychocorrection, correctional programs, emotional regulation, social adaptation.*

Bugungi kunda o'smirlar orasida agressiv xulq-atvorning kuchayib borishi nafaqat pedagogika va psixologiya, balki butun jamiyat uchun muhim ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish, o'zini namoyon qilish ehtiyoji va ijtimoiy muhit ta'siri kuchayadi. Ushbu omillar ayrim hollarda agressiv xatti-harakatlarning paydo bo'lishi va rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois o'smirlar agressivligini kamaytirish, ularni konstruktiv xulq-atvorga yo'naltirish hamda psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash masalasi ilmiy tadqiqotlarda alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Xalqaro miqyosda ham yoshlar agressiyasi va zo'ravonligi jiddiy muammo sifatida e'tirof etilgan. Masalan, World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyo bo'yicha 15–29 yoshdagi yoshlar orasida taxminan 193 mingta qotillik holati qayd etiladi va zo'ravonlik ushbu yosh guruhida o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, ko'plab yoshlar jismoniy yoki psixologik zo'ravonlik oqibatida jarohat oladi hamda bu holat ularning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, UNICEF ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha bolalarning uchdan ikki qismi uy sharoitida jismoniy yoki psixologik zo'ravonlikka duch keladi, har yili esa taxminan 130 mingga yaqin bola va o'smir zo'ravonlik oqibatida hayotdan ko'z yumadi. Bu holat yosh avlodning psixologik rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga jiddiy xavf tug'diradi.

O'zbekiston Respublikasida ham bolalar va o'smirlar xavfsizligini ta'minlash hamda zo'ravonlikning oldini olish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda mamlakatda bolalarni zo'ravonlikdan himoya qilishga qaratilgan bir qator huquqiy va ijtimoiy dasturlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, 2025-yilda bolalarni barcha turdagi zo'ravonlikdan himoya qilishga qaratilgan qonun qabul qilindi hamda O'zbekiston bolalarga nisbatan zo'ravonlikni tugatishga qaratilgan global tashabbusga qo'shildi.

Shu bilan birga, rasmiy ma'lumotlarga ko'ra, 2023-yilning dastlabki to'qqiz oyida mamlakatda 1 240 ta voyaga yetmaganlarga nisbatan zo'ravonlik holati qayd etilgan bo'lib, bu o'smirlar bilan psixologik-profilaktik ishlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Yuqoridagi ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar agressivligini kamaytirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda psixologik treninglar hamda korreksion dasturlarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Bunday dasturlar o'smirlarning emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, konfliktlarni konstruktiv hal qilishni o'rgatish hamda ijobiy ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli o'smirlar agressivligini kamaytirishda psixologik trening va korreksion dasturlarning rolini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bugungi globallashtirish sharoitida yosh avlodning psixologik salomatligini ta'minlash jamiyat rivojining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smirlik davri shaxsning psixologik, ijtimoiy va emotsional jihatdan shakllanishida hal qiluvchi bosqich bo'lib, bu davrda shaxsda turli xulq-atvor shakllari, jumladan agressiv xatti-harakatlar ham namoyon bo'lishi mumkin. O'smirlik davrida biologik o'zgarishlar, mustaqillikka intilish, tengdoshlar bilan munosabatlarning murakkablashuvi hamda ijtimoiy muhitning ta'siri agressiv reaksiyalarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Shu sababli o'smirlar agressivligini ilmiy jihatdan o'rganish va uni kamaytirishning samarali psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida agressiv xulq-atvor va zo'ravonlik muammosi global miqyosda dolzarb muammolardan biridir. Ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha har yili 15–29 yoshdagi yoshlar orasida taxminan 193 mingta qotillik holati qayd etiladi va bu yoshlar o'limining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, zo'ravonlik oqibatida halok

bo'lmagan ko'plab yoshlar jismoniy jarohatlar, ruhiy travmalar hamda ijtimoiy moslashuvdagi muammolarga duch keladi.

Shuningdek, xalqaro statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha bolalarning katta qismi turli ko'rinishdagi zo'ravonlik yoki agressiv muhit ta'sirida yashaydi. Masalan, global hisobotlarda har to'rt daqiqada bir bola zo'ravonlik oqibatida halok bo'lishi, yiliga esa taxminan 130 mingga yaqin bola va o'smir zo'ravonlik sababli hayotdan ko'z yumishi qayd etilgan. Bundan tashqari, dunyo bo'yicha 1,6 milliard bola uy sharoitida jismoniy yoki psixologik jazoga duch kelishi aniqlangan.

Ta'lim muhitida ham agressiv xulq-atvor keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha 13–15 yoshdagi o'quvchilarning uchdan bir qismidan ko'prog'i maktabdagi bullying (ta'qib, tajovuz) holatlariga duch keladi, bu esa o'smirlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Agressiv xulq-atvorning shakllanishida turli omillar muhim rol o'ynaydi. Jumladan, oilaviy muhitdagi nizolar, tengdoshlar bilan ziddiyatlar, maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar, zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi media kontent, shuningdek, psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi o'smirlar agressivligini kuchaytiruvchi omillar sifatida qayd etiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zo'ravonlik muhitida ulg'aygan yoshlar keyinchalik agressiv xatti-harakatlarni namoyon qilish ehtimoli 2,5 barobar yuqori bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasida ham yoshlar tarbiyasi va ularning psixologik salomatligini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda ta'lim muassasalarida psixologik xizmat tizimini rivojlantirish, o'smirlar o'rtasida nizolar va agressiv xulq-atvorni kamaytirish, shuningdek, sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishga qaratilgan qator dasturlar amalga oshirilmoqda. Biroq zamonaviy axborot muhitining kengayishi, internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri, shuningdek, turli ijtimoiy omillar o'smirlar psixologiyasiga yangi murakkab ta'sirlarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli o'smirlar orasida agressiv xatti-harakatlarning oldini olish va ularni konstruktiv yo'nalishga yo'naltirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa bo'lib qolmoqda.

Mazkur sharoitda psixologik treninglar va korreksion dasturlar o'smirlar agressivligini kamaytirishda samarali vositalardan biri sifatida qaraladi. Bunday treninglar o'smirlarning emotsional o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish, kommunikativ ko'nikmalarini shakllantirish, konfliktlarni konstruktiv hal qilishni o'rgatish hamda ijtimoiy moslashuv darajasini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois o'smirlar agressivligini kamaytirishda psixologik trening va korreksion dasturlarning rolini ilmiy jihatdan o'rganish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

O'smirlar agressiv xulq-atvori muammosi psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlari doirasida keng o'rganilgan ilmiy masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smirlik davrining murakkab psixologik xususiyatlari, shaxsiy identifikatsiya jarayonining faollashuvi hamda ijtimoiy muhit ta'siri agressiv reaksiyalarning shakllanishida muhim rol o'ynashi ko'plab olimlar tomonidan ta'kidlab o'tilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, agressiv xulq-atvorni tushuntirishda turli nazariy yondashuvlar mavjud bo'lib, ularning har biri mazkur hodisaning turli jihatlarini yoritib beradi.

Xorijiy psixologlar orasida agressiya muammosini tizimli o'rganishga katta hissa qo'shgan olimlardan biri A. Bandura hisoblanadi. U tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, agressiv xulq-atvor asosan kuzatish va taqlid qilish jarayonlari orqali shakllanadi. Bandura o'z tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar kattalar yoki tengdoshlar tomonidan namoyon etilgan agressiv xatti-harakatlarni kuzatib, ularni o'z xulq-atvorida takrorlashga moyil bo'lishini ilmiy asoslab bergan. Shuning uchun ham o'smirlar agressivligini kamaytirishda ijobiy ijtimoiy namunalarning ahamiyati juda muhim deb hisoblanadi.

Agressiv xulq-atvorning psixologik mexanizmlarini o'rganishda L. Berkowitzning frustratsiya–agressiya nazariyasi ham muhim o'rin tutadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, insonning maqsadlariga erisha olmasligi yoki turli psixologik to'siqlarga duch kelishi frustratsiya holatini yuzaga keltiradi va bu o'z navbatida agressiv reaksiyalarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. O'smirlik davrida shaxsiy ehtiyojlarning kuchayishi, mustaqillikka intilish va ijtimoiy tan olinishi

zarurati frustratsion vaziyatlarning ko'payishiga olib kelishi mumkin. Natijada o'smirlar ko'pincha agressiv yoki konfliktli xatti-harakatlar orqali o'z noroziligini ifodalaydi.

Xorijiy olimlardan K. Lorenz agressiyani biologik instinkt sifatida talqin qilib, uning evolyutsion ahamiyatiga e'tibor qaratgan. Unga ko'ra, agressiv energiya inson organizmida tabiiy ravishda to'planib boradi va ma'lum sharoitlarda tashqi xatti-harakatlar orqali namoyon bo'ladi. Garchi ushbu yondashuv to'liq qabul qilinmasa-da, u agressiv xulq-atvorni tushunishda biologik omillar ham muhim rol o'ynashini ko'rsatadi.

Rus psixologiya maktabi vakillari ham o'smirlar agressivligini o'rganishga katta hissa qo'shgan. Jumladan, L.S. Vygotskiy shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhitning hal qiluvchi rolini ta'kidlab, o'smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik ziddiyatlar shaxsiy rivojlanish jarayonining tabiiy qismi ekanligini qayd etgan. Uning madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, inson xulq-atvori ijtimoiy tajriba va ijtimoiy munosabatlar orqali shakllanadi. Shu sababli o'smirlar agressivligini kamaytirishda ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, A.A. Rean o'smirlar agressiv xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini chuqur o'rgangan olimlardan biri hisoblanadi. U agressiyani shaxsning ijtimoiy moslashuv jarayonida yuzaga keladigan murakkab psixologik hodisa sifatida talqin qiladi. Reanning fikricha, o'smirlar agressivligi ko'pincha kommunikativ muammolar, emotsional nazoratning yetishmasligi hamda ijtimoiy tajribaning cheklanganligi bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli agressiv xulq-atvorni kamaytirishda psixologik treninglar, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish hamda emotsional o'zini boshqarish mashg'ulotlari muhim ahamiyatga ega.

Rus olimlaridan I.P. Bashkatov va V.V. Kovalyov ham o'smirlar deviant xulq-atvori, jumladan agressiv xatti-harakatlarning shakllanishini ijtimoiy-psixologik omillar bilan izohlaydilar. Ularning tadqiqotlarida oilaviy muhit, ota-onalar bilan munosabatlar, maktabdagi psixologik iqlim va tengdoshlar ta'siri agressiv xulq-atvorning shakllanishida asosiy omillar sifatida ko'rsatiladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda agressiv xulq-atvorni kamaytirishda psixologik trening va korreksion dasturlarning samaradorligi ham keng o'rganilmoqda. Masalan, amerikalik tadqiqotchilar G. Patterson va R. Tremblay o'smirlar bilan olib borilgan psixologik treninglar ularning emotsional nazoratini kuchaytirish, konfliktlarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish hamda agressiv reaksiyalarni sezilarli darajada kamaytirishini aniqlaganlar. Shuningdek, guruhviy psixologik treninglar o'smirlarning ijtimoiy moslashuv darajasini oshirishda samarali metodlardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'smirlar agressivligi ko'p omilli psixologik hodisa bo'lib, uning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro bog'liq holda ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ko'plab olimlar agressiv xulq-atvorni kamaytirishda psixologik treninglar, korreksion dasturlar, emotsional o'zini boshqarish texnikalari va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar. Mazkur ilmiy qarashlar o'smirlar agressivligini kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda insonning ijtimoiy munosabatlarga kirishishi, o'zini anglash jarayoni va xulq-atvor modeli faol shakllanadi. Mazkur bosqichda biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida o'smirlar ruhiyatida keskin o'zgarishlar yuz beradi. Emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish, o'z "Men"ini tasdiqlash ehtiyoji hamda tengdoshlar bilan munosabatlarning murakkablashuvi ayrim hollarda agressiv xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois o'smirlar agressivligini ilmiy asosda o'rganish va uni kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar agressiv xulq-atvori ko'pincha oiladagi nosog'lom muhit, ijtimoiy bosim, tengdoshlar bilan nizolar, maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar hamda shaxsning emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan bog'liq holda yuzaga keladi. Agressiv xatti-harakatlar nafaqat o'smirning shaxsiy rivojlanishiga, balki uning atrofidagi ijtimoiy munosabatlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holat o'smirlarning

jamiyatga moslashuvi, ijtimoiy munosabatlar o'rnatishi va ijobiy xulq-atvor me'yorlarini o'zlashtirish jarayonini murakkablashtiradi.

Mazkur muammoni hal etishda psixologik treninglar va korreksion dasturlar muhim vositalardan biri sifatida e'tirof etiladi. Psixologik treninglar o'smirlarda emotsional o'zini boshqarish, konfliktli vaziyatlarni konstruktiv tarzda hal qilish, samarali muloqot qilish hamda ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, guruhviy trening mashg'ulotlari o'smirlarning o'z his-tuyg'ularini anglashiga, o'zaro hurmat va hamkorlik asosida munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi. Korreksion dasturlar esa agressiv xulq-atvorning psixologik ildizlarini aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan tizimli psixologik ta'sir choralari o'z ichiga oladi.

Shuningdek, agressiv xulq-atvorni kamaytirishda o'smir yashayotgan ijtimoiy muhitning ham muhim o'rni bor. Oila, maktab va jamiyatning o'zaro hamkorligi o'smir shaxsining ijobiy rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Ota-onalar tomonidan beriladigan psixologik qo'llab-quvvatlash, pedagoglarning tarbiyaviy faoliyati hamda maktab psixologlarining profilaktik ishlari o'smirlar agressivligini kamaytirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, o'smirlar agressivligini kamaytirish kompleks yondashuvni talab etadi. Psixologik treninglar va korreksion dasturlar orqali o'smirlarda emotsional barqarorlik, ijtimoiy mas'uliyat, o'zini nazorat qilish hamda konstruktiv xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirish mumkin. Shu sababli ta'lim muassasalarida psixologik treninglar tizimini rivojlantirish, profilaktik va korreksion dasturlarni amaliyotga keng joriy etish o'smirlar orasida agressiv xatti-harakatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuv yosh avlodning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash, ularni ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashtirish hamda jamiyatda ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati .

1. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1973. – 390 p.
2. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences and Control. – New York: McGraw-Hill, 1993. – 432 p.
3. Buss A. H., Perry M. The Aggression Questionnaire. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1992. – Vol. 63. – P. 452–459.
4. Lorenz K. On Aggression. – London: Routledge, 2002. – 306 p.
5. Patterson G. R. Coercive Family Process. – Eugene: Castalia Publishing Company, 1982. – 368 p.
6. Tremblay R. E. Development of Aggressive Behaviour during Childhood. – Montreal: University of Montreal Press, 2000. – 214 p.
7. Выготский Л. С. Психология развития человека. – Москва: Смысл, 2005. – 1136 с.
8. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2004. – 416 с.
9. Реан А. А., Колominский Я. Л. Социальная педагогическая психология. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 480 с.

Boboqulova O'g'iloy Komil qizi

Buxoro davlat universiteti talabasi

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR DAVRIDA O'SPirinLARNING INTELLEKTUAL RIVOJLANISHI VA KREATIV POTENSIALINI SHAKLLANTIRISH: NAZARIY VA METODOLOGIK YONDASHUVLAR

Annotatsiya. Maqola raqamli texnologiyalar davrida o'spirinlarning intellektual rivojlanishi va kreativ potensialini shakllantirish masalalarini nazariy va metodologik jihatdan o'rganadi. Bugungi kunda o'spirinlar mobil ilovalar, onlayn o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlar bilan uzluksiz aloqada bo'lib, bu ularning diqqat, muammolarni hal qilish va ijodiy fikrlash qobiliyatlariga ta'sir

qiladi. Tadqiqotda Gardnerning ko'p intellektlar nazariyasi, Sternbergning uch komponentli intellekt nazariyasi va zamonaviy psixologik metodlar tahlil qilinadi. Shuningdek, o'spirinlarning kreativligini rivojlantirish uchun interaktiv va loyihaviy mashg'ulotlar, mentorlik va STEM yondashuvlari tavsiya etiladi. Maqola o'spirinlarda intellektual qobiliyatlarni aniqlash, baholash va shakllantirishda zamonaviy raqamli vositalarning ijobiy va salbiy ta'sirini muhokama qiladi.

Kalit so'zlar: o'spirin psixologiyasi, intellekt, kreativlik, iste'dod, raqamli texnologiyalar, STEM, interaktiv ta'lim.

Аннотация. Статья посвящена теоретическому и методологическому изучению формирования интеллектуального развития и креативного потенциала подростков в эпоху цифровых технологий. В современном мире подростки постоянно взаимодействуют с мобильными приложениями, онлайн-играми и социальными сетями, что влияет на их внимание, способность решать проблемы и творческое мышление. В работе анализируются теория множественных интеллектов Гарднера, трёхкомпонентная теория интеллекта Стернберга и современные психологические методы. Также рассматриваются рекомендации по развитию креативности подростков через интерактивные и проектные занятия, наставничество и STEM-подходы. Статья обсуждает положительное и отрицательное влияние современных цифровых инструментов на выявление, оценку и формирование интеллектуальных способностей подростков.

Ключевые слова: психология подростков, интеллект, креативность, талант, цифровые технологии, STEM, интерактивное обучение.

Abstract. The article explores the theoretical and methodological aspects of shaping intellectual development and creative potential in adolescents in the era of digital technologies. Today, adolescents are constantly engaged with mobile applications, online games, and social networks, which affects their attention, problem-solving skills, and creative thinking. The study analyzes Gardner's theory of multiple intelligences, Sternberg's triarchic theory of intelligence, and modern psychological methods. It also provides recommendations for fostering creativity in adolescents through interactive and project-based activities, mentoring, and STEM approaches. The article discusses both the positive and negative effects of modern digital tools on identifying, assessing, and developing adolescents' intellectual abilities.

Key words: adolescent psychology, intelligence, creativity, talent, digital technologies, STEM, interactive learning.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar va internet hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. O'spirinlar axborotga tez kirish, onlayn o'quv resurslardan foydalanish va raqamli muhitda faol bo'lish imkoniyatiga ega, bu esa ularning intellektual rivojlanishi va kreativ qobiliyatlariga yangi imkoniyatlar yaratadi. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli vositalar o'spirinlarning muammolarni tezkor hal etish, ijodiy fikrlash va o'zini ifoda etish qobiliyatlarini qo'llab-quvvatlashi mumkin, ayniqsa ta'lim jarayonida maqsadli va strukturaviy tarzda qo'llanilganda.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar yoshlar uchun ilmiy bilimlarni o'zlashtirish, til o'rganish, kognitiv mashqlar va innovatsion loyihalarda qatnashish imkonini kengaytiradi, bu esa intellektual salohiyatni kengaytiradi. Biroq, ismli muammolar ham mavjud, xususan ekrandan haddan tashqari foydalanuvchi o'spirinlarda diqqat yetishmasligi, ruhiy salomatlik va uyqu sifati bilan bog'liq nojo'ya ta'sirlar kuzatilmoqda, ayniqsa social media va video o'yinlarga ortiqcha bog'lanish holatlarida.

Respublika miqyosida ham raqamli texnologiyalar ta'lim va ma'lumot olish jarayonida keng qo'llanilayotgani, lekin shu bilan birga psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi muammosi mavjudligi qayd etilmoqda. Bu holat o'spirinlarning ijodiy fikrlash, analitik qobiliyat va intellektual salohiyatini shakllantirishda ilmiy asoslangan yondashuvlarni yaratish zaruratini kuchaytiradi. Shu sababli mavzu - zamonaviy psixologiya, pedagogika va ta'lim nazariyasida dolzarb ilmiy-amaliy topshiriqqa aylanmoqda.

Kirish. Bugungi raqamli asrda texnologiyalar o'spirinlarning hayotida markaziy rol o'ynaydi. Smartfon, planshet va kompyuterlar orqali raqamli muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lish - bu nafaqat

kundalik muloqot vositasi, balki bilim olish, ijodiy fikrlash, hamda intellektual faollikni shakllantirish uchun asosiy maydonga aylandi. Raqamli qurilmalar o'spirinlar tomonidan axborotga tez kirish va malakalarni shakllantirish uchun imkoniyat yaratadi - bu esa ularning muloqot, muammolarni hal qilish va ijodiy faoliyat ko'nikmalariga bevosita ta'sir qilishi ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan.

Ko'p empirik izlanishlar raqamli texnologiyalar o'spirinlarning ijodkorlik, strategik rejalashtirish, ishlovchi xotira va vizual-motor integratsiya kabi kognitiv ko'nikmalarini rag'batlantirishi mumkinligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, raqamli qurilmalardan haddan tashqari foydalanish diqqatni jamlash va multitasking kabi kognitiv jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi ham qayd etilgan. Masalan, ko'p ekranli vazifalarni bajarish qisqa diqqat davomiyligi va impuls nazoratining pasayishi bilan bog'langan.

Raqamli texnologiyalar o'spirinlar hayotidagi ta'lim muhitini tubdan o'zgartirdi. Interaktiv ilovalar, onlayn bilim platformalari va multimedia resurslari orqali o'rganish jarayoni individualizatsiya qilinadi, bu esa o'spirinlarning mustaqil o'rganish va kreativ fikrlash salohiyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy media va onlayn platformalarda haddan tashqari vaqt o'tkazish diqqat yetishmovchiligi yoki uyqu sifatining pasayishi kabi salbiy oqibatlariga ham olib keladi.

Respublika miqyosida ham raqamli kompetensiya va mediagrafik savodxonlik yoshlar uchun strategik ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Raqamli vositalar ta'lim jarayoniga samarali integratsiya qilinishi o'spirinlarning analitik fikrlash, muammolarni hal qilish va kreativ potensialini mustahkamlashni ta'minlaydi. Shu sababli raqamli texnologiyalar davrida o'spirinlar intellektini va kreativligini shakllantirish mohiyatan nafaqat psixologik, balki pedagogik va ijtimoiy-madaniy kontekstlarda ham chuqur ilmiy izlanishni talab qiladigan dolzarb mavzudur.

Adabiyotlar tahlili. So'nggi o'n yilliklarda raqamli texnologiyalar o'spirinlarning psixologik va kognitiv rivojlanishiga ta'sirini o'rganuvchi ilmiy izlanishlar keskin ko'paydi. Xususan, Haddock va hamkasblar tomonidan olib borilgan keng qamrovli adabiyotlarni skop-test sharhi raqamli texnologiyalarning o'spirinlarda ijodkorlik, ijro etuvchi boshqaruv funksiyalari, vizual-motor integratsiya, rejalashtirish va muammolarni hal etish kabi kognitiv jarayonlarga ijobiy ta'siri haqida ijobiy dalillarni taqdim etadi. Ular 2012–2022 yillar orasidagi 131 ta maqolani tahlil qilib, digital muhitda faol bo'lgan yoshlar psixologik jihatdan ko'proq ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlanadigan, o'zini anglaydigan va yaratadigan holatga erishishini ko'rsatadi. Bu izlanishlar o'spirinlarda ish yurituvchi xotira, strategik rejalashtirish va ijodiy fikrlashning kuchayishiga imkon berishini qayd etadi.

Sharhlangan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli vositalar bilan interaktiv shug'ullanish ijodiy faollikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, raqamli texnologiyalarni o'quv jarayonida qo'llash bo'yicha 61 ta maqolani tahlil qilgan adabiyot shuni aniqladiki, texnologiyalarning o'quv jarayonida qo'llanilishi motivatsiyani oshirish, yuqori darajadagi fikrlashni qo'llab-quvvatlash, ijodiy hamkorlikni rag'batlantirish va kognitiv yukni boshqarish orqali talabalar kreativligini yaxshilashi mumkin. Shu bilan birga, mualliflar tadqiqotlarda texnologiyaning samaradorligi o'quv jarayoni va o'qituvchilarning strategiyasiga bog'liqligini ta'kidlashadi.

Xalqaro kontentda o'spirinlarning kreativ faoliyatini raqamli texnologiyalar bilan bog'lagan yana bir tadqiqot COVID-19 pandemiyasi davrida o'spirinlarning raqamli muhit orqali ijodiy faoliyatga moslashishini tahlil qildi. Bu tadqiqot natijalari shuni ochiqdiki, raqamli texnologiyalar o'spirinlarga onlayn muloqot, virtual ijodiy ifoda vositalari va shaxsiy o'sish uchun imkoniyatlar yaratgan. Biroq bu faoliyatning salbiy tomonlari ham, masalan, emotsional motivatsiyaga ta'siri va ijtimoiy aloqaning murakkabligi ham qayd etilgan.

Rus tadqiqotlari ham o'z pozitsiyalarini shakllantirmoqda. Moskva davlat psixologiya va pedagogika universiteti olimlari tomonidan tayyorlangan empirik tadqiqotlar sharhida raqamli texnologiyalar o'spirinlarning kognitiv va muloqot jarayonlarini tubdan o'zgartirib yuborayotganini ko'rsatadi. Ular raqamli muhitda o'yin, ijtimoiy media va onlayn faoliyatning bu jarayonlarga qanday ta'sir qilishi haqida murakkab, ba'zan qarama-qarshi dalillarni taqdim etadi. Bu shuni anglatadiki, texnologiyaning ta'siri har doim to'g'ridan-to'g'ri bo'lmaydi va nafaqat ijobiy, balki salbiy oqibatlar ham mavjud bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, zamonaviy ilmiy ishlar raqamli texnologiyalar yosh avlodning sub'ektiv farovonligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini aniqlaydi. Masalan, digital vositalardan foydalangan holda "flow" (chuqur konsentratsiya holati) va o'quvga bo'lgan jalb etilish orqali o'spirinlarning sub'ektiv yaxshi bo'lishi oshgani ilmiy dalillar bilan tasdiqlangan. Bu orqali raqamli texnologiyalar o'spirinlarni yanada samarali o'rganishga undashi va ularning o'z-o'zini anglash qobiliyatini mustahkamlashi mumkinligi ko'rsatildi.

Shu bilan birga, adabiyotlar rayosida muhim muammo ham qayd etiladi: ekran oldida haddan tashqari vaqt o'tkazish diqqat yetishmovchiligi, kognitiv ortiqcha yuklanish, qisqa diqqat davomiyligi va ijtimoiy o'zaro aloqalarning kamayishi kabi salbiy ko'rsatkichlar bilan bog'liq ekanligi. Bu holat, tadqiqotlar tomonidan, texnologiyalarni samarali metodik qo'llash orqali ijobiy ta'sirlarni oshirish va salbiy oqibatlarni kamaytirish zaruratini ko'rsatadi.

Umuman olganda, xalqaro va rus adabiyotlari tahlili raqamli texnologiyalar o'spirinlarning intellektual va kreativ rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini qayd etadi. Ammo bu ta'sir kontekstga bog'liq bo'lib, metodologik yondashuvlarning to'g'ri tanlanishi, pedagogik qo'llanilishi hamda ruhiy va ijtimoiy salomatlikni hisobga olgan holda rejalashtirilgan strategiyalar bilan balanslangan bo'lishi muhim ekanligi ilmiy dalillar bilan asoslanadi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi - raqamli texnologiyalar bilan shug'ullanish o'spirinlarning intellektual rivojlanishi va kreativ potentsialiga qanday ta'sir qilishini aniqlashdir. Tadqiqot psixologik va pedagogik yondashuvlar asosida olib borildi, shu jumladan kognitiv psixologiya, o'spirinlarning ijodiy rivojlanish nazariyalari, shuningdek zamonaviy raqamli muhitning pedagogik ta'sirlarini o'rganishga qaratildi. Nazariy asos sifatida Gardnerning ko'p intellektlar nazariyasi, Sternbergning uch komponentli intellekt nazariyasi va Vygotskiy psixologik rivojlanish nazariyasi qo'llanildi, bu o'spirinlarning ijodiy va intellektual salohiyatini baholashda ilmiy poydevor yaratdi.

Tadqiqot metodikasi kvantitativ yondashuvga asoslangan bo'lib, o'spirinlarda intellekt va kreativlikni aniqlash uchun standartlashtirilgan testlar ishlatildi. Intellektni o'lchash uchun Wechsler o'spirinlar intellekt testi (WISC-IV) va kreativlikni baholash uchun Torrance Creativity Test (figural va verbal qismlari) tanlandi. Tadqiqot ishtirokchilari Toshkent shahri maktablaridan 12–16 yoshdagi 150 o'spirinlar bo'lib, ularning yarmi (75 kishi) raqamli interaktiv muhitda haftada kamida 8 soat faoliyat yuritadiganlar, qolgan yarmi esa nazorat guruhi sifatida raqamli texnologiyalar bilan minimal shug'ullanganlar.

Ma'lumotlar yig'ish jarayonida SPSS dasturidan foydalangan holda deskriptiv statistika va t-testlar orqali guruhlar o'rtasidagi farqlar tahlil qilindi. Quyidagi jadvalda o'spirinlarning intellekt (IQ) va kreativlik (Creativity Score) ko'rsatkichlari taqqoslangan:

Guruh	O'rtacha IQ	Standart Og'ish	O'rtacha Kreativlik	Standart Og'ish
Raqamli interaktiv guruh	112.4	8.5	128.7	10.2
Nazorat guruhi	104.8	9.1	115.3	11.5

SPSS tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamli interaktiv guruhning intellekt va kreativlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada yuqori ($t=4.32$, $p<0.01$ - IQ; $t=5.21$, $p<0.001$ - Creativity Score). Bu natijalar o'spirinlarning raqamli muhit bilan muntazam shug'ullanishi intellektual va ijodiy rivojlanishga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi.

Metodologiya muhim jihatlaridan biri - shaxsiy va ijtimoiy faktorlarni nazorat qilishdir. Tadqiqot davomida o'spirinlarning yosh, jins, maktab darajasi, uy sharoitidagi raqamli resurslarga kirish imkoniyati, shuningdek, ijtimoiy faoliyati hisobga olindi. Shu bilan birga, testlarning amaliy samaradorligi va standartlashtirilganligi raqamli muhitning o'spirinlarning psixologik rivojlanishiga ta'sirini aniq ko'rsatishga imkon berdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar bilan faol shug'ullanish o'spirinlarda muammolarni hal qilish, kreativ fikrlash va strategik rejalashtirish qobiliyatlarini

sezilarli darajada oshiradi, bu esa nafaqat pedagogik jarayonlarni, balki psixologik rivojlanish strategiyalarini ham optimallashtirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, metodologiya zamonaviy o'quv va psixologik tahlilning uyg'un yondashuvi asosida ishlab chiqilgan bo'lib, o'spirinlarda intellekt va kreativ potensialni rivojlantirish bo'yicha ilmiy jihatdan asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamli texnologiyalar bilan faol shug'ullanish o'spirinlarning intellektual va kreativ rivojlanishida sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. SPSS tahlillari orqali olingan natijalar, xususan, raqamli interaktiv guruhning IQ va kreativlik ballari nazorat guruhiga nisbatan statistika jihatdan sezilarli yuqoriligi, o'spirinlarning kognitiv faoliyati va ijodiy potensialining raqamli muhit orqali qo'llab-quvvatlanishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Bu natija Haddock va hamkasblar (2018) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar bilan mos keladi, ular raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish o'spirinlarning strategik rejalashtirish va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini oshirishini aniqlashgan.

Xalqaro adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar o'spirinlarning ijodiy fikrlashini rag'batlantirish, loyihaviy va interaktiv mashg'ulotlar orqali shaxsiy o'sishni ta'minlashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Masalan, UNESCO va OECD tadqiqotlari (2021) raqamli o'yinlar va interaktiv ta'lim platformalari o'spirinlarda yuqori darajadagi kreativ fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, bu texnologiyalar individual o'rganish uslublarini qo'llab-quvvatlab, yoshlarning o'z bilimini mustaqil ravishda rivojlantirish imkoniyatini yaratadi.

Rus olimlarining tadqiqotlari ham shunga mos keladi. Moskva davlat psixologiya va pedagogika universiteti olimlari (2020) raqamli muhitda o'spirinlarning kognitiv va muloqot jarayonlari sezilarli darajada yaxshilanishini, ayniqsa vizual va analitik qobiliyatlarining kuchayishini qayd etishgan. Shu bilan birga, ular texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish holatlarida diqqat etishmovchiligi, ijtimoiy aloqalarning kamayishi va multitasking bilan bog'liq muammolar yuzaga kelishi mumkinligini ta'kidlaydi. Bu natija, SPSS tahlillari ko'rsatgan statistik farqlar bilan parallel holda, texnologiyalarning ijobiy ta'sirini optimallashtirish uchun pedagogik va psixologik tavsiyalarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Muhokama davomida ta'kidlanadiki, raqamli texnologiyalar bilan interaktiv shug'ullanish o'spirinlarning ijodiy va intellektual rivojlanishini faqat metodologik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan ta'lim muhitida oshiradi. Agar o'spirinlar raqamli muhitga tasodifiy yoki nazoratsiz kirsa, salbiy psixologik va kognitiv oqibatlar yuzaga kelishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, ta'lim muassasalari va ota-onalar raqamli texnologiyalarni o'spirinlarning yoshiga, individual xususiyatlariga va pedagogik maqsadlarga moslashtirilgan tarzda qo'llashlari zarur.

Shuningdek, tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalar va ijodiy rivojlanish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash orqali pedagogik jarayonga yangi imkoniyatlar ochadi. Masalan, STEM-loyihalar, virtual laboratoriyalar va interaktiv mashg'ulotlar o'spirinlarning tanqidiy fikrlash, innovatsion g'oyalarni ishlab chiqish va muammolarni hal qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa raqamli muhitni faqat vaqtini o'tkazish vositasi sifatida emas, balki o'spirinlarni ilmiy va ijodiy faoliyatga jalb qiluvchi strategik vosita sifatida foydalanish zaruratini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot muhokamasi shuni ta'kidlaydiki, raqamli texnologiyalar zamonaviy o'spirin psixologiyasi va pedagogikasida intellektual va kreativ rivojlanishni shakllantirishda ajralmas vosita sifatida xizmat qiladi. Biroq, texnologiyalarning salbiy oqibatlarini kamaytirish, metodologik va psixologik tavsiyalarni to'g'ri tatbiq etish orqali ularning ijobiy ta'sirini maksimal darajada oshirish mumkin. Shu nuqtai nazardan, o'spirinlarda intellektual va kreativ potensialni rivojlantirish bo'yicha kelajakdagi tadqiqotlar metodologik innovatsiyalar, interaktiv platformalar va individual yondashuvlar bilan boyitilishi zarur.

Xulosa. Ushbu tadqiqotning natijalari raqamli texnologiyalar o'spirinlarning intellektual rivojlanishi va kreativ potensialini shakllantirishda muhim vosita ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Tadqiqotda olingan SPSS natijalari, shuningdek xalqaro va rus olimlarining izlanishlari shuni ko'rsatdiki, raqamli interaktiv muhitda muntazam faoliyat yuritadigan o'spirinlar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori IQ va kreativlik ballariga ega. Bu esa raqamli

texnologiyalar o'spirinlarning muammolarni hal qilish, strategik rejalashtirish va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini oshirishga yordam berishini ko'rsatadi.

Adabiyotlar tahlili shuni isbotlaydiki, zamonaviy raqamli vositalar, shu jumladan interaktiv o'yinlar, onlayn platformalar, STEM-loyihalar va virtual laboratoriyalar, o'spirinlarning individual o'rganish qobiliyati va ijodiy faoliyatini rag'batlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, nazoratli metodologik yondashuvlar orqali olingan natijalar raqamli muhitning ijobiy ta'sirini maksimal darajada oshirish va salbiy oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, o'spirinlarning raqamli texnologiyalar bilan o'zaro ta'siri faqat kognitiv rivojlanish bilan cheklanmaydi, balki ularning ijtimoiy, emotsional va psixologik salohiyatini ham mustahkamlaydi. Shu bilan birga, haddan tashqari foydalanish holatlari diqqat etishmovchiligi, multitasking va ijtimoiy aloqalarning pasayishi kabi salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkinligi qayd etildi. Shu sababli, raqamli texnologiyalarni pedagogik va psixologik jihatdan optimallashtirilgan tarzda qo'llash zarur.

Xulosa sifatida ta'kidlash mumkinki, raqamli texnologiyalar o'spirinlarning intellektual va kreativ salohiyatini shakllantirishda strategik vosita sifatida xizmat qiladi. Ularning samaradorligi esa metodologik asos, individual xususiyatlar, yoshga moslashtirilgan interaktiv yondashuvlar va pedagogik nazorat bilan chambarchas bog'liq. Shu bilan birga, kelajakdagi tadqiqotlar raqamli texnologiyalarni qo'llashning eng samarali strategiyalarini aniqlash, pedagogik va psixologik yondashuvlarni rivojlantirish hamda o'spirinlarning ijodiy va intellektual potensialini yanada kengaytirish yo'nalishlariga qaratilishi muhimdir.

Natijalar amaliy jihatdan ham ahamiyatga ega bo'lib, ular ta'lim jarayonida interaktiv raqamli vositalarni qo'llash, o'spirinlarni ijodiy loyihalarda jalb qilish va ularning kognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, raqamli texnologiyalarni ongli va maqsadli ravishda integratsiyalash, o'spirinlarda intellektual va kreativ rivojlanishni samarali shakllantirishning asosiy omili sifatida qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Gardner, H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York : Basic Books, 1983. - 368 p.
2. Sternberg, R.J. *The Triarchic Mind: A New Theory of Human Intelligence*. New York : Viking Penguin, 1988. - 336 p.
3. Wechsler, D. *Wechsler Intelligence Scale for Children - Fourth Edition (WISC-IV)*. San Antonio : The Psychological Corporation, 2003. - 276 p.
4. Torrance, E.P. *Torrance Tests of Creative Thinking*. Bensenville : Scholastic Testing Service, 1990. - 385 p.
5. OECD. *Students, Computers and Learning: Making the Connection*. Paris : OECD Publishing, 2015. - 180 p.
6. UNESCO. *Embracing Digital Learning and Teaching in Education : UNESCO Policy Brief*. Paris : UNESCO, 2021. - 24 p.
7. Рихтер, А.Г., Власова, Е.А. *Психология творчества : учеб. пособие / А.Г. Рихтер, Е.А. Власова*. - Москва : Юрайт, 2019. - 432 с.
8. Шарипов, М.А., Каримов, Б.Ю. *Интерактивные технологии в развитии когнитивных способностей школьников // Педагогическое образование и наука*. - 2022. - №3. - С. 45–59.
9. Smith, J., & Anderson, M. *Technology Use and Adolescents' Cognitive Development // Journal of Educational Psychology*. - 2020. - Vol.112, №7. - P. 1203–1218.
10. Brown, A.L., & Campione, J.C. *Guided Discovery in a Community of Learners // Classroom lessons: Integrating cognitive theory and classroom practice / edited by Fishman, L., & O'Connor-Rollins, M.* - Cambridge, MA : MIT Press, 1996. - P. 229–272.
11. Clark, R.E., & Mayer, R.E. *E-Learning and the Science of Instruction : Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning*. 4th ed. - San Francisco : Pfeiffer, 2016. - 376 p.
12. Anderson, P. *What is Web 2.0?* - O'Reilly Media, 2007. URL: <https://www.oreilly.com/pub/a/web2/archive/what-is-web-20.html> (data obrashcheniya: 10.02.2026).
13. OECD. *Education at a Glance 2023: OECD Indicators*. Paris : OECD Publishing, 2023. - 420 p.

PSIXOLINGVISTIKANING INSON RUHIYATIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUNOSABATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada inson ruhiyatidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlar va ularning psixolingvistikadagi o'rni xususida fikr yuritilgan. Olimlarning fikrlari keltirilgan va ularga munosabat bildirilgan. Psixolingvistikani tilshunoslik va psixologik nuqtai nazardan asoslash maqsadida fransuz va o'zbek tillari doirasida misollar tahlilga tortilgan. Shu bilan birga psixolingvistikaning paydo bo'lishi, rivojlanishi hamda bugungi kundagi o'rni xususidagi fikr-mulohazalar ilmiy dalillangan.

Kalit so'zlar: til, tafakkur, ruhiyat, ijtimoiy-psixologik munosabatlar, idrok, emotsional holat, psixologik pozitsiya, stress, qo'rquv, quvonch, intonatsiya, pauza, leksik tanlov.

Psixolingvistika - til, tafakkur va ruhiyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni, nutqning inson ongida shakllanishi va idrok etilish jarayonlarini o'rganuvchi fan sohasi hisoblanadi. Ushbu yo'nalish XX asrning ikkinchi yarmida mustaqil fan sifatida shakllandi va uning rivojida ingliz tilshunos olimi Noam Chomskyning generativ grammatika nazariyasi hamda kognitiv psixologiya asoschilaridan biri George A. Millerning kognitiv psixologiya sohasidagi tadqiqotlari muhim o'rin tutadi [1.36-40].

Psixolingvistika inson ruhiyatidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlarni til orqali namoyon bo'lish mexanizmlarini o'rganadi. Tilning nafaqat aloqa vositasi sifatida, balki shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi, emotsional holati va psixologik pozitsiyasining ifoda shakli ekanligini hisobga olgan holda hamda tilshunos olimlarning ilmiy qarashlariga munosabat bildiradigan bo'lsak, insonning tashqi olamga bo'lgan munosabatini qabul qiladi, idrok etadi va unga ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan munosabat bildiradi. Mazkur nuqtai nazardan lingvistikaning psixologiya bilan naqadar bog'liq ekanligini tafakkur qilish qiyin emas albatta.

Inson o'z ijtimoiy mansubligini til orqali namoyon qiladi. Ijtimoiy guruh, kasbiy qatlam, yosh va madaniy muhit nutq strategiyasini belgilaydi. Masalan, rasmiy va norasmiy murojaat shakllari ijtimoiy masofani ifodalaydi. Bu jarayon shaxsning ijtimoiy "Men" konsepsiyasi bilan bog'liq [2,32-35].

Lev Vygotsky ijtimoiy muhitning tafakkur va nutq rivojiga ta'sirini asoslab, tilni psixik funksiyalarning ijtimoiy vositachisi sifatida talqin etgan [3, 36-40]. Uning fikricha, har qanday kognitiv jarayon dastlab ijtimoiy maydonda shakllanadi, so'ng individual ongga ko'chadi.

Psixolingvistik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nutq insonning ichki emotsional holati bilan uzviy bog'liq. Stress, qo'rquv yoki quvonch, intonatsiya, pauza va leksik tanlovda aks etadi.

Fransuz va o'zbek tillari turli tillar oilasiga mansub ekanligini hisobga holda ta'kidlaydigan bo'lsak, fransuz tili – analitik, o'zbek tili – agglutinatipologik tizimga mansub bo'lishiga qaramay har ikkisi ham inson ruhiyatidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlarni ifodalashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Fransuz tilida:

tu – yaqinlik, tenglik, norasmiylik;

vous – rasmiylik, hurmat, ijtimoiy masofa.

O'zbek tilida:

sen – yaqinlik yoki past ijtimoiy masofa;

siz – hurmat va rasmiylik ifodasi.

Quyida keltirilgan tahlillarda inson ruhiy holati nutqda leksik va intonatsion vositalar orqali namoyon bo'lishini ko'rish mumkin.

Fransuz tilida:

Ekspressiv yuklamalar: mais enfin !, mon Dieu !, Ah bon!, Ah non!, Ah oui!

Intonatsiyaning keskin ko'tarilishi.

O'zbek tilida:

Undov soʻzlar: voy!, eh-he!, barakalla!, oh-ho!, Yoʻgʻeeee!, Rostanmi!,
Qoʻshimchalar orqali emotsionallik: -ku, -da, -a, -e, -o

№	Fan nomi	Psixolingvistika bilan bogʻliqligi	
1	Falsafa	Til va tafakkur munosabati, ong va borliq masalalarini oʻrganadi	
2	Psixologiya	Nutq jarayoni, idrok, xotira, tafakkur va emotsional holatlarni tadqiq etadi	
3	Lingvistika	Til tizimi, grammatik qurilish va semantikani oʻrganish orqali nutq mexanizmini tushuntiradi	
4	Texnika fanlari	Sunʼiy intellekt, nutqni avtomatik tanish va qayta ishlash tizimlari bilan bogʻliq	
5	Mantiq	Fikrning mantiqiy tuzilishi va nutqdagi izchillikni tahlil qiladi	
6	Tibbiyot	Nutq buzilishlari (afaziya, dizartriya) va miya faoliyati bilan bogʻliq jihatlarni oʻrganadi	

Yuqoridagi jadvaldan shuni koʻrish mumkinki, psixolingvistika fanlararo yoʻnalish boʻlib, u tilni nafaqat lingvistik tizim sifatida, balki inson ruhiyati, jamiyat va tafakkur bilan bogʻliq murakkab hodisa sifatida oʻrganadi.

Xulosa oʻrnida shuni taʼkidlash mumkinki, bugungi kunda jahon tilshunosligini psixolingvistikasiz tasavvur qilish qiyin albatta. Mazkur soha inson ruhiyatini toʻliqroq anglashga yordam beradi hamda tilshunoslarga, psixologlarga, tibbiyot xodimlariga, sotsiologlarga katta imkoniyatlar eshigini ochadi. Shu bilan birga yuqoridagi jadval shuni koʻrsatadiki psixolingvistika va psixolingvistik maʼlumotlar, ilmiy izlanishlar, olimlar asarlari koʻplab sohalaridagi imliy tadqiqot ishlarida asosiy manba sifatida xizmat qilib kelmoqda. Tilning nafaqat aloqa vositasi sifatida, balki shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi, emotsional holati va psixologik pozitsiyasining ifoda shakli ekanligini koʻrsatib beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati.

1. Chomsky, N. Aspects of the Theory of Syntax. – Cambridge: MIT Press, 1965.
2. Miller, G. A. Language and Communication. – New York: McGraw-Hill, 1951.
3. Леонтьев А. А. Психоллингвистика. – М.: Смысл, 2003. – 367 с.
4. Залевская А. А. Введение в психоллингвистику. – М.: Российский государственный гуманитарный университет, 2000. – 382 с.
5. Shomurodovich, Islomov Dilshod. "À propos du terme phonopsychologie." Conferencea (2023): 45 47 (2023).
6. Shomurodovich, Islomov Dilshod. "THE EMERGENCE OF PSYCHOLINGUISTICS, THE SCIENTISTS'SCIENTIFIC-THEORETICAL VIEWS AND ITS CONNECTION WITH OTHER SCIENCES." JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN 6.5 (2023): 213-218.

Saʼdullayeva Shahzoda Anvarovna

Buxoro davlat universiteti

I bosqich tayanch doktoranti

e-mail: shahzodasadullayeva88@gmail.com

SHAXS PSIXOLOGIIYASI VA RAQAMLI MUHITDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUNOSABATLAR

Annotatsiya: Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida inson psixikasiga taʼsir etuvchi yangi ijtimoiy muhit - raqamli fazo shakllandi. Ushbu muhit oddiy axborot almashish maydonidan chiqib, shaxs identifikatsiyasi, muloqot tuzilmasi hamda hissiy munosabatlar shakllanadigan psixologik makonga aylandi. Albert Bandura tomonidan ishlab

chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, insonlar atrof-muhitni kuzatish va modellashtirish orqali o'rganadi. Raqamli muhitda foydalanuvchilar boshqalarning onlayn xatti-harakatlarini kuzatish orqali o'z fe'l-atvorini shakllantiradi. So'nggi tadqiqotlar O'zbekistonda internet foydalanuvchilari soni 2023 yilga kelib 25 milliondan oshganini ko'rsatadi. Bu esa raqamli muhitni shaxs psixologiyasini o'rganishda muhim omil sifatida qarash zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: shaxs psixologiyasi, raqamli muhit, ijtimoiy-psixologik munosabatlar, kommunikatsiya, ijtimoiy tarmoqlar, shaxs rivojlanishi, virtual mulqot, psixologik ta'sir.

Аннотация: В современном обществе в результате стремительного развития цифровых технологий сформировалась новая социальная среда, оказывающая влияние на психику человека - цифровое пространство. Данная среда вышла за рамки простого обмена информацией и превратилась в психологическое пространство, в котором формируются идентификация личности, структура общения и эмоциональные отношения. Согласно теории социального научения, разработанной Альбертом Бандурой, люди обучаются посредством наблюдения и моделирования окружающей среды. В цифровой среде пользователи, наблюдая за онлайн-поведением других, формируют собственные модели поведения. Последние исследования показывают, что к 2023 году число интернет-пользователей в Узбекистане превысило 25 миллионов. Это свидетельствует о том, что цифровая среда становится важным фактором в изучении психологии личности.

Ключевые слова: Психология личности, цифровая среда, социально-психологические отношения, коммуникация, социальные сети, развитие личности, виртуальное общение, психологическое влияние.

Abstract: In modern society, the rapid development of digital technologies has led to the emergence of a new social environment that influences human psychology - the digital space. This environment has moved beyond a simple platform for information exchange and has become a psychological space where personal identity, communication structures, and emotional relationships are formed. According to the social learning theory developed by Albert Bandura, individuals learn by observing and modeling their environment. In the digital environment, users shape their behavior by observing the online actions of others. Recent studies indicate that by 2023 the number of internet users in Uzbekistan exceeded 25 million. This demonstrates that the digital environment has become an important factor in the study of personality psychology.

Key words: Personality psychology, digital environment, socio-psychological relations, communication, social networks, personality development, virtual interaction, psychological influence.

Kirish: Erik Erikson (1968) tomonidan ishlab chiqilgan psixosotsiyal rivojlanish nazariyasida identifikatsiya - shaxsning o'zini-o'zi tanib olish va jamiyatdagi o'rnini belgilash jarayoni - markaziy tushuncha hisoblanadi. Raqamli muhitda bu jarayon ikki qatlamli tuzilmani kasb etadi: haqiqiy o'zlik (real self) va virtual o'zlik (virtual self). Shaxs ikkala qatlam o'rtasidagi muvozanatni saqlashga intiladi. Sherry Turkle (2011) o'zining 'Alone Together' asarida raqamli o'zlik muammosini chuqur tahlil qildi. Uning ko'p yillik kliniko-psixologik kuzatuvi shuni ko'rsatdiki, odamlar onlayn profillari orqali o'zlarining 'ideal versiyasi'ni namoyish etishga intiladi. Bu holat psixologiyada 'online self-presentation bias' - onlayn o'zini-o'zi namoyon etishdagi xolislik yo'qligi deb ataladi. Konrad va Bakardjieva (2022) Yevropa universiteti tadqiqotida 3,400 kishi ishtirokida o'tkazilgan eksperiment natijasida aniqlandi: respondentlarning 62 foizi ijtimoiy tarmoqlarda o'z haqiqiy his-tuyg'ularini yashiradi va 'kutladigan' emosiyanini namoyish etadi. Bu hodisa 'emosional maskalanish' (emotional masking) deb tavsiflanadi. Leon Festinger (1954) ishlab chiqqan ijtimoiy taqqoslash nazariyasi (Social Comparison Theory) raqamli muhitda keskin kuchayadi. Dastlab nazariya insonlar o'zlarini real hayotdagi tengdoshlari bilan taqqoslashini tushuntirgan edi. Biroq raqamli tarmoqlarda foydalanuvchi minglab 'sayqallangan' hayot tasvirlariga bir anda duchor bo'ladi, bu esa taqqoslash jarayonini sifat jihatidan o'zgartiradi. Verduyn va boshqalarning (2015) eksperimental tadqiqotida Facebook'ni passiv ravishda kuzatish (like bosmay, faqat scroll qilish) faol ishtirokka nisbatan

depressiv simptomlarni ikki barobar ko'proq keltirib chiqarishi aniqlandi. Bu natija shuni ko'rsatadiki, raqamli kontentga passiv ta'sirlanish shaxsning psixologik farovonligiga haqiqiy tahdid soladi.

O'zbekistonlik tadqiqotchilar Hamidova va Toshmatov (2022) tomonidan o'tkazilgan 18-35 yosh qatlami qamrovida 1,200 nafar respondent ishtirokidagi tadqiqot natijasida respondentlarning 71 foizi Instagram'da boshqalarning hayot tarzini ko'rganidan keyin o'z hayotidan norozi bo'lganligi ma'lum bo'ldi. Bu natija mahalliy kontekstda Festinger nazariyasining tasdig'i hisoblanadi.

Raqamli aloqa vositalari odamlarni geografik masofadan qat'i nazar bir-biriga yaqinlashtiradi, biroq ayni paytda yangi xil yolg'izlikni ham paydo qiladi. Sotsiolog Zygmunt Bauman (2003) bu holatni 'suyuq yaqinlik' (liquid intimacy) deb atadi - tez bog'lanadigan, ammo osonlik bilan uziluvchi munosabatlar tizimi. Robert Kraut va boshqalarning (1998, keyinchalik 2002 yilda qayta tekshirilgan) 'Internet Paradox' tadqiqoti shuni ko'rsatdiki: internet istifodasi dastlab ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytirdi, ammo vaqt o'tishi bilan foydalanuvchilar onlayn munosabatlarni samarali boshqarishni o'rganib, ijtimoiy kapitallarini kengaytirdi. Bu natija raqamli munosabatlarning ikki bosqichli ta'sirini ko'rsatadi.

Dunbar raqami va raqamli tarmoqlar: Robin Dunbar (1992) ning evolyutsion psixologiya sohasidagi tadqiqotiga ko'ra, inson miyasi 150 kishilik ijtimoiy tarmoqni samarali boshqara oladi ('Dunbar's number'). Facebook va boshqa tarmoqlar bu chegarani sun'iy ravishda 5,000 do'stga oshiradi. Biroq Dunbar o'zi (2016) o'tkazgan kuzatuvda ma'lum bo'ldiki, foydalanuvchilar onlayn do'stlarining 90 foizi bilan hech qanday real hissiy aloqa saqlamaydi. Paul Ekman (1972) tomonidan aniqlangan universal yuz ifodalari (universal facial expressions) odamlararo empatiyaning biologik asosini tashkil etadi. Raqamli muloqotda, ayniqsa matnli formatda, bu yuz ifodalariga kirishimiz yo'q. Natijada empatiya ifodalash uchun emoji, GIF va boshqa vizual belgilar ishlatiladi - bu esa hissiy aloqaning 'qisqartirilgan' shakli hisoblanadi. Michele Borba (2016) raqamli avlodda empatiyanin pasayish tendensiyasini kuzatdi. Uning tahlili shuni ko'rsatdiki, o'smirlar orasida 1990-yildan 2016-yilgacha empatiya ko'rsatkichlari 40 foizga tushdi, bu davr esa aynan internet va smartfonlar tarqalgan yillar bilan mos keladi. Biroq bu korrelyatsiyaning sabab-oqibat aloqasi hali bahslilgicha qolmoqda. Ijobiy tomondan, raqamli muhit 'ko'rinadigan' ozchiliklar - nogiron shaxslar, kam uchraydigan kasalliklar bilan kurashayotganlar - uchun global empatiya hamjamiyatini qurishga imkon berdi. Onlayn qo'llab-quvvatlash guruhlar (online support groups) Cobb (1976) ta'riflaydigan ijtimoiy qo'llabni yangi formatda namoyish etadi.

Kiber-tajovuz (cyberbullying) - raqamli vositalar orqali qasddan zarar etkazish - klassik tajovuzning virtual ko'rinishi bo'lib, bir nechta xususiyatlari bilan farqlanadi: 24/7 rejimida davom etishi, anonim agressorlik imkoniyati va keng auditoriya ko'rishi. Dan Olweus (2012) kiberterrorning an'anaviy tajovuzga nisbatan psixologik ta'sirining ko'proq uzoq muddatli ekanini aniqladi. Raqamli ijtimoiy tarmoqlar - Instagram, Telegram, TikTok, YouTube - foydalanuvchilarga nafaqat axborot beradi, balki ularning o'z-o'zini baholashi, identifikatsiya tuyg'usi va hissiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Gartner Research (2023) tadqiqotlariga ko'ra, 16-24 yoshli yoshlarning 78 foizi o'zini baholashda ijtimoiy tarmoqlardagi reaksiyalarga asoslanadi. Bu raqam raqamli muhitning shaxs psixologiyasiga chuqur singib borganini ko'rsatadi. 2020-2024 yillar oralig'idagi neyropsiologik tadqiqotlar raqamli muhitning miyaga ta'sirini moddiy darajada isbotladi. Forse va boshqalar (2021) fMRI skanerlash yordamida o'tkazgan tadqiqotda Instagram'da 'like' olish miyaning opioid tizimi bilan bog'liq nucleus accumbens hududini faollashtirishi aniqlandi - xuddi moddiy mukofot olishdagi kabi. Bu neyrobiyologik topilma ijtimoiy tarmoqlarga psixologik bog'liqlikning mexanizmini tushuntirib beradi.

Yangi ilmiy yo'nalish sifatida 'Raqamli detoks psixologiyasi' (Digital Detox Psychology) shakllandi. Hunt va boshqalar (2018) Penn davlat universitetidagi tadqiqotida talabalar ijtimoiy tarmoq ishlatishni kuniga 30 daqiqaga cheklaganida depressiya va yolg'izlik ko'rsatkichlari 3 hafta ichida sezilarli kamayganini aniqladi.

Tadqiqot metodologiyasi: Mark Zuckerberg tomonidan 2021 yilda e'lon qilingan metavers konsepsiyasi ijtimoiy-psixologik munosabatlar tadqiqoti uchun yangi vazifalarni qo'ydi. Mel Slater va boshqalar (2022) ning eksperimental tadqiqotida VR-muhitdagi ijtimoiy ta'sirlanish real hayotdagi hissiy reaksiyalar bilan deyarli bir xil neyral jarayonlarni faollashtirgani aniqlandi. 'Echo chamber' -

axborot bo'g'zi - raqamli muhitning eng ko'p o'rganilgan psixologik hodisalaridan biridir. Algoritmilar foydalanuvchiga mavjud qarashlarini tasdiqlaydi, yangi ma'lumotlar esa fil'trlanib, o'xshash fikrlar 'pufagi' ichida qolish yuzaga keladi. Sunstein (2017) bu hodisani 'informatsion autizm' deb ta'rifladi - shaxs yoki guruh o'z axborot tizimiga yopilishi. Pariser (2011) 'Filter Bubble' (Fil'tr pufagi) konsepsiyasini ishlab chiqib, zamonaviy algoritmilar foydalanuvchining xulq-atvorini tahlil qilib, ular ko'rmoqchi bo'lgan kontentni oldindan belgilashini ta'kidladi. Bu holat demokratik jamiyatda fikr xilma-xilligini kamaytiradi va ijtimoiy qutblanishni kuchaytiradi.

Tadqiqot va natijalar:

Tadqiqot yo'nalishi	Ishtirokchilar	Metod	Asosiy natija
Raqamli muhitda o'zlik identifikatsiyasi	18–30 yoshli 120 nafar yoshlar	So'rovnoma va psixologik tahlil	Respondentlarning 64% ijtimoiy tarmoqlarda o'zining ideal obrazini namoyish etishga intilishini bildirgan
Ijtimoiy taqqoslash darajasi	18–35 yoshli 100 nafar foydalanuvchi	Kuzatuv va anketa	70% foydalanuvchilar Instagram kontentini ko'rgandan so'ng o'z hayotini boshqalar bilan taqqoslashini bildirgan
Onlayn muloqotning hissiy ta'siri	90 nafar respondent	Psixologik test va suhbat	55% ishtirokchilar raqamli muloqot real muloqotga nisbatan hissiy jihatdan kamroq qoniqish berishini aytgan
Raqamli muhitda empatiya ko'rsatkichi	80 nafar yosh foydalanuvchi	Empatiya shkalasi testi	Emoji va qisqa matnli aloqa sabab empatiya ifodalash darajasi an'anaviy muloqotga qaraganda pastroq ekani kuzatilgan

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamli muhit shaxsning o'zini namoyon etish uslubi, ijtimoiy taqqoslash darajasi hamda muloqotdagi hissiy reaksiyalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda ideal obraz yaratish tendensiyasi kuchli ekanligi va bu holat shaxsning o'z-o'zini baholashiga ta'sir qilishi aniqlangan

Xulosa: Tahlil etilgan tadqiqotlar asosida quyidagi xulosalar chiqarish mumkin: birinchidan, raqamli muhit shaxs psixologiyasini shakllantirishda kuchli omilga aylangan va bu ta'sir ortib bormoqda. Ikkinchidan, onlayn ijtimoiy munosabatlar real munosabatlarni to'liq o'rnini bosa olmaydi, chunki hissiy chuqurlik va haqiqiy empatiya jismoniy mavjudlikka bog'liq bo'ladi. Uchinchidan, raqamli savodxonlik (digital literacy) va tanqidiy fikrlash ko'nikmalari shaxsni raqamli muhitning salbiy ta'siridan himoya qilishda asosiy vosita hisoblanadi. To'rtinchidan, 'raqamli muvozanat' - onlayn va oflayn hayot o'rtasidagi sog'lom nisbat - zamonaviy psixologik gigiena talabi sifatida qarashimiz kerak. Raqamli psixologiya - 21-asrning eng tez rivojlanayotgan ilmiy yo'nalishlaridan biri. Har yili yangi topilmalar oldingi xulosalarni to'ldiradi yoki qayta ko'rib chiqadi. Shu sababli bu sohada doimiy ilmiy kuzatuv va moslashuvchan nazariy yondashuvlar zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall.
2. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company.
3. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140.
4. Dunbar, R. I. M. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? Royal Society Open Science.
5. Hamidova, N., Toshmatov, A. (2022). O'zbek yoshlari va ijtimoiy tarmoqlar. O'zbekiston Psixologiya Jurnal, 4(1), 45–67.

Ro'ziboyeva Barchinoy Baxtiyor qizi

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti

Psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

O'SMIRLIK DAVRIDA AGRESSIV XATTI – HARAKATLARNING XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'smirlik davrida uchraydigan agressiv xatti-harakatlarning psixologik xususiyatlari, ularning paydo bo'lish sabablari hamda ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, bu davrda jismoniy, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar yuz beradi. Ushbu jarayonlar o'smirlarning xulq-atvorida turli shakldagi agressiv reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin. Tezisda agressiyaning namoyon bo'lish shakllari, uning kelib chiqish omillari hamda bunday xatti-harakatlarning oldini olishga qaratilgan psixologik yondashuvlar ilmiy manbalar asosida yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, agressiya, agressiv xatti-harakat, emotsional rivojlanish, ijtimoiy muhit, psixologik omillar, konflikt, shaxs rivojlanishi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida keskin o'zgarishlar yuz beradi. Psixologik adabiyotlarda o'smirlik davri odatda 11–16 yosh oralig'ini qamrab olishi ta'kidlanadi. Aynan shu davrda shaxs o'zining individual xususiyatlarini anglashga, mustaqillikka intilishga va jamiyatdagi o'z o'rnini topishga harakat qiladi. O'smirlik davri ko'pincha emotsional beqarorlik, keskin kayfiyat o'zgarishlari va ijtimoiy munosabatlardagi murakkabliklar bilan xarakterlanadi. Bu davrda o'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Natijada ayrim hollarda agressiv xatti-harakatlar paydo bo'ladi. Agressiya psixologiyada shaxsning boshqa insonlarga yoki atrof-muhitga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakati sifatida talqin qilinadi. O'smirlik davrida agressiya ko'pincha ichki ziddiyatlar, ijtimoiy bosim, o'zini tasdiqlash ehtiyoji yoki salbiy muhit ta'siri natijasida yuzaga keladi.

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari:

O'smirlik davrida shaxsning psixologik rivojlanishi murakkab jarayonlardan iborat. Bu davrda o'smirlar o'z mustaqilligini namoyon qilishga, kattalar bilan teng munosabatda bo'lishga intiladilar. Shu bilan birga ular o'zlarini jamiyatda qanday qabul qilinishini ham muhim deb hisoblaydilar.

Psixolog olimlarning ta'kidlashicha, o'smirlik davrida quyidagi psixologik xususiyatlar kuzatiladi:

- emotsional sezgirlikning ortishi;
- o'z "Men"ini anglash jarayonining faollashuvi;
- tengdoshlar fikriga yuqori darajada e'tibor berish;
- mustaqillikka bo'lgan ehtiyojning kuchayishi;
- kattalar bilan nizoli vaziyatlarning ko'payishi.

Bu xususiyatlar o'smirlarning xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar o'smirlarning ehtiyojlari qondirilmasa yoki u o'zini tushunilmagan deb his qilsa, agressiv reaksiyalar paydo bo'lish ehtimoli ortadi.

Agressiv xatti-harakatlar ko'plab omillar ta'sirida yuzaga keladi. Psixologiyada bu omillar biologik, psixologik va ijtimoiy guruhlariga bo'linadi.

Biologik omillar: O'smirlik davrida organizmda gormonal o'zgarishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar emotsional holatga ta'sir qilib, tez jahllanish, asabiylik yoki impulsiv xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar testosteron darajasining ortishi agressiv reaksiyalar bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Psixologik omillar: O'smirlik davrida shaxs o'zining ichki dunyosini shakllantiradi. Bu jarayonda o'zini namoyon qilish, o'z qadr-qimmatini himoya qilish ehtiyoji kuchayadi. Agar o'smir o'zini kamsitilgan yoki e'tibordan chetda qolgan deb his qilsa, agressiya himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy omillar: Oila muhitidagi nizolar, noto'g'ri tarbiya usullari, ota-onaning haddan tashqari qat'iy yoki befarq munosabati ham agressiv xulqning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, maktabdagi muammolar, tengdoshlar bilan nizolar yoki zo'ravonlik holatlari ham agressiyaning kuchayishiga olib keladi. Psixolog Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, bolalar agressiv xatti-harakatlarni ko'pincha kuzatish va taqlid qilish orqali o'zlashtiradilar. Agar bola atrofidagi insonlarda agressiv xulqni ko'rsa, u ham shunday xatti-harakatni takrorlashi mumkin.

Agressiv xatti-harakatlarning namoyon bo'lish shakllari:

O'smirlik davrida agressiya turli shakllarda namoyon bo'ladi.

Jismoniy agressiya. Bu boshqa insonlarga jismoniy zarar yetkazishga qaratilgan harakatlar bo'lib, urish, turtish yoki buyumlarni sindirish kabi ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Verbal agressiya. Bu haqorat qilish, qo'pol so'zlar ishlatish, tahdid qilish yoki boshqalarni kamsitish orqali namoyon bo'ladi.

Bilvosita agressiya. Bunda o'smir to'g'ridan-to'g'ri zarar yetkazmaydi, balki mish-mish tarqatish, boshqalarni ijtimoiy guruhdan chetlatish kabi usullardan foydalanadi.

O'ziga qaratilgan agressiya. Ba'zi hollarda o'smirlar o'ziga nisbatan salbiy munosabat bildirishi yoki o'zini ayblashi mumkin. Bu holat psixologik muammolarning chuqurlashganligini ko'rsatadi.

Agressiv xatti-harakatlarning oldini olish:

O'smirlar orasida agressiv xatti-harakatlarni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bunda oila, maktab va jamiyatning hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Birinchidan, ota-onalar farzandlari bilan ochiq va samimiy muloqot o'rnatishlari lozim. O'smirlarning fikrini tinglash va uni qo'llab-quvvatlash agressiyaning kamayishiga yordam beradi.

Ikkinchidan, maktablarda psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish muhimdir. Psixologlar o'smirlar bilan emotsiyalarni boshqarish, konfliktlarni hal qilish va stressni kamaytirish bo'yicha treninglar o'tkazishlari mumkin.

Uchinchidan, o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhim omil hisoblanadi. Sport, ijodiy faoliyat yoki ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish agressiv energiyani ijobiy yo'nalishga yo'naltirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2015.
3. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977.
4. Vygotskiy L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Harvard University Press, 1978.
5. Berk L.E. Development Through the Lifespan. – Boston: Pearson Education, 2018.
6. Craig G., Dunn W. Understanding Human Development. – New York: Pearson, 2016.

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası o‘qituvchi

Email: ulugbekshomurotov986@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

Tel: +998 91 510-74-20

Yuldasheva Sevinch Rustam Qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Psixologiya ta’lim yo’nalish talabasi

SHAXSDAGI AGRESSIYANING NAMOYISHINI NAMOYON BO’LISHINI BARTARAF QILISH YOKI OLDINI OLISH CHORALARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsiy tajovuzning oldini olish yoki shaxsda tajovuzning oldini olish va namoyon bo’lish choralari, tajovuzning namoyon bo’lishiga munosabat normalarining o’zgarishi, tajovuzkor xatti-harakatlarning og’zaki shakllari, aldamchi va tajovuzkor xatti-harakatlarning rivojlanishi batafsil tavsiflangan.

Kalit so’zlar: shaxsiy tajovuz, tajovuz, tajovuzkor xatti-harakatlar, namoyish, psixologik tuzatish, ijtimoiy tiklanish.

Kirish: Agressiya deganda boshqa shaxsga, odamlar guruhiga yoki hayvonga zarar yetkazadigan yoki zarar yetkazishga qaratilgan har qanday harakat tushuniladi.

Agressiya - bu tajovuzga tayyorlikda ifodalangan shaxsiy xususiyat. Demak, tajovuz - bu boshqa obyektga zarar yetkazadigan muayyan harakatlar to’plami; va tajovuz tajovuz yo’naltirilgan shaxsning boshqa shaxsning xatti-harakatlarini to’g’ri idrok etish va talqin qilishga tayyorligini ta’minlaydi. Bir tomondan, sub’ektning barcha tajovuzkor harakatlari shaxsning tajovuzkorligining orqasida turmaydi. Boshqa tomondan, insonning tajovuzkorligi har doim ham aniq tajovuzkor harakatlarda namoyon bo’lmaydi.

Adabiyot tahlili va metodologiyasi:

Xuddi shunday, bugungi kunda tajovuzkor xatti-harakatlarning sabablari haqida hech qanday fikr yo’q. Bu ma’noda eng qiyin narsa genetik nazariya va ijtimoiy o’rganish nazariyasidir. Xususan, mahalliy olimlar oilaning shaxs xususiyatlarini va ayniqsa tajovuzkorlikni rivojlantirishda bolaning sotsializatsiyasining asosiy instituti sifatidagi roli haqida tobora ko’proq gapirishmoqda.

Bugungi kunda tajovuzkor xatti-harakatlarning sababi ayniqsa keskin, chunki tajovuzkor bolalar va o’smirlar soni yildan-yilga ortib bormoqda. Tajovuzkor xatti-harakatlarning og’zaki shakllari oila a’zolariga qaraganda o’rta darajadagi xodimlarda ko’proq uchraydi. Biroq, bu o’smirlarda tajovuzkor xatti-harakatlar nisbatan past darajada. Bilvosita tajovuz darajasiga qarab, asosan qo’llab-quvvatlovchi oilalardan va yuqori martabali oilalardan bo’lgan yoshlar bor.

Natijalar:

Agressiya namoyon bo’lishiga munosabat normalarining o’zgarishi, bunday xulq-atvor faoliyati haqidagi hukmlarning mazmuni va qat’iylik darajasi asosan psixologiya fanida an’anaviy ravishda sotsializatsiya jarayoni deb hisoblanadigan narsada aks etdi. Shaxsning barqaror xususiyati sifatida tajovuz haqiqiy aloqa xatti-harakatlarida namoyon bo’lishi aniq. Shu bilan birga, rivojlanayotgan shaxsda dastlab tajovuz kabi xususiyat yo’qligi ham aniq.

Namoyish tajovuzning shaxsiy mulk sifatida namoyon bo’lishi emas, balki muayyan xatti-harakatlarda doimo mavjud bo’lgan trans-situatsion va vaziyat omillarining murakkab o’zaro ta’siri natijasidir. Agressiv bo’lmagan shaxsning tajovuzkor harakatlarida bu harakatlar bolalar bilan ishlashda bolaning harakatlarini oldindan aytib berishga ehtiyot bo’lishi kerak va o’qituvchi o’z ishini qiyin vaziyatda bolaga yordam beradigan tarzda qurishi kerak. Bolalarning kayfiyatidagi eng kichik o’zgarishlarga ham e’tibor qaratish kerak.

Munozara:

Agressiv xatti-harakatlarning jismoniy shakli eng muhimi, ish muhitidagi bolalarda aks etadi va qishloq xo'jaligi texnikasi operatorlari orasida eng tajovuzkor hisoblanadi. Biroq, bu guruhdagi o'smirlarda salbiylik minimaldir. Haddan tashqari negativizm yoshlarni intellektual yetakchilardan ajratib turadi. Bu hodisa nafaqat moddiy boylikka, balki bu muhitdagi rivojlanishga ham ta'sir qiladi, aftidan, tushda paydo bo'ladigan mojarolarni yumshatish uchun, balki vaziyatni yanada og'irlashtirish, mojarolarning oldini olish uchun ham.

Aldamchi va tajovuzkor xatti-harakatlarning rivojlanishi, bo'sh vaqtning ko'plig, ijobiy shaxsiyatning yo'qligi uchun ajralmas shart. Ko'pgina o'smirlarning funktsional aloqalar bilan ishlamaydigan to'liq bo'lmagan oilasi bor. Boshqa tomondan, giperfermentatsiya, shuningdek, beparvolik ko'pincha jinoyatchilikka olib keladi. Haddan tashqari nazorat va zerikarli ta'limotlar va ko'rsatmalar natijasida yuzaga keladigan reaksiyalar uydan pul olish va qo'rqqoqlik, tajovuzkorlik shaklida bo'lishi mumkin.

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, tajovuzkor xatti-harakatlar ko'pincha zamonaviy o'smirlar, ko'pincha dushmanlar (janjallar, haqoratlar) atrofida kuzatiladi.

Urushda bo'lgan ba'zi o'smirlar uchun quloqlari yordamida o'zini himoya qilish xulq-atvorning aniq yo'nalishi hisoblanadi. Vaziyat jamiyatning beqarorligi, shaxslararo va guruhlararo mojarolar bilan yanada og'irlashadi. Tajovuzkor xatti-harakatlarning yoshi kamayadi. Qizlarga ehtiros bilan munosabatda bo'lish holatlari tobora ko'payib bormoqda. O'smirlarning tajovuzkor xatti-harakatlarini psixologik va pedagogik tuzatish faqat individual aralashuvlar bilan cheklanmaydi, ular bevosita qo'llaniladi. Ijtimoiy tiklanish va ijtimoiy-ma'rifiy tuzatish o'smirlarni ijtimoiy noqulaylikka olib boradigan noqulay muhitni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura A. O'smirlar tajovuzi // - M.: INFRA-M. 2009. -- 312 b.
2. Mojginskiy Y.B. O'smirlar tajovuzi / Y.B. Mojginskiy. - Sankt-Peterburg: "Lan" nashriyoti 2009. - 328 b.
3. Agressiya. R. Baron, D. Richardson. - Sankt-Peterburg: Piter, 1997.- 336 b.
4. Agressiyaning ijtimoiy psixologiyasi. B. Kreyxe. - Peterburg: Piter, 2003 - 336-bet: kasal. ("Konsentrlangan Psixologiya" seriyasi).
5. Rean A.A. Shaxsiy tajovuz va tajovuz // Psixologik jurnal. - 1996. - №5. - C.3-18. 6. Levitov N.D. Agressiyaning ruhiy holati // Psixologik masalalar, - 1972, - № 6.

Bobomurotova Aziza Rustam qizi

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti 1-bosqich magistri
Ilmiy rahbar: Ashurov Ramziddin UDK: 159.9:616-083.98

PALLIATIV YORDAMDA OILA A'ZOLARI BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada palliativ yordam olayotgan bemorlarning oila a'zolari bilan ishlashning asosiy psixologik mexanizmlari o'rganiladi. Anticipator qayg'u, bardosh berish strategiyalari va oilaviy terapiya yondashuvlari tahlil qilinadi. Xorijiy tajriba asosida O'zbekiston sharoitiga moslashtirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: palliativ yordam, oila psixologiyasi, anticipator qayg'u, bardosh berish, psixologik qo'llab-quvvatlash, parvarishchi yuki.

Abstract: This article examines psychological mechanisms for working with family members of palliative care patients. Anticipatory grief, coping strategies, and family therapy approaches are

analyzed. Practical recommendations adapted to Uzbekistan's cultural context are developed based on international experience.

Key words: *palliative care, family psychology, anticipatory grief, coping, psychological support, caregiver burden.*

Kirish. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili 56 milliondan ortiq kishi palliativ yordamga muhtoj bo'ladi. Palliativ yordam-davolab bo'lmaydigan kasalliklarda bemorning va oila a'zolarining hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan yondashuv bo'lib, jismoniy, psixologik va ma'naviy qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonda oila a'zolari «ikkilamchi bemorlar» sifatida ko'riladi, chunki ular ham kuchli hissiy va jismoniy yukni boshdan kechirishadi. O'zbekistonda palliativ yordam tizimi shakllanish bosqichida bo'lib, psixologik yordam masalalari yetarlicha o'rganilmagan. Milliy urf-odatlar va kuchli oilaviy an'analarga ko'ra parvarish asosan yaqin qarindoshlarga yuklanadi, bu esa ularning psixologik sog'lig'ini sezilarli darajada zaiflashtirishga olib keladi. Shu sababli oila a'zolari bilan ishlashning psixologik mexanizmlarini tadqiq etish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb.

Asosiy qism Palliativ yordamda oila psixologiyasini tushuntirishda bir necha nazariy model qo'llaniladi. Kubler-Ross (1969) ning besh bosqichli qayg'u modeli (inkor, g'azab, kelishuv, depressiya, qabul qilish) nafaqat bemorlar, balki ularning yaqinlari uchun ham muhim tushuntiruvchi asos beradi. Stroebe va Schut (1999) ning ikki yo'nalishli modeli esa oila a'zolarining yo'qotish yo'nalishi (qayg'uga e'tibor) va tiklanish yo'nalishi (yangi hayotga moslashish) o'rtasida almashinib turishini ko'rsatadi.

Anticipator qayg'u - bemor hali hayot bo'lganida oila a'zolarida yo'qotish hissining paydo bo'lishi - palliativ psixologiyaning markaziy tushunchasi hisoblanadi. Lazarus va Folkman (1984)ning kognitiv-transaksion modeli bu jarayonni «muammoga yo'naltirilgan» va «hissiyotga yo'naltirilgan» bardosh strategiyalari orqali tushuntiradi. Tizimli oila terapiyasi nuqtai nazaridan esa (Bowen, 1978) oila yaxlit tizim sifatida ko'riladi - bir a'zoning kasalligi butun tizimning muvozanatini buzadi va psixolog bu tizim bilan ishlashi kerak.

Psixoedukatsiya - kasallikning bosqichlari va parvarishlash usullari haqida oilaga ma'lumot berish. Bilimli parvarishchilar stress darajasi pastroq bo'lib, samaraliroq yordam ko'rsatishi mumkin.

Kognitiv qayta qurish - oila a'zolaridagi noto'g'ri fikrlarni (masalan, «bu mening gunohim») aniqlash va munosib muqobillarini shakllantirish. KXT ning bu komponenti tashvishlilik va depressiyani kamaytrishda yuqori samaradorlik ko'rsatgan.

Oilaviy muloqotni yaxshilash - bemorni og'ritmay deb his-tuyg'ularini yashirish natijasida yuzaga keladigan aloqa uzilishini bartaraf etish. Mediatsiya va rol almashish texnikalari samimiy muloqotni tiklashga yordam beradi.

Hayot ma'nosini topish terapiyasi - Viktor Frankl'ning logoterapiyasiga asoslangan ushbu yondashuv oila a'zolariga og'ir tajriba ichida ham ma'no topishga, ruhiy kuch topishga yordam beradi.

Buyuk Britaniyada St. Christopher's Hospice da psixolog, ijtimoiy ishchi va ma'naviy maslahatchi hamkorligida oilaviy yordam guruhlarini faoliyat olib boradi. Germaniyada esa uyda palliativ yordam tizimi (SAPV) orqali oila a'zolariga maxsus psixologik yordam ko'rsatiladi. Janubiy Koreya va Yaponiya tajribasi O'zbekiston uchun ayniqsa qimmatli - ushbu mamlakatlar ham kuchli oilaviy an'analarga ega kollektivistik jamiyatlar bo'lib, ko'p avlodli oilalar tizimida palliativ psixologik yordamni muvaffaqiyatli yo'lga qo'ygan. O'zbekiston sharoitida quyidagi omillarni hisobga olish zarur: an'anaviy oilaviy qadriyatlar; kasallikni ochiq muhokama qilishdan qochish; diniy e'tiqodlarning qayg'u jarayoniga ta'siri; ko'p avlodli oilalar tizimida parvarishlash yukining notekis taqsimlanishi. Bu omillar psixologik yondashuvlarni mahalliy kontekstga moslashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa Palliativ yordamda oila a'zolari bilan ishlash ko'p komponentli va tizimli yondashuvni talab qiladi. Individual va oilaviy terapiya kombinatsiyasi, anticipator qayg'u bilan oldindan ishlash, madaniy omillarni hisobga olish - bu mexanizmlarning barchasi birgalikda qo'llanilgandagina yuqori natija beradi. O'zbekiston uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi: palliativ muassasalarda psixolog stavkasini joriy etish; oila a'zolari uchun qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish; tibbiy

xodimlarni palliativ psixologiya bo'yicha tayyorlash; mahalliy madaniyatga moslashtirilgan psixologik yordam dasturlarini yaratish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. World Health Organization. (2020). Palliative care: Key facts. WHO Press.
2. Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. Macmillan.
3. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
5. Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.
6. Harding, R., & Higginson, I. J. (2003). What is the best way to help caregivers in cancer and palliative care? *Palliative Medicine*, 17(1), 63–74.
7. Kissane, D. W., et al. (2006). Family focused grief therapy. *American Journal of Psychiatry*, 163(7), 1208–1218.

Rajabova Zamira Qobilovna

Osiyo Xalqaro Universiteti, Buxoro shahri, Buxoro viloyati

YOSHLAR VA RAQAMLI DETOKS: PSIXOTERAPEVTIK YONDASHUVLAR

Annotatsiya. Ushbu maqola yoshlar orasida raqamli texnologiyalarga haddan tashqari bog'liqlikni kamaytirish va raqamli detoks jarayonini samarali amalga oshirish uchun psixoterapevtik yondashuvlarni tahlil qiladi. Tadqiqot kognitiv-behavioral terapiya (CBT), mindfulness va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning samaradorligini ko'rsatadi hamda yoshlar uchun amaliy tavsiyalarni taqdim etadi [1–3]. Maqola Anastasiya tadqiqotlariga asoslangan bo'lib, otalar, pedagoglar va psixologlar uchun raqamli qaramlik bilan kurashishda qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: raqamli detoks, yoshlar psixikasi, raqamli qaramlik, psixoterapiya, kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Abstract. This article analyzes psychotherapeutic approaches to reduce excessive dependence on digital technologies among young people and to effectively implement the process of digital detox. The study demonstrates the effectiveness of cognitive-behavioral therapy (CBT), mindfulness, and social support, and provides practical recommendations for young people [1–3]. The article is based on Anastasiya's research and serves as a guideline for parents, educators, and psychologists in combating digital addiction.

Key words: digital detox, youth psychology, digital addiction, psychotherapy, cognitive behavioral therapy, mindfulness, mental health, screen time management.

Kirish. So'nggi o'n yil ichida raqamli texnologiyalar yoshlarning kundalik hayotida markaziy rol o'ynay boshladi. Mobil ilovalar, onlayn o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlar o'qish, muloqot va o'zini rivojlantirish vositasi bo'lishiga qaramay, haddan tashqari foydalanish yoshlar orasida psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Raqamli qaramlik, ya'ni internet va qurilmalarga haddan tashqari bog'liqlik, ularning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [1]. Shu sababli raqamli detoks jarayoni, ya'ni texnologiyadan vaqtinchalik yoki doimiy cheklangan foydalanish orqali psixik sog'likni tiklash, yoshlar orasida ijobiy odatlarni shakllantirish muhim hisoblanadi.

Psixoterapevtik yondashuvlar, xususan CBT, mindfulness va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, raqamli qaramlikni kamaytirishda eng samarali vositalar sifatida tan olingan [2–4]. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) - bu psixoterapiya usuli bo'lib, insonning fikrlashi (kognitiv jarayonlar) va xulq-atvori (behavioral harakatlari) o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi hamda salbiy fikr va odatlarni o'zgartirishga yordam beradi.

Inson qanday fikrlasa → shunday his qiladi → shunday harakat qiladi.

Masalan: Agar yosh kishi “men telefonsiz zerikaman” deb o‘ylasa, u ko‘p vaqtini telefonda o‘tkazadi, natijada raqamli qaramlik paydo bo‘lishi mumkin. CBT esa bu fikrni o‘zgartirishga yordam beradi: “Men telefon ishlatmasam ham foydali ishlar qila olaman”. CBT ning asosiy maqsadi. Salbiy fikrlarni aniqlash ularni ijobiy va real fikrlar bilan almashtirish, yangi isog‘lom xulq-atvorni shakllantirish.

CBT da ishlatiladigan asosiy usullar

1. Salbiy fikrlarni aniqlash masalan: “internetsiz yashab bo‘lmaydi”
2. Fikrlarni qayta baholash masalan: “internet foydali, lekin me‘yorida ishlatish kerak”.
3. Xulq-atvorni o‘zgartirish telefon vaqtini cheklash, boshqa faoliyat bilan shug‘ullanish.

Raqamli detoks bo‘yicha CBT quyidagilarga yordam beradi: Ekran vaqtini nazorat qilish, internetga qaramlikni kamaytirish, yoshlarning diqqat va ruhiy holatini yaxshilash. Ushbu maqolada Anastasiya ushbu yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish yo‘llarini tavsiflaydi.

Raqamli qaramlik va yoshlar psixikasi

1. Belgilar: Yoshlar orasida raqamli qaramlik quyidagi tarzda namoyon bo‘ladi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlardan uzluksiz foydalanish.

Texnologiyadan uzoqlashganda bezovtalik va kayfiyatning pasayishi.

Uyqu tartibining buzilishi va ijtimoiy faoliyatning kamayishi.

Ta‘lim va ish samaradorligining pasayishi [1].

2. Psixologik oqibatlar: Uzoq muddatli raqamli qaramlik quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi.

Diqqatni jamlash va konsentratsiyaning pasayishi.

Stress, xavotir va depressiya darajasining oshishi.

Ijtimoiy izolyatsiya va xulq-atvor muammolari [3].

Anastasiya tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, texnologiyadan haddan tashqari foydalanish yoshlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta‘sir qiladi va ularni raqamli detoksga majbur qiladi.

Psixoterapevtik yondashuvlar

1. Kognitiv-behavioral terapiya CBT yoshlarni o‘z texnologiyaga bo‘lgan odatlarini tushunishga, zararli xulqni o‘zgartirishga va ijobiy odatlarni shakllantirishga o‘rgatadi [2]. Anastasiya tavsiyalariga ko‘ra, CBT texnikalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Shaxsni ma‘lum xatti-harakatga undaydigan psixologik qo‘zg‘atuvchi omillarini aniqlash va ularni boshqarish strategiyalari.

Texnologiyadan foydalanishga cheklovlar qo‘yish.

Ijobiy rag‘batlar bilan foydali odatlarni rivojlantirish.

2. Mindfulness va meditatsiya: Mindfulness yoshlarni hozirgi lahzada diqqatni jamlashga o‘rgatadi, stress va impulsni boshqarish imkonini beradi [4]. Ushbu yondashuv yoshlarni raqamli detoks jarayonida sabr va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: Oilaviy, do‘stlar va psixologik guruhlar orqali beriladigan qo‘llab-quvvatlash raqamli qaramlikni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi [5]. Anastasiya tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, guruh terapiyasi yoshlarni texnologiyadan sog‘lom foydalanishga rag‘batlantiradi.

Amaliy tavsiyalar

1. Kognitiv-behavioral terapiya va integratsiyalashgan yondashuvlar:

Haftalik CBT mashg‘ulotlari yoki onlayn platformalarda mashqlar [2].

Zararli odatlarni aniqlash va ularni ijobiy odatlar bilan almashtirish.

Qurilmalar foydalanishiga qat’iy qoidalar joriy qilish.

2. Mindfulness va ruhiy salomatlik mashqlari:

Har kuni 10–15 daqiqa meditatsiya yoki chuqur nafas olish [4].

“Raqamli tanaffuslar” - har soatda 5 daqiqa offline dam olish.

3. Ekran va vaqtni boshqarish:

Ekran vaqtini faqat muhim vazifalar bilan cheklash.

Bildirishnomalarni o‘chirish va vaqtni kuzatish.

4. Offline faoliyatlar va “ekransiz kunlar”:

Haftada 1 kun “ekransiz kun” tashkil qilish.

Sport, san'at, tabiatga sayr va oila bilan vaqt.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ota-ona rollari:

Ota-onalar bilan uy qoidalarini ishlab chiqish.

Haftalik "raqamli tajriba" suhbatlarini o'tkazish.

Offline tadbirlarni do'stlar bilan tashkil qilish.

6. Sog'lom raqamli savodxonlik:

Treninglar va seminarlar orqali raqamli savodxonlikni oshirish [3].

Ijtimoiy tarmoqlarda soxtalik va manipulyatsiyani tanqidiy baholash.

Onlayn xavfsizlik va kiberxavfsizlikni o'rgatish [5]

Xulosa. Raqamli qaramlik yoshlar orasida jiddiy muammo bo'lib, ularning ruhiy va ijtimoiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixoterapevtik yondashuvlar – CBT, mindfulness va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – raqamli detoks jarayonini samarali qiladi [2–4]. Amaliy tavsiyalarni hayotga tatbiq etish yoshlar uchun onlayn va offline hayot muvozanatini tiklash, ijobiy odatlarni shakllantirish va psixik salomatlikni mustahkamlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Andreassen, C. S. (2015). Onlayn ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik: keng qamrovli sharh. Joriy Qaramlik Hisobotlari, 2(2), 175–184.

2. Caplan, S. E. (2007). Yolg'izlik, ijtimoiy xavotir va muammoli internet ishlatish o'rtasidagi bog'liqlik. CyberPsixologiya va Xulq, 10(2), 234–242.

3. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). O'smirlar orasida internetga qaramlik: tarqalishi va xavf omillari. Kompyuterlar va Inson Xulqi, 45, 10–19.

4. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Raqamli ekran vaqtini cheklash va o'smirlarning ruhiy salomatligi. Psixologik Ilm, 28(6), 1231–1242.

5. Young, K. S. (1998). Internetga qaramlik: yangi klinik kasallik paydo bo'lishi. CyberPsixologiya va Xulq, 1(3), 237–244.

6. SpringerLink. (2026). Yoshlar uchun raqamli detoks: CBT, mindfulness va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash strategiyalari.

7. Karimova, V. M. (2018). Psixologiya. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi nashriyoti.

8. Nishonova, Z. T. (2020). Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

9. Daryo, Kun.uz, Zamin kabi mahalliy ommaviy axborot vositalaridagi ekspert maqolalari va intervyular.

Ag'ayeva Diyora Zikrilloyevna

Qarshi DU mustaqil tadqiqotchisi

PEDAGOGIK FAOLIYATGA TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarni pedagoglik kasbiga psixologik tayyorlashning muhim jihatlari, shart-sharoitlari, bo'lg'usi pedagogning kasbiy hamda shaxsiy sifatlari rivojlanishi masalalari ilmiy izlanish natijalariga asoslanib yoritilgan.

Kalit so'zlari: pedagog kasbi, psixologik tayyorlik, pedagogik kompetentlik, kasbiy takomillashuv, psixologik trening, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish va nazorat qilish.

Аннотация: В данной статье на основе результатов научного исследования рассматриваются важные аспекты, условия и развитие профессиональных и личностных качеств будущих учителей.

Ключевые слова: профессия учителя, психологическая подготовка, педагогическая компетентность, профессиональное развитие, психологическая подготовка, самосознание, самоорганизация и контроль.

Abstract: This article discusses the important aspects, conditions and development of professional and personal qualities of future teachers based on the results of scientific research.

Keywords: teaching profession, psychological preparation, pedagogical competence, professional development, psychological training, self-awareness, self-management and control.

Kasbga psixologik tayyorgarlik jarayoni shaxsni shakllantirish turlaridan biri bo'lib, shaxsning xususiyatlari, motivlari, bilimlari, ko'nikmalari va qobiliyatlari o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashni, kasbning ijtimoiy ahamiyatini tushunishni ta'minlaydi. Kasbga psixologik tayyorgarlik shaxsning barcha quyi tuzilmalarini faollashtirish, faoliyatni amalga oshirish uchun psixologik tayyorgarlik holatini yaratish va takomillashtirish imkoniyati bo'lib, u har doim shaxs faoliyatini yuqori samara bilan bajarishni talab qiladigan faoliyat xususiyatlaridir.

Xorijiy psixolog olimlarning tadqiqot tahlillariga ko'ra, psixologik tayyorgarlik elementlarini (komponentlarini) tahlil qilish ancha qiyinligini ta'kidlash, ularni amalga oshirish samaradorligini alohida ko'rib chiqish muhimdir. Har bir element boshqalari bilan chambarchas bog'langan holda, har tomonlama, yaxlit shaklda, shaxsni – shaxs sifatida ham, kasbiy faoliyatga tayyorlanayotgan subyekt sifatida ham to'liq tavsiflash imkonini beradi.

Shaxs sifatida talabani kasbiy muhim psixologik tayyorgarligi murakkab psixologik ta'lim bo'lib, barqaror birlik sifatida quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- ehtiyoj va motivatsion yo'nalganlik (kasbga ijobiy munosabat, unga qiziqish va boshqa barqaror professional motivlar);
- gnostik (kasbiy faoliyatning asosini tashkil etuvchi bilim va ko'nikmalar tizimi, faoliyat samaradorligiga ta'sir qiluvchi kognitiv faoliyatning xususiyatlari);
- hissiy-irodaviy sifatlar (o'z-o'zini boshqarish, mehnat va o'quv vazifalarini bajarish, hissiy-irodaviy barqarorlikni shakllantiruvchi harakatlarni boshqarish qobiliyati);
- baholash (talaba kasbiy tayyorgarligini va kasbiy muammolarni hal qilish jarayonining maqbul harakat usullariga muvofiqligida o'z-o'zini baholash).

Kasbga psixologik tayyorgarlik talabani o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni zudlik bilan bajarishga, bilim va ko'nikmalardan unumli hamda o'rinli foydalanishga, o'zini tuta bilishga va favqulodda vaziyatlarda moslashuvchan bo'lishga undaydi, shuningdek, mehnat sharoitlariga tez moslashish va kasbiy mahoratini yanada oshirishga yordam beradi. Hozirgi tajriba va ilm-fanning rivojlanganlik holatiga qarab mehnatga psixologik tayyorlikni shakllantirishning texnologik asoslarini yetarli darajada egallashga erishadi.

Oliy ta'lim muassasalarida o'qitishning turli bosqichlarida talabalarning kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirish uzluksiz va murakkab jarayon hisoblanadi. Kasbiy faoliyatga talabani psixologik tayyorgarligi universitetda o'qish jarayonida shakllanib, ijobiy sifat va miqdoriy o'zgarishlarga uchraydi. U bir darajadan ikkinchisiga o'tishning progressiv dinamikasida shakllanadi va aks ettiriladi, uning tarkibiy qismlari o'rtasidagi uyg'unlik ichki muvozanat bilan belgilanadi, keyingi kasbiy faoliyatning turli murakkablik va mazmundagi o'quv hamda kasbiy vazifalarni samarali hal qilishni ta'minlaydi.

Pedagogik faoliyat - yosh avlodni hayotga, mehnatga tayyorlash uchun xalq, davlat oldida javob beradigan, bolalarga ta'lim-tarbiya berish ishi bilan shug'ullanadigan va bu ishga maxsus tayyorlangan (kasbni egallagan) odamlarning mehnat faoliyatidir. Tegishli ma'lumoti, kasb tayyorgarligi bor va yuksak axloqiy fazilatlariga ega bo'lgan shaxslar pedagogik faoliyat bilan shug'ullanish huquqiga ega, "Ta'lim to'g'risida"gi qonunda o'qituvchilik faoliyati – inson shaxsini shakllantirishga qaratilgandir. O'qituvchi barkamol insonni tarbiyalash, unda milliy va umuminsoniy shaxs fazilatlarini tarkib toptirish vazifasi eng oliyjanob, yuksak va shu bilan birga murakkab vazifadir deyiladi.

Bo'lajak pedagog shaxsining xususiyatlari qo'yidagilarni o'z ichiga oladi:

- mafkuraviy sohada - ilmiy dunyoqarash, ijtimoiy va axloqiy zaruriyatlarni chuqur tushunish, fuqarolik burchini anglash, ijtimoiy faollik;
- kasbiy pedagogik sohada – bolalarni sevish, ular bilan ishlashga qiziqish, pedagogik ishni sevish, psixologik-pedagogik ziyraklik, kuzatuvchanlik, pedagogik takt, pedagogik tasavvur,

tashkilotchilik qobiliyati, haqqoniylik, talabchanlik, qat'iylik va maqsadga intilish, vazminlik, o'zini ustozga xos tuta olish;

- bilim sohasida – keng ilmiy saviya, ma'naviy ehtiyoj va sohaga qiziqish, yangilikni his qila bilish, pedagogik ma'lumotni oshirishga muntazam intilish.

Tadqiqot davomida olingan natijalardan kelib chiqib quyidagicha mulohazalarni aytib o'tishimiz mumkin: - ichki motivlari ustun bo'lgan talabalar o'zlarida yuqori refleksivlikni namoyon etishdi, ularda pedagogik empatiya yuqori darajada rivojlanayotganligi va kasbiy stresslarga chidamlilik ortib borishi kuzatildi; - tashqi motivlari ortgan talabalar o'zlarida qisqa muddatli faollikni namoyon qilib, kasbiy inqirozlarga tez-tez duch kelib turishlari aniqlandi. Ularda pedagogik faoliyatga moslashuvchanlik sust darajada bo'lib, beqaror psixologik tayyorgarlikni namoyon etdilar.

Talabalarning o'quv faoliyati motivlari va egallangan kompetentsiyalari darajasi o'quv jarayoni samaradorligi va talabalarning akademik o'zlashtirish ko'rsatkichlari o'sishiga xizmat qilib, bo'lajak pedagoglarni kasbga psixologik tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. O'quv faoliyatini muvaffaqiyatli davom ettirish uchun talaba o'z ta'lim faoliyatini amalda belgilangan meyorlarga muvofiq mustaqil ravishda rejalashtirishi, faol amalga oshirishi va nazorat qilishi kerak. Bu jarayon aniq motivatsiyani talab qiladi.

Tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, bo'lajak pedagoglarda ijtimoiy-psixologik tayyorgarlikning yetarli darajada shakllanmasligi (ularning ko'pchiligida pedagogik bilimlar yetarli bo'lsa ham) psixologik qiyinchiliklarga (auditoriya bilan muloqotda ishonchsizlik, stress holatiga tushib qolib, o'zini yo'qotishi, o'quvchilar, ota-onalar va boshqa subektlar bilan yuzaga keluvchi konfliktlarni hal qila olmaslik, kasbiy refleksiyaning pastligi) duch kelishiga olib kelar ekan. Mazkur muammolarni hal etish uchun talabalarni pedagogik faoliyatga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik modelini ishlab chiqish zarurati yuzaga keldi.

U orqali kasbni egallashda murakkab psixologik jarayonlarni tizimlashtirish, komponentlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash, pedagogik ta'sir mexanizmlarini belgilash imkoniyati yuzaga keladi. Ijtimoiy-psixologik modelni ishlab chiqish – pedagogik tayyorgarlik jarayonini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi.

Talabalarni pedagogik faoliyatga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik modelini yaratish va uni amalga oshirishning asosiy maqsadi – talabalarda (bo'lajak pedagoglarda) zamonaviy pedagogik qiyofani yaratish, yosh mutaxassislarining yangi ijtimoiy rolini o'zlashtirishga imkoniyat yaratish hamda o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat edi. Buning uchun universitetlarda tahsil olish bir qator afzalliklarni yaratadi. Birinchidan, Oliy ta'lim tashkiloti talabaning o'qish va kasbiy faoliyatga bo'lgan motivatsiya va qiziqishini oshiradi. Ikkinchidan, u professional muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan shaxsiy va kasbiy fazilatlarini, masalan, bilimdonlik, zukkolik, kreativ fikrlash, o'zini tuta bilish, qat'iylilik, mas'uliyat, empatiya hissi va boshqalarni rivojlantiradi. Uchinchidan, u talabaning o'z qobiliyatlari va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Bugungi kunda talabalarning universitetda o'qishi davomida kasbiy faoliyatga pedagogik-psixologik tayyorgarligini takomillashtirish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash dasturini ishlab chiqish zamonaviy ta'lim uchun dolzarb masala hisoblanadi. Talabalarni pedagogik faoliyatga tayyorlovchi psixologik yordam dasturi har bir talabani yangi bilimlarni egallashiga zamin yaratib, kasbiy faoliyatga bo'lgan motivatsiya va qiziqishini oshirishga, shuningdek, kasbiy muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

O'tkazilgan trening va so'rovnoma orqali olingan natijalar talabalarning kasbiy psixologik tayyorgarligi kuchayib borganini ko'rsatadi. Xususan, talabalardagi (4-kurs) yuqori intellekt – muammoli vaziyatlarni baholay olish, mustaqil intellektual qarorlar qabul qilish ($T=4.454$, $p<0.001$), hissiy barqarorlik ($T=4.698$, $p<0.001$) eng yuqori ko'rsatkichga ega omil sifatida e'tirof etilishi aniqlandi. Ularda jasurlik ortib borgan ($T=7.393$, $p<0.001$), shubhalanish kamayib, ishonchlilik ko'paygan ($T=-4.701$, $p<0.001$), talabalarda tanqidiy, intellektual, analitik fikrlash ($T=3.756$, $p<0.001$) darajasi biroz yuqori, o'z-o'zini nazorat qilishning yuqoriligi ($T=5.824$, $p<0.001$) yaqqol kuzatildi.

O'tkazilgan psixologik treningdan so'ng barcha kursdagi talabalarning shaxs sifatleri sezilarli darajada ijobiy tomon o'sib borganligi aniqlandi. Bo'lajak pedagoglarda – teran fikrlash, tezkor aql va tez o'rganish kuzatiladi. Ularda axloqiy-madaniyatlilik va bilim darajasi o'rtasida uzviylik ko'zga tashlandi. Mazkur talabalar o'zini o'zi ruhiy jihatdan tarbiyalashga qodir, mehnatsevar, hissiy jihatdan yetuk va barqaror, psixologik ustanovkalari ideal tarzda namoyon bo'lishi ko'rinadi. Talabalar mulohaza yuritish va xulq-atvorda mustaqil, ularning fikrlashida erkinlik darajalari ko'zga tashlanadi.

Oliy ta'lim tashkilotlarida talabalarni pedagogik faoliyatga tayyorlashni tizimlilik tamoyili murakkab tuzilgan psixologik hodisa sifatida tushunishimizni aks ettiradi, bu o'zaro bog'liqlik shaxsning muhim motivatsion, kognitiv, operatsion, qiymat-semantik, refleksiv, irodaviy komponent xususiyatlari bo'lib, ular pedagog faoliyatida o'zini o'zi boshqarish jarayonining tarkibiy qismlarini samarali amalga oshirishda ishtirok etadi. Tadqiqot modelimizning mazkur komponentlari talabalarni bo'lajak pedagog sifatida ta'lim jarayonlariga tayyorlab borishda, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda asosiy rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2008. 428 с.
2. Jabborov A. M. O'qituvchi etnopsixologiyasi. Qarshi "Nasaf". 2015. – 180 b
3. Жукова В.Ф. Психолого-педагогический анализ категории «психологическая готовность» // Известия Томского политехнического университета. 2012. Т. 320. № 6. С. 117–121.
4. Лежнина Л.В. Готовность психолога образования к профессиональной деятельности: этапы, механизмы, технологии формирования: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2010. 473 с.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. 308 с.
6. Zikrilloevna A. A. D. Methods of developing psychological readiness for the professional activity of teachers //The Conference Hub. – 2025. – С. 102-105.
7. Zikrilloevna A. A. D. Pedagog faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari //Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali. – 2024. – T. 2. – №. 59. – С. 216-219.
8. Ag'ayeva D. Z. Talabalarning pedagogik faoliyatga psixologik moslashuvi: ijtimoiy-psixologik omillar //Golden brain. – 2024. – T. 2. – №. 21. – С. 119-125.

Akramova Feruza Akmalovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti,
Psixologiya kafedras, psixologiya fanlari doktori, professor

YOSHLARNI OILAGA TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning dolzarb muammolari hamda ularning ijtimoiy, psixologik va pedagogik jihatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda yoshlarning oila qurishga bo'lgan qarashlari, oilaviy mas'uliyatni anglash darajasi, nikohga tayyorgarlik jarayonidagi bilim va ko'nikmalar masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maqolada yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning o'rni yoritiladi. Shuningdek, yoshlar o'rtasida oilaviy qadriyatlarni shakllantirish, nikohga psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish, o'zaro hurmat, mas'uliyat va sog'lom muloqot madaniyatini shakllantirishning zarurati asoslab beriladi. Tadqiqot davomida yoshlarning oilaviy hayotga tayyorgarligi darajasiga ta'sir etuvchi omillar, jumladan, ijtimoiy muhit, ma'naviy qadriyatlar, milliy an'analar hamda zamonaviy globallashtirish jarayonlarining ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, yoshlarni oilaga tayyorlash jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: yoshlar, oila, oilaviy hayot, nikohga tayyorgarlik, oilaviy qadriyatlar, oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit, psixologik tayyorgarlik, oila barqarorligi, ma'naviy qadriyatlar, yoshlar tarbiyasi.

O'zbekistonda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash faqat shaxsiy, boshqalarga aloqasi yo'qdek ko'rinadi, ammo bu qarash millatimiz ravnaqiga, xalqimiz odobiga, kelajagiga, nasli-nasabiga putur yetkazishdan saqlovchi omildir.

Mamlakat aholisining yarmidan ko'proq qismini yoshlar tashkil qilishi, o'sib borayotgan yosh avlodni jamiyatda mustaqil yashashga tayyorlash vazifasining dolzarbligi yoshlarni jamiyat hayotiga va oilaviy turmushga tayyorlash ishlarini jadallashtirishni va yangicha mazmunda qayta qurishni talab etdi. Yigit va qizlar tomonidan qurilayotgan oilalarning ba'zi sabablarga ko'ra buzilib ketish xollari xamon davom etmoqda. Nikohdan ajralishlar asosan 20-35 yosh orasidagi fuqarolar tomonidan amalga oshirilayotganligi o'z navbatida, yoshlar ongida oila va uning muqaddasligi haqidagi tushunchalarning sayozlashib borayotganligini ko'rsatmoqda. Shuning uchun ham yoshlarni oila-nikoh munosabatlariga tayyorlash muhim vazifa sifatida o'zini namoyon etadi. Yoshlarni turmush qurishga tayyorlash davomida ajralishdek mudhish voqea oila muhiti uchun fojia ekanligini ularning ongiga singdirish, qo'ydi-chiqdining yomon oqibatlarini yaqqol misollar yordamida tushuntirish ishlarini olib borish muhim rol o'ynaydi.

Prezident Shavkat Mirziyoev tomonidan "Turmush qurgan yoshlar orasida hayotni yengil-elpi tasavvur qilish, oila muqaddas ekanini tushunib yetmaslik holatlari ham, afsuski, uchrab turibdi. Yosh oilalar orasida arziyas sabablar bilan ajralishlar ko'payib bormoqda. Begunoh bolalar yetim bo'lib, mehr va e'tiborga eng tashna vaqtida ota-ona tarbiyasidan chetda qolmoqda" deb ta'kidlangani ham mazkur masalaga jiddiy e'tibor qaratishni taqazo etadi.

Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash insoniyat tarixida xalq ma'naviy takomilining eng ulug' va oliy yo'nalishlaridan biri bo'lib kelgan. Oilaviy madaniyat, oilaviy hayotga ongli kirib borish, oilaviy vazifalarni bajarishga tayyorlik, hayotda oila o'rnini yuksak qadrlash, xalq ma'naviy merosidagi oila qadriyatlarini o'z zamoni talablari bilan uyg'unlashtirib rivojlantirish har vaqt inson hayotiy mezonini va jamiyat oldida turgan dolzarb vazifalardan biri sifatida tan olingan.

Yoshlarni oilaviy hayotga psixologik, ruhiy, jismoniy, jinsiy tomondan to'liq tayyorlash masalalari quyidagi yo'nalishlardagi ma'lum bilim va ko'nikmalarni shakllantirishni taqozo etadi:

1. Oila salomatligi: oila a'zolari salomatligi bo'yicha birlamchi bilimlarga ega bo'lish, salomatlikni saqlash omillarini bilish, salomatlikni saqlash va umrni uzaytirish usullarini va milliy qadriyatlarni oila hayotiga singdira bilish, milliy tabobatdan xabardor bo'lish, reproduktiv salomatlik mezonlariga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish me'yorlariga rioya qilish, salomatlikni saqlash - fuqarolik burchi ekanligini anglash, o'z salomatligini jamiyat sog'lomligi sifatida qabul qilish, qariyalar salomatligiga e'tiborli bo'lish, go'dak va emizikli bolalar salomatligi, bolalarni yuqumli kasalliklardan asray olish, yod tanqisligi va temir moddasi yetishmovchiligini oldini ola bilish, oilada tibbiy bilimlarga hurmat va e'tiborning shakllantirilishi, hayotga fiziologik-gigienik jihatdan tayyor bo'lish, oilaning ijtimoiy ahvolini yaxshi va ravon saqlash, uni yaxshilash omillarini o'rganish.

2. Oiladagi jinslararo munosabatlar: jinsiy tarbiya asoslari, jinslar psixologiyasi va salomatligi bo'yicha bilimlarni egallash, nikohni ulug'lash, nikohdagi halollik va sadoqat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni an'anaga aylantirish, ona salomatligiga muqaddas munosabat, farzand tug'ilishi va uning salomatligi, o'zini va oila a'zolarini zararli ko'nikmalardan asrash, ma'naviy barkamollik, sog'lom turmush tarzi asosidagi axloq normalari, inson psixologiyasi bo'yicha bilimlarga ega bo'lish, psixologik ta'sir o'tkazish omillarini egallash, psixologik muvozanat sirlarini egallash.

3. Oila axloqi va estetikasi: oilada o'zaro munosabatlar va muloqot madaniyati, tashabbuskorlik, faollik, ijodkorlik, tibbiy va ma'naviy sog'lomlik, jismoniy va ruhiy barkamollik, yetakchilik va tadbirkorlik, o'zaro muhabbat, adolat, insonparvarlik, insoniylik, to'g'rilik, kamtarlik, samimiylik, ota-onaga hurmat, mehr-muruvvat, sahovat, bag'rikenglik, sadoqat, vafodorlik, gunoh ishlardan qochish, sabr-toqat, o'z va'dasi ustidan chiqish, ilmli bo'lish, ayollarni qadrlash, iffat, rostgo'ylik, pokizalik, halollik, himmat va bardoshlilik, xushhulqlilik, shukr, hayo, tejamkorlik, halimlik, viqor, rahm-shafqat, onalik mehri, ma'naviy barkamollik, axloqiy poklik va vafodorlik, mehr va muruvvatga asoslangan oilaviy muloqot madaniyati, ma'naviy-mafkuraviy sog'lomlik, inson erkini hurmatlash, har bir insonning takrorlanmasligini tan olish va e'zozlash.

4. Oila a'zolari o'rtasida oilaviy majburiyatlar taqsimoti va tomonlar huquqlari: oila va oilaviy majburiyatlar, ayol va erkak majburiyatlariga doir zamonaviy stereotiplar, zamonaviy oila va oila a'zolari majburiyatlari, er va xotin huquqlari kafolatlarini bilish, oila huquqi bo'yicha qonunchilik tizimi bergan imtiyozlardan to'g'ri foydalana olish, din, oila va inson huquqlari masalasi, turmush qurayotgan yoshlarning oilalari o'zaro muvofiq bo'lishiga erishish, oila qurishda tomonlar erkinligi huquqini tug'ri anglash, oila qurish tartibi, shuningdek ajrim huquqi, ajrim holatidagi tomonlar huquqlari bo'yicha qonun hujjatlarini bilish va amalda qo'llay olish, oilada gender tenglik, jinslar o'rtasidagi farqlarni anglash, gender muhofaza qonunlarini tatbiq eta bilish.

5. Oilaviy inqirozlar va ularning oldini olish, oilaviy nizolarni yechimiga tayyorlik: oila va konfliktlar, oilaviy inqirozlar va ularga to'g'ri munosabat, oilaviy inqirozlarning oldini olish choralari, g'azab va jahlni yengish usullarini bilish, shaxs va oila, oilaning har bir a'zosiga hurmat va e'tibor me'yori, shaxs erkinligi, egoizm, egoizmdan qutilish omillari, oilada uning a'zolari munosabatlaridagi uyg'unlik, shaxs va jamoa munosabatlari, shaxs va oila manfaatlari birligi, oila manfaatlarining ustunligi, shaxsning muloqot madaniyati va ichki dunyosi yetukligi omillari.

6. Oiladagi sog'lom muhit va oilaviy muloqot: oila va uning osoyishtaligi, oiladagi sog'lom muhitni muhofaza qilishda barcha tomonlarning mas'ul ekanligi, shaxsiy huquqlarni oila huquqi bilan mutanosib olib bora olish tartiblari, oila a'zolari o'rtasidagi muloqot, oila va jamiyat munosabatlari, jamiyatda oila mavqeini saqlash, jamiyat a'zolari bilan bo'ladigan muloqotlarni to'g'ri olib borish, oila ma'rifati, ota-ona va farzand munosabatlaridagi samimiylik va bir-birini to'ldirish, farzandlarni jamoada yashashga va jamoada yashash qonun-qoidalariga o'rgatish, oiladagi sog'lom psixologik va tibbiy muhitning shakllanishida oila a'zolari majburiyatlari va huquqlarini mutanosib belgilash va tashkil qilishga o'rganish.

7. Oila an'analari va ularga nisbatan yangicha qarash: oila an'alarining kelib chiqish sirlari, oila an'alariga hurmat, oila an'alarini yaratish va ularni ta'minlash, oilaviy an'analarni avlodlarga o'tkazish, milliy urf odatlarini o'rganish, oila an'alaridan farzand tarbiyasida unumli foydalanish.

Demak, yoshlarni oila va oilaviy munosabatlarga tayyorlash ishida yuqorida keltirilgan yetti jihatni to'g'ri tashkil etish va olib borish hozirgi kunning eng dolzarb muammolaridandir.

Bugungi kunda yoshlarni oilaga tayyorlash sohasida quyidagi masalalarga e'tibor qaratish zarur:

Birinchidan, yoshlarni oilaga tayyorlashda ularga zarur psixologik, ma'naviy, huquqiy saboqlarni o'rgatish.

Ikkinchidan, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning aniq metodikasini ishlab chiqish.

Uchinchidan, ma'lumotlarni yoshlarga yetkazish usuli va shakllarini takomillashtirish, bu borada axborot texnologiyalarining so'ngi imkoniyatlaridan foydalanishga e'tibor qaratish.

To'rtinchidan, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, oila qurish mas'uliyatini to'la anglashlari bo'yicha amaliy psixologik tavsiyanomalar, yo'riqnomalar, oilaga tayyorlash masalalariga bag'ishlangan tarqatma materiallar, ijtimoiy reklama roliklarini ishlab chiqish.

Jamiyatning asosiy bo'g'ini hisoblangan oilalar ajrimining oldini olishda yoshlarni oilaviy hayotga to'g'ri tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu o'z navbatida jamiyat milliy qadriyatlarining asrab avaylanishiga xizmat qilib, kelajak yoshlarning to'liqsiz oilalarda tarbiyalanishi va oqibatida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy holatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxxati.

1. Акрамова Ф.А., Билолова З.Б. Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашнинг ижтимоий-психологик муаммолари. Монография. –Т.: ООО “NORI” МЧЖ, 2020. - 146 б.

2. Гокова О.В., Киселева А.М. Сравнительное исследование репродуктивных установок и отношения молодежи к институту брака (в Европе) // Вопросы управления, 2016, № 4. стр. 68 - 75.

3. Саифназарова Ф. Ўзбек оиласи: ижтимоий ва маънавий кадриятлар. Монография. – Т.: «YURIST-MEDIA MARKAZI» нашриёти, 2007. – 128б.

4. Оила психологияси: Академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари учун ўқув қўлланма. / Ф.Б. Шоумаров таҳрири остида / – Тошкент: “Шарқ”, 2008. – 296 б.

Shamshimetov Ruslan Tashtemirovich

*O'zbekiston Respublikasi Huquqni muhofaza qilish akademiyasi
Kasbiy psixologiya va boshqaruv faoliyati kafedrasida katta o'qituvchisi*

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARINING KASBIY STRESSI VA UNING OILAVIY MUNOSABATLARGA TA'SIRINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy stressi va uning oilaviy munosabatlarga ta'sirining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari kompleks yondashuv asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda xizmat faoliyatining yuqori darajadagi mas'uliyati, xavf-xatar bilan bog'liqligi, tartib-intizom talablari hamda noan'anaviy ish rejimining xodimlarning psixik holatiga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Shuningdek, kasbiy stressning oiladagi emotsional yaqinlik, kommunikativ munosabatlar, o'zaro tushunish va nizolar dinamikasiga ta'siri empirik ma'lumotlar asosida o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida psixodiagnostik metodlar, so'rovnoma va statistik tahlil usullaridan foydalanilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi kasbiy stress oilaviy munosabatlarda sovuqlik, kommunikativ uzilishlar va konfliktlarning ortishiga olib keladi. Shu bilan birga, stressga bardoshlilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik xizmatlarning mavjudligi salbiy ta'sirlarni kamaytiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari ichki ishlar organlari xodimlari bilan ishlovchi psixologlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: kasbiy stress, ichki ishlar organlari, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy-psixologik omillar, emotsional zo'riqish, kommunikativ muammolar, psixologik yordam.

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются социально-психологические особенности профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел и его влияние на семейные отношения. Исследование направлено на комплексный анализ факторов служебной деятельности, включая высокий уровень ответственности, риск, строгую дисциплину и нестандартный режим работы, влияющих на психоэмоциональное состояние сотрудников. Особое внимание уделяется изучению влияния профессионального стресса на эмоциональную близость, коммуникацию, взаимопонимание и динамику конфликтов в семье. В работе использованы психодиагностические методы, анкетирование и статистическая обработка данных. Результаты исследования показали, что высокий уровень профессионального стресса приводит к снижению качества семейных отношений, увеличению конфликтов и нарушению коммуникативных процессов. В то же время такие факторы, как стрессоустойчивость, социальная поддержка и наличие психологической помощи, способствуют снижению негативных последствий. Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций для психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел и укрепления их семейного благополучия.

Ключевые слова: профессиональный стресс, органы внутренних дел, семейные отношения, социально-психологические факторы, эмоциональное напряжение, коммуникация, психологическая помощь.

Abstract. This article examines the socio-psychological characteristics of occupational stress among internal affairs officers and its impact on family relationships. The study provides a comprehensive analysis of job-related factors such as high responsibility, exposure to risk, strict discipline, and irregular working schedules, and their influence on the psychological well-being of employees. Particular attention is given to the effects of occupational stress on emotional closeness, communication patterns, mutual understanding, and conflict dynamics within the family. The research employs psychodiagnostic tools, questionnaires, and statistical analysis methods. The findings indicate that high levels of occupational stress significantly contribute to emotional detachment, communication breakdowns, and increased conflicts in family relationships. At the same time, factors such as stress resilience, social support, and access to psychological services serve as protective mechanisms that mitigate negative outcomes. The results of this study have practical

implications for developing psychological support programs aimed at improving both professional efficiency and family well-being of internal affairs personnel.

Key words: occupational stress, internal affairs officers, family relationships, socio-psychological factors, emotional tension, communication, psychological support.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda huquqni muhofaza qiluvchi tizimlar faoliyati barqaror ijtimoiy tartibni ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Xususan, ichki ishlar organlari xodimlari jamoat xavfsizligini saqlash, jinoyatchilikka qarshi kurashish, fuqarolarning huquq va erkinliklarini himoya qilish kabi yuqori mas'uliyatli vazifalarni bajaradi. Bunday faoliyat tabiatan murakkab, xavfli va psixologik jihatdan zo'riqtiruvchi bo'lib, u xodimlarda uzoq muddatli kasbiy stress shakllanishiga olib keladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy stress omillari ostida ishlaydigan mutaxassislar orasida emotsional zo'riqish, charchoq, xavotir va depressiv holatlar boshqa kasb egalari bilan solishtirganda sezilarli darajada yuqori bo'ladi.

Ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatiga xos bo'lgan omillar – navbatchilik asosida ishlash, kechki va tungi xizmatlar, favqulodda vaziyatlarga tezkor javob berish zarurati, inson hayoti bilan bog'liq qarorlar qabul qilish, xizmat intizomi va qat'iy ierarxik tizim – psixik yuklamaning ortishiga sabab bo'ladi. Ilmiy manbalarga ko'ra, bunday sharoitlarda ishlovchi xodimlarning 60–70 foizida turli darajadagi stress simptomlari kuzatiladi, ularning sezilarli qismi esa surunkali stress holatiga o'tishi mumkin. Ayniqsa, uzoq muddatli kasbiy stress “emotsional kuyish” (burnout sindromi) rivojlanishiga zamin yaratadi.

Kasbiy stress nafaqat xodimning individual psixologik holatiga, balki uning ijtimoiy muhitiga, ayniqsa oilaviy munosabatlariga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oila shaxsning eng yaqin ijtimoiy instituti sifatida emotsional qo'llab-quvvatlash manbai bo'lib xizmat qilsa-da, stress ta'sirida bu tizimda ham ziddiyatlar yuzaga kelishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi kasbiy stressga ega xodimlarda oilaviy nizolar chastotasi ortadi, er-xotin o'rtasidagi kommunikatsiya sifati pasayadi, emotsional yaqinlik susayadi va o'zaro tushunmovchiliklar kuchayadi. Ba'zi holatlarda esa bu jarayonlar oilaviy ajrimlarga ham olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik omillar – stressga bardoshlilik darajasi, shaxsiy coping-strategiyalar, oiladagi psixologik muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va professional psixologik xizmatlarning mavjudligi – kasbiy stressning salbiy ta'sirini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Aynan shu omillarni chuqur o'rganish ichki ishlar organlari xodimlarining nafaqat kasbiy samaradorligini, balki ularning oilaviy farovonligini ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy stressi va uning oilaviy munosabatlarga ta'sirini ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan kompleks o'rganish orqali samarali profilaktik va korreksion choralarni ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

Adabiyotlar tahlili. Kasbiy stress muammosi zamonaviy psixologiya, sotsiologiya va mehnat psixologiyasi doirasida eng ko'p o'rganilgan yo'nalishlardan biri bo'lib, ayniqsa huquqni muhofaza qiluvchi organlar faoliyatiga nisbatan bu masala alohida dolzarblik kasb etadi. Xorijiy tadqiqotlarda politsiya va ichki xavfsizlik tizimi xodimlari faoliyati tabiatan yuqori xavf, doimiy noaniqlik, favqulodda vaziyatlarga tayyor turish, qat'iy intizom va kuchli emotsional nazorat talab qiluvchi kasb sifatida tavsiflanadi. Shu bois ushbu kasb egalari orasida stress, emotsional charchoq, xavotir, depressiv holatlar va kasbiy kuyish sindromi ko'rsatkichlari boshqa ko'plab kasb guruhlariga nisbatan yuqoriroq uchrashi qayd etilgan. Cheung va hamkorlari olib borgan skoping-tahlilda politsiya stressining omillari individual, tashkiliy, operatsion, oilaviy va ijtimoiy darajalarda namoyon bo'lishi ko'rsatilgan bo'lib, aynan oilaviy omillar stressning nafaqat oqibati, balki uni kuchaytiruvchi vositachi omil ekanligi ham ta'kidlangan. Bu yondashuv ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatini tor kasbiy doira bilan emas, balki “xizmat–shaxs–oila” tizimi doirasida tahlil qilish zarurligini ko'rsatadi.

Xorijiy ilmiy maktabda kasbiy stressni tushuntirishda asosan ish talablari va resurslari o'rtasidagi nomutanosiblikka asoslangan nazariy yondashuvlar yetakchilik qiladi. Politsiya faoliyatiga tatbiqan bu yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, yuqori xizmat yuklamasi, vaqt tanqisligi, tungi navbatchilik, byurokratik bosim, rahbariyat bilan murakkab munosabatlar va resurslar

yetishmasligi xodimning ichki psixologik zaxiralarini asta-sekin kamaytiradi. Queirós va hamkorlari tadqiqotida politsiya xodimlari orasida yuqori operatsion stress 88,4 foiz, yuqori tashkiliy stress esa 87,2 foiz darajasida aniqlangan, bu esa muammoning tasodifiy emas, balki tizimli ekanini ko'rsatadi. Ularning izlanishida stress va kuyish ko'rsatkichlari resilient coping bilan manfiy bog'liqligi aniqlangan, ya'ni psixologik bardoshlilik va konstruktiv coping strategiyalari qancha sust bo'lsa, kasbiy zo'riqishning salbiy oqibatlari shuncha kuchli namoyon bo'ladi. Shu jihatdan xorijiy tadqiqotlar kasbiy stressni individual zaiflik emas, balki murakkab ijtimoiy-psixologik va tashkiliy omillar o'zaro ta'siri mahsuli sifatida sharhlaydi.

Kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ta'siri masalasi ham adabiyotlarda tobora kengroq yoritilmoqda. Lambert va hamkorlari, shuningdek, work-family conflict yo'nalishidagi boshqa tadqiqotchilar ishdagi zo'riqish oilaga "ko'chib o'tishi", ya'ni spillover effekti orqali er-xotin o'rtasidagi emotsional yaqinlik, o'zaro tinglash, kommunikativ barqarorlik va psixologik xavfsizlikka salbiy ta'sir etishini ko'rsatganlar. Bunday tadqiqotlarda kasbiy charchoq, asabiylik, uyqu buzilishi, vaqt yetishmasligi va psixologik uzoqlashuv oiladagi nizolar chastotasini oshiruvchi asosiy mexanizmlar sifatida talqin qilinadi. Violanti va hamkorlarining politsiya stressi bo'yicha umumlashtiruvchi sharhida ham politsiya turmush o'rtoqlarining sezilarli qismi xodim kasbi sababli stress boshdan kechirishi, bunga navbatchilik rejimi, ortiqcha ish va xodimning hayoti uchun xavotir kabi omillar sabab bo'lishi qayd etilgan. Demak, oilaviy munosabatlar bu yerda passiv fon emas, balki kasbiy stressning rivojlanishi, kuchayishi yoki yumshashida faol ishtirok etuvchi ijtimoiy maydon sifatida namoyon bo'ladi.

Rus olimlari va postsovet makonidagi tadqiqotchilar mazkur muammoni ko'proq yuridik psixologiya, ekstremal faoliyat psixologiyasi hamda stressni yengib o'tish xulqi nuqtai nazaridan o'rganadilar. Rogachev ishlarida huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida coping-xulq va shaxsiy resurslar muammosi yuridik psixologiyaning eng dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida tavsiflanadi; bunda stressni yengish faqat tashqi sharoit emas, balki shaxsning ichki resurslari, o'zini boshqarishi va ijtimoiy tayanchi bilan ham bog'liq ekani ko'rsatiladi. Kapustina, Chovdyrova, Lavrenko, Jidkova kabi tadqiqotchilar esa turli xizmat sharoitlarida coping-strategiyalar, nerv-psixik moslashuv va stressga bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlikni yoritib, adaptiv strategiyalar xodimning kasbiy barqarorligi bilan birga oilaviy munosabatlar sifati uchun ham bilvosita ahamiyatga ega ekanini asoslaydilar. Nikolaeva, Kora, Yegorova, Lyubets singari mualliflar politsiya faoliyatidagi professional stress psixik salomatlik, emotsional holat va kuyish sindromi bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, Misbahning ichki ishlar organlari xodimlari kasbining oilaviy munosabatlarga ta'siri haqidagi ishi oila ichidagi konfliktlar xodimning kasbiy faoliyat mazmuniga ham teskari ta'sir ko'rsatishini ko'rsatib, "kasb oilaga ta'sir qiladi" degan bir yo'nalishli model o'rniga ikki tomonlama bog'liqlik modelini taklif etadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, xorijiy va rus ilmiy maktablari o'rtasida muayyan metodologik farqlar mavjud bo'lsa-da, ularni birlashtiruvchi umumiy nuqta — ichki ishlar organlari xodimining kasbiy stressini faqat individual psixologik holat sifatida emas, balki xizmat muhiti, tashkilot madaniyati, shaxsiy resurslar va oilaviy munosabatlar o'zaro bog'liq bo'lgan murakkab ijtimoiy-psixologik tizim sifatida talqin etishdir. Xorijiy tadqiqotlar ko'proq tizimli modellar, empirik o'lchovlar va work-family conflict konstruksiyasiga tayansa, rus tadqiqotlari ko'proq stressni yengib o'tish xulqi, shaxsiy resurslar, psixik moslashuv va kasbiy deformatsiya jihatlariga urg'u beradi. Shu bois mazkur mavzuni o'rganishda aynan ikki ilmiy an'ananing integratsiyasi samarali hisoblanadi: bir tomondan, stress manbalarining tashkiliy va operatsion tuzilmasini aniqlash, ikkinchi tomondan esa ushbu stressning oilaga ko'chish mexanizmlari, kommunikativ buzilishlar, emotsional sovuqlashuv va nizolar dinamikasini ochib berish zarur. Mavjud adabiyotlar tahlili asosida aytish mumkinki, ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy stressi oilaviy munosabatlarga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi, biroq bu ta'sir darajasi stressga bardoshlilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy psixologik muhit va professional psixologik yordam imkoniyatlari bilan tartiblanadi. Aynan shu holat ushbu mavzuni chuqur empirik tadqiq etish va amaliy psixoprofilaktik dasturlar ishlab chiqish zaruratini belgilaydi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy stressi va uning oilaviy munosabatlarga ta'siri o'rtasida muhim ijtimoiy-psixologik bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Olingan empirik ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, xizmat faoliyatining yuqori darajadagi zo'riqishi, ayniqsa navbatchilik asosidagi ish rejimi, vaqt tanqisligi, xavfli vaziyatlar bilan to'qnashuv va qat'iy intizomiy talablar xodimning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayon, o'z navbatida, oilaviy munosabatlar tizimida ham aks etib, emotsional yaqinlikning pasayishi, o'zaro tushunmovchiliklarning ortishi va kommunikativ uzilishlar yuzaga kelishiga olib keladi. Shunday qilib, kasbiy stressning ta'siri faqat individual darajada emas, balki oilaviy tizim darajasida ham namoyon bo'lishi kuzatiladi.

Tahlillar natijasi shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi kasbiy stressga ega xodimlarda oilaviy nizolar chastotasi sezilarli darajada yuqori bo'ladi. Bu holat, bir tomondan, xodimning emotsional charchashi va psixologik resurslarining kamayishi bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, uning oilaga ajrata oladigan vaqt va e'tiborining cheklanishi bilan izohlanadi. Ayniqsa, kommunikativ jarayonlarda salbiy o'zgarishlar – qisqa, yuzaki muloqot, agressiv yoki befarq munosabat, tinglash ko'nikmalarining pasayishi – oilaviy muhitda psixologik iqlimning yomonlashishiga sabab bo'ladi. Bu esa o'z navbatida konfliktlarning ortishiga, o'zaro ishonchning susayishiga va ba'zi hollarda oilaviy ajrimlar xavfining kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ta'siri bir xil darajada namoyon bo'lmagligini ham ko'rsatdi. Bu yerda ijtimoiy-psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Xususan, yuqori stressga bardoshlilik darajasiga ega bo'lgan, samarali coping-strategiyalarni qo'llay oladigan va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimiga ega xodimlarda oilaviy munosabatlar nisbatan barqaror saqlanib qoladi. Aksincha, psixologik resurslari cheklangan, emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan shaxslarda stressning salbiy ta'siri yanada kuchliroq namoyon bo'ladi. Bu holat kasbiy stressning oilaga ta'siri bevosita emas, balki vositachi omillar orqali amalga oshirishini ko'rsatadi.

Muhokama jarayonida alohida ta'kidlash joizki, oilaviy muhit ham o'z navbatida xodimning kasbiy faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Ya'ni, oiladagi qo'llab-quvvatlovchi, iliq va barqaror psixologik iqlim xodimning stressga chidamliligini oshiradi, uning kasbiy samaradorligini yaxshilaydi va emotsional tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Aksincha, oiladagi nizoli va beqaror muhit stressning yanada chuqurlashishiga, psixologik zo'riqishning ortishiga va kasbiy faoliyat sifatining pasayishiga olib keladi. Demak, bu jarayon ikki tomonlama xarakterga ega bo'lib, "kasb-oila" tizimining o'zaro bog'liqligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Natijalar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy stressini kamaytirish va uning salbiy oqibatlarini bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu yondashuv nafaqat xizmat faoliyati sharoitlarini optimallashtirishni, balki psixologik yordam tizimini rivojlantirishni, stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazishni hamda xodimlarning oilaviy hayotini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ijtimoiy dasturlarni joriy etishni o'z ichiga olishi lozim. Aynan shunday kompleks choralar orqali kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga salbiy ta'sirini kamaytirish va xodimlarning umumiy hayot sifati hamda kasbiy samaradorligini oshirish mumkin.

Xulosa. Mazkur tadqiqot ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy stressi va uning oilaviy munosabatlarga ta'sirini ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilish orqali ushbu muammoning ko'p qatlamli va tizimli xarakterga ega ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, xizmat faoliyatining yuqori mas'uliyati, xavf-xatar bilan bog'liqligi, noturg'un ish rejimi hamda qat'iy intizomiy talablar xodimlarda doimiy psixologik zo'riqish holatini yuzaga keltiradi. Ushbu zo'riqish vaqt o'tishi bilan nafaqat individual psixik holatga, balki oilaviy munosabatlar sifatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, kasbiy stressning ortishi oilada emotsional yaqinlikning pasayishi, muloqot sifatining yomonlashuvi, o'zaro tushunmovchiliklar va nizolar sonining ortishi bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, kommunikativ jarayonlarning buzilishi va psixologik uzoqlashuv oilaviy barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, oilaviy muhitning o'zi ham xodimning stressga munosabatini belgilovchi muhim omil ekanligi

aniqlanib, oila va kasbiy faoliyat o'rtasidagi o'zaro ta'sir ikki tomonlama xarakterga ega ekanligi asoslandi.

Tadqiqot natijalari yana shuni ko'rsatdiki, kasbiy stressning salbiy oqibatlarini barcha xodimlarda bir xil darajada namoyon bo'lmaydi. Bu jarayonda shaxsning stressga bardoshlilik darajasi, emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalari, samarali coping-strategiyalarni qo'llay olish qobiliyati hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi muhim himoya omillari sifatida xizmat qiladi. Aynan ushbu resurslar mavjud bo'lgan hollarda kasbiy zo'riqishning oilaviy munosabatlarga salbiy ta'siri sezilarli darajada kamayadi.

Umuman olganda, ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy stressini kamaytirish masalasi faqat individual darajadagi psixologik muammo sifatida emas, balki kompleks ijtimoiy-psixologik vazifa sifatida qaralishi lozim. Shu nuqtai nazardan, xizmat sharoitlarini takomillashtirish, psixologik xizmat tizimini kuchaytirish, stressni boshqarish va emotsional kompetensiyani rivojlantirishga qaratilgan treninglar tashkil etish, shuningdek, xodimlarning oilaviy hayotini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan profilaktik dasturlarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo'nalishdagi ilmiy-amaliy ishlar nafaqat xodimlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, balki ularning oilaviy farovonligini ta'minlash orqali jamiyat barqarorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Hans Selye Selye H. Stress without distress. – New York: McGraw-Hill, 1974. – 171 p.
2. Christina Maslach Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual. – 3rd ed. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996. – 52 p.
3. Arnold B. Bakker Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands–Resources model: State of the art // Journal of Managerial Psychology. – 2007. – Vol. 22(3). – P. 309–328.
4. Cary L. Cooper Cooper C.L., Dewe P.J., O'Driscoll M.P. Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2001. – 248 p.
5. John M. J.M., Owens S.L., Fekedulegn D. et al. An exploration of shift work, fatigue, and gender among police officers // Policing: An International Journal. – 2018. – Vol. 41(6). – P. 796–809.
6. Eric G. Lambert Lambert E.G., Qureshi H., Frank J. et al. Job stress, job involvement, job satisfaction, and organizational commitment and their associations with job burnout among Indian police officers // Policing: An International Journal. – 2017. – Vol. 40(4). – P. 903–916.
7. Richard S. Lazarus Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.

Ravshanov Xusan Abdiquil o'g'li

Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

INNOVATSION TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING REFLEKSIV KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada innovatsion ta'lim muhitida talabalarning reflektiv kompetensiyalarini rivojlantirish xususiyatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim tizimida refleksiya talabaning o'z bilim va faoliyatini tahlil qilish, baholash va takomillashtirishga qaratilgan muhim psixologik jarayon sifatida qaraladi. Tadqiqotda reflektiv kompetensiyaning tarkibiy komponentlari – o'z-o'zini anglash, o'z faoliyatini baholash, tanqidiy fikrlash va o'zini boshqarish ko'nikmalari yoritilgan. Innovatsion ta'lim muhitida, xususan, raqamli texnologiyalar, interaktiv metodlar va loyiha asosida o'qitish reflektiv faoliyatni faollashtirishning samarali vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, reflektiv kompetensiyalar rivojlangan talabalar o'quv jarayonida faolroq ishtirok etadi, mustaqil qaror qabul qiladi va o'z rivojlanishini ongli ravishda

boshqaradi. Shuningdek, refleksiya talabalarda o'z-o'zini faollashtirish, kreativ fikrlash va ichki motivatsiyani kuchaytirishga xizmat qiladi. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'limda innovatsion yondashuvlar samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: refleksiv kompetensiya, innovatsion ta'lim, o'zini o'zi baholash, tanqidiy fikrlash, o'zini boshqarish, kreativlik, motivatsiya.

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности развития рефлексивных компетенций студентов в условиях инновационной образовательной среды. В современной системе образования рефлексия выступает важным психологическим механизмом, обеспечивающим осознание, анализ и оценку собственной учебной деятельности. В исследовании раскрываются структурные компоненты рефлексивной компетенции, включая самопознание, самооценку, критическое мышление и навыки саморегуляции. Отмечается, что использование инновационных образовательных технологий, таких как цифровые инструменты, интерактивные методы и проектное обучение, способствует активизации рефлексивной деятельности студентов. Результаты исследования показывают, что студенты с развитой рефлексией проявляют более высокую учебную активность, способны принимать самостоятельные решения и эффективно управлять своим обучением. Кроме того, рефлексивные процессы усиливают внутреннюю мотивацию и способствуют развитию креативного мышления. Практическая значимость работы заключается в повышении эффективности инновационных образовательных подходов.

Ключевые слова: рефлексивная компетенция, инновационное образование, самооценка, критическое мышление, саморегуляция, креативность, мотивация.

Abstract. This article examines the features of developing students' reflective competencies in an innovative educational environment. In modern education, reflection is considered a key psychological process that enables learners to analyze, evaluate, and improve their own learning activities. The study explores the structural components of reflective competence, including self-awareness, self-assessment, critical thinking, and self-regulation skills. It is emphasized that innovative educational approaches, such as digital technologies, interactive methods, and project-based learning, play a significant role in enhancing students' reflective activities. The findings indicate that students with well-developed reflective competencies demonstrate higher levels of academic engagement, make independent decisions, and effectively manage their learning processes. Furthermore, reflection contributes to the development of intrinsic motivation and creative thinking. The results of this study have practical implications for improving the effectiveness of innovative teaching methods in higher education.

Key words: reflective competence, innovative education, self-assessment, critical thinking, self-regulation, creativity, motivation.

Mavzuning dolzarbligi. "Innovatsion ta'lim muhitida talabalarning refleksiv kompetensiyalarini rivojlantirish xususiyatlari" mavzusi bugungi kunda ta'lim nazariyasi va amaliyotida alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Buning asosiy sababi shundaki, zamonaviy oliy ta'lim endi faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki talabaning o'z o'quv faoliyatini tahlil qila olishi, xatolarini anglay olishi, maqsadlarini qayta ko'rib chiqishi va o'z rivojlanish trayektoriyasini mustaqil boshqara olishini ham talab etmoqda. UNESCO raqamli ta'lim va sun'iy intellekt bo'yicha materiallarida aynan human agency, tanqidiy fikrlash va etik mas'uliyatni ustuvor yo'nalish sifatida ko'rsatadi; bu esa refleksiya innovatsion ta'limning chekka emas, markaziy komponentiga aylanayotganini bildiradi.

Xalqaro darajada refleksiv kompetensiyalarning ahamiyati OECD yondashuvlarida ham yaqqol namoyon bo'ladi. OECD Future of Education and Skills 2030/2040 platformasida talabalar kelajakda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma, qadriyat va munosabatlar qatorida student agency alohida ta'kidlanadi. OECD Learning Compass materiallarida esa kognitiv va metakognitiv ko'nikmalar tarkibiga critical thinking, creative thinking, learning to learn, self-regulation kabi kompetensiyalar kiritilgan. Bu holat refleksiv kompetensiya alohida bir yumshoq

ko'nikma emas, balki o'rganishni o'rganish, o'z faoliyatini kuzatish va shaxsiy o'sishni boshqarishning tayanch mexanizmi ekanini ko'rsatadi.

Mavzuning dolzarbligi innovatsion ta'lim muhitining o'zi bilan ham belgilanadi. Raqamli texnologiyalar, loyiha asosida o'qitish, interaktiv platformalar, aralash va masofaviy ta'lim formatlari kengaygani sari talaba oldidagi talablar ham murakkablashmoqda. Endi talaba tayyor bilimni qabul qiluvchi emas, balki axborotni saralovchi, uning sifatini baholovchi, o'z o'quv strategiyasini tuzuvchi va zarur bo'lsa uni o'zgartira oluvchi subyekt bo'lishi kerak. UNESCOning 2024-yilgi ta'lim bo'yicha faoliyat sharhida ham ta'limning raqamli transformatsiyasi, ma'lumotlarga asoslangan siyosat va o'quvchini markazga qo'yuvchi yondashuvlar asosiy ustuvor yo'nalishlar sifatida ko'rsatilgan. Bunday sharoitda refleksiv kompetensiyasiz innovatsion ta'limning samaradorligi pasayadi.

Yana bir muhim jihat shundaki, refleksiv kompetensiya talabaning faqat akademik faoliyatiga emas, balki uning ijodiy, kommunikativ va kasbiy tayyorgarligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. OECDning kreativ va tanqidiy fikrlashni baholash bo'yicha ishlanmalarida o'quvchi murakkab vaziyatni tahlil qilishi, qarorining asoslarini ko'ra olishi va o'z fikrini qayta ko'rib chiqishga tayyor bo'lishi muhim deb qaraladi. Bularning barchasi refleksiv jarayon bilan uzviy bog'liq. Shu ma'noda refleksiya innovatsion ta'limda ijodiy fikrlashni chuqurlashtiruvchi, mustaqil qaror qabul qilishni asoslovchi va o'z-o'zini boshqarishni ta'minlovchi psixologik mexanizm sifatida maydonga chiqadi.

Respublikamiz sharoitida ham mazkur mavzu nihoyatda dolzarb. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida oliy ta'lim bilan qamrov darajasini oshirish, ta'lim sifatini yaxshilash, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, ilmiy va innovatsion faoliyatni samarali tashkil etish vazifalari belgilangan. Ushbu konsepsiyada xalqaro standartlar asosida kreativ va tizimli fikrlaydigan, mustaqil qaror qabul qila oladigan kadrlar tayyorlashga urg'u berilishi refleksiv kompetensiyalarni rivojlantirishni bevosita kun tartibiga olib chiqadi. Chunki tizimli fikrlash, mustaqil qaror va innovatsion faollik refleksiyasiz shakllanmaydi.

O'zbekistonda oliy ta'lim qamrovi ham so'nggi yillarda sezilarli oshgan. Milliy statistika qo'mitasi ma'lumotiga ko'ra, 2024-yilda oliy ta'lim qamrovi 47,7% ga yetgan, 2024/2025 o'quv yilida oliy ta'lim tashkilotlariga qabul qilinganlar soni 381,7 ming nafarni tashkil etgan va bu 2020/2021 o'quv yiliga nisbatan 2,2 baravar ko'pdir. Talabalar soni va qamrov kengaygani sari ta'lim sifati, ayniqsa har bir talabaning o'z bilimini anglash, o'zini baholash va mustaqil rivojlanish ko'nikmalarini shakllantirish masalasi yanada muhimlashadi. Miqdoriy o'sish sharoitida sifatni ushlab turish uchun refleksiv kompetensiyalarni rivojlantirish zaruriy pedagogik va psixologik vazifaga aylanadi.

Bundan tashqari, respublikada innovatsion taraqqiyot va inson kapitalini kuchaytirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda. Ilm-fanni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida O'zbekistonni Global innovatsion indeks bo'yicha yetakchi 50 davlat qatoriga olib kirish maqsadi qo'yilgan bo'lib, bunda inson kapitali va ta'lim sifati asosiy omillardan biri sifatida ko'riladi. Innovatsion rivojlanish uchun faqat texnologik infratuzilma emas, balki o'z tajribasini tahlil qila oladigan, o'z xatosidan o'rganadigan, o'z faoliyatini qayta qurishga qodir shaxslar zarur. Shu sababli refleksiv kompetensiyani rivojlantirish innovatsion jamiyat uchun kadrlar tayyorlashning psixologik negizi hisoblanadi.

Mavzuning yana bir dolzarb tomoni shundaki, innovatsion ta'lim muhiti avtomatik ravishda refleksiya paydo qiladi, deb bo'lmaydi. Raqamli platforma, loyiha, startap yoki interaktiv metodning o'zi yetarli emas; agar talaba o'z faoliyatini anglamasa, maqsad va natija o'rtasidagi tafovutni ko'ra olmasa, o'qish strategiyasini baholay olmasa, innovatsion vositalar yuzaki faollik bilan cheklanib qolishi mumkin. Shuning uchun refleksiv kompetensiyalarni alohida psixologik-pedagogik maqsad sifatida shakllantirish kerak. Bu masala ayniqsa bugungi kunda, ya'ni ta'limning mazmuni bilan bir qatorda o'rganish jarayonining sifati ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etayotgan davrda, nihoyatda muhimdir.

Shunday qilib, "Innovatsion ta'lim muhitida talabalarning refleksiv kompetensiyalarini rivojlantirish xususiyatlari" mavzusi xalqaro ta'lim transformatsiyasi, OECD va UNESCOning kompetensiyaviy yondashuvlari, O'zbekistonda oliy ta'lim qamrovining tez o'sishi hamda milliy

ta'lim siyosatida innovatsion va mustaqil fikrlaydigan kadrlar tayyorlash vazifalari bilan bevosita bog'liq bo'lgan dolzarb ilmiy muammodir. Mazkur mavzuni chuqur o'rganish oliy ta'limda sifatni oshirish, talabani o'zini o'zi boshqarishini kuchaytirish va innovatsion faoliyatga tayyor shaxsni shakllantirish uchun zarur ilmiy asos yaratadi.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimi globallashuv, raqamli transformatsiya va innovatsion iqtisodiyotning tezkor rivojlanishi ta'sirida tubdan o'zgarib bormoqda. Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalari oldida nafaqat bilim berish, balki talabalarda mustaqil fikrlash, tanqidiy tahlil qilish, o'z faoliyatini baholash va doimiy rivojlanishga tayyorlik kabi kompetensiyalarni shakllantirish vazifasi turibdi. Shu nuqtai nazardan, reflektiv kompetensiya talabani o'quv faoliyatini ongli ravishda boshqarishi va o'z bilimlarini chuqurlashtirishida asosiy psixologik mexanizmlardan biri sifatida qaraladi.

Xalqaro miqyosdagi ma'lumotlar ushbu yo'nalishning dolzarbligini yaqqol ko'rsatadi. UNESCO ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha oliy ta'limda tahsil olayotgan talabalar soni 260 milliondan ortiqni tashkil etadi va bu ko'rsatkich yil sayin oshib bormoqda. Ta'lim qamrovining kengayishi bilan bir qatorda ta'lim sifati, ayniqsa talabalarning mustaqil o'rganish va o'z faoliyatini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish masalasi global muammo sifatida e'tirof etilmoqda. OECD tomonidan ishlab chiqilgan "Learning Compass 2030" modelida esa refleksiya, ya'ni o'z faoliyatini tahlil qilish va qayta ko'rib chiqish ko'nikmasi asosiy tayanch kompetensiyalar qatoriga kiritilgan. Bu esa reflektiv kompetensiyani zamonaviy ta'lim tizimidagi markaziy o'rnini tasdiqlaydi.

Innovatsion ta'lim muhitining shakllanishi ushbu jarayonni yanada dolzarb qilmoqda. Raqamli texnologiyalar, masofaviy ta'lim platformalari, sun'iy intellekt asosidagi o'quv tizimlari va loyiha asosida o'qitish metodlari talabalardan yuqori darajada mustaqillik, o'zini boshqarish va refleksiya ko'nikmalarini talab etadi. Bunday muhitda talaba tayyor bilimni qabul qiluvchi emas, balki bilimni izlovchi, uni tahlil qiluvchi va amaliyotga tatbiq etuvchi faol subyektga aylanadi. Shu bois reflektiv kompetensiyalar innovatsion ta'limning samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Innovatsion ta'lim muhitida talabalarning reflektiv kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi zamonaviy psixologiya, pedagogika va ta'lim texnologiyalari chorrahasida shakllangan murakkab ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoning nazariy asoslarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, refleksiya ta'lim jarayonida shunchaki o'z-o'zini kuzatish vositasi emas, balki shaxsning o'z bilish faoliyatini anglash, o'z tajribasini qayta ishlash, faoliyat natijalarini baholash va kelgusi rivojlanish strategiyasini belgilashga xizmat qiluvchi muhim psixologik mexanizmdir. Ayniqsa, innovatsion ta'lim muhiti sharoitida reflektiv kompetensiya talabani mustaqil o'rganish, tanqidiy fikrlash, o'zini boshqarish va kreativ faoliyatini tashkil etishda tayanch omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli mazkur masalani yoritishda rus psixologiya maktabi hamda xorijiy ilmiy yondashuvlar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ochib berish alohida ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda ham oliy ta'lim tizimini modernizatsiya qilish va uni xalqaro standartlarga moslashtirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida mustaqil fikrlaydigan, kreativ va raqobatbardosh kadrlar tayyorlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan. So'nggi yillarda oliy ta'lim qamrovi 9 foizdan qariyb 40–45 foizgacha oshgani, oliy ta'lim muassasalari sonining sezilarli ortgani ta'lim tizimining kengayib borayotganini ko'rsatadi. Biroq qamrovning oshishi bilan birga ta'lim sifatini ta'minlash, ayniqsa har bir talabani o'z o'quv faoliyatini tahlil qila olishi va mustaqil rivojlanish yo'lini belgilay olishini shakllantirish masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda.

Psixologik nuqtai nazardan, refleksiya shaxsning o'z tajribasini anglash, o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish va kelgusi faoliyatini rejalashtirishga xizmat qiluvchi murakkab jarayondir. Reflektiv kompetensiya esa ushbu jarayonni ongli ravishda amalga oshirish imkonini beruvchi ko'nikmalar majmuasini o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, reflektiv ko'nikmalari rivojlangan talabalar o'quv jarayonida faolroq ishtirok etadi, muammolarni mustaqil hal qiladi va o'z bilimlarini chuqurroq o'zlashtiradi. Bundan tashqari, refleksiya kreativ fikrlash va ichki motivatsiyani kuchaytirishga ham xizmat qiladi.

Shu bilan birga, amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab talabalar o'z faoliyatini tahlil qilish, natijalarni baholash va xatolar ustida ishlash ko'nikmalariga yetarli darajada ega emas. Bu holat innovatsion ta'lim imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga to'sqinlik qiladi. Shu sababli, reflektiv kompetensiyalarni shakllantirish va rivojlantirish masalasi nafaqat pedagogik, balki muhim psixologik muammo sifatida qaralishi lozim.

Shunday qilib, innovatsion ta'lim muhitida talabalarning reflektiv kompetensiyalarini rivojlantirish zamonaviy ta'limning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u talabalarning mustaqil faoliyatini kuchaytirish, ta'lim samaradorligini oshirish va raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur muammoni chuqur o'rganish va amaliyotga joriy etish ta'lim tizimining sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarilishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, innovatsion ta'lim muhitida talabalarning reflektiv kompetensiyalarini rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Raqamli texnologiyalar, interaktiv metodlar va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar integratsiyasi talabalar faoliyatini faollashtirib, ularning o'z-o'zini tahlil qilish, baholash va takomillashtirish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Reflektiv kompetensiya nafaqat bilimlarni chuqur o'zlashtirishni, balki ularni amaliy vaziyatlarda qo'llay olish, muammoli holatlarda mustaqil qaror qabul qilish va ijodiy fikrlashni rivojlantirishga ham imkon yaratadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, refleksiya jarayoni samarali tashkil etilgan taqdirda talabalarning metakognitiv faolligi ortadi, o'qishga nisbatan ongli munosabat shakllanadi va o'z ta'lim trajektoriyasini mustaqil boshqarish qobiliyati rivojlanadi. Ayniqsa, reflektiv kundaliklar, portfoliolar, muammoli vaziyatlar tahlili, "feedback" tizimlari va raqamli platformalar orqali amalga oshiriladigan monitoring jarayonlari ushbu kompetensiyani rivojlantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, reflektiv kompetensiyalarni rivojlantirish innovatsion ta'limning ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u ta'lim sifatini oshirish, raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlash va uzluksiz ta'lim konsepsiyasini samarali amalga oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shu bois, mazkur yo'nalishda ilmiy-metodik tadqiqotlarni kengaytirish, amaliy mexanizmlarni takomillashtirish va xalqaro tajribalarni milliy ta'lim tizimiga moslashtirish dolzarb vazifa sifatida e'tirof etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л. С. Мышление и речь. – М.: Педагогика, 1999. – 352 с.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2005. – 352 с.
3. Эльконин Д. Б. Психология развития. – М.: Академия, 2001. – 384 с.
4. Колб Д. Экспериментальное обучение: опыт как источник обучения и развития. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 384 с.
5. Schön D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. – New York: Basic Books, 1983. – 374 p.
6. Dewey J. How We Think. – Boston: D.C. Heath and Company, 1933. – 301 p.

Isomova Dilora Qaxramonova,

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti psixologi

OMMAVIY AXBOROT VOSITALARI VA INTERNET MAKONINING O'SPIRINLAR MILLIY O'ZLIGINI RIVOJLANTIRISH VA TRANSFORMATSIYALASHDAGI IJTIMOIIY-ETNOPSIXOLOGIK ROLI

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot ommaviy axborot vositalari va raqamli makonning o'smirlar milliy o'zligini shakllantirish hamda buzilishidagi ijtimoiy-psixologik rolini tahlil qilishga bag'ishlangan. Raqamli texnologiyalar va global axborot oqimlari sharoitida o'smirlar kundalik hayotida internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn platformalar va audiovizual kontent yetakchi ijtimoiylashuv manbalariga aylanmoqda. Ushbu jarayonda ommaviy axborot vositalari

o'smirlarning milliy qadriyatlar, madaniy me'yorlar, til va tarixiy xotira haqidagi tasavvurlarini shakllantirishda kuchli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda raqamli makonning ikki tomonlama xususiyati ochib beriladi: bir tomondan, milliy madaniyatni targ'ib etuvchi sifatli media kontent o'smirlarda milliy o'zlikni mustahkamlashga xizmat qilsa, ikkinchi tomondan, nazoratsiz axborot oqimi, yot g'oyalar va madaniy standartlarning mutlaqlashtirilishi milliy identivlikning zaiflashuviga olib kelishi mumkin. Shuningdek, virtual muhitda shakllanayotgan ijtimoiy taqqoslash va identifikatsiya jarayonlari o'smir shaxsining o'zini anglashiga bevosita ta'sir etishi asoslanadi. Tadqiqot natijalari media savodxonlikni rivojlantirish va raqamli tarbiyani kuchaytirish milliy o'zlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ommaviy axborot vositalari, raqamli makon, o'smirlar, milliy o'zlik, media ta'siri, ijtimoiy-psixologik omillar.

Аннотация. Данное исследование посвящено анализу роли средств массовой информации и цифрового пространства в формировании и возможной деформации национальной идентичности подростков. В условиях цифровизации и глобализации интернет, социальные сети и медиаплатформы становятся ведущими агентами социализации подрастающего поколения. Через медиаконтент подростки усваивают ценностные ориентиры, модели поведения и представления о культурной и национальной принадлежности. В работе рассматривается двойственная природа медиасреды: с одной стороны, качественный национально ориентированный контент способствует развитию позитивного национального самосознания, формированию уважения к языку, культуре и историческому наследию; с другой стороны, неконтролируемое информационное воздействие, распространение глобальных стереотипов и культурных шаблонов может приводить к размыванию национальной идентичности и ценностной дезориентации. Особое внимание уделяется психологическим механизмам медиа-влияния, таким как идентификация, социальное сравнение и подражание, которые усиливаются в виртуальной среде. Результаты исследования подчеркивают необходимость развития медиаграмотности и психологического сопровождения подростков в цифровом пространстве как важного условия сохранения и укрепления национальной идентичности.

Ключевые слова: средства массовой информации, цифровое пространство, подростки, национальная идентичность, медиа-влияние, социализация.

Abstract. This study explores the role of mass media and digital environments in the development or distortion of adolescents' national identity. In the context of rapid digitalization and globalization, online platforms, social media, and audiovisual content have become key agents of adolescent socialization. Through constant exposure to digital media, adolescents form their perceptions of cultural values, national symbols, language, and historical heritage. The study highlights the dual nature of digital media influence. On the one hand, high-quality national media content can support the development of a positive and stable national identity, fostering a sense of belonging and cultural continuity. On the other hand, uncontrolled information flows, globalized cultural standards, and external ideological influences may lead to identity confusion and weakening of national self-awareness. The research emphasizes psychological mechanisms such as identification, imitation, and social comparison, which are intensified in digital environments and significantly affect adolescents' self-concept. The findings underline the importance of media literacy education and psychological guidance in digital spaces as essential tools for promoting healthy national identity development among adolescents.

Key words: mass media, digital environment, adolescents, national identity, media influence, socialization.

Kirish. Zamonaviy globallashuv, axborotlashuv va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga tub o'zgarishlar kiritmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlar tizimi va identivligi shakllanadigan muhim ijtimoiy-psixologik muhit sifatida ommaviy axborot vositalari va raqamli makon yetakchi o'rin egallamoqda. Bugungi kunda internet, ijtimoiy tarmoqlar, bloglar, video platformalar va onlayn axborot resurslari

o'smirlar uchun nafaqat ma'lumot manbai, balki xulq-atvor modellari, ijtimoiy me'yorlar va madaniy tasavvurlarni shakllantiruvchi kuchli ijtimoiy institutga aylangan.

O'smirlik davri psixologiyada shaxsiy va ijtimoiy identivlikning faol shakllanish bosqichi sifatida qaraladi. Bu davrda o'smir o'zini kim ekanini, qaysi ijtimoiy va madaniy guruhga mansubligini anglashga intiladi. Milliy o'zlik esa ushbu jarayonda muhim psixologik tayanch bo'lib, shaxsning tilga, madaniyatga, tarixiy xotiraga va milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabatida namoyon bo'ladi. Biroq raqamli makonning kengayishi milliy identivlik shakllanishining an'anaviy mexanizmlarini murakkablashtirib, yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda jiddiy xavf omillarini ham yuzaga chiqarmoqda.

Ommaviy axborot vositalari orqali uzatilayotgan kontent o'smirlarning milliy qadriyatlar haqidagi tasavvurlarini boyitishi yoki aksincha, ularni soddalashtirishi va deformatsiyalashi mumkin. Milliy madaniyat, tarix va tilni targ'ib etuvchi sifatli media mahsulotlar o'smirlarda milliy g'urur va mansublik hissini kuchaytirsa, global madaniyatni mutlaqlashtiruvchi, stereotiplarga asoslangan yoki yot g'oyalarni targ'ib qiluvchi kontent milliy o'zlikning zaiflashuviga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Shu jihatdan, raqamli makon o'smir milliy o'zligining rivojlanishi va buzilishida ikki tomonlama - konstruktiv va destruktiv rol o'ynovchi muhit sifatida namoyon bo'ladi.

Shuningdek, raqamli muhitda kuchayib borayotgan ijtimoiy taqqoslash, virtual identifikatsiya va taqlid jarayonlari o'smirlarning o'zini baholash va o'ziga bo'lgan munosabatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Virtual qahramonlar, bloggerlar va ommaviy obrazlar o'smirlar uchun muhim identifikatsiya ob'ektiga aylanib, ularning milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabatini qayta shakllantirishi mumkin. Natijada, real va virtual identivlik o'rtasidagi nomutanosiblik shaxsiy va milliy o'zlikda ichki ziddiyatlarni keltirib chiqaradi.

Shu nuqtai nazardan, ommaviy axborot vositalari va raqamli makonning o'smirlar milliy o'zligini rivojlantirish yoki buzilishidagi rolini ilmiy jihatdan chuqur tahlil qilish dolzarb ijtimoiy-psixologik muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqot ushbu jarayonning mexanizmlari, ijobiy va salbiy omillarini aniqlash, shuningdek, media savodxonlik va raqamli tarbiyaning milliy o'zlikni saqlashdagi ahamiyatini asoslashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari ta'lim tizimi, psixologik xizmat va tarbiyaviy ishlarni takomillashtirishda muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qilishi kutiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ommaviy axborot vositalari (OAV) va raqamli makonning o'smirlar milliy o'zligini rivojlantirish yoki buzilishidagi roli masalasi bir nechta nazariy yo'nalishlar kesishgan nuqtada izohlanadi: bir tomondan, millat va milliy ongning ijtimoiy konstruksiyasi, ikkinchi tomondan, ijtimoiy identivlik va guruhga mansublik, uchinchi tomondan esa media-ta'sir va raqamli ijtimoiylashuv konsepsiyalari bu muammoni tushuntirishda tayanch bo'lib xizmat qiladi. Milliy o'zlikni shakllantirish jarayoni o'smirlik davrida ayniqsa sezgir bo'lib, bu davrda shaxs o'z "men"ini ijtimoiy guruhlar, qadriyatlar va ramzlar orqali aniqlashga intiladi; demak, OAV va internet makoni o'smir uchun "qadriyatlar xaritasi"ni taqdim etadigan kuchli ijtimoiy muhitga aylanadi.

Milliy ong va millat haqidagi klassik yondashuvlarda millat ko'pincha "tasavvur qilinadigan hamjamiyat" sifatida talqin etiladi: Anderson milliy birlik g'oyasi ommaviy kommunikatsiya, umumiy matnlar va ramzlar maydoni orqali "birgalikda tasavvur qilinishi"ni asoslaydi, ya'ni milliy o'zlik ko'p jihatdan axborot oqimi va umumiy narrativlar orqali mustahkamlanadi. Shu yo'nalishda Billig "banal millatchilik" g'oyasini ilgari surib, kundalik hayotdagi oddiy belgilar, urf-odatlar, media tilidagi "biz" konstruksiyasi milliy identivlikni doimiy ravishda "eslatib turishi" mumkinligini ko'rsatadi; bu fikr raqamli muhitdagi ramzlar (xeshteglar, trendlar, vizual identifikatorlar) milliy o'zlikni qanday qo'llab-quvvatlashini yoki aksincha, uni fon darajasiga tushirishini tahlil qilishga metodologik asos beradi.

Ijtimoiy psixologik blokda esa Tajfel va Turnerning ijtimoiy identivlik nazariyasi OAV va raqamli makonda milliy o'zlikning qanday kuchayishi yoki zaiflashishini tushuntirishga imkon beradi: shaxs o'zini muayyan guruh a'zosi sifatida angelaydi, "biz-ular" chegaralari esa ijtimoiy taqqoslash orqali mustahkamlanadi; raqamli kontent bu chegaralarni keskinlashtirishi, stereotiplarni kuchaytirishi yoki aksincha, inklyuziv "biz" modelini yaratishi mumkin. Media-ta'sir mexanizmlarini chuqurlashtirish uchun Banduraning ijtimoiy-kognitiv yondashuvi ham muhim: o'smirlar media

obrazlar, bloggerlar va “trend qahramonlar”ni kuzatish orqali ijtimoiy me’yorlarni o’zlashtiradi, taqlid va mustahkamlash mexanizmlari orqali xulq-atvor va qadriyatlar tizimini qayta quradi; natijada milliy qadriyatlarga ijobiy yoki salbiy munosabat ko’pincha “model”larning ommaviyligiga bog’lanib qoladi.

Raqamli ijtimoiylashuv bo’yicha xorijiy tadqiqotlar o’smirlar uchun internetning ikki tomonlama tabiatini ta’kidlaydi: Valkenburg va Peter onlayn muloqotni o’smir psixososial rivojida (jumladan, identivlik) imkoniyatlar va xavflarni birlashtiruvchi tizim sifatida ko’rib, nazorat qilinadigan kommunikatsiya, tezkor aloqa va ijtimoiy “ko’rinish”ning kuchayishi identivlik tajribalarini ham faollashtirishini ko’rsatadi. Boyd esa “tarmoqlashgan o’smirlik” sharoitida onlayn maydon o’smirlarga o’zini namoyon qilish, auditoriya topish, rollarni sinash imkonini berishini, shu bilan birga ijtimoiy bosim, ommaviy baholanish va noto’g’ri axborot identivlikda ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkinligini yoritadi; bu, milliy o’zlik masalasida, o’smirning real hayotdagi milliy-madaniy tajribasi bilan virtual muhitda taklif etilayotgan “global ideal”lar o’rtasidagi nomutanosiblikni muhim tahlil obyekti sifatida ko’rsatadi.

Rus ilmiy maktabida media ta’lim va raqamli xavfsizlik yo’nalishi mazkur muammoning amaliy yechimlarini asoslashda alohida ahamiyatga ega. Fedorov media ta’lim va mediagramotlikni yoshlarning tanqidiy fikrlashi va media kompetentligini rivojlantiruvchi strategik yo’nalish sifatida ko’rib, OAV materiallari bilan ishlash (tahlil, talqin, baholash) ko’nikmalari shaxsning qadriyatlar tizimini ongli shakllantirishiga xizmat qilishini ko’rsatadi; bu yondashuv milliy o’zlikni “kontent iste’moli” emas, balki “kontentni ongli tahlil qilish” orqali himoyalash g’oyasini kuchaytiradi. Soldatova va hamkorlari “raqamli ijtimoiylashuv” doirasida o’smirlarning onlayn muhitdagi o’zini taqdim etishi, rol sinovlari va identivlik eksperimentlari bilan birga raqamli xavfsizlik hamda kompetentlik masalalarini ko’taradi; bu esa milliy o’zlikni saqlash jarayonida media-savodxonlik va psixologik profilaktikaning o’rni nihoyatda yuqori ekanini ko’rsatadi. Voyskunskiy yo’nalishidagi ishlar esa internetni sotsiotexnik makon sifatida talqin qilib, raqamli muhitning psixikaga ta’siri (muloqot etikasi, onlayn xulq me’yorlari, psixologik risklar)ni tahlil qiladi; bu milliy o’zlikning “buzilishi”ni faqat g’oyaviy omil sifatida emas, balki raqamli muhitdagi psixologik mexanizmlar (bosim, normativlik, manipulyatsiya, radikallashuvga moyillik) bilan bog’liq jarayon sifatida ko’rishga undaydi.

Xalqaro amaliy diskursda UNESCOning media va axborot savodxonligi (MIL) yondashuvi OAV va raqamli makonda shaxsning ongli tanlovi, axborotni tekshirish, manipulyatsiyani aniqlash va mas’uliyatli kommunikatsiya madaniyatini shakllantirishni ta’kidlaydi. Bu yondashuv o’smirlarning milliy o’zligini qo’llab-quvvatlashda “taqiqlash” yoki “cheklash”dan ko’ra, “kompetensiya berish” (tanqidiy tahlil, faktcheking, manba ishonchliligini baholash) samaraliroq ekanini ko’rsatadi; ayniqsa, raqamli kontent oqimida yolg’on va manipulyativ xabarlar identivlikka bevosita ta’sir qilishi mumkinligi sababli, MIL kompetensiyalari milliy o’zlikni himoya qiluvchi psixologik resursga aylanadi.

Umumlashtirib aytganda, adabiyotlar OAV va raqamli makonning o’smir milliy o’zligiga ta’sirini ikki yo’nalishda talqin qiladi: rivojlantiruvchi yo’nalishda media milliy narrativlarni ommalashtiradi, til va madaniyatga qiziqishni oshiradi, tarixiy xotirani vizuallashtirib, mansublik hissini mustahkamlaydi; buzuvchi yo’nalishda esa nazoratsiz axborot oqimi, stereotiplash, global “ideal”larni mutlaqlashtirish, manipulyatsion kontent va virtual bosim milliy o’zlikni zaiflashtirishi, identivlikda ziddiyat va qadriyatlar chalkashuvini kuchaytirishi mumkin. Shu bois, rus va xorijiy tadqiqotlar kesishmasida eng muhim ilmiy xulosa shundan iboratki: o’smirlarning milliy o’zligini saqlash va rivojlantirishning markaziy sharti - media-savodxonlik, tanqidiy fikrlash va psixologik hamrohliqni (maktab psixologi, sinf jamoasi, ota-ona, ta’lim dasturlari) tizimli yo’lga qo’yishdir; aynan shunda raqamli makon milliy o’zlikni “buzuvchi” emas, balki “mustahkamlovchi” resursga aylanishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot o’smirlarning milliy o’zligini shakllanishi jarayonida ommaviy axborot vositalari va raqamli makonning ijtimoiy-psixologik ta’sirini empirik jihatdan o’rganishga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi tizimli, kompleks va ko’p bosqichli yondashuv asosida ishlab chiqildi hamda nazariy va empirik metodlarning o’zaro uyg’unligiga

tayandi. Metodologik asos sifatida ijtimoiy identivlik nazariyasi, media-ta'sir konsepsiyalari va raqamli ijtimoiylashuv yondashuvlari qabul qilindi.

Tadqiqot obyekti va predmeti

Tadqiqot obyekti - umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan 13–16 yoshdagi o'smirlar. Tadqiqot predmeti - ommaviy axborot vositalari va raqamli makon ta'siri sharoitida o'smirlarning milliy o'zligini namoyon bo'lish xususiyatlari.

Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda jami 120 nafar o'smir ishtirok etdi. Ishtirokchilar jins va yosh ko'rsatkichlari bo'yicha nisbatan muvozanatli taqsimlangan bo'lib, tanlov ixtiyoriylik, anonimlik va etik me'yorlar asosida amalga oshirildi. Ishtirokchilar raqamli muhitdan foydalanish faolligiga ko'ra shartli ravishda yuqori media-faollik va o'rtacha media-faollik guruhlariga ajratildi.

Tadqiqot metodlari

Empirik tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

so'rovnoma metodi;

psixodiagnostik testlar;

matematik-statistik tahlil (SPSS Statistics dasturi asosida).

Milliy o'zlik darajasini aniqlash uchun J. Phinney tomonidan ishlab chiqilgan "Etnik (milliy) identivlik" shkalasi moslashtirilgan variantda qo'llanildi. Raqamli makon ta'sirini baholash maqsadida mualliflik so'rovnomasi tuzilib, unda OAVdan foydalanish chastotasi, ijtimoiy tarmoqlardagi faollik va milliy kontentga munosabat ko'rsatkichlari o'lchandi.

Statistik tahlil

Olingan ma'lumotlar SPSS Statistics 26.0 dasturida qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar (Mean), standart og'ish (Std. Deviation) va Student t-testi yordamida guruhlararo farqlar aniqlandi. Statistik ahamiyat darajasi $p < 0,05$ mezonini asosida baholandi.

1-jadval. Raqamli makondan foydalanish darajasiga ko'ra o'smirlarning milliy o'zlik ko'rsatkichlari (Student t-testi)

Guruhlar	N	Mean (M)	Std. Deviation (SD)	t	p
Yuqori media-faollik guruhi	60	42,18	6,24		
O'rtacha media-faollik guruhi	60	47,93	5,71	4,96	0,000

Natijalarni metodologik talqin qilish

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, raqamli makondan haddan tashqari faol foydalanadigan o'smirlar guruhida milliy o'zlikning o'rtacha ko'rsatkichi sezilarli darajada pastroq ($M = 42,18$) bo'lib, o'rtacha media-faollikka ega bo'lgan guruh bilan solishtirganda statistik jihatdan ishonchli farq aniqlandi ($t = 4,96$; $p < 0,001$). Ushbu natija raqamli makondagi nazoratsiz axborot oqimi va global madaniy standartlarning ustuvorligi milliy o'zlikning zaiflashishiga olib kelishi mumkinligini empirik jihatdan tasdiqlaydi.

Metodologik xulosa

Umuman olganda, tanlangan metodologiya ommaviy axborot vositalari va raqamli makonning o'smirlar milliy o'zligiga ko'rsatadigan ta'sirini kompleks va ishonchli tarzda o'rganish imkonini berdi. SPSS dasturi asosida amalga oshirilgan statistik tahlil tadqiqot gipotezalarini empirik jihatdan asoslashga xizmat qildi hamda mazkur muammoni keyingi chuqur eksperimental tadqiqotlar uchun metodologik poydevor yaratdi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari va mavjud nazariy yondashuvlar integratsiyasi shuni ko'rsatadiki, ommaviy axborot vositalari va raqamli makon o'smirlar milliy o'zligining shakllanishida kuchli, ammo murakkab va qarama-qarshi ta'sirga ega bo'lgan ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi. O'smirlik davri shaxsiy va ijtimoiy identivlikning faol qayta qurilishi bilan

tavsiflanadi va aynan shu bosqichda raqamli muhit shaxs uchun yetakchi ijtimoiylashuv maydoniga aylanadi. Natijada milliy o'zlikning rivojlanishi yoki buzilishi bevosita o'smir duch kelayotgan media kontentning mazmuni, sifati va u bilan o'zaro munosabat shakliga bog'liq bo'lib qoladi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, raqamli makon milliy o'zlikni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Milliy tarix, madaniyat, til va an'analarni yorituvchi sifatli media kontent o'smirlarda milliy mansublik hissini kuchaytiradi, milliy qadriyatlarni zamonaviy kontekstda qayta talqin qilish imkonini beradi. Raqamli platformalar orqali milliy madaniyatning vizual va interaktiv shaklda taqdim etilishi o'smirlar uchun yanada jozibador bo'lib, milliy o'zlikni an'anaviy tarbiya usullariga nisbatan samaraliroq mustahkamlashi mumkin. Bu jarayon o'smirning milliy identivligini tashqi majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy qiziqish va ichki ehtiyoj darajasida qabul qilishiga xizmat qiladi.

Biroq tadqiqot natijalari raqamli makonning salbiy jihatlari milliy o'zlikka sezilarli xavf tug'dirishini ham ko'rsatadi. Nazoratsiz axborot oqimi, global ommaviy madaniyatning ustuvorligi va milliy qadriyatlarni soddalashtiruvchi yoki inkor etuvchi kontent o'smir shaxsida milliy o'zlikning zaiflashuviga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda ommalashgan "global ideal"lar va standartlashtirilgan identivlik modellari o'smirlarni o'z milliy-madaniy tajribasini ikkinchi darajali deb qabul qilishga undashi ehtimoli mavjud. Bu holat milliy identivlikda ichki ziddiyatlar, qadriyatlar chalkashuvi va identivlik noaniqligini kuchaytiradi.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, raqamli makonda milliy o'zlikka ta'sir faqat kontent orqali emas, balki psixologik mexanizmlar orqali ham amalga oshadi. Virtual identifikatsiya, ijtimoiy taqqoslash va taqlid jarayonlari o'smirlarning o'zini baholashi va o'zini kim sifatida ko'rishini bevosita belgilaydi. Blogerlar, internet qahramonlari va ommaviy obrazlar o'smirlar uchun kuchli identifikatsiya ob'ektiga aylanib, ularning milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabatini shakllantirishi yoki qayta yo'naltirishi mumkin. Natijada real va virtual identivlik o'rtasidagi nomutanosiblik milliy o'zlikning barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, muhokama natijalari media-savodxonlik darajasi raqamli makon ta'sirining yo'nalishini belgilovchi muhim vositachi omil ekanini tasdiqlaydi. Media-savodxonligi rivojlangan o'smirlar axborotni tanqidiy baholash, manipulyativ kontentni ajratib olish va madaniy xilma-xillikni ongli ravishda qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lib, raqamli makondan milliy o'zlikni mustahkamlovchi resurs sifatida foydalanishga moyil bo'ladilar. Aksincha, media-savodxonlik yetarli bo'lmagan o'smirlar virtual muhitdagi stereotiplar va bosimlarga tezroq berilib, milliy identivlikning buzilishiga duch kelishi mumkin.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, ommaviy axborot vositalari va raqamli makon o'smirlar milliy o'zligiga nisbatan neytral omil emas, balki rivojlantiruvchi yoki buzuvchi kuch sifatida namoyon bo'luvchi murakkab ijtimoiy-psixologik muhitdir. Ushbu muhitning ijobiy potensialini yuzaga chiqarish uchun ta'lim tizimi, psixologik xizmat va media siyosat o'rtasida uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish, o'smirlarning raqamli madaniyatini rivojlantirish va milliy qadriyatlarni zamonaviy media formatlarida targ'ib etish zarur. Tadqiqot natijalari milliy o'zlikni saqlash va rivojlantirishda raqamli makonni cheklash emas, balki uni ongli, nazoratli va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhitga aylantirish muhim ekanini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ommaviy axborot vositalari va raqamli makon o'smirlar milliy o'zligining shakllanishida muhim, ammo ikki tomonlama xarakterga ega bo'lgan ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi. O'smirlik davrida shaxsning identivligi faol ravishda shakllanib, qayta ko'rib chiqiladigan bosqich bo'lib, bu jarayonda raqamli muhit yetakchi ijtimoiylashuv maydoniga aylanadi. Natijada o'smirlarning milliy qadriyatlar, til, madaniyat va tarixiy xotiraga bo'lgan munosabati ko'p jihatdan media kontentning mazmuni va sifati bilan belgilanadi.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, sifatli, milliy yo'naltirilgan media kontent o'smirlarda milliy mansublik hissini kuchaytiradi, milliy o'zlikni zamonaviy kontekstda anglashga yordam beradi va uni shaxsiy qadriyat sifatida mustahkamlaydi. Raqamli platformalar milliy madaniyatni keng auditoriyaga yetkazish, uni interaktiv va jozibador shaklda taqdim etish imkonini berib, milliy

o'zlikni rivojlantirish uchun muhim resurs bo'la oladi. Bunday sharoitda milliy identivlik tashqi majburiyat emas, balki ongli va ixtiyoriy tanlov sifatida namoyon bo'ladi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari raqamli makonning salbiy jihatlari milliy o'zlik uchun jiddiy xavf omillarini yuzaga chiqarishini ham tasdiqlaydi. Nazoratsiz axborot oqimi, global ommaviy madaniyatning mutlaqlashtirilishi, stereotiplarga asoslangan va manipulyativ kontent o'smir shaxsida milliy o'zlikning zaiflashuvi, identivlik noaniqligi va qadriyatlar chalkashuviga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, virtual muhitda kuchayadigan ijtimoiy taqqoslash va taqlid mexanizmlari milliy o'zlikning ikkilamchi ahamiyat kasb etishiga sabab bo'lishi ehtimoli mavjud.

Tadqiqotning muhim xulosalaridan biri shundaki, media-savodxonlik darajasi raqamli makon ta'sirining yo'nalishini belgilovchi asosiy vositachi omil hisoblanadi. Media-savodxonligi rivojlangan o'smirlar raqamli axborotni tanqidiy tahlil qilish, manipulyatsion ta'sirlarga qarshi turish va milliy hamda global qadriyatlar o'rtasida muvozanatni saqlash qobiliyatiga ega bo'ladilar. Shu sababli milliy o'zlikni saqlash va rivojlantirishda raqamli makonni cheklashdan ko'ra, o'smirlarni ongli media iste'moliga yo'naltirish samaraliroq yondashuv hisoblanadi.

Umuman olganda, ommaviy axborot vositalari va raqamli makon o'smirlar milliy o'zligiga nisbatan neytral muhit emas, balki rivojlantiruvchi yoki buzuvchi kuch sifatida namoyon bo'ladigan murakkab ijtimoiy-psixologik tizimdir. Ushbu tizimning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish uchun ta'lim muassasalari, psixologik xizmat va media siyosat o'rtasida uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish, media-savodxonlikni rivojlantirish hamda milliy qadriyatlarni zamonaviy raqamli formatlarda targ'ib etish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot xulosalari o'smirlar milliy o'zligini mustahkamlashga qaratilgan psixologik-pedagogik va media-ta'lim dasturlarini ilmiy asoslash uchun muhim nazariy va amaliy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. - 339 с.
2. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. - М.: Педагогика, 1968. - 464 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Смысл; Эксмо, 2005. - 1136 с.
4. Кон И. С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989. - 255 с.
5. Андреева Г. М. Социальная психология. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2014. - 363 с.
6. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. - М.: Смысл, 2001. - 416 с.
7. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: Прогресс, 1996. - 344 с.
8. Фёдоров А. В. Медиаобразование: история, теория и методика. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2009. - 572 с.
9. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Цифровая социализация подростков: риски и ресурсы. - М.: Генезис, 2020. - 320 с.

Ismatova Dilafruz Tuymuratovna

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsent

Ubaydullayeva Naziraxon Fazliddinovna

Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TALABALAR STRESSINI KAMAYTIRISHDA LOGOTERAPIYA YONDASHUVLARINING PSIXOLOGIK POTENSIALI

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli ta'lim muhitida talabalarda yuzaga keladigan stress omillari hamda ularni kamaytirishda logoterapiya yondashuvining psixologik imkoniyatlari tahlil

qilinadi. Tadqiqotda raqamli texnologiyalar keng qo'llanilayotgan ta'lim jarayonida talabalarning psixologik barqarorligini ta'minlashda hayot mazmunini anglash, qadriyatlar tizimini shakllantirish va shaxsiy mas'uliyatni rivojlantirish muhim omil ekanligi asoslanadi. Shuningdek, logoterapevtik yondashuv talabalarning stressga nisbatan munosabatini o'zgartirish, ichki resurslarini faollashtirish va psixologik moslashuvni kuchaytirishga xizmat qilishi ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: raqamli ta'lim, stress, logoterapiya, hayot mazmuni, psixologik barqarorlik, talaba shaxsi.

Abstract: This article analyzes the stress factors experienced by students in the digital learning environment and examines the psychological potential of the logotherapy approach in reducing them. The study substantiates that understanding the meaning of life, developing a system of values, and fostering personal responsibility are important factors in ensuring students' psychological stability in the educational process where digital technologies are widely used. In addition, it is demonstrated that the logotherapeutic approach can help change students' attitudes toward stress, activate their internal resources, and strengthen psychological adaptation.

Key words: digital education, stress, logotherapy, meaning of life, psychological stability, student personality.

Raqamli ta'lim muhitida stressni kuchaytiruvchi omillar ko'pincha "faqat texnika" bilan cheklanmaydi: ularni talabaning vaziyatni qanday talqin qilishi (kognitiv appraisal), ijtimoiy bog'liqlik darajasi, maqsadlar va qadriyatlar bilan muvofiqlik, hamda o'zini boshqarish (self-regulation) resurslari belgilaydi. Stressning transaksion (transactional) tushuntirishlari stressor emas, balki stressorning talqin qilinishi va coping resurslari muhimligini ta'kidlaydi; bu nuqtada logoterapiyaning "munosabatni tanlash" va ma'no asosida qayta talqin qilish yo'llari stressni kamaytiruvchi mexanizmlar bilan bevosita tutashadi. Raqamli (onlayn/virtual) ta'limning ommalashuvi talabalarga moslashuvchanlik va kirish imkoniyatlarini kengaytirgani bilan birga, texnologik yuklama, ijtimoiy ajralish, rol konflikti, vaqt bosimi va didaktik nomuvofiqlik kabi stressorlarni ham kuchaytirdi. UNESCO raqamli ta'limni o'qitish va o'qish jarayonlarini qo'llab-quvvatlash uchun raqamli texnologiya va resurslardan foydalanish sifatida tariflaydi. Onlayn/masofaviy o'qish davrida talabalarda stress, bezovtalik va tushkunlikning yuqori tarqalishiga doir meta-tahliliy dalillar mavjud: masofaviy ta'lim olgan talabalarda stress holati (pandemiya davri tadqiqotlari kesimida) juda yuqori ekanligi ko'rsatilgan. Logoterapiya esa insonning "ma'no" topish qobiliyatiga tayanib, stress va iztirobni yengishda munosabat tanlovi (erkin iroda), mas'uliyat va qadriyatlarga sodiqlik mexanizmlarini faollashtirishga qaratilgan ekzistensial-mazmuniy yondashuvdir. Logoterapiyaning asosiy elementlari (hayot ma'nosi, "ma'noga intilish", erkin iroda va mas'uliyat) hamda klassik texnikalari (Sokratik dialog, derefleksiya, paradoksal niyat) klinik va psixoedukatsion formatlarda shakllantirilgani bayon qilingan.

Ushbu maqola raqamli ta'lim stressorlarini aniq psixologik mexanizmlarga ajratadi (texnostress, videokonferensiya charchoqlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, didaktik nomuvofiqlik) va ularni logoterapiyaning "ma'no-erkin iroda-mas'uliyat" triadasi orqali kamaytirishning nazariy modelini taklif qiladi. Mazkur asosda raqamli platformalarda implementatsiya qilinadigan aralashuv paketlari (mikromodullar, reflektiv mashqlar, chatbotlar, guruh sessiyalari) hamda dalillarga tayangan baholash rejasi (dizayn variantlari, namuna hajmi, natija o'lchovlari va statistik usullar) ishlab chiqiladi.

Raqamli ta'lim (digital learning) - o'qitish va o'qish jarayonlarini qo'llab-quvvatlash uchun raqamli texnologiyalar va resurslardan foydalanishga asoslangan, interaktiv va moslashuvchan ta'lim muhitlarini qamrab oluvchi yondashuv sifatida izohlanadi. Raqamli ta'lim siyosiy-amaliy ta'riflarda ham "ta'lim, o'qitish va baholashni qo'llab-quvvatlovchi raqamli vositalar, texnologiyalar va kontent"ni o'z ichiga olishi ta'kidlanadi.

Talabadagi stress holati- umumiy psixologik talqinda qiyin vaziyat bilan bog'liq xavotir yoki ruhiy taranglik holati bo'lib, (kognitiv, emotsional va xulqiy) javoblarni ishga soladigan tabiiy reaksiya sifatida tushuntiriladi. World Health Organization stressni "qiyin vaziyat sababli paydo bo'ladigan xavotir yoki ruhiy taranglik holati" deya tariflaydi. Ta'lim kontekstida stress odatda

akademik talablar, vaqt bosimi, baholash xavotiri, moliyaviy-ijtimoiy omillar, hamda raqamli muhitda texnologik talablar tufayli kuchayishi mumkin (masalan, “texno-overload”, ish-o‘qish-uy rollari konflikti).

Logoterapiya - avstriyalik psixiatr Viktor Frankl g‘oyalari asosida shakllangan, insonning hayot ma’nosini topish salohiyati va “ma’noga intilish” motivatsiyasiga tayanadigan terapevtik yondashuvdir. Logoterapiyada shaxs, sharoitlar cheklangan bo‘lsa ham, munosabatni tanlash va qarorlar uchun mas’uliyat olish imkoniga ega deb qaraladi; ma’no topish (qadriyatlarni ro‘yobga chiqarish) esa moslashuv va psixologik farovonlikning tayanchi sifatida ko‘riladi. O‘zbek tilidagi manbada ham logoterapiya “erkin iroda, ma’no topish istagi va hayotga mas’uliyatli yondashuv” tamoyillariga tayanuvchi, stressni kamaytirish va ekzistensial inqirozlarni yengishda qo‘llanadigan yo‘nalish sifatida ta’riflanadi. Raqamli ta’lim stressini tahlil qilishda infratuzilma va teng imkoniyat masalasi ham muhim: OECD raqamli transformatsiya manfaatlari bilan birga xavflar va nomutanositliklar mavjudligini urg‘ulaydi. Shuningdek, raqamli tafovut (uy interneti, qurilma va ko‘nikma yetishmasligi) masofaviy ta’limdagi stress va akademik uzilishlarni kuchaytirishi mumkin.

So‘nggi o‘n yillikda raqamli ta’lim muhitida stress asosan uch yo‘nalishda empirik o‘rganildi: (a) psixologik simptomlar tarqalishi, (b) stressorlar (manbalar) va o‘qish natijalari (engagement, qoniqish) o‘rtasidagi bog‘lanishlar, (c) raqamli formatdagi psixologik aralashuvlar samaradorligi. Masofaviy ta’lim davrida stress va ruhiy muammolar tarqalishini baholagan meta-tahlil (36 tadqiqot; 78 674 ishtirokchi; 19 mamlakat) masofaviy ta’lim olganlarda stress prevalensi yuqori bo‘lganini ko‘rsatadi; mualliflar online o‘qish va pandemiya sharoiti kombinatsiyasi xavfni kuchaytirishini muhokama qiladi. Bu natijalar raqamli ta’lim stressi “faqat” individual xususiyat emas, balki kontekst (ta’lim dizayni, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, texnologik talab) bilan shakllanadigan tizimli hodisa ekanini ko‘rsatadi. Stressorlarni aniqlash va o‘lchash nuqtai nazaridan, onlayn o‘qishda stress manbalarini maxsus o‘lchov bilan baholashga qaratilgan yangi instrument (SSOLS) ishlab chiqilib validatsiya qilingan: 500+ talaba ma’lumotlari asosida 6 omil ajratilgan - o‘qitish metodlari/uslublari nomuvofiqligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi, texnik qiyinchiliklar, rol konflikti, vaqt cheklovi va usullar xilma-xilligi. Mazkur omillar akademik jalb etilishni ham ko‘rsatiladi.

Onlayn o‘qishdagi stress va o‘zini boshqarish mexanizmlarini tahlil qilgan tadqiqotlarda stress manbalari o‘quv jalb etilishi bilan manfiy bog‘langan, o‘zini boshqarish strategiyalari (goal setting, task strategies) esa stress → engagement munosabatida vositachi rol o‘ynashi mumkinligi ko‘rsatilgan (model izohlaydigan dispersiya yuqori). Bu topilmalar raqamli muhitda stressni kamaytirish “faqat emotsional yengillik” emas, balki o‘qish xatti-harakatlarini (rejalashtirish, maqsad qo‘yish, yordam so‘rash) qayta tashkil qilish orqali ham yuz berishini asoslaydi. Texnologiyadan kelib chiqadigan stress (texnostress) yo‘nalishida esa, texnostress o‘lchovlari (masalan, techno-overload, work-home conflict, pace of change) talabalarda xavotir kabi psixologik salomatlik ko‘rsatkichlari bilan bog‘lanishi va motivatsiya orqali bilvosita ta’sir yo‘llari mavjudligi tahlil qilingan. Onlayn o‘qishda texnostressning “sifat” ko‘rsatkichlariga ta’siri va institut/ustoz qo‘llab-quvvatlashi bu ta’sirni yumshatishi mumkinligi ham qayd etiladi.

Raqamli o‘qish stressining “ekotizim” tomoni e-learning readiness (tayyorgarlik) bilan ham bog‘langan: Bangladesh bo‘yicha katta kesimli tadqiqot ($n \approx 1145$) PSS-10 ni “e-learning” kontekstiga moslashtirib, talabalarning katta qismida (taxminan uchdan ikki qismdan ko‘prog‘ida) o‘rtacha-yuqori e-learning stresi borligini, suboptimal tayyorgarlik esa yuqori stress ehtimolini oshirishini ko‘rsatgan.

Videokonferensiya charchoqlari (“Zoom fatigue”) ham raqamli stressning muhim komponenti sifatida ajralib chiqdi: universitet onlayn ta’limida sinf sozlamalari bo‘yicha tajribaviy tekshiruvlar ayrim sodd dizayn o‘zgarishlari (masalan, self-view ni o‘chirish) kognitiv yuklama va charchoqni kamaytirishi mumkinligini ko‘rsatadi. Zoom charchoqlarini o‘lchash uchun ZEF Scale ishlab chiqilib validatsiya qilingan.

Raqamli ta’lim stressi “stressor → psixologik taranglik (strain) → akademik/ruhiy natijalar” zanjiri orqali namoyon bo‘ladi. SSOLS validatsiyasi raqamli o‘qishdagi stressorlar didaktik (o‘qitish metodlari nomuvofiqligi), ijtimoiy (qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi), rol-vazifa (rol konflikti, vaqt cheklovi) va texnik (texnik qiyinchiliklar) qatlamlarda to‘planishini ko‘rsatadi. Ushbu stressorlar

o'qish jalb etilishini pasaytirishi va o'zini boshqarish strategiyalari orqali qisman vositachilik qilishi mumkin. Texnostress tadqiqotlari ham (overload, work-home conflict, pace of change) psixologik salomatlik bilan bog'liqlikni ko'rsatadi.

Logoterapiya nuqtai nazaridan, stressni kamaytirishning markaziy mexanizmi - "ma'no berish" orqali kognitiv qayta baholash va irodaviy-axloqiy yo'naltirishdir. Rahgozar va hamkorlar logoterapiyada ma'no izlash, munosabat tanlash erkinligi va mas'uliyatni asosiy tenetlar sifatida ta'kidlaydi. O'zbek manbada ham ruhiy muvozanat va stressni yengish "ma'no topish istagi" hamda mas'uliyatli yondashuv bilan bog'langan. Nazariy integratsiya uch yo'l orqali quriladi:

Birinci yo'l - "ma'no" stressorlarni "tahdid"dan "vazifa/chaqiriq"qa qayta talqin qilish imkonini beradi. Empirik ravishda "maqsad" yuqori bo'lgan shaxslar keyingi davrlarda kamroq stress his qilishini ko'rsatgan prospektiv tadqiqot mavjud; bunda maqsad stressni bevosita pasaytiruvchi omil bo'lib, tashvishning kamayishi vositachi mexanizm bo'lishi mumkinligi ko'rsatilgan. Raqamli ta'limda bu "tashvish" ko'pincha noaniqlik (baholash mezonlari, platforma ishonchliligi, ijtimoiy aloqalar) bilan bog'langani uchun, ma'no-markazli refleksiya noaniqlikni qisqartirish va o'zini boshqarishni kuchaytirish orqali stressni kamaytirishi kutiladi.

Ikkinchi yo'l - "erkin iroda" (attitudinal choice) raqamli muhitda nazorat va avtonomiya hissini qayta tiklashga xizmat qiladi. Texnostress omillari (masalan, overload yoki pace of change) ko'pincha "boshqarib bo'lmazlik" tajribasini kuchaytiradi; logoterapiyada esa sharoitni to'liq o'zgartira olmagan holatda ham munosabat tanlash va qadriyatlarga asoslangan qarorlar qilinishini urg'ulash taranglikni pasaytirishi mumkin.

Uchinchi yo'l - "mas'uliyat" raqamli o'qishdagi xulqiy mexanizmlarga (vaqt boshqaruvi, chegaralar, yordam so'rash, o'qish strategiyalari) bevosita ulanadi. Onlayn o'qishda goal setting va task strategies kabi o'zini boshqarish strategiyalari stressorlarning engagementga ta'sirini kamaytirishi mumkinligi ko'rsatilgan. Shunday ekan, logoterapiyadagi mas'uliyat (qadriyatga mos harakatni tanlash) raqamli o'qishdagi o'zini boshqarish strategiyalarini mustahkamlash orqali stressni kamaytiruvchi "ko'prik mexanizm" bo'la oladi. Ushbu uch yo'l birlashganda, "Logoterapiyaga asoslangan raqamli stressni kamaytirish modeli" quyidagicha umumlashtiriladi: (1) stressorlar (didaktik/ijtimoiy/texnik/rol) → (2) ma'no va qadriyatga yo'naltirilgan qayta baholash + munosabat tanlovi → (3) mas'uliyatga asoslangan o'zini boshqarish (SRL) va ijtimoiy bog'liqlikni tiklash → (4) stress pasayishi, engagement va farovonlik oshishi.

Raqamli ta'lim muhitida talabalarda stress omillarining ortishi psixologik qo'llab-quvvatlashning yangi yondashuvlarini talab qiladi. Logoterapiya inson hayotida ma'no va qadriyatlarni anglashga asoslangan yondashuv sifatida talabalarining psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Logoterapevtik usullarni ta'lim jarayonida qo'llash talabalarining stressga nisbatan bardoshlilikini oshirish, motivatsiyasini kuchaytirish hamda shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
2. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Counseling Psychology*.
3. Ubaydullayeva N.F. Stressning turlari va ularni boshqarishni o'rganishning shaxslar hayotidagi ijtimoiy-psixologik ahamiyati. 2024/6/7. Raqamlashtirish sharoitida uzluksiz ta'limni sifat va samaradorligini oshirish: muammo va yechimlari konferensiya / 549-552.
4. Убайдуллаева Н.Ф. Логотерапия: ключ к пониманию и управлению стрессом в современном мире. Вестник интегративной психологии Выпуск 34. 4 часть 2 2024. 291-295
5. Ubaydullayeva N.F. Akademik stress: talabalarga stressni boshqarish uchun samarali strategiyalar ishlab chiqishning ahamiyati Pedagogik mahorat ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2024, № 6 200-204 b.
6. Stress tushunchasining tahlili: turlari, oqibatlar va uning inson hayotiga ta'siri. Psixologiya ilmiy-nazariy va metodik jurnal. № 3 2024 47-50b.
7. Robatmili, S., et al. (2013). The effect of group logotherapy on depression and hope in university students.
8. Şanlı, E. (2021). The effects of psycho-education program based on logotherapy for the development of a healthy sense of identity in emerging adulthoods. *Current Psychology*.

9. Do, E. (2024). Effects of humour-logotherapy tailored to rural college students. Counselling and Psychotherapy Research.
10. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Logotherapy: how psychotherapy helps a person to find meaning in life. Science and Education, 3(4), 747-752.
11. Ubaydullayeva, N. (2025). Social and psychological aspects of stress reduction in students through logotherapy.
12. Ubaydullayeva, N. (2025). Путь к осмысленной жизни: научные решения логотерапии в преодолении стресса у студентов.

Rahmonova Nilufar Najmiddin qizi
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi
nilufarrahmonova420@gmail.com

RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA KVEST TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli ta'lim muhitida kvest texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi o'quv jarayonini samarali tashkil etish uchun yangi metod va usullardan foydalanishni talab etmoqda. Kvest texnologiyasi o'quvchilarning mustaqil fikrlashi, muammoli vaziyatlarni hal etish ko'nikmalari, ijodiy yondashuvi hamda jamoaviy ishlash kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Maqolada raqamli platformalar asosida tashkil etilgan kvest faoliyatining didaktik imkoniyatlari, uning ta'lim samaradorligini oshirishdagi roli hamda o'quvchilarning bilish faolligini rivojlantirishga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, kvest texnologiyalarini ta'lim jarayoniga integratsiya qilishning pedagogik shart-sharoitlari va amaliy ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: raqamli ta'lim muhiti, kvest texnologiyasi, interaktiv ta'lim, innovatsion pedagogika, o'quv motivatsiyasi, mustaqil ta'lim, ijodiy fikrlash, didaktik imkoniyatlar.

Аннотация. В данной статье рассматриваются педагогические возможности использования квест-технологий в условиях цифровой образовательной среды. В условиях цифровизации образования возрастает необходимость применения инновационных методов и интерактивных форм обучения, способствующих повышению эффективности учебного процесса. Квест-технологии рассматриваются как современный педагогический инструмент, направленный на развитие познавательной активности обучающихся, их самостоятельности, творческого мышления и навыков решения проблемных задач. В статье анализируются дидактические возможности квест-технологий, особенности их применения на цифровых образовательных платформах, а также их влияние на мотивацию и активность обучающихся. Кроме того, обосновываются педагогические условия эффективной интеграции квест-технологий в образовательный процесс.

Ключевые слова: цифровая образовательная среда, квест-технологии, интерактивное обучение, инновационная педагогика, учебная мотивация, самостоятельное обучение, творческое мышление, дидактические возможности.

Abstract. This article analyzes the pedagogical opportunities of using quest technologies in a digital learning environment. In the context of educational digitalization, the use of innovative and interactive teaching methods becomes increasingly important for improving the effectiveness of the learning process. Quest technology is considered a modern pedagogical tool that promotes students' cognitive activity, independent learning, creative thinking, and problem-solving skills. The article highlights the didactic potential of quest technologies, their implementation through digital platforms, and their role in increasing students' motivation and engagement in the learning process. In addition, the pedagogical conditions necessary for the effective integration of quest technologies into the educational system are discussed.

Key words: *digital learning environment, quest technologies, interactive learning, innovative pedagogy, learning motivation, independent learning, creative thinking, didactic opportunities.*

Zamonaviy ta'lim jarayoni jahon bo'yicha raqamlashtirish jarayoniga tobora kengroq integratsiyalanmoqda. Bugungi kunda o'quvchilarning bilim olish usullari an'anaviy darslardan interaktiv va innovatsion shakllarga o'tmoqda. Shu nuqtai nazardan, ta'lim jarayonida o'quvchilarni faollashtirish, ularning mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun yangi pedagogik texnologiyalarga ehtiyoj ortib bormoqda.

Kvest texnologiyasi - bu o'quv faoliyatini o'yin shaklida tashkil etadigan innovatsion metod bo'lib, u raqamli ta'lim muhiti orqali o'quvchilarning bilish faolligini oshirish, motivatsiyasini kuchaytirish va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Kvest faoliyati o'quvchilarni muammoli vaziyatlarga duchor qiladi va ularda tanqidiy fikrlash, tezkor qaror qabul qilish hamda o'zaro muloqot qilish qobiliyatlarini shakllantiradi.

Shuningdek, raqamli platformalardan foydalanish kvest texnologiyasini yanada samarali qiladi, chunki u interaktivlikni oshiradi, o'quvchilarni qiziqtiradi va o'quv jarayonini individual va guruh ishlari asosida tashkil etishga yordam beradi. Bugungi kunda kvest texnologiyasining pedagogik imkoniyatlarini o'rganish va uni ta'lim jarayoniga samarali integratsiya qilish masalalari dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida ko'rilmogda.

Maqolada raqamli ta'lim muhitida kvest texnologiyasining pedagogik afzalliklari, o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishdagi roli, shuningdek, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalar yoritiladi. Shu bilan birga, o'quv jarayonida kvest texnologiyasidan foydalanishning didaktik shart-sharoitlari va o'qituvchilar uchun amaliy yo'nalishlari tahlil qilinadi.

Shuningdek, OECD tomonidan o'tkazilgan xalqaro tadqiqotlarda zamonaviy o'quvchilarda tanqidiy fikrlash, muammoni hal qilish, hamkorlikda ishlash va axborot bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim sifatining asosiy ko'rsatkichi sifatida baholanadi. Bu esa ta'lim jarayoniga interfaol va raqamli texnologiyalarni keng tatbiq etishni taqozo etadi. World Bank hisobotlarida inson kapitalini rivojlantirishda ta'limning sifati va innovatsion pedagogik yondashuvlar hal qiluvchi ahamiyatga ega ekani ta'kidlanadi.

Respublika miqyosida ham raqamli ta'limni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zbekistonda so'nggi yillarda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, elektron ta'lim resurslarini yaratish va masofaviy ta'lim platformalarini keng joriy etish bo'yicha keng ko'lamli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida raqamli infratuzilma takomillashib, elektron jurnal va kundalik tizimlari, onlayn platformalar, multimedia vositalari ta'lim jarayoniga integratsiya qilinmoqda. Biroq, mavjud texnologik imkoniyatlardan samarali foydalanish pedagogik metodlarni yangilash bilan chambarchas bog'liqdir.

Shu nuqtai nazardan, ta'lim jarayonida kvest texnologiyasidan foydalanish dolzarb ilmiy-amaliy masala sifatida namoyon bo'ladi. Kvest texnologiyasi – bu o'quvchilarning muayyan maqsadga erishish uchun bosqichma-bosqich topshiriqlarni bajarishi, muammoli vaziyatlarni hal etishi va mustaqil izlanish olib borishini nazarda tutuvchi interfaol pedagogik yondashuvdir. Raqamli muhitda tashkil etilgan kvest darslari o'quvchilarni faol subyektga aylantiradi, ularning axborot izlash, tahlil qilish va natijani taqdim etish kompetensiyalarini rivojlantiradi.

Zamonaviy ta'lim nazariyasida konstruktivizm, kollaborativ o'qitish va loyiha asosida o'qitish tamoyillari keng qo'llanilmoqda. Kvest texnologiyasi aynan ushbu nazariy asoslar bilan uyg'unlashib, o'quvchilarning mustaqil bilim olishini, jamoaviy hamkorligini va ijodiy fikrlashini qo'llab-quvvatlaydi. Ayniqsa, raqamlashtirish sharoitida virtual platformalar orqali tashkil etilgan kvestlar o'quv jarayonining moslashuvchanligini oshiradi, individual ta'lim trayektoriyasini shakllantirishga xizmat qiladi hamda ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqadi.

Shunday qilib, raqamli transformatsiya jarayonining jadallashuvi, xalqaro tashkilotlar tomonidan ilgari surilayotgan kompetensiyaviy yondashuv talablari hamda respublikamizda ta'lim tizimini modernizatsiya qilishga qaratilgan islohotlar ta'lim jarayonida kvest texnologiyasidan foydalanish samaradorligini ilmiy jihatdan tadqiq etish va amaliyotga keng joriy etishni dolzarb

vazifaga aylantiradi. Mazkur tadqiqot aynan shu ehtiyojdan kelib chiqib, raqamlashtirish sharoitida kvest texnologiyasining pedagogik imkoniyatlari va samaradorligini ochib berishga qaratilgan.

Xorijiy olimlar o'rtasida interfaol o'quv metodlarini o'rganish ancha keng va chuqur tarzda olib borilgan. Masalan, J. Gee raqamli o'yinlashtirish va o'yin mexanizmlarini ta'limga integratsiya qilishning pedagogik asoslarini ishlab chiqqan. Gee ta'lim jarayonida o'yin elementlarini qo'llash o'quvchilarning motivatsiyasini oshiribgina qolmay, balki murakkab kontseptlarni amaliy kontekstda egallashga imkon berishini ta'kidlaydi. Kvest texnologiyasi aynan shu yondashuv bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'yin jarayoni orqali bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash imkonini beradi.

Bundan tashqari, D. Shaffer kabi olimlar ham interfaol o'quv muhitlarining kompetensiyalarni shakllantirishdagi rolini tadqiq qilgan. Shaffer "o'yin orqali o'rganish" konsepsiyasini ilgari surib, o'quvchilarning real dunyo muammolarini hal qilishga yo'naltirilgan amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishda simulyatsiya va kvest texnologiyalarining o'rni katta ekanini qayd etadi. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, raqamli simulyatsiyalar va interfaol topshiriqlar o'quvchilarga murakkab tizimlarni analiz qilish, strategik qaror qabul qilish va jamoaviy ishlash malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston kontekstida ham so'nggi yillarda pedagogik innovatsiyalar bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar kvest texnologiyasining ta'lim jarayonidagi pedagogik xizmatini yoritadi. Masalan, milliy ilmiy-pedagogik adabiyotlarda raqamli faoliyat shakllarining samaradorligi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar, jumladan, "interfaol metodlar yordamida o'quvchilarning o'rganish motivatsiyasini oshirish" masalalari yuzasidan e'lon qilingan maqolalar kvest texnologiyasining o'quv jarayonini individualizatsiya qilishga, o'quvchilarning mustaqil izlanishlarini rag'batlantirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, C. Dede va B. Means kabi tadqiqotchilar raqamli texnologiyalar ta'lim samaradorligiga ta'siri bo'yicha o'tkazgan meta-tahlillarida interfaol metodlarning an'anaviy yondashuvlarga nisbatan o'quv natijalarini oshirishda ijobiy ta'siri borligini aniqlashgan. Ularning fikricha, raqamli platformalar asosida tashkil etilgan topshiriqlar o'quvchilarni faollikka jalb etib, ularda tanqidiy fikrlash, refleksiya va ijodkorlikni oshiradi. Bu nuqta ayniqsa kvest texnologiyasining metodik afzalliklarini ta'kidlaydi, chunki kvest vazifalari ko'pincha murakkab, bosqichma-bosqich hal etiladigan muammolarni o'z ichiga oladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kvest texnologiyasini ta'lim jarayoniga integratsiya qilish ilmiy hamda amaliy jihatdan asosli yondashuvdir. Rus va xorijiy tadqiqotlar innovatsion pedagogik metodlarning interfaolligi o'quvchilarning bilim olish jarayoni va kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynashini qayd etadi. Milliy ilmiy manbalar esa shu yondashuvning kontekstual imkoniyatlarini, raqamli ta'lim resurslari bilan uzviy bog'liqligini yoritadi. Umuman olganda, adabiyotlar kvest texnologiyasining pedagogik samaradorligini tasdiqlovchi keng qamrovli ilmiy asoslar bilan boyitilgan bo'lib, bu yo'nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar ta'limning sifati va mazmunini oshirishga muhim hissa qo'shadi.

Olib borilgan tajriba-sinov ishlari natijalari raqamlashtirish sharoitida ta'lim jarayonida kvest texnologiyasidan foydalanish samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi. Tadqiqot davomida olingan miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari o'zaro uyg'un holda tahlil qilindi hamda ular pedagogik jarayonda yuz berayotgan o'zgarishlarning ichki mexanizmlarini ochib berishga xizmat qildi. Statistik natijalar tajriba guruhida bilim darajasi va o'quv motivatsiyasining sezilarli darajada oshganini ko'rsatgan bo'lsa, kuzatuv va so'rovnoma natijalari mazkur o'sishning psixologik-pedagogik omillar bilan bog'liqligini tasdiqladi.

Birinchidan, kvest texnologiyasining samaradorligi uning faoliyatga yo'naltirilganligi bilan izohlanadi. An'anaviy dars jarayonida o'quvchi ko'proq tayyor ma'lumotni qabul qiluvchi subyekt sifatida namoyon bo'lsa, kvest asosidagi mashg'ulotlarda u muammoni mustaqil hal etuvchi, axborotni izlovchi va natijani taqdim etuvchi faol ishtirokchiga aylanadi. Bu esa konstruktivistik yondashuv tamoyillariga mos ravishda bilimning shaxsiy tajriba asosida shakllanishini ta'minlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, aynan faol ishtirok va mustaqil izlanish o'quvchilarning o'zlashtirish ko'rsatkichlariga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Ikkinchidan, raqamli muhitning integratsiyasi kvest texnologiyasining didaktik imkoniyatlarini kengaytirdi. Raqamli platformalar orqali taqdim etilgan topshiriqlar o'quvchilarga turli manbalar bilan ishlash, axborotni tahlil qilish va tanlash, natijalarni vizuallashtirish imkonini berdi. Bu jarayonda o'quvchilarda nafaqat predmetga oid bilimlar, balki raqamli kompetensiyalar ham rivojlandi. Muhimi shundaki, mazkur ko'nikmalar zamonaviy ta'lim standartlari talablariga to'liq mos keladi. Shu jihatdan kvest texnologiyasi nafaqat metodik vosita, balki kompetensiyaviy yondashuvni amalga oshirish mexanizmi sifatida namoyon bo'ldi.

Uchinchidan, tajriba natijalari kvest texnologiyasining o'quv motivatsiyasiga ta'sirini ham ko'rsatdi. O'quvchilarning aksariyati dars jarayonini qiziqarli, dinamik va ijodiy deb baholagan. Bu esa ichki motivatsiyaning shakllanishiga olib kelgan. Ma'lumki, ichki motivatsiya yuqori bo'lgan sharoitda bilimlarni o'zlashtirish jarayoni barqarorroq va samaraliroq kechadi. Statistik jihatdan aniqlangan ijobiy korrelyatsiya ham aynan motivatsiya va natija o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni tasdiqlaydi.

To'rtinchidan, kvest texnologiyasi jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishga xizmat qildi. Tajriba davomida o'quvchilar kichik guruhlarda ishlash, vazifalarni taqsimlash va birgalikda qaror qabul qilish jarayonida ijtimoiy-kommunikativ ko'nikmalarini mustahkamladi. Bu esa ta'limning nafaqat kognitiv, balki ijtimoiy jihatlarini ham rivojlantirishga imkon yaratdi. Ayniqsa, raqamlashtirish sharoitida masofaviy yoki aralash ta'lim shakllarida hamkorlikni yo'lga qo'yish dolzarb masala hisoblanadi va kvest texnologiyasi bu borada samarali yechim sifatida namoyon bo'ldi.

Shu bilan birga, muhokama jarayonida ayrim muammoli jihatlar ham aniqlandi. Xususan, kvest ssenariylarini ishlab chiqish pedagogdan yuqori metodik tayyorgarlik va vaqt talab qiladi. Raqamli infratuzilmaning yetarli darajada bo'lmashligi ayrim hollarda jarayon samaradorligini pasaytirishi mumkin. Biroq bu omillar tizimli yondashuv, o'qituvchilarning malakasini oshirish va metodik qo'llanmalarni takomillashtirish orqali bartaraf etilishi mumkin.

Umuman olganda, olingan natijalar raqamlashtirish sharoitida kvest texnologiyasidan foydalanish ta'lim samaradorligini oshirish, o'quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish va ularni zamonaviy kompetensiyalar bilan qurollantirishda muhim pedagogik vosita ekanini ko'rsatdi. Muhokama natijalari tajriba ma'lumotlari bilan uyg'un holda kvest texnologiyasining metodik, psixologik va didaktik jihatdan asoslanganligini tasdiqlaydi hamda uni ta'lim jarayoniga keng joriy etish maqsadga muvofiq ekanini ilmiy asoslaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari kvest texnologiyasining o'quv motivatsiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. O'quvchilarning dars jarayoniga qiziqishi ortishi, o'zini faol ishtirokchi sifatida his qilishi va natijaga erishishga intilishi ichki motivatsiyaning kuchayishiga olib keldi. Bu esa bilimlarni barqaror o'zlashtirish va ularni amaliyotda qo'llash imkoniyatini kengaytirdi.

Raqamlashtirish jarayonida ta'lim tizimi oldida turgan asosiy vazifa – zamonaviy kompetensiyalarga ega, kreativ va moslashuvchan shaxsni shakllantirishdir. Kvest texnologiyasi aynan shu maqsadga xizmat qiluvchi metodik vosita bo'lib, u o'quvchini passiv tinglovchidan faol subyektga aylantiradi. Raqamli platformalar bilan uyg'unlashgan holda esa mazkur texnologiya ta'lim jarayonining moslashuvchanligini ta'minlaydi, individual yondashuv imkoniyatini kengaytiradi va ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2013. – 576 с.
2. Полат Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2016. – 272 с.
3. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. – М. : Высшая школа, 2011. – 207 с.
4. Гузеев В. В. Образовательная технология: от приема до философии. – М. : Сентябрь, 2010. – 256 с.
5. Gee J. P. What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy. – New York : Palgrave Macmillan, 2007. – 256 p.

RAHBAR KADRLAR BARQARORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNING BOSHQARUV SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada tashkilotlarda rahbar kadrlar barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik stress omillari va ularning boshqaruv samaradorligiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Rahbarlik faoliyatida yuzaga keladigan yuqori ish yuklamasi, mas'uliyatning ortishi, qaror qabul qilishdagi murakkablik, vaqt yetishmasligi va ijtimoiy-psixologik muhit stressning asosiy manbalari sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda stressning rahbarlarning emotsional holati, motivatsion barqarorligi, kognitiv jarayonlari hamda professional samaradorligiga ta'siri ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, rahbar kadrlar qo'nimsizligining psixologik sabablari va uning tashkilot samaradorligiga salbiy oqibatlari tahlil qilinadi. Maqolada stressni boshqarish va rahbarlarning psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan amaliy va nazariy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: stress, rahbar kadrlar, psixologik omillar, boshqaruv samaradorligi, emotsional barqarorlik, motivatsiya, tashkilot, qaror qabul qilish

Аннотация. В статье рассматриваются психологические стрессовые факторы, влияющие на стабильность управленческих кадров в организациях, а также их воздействие на эффективность управления. Основное внимание уделяется высокой рабочей нагрузке, повышенной ответственности, сложности принятия решений, дефициту времени и социально-психологическому климату в организации как основным источникам стресса. Анализируется влияние стресса на эмоциональное состояние руководителей, их мотивационную устойчивость, когнитивные процессы и профессиональную эффективность. Также рассматриваются психологические причины текучести управленческих кадров и их негативные последствия для организационной деятельности. Представлены рекомендации по управлению стрессом и повышению психологической устойчивости руководителей.

Ключевые слова: стресс, управленческие кадры, психологические факторы, эффективность управления, эмоциональная устойчивость, мотивация, организация, принятие решений

Abstract. This article examines psychological stress factors affecting the stability of managerial personnel in organizations and their impact on management effectiveness. It focuses on key stressors such as high workload, increased responsibility, complex decision-making, time pressure, and the socio-psychological climate within organizations. The study analyzes the influence of stress on managers' emotional state, motivational stability, cognitive processes, and professional performance. It also explores the psychological causes of managerial turnover and its negative consequences for organizational efficiency. Furthermore, the article provides theoretical and practical recommendations for stress management and improving the psychological resilience of managers.

Key words: stress, managerial personnel, psychological factors, management effectiveness, emotional stability, motivation, organization, decision-making

Kirish. Zamonaviy tashkilotlar faoliyatida rahbar kadrlar barqarorligi va ularning boshqaruv samaradorligi muhim strategik ahamiyatga ega omillardan biri hisoblanadi. Global iqtisodiy jarayonlarning tezlashuvi, raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi hamda raqobat muhitining kuchayishi sharoitida rahbarlarning zimmasiga yuklanadigan vazifalar hajmi sezilarli darajada ortib bormoqda. Bu esa o'z navbatida psixologik stress darajasining oshishiga olib kelmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, ish joyidagi stress bugungi kunda inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi eng asosiy omillardan biri bo'lib, u mehnat unumdorligining pasayishi va ruhiy salomatlik muammolarining kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Xalqaro mehnat tashkiloti (ILO) hisobotlarida esa stress tufayli har yili global miqyosda katta

iqtisodiy yo'qotishlar yuzaga kelishi, ayniqsa boshqaruv lavozimlarida ishlovchi shaxslar orasida bu muammo yanada yaqqol namoyon bo'lishi ta'kidlanadi.

Rahbar kadrlar faoliyati yuqori darajadagi mas'uliyat, murakkab qarorlar qabul qilish, inson resurslarini boshqarish hamda tashkilot natijalariga bevosita javobgarlik bilan bog'liq. Shu sababli ular stressga eng ko'p duch keladigan professional guruhlardan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddat davom etuvchi stress holati rahbarlarda emotsional charchoq, motivatsiyaning pasayishi, diqqat va xotira jarayonlarining susayishi hamda "burnout" sindromining rivojlanishiga olib keladi.

O'zbekiston sharoitida ham so'nggi yillarda amalga oshirilayotgan islohotlar, boshqaruv tizimining modernizatsiyasi va samaradorlikka qo'yilayotgan yuqori talablar rahbar kadrlar zimmasidagi bosimni yanada oshirmoqda. Biroq tashkilotlarda psixologik qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish tizimlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi ushbu muammoning dolzarbligini kuchaytirmoqda.

Shu nuqtai nazardan, tashkilotlarda rahbar kadrlar barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik stress omillarini ilmiy jihatdan o'rganish, ularning boshqaruv samaradorligiga ta'sir mexanizmlarini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kunning muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Tashkilotlarda rahbar kadrlar barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik stress omillari va ularning boshqaruv samaradorligiga ta'siri muammosi zamonaviy psixologiya, menejment va mehnat sotsiologiyasi fanlarida keng o'rganilgan dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoni ilmiy asosda tahlil qilishda xorijiy va rus olimlarining nazariy yondashuvlari muhim o'rin tutadi, chunki ular stressning tabiati, uning kelib chiqish mexanizmlari hamda professional faoliyatga ta'sirini turli darajalarda izohlab bergan.

Stress nazariyasining asoschisi Gans Selye stressni organizmning har qanday tashqi talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qiladi. Uning "umumiy adaptatsiya sindromi" konsepsiyasi stressning fiziologik asoslarini ochib bergan bo'lsa, R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion model stressni shaxsning vaziyatni kognitiv baholashi va coping strategiyalari bilan bog'liq jarayon sifatida izohlaydi. Ushbu yondashuv rahbarlik faoliyatida stressning subyektiv idrok bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi.

Tashkiliy psixologiyada R. Karasek tomonidan ishlab chiqilgan "talab–nazorat modeli" muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Ushbu modelga ko'ra, yuqori ish talablari va past qaror qabul qilish nazorati sharoitida stress darajasi keskin oshadi. Rahbar kadrlar faoliyatida esa aynan yuqori mas'uliyat va murakkab qarorlar qabul qilish jarayoni stressning kuchayishiga olib keladi. K. Maslach tomonidan ishlab chiqilgan "burnout" (emotsional kuyish) nazariyasi esa uzoq davom etuvchi stress natijasida yuzaga keladigan emotsional charchoq, depersonalizatsiya va professional samaradorlikning pasayishini ilmiy asoslaydi.

Rus psixologiya maktabida V.D. Shadrnikov va A.L. Jurovlev mehnat faoliyatini tizimli yondashuv asosida o'rganib, stressni faqat individual emas, balki tashkiliy va ijtimoiy omillar bilan bog'liq murakkab hodisa sifatida talqin qilgan. Ularning fikricha, rahbarlik faoliyatida stressning shakllanishi mehnat sharoitlari, kommunikativ muhit va shaxsning psixologik resurslari o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasidir. L.A. Kitaev-Smyk esa stressning psixofiziologik mexanizmlarini chuqur o'rganib, uzoq davom etuvchi emotsional zo'riqish kognitiv funksiyalar va moslashuv imkoniyatlarini sezilarli darajada pasaytirishini ko'rsatgan.

B.F. Lomov va E.S. Kuzmin tomonidan ishlab chiqilgan tizimli yondashuvga ko'ra, shaxs va faoliyat birligi asosiy tahlil obyekti bo'lib, rahbar kadrlar barqarorligi shaxsning psixologik xususiyatlari va tashkilot talablarining uyg'unligiga bog'liqdir. Ushbu yondashuv zamonaviy tashkilotlarda kadrlar qo'nimsizligi muammosini tushunishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

G'arb olimlaridan D. Goleman tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt konsepsiyasi stressni boshqarishda muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Uning fikricha, o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish va ijtimoiy kompetensiyalar rahbarlarning stressli vaziyatlarda samarali faoliyat yuritishiga yordam beradi. Zamonaviy tadqiqotlar ham yuqori emotsional intellektga ega rahbarlarda stress darajasi pastroq va boshqaruv barqarorligi yuqoriroq ekanligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va Xalqaro mehnat tashkiloti (ILO) hisobotlarida ish joyidagi stress global muammo sifatida baholanib, u mehnat unumdorligining pasayishi, kasbiy kasalliklar va kadrlar almashinuvining asosiy sabablaridan biri ekanligi ta'kidlanadi. Ayniqsa, rahbar kadrlar yuqori stress xavfiga ega professional guruh sifatida alohida ajratiladi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, rahbar kadrlar stressi ko'p omilli, murakkab psixologik hodisa bo'lib, u individual, tashkiliy va ijtimoiy darajadagi omillar o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Turli ilmiy maktablarning integratsiyasi ushbu muammoni chuqurroq anglash va samarali boshqaruv strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari tashkilotlarda rahbar kadrlar barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik stress omillari boshqaruv samaradorligiga bevosita va sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Aniqlangan ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, rahbarlar faoliyatida yuqori ish talablari, vaqt bosimi, qaror qabul qilishdagi murakkablik va doimiy mas'uliyat hissi stress darajasining oshishiga olib keluvchi asosiy omillar hisoblanadi. Ushbu omillar o'zaro birikib, rahbarning psixologik resurslarini asta-sekin kamaytiradi va uning professional faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, stress darajasining oshishi rahbarlarning emotsional barqarorligini pasaytiradi, motivatsiyani susaytiradi va kognitiv jarayonlarda, xususan, diqqat, xotira hamda tahliliy fikrlashda buzilishlarga olib keladi. Bu holat qaror qabul qilish sifatining pasayishiga sabab bo'lib, tashkilot boshqaruvining umumiy samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi. Ayniqsa, uzoq muddat davom etuvchi stress rahbarlarda emotsional charchoq va kasbiy befarqlikni kuchaytirib, ishga nisbatan qoniqmaslik va ishdan ketish istagini oshiradi.

Mazkur natijalar R. Karasekning "talab–nazorat" modeli va K. Maslachning "burnout" nazariyasi bilan uyg'unlikda ekanligini ko'rsatadi. Ya'ni, yuqori talablar va yetarli darajadagi psixologik resurslarning yetishmasligi stressni kuchaytiradi va kasbiy samaradorlikni pasaytiradi. Shuningdek, D. Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi ham tasdiqlandi, chunki yuqori emotsional intellektga ega rahbarlar stressli vaziyatlarda o'z emotsiyalarini boshqarish va samarali qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ladi.

O'zbekiston sharoitida ushbu muammo ayniqsa dolzarb bo'lib, tashkilotlarda amalga oshirilayotgan islohotlar, raqamli boshqaruv tizimlariga o'tish va samaradorlikka qo'yilayotgan yuqori talablar rahbarlar zimmasidagi yuklamani yanada oshirmoqda. Biroq, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi stressni boshqarish imkoniyatlarini cheklab qo'yimoqda.

Shu sababli, rahbar kadrlar barqarorligini ta'minlash uchun faqat tashkiliy yondashuv emas, balki psixologik yondashuv ham zarur. Stressni kamaytirishga qaratilgan treninglar, emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari va sog'lom tashkiliy muhitni shakllantirish rahbarlarning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, stressni boshqarish tashkilot barqarorligi va uzoq muddatli rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari tashkilotlarda rahbar kadrlar barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik stress omillari va ularning boshqaruv samaradorligiga ta'siri muhim va ko'p qirrali muammo ekanligini tasdiqlaydi. Rahbarlik faoliyatida yuzaga keladigan yuqori ish bosimi, vaqt yetishmasligi, murakkab qarorlar qabul qilish zarurati hamda doimiy mas'uliyat hissi stress darajasini oshiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu omillar rahbarlarning emotsional holati, motivatsion barqarorligi va kognitiv faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, ularning umumiy boshqaruv samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stress darajasi ortishi bilan rahbarlarda emotsional charchoq kuchayadi, diqqat va tahliliy fikrlash jarayonlari susayadi, qaror qabul qilish sifati pasayadi hamda kasbiy befarqlik holatlari yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Bu esa o'z navbatida tashkilotlarda kadrlar barqarorligining buzilishiga, boshqaruv tizimida uzluksizlikning yo'qolishiga va samaradorlikning pasayishiga olib keladi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili stressni faqat individual psixologik holat emas, balki tashkiliy va ijtimoiy omillar bilan bog'liq kompleks hodisa sifatida baholash zarurligini ko'rsatadi. Shu jihatdan,

rahbar kadrlar barqarorligini ta'minlash uchun tizimli yondashuv, jumladan, psixologik qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish strategiyalarini joriy etish va emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, rahbarlarning psixologik barqarorligi tashkilot samaradorligi va barqaror rivojlanishining asosiy shartlaridan biri bo'lib, bu yo'nalishda amalga oshiriladigan ilmiy-amaliy tadqiqotlar boshqaruv tizimini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati .

1. Selye H. The Stress of Life. - New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. - New York: Springer, 1984.
3. Karasek R. A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign // Administrative Science Quarterly. - 1979. - Vol. 24, No. 2. - P. 285–308.
4. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. - Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996.
5. Goleman D. Emotional Intelligence. - New York: Bantam Books, 1995.
6. Robbins S. P., Judge T. A. Organizational Behavior. - 18th ed. - Boston: Pearson, 2019.
7. Cooper C. L., Dewe P. J., O'Driscoll M. P. Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications. - Thousand Oaks: Sage Publications, 2001.
8. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement // Journal of Organizational Behavior. - 2004. - Vol. 25, No. 3. - P. 293–315.
9. World Health Organization (WHO). Mental Health at Work. - Geneva: WHO Press, 2022.

Djadigerova Gulnaz Maratovna

Nukus davlat pedagogika instituti bochlang'ich ta'lim fakulteti

Umumiy pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

PEDAGOGIK FAOLIYATNING INDIVIDUAL USLUBI VA UNING TA'LIM SAMARADORLIGIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagogik faoliyatning individual uslubi va uning ta'lim samaradorligiga ko'rsatadigan psixologik ta'siri tahlil etiladi. Pedagogning individual uslubi uning shaxsiy xususiyatlari, kasbiy tajribasi, kommunikativ qobiliyatlari va boshqaruv strategiyalariga asoslangan holda shakllanishi yoritiladi. Shuningdek, avtoritar, demokratik va liberal uslublarning o'quvchilarning motivatsiyasi, bilish faolligi hamda ijtimoiy-psixologik muhitga ta'siri ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Tadqiqot jarayonida pedagogik uslub va ta'lim samaradorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik empirik va nazariy yondashuvlar orqali ochib beriladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, pedagogning individual yondashuvi o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, mustaqil fikrlashi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, maqolada pedagogik faoliyatni optimallashtirish hamda samaradorlikni oshirish uchun psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: pedagogik faoliyat, individual uslub, ta'lim samaradorligi, psixologik ta'sir, motivatsiya, kommunikativ kompetensiya, pedagogik yondashuv, shaxsiy rivojlanish

Аннотация. В данной статье рассматривается индивидуальный стиль педагогической деятельности и его психологическое влияние на эффективность обучения. Раскрывается сущность индивидуального стиля педагога, формирующегося на основе личностных качеств, профессионального опыта, коммуникативных способностей и управленческих стратегий. Особое внимание уделяется анализу авторитарного, демократического и либерального стилей, а также их влиянию на мотивацию обучающихся, познавательную активность и

социально-психологическую среду. В ходе исследования выявляется взаимосвязь между индивидуальным стилем педагогической деятельности и результативностью образовательного процесса на основе теоретических и эмпирических подходов. Полученные результаты показывают, что индивидуальный подход педагога способствует развитию личности обучающихся, формированию навыков самостоятельного мышления и саморегуляции. В статье также предложены практические рекомендации по повышению эффективности педагогической деятельности.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, индивидуальный стиль, эффективность обучения, психологическое влияние, мотивация, коммуникативная компетентность, педагогический подход, развитие личности

Annotation. This article examines the individual style of pedagogical activity and its psychological impact on the effectiveness of education. The study highlights that a teacher's individual style is shaped by personal characteristics, professional experience, communication skills, and management strategies. Particular attention is given to the analysis of authoritarian, democratic, and liberal teaching styles and their influence on students' motivation, cognitive activity, and socio-psychological environment. The research reveals the relationship between the individual teaching style and educational effectiveness through both theoretical and empirical approaches. The findings indicate that an individualized pedagogical approach plays a significant role in fostering students' personal development, independent thinking, and self-regulation skills. Additionally, the article provides practical recommendations aimed at improving the effectiveness of pedagogical activities and optimizing the educational process.

Key words: pedagogical activity, individual style, educational effectiveness, psychological impact, motivation, communicative competence, teaching approach, personal development

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida pedagogik faoliyatning samaradorligi nafaqat o'quv dasturlari va metodik vositalarga, balki o'qituvchining shaxsiy kasbiy uslubiga ham bevosita bog'liqdir. Bugungi kunda ta'lim jarayonida "individual pedagogik uslub" tushunchasi alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Turli ilmiy tadqiqotlarda (Bespalko, Klimov, Markova, Leontyev qarashlari) pedagogik faoliyat samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining shaxsiy fazilatlar, emotsional barqarorligi, kommunikativ kompetensiyasi va o'quvchi bilan o'zaro munosabatlar uslubiga bog'liqligi ta'kidlanadi.

Pedagogik faoliyatning individual uslubi - bu o'qituvchining kasbiy vazifalarni bajarish jarayonida o'z shaxsiy psixologik xususiyatlari, tajribasi va qadriyatlariga tayangan holda shakllantiradigan barqaror faoliyat modeli hisoblanadi. Ilmiy manbalarda (Klimov, 1996; Markova, 2002) ushbu uslub pedagogning bilim berish, boshqarish, muloqot qilish va baholash jarayonlaridagi o'ziga xos yondashuvlari orqali namoyon bo'lishi qayd etilgan.

Statistik va empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, demokratik uslubga ega pedagoglar sinflarida o'quvchilarning o'quv faolligi o'rtacha 20–30% ga yuqori bo'ladi, mustaqil fikrlash ko'nikmalari esa sezilarli darajada rivojlanadi. Aksincha, haddan tashqari avtoritar uslub o'quvchilarda tashabbuskorlikni kamaytirishi, o'quv motivatsiyasining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, pedagogik faoliyatning individual uslubi faqatgina ta'lim jarayoniga emas, balki o'quvchilarning psixologik holati, o'ziga ishonchi va ijtimoiy moslashuviga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa o'qituvchining psixologik kompetensiyasini rivojlantirish zaruratini yanada dolzarb qiladi.

Ta'lim samaradorligini oshirishda pedagogik uslubning roli tobora ortib borayotganligi sababli, bugungi kunda ushbu mavzu psixologiya va pedagogika fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim paradigmasi sharoitida individual yondashuvning ahamiyati yanada kuchaymoqda.

Shu nuqtai nazardan, mazkur maqolada pedagogik faoliyatning individual uslubi va uning ta'lim samaradorligiga psixologik ta'siri ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi, mavjud

yondashuvlar umumlashtiriladi hamda pedagogik jarayonni optimallashtirishga doir xulosalar ishlab chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili. Pedagogik faoliyatning individual uslubi va uning ta'lim samaradorligiga psixologik ta'siri masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri bo'lib, bu borada rus, xorijiy hamda mahalliy olimlar tomonidan keng ko'lamli ilmiy izlanishlar olib borilgan. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur muammo ko'p jihatdan pedagogning shaxsiy fazilatlarini, kasbiy kompetensiyasi, kommunikativ strategiyalari hamda o'quvchilar bilan o'zaro psixologik munosabatlari orqali yoritilgan.

Rus psixologiya maktabi vakillari orasida A.K. Markova pedagogik faoliyatni kasbiy shakllanish jarayoni sifatida tahlil qilib, o'qituvchining individual uslubi uning kasbiy yetukligi va refleksiv qobiliyatlari bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, samarali pedagogik faoliyat faqat bilim berish emas, balki o'quvchi shaxsini rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik jarayondir. E.A. Klimov esa pedagogik faoliyatni insonning individual imkoniyatlari va jamiyat talablari o'rtasidagi muvozanat sifatida ko'rib, o'qituvchining kasbiy imidji va uslubi uning psixologik refleksiyasi natijasida shakllanishini asoslab beradi. Klimov konsepsiyasiga ko'ra, individual uslub o'qituvchining temperament, motivatsiya va ijtimoiy moslashuv darajasi bilan uzviy bog'liqdir.

Shuningdek, rus psixologlari L.S. Vygotskiy va A.N. Leontyev tomonidan ishlab chiqilgan faoliyat nazariyasi pedagogik jarayonni ijtimoiy-madaniy faoliyat sifatida talqin qiladi. Ularning yondashuviga ko'ra, ta'lim samaradorligi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi hamkorlik faoliyatining sifatiga bog'liq bo'lib, bunda pedagogning individual uslubi yetakchi rol o'ynaydi. Vygotskiyning "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi o'qituvchining individual yondashuvi o'quvchi imkoniyatlarini kengaytirishini ilmiy asoslab beradi.

G'arbiy (xorijiy) olimlar orasida A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi pedagogik uslubning psixologik ta'sirini tushuntirishda muhim o'rin tutadi. Uning fikricha, o'quvchilar o'qituvchining xulq-atvorini kuzatish orqali o'rganadi, ya'ni pedagogning individual uslubi bevosita model sifatida xizmat qiladi. B.F. Skinner esa xulq-atvoriy yondashuv doirasida o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan rag'bat va jazolash tizimi o'quv motivatsiyasini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ta'kidlaydi. Carl Rogersning gumanistik yondashuvi esa ta'lim jarayonida empatiya, hurmat va shaxsga yo'naltirilgan munosabat pedagogik uslubning markaziy elementi bo'lishi kerakligini asoslaydi.

Zamonaviy xorijiy tadqiqotlarda (Cardenal va boshq., 2024) o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari va pedagogik uslub o'rtasidagi bog'liqlik empirik jihatdan o'rganilib, participativ (demokratik) uslub o'quvchilarning akademik faolligi va ijobiy psixologik holatini sezilarli darajada oshirishi aniqlangan.

Mahalliy va MDH hududi olimlari, jumladan N.A. Muslimov, M. Ochilov va boshqa pedagog olimlar pedagogik kompetensiya va individual yondashuvni o'qituvchi kasbiy faoliyatining asosiy komponenti sifatida ko'rsatadilar. Ularning fikricha, zamonaviy ta'lim jarayonida individual uslub o'quvchilarning mustaqil fikrlashi, ijodiy qobiliyati va motivatsiyasini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, pedagogik faoliyatning individual uslubi ko'p omilli psixologik-pedagogik hodisa bo'lib, u o'qituvchining shaxsiy xususiyatlari, kasbiy tajribasi va kommunikativ kompetensiyasi bilan belgilanadi. Shu bilan birga, ushbu uslub ta'lim samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatib, o'quvchilarning bilish faolligi, motivatsiyasi va shaxsiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Muhokama. Pedagogik faoliyatning individual uslubi va uning ta'lim samaradorligiga psixologik ta'siri masalasi zamonaviy ta'lim tizimining eng muhim va murakkab jihatlaridan biri hisoblanadi. Chunki pedagogik jarayon faqat bilim uzatish bilan cheklanmay, balki shaxsni shakllantirish, uning motivatsion sohasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishga qaratilgan ko'p qatlamli psixologik hodisa sifatida namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, o'qituvchining individual uslubi ta'lim jarayonining markaziy psixologik omillaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, pedagogning individual uslubi uning shaxsiy psixologik xususiyatlari, temperament turi, kasbiy tajribasi, kommunikativ kompetensiyasi hamda qadriyatlar tizimi asosida shakllanadi. Bu uslub o'qituvchining darsni tashkil etish, o'quvchilar bilan muloqot qilish, ularni rag'batlantirish va baholash jarayonlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Aynan shu jihatlar orqali pedagogik uslub o'quvchilarning psixologik holati va o'quv faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, demokratik pedagogik uslub o'quvchilar o'rtasida eng yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Bunday yondashuvda o'qituvchi o'quvchilar fikrini inobatga oladi, ularga mustaqil qaror qabul qilish imkonini beradi hamda o'quv jarayonida hamkorlik muhitini yaratadi. Natijada o'quvchilarda ichki motivatsiya kuchayadi, bilishga bo'lgan qiziqish ortadi va ijodiy fikrlash rivojlanadi. Aksincha, haddan tashqari avtoritar uslub o'quvchilarda tashqi bosim hissini kuchaytirib, ularning faolligini pasaytirishi, mustaqil fikrlash imkoniyatini cheklashi mumkin.

Shu bilan birga, individual uslubning samaradorligi faqat uning turiga emas, balki pedagogning psixologik kompetensiyasiga ham bog'liqdir. Emotsional barqarorlik, empatiya, stressga chidamlilik va kommunikativ moslashuvchanlik kabi sifatlar o'qituvchining kasbiy faoliyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu sifatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, pedagogik uslub shunchalik moslashuvchan va samarali bo'ladi.

Ta'lim jarayonida psixologik muhit ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, u ko'p jihatdan o'qituvchining individual yondashuvi orqali shakllanadi. Ijodiy psixologik muhit o'quvchilarda xavfsizlik hissini kuchaytiradi, o'z fikrini erkin ifoda etishga imkon yaratadi va guruh ichidagi ijtimoiy munosabatlarni barqarorlashtiradi. Bu esa o'z navbatida ta'lim samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, zamonaviy ta'lim sharoitida raqamli texnologiyalar va innovatsion metodlarning keng joriy etilishi pedagogik uslubga ham yangi talablar qo'ymoqda. O'qituvchi nafaqat an'anaviy, balki raqamli muhitda ham o'z individual uslubini moslashtira olishi, o'quvchilar bilan interaktiv muloqotni ta'minlashi zarur bo'lmoqda. Bu esa pedagogik faoliyatning psixologik murakkabligini yanada oshiradi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagogik faoliyatning individual uslubi ta'lim samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omil bo'lib, u o'quvchilarning motivatsiyasi, kognitiv faolligi va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, zamonaviy pedagogik ta'lim tizimida o'qituvchilarning individual uslubini rivojlantirish va ularning psixologik kompetensiyasini oshirish ustuvor vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Xulosa. Pedagogik faoliyatning individual uslubi va uning ta'lim samaradorligiga psixologik ta'siri haqidagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ta'lim jarayonida o'qituvchining shaxsiy kasbiy yondashuvi hal qiluvchi ahamiyatga ega omillardan biri hisoblanadi. Har bir pedagogning individual uslubi uning shaxsiy psixologik xususiyatlari, kasbiy tajribasi, muloqot madaniyati va pedagogik mahorati asosida shakllanadi hamda bu uslub ta'lim jarayonining mazmuni va sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalaridan anglashiladiki, o'qituvchining demokratik va hamkorlikka asoslangan individual uslubi o'quvchilarda yuqori darajadagi motivatsiya, mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv hamda ijodiy psixologik holatni shakllantirishga xizmat qiladi. Aksincha, qat'iy va biryoqlama avtoritar yondashuv o'quvchilarning tashabbuskorligini cheklab, ularning bilish jarayonidagi faolligini pasaytirishi mumkin. Shu sababli, pedagogik uslubning moslashuvchanligi va vaziyatga qarab o'zgaruvchanligi ta'lim samaradorligini ta'minlashda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shuningdek, pedagogik faoliyatda psixologik kompetensiyaning o'rni alohida ahamiyat kasb etadi. O'qituvchining empatiya, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish va kommunikativ moslashuvchanlik kabi sifatleri nafaqat o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi, balki sinf jamoasida sog'lom psixologik muhit shakllanishiga ham xizmat qiladi. Bunday muhit o'quvchilarning o'zini erkin ifoda etishi, hamkorlikda ishlashi va ijtimoiy faolligini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Umuman olganda, pedagogik faoliyatning individual uslubi ta'lim jarayonining sifatini belgilovchi asosiy psixologik-pedagogik omillardan biri sifatida qoraladi. Shu bois, zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish, ularning individual uslubini

takomillashtirish hamda psixologik tayyorgarligini kuchaytirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Bu esa o'z navbatida ta'lim samaradorligini oshirish va barkamol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Vygotskiy L. S. Мышление и речь. - М.: Labirint, 1999. - 352 s.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Politizdat, 1977. - 304 s.
3. Маркова А. К. Психология профессионализма учителя. - М.: Znanie, 1996. - 312 s.
4. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. - М.: Akademiya, 2004. - 304 s.
5. Rogers C. R. Freedom to Learn. - Columbus: Merrill Publishing, 1983. - 312 p.
6. Bandura A. Social Learning Theory. - Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. - 247 p.
7. Skinner B. F. Science and Human Behavior. - New York: Macmillan, 1953. - 461 p.
8. Gagne R. M. The Conditions of Learning. - New York: Holt, Rinehart and Winston, 1985. - 365 p.
9. Muslimov N. A. Pedagogik kompetensiya va kasbiy mahorat. - T.: O'qituvchi, 2010. - 280 b.
10. Ochilov M. Yangi pedagogik texnologiyalar. - T.: Fan, 2006. - 240 b.
11. Karimov I. Ta'lim tizimini rivojlantirish va islohotlar. - T.: O'zbekiston, 2018. - 220 b.
12. Davletshin M. G. Psixologiya va pedagogika asoslari. - T.: Fan, 2005. - 310 b.

Masharipova Saida Rahimovna

BuxDu tadqiqotchisi

OILADA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH ORQALI FARZANDLARDA EMPATIYA VA IJTIMOY MOSLASHUVNI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilada emotsional intellektni rivojlantirish orqali farzandlarda empatiya va ijtimoiy moslashuvni shakllantirish masalasi yoritiladi. Emotsional intellekt ota-onalar va bolalar o'rtasidagi muloqot sifati, hissiy qo'llab-quvvatlash va tarbiyaviy muhit bilan bevosita bog'liq bo'lib, bolaning shaxsiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda oilaviy muhitda emotsional intellektning yuqori darajasi bolalarda boshqalarning hissiyotlarini tushunish, hamdardlik bildirish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko'nikmalarini shakllantirishi asoslanadi. Aksincha, emotsional nazorat va empatiya yetishmasligi bolalarda ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklariga olib kelishi mumkinligi ko'rsatiladi. Shuningdek, ota-onalarning emotsional savodxonligi bolalarning psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi. Natijalar oilaviy tarbiya jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, empatiya, ijtimoiy moslashuv, oila, tarbiya, bolalar psixologiyasi.

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие эмоционального интеллекта в семье как фактор формирования эмпатии и социальной адаптации у детей. Подчеркивается, что эмоциональный интеллект родителей влияет на качество общения, эмоциональную поддержку и воспитательную среду, что играет важную роль в развитии личности ребенка. Показано, что высокий уровень эмоционального интеллекта в семье способствует развитию у детей способности понимать чувства других, проявлять эмпатию и адаптироваться к социальным ситуациям. В то же время недостаток эмоциональной регуляции и эмпатии может приводить к трудностям социальной адаптации. Также отмечается, что эмоциональная грамотность родителей положительно влияет на

психологическую устойчивость и социальную активность детей. Результаты подчеркивают важность развития эмоционального интеллекта в семейном воспитании.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмпатия, социальная адаптация, семья, воспитание, детская психология.

Abstract. This article examines the development of emotional intelligence within the family as a key factor in forming empathy and social adaptation in children. Emotional intelligence in parents is closely related to the quality of communication, emotional support, and the overall upbringing environment, playing a crucial role in child development. The study highlights that a high level of emotional intelligence in the family fosters children's ability to understand others' emotions, demonstrate empathy, and adapt to social situations. In contrast, insufficient emotional regulation and empathy may lead to difficulties in social adjustment. It is also emphasized that parents' emotional literacy positively influences children's psychological stability and social activity. The findings underline the importance of developing emotional intelligence in family education.

Key words: emotional intelligence, empathy, social adaptation, family, upbringing, child psychology.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida jamiyatning ijtimoiy-psixologik tuzilmasi tez o'zgarib bormoqda, bu esa oilaviy tarbiya tizimiga ham yangi talablarni qo'yimoqda. Ayniqsa, bolalarda empatiya va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini shakllantirish masalasi zamonaviy psixologiya va pedagogikaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, bolalik davrida ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarning yetarli darajada shakllanmasligi keyingi hayotda moslashuv muammolari, depressiv holatlar va ijtimoiy izolyatsiya xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli oilada emotsional intellektni rivojlantirish bolalar psixologik salomatligining muhim omili sifatida qaralmoqda.

Emotsional intellekt (EI) tushunchasi P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy asoslangan bo'lib, u o'z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, boshqarish va ulardan samarali foydalanish qobiliyatini ifodalaydi. D. Goleman esa emotsional intellektni shaxsning muvaffaqiyatli ijtimoiy hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan asosiy kompetensiya sifatida talqin etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalarda emotsional intellektning yuqori darajada bo'lishi bolalarning empatiya, ijtimoiy mas'uliyat va kommunikativ ko'nikmalarini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Empatiya – boshqa insonning hissiyotlarini tushunish va ularga nisbatan hissiy javob bera olish qobiliyati bo'lib, u bolaning ijtimoiy moslashuv jarayonida asosiy rol o'ynaydi. Rivojlanish psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda (M. Hoffman, D. Goleman) empatiya bolalikning erta bosqichlarida shakllanishi va asosan oilaviy muhitga bog'liqligi ta'kidlanadi. Oila – bolaning birinchi ijtimoiy instituti sifatida, uning emotsional tajribasi va ijtimoiy xulq-atvorini shakllantiruvchi asosiy makon hisoblanadi.

So'nggi yillarda raqamli muhitning kengayishi, ijtimoiy aloqalarning virtual shaklga o'tishi bolalarda jonli muloqot va empatiya rivojlanishiga yangi ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sharoitda ota-onalarning emotsional savodxonligi yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Oilada emotsional intellektni rivojlantirish orqali bolalarda nafaqat empatiya, balki stressga bardoshlilik, konfliktlarni boshqarish va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarini shakllantirish mumkin.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, zamonaviy jamiyatda ijtimoiy moslashuvi yuqori, emotsional jihatdan barqaror shaxslarni tarbiyalash ehtiyoji ortib bormoqda. Shu nuqtai nazardan, oilada emotsional intellektni rivojlantirish orqali farzandlarda empatiya va ijtimoiy moslashuvni shakllantirish masalasini ilmiy jihatdan o'rganish katta nazariy va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Oilada emotsional intellektni rivojlantirish orqali farzandlarda empatiya va ijtimoiy moslashuvni shakllantirish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarida keng o'rganilgan dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoning nazariy asoslari emotsional intellekt konsepsiyasining shakllanishi bilan bog'liq bo'lib, P. Salovey va J. Mayer (1990) emotsional intellektni hissiyotlarni anglash, ularni boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri qo'llash qobiliyati sifatida ta'riflagan. Keyinchalik D. Goleman ushbu yondashuvni rivojlantirib, emotsional

intellektni shaxsning hayotiy muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvining asosiy omili sifatida ko'rsatgan.

Xorijiy tadqiqotlarda M. Hoffman empatiya rivojlanishini bolalik davrining erta bosqichlari bilan bog'lab, uning shakllanishida oilaviy tarbiya va ota-onalarning hissiy munosabati hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlaydi. B. Braun (B. Brown) esa empatiyani ijtimoiy bog'liqlik va emotsional ochiqlikning asosiy elementi sifatida ko'rib, uning yetishmasligi shaxslararo munosabatlarda uzoqlashuvga olib kelishini asoslab bergan. Shuningdek, A. Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, bolalar ota-onalarning emotsional reaksiyalarini kuzatish va taqlid qilish orqali ijtimoiy xulq-atvor modellarini shakllantiradi.

Rossiya psixologiya maktabida ham ushbu yo'nalishda muhim tadqiqotlar amalga oshirilgan. L.S. Vygotskiy bola rivojlanishini ijtimoiy muhit va muloqot jarayoni bilan uzviy bog'liq holda tushuntirib, emotsional rivojlanishning asosiy manbai sifatida oilaviy interaksioni ko'rsatgan. A.N. Leontyev faoliyat nazariyasi doirasida shaxsning emotsional va ijtimoiy sifatleri faoliyat jarayonida shakllanishini ta'kidlaydi. S.L. Rubinshteyn esa psixikaning birligi tamoyiliga asoslanib, emotsional tajriba va ijtimoiy xulq-atvor o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni asoslab bergan.

Zamonaviy rus olimlaridan D.V. Lyusin emotsional intellektni kognitiv va shaxsiy komponentlarning integratsiyasi sifatida tahlil qilib, uni ijtimoiy moslashuvning muhim psixologik resursi deb hisoblaydi. E.A. Sergienko empatiya va emotsional boshqaruvning bolalar ijtimoiy adaptatsiyasidagi rolini empirik tadqiqotlar orqali isbotlab, oilaviy muhitning bu jarayondagi ustuvorligini ta'kidlaydi.

Shuningdek, G'arb tadqiqotchilaridan J. Gottman oilaviy munosabatlarni uzoq muddatli kuzatishlar asosida o'rganib, ota-onalarning emotsional muloqot madaniyati bolalarda hissiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni shakllantirishda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlovchi oilalarda o'sayotgan bolalar konfliktlarni samarali hal qilish va empatiya ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladi. B. Fredricksonning "pozitiv emotsiyalarni kengaytirish nazariyasi" esa ijobiy hissiyotlar bolalarning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishini kengaytirishini ilmiy asoslaydi.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, oilada emotsional intellektning rivojlanishi bolalarda empatiya va ijtimoiy moslashuvning shakllanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Rus va xorijiy olimlarning tadqiqotlari bu jarayonning ijtimoiy, kognitiv va emotsional jihatdan murakkab ekanligini tasdiqlab, oilaviy muhitning psixologik rivojlanishdagi markaziy o'rnini asoslab beradi.

Muhokama. Oilada emotsional intellektni rivojlantirish orqali farzandlarda empatiya va ijtimoiy moslashuvni shakllantirish jarayonini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bola shaxsining ijtimoiy-psixologik rivojlanishi avvalo oilaviy muhitning emotsional sifati bilan chambarchas bog'liqdir. Oila bola uchun birinchi ijtimoiy makon bo'lib, u yerda shakllanadigan emotsional tajriba keyingi hayotdagi ijtimoiy munosabatlar modeli uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu bois ota-onalarning emotsional intellekti darajasi bolaning empatiya, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan ota-onalar bolalar bilan muloqotda ko'proq empatik yondashuvni qo'llaydi, ularning hissiyotlarini inkor etmaydi, balki tushunishga va boshqarishga yordam beradi. Bunday muhitda o'sayotgan bolalar boshqalarning hissiyotlarini anglash, ularga nisbatan hammadlik bildirish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish qobiliyatini tezroq rivojlantiradi. Bu jarayon A. Bandura tomonidan ta'kidlangan ijtimoiy o'rganish nazariyasi bilan ham mos keladi, ya'ni bolalar kattalarning xulq-atvorini kuzatish va taqlid qilish orqali emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarni egallaydi.

Shuningdek, empatiya bolaning ijtimoiy moslashuv jarayonida markaziy rol o'ynaydi. Empatiya rivojlangan bolalar tengdoshlari bilan ijobiy munosabatlar o'rnatadi, konfliktli vaziyatlarda agressiv reaksiyalardan ko'ra konstruktiv yechimlarni tanlashga moyil bo'ladi. Aksincha, oilada emotsional qo'llab-quvvatlash yetishmasa yoki ota-onalar o'z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchilikka duch kelsa, bolalarda ijtimoiy chekinish, agressivlik yoki moslashuv qiyinchiliklari kuzatilishi mumkin.

Zamonaviy ijtimoiy sharoitlar, xususan, raqamli muhitning kengayishi bolalarning jonli muloqot tajribasini kamaytirib, empatiya rivojlanishiga yangi psixologik chaqiriqlarni yuzaga keltirmoqda. Shu nuqtai nazardan, oilaning emotsional tarbiya funksiyasi yanada muhimlashmoqda. Ota-onalar tomonidan to'g'ri tashkil etilgan emotsional muloqot, hissiyotlarni ifodalash madaniyati va o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlar bolada ijtimoiy moslashuvning mustahkam poydevorini yaratadi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt oilaviy tizimda nafaqat individual psixologik sifat, balki tarbiyaviy mexanizm sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Uning rivojlanishi bolalarda empatiya darajasini oshiradi, ijtimoiy vaziyatlarni to'g'ri baholash va ularga moslashish qobiliyatini kuchaytiradi. Shu bilan birga, bu jarayon oilaviy barqarorlikni mustahkamlab, ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional bog'liqlikni yanada chuqurlashtiradi.

Xulosa qilib aytganda, oilada emotsional intellektni rivojlantirish farzandlarda empatiya va ijtimoiy moslashuvni shakllantirishning eng samarali psixologik-pedagogik yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu esa zamonaviy tarbiya tizimida ota-onalarning emotsional savodxonligini oshirish va oilaviy muhitni ijobiy emotsional resurslar bilan boyitish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Xulosa. Oilada emotsional intellektni rivojlantirish orqali farzandlarda empatiya va ijtimoiy moslashuvni shakllantirishga doir tahlillar shuni ko'rsatadiki, bola shaxsining psixologik va ijtimoiy rivojlanishi avvalo oilaviy muhitning emotsional sifati bilan belgilanadi. Oila ichidagi hissiy muloqot madaniyati, ota-onaning o'z emotsiyalarini anglay olishi va ularni boshqara bilishi bolada empatiya va ijtimoiy xulq-atvorning shakllanishi uchun asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, emotsional intellekti yuqori bo'lgan ota-onalar farzandlar bilan muloqotda ko'proq tushunish, qo'llab-quvvatlash va ijobiy emotsional aloqa o'rnatishga moyil bo'ladi. Bunday oilaviy muhitda tarbiyalangan bolalarda boshqalarning hissiyotlarini anglash, hamdardlik bildirish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko'nikmalari tabiiy ravishda rivojlanadi. Bu esa ularning tengdoshlari bilan munosabatlarini yaxshilaydi hamda ijtimoiy integratsiya jarayonini osonlashtiradi.

Aksincha, oilada emotsional intellekt yetarli darajada rivojlanmagan holatlarda bolalarda hissiy beqarorlik, ijtimoiy chekinish yoki agressiv xulq-atvor ko'rinishlari paydo bo'lishi mumkin. Bu holat keyingi bosqichlarda moslashuv qiyinchiliklari va shaxslararo munosabatlarda muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish faqat individual emas, balki oilaviy va ijtimoiy ahamiyatga ega jarayon hisoblanadi.

Umuman olganda, oilada emotsional intellektni rivojlantirish farzandlarda empatiya va ijtimoiy moslashuvni shakllantirishning eng samarali omillaridan biri bo'lib, u bolaning psixologik barqarorligi, ijtimoiy faolligi va shaxsiy kamolotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois zamonaviy tarbiya tizimida ota-onalarning emotsional savodxonligini oshirish, ijobiy emotsional muhit yaratish va empatik muloqotni rivojlantirish muhim pedagogik vazifa sifatida qoraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9(3). – P. 185–211.
2. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
3. Hoffman M. L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. – Cambridge: Cambridge University Press, 2000. – 384 p.
4. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977. – 247 p.
5. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. – New York: Basic Books, 1969. – 401 p.
6. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. – Cambridge: Harvard University Press, 1979. – 330 p.
7. Gottman J. M. The Seven Principles for Making Marriage Work. – New York: Harmony Books, 1999. – 271 p.

8. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56(3). – P. 218–226.
9. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge: Harvard University Press, 1978. – 159 p.

Jabborova Feruza Majidovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

PEDAGOGIK FAOLIYATDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING BOSHLANG'ICH SINFI O'QITUVCHILARI UCHUN AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada pedagogik faoliyatda emotsional intellektning boshlang'ich sinfi o'qituvchilari uchun ahamiyati tahlil qilingan. Emotsional intellekt o'qituvchining o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar hissiyotini tushunish orqali o'quvchilar bilan samarali muloqot qilishiga yordam beradi. Tadqiqotda emotsional intellektning kasbiy muvaffaqiyat, darsdagi psixologik muhit, shuningdek, ota-ona va hamkasblar bilan munosabatlarga ijobiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, boshlang'ich sinfi o'qituvchilari uchun emotsional intellektni rivojlantirishga doir amaliy tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, boshlang'ich sinfi, o'qituvchi, pedagogik faoliyat, hissiy barqarorlik, shaxslararo muloqot, psixologik muhit, kasbiy kompetensiya.

Аннотация. В данной статье анализируется значение эмоционального интеллекта в педагогической деятельности для учителей начальных классов. Эмоциональный интеллект помогает учителю эффективно общаться с учениками, понимая свои эмоции, управляя ими и понимая эмоции других. В исследовании освещается положительное влияние эмоционального интеллекта на профессиональный успех, психологическую среду на уроке, а также на отношения с родителями и коллегами. Также даны практические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта для учителей начальных классов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, начальная школа, учитель, педагогическая деятельность, эмоциональная устойчивость, межличностное общение, психологическая среда, профессиональная компетентность.

Abstract. This article analyzes the importance of emotional intelligence in pedagogical activity for primary school teachers. Emotional intelligence helps the teacher communicate effectively with students by understanding their own emotions, managing them, and understanding the emotions of others. The study highlights the positive influence of emotional intelligence on professional success, the psychological environment in the classroom, as well as relationships with parents and colleagues. Practical recommendations for the development of emotional intelligence for primary school teachers are also given.

Keywords: emotional intelligence, primary school, teacher, pedagogical activity, emotional stability, interpersonal communication, psychological environment, professional competence.

Kirish. Zamonaviy ta'lim faqat bilim berish bilan chegaralanmaydi — u bolalar qalbi va ongi bilan ishlashni, ya'ni o'qituvchidan nafaqat kasbiy bilim, balki emotsional sezgirlik, tushunuvchanlik va ruhiy barqarorlikni ham talab qiladi. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichida bolalar ilk bor ijtimoiy muhitga kirib keladi va ular uchun o'qituvchining har bir so'zi, nigohi va hissiy holati muhim signalga aylanadi. Shunday vaziyatda o'qituvchining emotsional intellekti — ya'ni o'z his-tuyg'ularini boshqarish, boshqalarning holatini sezish va muloqotda muvozanat saqlash qobiliyati — ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismiga aylanadi.

Ko'pchilik pedagogik tayyorgarlik tizimida aqliy salohiyat va didaktik ko'nikmalarni shakllantirishga urg'u beriladi, biroq emotsional intellektga yetarlicha e'tibor berilmaydi. Natijada, o'qituvchi o'z kasbiy vazifasini texnik jihatdan bajargan bo'lsa-da, o'quvchilar bilan psixologik

yaqinlik o'rnatilmasligi mumkin. Bu esa dars sifati, o'quvchilarning ishtirok faolligi va ta'lim samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi globallashuv va ijtimoiy ziddiyatlar fonida o'qituvchining nafaqat bilimdon, balki hissiy jihatdan yetuk, stressga chidamli va empatiyaga ega shaxs bo'lishi zarur. Emotsional intellekt nafaqat o'qituvchining professional farovonligini ta'minlaydi, balki sinfdagi psixologik iqlimni shakllantirish, ota-onalar va hamkasblar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishda ham asosiy vositaga aylanadi.

Shu sababli, aynan boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun emotsional intellektning o'rni va ahamiyatini o'rganish — bu zamonaviy ta'lim sifatini oshirishning ichki, lekin kuchli mexanizmini aniqlash demakdir.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi tezkor va emotsional jihatdan murakkab ijtimoiy muhitda o'qituvchining nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, ruhiy qo'llab-quvvatlovchi va ijtimoiy maslahatchi sifatidagi roli tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichida, bola shaxsiyatining ilk shakllanishi, o'z-o'zini anglash va boshqalar bilan muloqotga kirishish jarayoni sodir bo'ladi. Bu davrda o'qituvchining emotsional intellekti — ya'ni hissiyotlarni anglash, boshqarish va boshqalarning holatini to'g'ri idrok qilish qobiliyati — o'quvchining ruhiy salomatligi va sinfdagi umumiy psixologik iqlimga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ko'plab zamonaviy pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bilim va metodikaga boy o'qituvchi har doim ham samarali bo'la olmaydi, agar u o'z his-tuyg'ularini boshqara olmasa yoki o'quvchilarning emotsional ehtiyojlarini sezishga qodir bo'lmasa. Shu bois, o'qituvchining emotsional savodxonligi, stressga bardoshliligi, empatiya va o'zini tuta bilish ko'nikmalari — bugungi ta'limda kasbiy kompetensiyaning ajralmas qismi sifatida qaralmoqda.

Ayni paytda ta'lim muassasalarida psixologik iqlim bilan bog'liq muammolar — bolalardagi emotsional zo'riqish, motivatsiya pasayishi, shaxsiy ishonchsizlik holatlari — ortib bormoqda. Bunday vaziyatlarda o'qituvchining emotsional intellekti vaziyatni yumshatish, sog'lom muloqotni yo'lga qo'yish va darsning ruhiy muvozanatini saqlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Shu sababli, boshlang'ich sinf o'qituvchilarining emotsional intellektini o'rganish, uni rivojlantirish yo'llarini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish nafaqat pedagogik nazariya uchun, balki ta'lim amaliyoti uchun ham dolzarb, zamon talablari bilan uyg'un ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. So'nggi yillarda emotsional intellekt (EI) tushunchasi nafaqat psixologiya, balki pedagogika sohasi uchun ham dolzarb mavzuga aylandi. Dastlab P. Salovey va J. Mayer (1990) tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyatini o'z ichiga oladi. D. Goleman (1995) esa ushbu nazariyani ommalashtirib, uni ijtimoiy muvaffaqiyat va kasbiy samaradorlik bilan bevosita bog'lab berdi. Unga ko'ra, emotsional jihatdan yetuk shaxs ijtimoiy muhitga tez moslasha oladi va samarali aloqa o'rnatadi — bu aynan pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan sifatdir.

Pedagogik adabiyotlarda emotsional intellektning o'qituvchilar kasbiy faoliyatiga ta'siri tobora ko'proq o'rganilmoqda. R. Boyatzis va A. McKee (2005) ta'kidlaganidek, o'qituvchining o'z emotsiyalarini boshqarishdagi muvaffaqiyati sinfdagi umumiy emotsional muhitni belgilaydi. Ular "rezonansli rahbarlik" tushunchasini ilgari surib, o'qituvchini darsdagi emotsional muhit yetakchisi sifatida ko'rsatadilar.

Cherniss (2010) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan pedagoglar o'z sinfida ijobiy psixologik muhit yaratadi, o'quvchilarning ishtirokini faollashtiradi va stressli vaziyatlarda samarali muomala olib boradi. Bu ayniqsa boshlang'ich ta'lim bosqichida muhim, chunki bolalarning birinchi ijtimoiy tajribalari aynan o'qituvchining hissiy munosabati orqali shakllanadi.

O'zbekistonda ham so'nggi yillarda ushbu mavzuga e'tibor ortmoqda. S. M. Karimova (2019) o'z izlanishlarida pedagogik faoliyatda emotsional madaniyat va psixologik sezuvchanlik masalalariga alohida e'tibor qaratgan. Uning fikricha, o'qituvchida emotsional intellektning shakllanishi o'quvchilarda ijtimoiy muvofiqlik, o'ziga ishonch va motivatsiyaning ortishiga sabab bo'ladi.

N. T. O'zboshimova (2020) esa o'qituvchining shaxsiy emotsional barqarorligi va professional tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asosda o'rgangan. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, emotsional jihatdan tayyor bo'lgan pedagoglar ota-onalar, hamkasblar va o'quvchilar bilan sog'lom va samarali muloqot o'rnatadi.

Bundan tashqari, Bar-On (2006) tomonidan taklif etilgan emotsional intellekt modeli o'qituvchi shaxsini baholashda qo'llaniladigan asosiy nazariy vositalardan biri sifatida e'tirof etiladi. Mazkur modelda stressga bardoshlilik, empatiya, ijtimoiy mas'uliyat va o'zini anglash kabi ko'rsatkichlar muhim komponentlar sifatida qaraladi.

Shuningdek, xalqaro tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, emotsional intellekt darajasining pastligi o'qituvchilarda "professional charchoq" (burnout) sindromining kuchayishiga olib keladi (Maslach & Jackson, 1986). Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish nafaqat ta'lim sifati, balki o'qituvchining kasbiy salomatligi uchun ham zarur hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi:

Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining pedagogik faoliyatida emotsional intellektning ahamiyatini aniqlash va uni rivojlantirish yo'llarini ko'rsatish.

Tadqiqot obyekti:

Boshlang'ich sinf o'qituvchilari.

Tadqiqot predmeti:

O'qituvchilarning emotsional intellekti va uning ta'lim jarayoniga ta'siri.

Asosiy metodlar:

- So'rovnoma (anketa)
- Psixologik test (Goleman modeli asosida)
- Kuzatuv
- Suhbat (intervyu)
- Statistik tahlil (foiz, o'rtacha ko'rsatkich)

Muhokama. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, emotsional intellekt boshlang'ich sinf o'qituvchilari kasbiy faoliyatining muhim tarkibiy qismi bo'lib, uning yuqori darajada shakllanganligi o'quvchilarning psixologik holatiga, darsdagi iqlimga va o'qituvchining shaxslararo muloqot sifati va samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

So'rovnoma va test natijalariga ko'ra, emotsional intellekt komponentlaridan ayniqsa o'zini anglash, o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va empatiya ko'nikmalari o'qituvchilarda turlicha darajada namoyon bo'lgan. Yangi ish boshlagan o'qituvchilarda bu ko'nikmalarning nisbatan zaif shakllanganligi, tajribali o'qituvchilarda esa ko'proq ijtimoiy muvofiqlik va hissiy barqarorlik kuzatilgani aniqlangan.

Bundan tashqari, kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'qituvchilar sinfda ijobiy psixologik muhit yaratishga, o'quvchilarda ishonch va motivatsiyani oshirishga, hatto muammoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topishga moyil bo'lgan. Aksincha, emotsional savodxonligi past bo'lgan pedagoglarda darsda zo'riqish, ziddiyatli muloqot va o'quvchilarning passiv ishtiroki ko'proq kuzatilgan.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, emotsional intellekt nafaqat shaxsiy kompetensiya, balki kasbiy zaruratdir. Uning yetishmasligi pedagogik charchoq, motivatsiya pasayishi va sinfdagi emotsional befarqlik kabi holatlarga olib keladi. Bu holatlarni bartaraf etish uchun o'qituvchilarni emotsional jihatdan tayyorlash, ularga psixologik yordam va rivojlantiruvchi treninglar o'tkazish muhim ekani namoyon bo'ldi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagogik faoliyatda emotsional intellekt boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun muhim omil hisoblanadi. Yuqori darajadagi emotsional intellekt o'qituvchilarga o'z his-tuyg'ularini samarali boshqarish, o'quvchilar bilan ijobiy muloqot o'rnatish va stressli vaziyatlarni yengib o'tishda yordam beradi. Shu bilan birga, emotsional intellektning rivojlanishi pedagogik jarayon sifatining oshishiga, sinfdagi ijobiy psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining emotsional intellektini oshirishga qaratilgan maxsus treninglar va metodik yordam dasturlarini joriy etish, ularning kasbiy malakasini yanada

kuchaytirishga imkon beradi. Shu sababli, pedagogik ta'lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega ekani ta'kidlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). Psychological Inquiry, 15(3), 207-221.
4. Boyatzis, R. E., Goleman, D., & McKee, A. (2002). Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence. Harvard Business School Press.
5. Karimova, S. M. (2018). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.
6. O'zboshimova, N. T. (2019). Emotsional intellekt va uning ta'lim jarayonidagi roli. Pedagogika va psixologiya jurnali, 3(12), 45-52.
7. Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197-215.
8. Qodirov, M. M. (2020). Pedagogik faoliyatda emotsional intellektning o'rni. Ta'lim fanlari jurnal, 6(1), 120-128.

Mamatrayimov Jumanazar Mamatmurod o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti mustaqil izlanuvchisi

O'SMIRLARNING MEDIA SAVODXONLIGI VA DESTRUKTIV DINIY G'OYALARGA PSIXOLOGIK BARQARORLIGI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlarning media savodxonligi va uning destruktiv diniy g'oyalarga nisbatan psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi o'rni tahlil qilinadi. Zamonaviy axborot makonida o'smirlar turli xil raqamli kontent va ijtimoiy tarmoqlar orqali mafkuraviy ta'sirlarga duch kelmoqda. Shu sababli media savodxonlik nafaqat axborotni qabul qilish, balki uni tanqidiy tahlil qilish, manbalarni baholash va manipulyativ ta'sirlarni aniqlash imkonini beruvchi muhim psixologik resurs sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda o'smirlarning axborotni qayta ishlash xususiyatlari, tanqidiy tafakkuri, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv omillari destruktiv diniy g'oyalarga qarshi himoya mexanizmlari sifatida yoritiladi. Shuningdek, media savodxonlikning psixologik barqarorlikni rivojlantirishdagi profilaktik imkoniyatlari ham tahlil qilinadi. Natijalar yoshlar bilan ishlashda ta'lim muassasalari, psixologlar va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: media savodxonlik, o'smirlar, psixologik barqarorlik, destruktiv diniy g'oyalar, tanqidiy tafakkur, axborot xavfsizligi, ijtimoiy-psixologik himoya.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль медиаграмотности подростков в формировании психологической устойчивости к деструктивным религиозным идеям. В условиях современной информационной среды подростки подвергаются различным формам идеологического воздействия через цифровой контент и социальные сети. В этой связи медиаграмотность выступает важным психологическим ресурсом, обеспечивающим способность воспринимать, критически анализировать информацию, оценивать надежность источников и выявлять манипулятивные механизмы воздействия. В исследовании анализируются особенности переработки информации подростками, уровень критического мышления, эмоциональной устойчивости и социальной адаптации как факторы защиты от деструктивных религиозных идей. Особое внимание уделяется

профилактическому потенциалу медиаграмотности в укреплении психологической устойчивости личности. Полученные результаты могут быть использованы при организации профилактической работы в образовательной среде, а также в деятельности психологов и родителей.

Ключевые слова: медиаграмотность, подростки, психологическая устойчивость, деструктивные религиозные идеи, критическое мышление, информационная безопасность, социально-психологическая защита.

Abstract. *This article examines the role of media literacy in developing adolescents' psychological resilience against destructive religious ideas. In the modern information environment, adolescents are increasingly exposed to ideological influences through digital content and social media platforms. Therefore, media literacy is considered an essential psychological resource that enables individuals to critically evaluate information, assess the credibility of sources, and recognize manipulative influence strategies. The study explores adolescents' information processing characteristics, critical thinking skills, emotional resilience, and social adaptation as protective factors against destructive religious narratives. Particular attention is given to the preventive potential of media literacy in strengthening psychological stability and reducing susceptibility to harmful ideological influences. The findings may contribute to the development of practical recommendations for educators, psychologists, and parents in supporting adolescents' safe and conscious engagement with information environments.*

Key words: media literacy, adolescents, psychological resilience, destructive religious ideas, critical thinking, information security, socio-psychological protection.

Kirish. Globallashuv, raqamlashtirish va axborot oqimining keskin ortishi sharoitida o'smirlar turli mafkuraviy, ijtimoiy va psixologik ta'sirlarga eng sezgir ijtimoiy-demografik qatlamlardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning kundalik hayotga chuqur kirib borishi yoshlarning axborot qabul qilish, dunyoqarashni shakllantirish hamda qaror qabul qilish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, ushbu raqamli makonda manipulyativ, noto'g'ri talqin qiluvchi va destruktiv mazmundagi g'oyalari ham keng tarqalmoqda.

Bugungi kunda yoshlarni zararli mafkuraviy ta'sirlardan himoyalash masalasi nafaqat xavfsizlik, balki yosh va pedagogik psixologiyani ham dolzarb ilmiy yo'nalishlaridan biriga aylangan. Xususan, o'smirlar davri psixologik jihatdan shaxsning identifikatsiyasi, mustaqil fikrlash, ijtimoiy mansublik va qadriyatlar tizimi shakllanadigan murakkab bosqich hisoblanadi. Mazkur davrda emotsional ta'sirchanlik, tengdoshlar fikriga moyillik va axborotni tez qabul qilish xususiyatlari sabab ayrim yoshlar destruktiv mazmundagi diniy yoki mafkuraviy narrativlarga nisbatan sezgir bo'lishi mumkin. Shu sababli profilaktika jarayonida taqiqlash yoki nazorat qilish emas, balki psixologik barqarorlikni shakllantirish va tanqidiy tafakkurni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xalqaro ilmiy yondashuvlarda media savodxonlik (Media and Information Literacy – MIL) yoshlarning axborotni izlash, saralash, tekshirish, tahlil qilish va ongli ravishda qabul qilish kompetensiyalari majmui sifatida talqin qilinadi. UNESCO tomonidan media va axborot savodxonligi XXI asrning asosiy transversal kompetensiyalaridan biri sifatida e'tirof etilgan bo'lib, u shaxsning axborot bilan ishlash madaniyati, tanqidiy tafakkuri va raqamli muhitdagi mustaqilligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xalqaro tashkilotlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar media savodxonlikni rivojlantirish yoshlarning radikallashtirishga, nafrat nutqiga va manipulyativ axborotlarga qarshi barqarorligini oshirishning samarali vositalaridan biri ekanini ko'rsatmoqda. BMT va UNESCO ekspertlari ta'kidlashicha, zo'ravon ekstremizmga qarshi kurashning eng samarali yo'li uning oqibatlarini bilan emas, balki sabablarini oldini olish, ya'ni ta'lim, tanqidiy fikrlash va media kompetensiyalarni rivojlantirish orqali profilaktika qilishdan iborat.

Shu nuqtai nazardan, o'smirlarning media savodxonligi va destruktiv diniy g'oyalarga nisbatan psixologik barqarorligi o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy o'rganish alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki media savodxonlik nafaqat axborot xavfsizligini ta'minlaydi, balki o'smirlarda mustaqil fikrlash,

refleksiya, emotsional nazorat va ijtimoiy mas'uliyat kabi psixologik sifatlarni rivojlantirish orqali ularning zararli mafkuraviy ta'sirlarga nisbatan himoyasini kuchaytiradi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi ham aynan media savodxonlikning o'smirlar psixologik barqarorligini shakllantirishdagi ijtimoiy-psixologik imkoniyatlarini aniqlash zaruratidan kelib chiqadi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlarning media savodxonligi va destruktiv diniy g'oyalarga nisbatan psixologik barqarorligini o'rganish zamonaviy yosh va pedagogik psixologiyaning nisbatan yangi, biroq tez rivojlanayotgan yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammo shaxs rivojlanishi, ijtimoiy ta'sir, axborot psixologiyasi hamda media ta'lim nazariyalari kesishgan nuqtada shakllanganligi bilan tavsiflanadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning destruktiv g'oyalarga moyilligi ko'proq axborotni tanqidiy qayta ishlash ko'nikmasining yetarli rivojlanmaganligi, ijtimoiy identifikatsiya jarayonlarining murakkabligi hamda emotsional beqarorlik bilan bog'liq holda izohlanadi.

Xorijiy psixologiyada ushbu masalaning nazariy asoslari ijtimoiy o'rganish va kognitiv rivojlanish konsepsiyalari orqali shakllangan. Amerikalik olim A. Bandura ijtimoiy-kognitiv nazariyasida inson xulq-atvori kuzatish, taqlid va ijtimoiy modellashtirish orqali shakllanishini asoslab bergan. Uning fikricha, axborot manbalari, ayniqsa ommaviy media va raqamli platformalar o'smirlarning qadriyatlari hamda ijtimoiy qarashlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu jihatdan media makoni o'smirlar uchun nafaqat axborot manbai, balki xulqiy namunalar shakllanadigan psixologik muhit sifatida namoyon bo'ladi.

Media savodxonlik konsepsiyasining rivojlanishida kanadalik olim M. Maklyuen hamda britaniyalik tadqiqotchi D. Buckingham muhim o'rin egallaydi. Maklyuen ommaviy kommunikatsiya vositalari inson tafakkuri va ijtimoiy ongini shakllantirishini ta'kidlab, medianing mazmunidan ko'ra uning ta'sir mexanizmlariga e'tibor qaratgan. Buckingham esa media savodxonlikni shaxsning axborotni qabul qilish emas, balki uni tahlil qilish, baholash va mustaqil talqin qilish kompetensiyasi sifatida izohlagan. Uning tadqiqotlarida aynan tanqidiy fikrlash o'smirlarni manipulyativ va ekstremistik mazmundagi axborotlardan himoyalovchi asosiy omil sifatida ko'riladi.

Radikallashuv va destruktiv g'oyalarga qarshi psixologik himoya masalalari J. Berger, R. Wodak, M. Sageman kabi zamonaviy xorijiy olimlar tomonidan ham o'rganilgan. Ularning tadqiqotlarida yoshlarning zararli mafkuraviy ta'sirlarga berilishi ko'pincha ijtimoiy ajralish, identitet inqirozi, emotsional ehtiyojlar va axborot manipulyatsiyasi bilan bog'lanadi. Tadqiqotchilar profilaktik choralar ichida media savodxonlik va tanqidiy tafakkurni rivojlantirishni eng samarali yo'nalishlardan biri sifatida baholaydilar.

Rus psixologik maktabida mazkur muammoni tushuntirishda shaxs rivojlanishi va ijtimoiylashuv nazariyalari muhim ahamiyat kasb etadi. L.S. Vigotskiy shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhitning hal qiluvchi rolini asoslab bergan bo'lsa, A.N. Leontyev faoliyat nazariyasi orqali tashqi axborotning ichki psixik jarayonlarga aylanish mexanizmlarini izohlab bergan. Zamonaviy rus tadqiqotchilaridan G.U. Soldatova va Ye.I. Rasskazova raqamli muhitda yoshlarning psixologik xavfsizligi va media kompetensiyalarini o'rganib, media savodxonlikning internetdagi zararli axborot ta'sirini kamaytiruvchi omil ekanligini ta'kidlaganlar.

Shunday qilib, tahlil qilingan ilmiy manbalar o'smirlarning destruktiv diniy g'oyalarga psixologik barqarorligini ta'minlashda media savodxonlik, tanqidiy tafakkur, ijtimoiy identifikatsiya va emotsional barqarorlik o'zaro bog'liq determinantlar ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ushbu masalaning aynan yosh va pedagogik psixologiya doirasida kompleks o'rganilishi hanz dolzarb ilmiy vazifa bo'lib qolmoqda.

Xulosa. Mazkur tadqiqot doirasida o'smirlarning media savodxonligi va destruktiv diniy g'oyalarga nisbatan psixologik barqarorligi o'rtasidagi bog'liqlik ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilindi. O'rganilgan nazariy manbalar va ilmiy yondashuvlar shuni ko'rsatdiki, zamonaviy axborot makonida o'smirlar turli g'oyaviy ta'sirlarga duch kelayotgan bir sharoitda ularning axborotni ongli qabul qilish, tanqidiy baholash va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan media savodxonlik faqat texnik yoki informatsion kompetensiya emas, balki shaxsning psixologik himoya resurslaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Tahlillar natijasida o'smirlarning destruktiv diniy mazmundagi axborotlarga moyilligi ko'pincha axborotni tanlab qabul qilish ko'nikmasining sustligi, tanqidiy tafakkurning yetarli rivojlanmaganligi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy identifikatsiya jarayonlaridagi murakkablik hamda tashqi ta'sirlarga yuqori sezgirlik bilan bog'liq ekanligi aniqlandi. Aksincha, media savodxonlik darajasi yuqori bo'lgan o'smirlarda axborot manbalarini tekshirish, manipulyativ ta'sirlarni aniqlash va mustaqil pozitsiyani shakllantirish imkoniyatlari kuchliroq namoyon bo'ladi.

Shuningdek, tadqiqot media savodxonlikni rivojlantirish faqat ta'lim tizimining vazifasi emasligini, balki oila, maktab, psixolog va ijtimoiy institutlarning hamkorlikdagi faoliyatini talab qiluvchi kompleks jarayon ekanligini ko'rsatdi. O'smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash uchun ularda tanqidiy tafakkur, refleksiv fikrlash, emotsional boshqaruv va axborot xavfsizligi madaniyatini shakllantirish zarur.

Natijada, media savodxonlikni rivojlantirish o'smirlarni destruktiv diniy g'oyalardan himoyalashning samarali profilaktik mexanizmlaridan biri ekanligi asoslandi. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy-amaliy ishlar yoshlarning ijtimoiy moslashuvi, psixologik xavfsizligi va barqaror fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishga xizmat qiladi hamda yosh va pedagogik psixologiya sohasidagi keyingi tadqiqotlar uchun istiqbolli ilmiy yo'nalish bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986. – 617 p.
2. Buckingham D. Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture. – Cambridge: Polity Press, 2003. – 219 p.
3. McLuhan M. Understanding Media: The Extensions of Man. – New York: McGraw-Hill, 1964. – 359 p.
4. Berger J. M. Extremism. – Cambridge, MA: MIT Press, 2018. – 248 p.
5. Sageman M. Understanding Terror Networks. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2004. – 240 p.
6. UNESCO. Media and Information Literacy: Policy and Strategy Guidelines. – Paris: UNESCO Publishing, 2013. – 192 p.

Yangiboyeva Dilnoza Abdurasul qizi
Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi

HAVASKOR SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA PSIXOLOGIK BARQARORLIK O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK

Annotatsiya. Mazkur maqolada havaskor sportchilarda emotsional intellekt va psixologik barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning nazariy hamda amaliy jihatlari tahlil qilingan. Sport faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stress, emotsional zo'riqish, musobaqa oldi hayajoni va psixologik bosimlarni yengishda emotsional intellektning ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot davomida emotsional intellektning asosiy komponentlari – o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etish ko'nikmalari sportchilarning psixologik barqarorligini ta'minlashdagi muhim omillar sifatida tahlil etilgan. Shuningdek, psixologik barqarorlikning sport natijadorligi, motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch va stressga chidamlilik bilan bog'liqligi yoritilgan. Tadqiqot natijalari havaskor sportchilarda emotsional intellekt darajasini rivojlantirish psixologik barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, psixologik barqarorlik, havaskor sportchilar, stressga chidamlilik, sport psixologiyasi, motivatsiya, o'zini o'zi boshqarish, emotsional nazorat, sport faoliyati, ruhiy tayyorgarlik.

Kirish. Bugungi kunda sport faoliyatining muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik bilimlarga, balki sportchining psixologik holati va emotsional resurslariga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, havaskor sportchilar faoliyatida musobaqa jarayonlari, mashg'ulot yuklamalari, natijaga erishish istagi hamda tashqi ijtimoiy omillar turli psixologik zo'riqlashlarni yuzaga keltiradi. Bunday vaziyatlarda sportchining emotsional holatini nazorat qila olishi va ruhiy muvozanatini saqlab qolishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport psixologiyasi sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchining psixologik barqarorligi uning emotsiyalarni boshqarish qobiliyati bilan uzviy bog'liqdir. Psixologik barqarorlik insonning murakkab vaziyatlarda o'z faoliyatini samarali tashkil etishi, stress omillariga moslashishi va maqsad sari intilishda davom etish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur sifat sport faoliyatining barcha bosqichlarida muhim ahamiyatga ega bo'lib, sport natijalarining barqarorligini ta'minlaydi.

Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, keyinchalik D. Goleman tomonidan keng rivojlantirilgan. Olimlarning fikriga ko'ra, emotsional intellekt insonning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ular bilan samarali muloqot o'rnatish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Sport faoliyatida esa ushbu kompetensiyalar sportchining musobaqa jarayonidagi emotsional holatini nazorat qilish, stressni yengish va motivatsiyasini saqlab qolishda muhim omil hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan havaskor sportchilarda emotsional intellekt va psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish zamonaviy sport psixologiyasining dolzarb ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot sportchilarning ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish, psixologik xizmat tizimini rivojlantirish hamda sport natijadorligini oshirishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Emotsional intellekt va psixologik barqarorlik muammosi zamonaviy psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda mazkur tushunchalarning sport faoliyatidagi ahamiyati alohida ta'kidlangan.

P. Salovey va J. Mayer emotsional intellektni insonning emotsiyalarni idrok etish, tushunish va boshqarish qobiliyati sifatida tavsiflaydilar. Ularning fikricha, emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy moslashuvi, stressga chidamliligi hamda murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilishida muhim rol o'ynaydi. D. Goleman esa emotsional intellekt tarkibiga o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni kiritadi.

Sport psixologiyasi sohasida Yu.L. Xaninning emotsional holatlar nazariyasi sportchilarning musobaqa faoliyatidagi emotsional zo'riqlashlarni tushuntirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Olimning fikricha, sport natijadorligi sportchining individual optimal emotsional holatiga bog'liq bo'lib, ushbu holatning buzilishi faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keladi.

R. Lazarusning stress va kognitiv baholash nazariyasida esa stressli vaziyatlarni qabul qilish va ularga munosabat bildirish jarayonida shaxsning psixologik resurslari hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatib berilgan. Emotsional intellekt mazkur resurslarning muhim tarkibiy qismi sifatida stressga bardoshlilikni oshiradi.

Zamonaviy sport psixologiyasida emotsional intellekt va psixologik barqarorlik sportchilar faoliyatining muvaffaqiyatini belgilovchi muhim psixologik omillar sifatida e'tirof etiladi. Sport faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy zo'riqlash bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, havaskor sportchilar professional sportchilardan farqli ravishda psixologik tayyorgarlikning maxsus tizimiga ega bo'lmaganligi sababli turli stressli vaziyatlarga ko'proq duch keladilar. Shu sababli emotsional intellekt va psixologik barqarorlikning nazariy jihatlarini o'rganish alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u insonning emotsiyalarni idrok etish, tushunish, ulardan foydalanish va boshqarish qobiliyatlarini ifodalaydi. Olimlarning ta'kidlashicha, emotsional intellekt shaxsning nafaqat hissiy, balki kognitiv va ijtimoiy faoliyatida ham muhim rol o'ynaydi. Keyinchalik D. Goleman ushbu

nazariyani yanada rivojlantirib, emotsional intellektning beshta asosiy komponentini ajratib ko'rsatgan: o'zini anglash, o'zini boshqarish, ichki motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar.

D. Golemanning konsepsiyasiga ko'ra, emotsional intellektning markaziy elementi shaxsning o'z emotsiyalarini anglay olishi va ularni nazorat qilishidir. Sport faoliyatida ushbu qobiliyat musobaqa jarayonidagi hayajon, qo'rquv, xavotir va frustratsiyani boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan sportchilar salbiy emotsiyalarning faoliyat samaradorligiga ta'sirini kamaytiradilar hamda murakkab vaziyatlarda ratsional qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Psixologik barqarorlik tushunchasi esa psixologiyada shaxsning stressli, murakkab va favqulodda vaziyatlarda ruhiy muvozanatini saqlab qolish hamda faoliyat samaradorligini pasaytirmaslik qobiliyati sifatida talqin etiladi. Psixologik barqarorlik nazariyasining shakllanishida S. Maddi, R. Lazarus, D. Fletcher va M. Sarkarlarning ilmiy qarashlari muhim o'rin tutadi. Ularning tadqiqotlarida psixologik barqarorlik insonning ichki resurslari, motivatsion xususiyatlari va stressga moslashuv mexanizmlari bilan bog'liq holda izohlangan.

R. Lazarusning stressni kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, stressning inson faoliyatiga ta'siri vaziyatning o'ziga emas, balki ushbu vaziyatning shaxs tomonidan qanday baholanishiga bog'liq. Agar sportchi musobaqani xavf manbai sifatida qabul qilsa, unda xavotir va zo'riqish kuchayadi. Aksincha, vaziyat imkoniyat sifatida baholansa, emotsional barqarorlik va faoliyat samaradorligi ortadi. Mazkur jarayonda emotsional intellekt psixologik himoya va moslashuv mexanizmlarining samarali ishlashini ta'minlaydi.

Sport psixologiyasida Yu.L. Xaninning "Individual Optimal Functioning Zone" nazariyasi alohida ahamiyatga ega. Ushbu nazariyaga ko'ra, har bir sportchi o'zining optimal emotsional holatiga ega bo'lib, aynan shu holatda maksimal natijaga erisha oladi. Emotsional intellekt mazkur optimal holatni aniqlash va saqlab turish imkonini beradi. Shu sababli emotsional intellekt sportchining psixologik barqarorligini ta'minlovchi muhim ichki resurs sifatida qaraladi.

A. Banduraning o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) nazariyasida ham psixologik barqarorlikning muhim determinantlari yoritilgan. Olimning fikricha, shaxsning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi qanchalik yuqori bo'lsa, u murakkab vaziyatlarda shunchalik faol va qat'iyatli harakat qiladi. Sport faoliyatida esa o'z-o'ziga ishonch emotsional intellekt bilan uzviy bog'liq bo'lib, psixologik barqarorlikning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, nazariy manbalar tahlili emotsional intellekt va psixologik barqarorlik o'rtasida mustahkam funksional bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Emotsional intellekt sportchilarning stressli vaziyatlarni samarali boshqarishiga, motivatsiyasini saqlab qolishiga, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashiga va natijada psixologik barqarorlik darajasini oshirishiga xizmat qiladi. Mazkur holat havaskor sportchilarning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatini ta'minlovchi muhim psixologik omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, faoliyat nazariyasi, sport psixologiyasi konsepsiyalari hamda emotsional intellekt nazariyalari tashkil etadi. Tadqiqot davomida nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va ilmiy manbalarni sistemalashtirish metodlaridan foydalanildi.

Natijalar va muhokama. Nazariy tahlillar havaskor sportchilarda emotsional intellekt va psixologik barqarorlik o'rtasida ijobiy korrelyatsion bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Emotsional intellektning rivojlanganligi sportchilarning stressga bardoshlilikini oshiradi, emotsional zo'riqishlarni kamaytiradi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatni barqaror saqlash imkonini beradi.

Tahlillar natijasida emotsional intellektning quyidagi komponentlari psixologik barqarorlikka sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi:

1. O'z emotsiyalarini anglash

Sportchi o'z hissiyotlarini to'g'ri anglay olsa, salbiy emotsiyalarni vaqtida aniqlash va nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa musobaqa oldi hayajoni, qo'rquv va xavotirni kamaytirishga yordam beradi.

2. Emotsiyalarni boshqarish

Emotsional intellektning ushbu komponenti sportchining murakkab vaziyatlarda hissiy barqarorligini saqlab qolishini ta'minlaydi. Emotsiyalarni samarali boshqarish sportchining diqqatini asosiy maqsadga yo'naltirish imkonini yaratadi.

3. Empatiya va ijtimoiy sezgirlik

Havaskor sportchilarda jamoa a'zolari, murabbiylar va sport hamkorlari bilan samarali munosabatlarni shakllantirish psixologik qulay muhitni yuzaga keltiradi. Bu esa stress darajasining pasayishiga xizmat qiladi.

4. Motivatsion boshqaruv

Emotsional intellekti yuqori sportchilar muvaffaqiyatsizliklarga qaramay, maqsad sari intilishda davom etadilar. Ichki motivatsiyaning barqarorligi psixologik chidamlilikning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt rivojlangan sportchilarda quyidagi psixologik sifatlar yuqori darajada namoyon bo'ladi:

stressga chidamlilik;
o'ziga bo'lgan ishonch;
emotsional muvozanat;
irodaviy faollik;
maqsadga intiluvchanlik;
frustratsiyaga bardoshlilik;
tezkor moslashuvchanlik.

Mazkur sifatlar sport faoliyatining samaradorligini oshirish bilan bir qatorda sportchilarning umumiy psixologik salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Xulosa. Havaskor sportchilarda emotsional intellekt va psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish natijalari mazkur ikki psixologik hodisaning o'zaro chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi.

Aniqlanishicha, emotsional intellekt sportchilarning stressli vaziyatlarga moslashishida, emotsional zo'riqlashlarni boshqarishida, o'ziga bo'lgan ishonchni saqlab qolishida va sport faoliyatining barqarorligini ta'minlashida muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari emotsional intellektning rivojlanganligi sportchilarning psixologik barqarorlik darajasini oshirishini, sport natijalarini yaxshilashini hamda musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish ehtimolini kuchaytirishini tasdiqlaydi.

Shu sababli sport maktablari, sport klublari va sport psixologlari faoliyatida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, korreksion dasturlar hamda psixoprofilaktik tadbirlarni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9. – P. 185–211.
2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
3. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1998.
4. Lazarus R.S. Stress and Emotion: A New Synthesis. – New York: Springer Publishing, 2006.
5. Hanin Y.L. Emotions in Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2000.
6. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
7. Jones G. The Psychology of Performance Excellence in Sport. – London: Routledge, 2017.
8. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience in Sport Performers // Psychology of Sport and Exercise. – 2012. – Vol. 13. – P. 669–678.
9. Gucciardi D.F. Mental Toughness in Sport. – New York: Routledge, 2020.

Vaydulla Madinabonu Muxtasam qizi

Samarqand davlat chet tillar instituti

pedagogika, psixologiyava jismoniy ma'daniyat kafedrası o'qituvchisi

OILAVIY TIZIMDA KOGNITIV-EMOTSIONAL JARAYONLARNING O'ZARO BOG'LIQLIGI VA RIVOJLANISH MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilaviy tizimda kognitiv va emotsional jarayonlarning o'zaro bog'liqligi hamda ularning rivojlanish mexanizmlari tahlil qilinadi. Kognitiv jarayonlar (idrok, fikrlash, talqin qilish) va emotsional holatlar (his-tuyg'ular, affektiv reaksiyalar) oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda oilaviy muhitda ushbu jarayonlarning o'zaro ta'siri, ularning kommunikatsiya va konfliktlarga ta'siri ilmiy jihatdan yoritiladi.

Kalit so'zlar: oila, kognitiv jarayonlar, emotsional jarayonlar, o'zaro bog'liqlik, psixologik rivojlanish, kommunikatsiya.

Аннотация. В данной статье анализируется взаимосвязь когнитивных и эмоциональных процессов в семейной системе и механизмы их развития. Когнитивные процессы (восприятие, мышление, интерпретация) и эмоциональные состояния играют ключевую роль в формировании внутрисемейных отношений. Рассматривается их взаимное влияние, а также воздействие на коммуникацию и возникновение конфликтов в семье.

Ключевые слова: семья, когнитивные процессы, эмоциональные процессы, взаимосвязь, развитие, коммуникация.

Abstract. This article examines the interrelation between cognitive and emotional processes within the family system and their developmental mechanisms. Cognitive processes (perception, thinking, and interpretation) and emotional states play a crucial role in shaping family relationships. The study explores how these processes interact and influence communication patterns and conflict development within the family environment.

Key words: family, cognitive processes, emotional processes, interrelation, development mechanisms, communication.

Kirish. Oilaviy tizim inson hayotidagi eng murakkab va ko'p qatlamli psixologik tuzilmalardan biri bo'lib, unda kognitiv va emotsional jarayonlar uzviy birlikda faoliyat yuritadi. Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar faqat tashqi xulq-atvor yoki ijtimoiy rollar bilan emas, balki har bir shaxsning idroki, fikrlash uslubi, voqelikni talqin qilish mexanizmlari hamda emotsional reaksiyalari bilan belgilanadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy tizimdagi barqarorlik yoki aksincha, nizoli holatlar aynan kognitiv-emotsional jarayonlarning o'zaro uyg'unligi yoki nomutanosibligiga bog'liq bo'ladi.

Kognitiv psixologiya nuqtayi nazaridan, inson tashqi voqealarni passiv qabul qiluvchi emas, balki ularni faol ravishda talqin qiluvchi subyekt hisoblanadi. A. Beck (kognitiv terapiya asoschisi)ning ta'kidlashicha, insonning emotsional holati ko'pincha uning fikrlash tizimi orqali bevosita shakllanadi. Ya'ni, voqealarning o'zi emas, balki ularning qanday talqin qilinishi emotsional reaksiyalarni belgilaydi. Oilaviy tizimda esa bu jarayon yanada murakkablashadi, chunki bir shaxsning kognitiv xulosasi boshqa a'zolarining emotsional javoblarini faollashtiradi va bu o'zaro zanjirli reaksiya sifatida davom etadi.

Bowenning oilaviy tizim nazariyasiga ko'ra, oila bir butun emotsional tizim sifatida ishlaydi va har bir a'zoning psixologik holati boshqalarga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ota-onaning stressli kognitiv talqinlari bolalarda xavotir, himoyalaniş yoki agressiv emotsional reaksiyalarni shakllantirishi mumkin. Bu esa oilaviy kommunikatsiyada buzilishlar, noto'g'ri interpretatsiyalar va emotsional masofalanishga olib keladi.

Statistik va klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy nizolarning katta qismi (60–70% atrofida) bevosita kommunikatsion tushunmovchiliklar va noto'g'ri kognitiv talqinlar bilan bog'liqdir. Bu holatlarda shaxslar real vaziyatni emas, balki o'z ichki kognitiv sxemalari asosida

shakllantirilgan “subyektiv realitet”ni idrok etadilar. Natijada, emotsional javoblar ham real vaziyatga emas, balki buzilgan idrokka asoslanadi.

Emotsional jarayonlar esa o‘z navbatida kognitiv tizimga qayta ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, kuchli stress yoki xavotir holatida insonning fikrlash jarayoni torayadi, diqqat selektiv bo‘ladi va salbiy interpretatsiyalar kuchayadi. Bu psixologiyada “emotsional-kognitiv spirallar” deb ataluvchi mexanizmni yuzaga keltiradi. Oilaviy muhitda bunday spiral tez-tez takrorlansa, bu uzoq muddatli nizolar, ishonchsizlik va emotsional sovuqlikka olib keladi.

Shu sababli, oilaviy tizimda kognitiv va emotsional jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Bu yo‘nalish oilaviy psixoterapiya, konfliktologiya va psixologik maslahat amaliyotida muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, kognitiv-emotsional muvozanatni tiklash orqali oilaviy barqarorlikni mustahkamlash, sog‘lom kommunikatsiyani rivojlantirish va psixologik farovonlikni oshirish imkoniyati yaratiladi.

Adabiyotlar tahlili. Oilaviy tizimda kognitiv va emotsional jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligi muammosi zamonaviy psixologiya, psixoterapiya va oilaviy maslahat sohalarida eng dolzarb yo‘nalishlardan biri sifatida qaraladi. Ushbu yo‘nalishning nazariy ildizlari kognitiv psixologiya, tizimli yondashuv va emotsional nazariyalar integratsiyasiga borib taqaladi. Xorijiy va rus olimlarining ilmiy ishlari ushbu muammoni turli konseptual darajalarda yoritib, uning murakkab psixologik mexanizmlarini ochib berishga xizmat qiladi.

Xorijiy psixologiyada kognitiv va emotsional jarayonlarning o‘zaro ta’siri birinchi navbatda A. Beckning kognitiv terapiya nazariyasida chuqur asoslangan. Beckga ko‘ra, insonning emotsional holati voqealarning o‘ziga emas, balki ularning kognitiv interpretatsiyasiga bog‘liqdir. Oilaviy tizimda bu holat ayniqsa muhim bo‘lib, er-xotin yoki ota-ona va farzand o‘rtasidagi oddiy kommunikativ signallar ham turlicha talqin qilinishi natijasida kuchli emotsional reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin. A. Ellis esa irratsional e’tiqodlar nazariyasi orqali oilaviy munosabatlarda “ideal talablar” (masalan, “meni doimo tushunishi kerak”, “hech qachon xato qilmasligi kerak”) emotsional buzilishlarning asosiy manbai ekanligini ko‘rsatadi.

D. Burns kognitiv buzilishlarning amaliy tasnifini ishlab chiqib, oilaviy nizolarda “fikrlarni o‘qish”, “katastrofalashuv”, “shaxsiylashtirish” kabi xatolar emotsional reaktivlikni kuchaytirishini ta’kidlaydi. S. Johnson tomonidan ishlab chiqilgan Emotsional-fokusli terapiya (EFT) esa oilaviy munosabatlarda emotsional ehtiyojlar (xavfsizlik, yaqinlik, qo‘llab-quvvatlash) qondirilmaganda kognitiv talqinlar salbiy yo‘nalishga o‘tishini ilmiy asoslaydi. J. Gottman esa er-xotin munosabatlarini uzoq muddatli kuzatishlar orqali tahlil qilib, tanqid, himoyalash, mensimaslik va emotsional yopilish kabi xulqiy-kognitiv reaksiyalar oilaviy barqarorlikni yemiruvchi asosiy omillar ekanligini aniqlagan.

Rus psixologiya maktabida ushbu muammo ko‘proq faoliyat, ong va ijtimoiy muhit birligi nuqtayi nazaridan yoritilgan. L. S. Vigotskiy inson psixikasining ijtimoiy tabiatini asoslab, kognitiv jarayonlar muloqot va ijtimoiy tajriba orqali shakllanishini ta’kidlaydi. Bu yondashuv oilaviy tizimni kognitiv-emotsional rivojlanishning asosiy maydoni sifatida tushunishga imkon beradi. A. N. Leontyev faoliyat nazariyasida shaxsning ong va faoliyati birligini ko‘rsatib, emotsional holatlar faoliyat jarayonida shakllanadigan ma’nolar bilan bog‘liqligini asoslaydi.

B. G. Ananyev shaxsni ko‘p darajali tizim sifatida o‘rganib, kognitiv va emotsional jarayonlarning ijtimoiy rollar bilan uzviy bog‘liqligini ta’kidlaydi. Oilaviy rollar (ota-ona, er-xotin, farzand) doirasida bu jarayonlar yanada murakkablashadi, chunki har bir rol o‘ziga xos kognitiv kutishlar va emotsional talablarni shakllantiradi. S. L. Rubinshteyn esa ong va faoliyat birligi tamoyilini rivojlantirib, emotsiya va tafakkurning ajralmasligini ilmiy asoslaydi.

Zamonaviy rus tadqiqotchilaridan E. T. Sokolova va V. V. Stolin oilaviy psixologiya doirasida er-xotin munosabatlarida idrokning buzilishi va emotsional reaksiyalar o‘rtasidagi bog‘liqlikni chuqur tahlil qilgan. Ularning fikricha, oilaviy nizolarning asosida ko‘pincha sherik xatti-harakatlarini noto‘g‘ri interpretatsiya qilish va subyektiv emotsional tajriba yotadi.

Umuman olganda, xorijiy va rus olimlarining ilmiy qarashlari shuni ko‘rsatadiki, oilaviy tizimda kognitiv va emotsional jarayonlar alohida emas, balki o‘zaro uzviy bog‘langan yagona psixologik mexanizm sifatida faoliyat yuritadi. Kognitiv interpretatsiyalar emotsional reaksiyalarni

belgilasa, emotsional holatlar o'z navbatida kognitiv jarayonlarni yo'naltiradi. Bu o'zaro ta'sir doimiy dinamik tizimni hosil qiladi va oilaviy munosabatlarning barqarorligi yoki buzilishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli ushbu muammoni o'rganish oilaviy psixoterapiya, maslahat va psixologik intervensiyalar samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Xulosa. Oilaviy tizimda kognitiv va emotsional jarayonlarning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, oila ichidagi munosabatlar faqat tashqi xulq-atvor darajasida emas, balki chuqur psixologik mexanizmlar - ya'ni idrok, fikrlash, talqin qilish va emotsional javoblar tizimi orqali shakllanadi. Har bir oilaviy vaziyat individual kognitiv filtrlar orqali qabul qilinadi va aynan shu talqinlar emotsional reaksiyalarning yo'nalishini belgilab beradi. Demak, bir xil voqea turli oila a'zolari tomonidan turlicha idrok etilishi va turlicha emotsional javoblarni yuzaga keltirishi tabiiy psixologik hodisa hisoblanadi.

Tahlillar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, kognitiv jarayonlar va emotsional holatlar o'rtasidagi bog'liqlik ikki tomonlama xarakterga ega. Ya'ni, noto'g'ri kognitiv talqinlar salbiy emotsiyalarni kuchaytirsa, kuchli emotsional zo'riqish ham o'z navbatida fikrlashning torayishi, salbiy interpretatsiyalarning ortishi va noto'g'ri xulosalarga olib keladi. Bu jarayon psixologiyada "kognitiv-emotsional spiral" sifatida ifodalanadi va u uzoq davom etganda oilaviy munosabatlarda barqarorlikning pasayishiga sabab bo'ladi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, oilaviy tizimda yuzaga keladigan ko'plab nizolar aslida real vaziyatlardan emas, balki ularning noto'g'ri talqin qilinishidan kelib chiqadi. Masalan, oddiy muloqotdagi befarqlik, kechikish yoki so'z ohangi ko'pincha "hurmatsizlik", "rad etish" yoki "sovuqlik" sifatida qabul qilinadi va bu emotsional reaksiyalarni keskinlashtiradi. Natijada kommunikatsiya buziladi va oila a'zolari o'rtasida ishonchsizlik shakllanadi.

Shuningdek, oila muhitida kognitiv va emotsional jarayonlarning shakllanishiga ijtimoiy tajriba, tarbiya uslubi, madaniy stereotiplar va avvalgi shaxsiy tajribalar ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar shaxsning "ichki kognitiv sxemalari"ni shakllantirib, kelajakdagi emotsional reaksiyalarni oldindan belgilab beradi. Shu sababli oilaviy muammolarni faqat yuzaki darajada emas, balki chuqur kognitiv-emotsional darajada tahlil qilish zarur bo'ladi.

Umuman olganda, oilaviy tizimda kognitiv va emotsional jarayonlarning uyg'un ishlashi sog'lom psixologik muhitni ta'minlaydi, nizolarni kamaytiradi va o'zaro tushunishni kuchaytiradi. Ushbu muvozanat buzilganda esa emotsional sovuqlik, kommunikativ to'siqlar va psixologik stress holatlari yuzaga keladi. Shu sababli oilaviy psixologiyada kognitiv-emotsional jarayonlarni o'rganish va ularni to'g'ri yo'naltirishga qaratilgan psixokorreksion yondashuvlar oilaviy barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Бек А. Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. - М.: Питер, 2006. - 352 с.
2. Эллис А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. - СПб.: Питер, 2002. - 256 с.
3. Burns D. D. Feeling Good: The New Mood Therapy. - New York: HarperCollins, 1999. - 702 p.
4. Gottman J. S. What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes. - Hillsdale: Erlbaum, 1994. - 480 p.
5. Johnson S. M. Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy. - New York: Guilford Press, 2019. - 432 p.
6. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. - New York: Basic Books, 1982. - 448 p.

Turaxonov Abdukarim Eshkuziyevich

Surxondaryo viloyati pedagogik mahorat markazi Ta'lim sifati nazorati bo'limi boshlig'i
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Dotsent

UMUMIY O'RTA TA'LIM RAHBARLARIDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA BOSHQARUV SAMARADORLIGI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari rahbarlarida emotsional intellekt va boshqaruv samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Emotsional intellekt rahbarning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish hamda boshqalar bilan samarali kommunikatsiya o'rnatish qobiliyati sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotlarda yuqori emotsional intellektga ega rahbarlar jamoada ijobiy psixologik muhit yaratishi, nizolarni konstruktiv hal qilishi va pedagogik jarayon samaradorligini oshirishi aniqlangan. Shuningdek, boshqaruv samaradorligi qaror qabul qilish tezligi, jamoani motivatsiya qilish va tashkilot maqsadlariga erishish darajasi bilan bog'liq holda o'rganiladi. Maqolada emotsional intellektning rahbarlik uslubiga ta'siri va uning ta'lim sifati oshirishdagi o'rni yoritiladi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, maktab rahbari, boshqaruv samaradorligi, pedagogik jarayon, motivatsiya, kommunikatsiya.

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь эмоционального интеллекта и эффективности управления у руководителей общеобразовательных школ. Эмоциональный интеллект определяется как способность понимать и управлять своими эмоциями, а также эффективно взаимодействовать с коллективом. Исследования показывают, что руководители с высоким уровнем эмоционального интеллекта создают благоприятный психологический климат, успешно решают конфликты и повышают эффективность образовательного процесса. Эффективность управления анализируется через принятие решений, мотивацию сотрудников и достижение организационных целей.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, школьный руководитель, эффективность управления, педагогический процесс, мотивация, коммуникация.

Abstract. This article examines the relationship between emotional intelligence and management effectiveness among general secondary school leaders. Emotional intelligence is defined as the ability to understand and regulate one's own emotions and effectively interact with others. Research indicates that leaders with high emotional intelligence create a positive psychological climate, resolve conflicts constructively, and enhance the overall effectiveness of the educational process. Management effectiveness is analyzed in terms of decision-making speed, staff motivation, and achievement of organizational goals.

Key words: emotional intelligence, school leaders, management effectiveness, educational process, motivation, communication.

Kirish. So'nggi yillarda ta'lim tizimida rahbar kadrlarning kasbiy kompetensiyasi va psixologik salohiyati masalasi alohida dolzarblik kasb etmoqda. Xususan, umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida rahbarlik samaradorligi nafaqat boshqaruv bilimlari, balki rahbarning shaxsiy psixologik xususiyatlari bilan ham chambarchas bog'liq ekanligi xalqaro tadqiqotlarda keng e'tirof etilmoqda. Jahon banki va UNESCO hisobotlarida ta'lim sifati ko'p jihatdan maktab direktorlari va boshqaruv jamoasining liderlik kompetensiyasiga bog'liqligi qayd etiladi.

Emotsional intellekt (EI) tushunchasi ilk bor P. Salovey va J. Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u shaxsning o'z va boshqalarning emotsiyalarini anglash, boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda samarali qo'llash qobiliyati sifatida ta'riflanadi. D. Goleman esa emotsional intellektni zamonaviy liderlikning asosiy komponentlaridan biri sifatida ko'rib, yuqori EI darajasi rahbarlarning jamoani motivatsiya qilish va stressli vaziyatlarni boshqarish qobiliyatini sezilarli darajada oshirishini ta'kidlaydi.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, OECD (Iqtisodiy hamkorlik va taraqqiyot tashkiloti) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda samarali maktab rahbarligi o'quvchilarning akademik natijalariga bevosita

ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Xususan, yaxshi boshqariladigan maktablarda o'quvchilar natijalari 20–30% gacha yuqori bo'lishi mumkinligi qayd etilgan. Bu esa rahbarning nafaqat ma'muriy, balki psixologik kompetensiyasining ham muhimligini ko'rsatadi.

Emotsional intellekt yuqori bo'lgan rahbarlar jamoada ijobiy psixologik muhit yaratishi, pedagoglar o'rtasida ishonch va hamkorlikni mustahkamlashi hamda nizolarni konstruktiv tarzda hal qilishi bilan ajralib turadi. Aksincha, emotsional boshqaruv ko'nikmalari past bo'lgan rahbarlarda stress, kommunikativ muammolar va jamoaviy nizolar ko'proq kuzatiladi, bu esa ta'lim jarayoni samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtayi nazardan, umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari rahbarlarida emotsional intellekt va boshqaruv samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish zamonaviy ta'lim menejmentining muhim ilmiy-amaliy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu mavzu rahbarlik sifatini oshirish, ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish hamda pedagogik jarayon samaradorligini rivojlantirish nuqtayi nazaridan katta ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari rahbar kadrlarida emotsional intellekt va boshqaruv samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik masalasi zamonaviy ta'lim menejmenti va psixologiya fanlarida keng o'rganilayotgan yo'nalishlardan biridir. Ushbu muammo bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samarali rahbarlik faqat tashkiliy va ma'muriy bilimlar bilan emas, balki rahbarning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalari bilan ham bevosita bog'liqdir.

Xorijiy olimlar orasida P. Salovey va J. Mayer emotsional intellekt tushunchasini ilmiy asoslab, uni shaxsning o'z va boshqalarning emotsiyalarini idrok etish, tushunish va boshqarish qobiliyati sifatida talqin qiladilar. Ularning modelida emotsional intellekt kognitiv qobiliyatlar bilan integratsiyada ko'riladi va ijtimoiy moslashuvning muhim omili sifatida baholanadi. D. Goleman esa emotsional intellektni liderlik samaradorligining asosiy prediktori sifatida ko'rib, yuqori EI darajasiga ega rahbarlar jamoani motivatsiya qilish, konfliktlarni boshqarish va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishda ustunlikka ega ekanligini ta'kidlaydi. R. Boyatzis tadqiqotlarida ham emotsional kompetensiyalar transformatsion liderlikning markaziy elementi sifatida ko'rsatilgan.

Ta'lim boshqaruvi sohasida K. Leithwood va uning hamkasblari samarali maktab rahbarligi o'quvchilarning akademik natijalari va o'qituvchilar motivatsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab berganlar. Ularning tadqiqotlarida rahbarning kommunikativ ko'nikmalari va emotsional boshqaruv qobiliyati maktab muhitining ijobiy shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynashi qayd etiladi. Shuningdek, S. Hargreaves rahbarlikdagi emotsional mehnat tushunchasini kiritib, maktab direktorlari doimiy ravishda emotsional yuklama ostida faoliyat yuritishini va bu ularning qaror qabul qilish sifatiga ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi.

Rossiyalik olimlar orasida L. S. Vygotskiy emotsiyalar va kognitiv jarayonlarning o'zaro bog'liqligini asoslab, shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhitning hal qiluvchi rolini ko'rsatgan. S. L. Rubinshteyn esa faoliyat yondashuvi doirasida shaxsning psixologik xususiyatlari uning amaliy faoliyatida namoyon bo'lishini ta'kidlab, boshqaruv jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilishga asos yaratgan. A. N. Leontyev faoliyat nazariyasida shaxsning motivatsion tuzilmasi uning xulq-atvorini belgilovchi asosiy omil ekanligini ko'rsatadi, bu esa rahbarlik samaradorligini tushunishda muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy rus tadqiqotchilaridan V. D. Shadrikov va A. A. Bodalev emotsional intellektni shaxsning kasbiy kompetensiyasi bilan bog'liq muhim psixologik resurs sifatida o'rganadilar. Ularning fikricha, rahbarning emotsional sezgirligi va empatiya qobiliyati jamoada ishonchli psixologik muhit yaratishning asosiy omillaridan biridir. D. A. Leontyev esa shaxsning ma'no tizimi va ichki motivatsiyasi boshqaruv qarorlarining sifatiga bevosita ta'sir qilishini ilmiy asoslaydi.

Umuman olganda, xorijiy va rus olimlarining ilmiy qarashlari tahlili shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt rahbarlik samaradorligining muhim psixologik asosidir. Emotsional intellekt rahbarga o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqalar bilan samarali muloqot qilish va murakkab vaziyatlarda optimal qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, boshqaruv samaradorligi faqat tashkiliy ko'nikmalarga emas, balki rahbarning emotsional barqarorligi, empatiya darajasi va ijtimoiy moslashuv qobiliyatiga ham bevosita bog'liq ekanligi ilmiy adabiyotlarda keng tasdiqlangan.

Shu sababli, zamonaviy ta'lim tizimida rahbar kadrlarning emotsional intellektini rivojlantirish strategik ahamiyatga ega yo'nalish sifatida qaraladi.

Muhokama. Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari rahbar kadrlarida emotsional intellekt va boshqaruv samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik masalasi zamonaviy ta'lim tizimida tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Tadqiqot natijalari va ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktab rahbarining samarali faoliyati nafaqat uning boshqaruv bilim va ko'nikmalariga, balki emotsional jarayonlarni boshqarish qobiliyatiga ham bevosita bog'liqdir. Bugungi kunda ta'lim muassasalari murakkab ijtimoiy tizim sifatida qaralmoqda va bu tizimda inson omili, ayniqsa rahbarning psixologik kompetensiyasi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Muhokama jarayonida eng muhim jihatlardan biri shuki, emotsional intellekt rahbarning o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish, shuningdek, pedagogik jamoa a'zolarining emotsional holatini tushunish va ularga mos ravishda ta'sir ko'rsatish imkoniyatini beradi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega rahbarlar jamoada ishonchli, ochiq va ijobiy psixologik muhitni shakllantira oladi. Bunday muhit esa o'qituvchilarning kasbiy motivatsiyasini oshiradi va ularning ish faoliyatiga bo'lgan qoniqishini kuchaytiradi.

Shu bilan birga, boshqaruv samaradorligi rahbarning qaror qabul qilish tezligi, strategik fikrlashi, kommunikativ kompetensiyasi hamda jamoani umumiy maqsad sari yo'naltira olish qobiliyati bilan belgilanadi. Emotsional intellekt ushbu jarayonda muhim vositachi sifatida ishtirok etadi, chunki rahbar murakkab vaziyatlarda faqat mantiqiy tahlilga emas, balki emotsional sezgirlikka ham tayangan holda qaror qabul qiladi. Bu esa boshqaruv jarayonini yanada moslashuvchan va samarali qiladi.

Muhokamada yana bir muhim jihat shuki, past emotsional intellektga ega rahbarlarda ko'pincha kommunikativ muammolar, jamoa ichida nizolar va stressli vaziyatlarni boshqarishda qiyinchiliklar kuzatiladi. Bunday holatlar ta'lim muassasasining umumiy samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'qituvchilar o'rtasida norozilik va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, emotsional jihatdan barqaror va empatik rahbarlar nizolarni konstruktiv tarzda hal qilib, jamoani birlashtirishga muvaffaq bo'ladi.

Shuningdek, zamonaviy ta'lim tizimida rahbarlardan faqat ma'muriy boshqaruv emas, balki transformatsion liderlik uslubini qo'llash ham talab etilmoqda. Bunday yondashuvda rahbar jamoani majburlash orqali emas, balki ilhomlantirish, motivatsiya qilish va emotsional qo'llab-quvvatlash orqali boshqaradi. Bu jarayonda emotsional intellekt markaziy o'rin egallaydi, chunki u rahbarga insoniy munosabatlarni chuqur tushunish va samarali ijtimoiy aloqa o'rnatish imkonini beradi.

Umuman olganda, olib borilgan muhokama shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt va boshqaruv samaradorligi o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan ikki muhim omildir. Emotsional intellekt rahbarlik jarayonining psixologik asosini tashkil etsa, boshqaruv samaradorligi uning amaliy natijasi sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli, ta'lim tizimida rahbar kadrlarning emotsional intellektini rivojlantirish, ularni psixologik treninglar va liderlik dasturlari orqali qo'llab-quvvatlash muhim strategik vazifa hisoblanadi.

Xulosa. Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari rahbar kadrlarida emotsional intellekt va boshqaruv samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ta'lim tizimida rahbarlik faqat ma'muriy yoki tashkiliy funksiyalar bilan cheklanib qolmay, balki chuqur psixologik kompetensiyalarni ham talab etadi. Emotsional intellekt rahbarning o'z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish hamda jamoa a'zolarining emotsional holatini to'g'ri baholash qobiliyatini shakllantiruvchi asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tahlillar shuni tasdiqlaydiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan rahbarlar jamoada barqaror psixologik muhit yaratishga, pedagoglar o'rtasida ishonch va hamkorlikni mustahkamlashga hamda yuzaga keladigan nizolarni konstruktiv yo'l bilan hal qilishga qodir bo'ladi. Bu esa o'z navbatida ta'lim muassasasining umumiy boshqaruv samaradorligini oshiradi va o'quv-tarbiya jarayonining sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, emotsional intellekt past bo'lgan rahbarlarda stressni boshqarish, kommunikativ jarayonlarni to'g'ri tashkil etish va jamoani motivatsiya qilishda

qiyinchiliklar kuzatiladi. Bunday holatlar ta'lim muassasasining ichki muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatib, pedagogik jarayon samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Umuman olganda, emotsional intellekt va boshqaruv samaradorligi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, biri ikkinchisini to'ldiruvchi muhim tizim sifatida qaraladi. Emotsional intellekt rahbarlik faoliyatining psixologik asosi bo'lsa, boshqaruv samaradorligi uning amaliy natijasidir. Shu sababli, zamonaviy ta'lim tizimida rahbar kadrlarning emotsional intellektini rivojlantirish, ularni psixologik va liderlik kompetensiyalari bo'yicha doimiy qo'llab-quvvatlash dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati .

1. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
2. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9(3). – P. 185–211.
3. Boyatzis, R. E. The Competent Manager: A Model for Effective Performance. – New York: Wiley, 1982. – 308 p.
4. Leithwood, K., Day, C., Sammons, P. Successful School Leadership. – London: Department for Education and Skills, 2006. – 214 p.
5. Hargreaves, A. The Emotional Practice of Teaching. – New York: Teachers College Press, 2000. – 289 p.

Akbarova Dilrabo Baxrom qizi

Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

EKSTREMAL YUKLAMALARDA SPORTCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK HOLATINI MONITORING QILISH: ZAMONAVIY PSIXODIAGNOSTIK YONDASHUVLAR

Annotatsiya. Mazkur maqolada ekstremal yuklamalar sharoitida sportchilarning psixofiziologik holatini monitoring qilishning zamonaviy psixodiagnostik yondashuvlari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport faoliyati yuqori intensivlik, jismoniy va psixoemotsional zo'rliq, hamda tezkor moslashuvni talab qiluvchi sharoitlar bilan tavsiflanadi. Bunday holatlarda sportchining psixofiziologik ko'rsatkichlarini uzluksiz kuzatish uning funksional holatini baholash va ortiqcha yuklama xavfini oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda yurak urish ritmi variabelligi, teri-galvanik reaksiyalar, mushak faolligi va subyektiv psixologik baholashlar asosida monitoring olib borish usullari ko'rib chiqildi. Shuningdek, zamonaviy psixodiagnostik yondashuvlar, jumladan, raqamli texnologiyalar, biosensorlar va data-driven tahlil imkoniyatlari yoritildi. Natijalar sportchilarning stress darajasi, tiklanish jarayoni va emotsional holatini aniqlashda kompleks monitoring tizimining samaradorligini ko'rsatdi. Mazkur yondashuv sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik tayyorgarlikni optimallashtirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: psixofiziologik holat, monitoring, ekstremal yuklama, sport psixologiyasi, psixodiagnostika, yurak ritmi variabelligi, biosensorlar, stress.

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные психодиагностические подходы к мониторингу психофизиологического состояния спортсменов в условиях экстремальных нагрузок. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью, значительными физическими и психоэмоциональными нагрузками, а также необходимостью быстрой адаптации к изменяющимся условиям. В таких условиях постоянный контроль психофизиологических показателей спортсмена играет важную роль в оценке его функционального состояния и предотвращении перегрузок. В исследовании анализируются методы мониторинга, основанные на показателях вариабельности сердечного ритма, кожно-гальванической реакции, мышечной активности и субъективной психологической

оценки. Особое внимание уделяется современным психодиагностическим технологиям, включая цифровые системы, биосенсоры и data-driven анализ. Полученные результаты подтверждают эффективность комплексного мониторинга для выявления уровня стресса, процессов восстановления и эмоционального состояния спортсменов. Данный подход способствует оптимизации психологической подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: психофизиологическое состояние, мониторинг, экстремальные нагрузки, спортивная психология, психодиагностика, вариабельность сердечного ритма, биосенсоры, стресс.

Abstract. This article explores modern psychodiagnostic approaches to monitoring the psychophysiological state of athletes under extreme load conditions. Contemporary sports are characterized by high intensity, significant physical and psycho-emotional stress, and the need for rapid adaptation to dynamic environments. In such conditions, continuous monitoring of psychophysiological indicators plays a crucial role in assessing athletes' functional states and preventing overload and burnout. The study examines monitoring methods based on heart rate variability, galvanic skin response, muscle activity, and subjective psychological assessments. Special attention is given to advanced psychodiagnostic tools, including digital technologies, wearable biosensors, and data-driven analytical models. The findings demonstrate that a comprehensive monitoring system enhances the accuracy of detecting stress levels, recovery processes, and emotional states in athletes. Moreover, this approach allows for the development of individualized training and psychological support programs. The integration of modern technologies into psychodiagnostics represents a promising direction for optimizing performance and ensuring athletes' well-being in extreme conditions.

Key words: psychophysiological state, monitoring, extreme loads, sports psychology, psychodiagnostics, heart rate variability, biosensors, stress.

Kirish. Zamonaviy sport tizimi yuqori intensivlikdagi yuklamalar, tezkor moslashuv jarayonlari va kuchli psixosotsional bosim bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, ekstremal yuklamalar sharoitida sportchilarning organizmi nafaqat jismoniy, balki psixofiziologik jihatdan ham maksimal darajada safarbar etiladi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, yuqori darajadagi sport faoliyatida sportchining funksional holati va natijadorligining muhim qismi (taxminan 30–40%) psixologik va psixofiziologik omillar bilan belgilanadi. Bu esa sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning psixofiziologik holatini muntazam monitoring qilish zaruratini yuzaga keltiradi.

So'nggi yillarda xalqaro sport ilmidagi yurak urish ritmi variabelligi (HRV), teri-galvanik reaksiyalar (GSR), elektro-miyografiya (EMG) va uyqu ko'rsatkichlari kabi psixofiziologik indikatorlar sportchining stress darajasi, tiklanish jarayoni va umumiy funksional holatini baholashda ishonchli mezonlar sifatida keng qo'llanilmoqda. Xususan, HRV ko'rsatkichlari vegetativ nerv tizimi faoliyatini aks ettiruvchi muhim biomarker bo'lib, sportchining stressga moslashuvi va tiklanish darajasini aniqlashda yuqori aniqlik beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, past HRV ko'rsatkichlari ortiqcha yuklama, charchoq va psixosotsional zo'riqlash bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, zamonaviy sportda raqamli texnologiyalar, biosensorlar va wearable qurilmalar keng joriy etilmoqda. Ushbu texnologiyalar sportchining fiziologik va psixologik holatini real vaqt rejimida kuzatish, ma'lumotlarni avtomatik tahlil qilish va individual tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi. Data-driven yondashuvlar yordamida sportchilarning individual xususiyatlari, yuklama dinamikasi va tiklanish jarayonlari chuqur tahlil qilinib, trening jarayoni optimallashtiriladi.

An'anaviy psixodagnostika usullari, ya'ni so'rovnomalar, suhbat va kuzatish metodlari sportchining subyektiv holatini baholashda muhim bo'lsa-da, ular doimo real vaqt rejimidagi o'zgarishlarni aks ettira olmaydi. Shu sababli zamonaviy yondashuvlar obyektiv (fiziologik) va subyektiv (psixologik) ko'rsatkichlarni integratsiya qilgan kompleks monitoring tizimlariga asoslanadi. Bu esa sportchining psixofiziologik holatini yanada aniq, tizimli va individual darajada baholash imkonini beradi.

Ekstremal yuklamalar sharoitida sportchining psixofiziologik holatini monitoring qilish nafaqat natijadorlikni oshirish, balki ortiqcha yuklama, jarohatlanish va psixologik buzilishlarning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, sportchining stressga javobi, tiklanish tezligi va emotsional barqarorligini aniqlash trening jarayonini ilmiy asosda boshqarishga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqot ekstremal yuklamalarda sportchilarning psixofiziologik holatini monitoring qilishning zamonaviy psixodiagnostik yondashuvlarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, sportchilarning funksional va psixologik tayyorgarligini optimallashtirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan usullarni ishlab chiqishni maqsad qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Ekstremal yuklamalarda sportchilarning psixofiziologik holatini monitoring qilishga bag'ishlangan ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy sport psixologiyasi va sport fiziologiyasi endilikda sportchi holatini faqat jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki psixik zo'riqish, vegetativ regulyatsiya, tiklanish sur'ati, emotsional javob va kognitiv barqarorlik bilan birgalikda o'rganishga intilmoqda. Xorijiy olimlar asarlarida sportchining funksional holati dinamik, ko'p omilli va kontekstga bog'liq tizim sifatida talqin qilinadi. Shu sababli zamonaviy monitoring yondashuvlari bir martalik testlashdan ko'ra, real vaqtga yaqin kuzatuv, takroriy o'lchovlar va turli turdagi ko'rsatkichlarni integratsiyalashga asoslanadi. Xususan, yurak urish ritmi variabelligi, teri-galvanik reaksiya, mushak faolligi, uyqu sifati, subyektiv charchoq va emotsional holat kabi parametrlarni birgalikda baholash sportchining ortiqcha yuklama xavfi, stressga moslashuvi va tiklanish resurslarini ancha aniqroq ko'rsatishi qayd etiladi.

Xorijiy tadqiqotlar orasida yurak urish ritmi variabelligi bo'yicha ishlanmalar alohida o'rin tutadi. So'nggi sharh va amaliy tavsiyalarda HRV sportchilarda vegetativ nerv tizimi faoliyatini, mashg'ulot yuklamasiga moslashuvni va tiklanish holatini baholashda foydali biomarker sifatida ko'riladi. Addleman va hamkorlar tomonidan kuch va konditsion tayyorgarlik doirasida olib borilgan tahlilda HRV sportchining moslashuvchanligi, yuklamaga javobi va tiklanishini kuzatishda foydali ko'rsatkich ekanligi ta'kidlangan. Esco va hamkorlarning 2025-yilgi sharhida esa HRV monitoringini sport amaliyotida qo'llash uchun dalillarga asoslangan tavsiyalar berilib, uni alohida emas, balki uyqu, subyektiv charchoq va mashg'ulot hajmi bilan birga talqin qilish maqsadga muvofiqligi ko'rsatilgan. Bu yondashuv psixofiziologik monitoringning asosiy tamoyilini ochib beradi: bitta indikator emas, balki indikatorlar majmui sportchi holatini ishonchli ifodalaydi.

Kiyiladigan sensorlar va biosensor texnologiyalariga bag'ishlangan xorijiy manbalar ham monitoring imkoniyatlarini sezilarli kengaytirganini ko'rsatadi. Wearable qurilmalar yordamida sportchining yurak urishi, harakat faolligi, mushak zo'riqishi, termoregulyatsiya belgilari va ayrim hollarda psixologik stress indikatorlari uzluksiz qayd etilishi mumkin. 2024-yilgi sharhlarda bunday texnologiyalar sportchining jismoniy va psixologik holatini maydon sharoitida, laboratoriyadan tashqarida baholash imkonini berishi bilan ahamiyatli ekani ko'rsatilgan. 2025-yilgi tadqiqotlarda ham kiyiladigan texnologiyalar professional sportchilarda HR, HRV, tiklanish va stress boshqaruviga oid ko'rsatkichlarni kuzatishda muhim vosita sifatida tasvirlanadi. Shu bilan birga, xorijiy mualliflar bu qurilmalarning afzalligi bilan bir qatorda, ularning validligi, sport turi bo'yicha mosligi va kontekstga sezgir talqinini ham alohida ta'kidlaydilar.

Rus olimlari va rusiyzabon ilmiy maktab vakillari sportchining psixofiziologik holatini ko'proq funksional holat nazariyasi, neyrodinamik ko'rsatkichlar va psixologik samaradorlik narxi orqali tahlil qiladilar. Isaychev va hamkorlarning ishlari sportchi funksional holatini baholashda integrativ yondashuv zarurligini ko'rsatadi: ular ishlab chiqqan "athlete's profile" modeli EEG, HRV, xulqiy va neyrodinamik ko'rsatkichlarni birlashtirib, nafaqat optimal funksional holatni, balki charchoq, psixologik stress va fiziologik zo'riqish kabi holatlarni ham farqlashga urinadi. "Psychology in Russia"da chop etilgan ushbu yondashuvning mohiyati shundan iboratki, sportchi samaradorligi faqat natija bilan emas, balki o'sha natijaga erishish uchun sarflangan psixologik va fiziologik resurslar bilan ham baholanishi kerak. Bu rus ilmiy an'analarda psixofiziologik monitoring nafaqat diagnostik, balki prognostik vazifani ham bajarishini ko'rsatadi.

Rusiyzabon manbalarda ayniqsa HRVning sportchilar funksional holatini erta aniqlashdagi ahamiyatiga katta e'tibor qaratiladi. 2021–2024-yillarda chop etilgan maqolalarda yurak urish ritmi variabelligi ekstremal yuklamalarda qatnashuvchi sportchilarda regulyator tizimlar tarangligi,

moslashuv mexanizmlari va ortiqcha yuklama belgilari haqida muhim axborot berishi qayd etilgan. Komarova va hamkorlar HRV asosida sportchilar va fitnes bilan shug'ullanuvchilarda vegetativ regulatsiya turini aniqlash mumkinligini ko'rsatgan bo'lsa, boshqa rus manbalarida RMSSD va boshqa kardiointerval ko'rsatkichlari mashg'ulot jarayoni ixtisosligi va yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq ravishda o'zgarishi tahlil qilingan. Bu tadqiqotlar psixofiziologik monitoringning amaliy qiymatini oshiradi, chunki ular murabbiy va sport psixologi uchun yuklamani individual boshqarish imkonini beradi.

So'nggi rus tadqiqotlarida phygital sportchilar va biofeedback asosidagi o'zini boshqarish masalalari ham ko'tarilmoqda. Sufiyanova va hammualliflarning 2025-yilgi ishida stress-testdan oldin va keyin EKG hamda teri-galvanik reaksiyalar asosida sportchilarning o'zini boshqarish xususiyatlari o'rganilgan. Bu kabi izlanishlar psixofiziologik monitoringni oddiy kuzatuvdan faol psixoregulatsiya vositasiga aylantiradi: ya'ni o'lchov faqat holatni qayd etmaydi, balki sportchining o'z regulatsiya mexanizmlarini takomillashtirish uchun asos yaratadi. Aynan shu jihat monitoring va psixodiagnostikaning zamonaviy talqinini belgilaydi.

Xorijiy va rus olimlari qarashlarini qiyosiy tahlil qilganda, metodologik yo'nalishda ayrim farqlar kuzatiladi. G'arbiy ilmiy maktab monitoringni ko'proq wearable texnologiyalar, data-driven tahlil va ko'p parametrlil real vaqtli kuzatuv tizimlari orqali rivojlantirayotgan bo'lsa, rusiyabon maktab funksional holatning psixologik va neyrofiziologik integral modelini chuqurlashtirishga intiladi. Biroq har ikki yondashuv bir nuqtada birlashadi: sportchining ekstremal yuklamalardagi holatini faqat bitta test yoki bitta fiziologik ko'rsatkich bilan baholab bo'lmaydi. Ishonchli monitoring uchun obyektiv va subyektiv parametrlar, psixologik va fiziologik belgilar, qisqa muddatli hamda uzoq muddatli dinamik kuzatuv birgalikda qo'llanishi lozim.

Adabiyotlar shuni ham ko'rsatadiki, psixofiziologik monitoringning amaliy samarasi faqat ma'lumot yig'ishda emas, balki qaror qabul qilish sifatini oshirishda namoyon bo'ladi. Sportchi yuklamasi va tiklanishining to'g'ri monitoringi ortiqcha mashg'ulot, hissiy charchash va funksional pasayishning oldini olishga yordam beradi. Shu ma'noda zamonaviy psixodiagnostik yondashuvlar sportchi farovonligi, natijadorligi va xavfsizligini birlashtiruvchi ko'priklarni vazifasini bajaradi. Ammo mavjud adabiyotlar orasida hali ham ayrim bo'shliqlar saqlanib qolmoqda: turli sport turlari uchun yagona standart yo'q, indikatorlar talqinida farqlar mavjud, shuningdek, psixologik ko'rsatkichlar bilan fiziologik signal o'rtasidagi bog'liqlik doimo to'g'ri chiziqli bo'lavermaydi. Shu sababli keyingi tadqiqotlar monitoring tizimlarini sport turi, yosh, malaka darajasi va individual adaptatsion profilga moslashtirishga qaratilishi zarur.

Umuman olganda, tahlil qilingan manbalar zamonaviy sport psixologiyasida ekstremal yuklamalarda sportchilarning psixofiziologik holatini monitoring qilish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb yo'nalish ekanini tasdiqlaydi. Xorijiy tadqiqotlar texnologik yangiliklar va uzluksiz kuzatuv tizimlariga urg'u bersa, rus maktabi funksional holatning integral modelini chuqurlashtiradi. Bu ikki ilmiy yo'nalishning uyg'unlashuvi sportchilar holatini baholashning yanada aniq, individual va samarali modelini yaratish uchun mustahkam nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari ekstremal yuklamalar sharoitida sportchilarning psixofiziologik holatini monitoring qilish zamonaviy sport tizimining muhim va ajralmas komponentiga aylanganini tasdiqlaydi. Yuqori intensivlik, uzluksiz yuklama va psixosotsial bosim sharoitida sportchining organizmi kompleks tarzda faoliyat yuritadi, shu sababli uning holatini faqat jismoniy ko'rsatkichlar orqali baholash yetarli emas. Psixologik va fiziologik jarayonlarning o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda olib borilgan monitoring sportchining real funksional holatini aniqlash, ortiqcha yuklama xavfini kamaytirish va optimal tiklanish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yurak urish ritmi variabelligi, teri-galvanik reaksiya, mushak faolligi va subyektiv psixologik baholashlar asosida amalga oshiriladigan kompleks monitoring sportchining stress darajasi, emotsional holati va adaptatsion imkoniyatlarini aniqroq baholash imkonini beradi. Ayniqsa, ushbu ko'rsatkichlarning dinamik kuzatuv sportchining individual javob reaksiyalarini aniqlashga, uning moslashuv darajasini baholashga va trening yuklamalarini ilmiy asosda boshqarishga yordam beradi.

Shuningdek, zamonaviy psixodiagnostik yondashuvlarning rivojlanishi, xususan, raqamli texnologiyalar, biosensorlar va data-driven tahlil metodlarining qo'llanilishi monitoring jarayonining aniqligi va samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvni kuchaytiradi hamda psixologik va fiziologik ko'rsatkichlarni birgalikda tahlil qilish imkonini yaratadi. Natijada sportchilarning psixologik barqarorligi, stressga chidamliligi va umumiy funksional tayyorgarligi optimallashtiriladi.

Amaliy jihatdan qaraganda, psixofiziologik monitoring sportchilarni tayyorlash tizimida nafaqat nazorat vositasi, balki boshqaruv mexanizmi sifatida ham xizmat qiladi. U orqali murabbiy va sport psixologi sportchining holatini o'z vaqtida baholashi, yuklamalarni moslashtirishi va salbiy oqibatlarning oldini olishi mumkin. Ayniqsa, ekstremal sport turlarida bu yondashuv sportchining xavfsizligini ta'minlashda ham muhim omil hisoblanadi.

Shu bilan birga, mazkur sohada hali ham ilmiy izlanishlarni davom ettirish zarurati mavjud. Xususan, turli sport turlari uchun mos monitoring modellari ishlab chiqish, psixologik va fiziologik ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqurroq o'rganish hamda individual differensial yondashuvlarni takomillashtirish kelgusidagi tadqiqotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qoladi.

Xulosa qilib aytganda, ekstremal yuklamalarda sportchilarning psixofiziologik holatini monitoring qilish zamonaviy psixodiagnostikaning innovatsion va samarali yo'nalishi bo'lib, sportchilarning natijadorligini oshirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash va sog'lom faoliyatini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Task Force of the European Society of Cardiology. Heart rate variability: Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use // *Circulation*. – 1996. – Vol. 93(5). – P. 1043–1065.
2. Shaffer F., Ginsberg J. P. An overview of heart rate variability metrics and norms // *Frontiers in Public Health*. – 2017. – Vol. 5. – P. 258.
3. Lehrer P. M., Gevirtz R. Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? // *Frontiers in Psychology*. – 2014. – Vol. 5. – P. 756.
4. Peake J. M., Kerr G., Sullivan J. P. A critical review of wearable technologies in sport // *Sports Medicine*. – 2018. – Vol. 48. – P. 103–120.
5. Nicolas M., Vacher P., Martinent G. Monitoring stress and recovery states in extreme sports // *European Journal of Sport Science*. – 2019. – Vol. 19(6). – P. 772–780.
6. Turner M. J., Jones M. V. Psychological stress and adaptation in sport // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – P. 945094.
7. Laborde S., Mosley E., Dosseville F. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. – 2016. – Vol. 26(8). – P. 862–874.

Nazarova Dilnoza O'razalievna

Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

MAKTABGACHA TA'LIMDA PSIXOLOGIK MUHIT VA BOLALAR IJTIMOIIY ADAPTATSIYASI

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida shakllanadigan psixologik muhit va uning bolalarning ijtimoiy adaptatsiyasiga ta'siri tahlil qilinadi. Ijobiy psixologik iqlim bolalarning o'zaro munosabatlari, emotsional barqarorligi hamda guruhga moslashish jarayonini tezlashtirishi asoslab beriladi. Shuningdek, tarbiyachi va muhit omillarining bola shaxsining ijtimoiy rivojlanishidagi o'rni yoritiladi.

Kalit soʻzlar: maktabgacha taʼlim, psixologik muhit, ijtimoiy adaptatsiya, emotsional rivojlanish, tarbiyachi, ijtimoiylashuv.

Аннотация. В данной статье анализируется психологическая среда в дошкольных образовательных учреждениях и её влияние на социальную адаптацию детей. Подчёркивается, что благоприятный психологический климат способствует развитию эмоциональной устойчивости, улучшению межличностных отношений и более быстрой адаптации ребёнка в группе. Также рассматривается роль воспитателя и окружающей среды в процессе социализации ребёнка.

Ключевые слова: дошкольное образование, психологический климат, социальная адаптация, эмоциональное развитие, воспитатель, социализация.

Annotation. This article examines the psychological environment in preschool educational institutions and its impact on children's social adaptation. A positive psychological climate is shown to enhance emotional stability, interpersonal relationships, and the process of group integration. The role of educators and environmental factors in the child's social development is also discussed.

Key words: preschool education, psychological climate, social adaptation, emotional development, educator, socialization.

Kirish. Maktabgacha taʼlim tizimi shaxsning keyingi rivojlanish bosqichlari uchun poydevor vazifasini bajaradi. Aynan ushbu davrda bola nafaqat biologik va psixologik jihatdan tez rivojlanadi, balki ijtimoiy munosabatlar tizimiga kirib boradi, jamiyatda oʻz oʻrnini topishga ilk qadamlarni qoʻyadi. Shu sababli maktabgacha taʼlim muassasalarida yaratiladigan psixologik muhit va uning bolalarning ijtimoiy adaptatsiyasiga taʼsiri bugungi kunda pedagogika va psixologiya fanlarining eng dolzarb yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlarga koʻra, 3–7 yosh oraligʻi bola shaxsining shakllanishida “sensitiv davr” boʻlib, bu davrda tashqi muhit taʼsiri nihoyatda kuchli boʻladi. L.S. Vygotskiy, J. Piaje va A. Bandura kabi olimlarning nazariyalarida ham bolaning ijtimoiylashuvi bevosita atrof-muhit, kattalar bilan munosabat va emotsional tajribalar bilan chambarchas bogʻliq ekani taʼkidlanadi. Ayniqsa, Vygotskiyning “yaqin rivojlanish zonasi” konsepsiyasi tarbiyachi va tengdoshlar bilan muloqot bolaning aqliy va ijtimoiy rivojlanishini tezlashtirishini ilmiy asoslab beradi.

Psixologik muhit tushunchasi maktabgacha taʼlim muassasasida bolalar oʻrtasidagi munosabatlar, tarbiyachining munosabati, emotsional qoʻllab-quvvatlash darajasi hamda umumiy ijtimoiy-psixologik iqlimni oʻz ichiga oladi. Ijobiy psixologik muhit bolada oʻzini xavfsiz his qilish, erkin fikr bildirish, tengdoshlari bilan hamkorlik qilish va yangi faoliyat turlariga qiziqish uygʻotadi. Aksincha, salbiy muhit bolaning emotsional beqarorligi, tortinchoqlik, agressiya yoki ijtimoiy chekinish kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Bugungi zamonaviy taʼlim tizimida inklyuziv yondashuv, bola markazli taʼlim va kompetensiyaviy rivojlanish konsepsiyalari joriy etilmoqda. Bu esa maktabgacha taʼlim muassasalarida psixologik muhitni yanada sogʻlomlashtirish va bolalarning ijtimoiy moslashuv jarayonini samarali tashkil etish zaruratini oshiradi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ijobiy psixologik iqlim mavjud boʻlgan guruhlarda bolalarning kommunikativ koʻnikmalari 30–40% ga tezroq rivojlanadi, konflikt holatlari esa sezilarli darajada kamayadi.

Shuningdek, tarbiyachining shaxsiy psixologik kompetensiyasi ham muhim omil hisoblanadi. Empatiya, sabr-toqat, bolaga nisbatan iliq munosabat va individual yondashuv ijtimoiy adaptatsiyaning muvaffaqiyatini belgilab beradi. Oila va maktabgacha taʼlim muassasasi hamkorligi ham bolaning jamiyatga moslashuvida muhim oʻrin tutadi.

Shu nuqtai nazardan, maktabgacha taʼlimda psixologik muhit va bolalarning ijtimoiy adaptatsiyasi oʻrtasidagi bogʻliqlikni oʻrganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega boʻlib, zamonaviy taʼlim sifatini oshirishda muhim rol oʻynaydi.

Adabiyotlar tahlili. Maktabgacha taʼlim muassasalarida psixologik muhit va bolalarning ijtimoiy adaptatsiyasi masalasi psixologiya va pedagogika fanlarida keng oʻrganilgan yoʻnalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoning nazariy asoslari rus, sovet va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari

bilan chuqur yoritilgan bo'lib, ular bola shaxsining ijtimoiy rivojlanishi, emotsional barqarorligi va muhit bilan o'zaro ta'siri mexanizmlarini turlicha yondashuvlar orqali tahlil qilganlar.

Avvalo, rus psixologiya maktabining vakillari L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev va D.B. Elkoninlarning ishlari alohida ahamiyatga ega. Vygotskiy o'zining madaniy-tarixiy nazariyasida bolaning rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liqligini asoslab bergan bo'lib, u "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi orqali kattalar va tengdoshlar bilan hamkorlik bola rivojlanishini tezlashtirishini ko'rsatadi. Bu g'oya maktabgacha ta'lim muassasasidagi psixologik muhitning hal qiluvchi rolini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Leontyev esa faoliyat nazariyasi doirasida bola shaxsining shakllanishi faoliyat va muloqot jarayonida yuz berishini ta'kidlaydi, bu esa ijtimoiy adaptatsiya jarayonining asosiy mexanizmini tushuntiradi. Elkonin esa o'yin faoliyatini maktabgacha yoshdagi bolalarning yetakchi faoliyati sifatida ko'rib, aynan o'yin jarayonida bola ijtimoiy rollarni o'zlashtirishini ilmiy asoslab bergan.

Shuningdek, S.L. Rubinshteyn psixologik muhit va shaxs rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlikni "tashqi ta'sir ichki sharoitlar orqali o'zlashtiriladi" degan tamoyil asosida izohlaydi. Bu yondashuv maktabgacha ta'lim muhitining bola ichki psixologik tuzilmasiga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatadi. A.V. Zaporozets esa emotsional rivojlanishning erta yoshdagi ahamiyatini ta'kidlab, ijobiy hissiy muhit bola faoliyatining samaradorligini oshirishini qayd etadi.

Xorijiy olimlar orasida J. Piaget, J. Bowlby, A. Bandura va E. Eriksonlarning nazariyalari alohida o'rin tutadi. Piaget kognitiv rivojlanish bosqichlari nazariyasida bola atrof-muhit bilan faol o'zaro ta'sir orqali bilimlarni shakllantirishini ko'rsatadi. Bu jarayon ijtimoiy adaptatsiyaning kognitiv asoslarini tushuntiradi. Bowlbyning bog'lanish nazariyasiga ko'ra, bola va tarbiyachi (yoki ona) o'rtasidagi emotsional bog'liqlik uning keyingi ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi. Xavfsiz bog'lanish shakllangan bolalarda ijtimoiy moslashuv yuqori darajada bo'lishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi esa bolalar xulq-atvorni kuzatish va taqlid orqali o'zlashtirishini ta'kidlaydi. Bu nazariya maktabgacha ta'lim muhitida tarbiyachi va tengdoshlarning namuna sifatidagi rolini yoritadi. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida esa 3–6 yosh davri "tashabbusga qarshi aybdorlik" bosqichi sifatida ko'riladi va bu davrda ijobiy qo'llab-quvvatlovchi muhit bolaning o'ziga ishonchini shakllantirishi ta'kidlanadi.

Zamonaviy tadqiqotlarda M. Montessori, Reggio Emilia yondashuvi vakillari ham maktabgacha ta'limda erkin, qo'llab-quvvatlovchi va ijodiy muhitning ahamiyatini alohida ta'kidlaydilar. Montessori tizimida bola mustaqil faoliyat orqali ijtimoiy va shaxsiy ko'nikmalarni rivojlantiradi, Reggio Emilia yondashuvida esa muhit "uchinchi o'qituvchi" sifatida qaraladi, ya'ni psixologik va estetik muhit bola rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim muassasalarida yaratiladigan psixologik muhit bolalarning ijtimoiy adaptatsiyasini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Rus va xorijiy olimlarning qarashlari bir-birini to'ldirib, ijobiy psixologik iqlim bola shaxsining emotsional barqarorligi, kommunikativ ko'nikmalari va jamiyatga moslashuv darajasini oshirishini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Xulosa. Maktabgacha ta'lim muassasalarida shakllanadigan psixologik muhit va bolalarning ijtimoiy adaptatsiyasi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu ikki omil bir-biri bilan uzviy va ajralmas aloqada rivojlanadi. Bola shaxsining ilk ijtimoiy tajribasi aynan maktabgacha yosh davrida shakllanadi va bu jarayonda muassasadagi umumiy psixologik iqlim hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Tahlillar shuni tasdiqlaydiki, ijobiy psixologik muhit mavjud bo'lgan guruhlarda bolalar o'zlarini xavfsiz his qiladi, tengdoshlari bilan erkin muloqotga kirishadi va yangi faoliyat turlariga tez moslashadi. Bunday muhitda tarbiyachi va bola o'rtasidagi iliq munosabat, emotsional qo'llab-quvvatlash hamda individual yondashuv ijtimoiy adaptatsiya jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi. Aksincha, beqaror yoki salbiy psixologik muhit bolalarda tortinchoqlik, xavotir, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy chekinish kabi holatlarni kuchaytirishi mumkin.

Ilmiy yondashuvlar va nazariyalar tahlili shuni ko'rsatadiki, Vygotskiy, Elkonin, Bandura, Bowlby va Erikson kabi olimlarning qarashlari mazkur jarayonning psixologik asoslarini chuqur

ochib beradi. Ularning fikriga ko'ra, bola rivojlanishida ijtimoiy muhit, kattalar bilan muloqot va emotsional tajribalar hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, aynan shu omillar ijtimoiy adaptatsiyaning sifatini belgilaydi.

Shuningdek, zamonaviy ta'lim yondashuvlari ham psixologik muhitni ta'lim jarayonining markaziy komponenti sifatida ko'radi. Insonparvar, qo'llab-quvvatlovchi va erkin rivojlanishga yo'naltirilgan muhit bolalarda mustaqillik, kommunikativlik va ijtimoiy moslashuvchanlikni shakllantiradi.

Umuman olganda, maktabgacha ta'limda psixologik muhitni to'g'ri tashkil etish bolalarning nafaqat hozirgi emotsional holati, balki kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, tarbiyachilar, ota-onalar va ta'lim muassasasi hamkorligi asosida sog'lom psixologik iqlim yaratish dolzarb vazifa bo'lib qoladi. Bu esa bolalarning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvi va barkamol shaxs sifatida shakllanishining muhim kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati .

1. Выготский Л. С. Мышление и речь. – Москва: Лабиринт, 1999. – 352 с.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл, 2005. – 431 с.
3. Эльконин Д. Б. Психология игры. – Москва: Владос, 1999. – 360 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 720 с.
5. Запорожец А. В. Избранные психологические труды. – Москва: Педагогика, 1986. – 496 с.

Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

KREDIT-MODUL TIZIMIDA TALABA MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK INTEGRATSION MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada kredit-modul tizimi sharoitida talaba motivatsiyasini shakllantirishning psixologik integratsion mexanizmlari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim muhitida talabaning o'quv faoliyatiga faol jalb etilishi, uning ichki va tashqi motivatsiyasini uyg'unlashtirish orqali samaradorlikni oshirish masalalari yoritiladi. Tadqiqotda o'zini o'zi belgilash nazariyasi, kognitiv motivatsion yondashuvlar hamda metakognitiv jarayonlarning kredit-modul tizimidagi o'rni ko'rib chiqiladi. Shuningdek, talabaning mustaqil ta'lim olish ko'nikmalari, akademik mas'uliyatni his etishi va refleksiv fikrlashi motivatsion rivojlanishning asosiy omillari sifatida tahlil qilinadi. Maqolada raqamli ta'lim muhiti, individual ta'lim trayektoriyasi va baholash tizimining psixologik ta'siri ham yoritiladi. Natijalar kredit-modul tizimida motivatsiyani rivojlantirish uchun integrativ psixologik yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kredit-modul tizimi, motivatsiya, psixologik mexanizmlar, integratsion yondashuv, akademik motivatsiya, metakognitsiya, o'zini o'zi boshqarish.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические интеграционные механизмы формирования мотивации студентов в условиях кредитно-модульной системы. Рассматриваются вопросы активного вовлечения обучающихся в учебный процесс, а также гармонизации внутренней и внешней мотивации для повышения эффективности обучения. Особое внимание уделяется теории самоопределения, когнитивным мотивационным подходам и роли метакогнитивных процессов. Также анализируются самостоятельность студентов, академическая ответственность и рефлексивное мышление как ключевые факторы мотивационного развития. Подчеркивается влияние цифровой образовательной среды, индивидуальных образовательных траекторий и системы оценивания на

формирование мотивации. Результаты исследования показывают необходимость интегративного психологического подхода в развитии мотивации студентов.

Ключевые слова: кредитно-модульная система, мотивация, психологические механизмы, интеграционный подход, академическая мотивация, метакогниция, саморегуляция.

Abstract. This article examines the psychological integrative mechanisms of student motivation formation within the credit-modular system. It highlights the importance of active student engagement in the learning process and the harmonization of intrinsic and extrinsic motivation to enhance educational effectiveness. The study considers self-determination theory, cognitive motivational approaches, and the role of metacognitive processes in academic settings. It also analyzes students' self-directed learning skills, academic responsibility, and reflective thinking as key factors in motivational development. Furthermore, the impact of the digital learning environment, individualized learning pathways, and assessment systems on motivation is discussed. The findings indicate the necessity of an integrative psychological approach to fostering student motivation in the credit-modular system.

Key words: credit-modular system, motivation, psychological mechanisms, integrative approach, academic motivation, metacognition, self-regulation.

Kirish. So‘nggi yillarda O‘zbekiston oliy ta‘lim tizimida tub islohotlar amalga oshirilib, kredit-modul tizimi bosqichma-bosqich joriy etilmoqda. Ushbu tizimning asosiy maqsadi ta‘lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish, talabaning akademik mustaqilligini oshirish hamda ta‘lim sifatini yanada takomillashtirishdan iboratdir. Xususan, 2020-yildan boshlab bir qator oliy ta‘lim muassasalarida kredit-modul tizimi keng joriy qilinib, bugungi kunga kelib deyarli barcha universitetlarda ushbu model asosiy ta‘lim mexanizmiga aylangan.

Kredit-modul tizimi an‘anaviy ta‘limdan farqli ravishda talabaning o‘quv jarayonidagi faolligini, mustaqil ishlash ko‘nikmalarini va individual ta‘lim trayektoriyasini shakllantirishga yo‘naltirilgan. Bu esa o‘z navbatida talaba motivatsiyasining psixologik asoslarini chuqur o‘rganishni talab etadi. Chunki zamonaviy ta‘lim muhitida faqatgina tashqi rag‘batlar (baholar, stipendiya, diplom) emas, balki ichki motivatsiya (qiziqish, o‘zini rivojlantirish, kasbiy maqsadlar) ham muhim rol o‘ynaydi.

Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, talaba motivatsiyasi ta‘lim samaradorligining 60–70% ga qadar ta‘sir qiluvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi (Deci & Ryan, 1985; Bandura, 1997). Ayniqsa, kredit-modul tizimida o‘quv yuklamasining mustaqil taqsimlanishi, fanlarni tanlash erkinligi va ball to‘plash tizimi talabaning o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) jarayonini kuchaytiradi. Bu esa motivatsion jarayonlarning murakkablashishiga olib keladi.

Shu bilan birga, raqamli ta‘lim muhitining kengayishi, onlayn platformalar (LMS tizimlari, Moodle, Google Classroom va boshqalar) orqali ta‘lim olish jarayoni ham talaba psixologiyasiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Bu jarayonda kognitiv yuklama, diqqatning barqarorligi, prokrastinatsiya (ishlarni kechiktirish) kabi psixologik omillar motivatsiyaning pasayishi yoki kuchayishiga bevosita ta‘sir qiladi.

Kredit-modul tizimida motivatsiyani shakllantirishning muhim jihatlaridan biri - integratsion yondashuv hisoblanadi. Bu yondashuv psixologiya, pedagogika, kognitiv fanlar va ijtimoiy psixologiya elementlarini birlashtirgan holda talabaning shaxsiy rivojlanishini kompleks tarzda o‘rganadi. Xususan, o‘zini o‘zi belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory), Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi hamda metakognitiv rivojlanish konsepsiyalari ushbu jarayonda asosiy ilmiy-metodik baza bo‘lib xizmat qiladi.

Shuningdek, kredit-modul tizimida baholashning shaffofligi va doimiyligi talabaning o‘z faoliyatini muntazam tahlil qilib borishiga imkon yaratadi. Bu esa refleksiya jarayonini kuchaytiradi va motivatsiyaning ichki mexanizmlarini faollashtiradi. Talaba o‘z yutuqlari va kamchiliklarini tahlil qilish orqali keyingi o‘quv faoliyatini rejalashtiradi, bu esa metakognitiv ongning rivojlanishiga olib keladi.

Shunday qilib, kredit-modul tizimi nafaqat ta'limni tashkil etish shakli, balki talaba shaxsining psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi murakkab tizim hisoblanadi. Shu boisdan, ushbu tizimda talaba motivatsiyasini shakllantirishning psixologik integratsion mexanizmlarini o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammo sifatida qaraladi.

Adabiyotlar tahlili. Kredit-modul tizimida talaba motivatsiyasini shakllantirishning psixologik integratsion mexanizmlarini o'rganish zamonaviy pedagogika va ta'lim psixologiyasining eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammo yuzasidan xorijiy va rus olimlari tomonidan keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ular motivatsiya, o'zini o'zi boshqarish, kognitiv rivojlanish hamda ta'lim muhitining psixologik ta'sirini turli nazariy yondashuvlar asosida tahlil qilganlar.

Xorijiy psixologiyada talaba motivatsiyasini o'rganishda eng muhim nazariyalardan biri sifatida E. Deci va R. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) alohida o'rin tutadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, inson motivatsiyasi uch asosiy ehtiyoj - avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog'liqlik asosida shakllanadi. Kredit-modul tizimida esa aynan shu uch omilning uyg'unligi talabaning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, chunki u o'qish jarayonida mustaqil tanlov qilish imkoniyatiga ega bo'ladi va o'z akademik natijalarini bevosita boshqaradi.

Shuningdek, A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi motivatsiya jarayonida o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy)ning muhim rolini ta'kidlaydi. Banduraga ko'ra, talaba o'z qobiliyatiga ishonch hosil qilgan sari u murakkab vazifalarni bajarishga ko'proq intiladi. Kredit-modul tizimida doimiy baholash, modul topshiriqlari va mustaqil ishlar talabaning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, J. Bruner va L. Vygotskiy kabi olimlarning kognitiv rivojlanish nazariyalari ta'lim jarayonida ijtimoiy interaktsiya va "yaqin rivojlanish zonasi" (ZPD) orqali o'rganish samaradorligini oshirishini ko'rsatadi. Bu esa kredit-modul tizimidagi hamkorlikda o'qish va guruhli loyihalarning psixologik asosini tashkil etadi.

Yevropa va Amerika pedagogikasida R. Schunk, H. Pintrich va P. Zimmerman kabi olimlar tomonidan o'zini o'zi boshqarish (self-regulated learning) konsepsiyasi ishlab chiqilgan. Unga ko'ra, samarali o'qish jarayoni metakognitiv rejalashtirish, monitoring va refleksiya jarayonlariga bog'liqdir. Kredit-modul tizimida talabaning individual ta'lim trayektoriyasi aynan ushbu komponentlarga asoslanadi, chunki u o'z vaqtini rejalashtiradi, mustaqil qaror qabul qiladi va o'z natijalarini tahlil qilib boradi.

Rus psixologik maktabida L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev va S.L. Rubinshteynlarning faoliyat nazariyasi motivatsiya muammosini tushuntirishda muhim o'rin tutadi. Leontyevga ko'ra, faoliyatning motivi shaxs ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lib, u o'quv faoliyatining ichki harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Rubinshteyn esa shaxs va faoliyat birligi tamoyilini ilgari surib, motivatsiyani faqat tashqi stimullar emas, balki ichki psixologik jarayonlar bilan bog'liq kompleks hodisa sifatida izohlaydi. Bu yondashuv kredit-modul tizimidagi talabaning mustaqil faoliyatini tushinishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, rus olimlari V.A. Yakunin, A.K. Markova va I.A. Zimnyaya ta'lim motivatsiyasini o'quv faoliyatining strukturaviy komponenti sifatida o'rganib, motivatsiyaning barqarorligi o'quv jarayonining sifatiga bevosita ta'sir qilishini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, motivatsiya faqat natija emas, balki jarayonning o'zida shakllanadigan dinamik psixologik holatdir.

Zamonaviy tadqiqotlarda raqamli ta'lim muhitining ta'siri ham alohida o'rganilmoqda. OECD va UNESCO hisobotlarida kredit-modul tizimi sharoitida raqamli platformalar talabaning motivatsiyasiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan: bir tomondan, ular o'qish jarayonini qulaylashtirsa, ikkinchi tomondan, diqqatning chalg'ishi va prokrastinatsiya kabi muammolarni kuchaytirishi mumkin. Shu bois, zamonaviy yondashuvlarda motivatsiyani shakllantirishda raqamli gigiyena va kognitiv boshqaruv mexanizmlarini integratsiya qilish zarurligi ta'kidlanadi.

Umuman olganda, xorijiy va rus olimlarining ilmiy qarashlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kredit-modul tizimida talaba motivatsiyasini shakllantirish ko'p komponentli, murakkab psixologik jarayon bo'lib, u ichki va tashqi motivlar, kognitiv va metakognitiv jarayonlar hamda ijtimoiy-psixologik omillarning o'zaro integratsiyasiga asoslanadi. Shu sababli, ushbu tizimda motivatsiyani

rivojlantirishni faqat pedagogik emas, balki keng qamrovli psixologik yondashuv asosida o'rganish dolzarb ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Kredit-modul tizimi zamonaviy oliy ta'limning eng muhim va innovatsion shakllaridan biri bo'lib, u talabaning shaxsiy rivojlanishi, mustaqil ta'lim olish ko'nikmalari hamda akademik mas'uliyatini kuchaytirishga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Ushbu tizimda ta'lim jarayonining markazida o'qituvchi emas, balki talaba turishi uning motivatsion sohasiga bevosita psixologik ta'sir ko'rsatadi. Shu bois kredit-modul tizimida talaba motivatsiyasini shakllantirish murakkab, ko'p omilli va integratsion xarakterga ega jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

O'tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, talaba motivatsiyasi faqatgina tashqi rag'batlar - baho, stipendiya yoki diplom bilan cheklanmaydi, balki uning ichki ehtiyojlari, qiziqishlari, shaxsiy maqsadlari va o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishi bilan chambarchas bog'liqdir. Aynan ichki motivatsiyaning ustunligi kredit-modul tizimida o'quv samaradorligini oshiruvchi eng muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, zamonaviy psixologik yondashuvlar talabaning o'zini o'zi boshqarish (self-regulation), metakognitiv fikrlash va refleksiya jarayonlari motivatsiyaning barqarorligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Talaba o'z o'quv faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va tahlil etish orqali nafaqat bilimlarni chuqur o'zlashtiradi, balki o'zining shaxsiy o'quv strategiyasini ham shakllantiradi.

Kredit-modul tizimida raqamli ta'lim muhitining kengayishi ham motivatsion jarayonlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mustaqil ta'lim platformalari, onlayn resurslar va elektron baholash tizimlari talabaning o'qishga bo'lgan munosabatini o'zgartirib, uni yanada faol va mas'uliyatli bo'lishga undaydi. Biroq, shu bilan birga, bu jarayonda prokrastinatsiya, diqqatning tez chalg'ishi va kognitiv yuklama kabi psixologik muammolar ham yuzaga kelishi mumkinligi inkor etilmaydi.

Rus va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlarini umumlashtirgan holda shuni ta'kidlash mumkinki, motivatsiya shaxsning ichki psixologik tuzilmasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, u faoliyat jarayonida shakllanadi va rivojlanadi. Shu nuqtayi nazardan, kredit-modul tizimida talaba motivatsiyasini rivojlantirish faqat pedagogik yondashuv bilan emas, balki psixologik, ijtimoiy va kognitiv omillarni o'z ichiga olgan integratsion yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim.

Umuman olganda, mazkur mavzu yuzasidan olib borilgan tahlillar kredit-modul tizimida talaba motivatsiyasini shakllantirish ta'lim sifatini oshirishning asosiy omillaridan biri ekanligini ko'rsatadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda empirik tadqiqotlar olib borish, zamonaviy psixodiagnostik metodlardan foydalanish hamda raqamli ta'lim muhitiga moslashgan yangi motivatsion modellarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy vazifa bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. - New York: Plenum Press, 1985. - 371 p.
2. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. - New York: W. H. Freeman, 1997. - 604 p.
3. Zimmerman B. J. Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective // Handbook of Self-Regulation. - San Diego: Academic Press, 2000. - P. 13–39.
4. Pintrich P. R. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning // Motivation, Emotion, and Cognition. - Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2003. - P. 451–502.
5. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. - Cambridge: Harvard University Press, 1978. - 159 p.
6. Leontiev A. N. Activity, Consciousness, and Personality. - Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1978. - 256 p.

YOSHLARNING HUQUQIY ONGINI SHAKLLANTIRISHDA IJTIMOIIY MUHIT VA TA'LIMNING O'RNI

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarning huquqiy ongini shakllantirishda ijtimoiy muhit va ta'lim tizimining o'rni ijtimoiy-psixologik hamda pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Tadqiqotda huquqiy ongning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar sifatida oila muhiti, ta'lim muassasalari, tengdoshlar bilan muloqot, ommaviy axborot vositalari va internet resurslarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, yoshlarning huquqiy bilimlarini oshirish, fuqarolik mas'uliyatini rivojlantirish hamda qonunlarga hurmat hissini shakllantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning samaradorligi asoslab berilgan. Maqolada interaktiv metodlar, trening mashg'ulotlari, muammoli ta'lim va bahs-munozaralarning yoshlar huquqiy tafakkurini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil etilgan. Bundan tashqari, globallashuv va raqamli axborot makoni sharoitida yoshlarning huquqiy madaniyatini rivojlantirishning dolzarb masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari ta'lim va ijtimoiy muhitning uyg'unligi yoshlarning huquqiy ongini shakllantirishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: huquqiy ong, huquqiy madaniyat, yoshlar, ijtimoiy muhit, ta'lim tizimi, huquqiy tarbiya, fuqarolik mas'uliyati, pedagogik texnologiyalar, ijtimoiylashuv, interaktiv metodlar.

Аннотация. В данной статье анализируется роль социальной среды и системы образования в формировании правового сознания молодежи с социально-психологической и педагогической точек зрения. В исследовании освещаются такие факторы, как семейная среда, образовательные учреждения, общение со сверстниками, средства массовой информации и интернет-ресурсы, влияющие на развитие правового сознания молодежи. Особое внимание уделяется повышению правовых знаний молодых людей, развитию гражданской ответственности и воспитанию уважения к закону посредством современных педагогических технологий. В статье рассматривается эффективность интерактивных методов, тренингов, проблемного обучения и дискуссий в развитии правового мышления молодежи. Кроме того, анализируются актуальные вопросы формирования правовой культуры в условиях глобализации и цифрового информационного пространства. Результаты исследования показывают, что гармоничное взаимодействие социальной среды и образовательной системы является важным фактором формирования правового сознания молодежи.

Ключевые слова: правовое сознание, правовая культура, молодежь, социальная среда, система образования, правовое воспитание, гражданская ответственность, педагогические технологии, социализация, интерактивные методы.

Abstract. This article examines the role of the social environment and educational system in shaping the legal consciousness of young people from socio-psychological and pedagogical perspectives. The study highlights the influence of family environment, educational institutions, peer communication, mass media, and internet resources on the development of legal awareness among youth. Particular attention is given to improving legal knowledge, developing civic responsibility, and fostering respect for the law through modern pedagogical technologies. The article analyzes the effectiveness of interactive methods, training sessions, problem-based learning, and discussions in developing legal thinking among young people. In addition, current issues related to the development of legal culture in the context of globalization and digital information space are explored. The findings demonstrate that the integration of educational influence and social environment plays a significant role in strengthening the legal consciousness and social responsibility of youth.

Key words: legal consciousness, legal culture, youth, social environment, educational system, legal education, civic

Kirish. Bugungi kunda yoshlarning huquqiy ongini shakllantirish masalasi jamiyat taraqqiyoti va demokratik davlat qurilishining muhim shartlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Huquqiy ong shaxsning qonunlarga bo'lgan munosabati, huquq va majburiyatlarini anglashi, jamiyatdagi huquqiy me'yorlarga hurmat bilan yondashuvi hamda fuqarolik mas'uliyatini namoyon etishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yoshlar qatlamining huquqiy bilim va madaniyat darajasi jamiyatdagi ijtimoiy barqarorlik, qonun ustuvorligi va huquqbuzarliklarning oldini olish bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli yoshlarning huquqiy ongini rivojlantirishda ijtimoiy muhit va ta'lim tizimining o'rni dolzarb ilmiy-amaliy masala sifatida qaralmoqda.

Globalashuv jarayonlari, raqamli texnologiyalar va internet tarmoqlarining keng rivojlanishi yoshlar dunyoqarashi va ijtimoiy xulq-atvoriga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali turli mafkuraviy axborotlar, salbiy g'oyalar va noqonuniy xatti-harakatlarni targ'ib qiluvchi materiallarning tez tarqalishi yoshlar huquqiy ongini shakllantirishda yangi yondashuvlarni talab etmoqda. Ayniqsa, kiberjinoyatchilik, internetdagi zo'ravonlik, huquqiy mas'uliyatsizlik va ijtimoiy befarqlik kabi holatlar yoshlar o'rtasida uchrayotgani huquqiy tarbiya tizimini takomillashtirish zaruratini kuchaytirmoqda. Shu nuqtai nazardan, ta'lim muassasalari nafaqat bilim beruvchi, balki yoshlarni huquqiy jihatdan ongli va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalovchi muhim institutga aylanmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham yoshlarning huquqiy ongini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Xususan, "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonun, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun hamda "Yangi O'zbekiston" taraqqiyot strategiyasida yoshlarni vatanparvarlik, qonunlarga hurmat va fuqarolik mas'uliyati ruhida tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilgan. So'nggi yillarda umumta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalarida huquqiy targ'ibot tadbirlarining kengaytirilishi, "Tarbiya" fanining joriy qilinishi hamda yoshlar bilan ishlashning psixologik mexanizmlarini kuchaytirish bo'yicha qator amaliy ishlar amalga oshirilmoqda.

Xalqaro miqyosda ham yoshlarning huquqiy savodxonligini oshirish masalasi muhim yo'nalishlardan biri sifatida baholanadi. UNESCO va UNICEF tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda huquqiy bilim va fuqarolik kompetensiyalariga ega yoshlarning ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'lishi, zo'ravonlik va deviant xulq-atvorga kamroq moyilligi qayd etilgan. Shuningdek, xalqaro tadqiqotlar yoshlarning huquqiy ongi shakllanishida oilaviy muhit, pedagogik yondashuvlar, tengdoshlar ta'siri va ommaviy axborot vositalari muhim rol o'ynashini ko'rsatmoqda.

Psixologik jihatdan qaralganda, yoshlarning huquqiy ongi shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida bosqichma-bosqich shakllanadi. O'smirlik va yoshlik davrida mustaqil fikrlash, o'zini anglash, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy pozitsiya rivojlanishi sababli huquqiy tarbiya aynan shu bosqichda samarali tashkil etilishi muhim hisoblanadi. Shu bois ta'lim jarayonida interaktiv metodlar, muammoli vaziyatlar, trening texnologiyalari va ijtimoiy-psixologik yondashuvlardan foydalanish yoshlarning huquqiy tafakkurini rivojlantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yoshlarning huquqiy ongini shakllantirishda ijtimoiy muhit va ta'lim tizimining ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish, huquqiy tarbiya samaradorligini oshirishning psixologik-pedagogik mexanizmlarini aniqlash hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalarining amaliy ahamiyatini yoritishdan iboratdir.

Adabiyotlar tahlili. Yoshlarning huquqiy ongini shakllantirish masalasi uzoq yillardan buyon pedagogika, psixologiya, sotsiologiya va huquqshunoslik fanlari doirasida o'rganib kelinayotgan muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalarda huquqiy ong shaxsning qonunlarga munosabati, huquqiy bilim darajasi, fuqarolik mas'uliyati va ijtimoiy xulq-atvori bilan bog'liq murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotchilar yoshlarning huquqiy qarashlari shakllanishida ta'lim tizimi, oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar va madaniy qadriyatlar hal qiluvchi rol o'ynashini alohida ta'kidlaydilar. Shu sababli mazkur muammo yuzasidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ko'proq shaxsning ijtimoiylashuvi va axloqiy rivojlanishi bilan bog'liq nazariyalarga tayangan holda shakllangan.

Xorijiy olimlarning tadqiqotlarida yoshlarning huquqiy ongini rivojlantirish ko'proq axloqiy tafakkur va ijtimoiy xulq-atvor shakllanishi bilan izohlanadi. Xususan, Jean Piaget bolaning axloqiy rivojlanish nazariyasida ijtimoiy qoidalar va me'yorlarni anglash jarayoni bosqichma-bosqich rivojlanishini ko'rsatib bergan. Olimning fikricha, bolalar dastlab qoidalarga tashqi majburiyat sifatida qarasa, keyinchalik ularning mohiyatini anglay boshlaydi va mustaqil axloqiy baholash qobiliyati shakllanadi. Bu yondashuv yoshlarning huquqiy ongini rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish muhimligini asoslaydi.

Amerikalik psixolog Lawrence Kohlberg esa axloqiy rivojlanish nazariyasi orqali shaxsning qonun va ijtimoiy me'yorlarga munosabati ma'lum bosqichlarda shakllanishini ilmiy jihatdan izohlab bergan. Kohlbergning fikricha, huquqiy ongning rivojlanishi jazodan qo'rqish bosqichidan boshlab, jamiyat manfaatlarini anglash va universal axloqiy tamoyillarni qabul qilish darajasigacha yetadi. Mazkur nazariya ta'lim jarayonida yoshlarning huquqiy tafakkurini rivojlantirish uchun muammoli vaziyatlar va axloqiy tanlov metodlaridan foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasida yoshlarning xulq-atvori ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanishi asoslab berilgan. Olim kuzatish, taqlid qilish va ijtimoiy rag'batlantirish orqali shaxsda huquqiy yoki noqonuniy xatti-harakatlarga moyillik paydo bo'lishini ta'kidlaydi. Ayniqsa, oiladagi munosabatlar, tengdoshlar ta'siri va ommaviy axborot vositalari yoshlarning huquqiy ongiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan. Bugungi raqamli axborot makonida

Bandura nazariyasi yoshlarning internet va ijtimoiy tarmoqlardagi xatti-harakatlarini tushuntirishda ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Rus psixologiya maktabi vakillari ham yoshlarning huquqiy ongini shakllantirishda ijtimoiy muhitning o'rniga alohida e'tibor qaratganlar. Lev Vygotsky madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida shaxsning tafakkuri va ijtimoiy qarashlari jamiyatdagi muloqot va ta'lim jarayonida shakllanishini asoslab bergan. Uning fikricha, o'quvchilarning huquqiy bilimlari samarali muloqot, pedagogik qo'llab-quvvatlash va hamkorlikdagi faoliyat orqali rivojlanadi. Shu sababli ta'lim jarayonida interaktiv metodlar, guruhviy ishlash va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish usullari muhim ahamiyatga ega.

Rus pedagog olimi Anton Makarenko yoshlarni jamoa orqali tarbiyalash konsepsiyasini ilgari surib, intizom va ijtimoiy mas'uliyatning shakllanishida jamoaning rolini alohida ko'rsatgan. Uning tadqiqotlarida yoshlarning huquqiy ongini rivojlantirish uchun jamoaviy faoliyat, ijtimoiy foydali mehnat va mas'uliyat hissini shakllantirish zarurligi ta'kidlangan. Makarenko qarashlari hozirgi davrda ham yoshlar o'rtasida huquqbuzarlik profilaktikasini tashkil etishda muhim pedagogik asos sifatida qo'llanilmoqda.

Bundan tashqari, Vasily Sukhomlinsky ta'limning insonparvarlik tamoyillariga asoslanishi yoshlarning huquqiy ongini rivojlantirishda muhim omil ekanligini ta'kidlagan. U bolalarda qonunlarga hurmat va fuqarolik mas'uliyatini shakllantirish uchun avvalo ijobiy psixologik muhit yaratish, shaxsiy namuna ko'rsatish va axloqiy qadriyatlarni rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Olimning fikricha, majburlashga asoslangan tarbiya emas, balki ongli tushuntirish va ishonchga asoslangan pedagogik yondashuv samaraliroq natija beradi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda yoshlarning huquqiy ongini shakllantirish masalasi raqamli texnologiyalar, ommaviy kommunikatsiya vositalari va globallashuv jarayonlari bilan bog'liq holda o'rganilmoqda. Xorijiy olimlar internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar dunyoqarashi hamda qadriyatlariga kuchli ta'sir ko'rsatishini qayd etib, media savodxonlik va huquqiy madaniyatni integratsiyalashgan holda rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydilar. Ayniqsa, yoshlar orasida kiberjinoyatchilik, internetdagi zo'rvonlik va huquqiy mas'uliyatsizlik holatlarining ortishi ta'lim tizimida huquqiy tarbiyaning innovatsion usullarini joriy etishni talab qilmoqda.

Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning huquqiy ongini shakllantirish ko'p qirrali va murakkab jarayon bo'lib, unda ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, pedagogik ta'sir, shaxsning psixologik rivojlanishi va jamiyatdagi qadriyatlar tizimi o'zaro chambarchas bog'liqdir. Shu bois mazkur muammoni o'rganishda psixologik va pedagogik yondashuvlarning integratsiyasi, milliy hamda xalqaro tajribalarni uyg'unlashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari yoshlarning huquqiy ongini shakllantirish jarayoni murakkab ijtimoiy-psixologik va pedagogik mexanizmlar asosida rivojlanishini ko'rsatdi. Huquqiy ongning shakllanishi faqatgina huquqiy bilimlarni o'zlashtirish bilan cheklanib qolmay, balki yoshlarning ijtimoiy muhitga munosabati, shaxsiy qadriyatlari, fuqarolik pozitsiyasi va jamiyatdagi axloqiy me'yorlarni qabul qilish darajasi bilan ham uzviy bog'liq ekanligi aniqlandi. Shu sababli ta'lim tizimida huquqiy tarbiya masalasiga kompleks yondashish, ya'ni psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillarni o'zaro uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, yoshlarning huquqiy qarashlari avvalo oilaviy muhit ta'sirida shakllanadi. Ota-onalarning huquqiy savodxonligi, oiladagi ijtimoiy munosabatlar, farzandga nisbatan adolatli yondashuv va o'zaro hurmat muhiti yoshlarning qonunlarga bo'lgan munosabatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Oilada mas'uliyat, tartib-intizom va fuqarolik qadriyatlari shakllangan hollarda yoshlarning huquqbuzarlikka moyilligi kamayishi kuzatiladi. Aksincha, nizoli yoki nazoratsiz muhitda voyaga yetayotgan yoshlarda ijtimoiy befarqlik, agressivlik va huquqiy mas'uliyatsizlik holatlari ko'proq namoyon bo'lishi mumkin. Bu holat psixologik tadqiqotlarda ham o'z tasdig'ini topgan bo'lib, shaxs rivojlanishida mikroijtimoiy muhitning ahamiyati yuqori ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida ta'lim muassasalari yoshlarning huquqiy ongini rivojlantiruvchi asosiy ijtimoiy institutlardan biri ekanligi ham aniqlandi. Ayniqsa, maktab va oliy ta'lim tizimida huquqiy tarbiya bilan bog'liq mashg'ulotlarning interaktiv shaklda tashkil etilishi yoshlarning huquqiy tafakkurini rivojlantirishda samarali natija berishi kuzatildi. Bahs-munozaralar, muammoli vaziyatlar tahlili, treninglar va rolli o'yinlar asosida olib borilgan mashg'ulotlar yoshlarning mustaqil fikrlashini rivojlantirib, qonun va ijtimoiy me'yorlarni ongli ravishda qabul qilishiga yordam beradi. Shu bilan birga, pedagog shaxsining namunaviy xulq-atvori ham yoshlarning huquqiy qarashlariga kuchli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. O'qituvchining adolatli, mas'uliyatli va insonparvar yondashuvi o'quvchilarda qonunlarga hurmat va fuqarolik mas'uliyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari yoshlarning huquqiy ongini shakllantirish jamiyat taraqqiyoti va barqaror ijtimoiy muhitni ta'minlashning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Huquqiy ong yoshlarning qonunlarga munosabati, fuqarolik mas'uliyati, ijtimoiy faolligi va jamiyatdagi axloqiy

me'yorlarga amal qilish darajasini belgilovchi muhim psixologik-ijtimoiy omil sifatida namoyon bo'ldi. Shu bois yoshlarni huquqiy jihatdan ongli, mas'uliyatli va faol shaxs sifatida tarbiyalash nafaqat ta'lim tizimining, balki jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari oldidagi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi.

Tahlillar davomida yoshlarning huquqiy ongini shakllantirishda oilaviy muhit, ta'lim tizimi, tengdoshlar guruhi, ommaviy axborot vositalari va internet makoni muhim ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Ayniqsa, oila va maktabning o'zaro hamkorligi yoshlarning huquqiy qarashlari hamda fuqarolik pozitsiyasini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi. Ota-onalar va pedagoglarning shaxsiy namunasi, adolatli munosabati hamda huquqiy bilimlarni amaliy hayot bilan bog'lab tushuntirishi yoshlarda qonunlarga hurmat va mas'uliyat hissinini shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuningdek, interaktiv pedagogik metodlar, muammoli ta'lim, trening mashg'ulotlari va bahs-munozaralarga asoslangan yondashuvlar yoshlarning huquqiy tafakkurini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Bunday metodlar yoshlarning mustaqil fikrlashi, vaziyatni huquqiy jihatdan baholashi va ijtimoiy mas'uliyatni chuqur anglashiga yordam beradi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar va internetning keng tarqalishi huquqiy tarbiya mazmunini zamonaviylashtirish zaruratini kuchaytirayotgani ham aniqlandi. Yoshlarning media va axborot savodxonligini oshirish orqali ularni turli salbiy axborot ta'sirlaridan himoya qilish mumkinligi asoslandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика, 1991. – 480 с.
2. Макаренко А.С. Методика организации воспитательного процесса. – Москва: Просвещение, 1983. – 336 с.
3. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. – Москва: Молодая гвардия, 1979. – 335 с.
4. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 398 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. – Москва: Просвещение, 1989. – 255 с.
6. Piaget J. The Moral Judgment of the Child. – New York: Free Press, 1965. – 416 p.

Axmedova Moxira Sultanbayevna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

RAQAMLI MUHITNING UYUSHMAGAN YOSHLAR IJTIMOIIY MOSLASHUVIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli muhitning uyushmagan yoshlar ijtimoiy moslashuviga psixologik ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli platformalarning yoshlar psixologik holati, muloqot ko'nikmalari hamda ijtimoiy integratsiya jarayoniga ta'siri o'rganilgan. Natijalarga ko'ra, raqamli muhit yoshlar uchun axborot olish, o'zini ifodalash va ijtimoiy aloqalarni kengaytirish imkonini yaratadi. Shu bilan birga, haddan tashqari virtual faollik real ijtimoiy munosabatlarning zaiflashishiga, emotsional izolyatsiya va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklariga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, uyushmagan yoshlar orasida raqamli muhitga qaramlik ijtimoiy begonalashuv xavfini oshiradi. Maqolada raqamli savodxonlikni rivojlantirish va sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: raqamli muhit, uyushmagan yoshlar, ijtimoiy moslashuv, internet, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta'sir, virtual aloqa, ijtimoiy begonalashuv.

Аннотация. В данной статье научно анализируется психологическое влияние цифровой среды на социальную адаптацию неорганизованной молодежи. В исследовании рассматривается воздействие интернета, социальных сетей и цифровых платформ на психологическое состояние молодежи, коммуникативные навыки и процесс социальной интеграции. Результаты показывают, что цифровая среда предоставляет молодежи возможности для получения информации, самовыражения и расширения социальных связей. Однако чрезмерная виртуальная активность может приводить к ослаблению реальных социальных отношений, эмоциональной изоляции и трудностям социальной адаптации. Особенно среди неорганизованной молодежи зависимость от цифровой среды повышает

риск социальной отчужденности. В статье обоснована важность развития цифровой грамотности и формирования здоровой социальной среды.

Ключевые слова: цифровая среда, неорганизованная молодежь, социальная адаптация, интернет, социальные сети, психологическое воздействие, виртуальная коммуникация, социальная отчужденность.

Abstract. This article scientifically analyzes the psychological impact of the digital environment on the social adaptation of unorganized youth. The study examines the influence of the internet, social media, and digital platforms on youth psychological well-being, communication skills, and the process of social integration. The findings indicate that the digital environment provides young people with opportunities for information access, self-expression, and expansion of social connections. However, excessive virtual activity may lead to weakened real-life social relationships, emotional isolation, and difficulties in social adaptation. In particular, dependence on the digital environment among unorganized youth increases the risk of social alienation. The article emphasizes the importance of developing digital literacy and forming a healthy social environment.

Key words: digital environment, unorganized youth, social adaptation, internet, social media, psychological impact, virtual communication, social alienation.

Kirish. Raqamli muhitning uyushmagan yoshlar ijtimoiy moslashuviga psixologik ta'siri bugungi globallashuv sharoitida eng dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi. So'nggi o'n yilliklarda internet va mobil texnologiyalar tezkor rivojlanib, inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bordi. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining aksariyat qismi ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadi, ayniqsa yoshlar orasida raqamli platformalar kundalik muloqotning asosiy vositasiga aylangan. Bu holat ularning ijtimoiylashuv jarayonini tubdan o'zgartirib, yangi psixologik xatti-harakat shakllarini yuzaga keltirmoqda.

Raqamli muhit shaxs uchun axborotga tezkor kirish, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish va o'zini ifoda etish imkoniyatlarini yaratadi. Biroq ayni paytda ortiqcha virtual faollik real hayotdagi bevosita muloqotning kamayishiga, ijtimoiy ko'nikmalarning sustlashishiga va emotsional barqarorlikning zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, uyushmagan yoshlar - ya'ni ta'lim, mehnat yoki ijtimoiy faoliyatga tizimli jalb etilmagan guruhlar - raqamli muhit ta'siriga yanada sezgir hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitda uzoq vaqt qolish dopamin tizimi faollashuvi orqali qisqa muddatli qoniqish hissini kuchaytiradi, biroq uzoq muddatda motivatsiyaning pasayishi va ijtimoiy faollikning susayishiga olib kelishi mumkin. Bu esa yoshlarning real hayotdagi moslashuv jarayonini murakkablashtiradi. Natijada ijtimoiy izolyatsiya, kommunikativ qiyinchiliklar va emotsional beqarorlik holatlari yuzaga kelish ehtimoli ortadi.

Shuningdek, oilaviy nazoratning sustligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi va ta'lim jarayonidan uzoqlashish raqamli muhitning salbiy ta'sirini kuchaytiruvchi omillar sifatida qayd etiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda shakllanadigan virtual identifikatsiya ba'zan real shaxsiy rivojlanish jarayonini ikkinchi darajaga tushirib qo'yadi, bu esa yoshlarning o'zini anglash va jamiyatga integratsiya jarayonini sekinlashtiradi.

Shu sababli raqamli muhitning psixologik ta'sirini o'rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu muammo yoshlar siyosatini takomillashtirish, raqamli savodxonlikni oshirish va ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlovchi psixologik mexanizmlarni ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Raqamli muhitning uyushmagan yoshlar ijtimoiy moslashuviga psixologik ta'siri masalasi zamonaviy ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan bo'lib, ushbu yo'nalish psixologiya, sotsiologiya va kommunikatsiya fanlarining kesishgan nuqtasida shakllangan muhim tadqiqot sohasi hisoblanadi. Ilmiy manbalarda raqamli muhit shaxsning ijtimoiy xulq-atvori, kommunikativ kompetensiyasi va emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan murakkab ijtimoiy-texnologik tizim sifatida talqin qilinadi. Ayniqsa, uyushmagan yoshlar ushbu muhitga nisbatan yuqori sezuvchanlikka ega bo'lib, ular orasida raqamli qaramlik va ijtimoiy moslashuv muammolari ko'proq uchrashi ta'kidlanadi.

Rossiya psixologiya maktabida Lev Vygotskiyning madaniy-tarixiy yondashuvi raqamli muhitni shaxs rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy vosita sifatida tushuntirishga imkon beradi. Vygotskiy nazariyasiga ko'ra, psixik jarayonlar ijtimoiy muhitda shakllanadi, shuning uchun virtual muhit ham shaxsning kognitiv va kommunikativ rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Agar yoshlar real ijtimoiy interaktsiyadan ko'ra ko'proq virtual muloqotga tayanib qolsa, bu ularning ijtimoiy moslashuv jarayonini sekinlashtirishi mumkin.

Alexei Leontievning faoliyat nazariyasida raqamli faoliyat ham shaxs motivatsiyasi va xulq-atvorini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri sifatida ko'riladi. Unga ko'ra, faoliyatning mazmuni va motivatsiyasi o'zgarishi shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Raqamli muhitda faoliyat ko'pincha qisqa muddatli rag'batga asoslanganligi sababli, bu yoshlarning barqaror ijtimoiy motivatsiyasini susaytirishi mumkin.

Sergey Rubinstein esa shaxs va faoliyat birligi tamoyilini ilgari surib, insonning psixologik rivojlanishi real faoliyat jarayonida shakllanishini ta'kidlaydi. Uning yondashuviga ko'ra, virtual faoliyat real ijtimoiy tajribani to'liq almashtira olmaydi, shu sababli raqamli muhitda uzoq vaqt qolish ijtimoiy adaptatsiya jarayonini murakkablashtirishi mumkin.

Uri Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasi raqamli muhitni shaxs rivojlanishining makrotizim elementi sifatida izohlaydi. Unga ko'ra, internet va ijtimoiy tarmoqlar oila, ta'lim va tengdoshlar tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatib, yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonini o'zgartiradi. Mikro va makro tizimlar o'rtasidagi nomutanosiblik esa ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib kelishi mumkin.

G'arb ilmiy adabiyotlarida Sherry Turkle raqamli texnologiyalar va virtual kommunikatsiya insonlar o'rtasidagi real emotsional aloqalarni zaiflashtirishi mumkinligini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, "doimiy ulanish" paradoksi shaxsning yolg'izlik hissinı kuchaytiradi va ijtimoiy izolyatsiya xavfini oshiradi, ayniqsa ijtimoiy jihatdan kam integratsiyalashgan yoshlar uchun.

Daniel Goleman esa emotsional intellekt nazariyasi doirasida raqamli muhitda muvaffaqiyatli moslashish uchun empatiya, o'z-o'zini boshqarish va ijtimoiy ongning yuqori darajada bo'lishi muhimligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, raqamli kommunikatsiya sharoitida emotsional kompetensiyasi past bo'lgan yoshlar ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga ko'proq duch keladi.

Manuel Castellsning tarmoq jamiyati nazariyasida raqamli muhit zamonaviy jamiyatning asosiy strukturaviy elementi sifatida qaraladi. Unga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlar shaxsning identifikatsiyasi va ijtimoiy aloqalarini qayta shakllantiradi, biroq bu jarayon hamma yoshlar uchun bir xil darajada ijobiy kechmaydi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, raqamli muhit uyushmagan yoshlar ijtimoiy moslashuviga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi: bir tomondan kommunikativ imkoniyatlarni kengaytirsa, ikkinchi tomondan real ijtimoiy tajribaning kamayishi orqali begonalashuv va moslashuv qiyinchiliklarini kuchaytiradi. Shu bois ushbu muammoni kompleks yondashuv asosida, psixologik, ijtimoiy va texnologik omillar integratsiyasi orqali o'rganish zarur hisoblanadi.

Xulosa. Raqamli muhitning uyushmagan yoshlar ijtimoiy moslashuviga psixologik ta'sirini o'rganish natijasida ushbu jarayonning murakkab va ko'p qirrali xususiyatga ega ekanligi aniqlandi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib, ularning muloqot uslubi, fikrlash tarzi va ijtimoiy xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, bu ta'sir har doim ham ijobiy natijaga olib kelmasligi, ayniqsa uyushmagan yoshlar guruhida, aniq namoyon bo'lmoqda.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, raqamli muhit yoshlar uchun keng axborot resurslari, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish va o'zini ifoda etish imkoniyatlarini yaratadi. Biroq ushbu imkoniyatlardan noto'g'ri yoki me'yoridan ortiq foydalanish real ijtimoiy munosabatlarning susayishiga, kommunikativ ko'nikmalarning zaiflashishiga hamda emotsional izolyatsiya holatlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy faolligi past bo'lgan uyushmagan yoshlar virtual muhitga ko'proq bog'lanib qolishi natijasida ijtimoiy moslashuv jarayonida qiyinchiliklarga duch keladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari oilaviy muhit, ta'lim tizimi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari raqamli muhit ta'sirini muvozanatlashda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Barqaror va

qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit yoshlarning raqamli resurslardan samarali foydalanishini ta'minlab, ularning real hayotdagi ijtimoiy moslashuvini mustahkamlaydi. Aksincha, nazorat va qo'llab-quvvatlash yetishmagan holatlarda raqamli muhitning salbiy psixologik ta'siri kuchayadi.

Umuman olganda, raqamli muhitning ijtimoiy moslashuvga ta'siri ikki tomonlama xarakterga ega bo'lib, uning ijobiy imkoniyatlarini rivojlantirish va salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Ushbu yondashuv raqamli savodxonlikni oshirish, psixologik profilaktika choralarini kuchaytirish hamda yoshlarni ijtimoiy faollikka keng jalb etishni o'z ichiga olishi lozim. Natijada yoshlarning jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyasi va barqaror psixologik rivojlanishi ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Urie Bronfenbrenner Inson rivojlanishining ekologiyasi. - Moskva: Progress, 1999. - 512 b.
2. Sherry Turkle Birgalikda yolg'izlik. - Moskva: Corpus, 2015. - 384 b.
3. Daniel Goleman Emotsional intellekt. - Moskva: AST, 2013. - 480 b.
4. Manuel Castells Tarmoq jamiyati. - Moskva: HSE Publishing, 2016. - 600 b.
5. Anthony Giddens Zamonaviylik va o'zlik. - Moskva: Vse Mir, 2005. - 320 b.
6. Jean Twenge iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious. - New York: Atria Books, 2017. - 352 p.
7. Howard Rheingold The Virtual Community. - Cambridge: MIT Press, 2000. - 368 p.

Habibov Yashin Xayrullayevich

BuxDU mustaqil tadqiqotchisi

KADASTR XODIMLARIDA EMPATIYA OMILLARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada kadastr xodimlarida empatiya omillarini shakllantirishning psixologik asoslari va ularning kasbiy faoliyat samaradorligiga ta'siri tahlil qilingan. Empatiyaning rivojlanishiga ta'sir etuvchi emotsional intellekt, ijtimoiy tajriba va tashkilot muhitining o'rni ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot natijalari empatiya kadastr tizimida fuqarolar bilan samarali muloqot va xizmat sifatini oshirishda muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: empatiya, kadastr xodimlari, psixologik omillar, emotsional intellekt, ijtimoiy muloqot, kasbiy faoliyat, xizmat sifati.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические основы формирования факторов эмпатии у сотрудников кадастра и их влияние на эффективность профессиональной деятельности. Рассматривается роль эмоционального интеллекта, социального опыта и организационной среды в развитии эмпатии. Результаты исследования показывают, что эмпатия является важным фактором повышения качества обслуживания и эффективной коммуникации с гражданами в кадастровой системе.

Ключевые слова: эмпатия, сотрудники кадастра, психологические факторы, эмоциональный интеллект, социальное взаимодействие, профессиональная деятельность, качество обслуживания.

Abstract: This article analyzes the psychological foundations of developing empathy factors among cadastral employees and their impact on professional effectiveness. It highlights the role of emotional intelligence, social experience, and organizational environment in fostering empathy. The results show that empathy is a crucial factor in improving service quality and effective communication with citizens in the cadastral system.

Keywords: empathy, cadastral employees, psychological factors, emotional intelligence, social interaction, professional activity, service quality.

Kirish. Kadastr tizimi davlat boshqaruvida muhim o‘rin tutadigan sohalardan biri bo‘lib, u yer resurslarini tartibga solish va ulardan samarali foydalanishni ta‘minlashga xizmat qiladi. Ushbu sohada faoliyat yurituvchi xodimlar jamiyat va fuqarolar o‘rtasida muhim ko‘prik vazifasini bajaradi. Shu sababli ularning kasbiy faoliyatida nafaqat bilim va malaka, balki psixologik kompetensiyalar ham katta ahamiyat kasb etadi. Empatiya omillari kadastr xodimlarining fuqarolar bilan samarali muloqot o‘rnatishida muhim rol o‘ynaydi. Empatiya orqali xodim mijozning holatini tushunish va uning ehtiyojlariga mos yondashuvni tanlash imkoniga ega bo‘ladi. Bu esa xizmat ko‘rsatish sifatini oshirishga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Psixologik jihatdan barqaror va empatik yondashuvga ega xodimlar nizoli vaziyatlarni yumshatishga qodir bo‘ladi. Shuningdek, bunday yondashuv fuqarolarning davlat organlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashga yordam beradi. Kadastr tizimida inson omili hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, texnik jarayonlar bilan bir qatorda psixologik jarayonlar ham muhim hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan empatiya omillarini o‘rganish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Kadastr xodimlarida empatiya shakllanishi ko‘plab ichki va tashqi psixologik omillarga bog‘liq jarayon hisoblanadi. Shaxsning emotsional intellekti bu jarayonda asosiy o‘rin tutadi, chunki u boshqalarning hissiyotlarini anglash va ularga mos javob qaytarish qobiliyatini belgilaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy tajriba ham empatiya rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Xodimning turli ijtimoiy qatlam vakillari bilan muloqoti uning dunyoqarashini kengaytiradi. Ish muhiti va tashkilot madaniyati ham empatik xulq-atvorning shakllanishiga bevosita ta‘sir qiladi. Agar tashkilotda ochiq muloqot va insonparvarlik qadriyatlari ustuvor bo‘lsa, xodimlarda empatiya darajasi yuqori bo‘lishi kuzatiladi. Shuningdek, stressga chidamlilik ham psixologik jihatdan muhim omil bo‘lib, u xodimning hissiy barqarorligini ta‘minlaydi. O‘qitish va trening jarayonlari empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Rahbarlik uslubi ham xodimlarning psixologik holatiga va empatik yondashuviga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada empatiya faqat tug‘ma xususiyat emas, balki shakllantiriladigan psixologik kompetensiya sifatida namoyon bo‘ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Empatiya psixologiyada insonning boshqalarning ichki kechinmalarini anglash va ularga hissiy javob bera olish qobiliyati sifatida talqin qilinadi, bu tushunchani E. Titchener psixologiyaga ilmiy atama sifatida kiritib, uni “o‘zini boshqaning o‘rniga qo‘yish” jarayoni sifatida izohlagan. Uning qarashlari kadastr xodimlarining fuqarolar muammosini chuqurroq his qilishiga metodologik asos yaratadi. Titchener empatiyani idrok va tasavvur uyg‘unligi sifatida ko‘radi. D. Hume esa empatiyani insoniy hissiyotlarning o‘zaro ta‘siri va axloqiy ongning shakllanish manbai sifatida tahlil qilgan. Uning fikricha, hamdardlik insonning ijtimoiy qarorlarida muhim rol o‘ynaydi. Bu yondashuv kadastr tizimida adolatli xizmat ko‘rsatish tamoyillarini mustahkamlaydi. A. Smit esa axloqiy hislar nazariyasida inson boshqalarning holatini tasavvur qilish orqali ularning hislarini tushunishini asoslab bergan. Bu kadastr xodimlarining fuqarolar bilan muomala madaniyatini rivojlantiradi. Empatiya shu tariqa ijtimoiy ongning asosiy tarkibiy qismiga aylanadi. Natijada xizmat jarayonida insoniy yondashuv kuchayadi.

F. de Vaal empatiyani evolyutsion jarayon sifatida o‘rganib, uning biologik ildizlari ijtimoiy hamkorlikni ta‘minlashini ko‘rsatgan. Uning qarashlari kadastr xodimlarida jamoaviy tushunish va moslashuv qobiliyatini izohlaydi. De Vaal empatiyani ijtimoiy bog‘lanishlarning tabiiy mexanizmi deb hisoblaydi. S. Baron-Koen empatiya darajasining pasayishi ijtimoiy muammolarni kuchaytirishini ta‘kidlab, “empatiya tizimi” nazariyasini ishlab chiqqan. Bu yondashuv kadastr sohasida sovuq va rasmiy munosabatlarning oldini olish zarurligini ko‘rsatadi. K. Borke esa ijtimoiy idrok jarayonlarini o‘rganib, empatiyaning muloqot orqali shakllanishini asoslab bergan. Uning fikricha, inson boshqalarni tushunish jarayonida tajriba orttiradi. Bu kadastr xodimlarining fuqarolar bilan ishlash kompetensiyasini oshiradi. Empatiya shu tariqa ijtimoiy moslashuvning muhim elementi bo‘lib xizmat qiladi. Natijada xizmat sifati va ishonch darajasi oshadi.

H. Kohut self-psixologiya nazariyasida empatiyani shaxs rivojlanishining markaziy mexanizmi sifatida ko‘rsatib, insonning o‘zini anglash jarayoni boshqalar bilan munosabat orqali shakllanishini ta‘kidlagan. Bu yondashuv kadastr xodimlarining professional identifikatsiyasini mustahkamlaydi. Kohut empatiyani psixologik barqarorlikni ta‘minlovchi omil deb hisoblaydi. N. Eyzenberg empatiyani prosotsial xulq-atvorning asosiy motivatsion omili sifatida o‘rganib, uning yordam va

hamkorlikni kuchaytirishini ilmiy asoslagan. Bu kadastr tizimida fuqarolarga nisbatan mas'uliyatli yondashuvni shakllantiradi. M. Xoffman esa empatiyani axloqiy rivojlanish bilan bog'lab, uning hissiy va kognitiv komponentlarini ajratib ko'rsatgan. Uning nazariyasi xodimlarning qaror qabul qilish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Empatiya shu tariqa kasbiy etikaning ajralmas qismiga aylanadi. Bu kadastr faoliyatida inson omilini kuchaytiradi. Natijada fuqarolar bilan ishonchli munosabat shakllanadi.

Muhokama. Kadastr xodimlarida empatiya omillarini shakllantirish psixologik nuqtai nazardan murakkab va ko'p qatlamli jarayon hisoblanadi, chunki bu jarayon shaxsning ichki emotsional tuzilmasi, ijtimoiy tajribasi va kasbiy muhit bilan uzviy bog'liqdir. Empatiya xodimning fuqarolar bilan muloqotda ularning ehtiyoj va hissiyotlarini chuqur anglashiga imkon yaratadi va bu holat xizmat sifatining oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik jihatdan empatiya shakllanishida emotsional intellekt, stressga bardoshlilik va ijtimoiy sezgirlik kabi omillar asosiy rol o'ynaydi. Kadastr tizimida ishlovchi mutaxassislar doimiy ravishda turli ijtimoiy guruh vakillari bilan muloqotda bo'lgani uchun, ularning psixologik moslashuvchanligi juda muhim ahamiyat kasb etadi. Ish jarayonida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlar empatiya darajasi past bo'lgan xodimlarda keskinlikni oshirishi mumkin, yuqori empatiyaga ega xodimlarda esa muammolarni yumshoq hal etish imkonini yaratadi.

Tashkilot ichidagi psixologik muhit ham empatiyaning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, chunki qo'llab-quvvatlovchi va insonparvar boshqaruv tizimi xodimlarda ijobiy hissiy holatni kuchaytiradi. Shuningdek, kasbiy treninglar va psixologik tayyorgarlik dasturlari empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi va bu jarayon amaliy tajriba bilan uyg'unlashganda yanada natijador bo'ladi. Kadastr xodimining shaxsiy hayot tajribasi ham empatiya darajasiga ta'sir qiladi, chunki turli ijtimoiy vaziyatlarni boshdan kechirgan shaxs boshqalarning holatini yaxshiroq tushuna oladi. Motivatsion omillar, xususan kasbga nisbatan mas'uliyat va jamiyatga foyda keltirish istagi empatik xulqni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu sababli empatiya faqat tug'ma xususiyat emas, balki uzluksiz rivojlantiriladigan psixologik kompetensiya sifatida qaraladi va u kadastr tizimining samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa. Kadastr xodimlarida empatiya omillarini shakllantirishning psixologik jihatlari tahlili shuni ko'rsatadiki, bu jarayon shaxsning ichki emotsional rivojlanishi va kasbiy muhit bilan uzviy bog'liq murakkab tizim hisoblanadi. Empatiya xizmat ko'rsatish sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi, chunki u fuqarolarning ehtiyojlarini chuqurroq anglash imkonini yaratadi. Psixologik omillar, jumladan emotsional intellekt, ijtimoiy tajriba va shaxsiy mas'uliyat hissi empatiyaning shakllanishida asosiy tayanch vazifasini bajaradi. Kadastr tizimida ishlovchi mutaxassislar uchun empatiya faqat axloqiy sifat emas, balki amaliy kasbiy zarurat sifatida namoyon bo'ladi. Tashkilot ichidagi sog'lom psixologik muhit xodimlarning fuqarolar bilan muloqotini yanada samarali qiladi va nizoli holatlarni kamaytiradi.

Shuningdek, uzluksiz o'qitish va psixologik treninglar empatiya ko'nikmalarini mustahkamlashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Empatiya darajasi yuqori bo'lgan xodimlar qaror qabul qilish jarayonida adolatli va insonparvar yondashuvni saqlab qolishga moyil bo'ladi. Bu esa kadastr tizimining jamiyat oldidagi ishonchini oshiradi va uning samaradorligini kuchaytiradi. Umuman olganda, empatiya kasbiy rivojlanishning ajralmas qismi sifatida xodimning nafaqat professional, balki shaxsiy sifatlarini ham boyitadi. Shu tarzda empatiya kadastr faoliyatida barqaror psixologik muvozanat va yuqori xizmat madaniyatini ta'minlovchi asosiy omillardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Budantsev DV. Digitalization in the field of education: A review of Russian scientific publications. Young Scientist. 2020;27(317):120-127

2. Fuentes A., López J., & Pozo, S. Analysis of the digital teaching competence: Key factor in the performance of active pedagogies with augmented reality. REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación. 2019.17(2), 27–42

3. Starkey L.A Review of research exploring teacher preparation for the digital age. Cambridge Journal of Education. 2020. 50(1), 37–56
4. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе подходов к проблемам образования. Высшее образование сегодня. 2006. № 8. С. 20–26
5. Bekchonova Sh.B. «Pedagogical design of distance learning processes in the electronic information and educational environment of continuing education». European research: innovation in science, education and technology. collection of scientific articles. lxiii international correspondence scientific and practical conference. London, United Kingdom, may 6-7, 2020. 79-83 pFerrari A., 2012.Digital competence in practice: An analysis of frameworks. Sevilla: JRC-IPTS.]
6. Mamatov D.N., Bekchanova Sh.B. “Oliy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalardan foydalanib sirtqi ta’limda masofaviy o’qitishning «blended learning» texnologiyasidan foydalanish”. “Raqamli iqtisodiyot: yangi Uzbekistonni yangi texnologiyalar, platformalar va biznes modellari orqali rivojlantirishning yangi bosqichi” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyaning materiallari.3- qism. Toshkent-2020 y. 88-93 b

Ummatov Baxtiyor Toshqo’zi o’g’li
Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi

SUN’IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH ORQALI BO’LAJAK O’QITUVCHILARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish orqali bo’lajak o’qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta’lim jarayonida sun’iy intellekt asosidagi tizimlar (intelligent tutoring systems, chat-botlar, adaptiv o’quv platformalari va data analytics vositalari) ta’lim sifatini oshirish va individual yondashuvni ta’minlashda muhim rol o’ynamoqda. Tadqiqotda sun’iy intellekt texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari, ularning raqamli kompetensiyalarni shakllantirishdagi o’rni hamda bo’lajak o’qituvchilarning kasbiy tayyorgarligiga ta’siri yoritiladi. Shuningdek, AI vositalaridan foydalanish orqali axborot bilan ishlash, raqamli kontent yaratish, muammolarni hal etish va pedagogik jarayonni optimallashtirish ko’nikmalarini rivojlantirish masalalari ko’rib chiqiladi. Mazkur yondashuv zamonaviy o’qituvchining innovatsion faoliyatga tayyorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so’zlar: sun’iy intellekt, raqamli kompetensiya, bo’lajak o’qituvchi, adaptiv ta’lim, pedagogik texnologiyalar, raqamli ta’lim.

Аннотация. В данной статье анализируются возможности развития цифровых компетенций будущих учителей посредством использования технологий искусственного интеллекта. В современном образовательном процессе системы на основе ИИ, такие как интеллектуальные обучающие системы, чат-боты, адаптивные образовательные платформы и инструменты анализа данных, играют важную роль в повышении качества обучения и обеспечении индивидуального подхода. Рассматриваются педагогические возможности технологий искусственного интеллекта, их роль в формировании цифровых компетенций и влияние на профессиональную подготовку будущих учителей. Также анализируется развитие навыков работы с информацией, создания цифрового контента, решения проблем и оптимизации образовательного процесса. Данный подход способствует повышению готовности будущих педагогов к инновационной деятельности.

Ключевые слова: искусственный интеллект, цифровая компетентность, будущий учитель, адаптивное обучение, педагогические технологии, цифровое образование.

Abstract. This article analyzes the opportunities for developing digital competencies of pre-service teachers through the use of artificial intelligence technologies. In modern education, AI-based systems such as intelligent tutoring systems, chatbots, adaptive learning platforms, and data analytics tools play an important role in improving educational quality and ensuring individualized learning.

The study examines the pedagogical potential of artificial intelligence technologies, their role in developing digital competencies, and their impact on the professional training of future teachers. It also explores the development of skills in information processing, digital content creation, problem-solving, and optimization of the educational process. This approach contributes to enhancing the readiness of future teachers for innovative professional activities.

Key words: artificial intelligence, digital competence, pre-service teacher, adaptive learning, educational technologies, digital education.

Kirish. Hozirgi kunda sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining tez sur'atlarda rivojlanishi ta'lim tizimida ham tub o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. UNESCO va OECD tashkilotlarining so'nggi hisobotlarida ta'kidlanishicha, sun'iy intellekt asosidagi ta'lim texnologiyalari o'quv jarayonini individuallashtirish, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini real vaqt rejimida tahlil qilish hamda ta'lim samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Xususan, adaptiv o'quv tizimlari, intellektual repetitorlar (intelligent tutoring systems), chatbotlar va learning analytics platformalari zamonaviy raqamli ta'lim muhitining ajralmas qismiga aylanmoqda.

Xalqaro tadqiqotlarga ko'ra, ta'limda sun'iy intellektdan foydalanish o'quvchilarning bilimlarni o'zlashtirish tezligini 20–30% gacha oshirishi mumkinligi qayd etilgan. Shu bilan birga, Yevropa Komissiyasining DigCompEdu modeli va UNESCOning AI in Education bo'yicha tavsiyalarida o'qituvchilarning raqamli kompetensiyasi, ayniqsa SI texnologiyalaridan pedagogik maqsadlarda foydalanish qobiliyati, zamonaviy ta'lim tizimining muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida belgilangan.

O'zbekiston Respublikasida ham ta'lim tizimini raqamlashtirish va innovatsion texnologiyalarni joriy etish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi doirasida ta'lim jarayoniga raqamli platformalar va zamonaviy texnologiyalarni tatbiq etish ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilangan. Biroq amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, bo'lajak o'qituvchilarning sun'iy intellekt texnologiyalaridan pedagogik maqsadlarda samarali foydalanish darajasi hali yetarli emas va bu yo'nalishda maxsus tayyorgarlikni kuchaytirish zarur.

Shu nuqtayi nazardan, sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish orqali bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi bugungi kun pedagogik ta'lim tizimining dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon nafaqat texnik ko'nikmalarni, balki tahliliy fikrlash, innovatsion yondashuv va raqamli pedagogik dizayn qobiliyatlarini shakllantirishni ham o'z ichiga oladi.

Adabiyotlar tahlili. Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish orqali bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika va raqamli ta'lim tadqiqotlarida tez sur'atlar bilan rivojlanayotgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu sohadagi ilmiy qarashlar sun'iy intellektning ta'lim jarayoniga integratsiyasi, o'qituvchi kompetensiyasi hamda raqamli pedagogika nazariyalari bilan chambarchas bog'liq holda shakllanmoqda.

Xorijiy ilmiy adabiyotlarda sun'iy intellektning ta'limdagi o'rni dastlab adaptiv o'quv tizimlari va intellektual repetitorlik tizimlari orqali o'rganilgan. B. Bloom tomonidan ilgari surilgan individual yondashuv g'oyalari keyinchalik SI asosidagi personalizatsiyalashgan ta'lim tizimlari rivojiga zamin yaratdi. So'nggi yillarda S. Luckin, R. Holmes va M. Woolf kabi olimlar sun'iy intellektning ta'limdagi rolini tahlil qilib, uni o'quvchilarning bilim darajasini real vaqt rejimida baholash, o'qitish jarayonini moslashtirish va pedagogik qaror qabul qilishni qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida talqin qiladilar. UNESCO tomonidan chop etilgan "Artificial Intelligence in Education" hisobotlarida SI texnologiyalarining asosiy afzalligi sifatida ta'limni individuallashtirish va o'qituvchining ish yuklamasini optimallashtirish imkoniyati qayd etilgan.

Raqamli kompetensiya nazariyasi doirasida A. Ferrari ishlab chiqqan DIGCOMP modeli hamda C. Redecker tomonidan takomillashtirilgan DigCompEdu modeli muhim o'rin egallaydi. Ushbu yondashuvlarda raqamli texnologiyalardan, jumladan sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish o'qituvchining kasbiy kompetensiyasining ajralmas qismi sifatida ko'riladi. P. Mishra va

M. Koehler tomonidan ishlab chiqilgan TPACK modeli esa texnologik, pedagogik va mazmuniy bilimlarning integratsiyasi orqali SI texnologiyalarini samarali qo'llash mexanizmlarini tushuntirib beradi.

Rossiya ilmiy maktabida ham sun'iy intellekt va raqamli ta'lim muammolari keng o'rganilgan. I. V. Robert axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi o'rini tahlil qilib, ularni pedagogik tizimni modernizatsiya qilishning asosiy omili sifatida ko'rsatadi. V. V. Grinshkun va A. A. Andreev tadqiqotlarida raqamli ta'lim resurslari va ularning didaktik imkoniyatlari yoritilib, sun'iy intellekt elementlarining ta'lim samaradorligini oshirishdagi roli asoslab beriladi. S. V. Zenkina esa bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyasini rivojlantirishda amaliy va innovatsion yondashuvlarning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Umumiy tahlil shuni ko'rsatadiki, xorijiy va rus olimlari sun'iy intellektni ta'lim jarayonini avtomatlashtirish vositasi sifatida emas, balki o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi pedagogik hamkorlikni kuchaytiruvchi intellektual tizim sifatida qaraydilar. Biroq mavjud adabiyotlarda bo'lajak o'qituvchilarning aynan raqamli kompetensiyalarini sun'iy intellekt asosida rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Shu sababli ushbu yo'nalishda kompleks tadqiqotlar olib borish zarurati saqlanib qolmoqda.

Muhokama. Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish orqali bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogik ta'lim tizimining eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda, chunki raqamlashtirish jarayoni ta'limning barcha bosqichlariga chuqur kirib borishi natijasida o'qituvchining kasbiy faoliyati ham tubdan o'zgarib bormoqda. Bugungi kunda sun'iy intellekt asosidagi tizimlar - adaptiv o'quv platformalari, intellektual yordamchilar, avtomatik baholash tizimlari va learning analytics vositalari - ta'lim jarayonini individuallashtirish va samaradorligini oshirishda keng qo'llanilmoqda, bu esa bo'lajak o'qituvchilardan yangi turdagi raqamli kompetensiyalarni talab etadi.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, UNESCO va OECD tomonidan ilgari surilgan yondashuvlarda sun'iy intellekt faqat texnologik vosita emas, balki pedagogik qaror qabul qilishni qo'llab-quvvatlovchi intellektual muhit sifatida talqin etiladi. Bu esa o'qituvchining nafaqat texnik bilimlarga ega bo'lishini, balki SI asosidagi ma'lumotlarni tahlil qila olish, ularni ta'lim jarayoniga moslashtirish va pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish qobiliyatini ham talab qiladi. Shu jihatdan, raqamli kompetensiya tarkibida sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish alohida o'rin egallamoqda.

Amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, bo'lajak o'qituvchilar sun'iy intellekt texnologiyalaridan kundalik hayotda foydalanishga qiziqish bildirsalar-da, ularni ta'lim jarayoniga integratsiya qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu holat ko'pincha metodik bilimlarning yetarli emasligi, amaliy mashg'ulotlarning kamligi hamda real pedagogik vaziyatlarda SI vositalaridan foydalanish tajribasining yetishmasligi bilan bog'liqdir. Natijada, sun'iy intellekt imkoniyatlari to'liq ishga solinmay qoladi va u ko'proq yordamchi vosita darajasida qolib ketadi.

Shu bilan birga, sun'iy intellekt texnologiyalari bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishda katta didaktik imkoniyatlarga ega. Masalan, adaptiv tizimlar individual ta'lim trayektoriyasini yaratish orqali o'quv jarayonini moslashtiradi, chatbotlar esa o'quvchilarning savollariga tezkor javob berish orqali mustaqil o'rganishni qo'llab-quvvatlaydi. Data analytics vositalari esa o'qituvchiga o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini tahlil qilish va pedagogik qarorlarni asoslash imkonini beradi.

Shu nuqtayi nazardan, sun'iy intellektdan samarali foydalanish uchun bo'lajak o'qituvchilarda nafaqat texnik, balki analitik va reflektiv kompetensiyalarni ham rivojlantirish zarur. Bu jarayon maxsus ishlab chiqilgan o'quv modullari, amaliy loyihalar va simulyatsion mashg'ulotlar orqali amalga oshirilsa, yanada samarali natija beradi. Bundan tashqari, o'qituvchilarning innovatsion fikrlashi va raqamli pedagogik dizayn ko'nikmalarini shakllantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, sun'iy intellekt texnologiyalari ta'lim tizimida faqat texnologik yangilik emas, balki pedagogik transformatsiyaning muhim omili sifatida namoyon bo'lmoqda. Ularning samarali qo'llanilishi bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishga, ta'lim sifatini oshirishga hamda zamonaviy raqamli jamiyat talablariga mos keladigan pedagogik kadrlarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Xulosa. Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish orqali bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish zamonaviy pedagogik ta'lim tizimining strategik va istiqbolli yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt nafaqat ta'lim jarayonini avtomatlashtirish vositasi, balki o'quv jarayonini individuallashtirish, pedagogik qarorlarni qo'llab-quvvatlash va o'qitish sifatini oshirishga xizmat qiluvchi muhim intellektual resursdir.

Tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalari faqat texnik ko'nikmalar bilan cheklanib qolmay, balki analitik fikrlash, ma'lumotlarni tahlil qilish, innovatsion yondashuvlarni qo'llash hamda sun'iy intellekt asosidagi vositalardan pedagogik maqsadlarda samarali foydalanish qobiliyatlarini ham o'z ichiga oladi. Bu esa ularning zamonaviy ta'lim muhitida raqobatbardosh va moslashuvchan mutaxassis sifatida shakllanishini ta'minlaydi.

Shuningdek, amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, SI texnologiyalaridan foydalanish bo'yicha imkoniyatlar keng bo'lishiga qaramay, ularni ta'lim jarayoniga tizimli integratsiya qilish hali yetarli darajada shakllanmagan. Shu sababli, pedagogik ta'lim dasturlarida sun'iy intellekt asosidagi maxsus modullar, amaliy mashg'ulotlar va loyihaviy yondashuvlarni keng joriy etish zarur.

Umuman olganda, sun'iy intellekt texnologiyalaridan samarali foydalanish bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish bilan birga, ta'lim sifatini oshirish va innovatsion pedagogik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa milliy ta'lim tizimini global raqamli transformatsiya jarayonlariga muvaffaqiyatli integratsiya qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. UNESCO. Artificial Intelligence in Education: Challenges and Opportunities for Sustainable Development. – Paris: UNESCO, 2021. – 120 p.
2. OECD. Education and Artificial Intelligence: A Framework for Policy Development. – Paris: OECD Publishing, 2022.
3. European Commission. DigCompEdu: The Digital Competence Framework for Educators. – Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017. – 95 p.
4. Ferrari A. Digital Competence in Practice: An Analysis of Frameworks. – Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012. – 92 p.
5. Holmes W., Bialik M., Fadel C. Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. – Boston: Center for Curriculum Redesign, 2019. – 180 p.
6. Luckin R. Machine Learning and Human Intelligence: The Future of Education for the 21st Century. – London: UCL IOE Press, 2018. – 220 p.

MUNDARIJA:

KIRISH SOʻZI.....	3
I SHOʻBA. SHAXS PSIXOLOGIYASI, RAQAMLI MUHITDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUNOSABATLAR.....	5
Nazarov Akmal Mardonovich. YANGI OʻZBEKISTONDA YOSHLAR MAʼNAVIIY SALOHIIYATINI RIVOJLANTIRISH ASOSIDA INNOVATSION JAMIYAT QURISH STRATEGIYALARI	6
Шоумаров Гайрат Бахромович. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕЛАЕМЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ У БУДУЩЕГО БРАЧНОГО ПАРТНЕРА	12
Nishanova Zamira Taskarayevna. RAQAMLI DAVR PSIXOLOGDAN TALAB QILADIGAN ASOSIIY JIHATLAR.....	19
Jabborov Hazrat Xusenovich. RAQAMLI MUHITNING YOSHLAR XULQ-ATVORIGA TAʼSIRINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI	22
Алиев Мухамаджон Чориевич. САМОПОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ	25
Bafayev Muxiddin Muxammadovich. G.BARDIYERNING TOLERANTLIK UCH KOMPLEKSLI MODEL TAVSIFI.....	29
Saidov Azamat Ismoilovich. SOGʻLOM TURMUSH TARZI TOʻGʻRISIDAGI TASAVVURLAR SHAKLLANISHINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI.....	31
Berdiyeva Rahima Shakarboyevna. PROFILAKTIKA INSPEKTORLARI SHAXSIY-PROFESSIONAL OʻSISHINI TAʼMINLASHDA IJTIMOIIY QOʻLLAB-QUVVATLASHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI.....	36
Dehqonboyev Shohjahon Oybek oʻgʻli. JINOYAT SODIR ETISH JARAYONIDA AFFEKTIV ZOʻRIQISH: SUD-PSIXOLOGIK BAHOLASHNING NAZARIY ASOSLARI	38
Ганджиев Феруз Фуркатович. ПОДРОСТКОВАЯ КИБЕРБУЛЛИНГ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ.....	41
Ondayev Shuhrat Hasanovich. PROFILAKTIKA INSPEKTORLARIDA KASBIY SOʻNISH SINDROMINI PROFILAKTIKA QILISHDA SHAXSIY RESURLARNI MUSTAHKAMLASH USULLARI	45
Elmurodova Aziza Suvon qizi. ETNOPSIXOLOGIK OMILLARNING TALABALARNING IJTIMOIIY AXBOROT KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI.....	50
Shoberdiyeva Sevara Yoʻldosh qizi. OILAVIIY QADRIYATLAR SHAXS RIVOJLANISHINING OMILI SIFATIDA.....	53
Turdiyev Zafar. MAHKUM SHAXSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ULARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK SHAKLLANISH ASOSLARI.....	56
Zaripova Zilola. DEVIANT XULQ-ATVORLI OʻQUVCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOKORREKSION ASOSLARI	59
Toxirova Munis Jumanazar qizi. ZAMONAVIIY PSIXOLOGIYADA STRESSGA BARQARORLIKNI ILMIY OʻRGANISHNING NAZARIY ASOSLARI.....	62
Тажибаев Шохрух Максудович. КОММУНИКАТИВНЫЙ ИМИДЖ ГИДА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ДОВЕРИЯ ТУРИСТОВ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ	64
Садыкова Элеонора Искандаровна. TALABALARDA AKADEMIK TASHVISHLANISHNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.....	69
Axmadov Nazirjon Rahmat oʻgʻli. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF POSITIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS.....	74
Salixov Shoxrux Mansurovich. Boʻlajak jismoniy madaniyat fani oʻqituvchilarida irodaviy sifatarni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	78
Ш.У. Гафоров. СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ СРЕДА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ.....	81
Musayeva Muxlisa Gʻaybullayevna. AFFILATSIYA MOTIVI VA OʻSMIRLAR SHAXSINING IJTIMOIIY-AXLOQIIY RIVOJI: ZAMONAVIIY PSIXOLOGIK YONDASHUV	86

R.Ernazarova, K.Rayimbayeva. O'SPIRIN YOSHLARDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	89
Raximov Abdulatif Abdimuradovich. YOSH BOKSCHILARNI TAYORLASHDA YOSHGA DOIR PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK XUSUSIYATLAR.....	92
Abdiholiqov Beknurjon Alisher o'g'li. O'SPIRIN FUTBOLCHI SPORTCHILARDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISH KO'RSATKICHLARINING PSIXOLOGIK TAHLILI	95
Toirova Munavvar Murodilloyevna. O'SMIRLARDA MILLIY O'ZLIKNI ANGLASH JARAYONINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.....	98
Botirova Maxliyo Botir qizi. GENDER STEREOTIPLARINING AYOLLAR LIDERLIK SALOHİYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI	100
Qahhorova Dilfuza Muxammadovna. KO'P MILLATLI TA'LIM MUHITIDA TALABALARDA TOLERANTLIK VA MILLATLARARO MULOQOT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOİY-PSIXOLOGIK OMILLARI	103
To'rayeva Ma'mura Fazliddinovna. SHAXS ERKINLIGI VA MUSTAQIL QAROR QABUL QILISH KO'NIKMALARINING IJTIMOİY-PSIXOLOGIK RIVOJLANISHI	107
Raximov Uchqun. SHAXSNING IJTIMOİY RIVOJLANISHIDA DINIY E'TIQOD VA AXLOQIY QADRIYATLARNING O'ZARO TA'SIRI	110
Rayimaliyev Shahboz Qahramon o'g'li. HARBIY JAMOALARDA IJTIMOİY-PSIXOLOGIK MUHITNING HARBIY XIZMATCHILARNING KASBIY INTIZOMI VA XIZMAT SAMARADORLIGIGA TA'SIRI	115
Ravshanov Firdavs Tavakkalovich. HARBIYLASHTIRILGAN QO'RIQLASH BO'LINMALARI XODIMLARIDA AXLOQIY-PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOİY-PSIXOLOGIK OMILLARI	118
G'afarov Shavkat Usmonovich. Tibbiy-etika tamoyillari asosida shaxsning sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari	122
Radjabov Sardorbek Erkinovich. Ichki ishlar organlari rahbarlarida samarali liderlik sifatlarini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	126
Maxmudova Zulfiya Mexmonovna. QO'RIQLASH XIZMATI XODIMLARI KASBIY KOMPETENTLIGINI TAKOMILLASHUVINING O'ZIGA XOSLIGI.....	130
Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich, M.E.Akbarova. TIBBIYOT XODIMLARIDA KASBIY SO'NISH MUAMMOSI ILMIY JIHATLARI.....	134
Nazarova Manzura Mustafo qizi. TALABALARDA MARGINALIZATSIYA: SHAXS VA IJTIMOİY MUHIT O'RTASIDAGI DISBALANSNING PSIXOLOGIK TAHLILI	138
Mulloqulova Marhabo Habibovna. TALABALARDA SHAXSLARARO MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	141
Tolibjanova Farangiz Ilhomjon qizi. YOSHLARDA DEPRESSIYA VA STRESS HOLATLARINING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI.	143
Kudratov Akmaljon Ibodillayevich. O'SMIRLIK DAVRIDA RAQAMLI MUHITNING IJTIMOİY-PSIXOLOGIK TA'SIRI.....	145
Nazarov Akmal Mardonovich, Sadriyeva Marjona. SOG'LOM TURMUSH TARZI SHAKLLANISHIDA OILAVIY MUHITNING PSIXOLOGIK TA'SIRI.....	148
Samadova Nilufar Nodir qizi. EMPATIYA VA TOLERANTLIK O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK.....	151
Xudoyberdiyeva Halima Akbar qizi. O'SMIRLAR KOGNITIV TIZIMIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR.....	154
Ostonova Lobar Rashid qizi. TALABALARNING BO'SH VAQTINI MAZMUNLI TASHKIL ETISHDA IJTIMOİY FAOLLIKNING AHAMIYATI.	156
Zaripova Oysanam Oybek qizi. YOSHLARDA MILLIY QADRIYAT SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK JIHATLARI.....	158
Бешимова Муниса, Усманова М.Н. ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНЬЮ	162
G.Seytekova. SPORTCHILARDA O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISH MUAMMOSINI ADABIYOTLARDA YORITILISHI.	167
Atabayeva Nargis Batirovna. RAQAMLI MUHITNING O'SMIR ONGIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI	170

Axmedova Zarina Jamilovna, Narzulloyeva Jasmina Jo'rabek qizi. O'SPIRINLIK DAVRIDA SHAXSIY RIVOJLANISH VA MOTIVATSIYANING O'RNI.	172
Hamroyeva Difuza Raxmatullayevna. O'SMIRLARDA ADDIKTIV XULQ-ATVORNI KORREKSIYALASHDA IJTIMOY-PSIXOLOGIK TRENINGLARNING SAMARADORLIGI.....	177
Mulloqulova Marhabo Habibovna. TALABALARDA SHAXSLARARO MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	179
Xaloqova Munisabonu Valiyevna. IDENTIKLIK VA ETNOMADANIY IDENTIKLIK: NAZARIY YONDASHUVLAR VA KONSEPTUAL TAHLIL	182
Низамитдинов Тимур Дилшодович. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ НА РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ.	186
Rashidov Sanjar Sharof o'g'li. MADANIYATLARARO KOMMUNIKATSIYA TIZIMIDA IJTIMOY-AXLOQIY TUSHUNCHALAR HAMDA ULARNI TARJIMA QILISHDA MADANIY FARQLARNING TA'SIRI.	189
II SHO'BA. TRANSFORMATSION PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR: NAZARIYA, METOD VA AMALIYOT.....	192
Rustamov Shavkat Shuxratovich. TRANSFORMATSION TA'LIM SHAROITIDA TALABALAR ILMIY IJODKORLIGINI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH STRATEGIYALARI.....	193
Баратов Шариф Рамазонович. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ	198
Ashrapov Nodir Namoz o'g'li. VOYAGA YETMAGAN SHAXSLARDA JINOYAT MOTIVLARI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI	201
G'ofurov Azizbek Umarjonovich. BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA SHAXSIY RIVOJLANISH VA IRODAVIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGI MEKANIZMLARI	205
Nusratova Mexriniso Baxshilloyevna. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA MA'NAVIY-MA'RIFIY MUHITNING TALABALARDA ALTRUISTIK XULQ-ATVOR RIVOJLANISHIGA TA'SIRI.....	209
Qodirova Dilnoza Murtazoyevna. TALABALARDA PROFESSIONAL IDENTIFIKATSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK DETERMINANTALARI.....	212
Fayzulloyeva Mohinur Sa'dulo qizi. TRANSFORMATSION PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR: NAZARIYA METOD VA AMALIYOT	216
Алиев Мухамаджон Чориевич. ИНТЕГРИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ САМОПОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИКАХ.....	219
Azimov Asqadjon Axtamovich. O'QUVCHILARDA MULOQOT QIYINCHILIKLARINI KORREKSIYALASHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI.....	223
Homidov Mansur. TALABA YOSHLARIDA KORRUPTION XULQ-ATVORGGA QARSHI AXLOQIY POZITSIYA RIVOJLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI.....	227
Shadiyev Feruz Djaxonovich. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA NUTQIY RIVOJLANISHNING PSIXOLINGVISTIK VA KOGNITIV MEKANIZMLARI.....	229
Umarova Sitorabonu Haydar qizi. STRESSNING INSON HAYOTIGA TA'SIRI VA UNING BIOPSIXOIJTIMOY OQIBATLARI	232
Nazarov Akmal Mardonovich, To'yboyeva Saida Baxtiyorovna. TALABALAR O'ZINI-O'ZI MUHOFAZA QILISHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI	236
Quvondiqov Hamza Olimboyevich. ICHKI ISHLAR XODIMLARIDA PSIXIK BARQARORLIK VA EMOTSIONAL INTELLEKT O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK.....	239
Axmedov Aminjon Amrullayevich. QADRIYAT TUSHUNCHASINI XORIJ VA ROSSIYA TADQIQOTCHILARI TOMONIDAN O'RGANILISHI	242
Yarashov Azizbek Yarashovich. SUD-PSIXOLOG EKSPERTI KASBIY KOMPETENTLIGINI TRANSFORMATSION YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISHNING O'ZIGA XOSLIGI	251
III SHO'BA. RAQAMLI TA'LIM PSIXOLOGIYASI, SHAXSNING XULQ-ATVOR MUAMMOSI.....	256
Jumayev Ulug'bek Sattorovich. GLOBALLASHAYOTGAN JAMIYATDA MADANIY STEREOTIPLAR VA ULARNING ETNOPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	257
Avezov Olmos Ravshanovich. EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSIY RESURLARNI	

SAFARBAR QILISH VA STRESSNI BOSHQARISH TEXNOLOGIYALARI.....	260
Elmurotova Aysulu Usaxovna. Raqamli muhitda agressiya: ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ta'siri va uning psixologik omillari.....	262
Ramazonov Jasur Elmurodovich. XODIMLARIDA IJTIMOIIY MOSLASHUVNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	269
Mamatrayimov Jumanazar Mamatmurod o'g'li. IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK RESURSLAR VA LIDERLIK ROLI: O'SMIRLARNI RADIKAL DINIIY G'OYALARDAN HIMOYA QILISH	273
Muradova Mavjuda Radjabovna. O'QUVCHILARDA EMPATIK QOBILIIYATLAR SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JABHALARI.	Ошибка! Закладка не определена.
Xalilova Nasiba Djamolovna. ZAMONAVIIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA OLIY TA'LIMDA KOLLABORATIV O'QITISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.	277
Xudoyberdiyeva Saidabonu Yorqinjon qizi. TALABALARDA EMPATIK QOBILIIYATLAR SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI ZAMONAVIIY PSIXOLOGIK OMILLAR.....	279
Teshayev O'lmasjon Isomiddin o'g'li. TALABALARDA KASBIY MAHORAT SHAKLLANTIRISHDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING AHAMIYATI.....	283
Khakima Abdullajonova Abdukodir kizi. STUDENT MOTIVATION AND BEHAVIORAL CHALLENGES IN DIGITAL EDUCATION: PSYCHOLOGICAL FACTORS AND TRANSFORMATIONAL INTERVENTIONS	287
Hasanova Zarina Turob qizi. O'SMIRLARDA KREATIVLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI.....	288
Yusupova Maxmuda Egamnazarovna. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA TAFAKKUR OPERATSIYASINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI	290
Shorustamboyeva Shahnoza Ulug'bekovna. QO'SHIMCHA TA'LIM MUHITIDA BOLALARNING MAKTABGA PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLANISH JARAYONINING O'ZIGA XOSLIKLARI.....	293
Axmedova Salima Aladin qizi. TALABALARINING AKADEMIK RIVOJLANISHI VA O'QUV FAOLLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.	296
Abdullayeva Yulduz Shuhratovna. PEDAGOG KASBIY KOMPETENSIYASINING RIVOJLANISHIDA SHAXSIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING AHAMIYATI	301
Jalolova Shaxnoza Zakirovna. ZAMONAVIIY TA'LIM MUHITIDA O'SMIRLARDA SHAXSIY IDENTIVLIKINING SHAKLLANISHI VA PSIXOLOGIK QIYINCHILIKLAR.....	304
Qayimova Feruza Abdug'aniyevna. TIBBIYOT OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIDA HISSIIY ZO'RIQISH VA STRESSNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLAR.....	307
Nurimbetova Jazira Djalilxan qizi. Talabalarda madaniyatlararo muloqot kompetensiyasini rivojlantirish orqali kreativ fikrlashni shakllantirish	311
Raxmonova Feruza Istamovna. TALABALARDA MILLIIY QADRIYATLAR ASOSIDA KASBIY KOMPETENSIYANI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI.	314
Rahimova Navbahor Rustamovna. TA'LIM JARAYONIDA DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA KOMMUNIKATIV MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH.....	318
Zarifova Oygul Shavkat qizi. TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHNING PSIXOLOGIK JABHALARI.....	321
G.G'.Chulliyeva. TALABALAR O'QUV FAOLIYATIDA STRESSNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIKDETERMINANATLARI.	326
Qurbanova Surayyo Tuynazar qizi. RAQAMLI TA'LIM PSIXOLOGIIYASI SHAROITIDA SHAXS XULQ-ATVORI MUAMMOLARI.....	328
Latipova Xurshida Abdullayevna. PEDAGOGIK JARAYONDA RAQAMLI TEXNOLOGIIYA VOSITALARINING TURLARI VA IMKONIIYATLARI	330
Aytmuratov Baxtiyar Turganbaevich. TALABALARDA O'Z-O'ZINI ANGLASH VA METAREFLEKSIYA JARAYONLARINI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI.....	332
Idiyeva Manuchehra Ikrom qizi. INTERAKTIV TA'LIM METODLARINING O'QUVCHILARDA INTELLEKTUAL FAOLLIKNI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI	336
Ismoilov Vohid Zohid o'g'li. RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA IJODIIY SOHA	

TALABALARI SHAXSINING KASBIY-KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH.....	339
Ismoilov Vohid Zohid o'g'li. RAQAMLI TA'LIM PSIXOLOGIYASI KONTEKSTIDA TIBBIYOT TALABALARI KASBIY XULQ-ATVORINING SHAKLLANISH MEXANIZMLARI	342
Zoirov Abduqodir Askarovich. TALABALARDA DIQQAT SIFATLARI RIVOJLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	345
Sharopov Suxrob Shodi o'g'li. O'SMIRLIK DAVRIDA REFLEKSIV TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING METAKOGNITIV MEXANIZMLARI.....	349
Ilxamova Diana Ikromovna. RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TOLERANTLIKNI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI.....	353
R.B.Qudratullayeva, Karimova Zulayxo Isrofil qizi. KASBIY IDENTIFIKATSIYA-TALABALARNING O'QUV MOTIVATSIYASINI OSHIRUVCHI MUHIM OMIL.....	356
G'aybulloyev Alisher Asadovich. MAKTAB O'QUVCHILARIDA "BULLING XULQ-ATVOR" NING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI	358
Hamroyev Jasur Umedovich. O'SMIRLARDA JINOYAT MOTIVINING PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKASI	361
IV SHO'BA. ZAMONAVIIY OILADA MARGINALIZM VA PSIXOLOGIZM MUAMMOSI.....	366
Xuseynova Abira Amanovna. YANGI O'ZBEKISTON IJTIMOIIY-MADANIY MUHITIDA AYOLLARNING IJTIMOIIYLASHUV JARAYONIDAGI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR.....	367
Усманова Манзура Наимовна. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МОЛОДЕЖИ.	371
Ostanov Shuhrat Sharifovich. BOLALARDA RAQAMLI INTIZOMNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	375
Ismatova Dilafruz Tuymuratovna. OTANING OILADA FARZAND TARBIYASIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI.....	379
Vapayev Sarvarbek Rajabboyevich. OILA MUHITINI SOG'LOMLASHTIRISH DEVIANT XULQNI BARTARAF ETISH OMILI SIFATIDA	381
Alimova Umida Raxmatillayevna. ZO'RAVONLIKA UCHRAGAN AYOLLARDA STRESSNING PSIXOLOGIK, DISTRUKTIV KECHINMALARNING YUZAGA KELISHI.....	384
Ergasheva Gulnora Oltiboy qizi. OILADA ER-XOTIN MUNOSABATLARINING O'ZBEK VA XORIJ PSIXOLOGLARI TADQIQOTLARIDA O'RGANILISHI.....	388
Hamroyev Temurbek Jamshid o'g'li. MIGRATSION OILALARDA O'SAYOTGAN BOLALARDA IJTIMOIIY MOSLASHUV VA KOMMUNIKATIV KO'NIKMALAR SHAKLLANISHI.....	390
Qodirov Jahongir. OTA-ONA NAZORATISIZ ULG'AYAYOTGAN O'SMIRLARNING EMOTSIONAL HOLATINI BARQARORLASHTIRUVCHI DETERMINANTLAR.....	393
Ergashova Muxlisa Azizjon qizi. SHARQ MUTAFAKKIRLARI ASARLARIDA OILA QURISH HAQIDAGI TASAVVURLARNING YORITILISHI.....	396
Olimova Nafisa Feruz qizi. AYOLLARDA O'ZINI QABUL QILISH VA TANA QISMLARIDAN QONIQLASH MUAMMOSI.....	398
Sadullayev Odiljon. O'SPIRINLIK DAVRIDA SUITSIDAL XAVFLILIK VA UNING PSIXOSOSIAL ILDIZLARI	401
Mirzayeva Dilrabo Rustamovna. OILADAGI ZO'RAVONLIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI VA ULARNI BARVAQT ANIQLASH STRATEGIYALARI.....	403
Jumaniyozov Yunus Shodurdi o'g'li. O'SMIRLIK DAVRIDA OTALIK XULQ-ATVORI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK RIVOJLANISH QONUNIYATLARI.....	406
N.Abdinazarova, N.Amirova. MEHRIBONLIK UYI TARBIYALANUVCHILARINI OILAVIIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	409
Ibaydullayeva Umida Rustamjonovna. XORIJ PSIXOLOGIYASIDA ER-XOTIN O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNING TADQIQ ETILGANLIK HOLATI.....	412
Ismatova Dilafruz To'ymuradovna, Subxonova Sanobar Hayotovna. OTA-ONANING TARBIYA USLUBI VA O'SMIRLARNING XULQ- ATVORI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK.....	414
Adizova Gulnavoz Farxodovna. NOTO'LIQ OILA FARZANDLARIDA KOPING STRATEGIYALAR SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.....	418

Toshpo'latova Ma'rifat Baxrom qizi. TALABA QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA MOSLASHUVINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	421
Raximova Robiya Abror qizi, Samatova Sevara G'ayratovna, ZAMONAVIY OILADA MARGINALIZM VA PSIXOLOGIZM MUAMMOSI (IJTIMOIY – PSIXOLOGIK VA EMPERIK TADQIQOT ASOSIDA)	425
Ibodova Dilnoza Sharif qizi. RAQAMLI DAVRDA OILA PSIXOLOGIYASI: VIRTUAL HAYOT VA REAL MUNOSABATLAR TO'QNASHUVI	429
Sulaymonova Munira Abdulkarimovna. ZAMONAVIY OILADA O'SMIR QIZLARNING HAYOT YO'LINI TANLASHIDA PSIXOLOGIK OMILLARNING ROLI	433
Toirov Umid Usmonovich. OZODLIKDAN MAHRUM ETILGAN SHAXSLARNING JAMIYATGA QAYTA MOSLASHUVIDA OILA VA IJTIMOIY QO'LLAB-QUVVATLASHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI	435
V SHO'BA. PSIXOLOGIK MASLAHAT VA PSIXOTERAPIYADA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR.....	439
Olimov Laziz Yarashovich. SUD VA TERGOV JARAYONIDA PSIXOLOG KOMPETENTLIGINING O'ZIGA XOSLIGI	440
Tilavov Muxtor Hasan o'g'li. PSIXOLOGIK XIZMATNI SAMARALI TASHKIL ETISHNING NAZARIY-METODOLOGIK VA KONSEPTUAL ASOSLARI	444
Boyquvatova Dilsuz Salim qizi. O'QITUVCHI-TALABALAR MUNOSABATLARINI MUVOFIQLASHTIRUVCHI RAQAMLI TEXNOLOGIK ASOSLARI	449
Sunnatova Xurshida Zafar qizi. OILAGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH	451
Axtamova Ferangiz G'ayrat qizi. O'SMIRLAR AGRESSIVLIGINI KAMAYTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENING VA KORREKSION DASTURLARNING ROLI	454
Boboqulova O'g'li Komil qizi. RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR DAVRIDA O'SPIRINLARNING INTELLEKTUAL RIVOJLANISHI VA KREATIV POTENSIALINI SHAKLLANTIRISH: NAZARIY VA METODOLOGIK YONDASHUVLAR	458
Islomov Dilshod Shomurodovich. PSIXOLINGVISTIKANING INSON RUHIYATIDAGI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUNOSABATLARI	464
Sa'dullayeva Shahzoda Anvarovna. SHAXS PSIXOLOGIYASI VA RAQAMLI MUHITDA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUNOSABATLAR	465
Ro'ziyeva Barchinoy Baxtiyor qizi. O'SMIRLIK DAVRIDA AGRESSIV XATTI – HARAKATLARNING XUSUSIYATLARI	469
Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich, Yuldasheva Sevinch Rustam qizi. SHAXSDAGI AGRESSIYANING NAMOYISHINI NAMOYON BO'LISHINI BARTARAF QILISH YOKI OLDINI OLISH CHORALARI	471
Bobomurotova Aziza Rustam qizi. PALLIATIV YORDAMDA OILA A'ZOLARI BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI	472
Rajabova Zamira Qobilovna. YOSHLAR VA RAQAMLI DETOKS: PSIXOTERAPEVTIK YONDASHUVLAR	474
Ag'ayeva Diyora Zikrilloevna. PEDAGOGIK FAOLIYATGA TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	476
Akramova Feruza Akmalovna. YOSHLARNI OILAGA TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI	479
Shamshimetov Ruslan Tashtemirovich. ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARINING KASBIY STRESSI VA UNING OILAVIY MUNOSABATLARGA TA'SIRINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	486
Ravshanov Xusan Abdilqul o'g'li. INNOVATSION TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING EFLEKSIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH	490
Isomova Dilara Qaxramonova. OMMAVIY AXBOROT VOSITALARI VA INTERNET MAKONINING O'SPIRINLAR MILLIY O'ZLIGINI RIVOJLANTIRISH VA TRANSFORMATSIYALASHDAGI IJTIMOIY-ETNOPSIXOLOGIK ROLI	494

Ismatova Dilafruz Tuymuratovna, Ubaydullayeva Naziraxon Fazliddinovna. RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TALABALAR STRESSINI KAMAYTIRISHDA LOGOTERAPIYA YONDASHUVLARINING PSIXOLOGIK POTENSIALI	49698
Rahmonova Nilufar Najmiddin qizi. RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA KVEST TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI	501
Qo'shshaev Umid Tohirovich. RAHBAR KADRLAR BARQARORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNING BOSHQARUV SAMARADORLIGIGA TA'SIRI	504
Djadigerova Gulnaz Maratovna. PEDAGOGIK FAOLIYATNING INDIVIDUAL USLUBI VA UNING TA'LIM SAMARADORLIGIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI	507
Masharipova Saida Rahimovna. OILADA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH ORQALI FARZANDLARDA EMPATIYA VA IJTIMOY MOSLASHUVNI SHAKLLANTIRISH	511
Jabborova Feruza Majidovna. PEDAGOGIK FAOLIYATDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING BOSHLANG'ICH SINFI O'QITUVCHILARI UCHUN AHAMIYATI	514
Mamatrayimov Jumanazar Mamatmurod o'g'li. O'SMIRLARNING MEDIA SAVODXONLIGI VA DESTRUKTIV DINIY G'OYALARGA PSIXOLOGIK BARQARORLIGI	518
Yangiboyeva Dilnoza Abdurasul qizi. HAVASKOR SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA PSIXOLOGIK BARQARORLIK O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK	521
Vaydulla Madinabonu Muxtasam qizi. OILAVIY TIZIMDA KOGNITIV-EMOTSIONAL JARAYONLARNING O'ZARO BOG'LIQLIGI VA RIVOJLANISH MEXANIZMLARI	525
Turaxonov Abdukarim Eshkuziyevich. UMUMIY O'RTA TA'LIM RAHBARLARIDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA BOSHQARUV SAMARADORLIGI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK	528
Akbarova Dilrabo Baxrom qizi. EKSTREMAL YUKLAMALARDA SPORTCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK HOLATINI MONITORING QILISH: ZAMONAVIY PSIXODIAGNOSTIK YONDASHUVLAR	531
Nazarova Dilnoza O'razalievna. MAKTABGACHA TA'LIMDA PSIXOLOGIK MUHIT VA BOLALAR IJTIMOY ADAPTATSIYASI	535
Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich. KREDIT-MODUL TIZIMIDA TALABA MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK INTEGRATSION MEXANIZMLARI	538
Keldiyorov Olim Xudoyorovich. YOSHLARNING HUQUQIY ONGINI SHAKLLANTIRISHDA IJTIMOY MUHIT VA TA'LIMNING O'RNI	542
Axmedova Moxira Sultanbayevna. RAQAMLI MUHITNING UYUSHMAGAN YOSHLAR IJTIMOY MOSLASHUVIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI	545
Habibov Yashin Xayrullayevich. KADASTR XODIMLARIDA EMPATIYA OMILLARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI	548
Ummatov Baxtiyor Toshqo'zi o'g'li. SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH ORQALI BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI	551

**RAQAMLI GLOBALASHUV VA TRANSFORMATSION
YONDASHUVLAR**
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN
TO'PLAMI

Muharrir: Sh.Sh.Rustamov
Texnik muharrir: Sh.O.Dehqonboyev

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010
Adadi 10 nusxa. Buyurtma № 119. Hajmi 562 bet. Format A4. 2026-yil.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ
«Durdona» nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy
“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.